Nr 1/2014
Lipcowo-sierpniowy

Miesięcznik Leader's

MIĘDZYNARODOWY KLUB LIDERÓW INTERNATIONAL LEADER'S CLUB

Egzemplarz bezpłatny

Naukowcy odwrócili proces starzenia się

Jak wygląda handel ludzkimi organami?

MITY DIETY

Najlepsze miejsca do życia na świecie

Bezsenność zabija, ale po co właściwie nam sny?

TEMAT NUMERU: Nadchodzą dziwne czasy...

PROGRAM SZKOLEŃ
MIĘDZYNARODOWEGO KLUBU LIDERÓW
INTERNATONAL LEADER'S CLUB

1. Uniwersalne Prawa Natury
2. Drogi rozwoju człowieka
3. Realizacja podstawowych i wyższych potrzeb człowieka
4. Rozwiązywanie wszelkich problemów przy zastosowaniu dedukcji i analogii
5. Rozpoznawanie i tworzenie osobistego środowiska
6. Wykorzystanie popytu i podaży w biznesie i w życiu osobistym
7. Problemy komunikacji międzyludzkich i zrozumienie inności innych
8. Problemy wykorzystania i niwelowania wibracji w relacji człowiek - środowisko
9. Mądrystyka czyli dochodzenie do mądrości poprzez rozwój świadomości
10. Hierarchizacja celów życiowych i ich osiąganie
11. Wszechstronne wykorzystanie cykli natury
12. Dalekosiężne konsekwencje zwyczajnych czynów
13. Profilaktyka poczynań ludzkich
14. Równowaga między aktywnością i pasywnością
15. Prawa rządzące sukcesem
16. Psychologia sukcesu
17. Techniki twórczego myślenia
18. Techniki i sposoby rozwoju spostrzegawczości
19. Techniki i sposoby rozwoju zapamiętywania
20. Techniki i sposoby rozwoju kojarzenia i wyciągania wniosków
21. Techniki rozwijające wolę i odwagę
22. Podnoszenie samooceny i wyrabianie pewności siebie
23. Techniki doskonalenia umysłu
24. Rozwój i panowanie nad wrażliwością
25. Prezentacja i autoprezentacja
26. Strategia osiągania zwycięstw
27. Techniki służące do poznawania siebie i swoich osobistych predyspozycji

Szkolenia odbywają się 4 razy w miesiącu po 6 godzin.
Członkowie Międzynarodowego Klubu Liderów, którzy mają opłacone składki nie ponoszą opłat, natomiast osoby z zewnątrz chcący uczestniczyć w szkoleniach uiszczają kwotę 150 zł miesięcznie. Osoby, które będą uczestniczyły w szkoleniach prosimy o zgłoszenia e-mailowe.

Kontakt i zapisy : **clubliderow@interia.pl,** tel. **882 018 190**

SPIS TREŚCI

PATRZ W PRZYSZŁOŚĆ

4 Drukowane organy zastąpią zwierzęta laboratoryjne

4 **TEMAT Z OKŁADKI** Naukowcy odwrócili proces starzenia się

5 Lekarze już wiedzą, dlaczego nowotwory tworzą przerzuty

5 Aż 320 000 nowych wirusów może zagrażać człowiekowi

6 **TEMAT NUMERU** Nadchodzą dziwne czasy...

9 Pierwszy bioniczny człowiek żyje wśród nas

BĄDŹ ZDRÓW

10 **TEMAT Z OKŁADKI** Mity diety cz. I

12 Dieta pomidorowa chroni przed rakiem piersi

12 Pij mleko, będziesz bez raka.

13 Doustne przyjmowanie leków zwiększa odporność bakterii

13 Alkohol w rozsądnych ilościach wzmacnia odporność

WARTO WIEDZIEĆ WIĘCEJ

14 5 faktów o miłości, których nie znaliście

15 Potęga twojej podświadomości

16 Eukaliptusy rosną na złożach złota – nowe dowody

16 Niekończące się poszukiwanie opowiedzi na drobne pytania stawiane przez życie.

16 „Rzeczpospolita": Region młodych samobójców

17 **TEMAT Z OKŁADKI** Najlepsze miejsce do życia na świecie, cz. I

18 **TEMAT Z OKŁADKI** Bezsenność zabija, ale po co właściwie nam sny?

20 Zadziwiające różnice między mózgami kobiet i mężczyzn

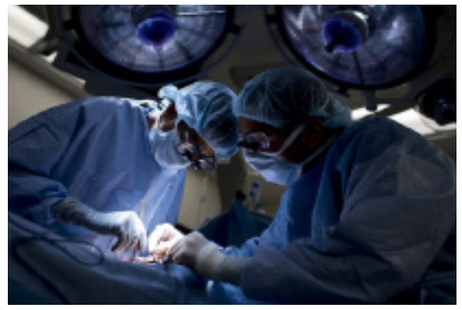
20 Co umie supermama

21 Aforyzmy

CZŁOWIEK CZŁOWIEKOWI

22 Manson, Bundy, Breivik – ludzie z dziurawymi mózgami

24 **TEMAT Z OKŁADKI** Nerka za 30 tys. zł, płuca za milion. Jak wygląda handel ludzkimi organami?



NASZ LIDER

26 Twarz zwierciadłem

28 Zapowiedzi następnego numeru

Demontaż

Zawsze łatwiej jest coś popsuć niż naprawić, łatwiej jest coś zburzyć niż zbudować. Demontaż jest również łatwiejszy od montażu, choć w obu przypadkach potrzebujemy takiej samej ilości energii, ale w nierównych odstępach czasu.

Jakikolwiek system, jeśli chcemy, aby długo istniał, musimy go chronić przed demontażem zwłaszcza mało widocznym.

Najbardziej niebezpieczna jest metoda małych kroków, mało widocznych, zwanych po japońsku KAIZEN.

Poniżej przytoczę kilka przykładów demontażu metodą KAIZEN.

1. Demontaż bezpieczeństwa obywateli zaczyna się od tolerancji wobec drobnych kradzieży jako tych, które zakwalifikowane są do czynów o małej szkodliwości społecznej. W tym miejscu przytaczam fragment książki naszego LIDERA płk. Klemensa Stępniaka (zmarł tragicznie), pt. „Złodziej kieszonkowy". „[…] Rodzą się w tym miejscu pytania, czy rzeczywiście ludzie muszą być nadal u nas bezbronni wobec kieszonkowców i czy istnieją metody skutecznej obrony przed złodziejami? Jeśli metody te istnieją, to jak można je zastosować w praktyce wśród najszerszych kręgów naszego społeczeństwa? Poszukiwania odpowiedzi na te pytania nabierają szczególnej rangi w dobie kryzysu społeczno-gospodarczego, dużego zagrożenia kradzieżami kieszonkowymi, ich ciągłego wzrostu jakościowego i ilościowego, zwiększenia się liczby kieszonkowców, a zwłaszcza coraz lepiej wyspecjalizowanych recydywistów – złodziei zawodowych, czyli utrzymujących się wyłącznie lub głownie z kradzieży. W tym świetle problem ochrony mienia obywateli nabrał nowego wymiaru i stał się szczególnie istotnym w naszym społeczeństwie. Jednocześnie na tle tego nasilającego się zagrożenia kradzieżami kieszonkowymi stan świadomości społeczeństwa w tej kwestii, a także liczba wiadomości dotyczących sprawców i metod ich przestępnego działania oraz metod i środków walki z nimi, szczególnie samoobrony przed złodziejami kieszonkowymi, są u nas niedostateczne. Korzystają z tego w pełni kieszonkowcy żywotnie zainteresowani, aby ludzie jak najmniej wiedzieli o nich, także o ich taktyce i technice przestępnej, a zwłaszcza o sposobach samoobrony przed nimi. Kieszonkowiec zagraża nam wszystkim bez wyjątku. Dlatego nie wolno biernie czekać, aż nas znienacka, podstępnie i skrycie zaatakują. Musimy wydać mu wszyscy bezwzględną walkę [...]".

2. Demontaż wiary chrześcijańskiej zaczął się od zniesienia postu i problemów związanych z molestowaniem dzieci przez księży.

3. Demontaż każdego urządzenia zaczyna się od odkręcenia pierwszej śrubki, niby nic nie znaczącej, a po pewnym czasie urządzenie nie nadaje się do użytku.

Autor: Józef Onoszko

Miesięcznik Leader's

Międzynarodowy Klub Liderów
International Leader's Club
90-417 Łódź
ul.Piotrkowska 59 lok.22
www.klub-liderow.eu
clubliderow@interia.pl

Sekretariat
Agnieszka Ślebocka
tel. 882 018 190

Zespół Redakcyjny:

Redaktor Naczelny
Michał Mrowca
tel. 691 070 262

Sekretarz Redakcji
Marta Urbaniak

Redaktorzy:
Józef Onoszko
Zbigniew Kocik
Marek Łyp
Paweł Adam Olesiński
Hektor Warios
i inni

Miesięcznik LEADER'S działa na podstawie art. 25,26,29 {zamieszczając także wpisy dla celów dydaktycznych} 33 i 49 ust. 2 ustawy o prawie autorskim z 4 lutego 1994 roku. Szczegóły wyjaśniamy w rozesłanym do redakcji i udostępnionym na żądanie liście intencyjnym. Sprostowania i odpowiedzi drukujemy po opublikowaniu w pismach, skąd dokonaliśmy przedruku. Nie zwracamy niezamówionych materiałów. Zastrzegamy sobie prawo do skrótów i opracowań tekstów. Nie odpowiadamy za treść ogłoszeń i reklam. Pismo jest bezpłatne.

IDEA Leader's Club

Przedmiotem działalności Klubu są spotkania i kontakty w środowisku liderów celem wspólnego rozwiązywania problemów społeczności lokalnej i wdrażanie ich wszelkimi dostępnymi prawnie drogami.
Członek Klubu ze względu na swoją wyjątkową pozycję ma moralny obowiązek służyć swoją wiedzą, doświadczeniem i pracą godząc swoje interesy z interesem ogółu.
Przedmiotem działalności Klubu jest między innymi rozwijanie zdolności twórczych i przywódczych członków Klubu. Realizowane jest to poprzez wymianę doświadczeń jak również stacjonarne i wyjazdowe szkolenia i kursy.
Do działalności Klubu należy również pomoc w utrzymaniu pozycji społecznej i zawodowej członków Klubu.
W praktyce oznacza to, iż członkowie Klubu są zobowiązani do niesienia pomocy swoim kolegom w przypadkach nie wynikających z winy lidera.

Redaktor naczelny

Michał Mrowca

Drukowane organy zastąpią zwierzęta laboratoryjne

Co roku w Stanach Zjednoczonych zabija się 100 mln zwierząt laboratoryjnych. Wiele z nich bierze udział w opracowywaniu nowych leków, skuteczniejszych szczepionek czy wyjaśniania skomplikowanych mechanizmów biologicznych. Już niebawem zwierzęta laboratoryjne mogą pójść w odstawkę.

Wszystko za sprawą technologii druku 3D i stosowanego w niej biotuszu. Naukowcy przekonują, że za kilka lat zamiast zwierząt w laboratoriach będą wykorzystywane gotowe organy, pozyskiwane w drukarkach przestrzennych. Ta technika uratuje życie nie tylko milionom ludzi, ale i myszy, szczurów i innych zwierząt laboratoryjnych.

Drukowanie organów do eksperymentów eliminuje nie tylko czynnik niepotrzebnego uśmiercania zwierząt, ale pozwala na zebranie pełniejszych i bardziej kompleksowych danych medycznych. Sztuczne organy symulujące zachowanie w ludzkim organizmie pozwolą na skuteczniejsze testowanie leków i innych technik terapeutycznych.

Amerykanie chcą zacząć wprowadzać drukowane narządy laboratoryjne do obiegu w 2015 r.

Źródło: http://nt.interia.pl

TEMAT ZOKŁADI

Naukowcy odwrócili proces starzenia się

Zespół badawczy z University of California po raz pierwszy udowodnił, że ścisły reżim treningowy, odpowiednia dieta i medytacja, mogą odwrócić starzenie się.

Przeprowadzony przez naukowców eksperyment miał na celu przebadanie 35 mężczyzn z niskim ryzykiem wystąpienia raka prostaty. Grupa 10 mężczyzn, która zmieniła swój styl życia – przestawiła się na dietę wegetariańską i rozpoczęła regularne ćwiczenia i medytację – miała wyraźnie młodsze komórki, przynajmniej pod kątem genetycznym. Zmiany były wynikiem wolniejszego, niż u grupy kontrolnej, skracania się telomerów.

Telomery to fragmenty chromosomów, które zabezpieczają je przed uszkodzeniem podczas kopiowania. Telomery skracają się podczas każdego podziału komórkowego. Proces ten, który jest biologicznym „licznikiem podziałów" chroni komórki przed nowotworzeniem, ale jednocześnie powoduje ich starzenie się.

Z wiekiem oraz rosnącą liczbą podziałów, nasze telomery stają się coraz krótsze, co osłabia integralność strukturalną chromosomów. W końcu komórki przestają się dzielić i umierają. Naukowcy już od dawna zastanawiają się czy proces ten można kontrolować: zwolnić, zatrzymać lub nawet odwrócić.

Zespół badawczy pod kierownictwem Deana Ornisha po raz pierwszy eksperymentalnie udowodnił, że telomery mogą się wydłużać.

Naukowcy mierzyli długość telomerów przed rozpoczęciem eksperymentu i po 5 latach od jego rozpoczęcia. Wśród 10 mężczyzn z niskim ryzykiem prostaty, którzy dokonali kompleksowych zmian stylu życia, długość telomerów wzrosła średnio aż o 10 proc. U pozostałych badanych 25 mężczyzn, którzy nie przeszli na dietę, długość telomerów zmniejszyła się średnio o 3 proc.

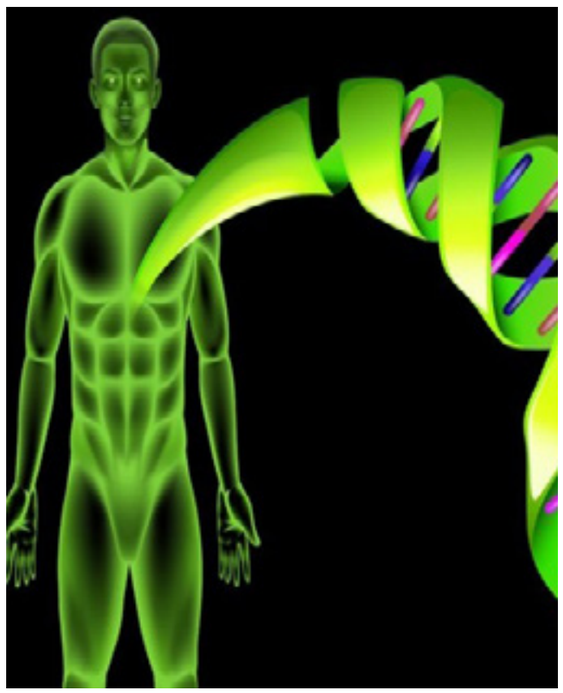
A krótsze telomery to wyższe ryzyko wystąpienia chorób związanych z wiekiem, w tym kardiomiopatii i różnego rodzaju nowotworów.

– Konsekwencje tego stosunkowo niewielkiego badania pilotażowego mogą wykraczać poza ramę mężczyzn z rakiem prostaty.

Jeżeli wyniki naszego eksperymentu potwierdzą się w dużych, losowych grupach, globalne postrzeganie zdrowego trybu życia może się całkowicie zmienić. Nasze geny i nasze telomery wskazują tylko na predyspozycje, nie przeznaczenie – powiedział Ornish.

Eksperci zgadzają się, że skracanie telomerów nie jest jedyną przyczyną starzenia, ale opanowanie tego procesu na pewno wyraźnie wpłynie na jakość życia milionów ludzi na całym świecie.

Źródło: http://nt.interia.pl



Lekarze już wiedzą, dlaczego nowotwory tworzą przerzuty

Zespół lekarzy z University College London zidentyfikował proces, dzięki któremu dochodzi do powstawania przerzutów nowotworów w organizmie człowieka. To przełomowe odkrycie może całkowicie zmienić oblicze onkologii.

Naukowcy już wcześniej wiedzieli, że komórki nowotworowe wykorzystują do rozprzestrzeniania się po organizmie także zdrowe komórki. Do tej pory nie było dokładnie wiadomo jak to się dzieje. Teraz udało się rozwikłać tę tajemnicę. Badacze wykorzystali do tego multipotencjalne komórki grzebienia nerwowego, podobne nieco do komórek rakowych ze względu na swój agresywny charakter, oraz komórki plakody będące prekursorami neuronów.

Okazało się, że umieszczenie komórek grzebienia nerwowego obok komórek plakody zupełnie odmienia ich zachowanie. Komórki grzebienia nerwowego zaczynają dosłownie gonić uciekające przed nimi komórki plakody. Mechanizm ten został nazwany przez naukowców „chase and run". U jego podstaw leżą produkowane przez komórki plakody chemoatraktanty, które przyciągają komórki grzebienia nerwowego.

W przypadku przerzutowania, mechanizm jest podobny – komórki rakowe są przyciągane przez związki chemiczne produkowane przez zdrowe komórki. W ten sposób, w innych warunkach, odtwarzany jest proces „chase and run".

Lekarze mają nadzieję, że to odkrycie doprowadzi do powstania leków blokujących interakcję komórek rakowych z tymi zdrowymi. To ambitny plan, ale ostatecznie może doprowadzić do całkowitej eliminacji metastazy.

Źródło: http://nt.interia.pl

Aż 320 000 nowych wirusów może zagrażać człowiekowi

W królestwie zwierząt może kryć się aż 320 000 jeszcze nieodkrytych wirusów.

Naukowcy przekonują, że identyfikacja śmiertelnych chorób – szczególnie tych, które mogą przenosić się ze zwierząt na człowieka – pozwoli w przyszłości uniknąć groźnych pandemii. Taka operacja może kosztować nawet 4 miliardy funtów, ale ratując życie milionom ludzi na świecie, operacja zwróci się błyskawicznie.

— To, na czym najbardziej nam zależy to identyfikacja jak największej liczby wirusów, które mogą przenosić się z innych ssaków na człowieka. Dzięki temu będziemy w stanie zrozumieć mechanizmy ich działania i zminimalizować ryzyko wystąpienia pandemii w przyszłości – powiedział Ian Lipkin, szef Center for Infection and Immunity na University of Columbia.

Prawie 70 proc. wirusów, które są zabójcze dla ludzi – jak HIV, Ebola czy Mers – pierwotnie pojawiło się u innych zwierząt. Gdyby zostały one wykryte wcześniej, być może istniałaby szansa walki z nimi i nie cechowałyby się one tak dużą letalnością.

Zespół naukowców z USA i Bangladeszu przebadał kilka gatunków nietoperzy z rodzaju Pteropus, które są nazywane kolokwialnie „latającymi lisami". Zwierzęta te są nosicielami wirusa Nipah, który dla człowieka może być zabójczy.

Badacze pobrali od nietoperzy 1897 próbek, dzięki czemu byli w stanie ocenić, jakie patogeny te zwierzęta przenoszą. Rezultaty zaskoczyły wszystkich. Odkryto prawie 60 różnych typów wirusów nieznanych do tej pory nauce. W królestwie zwierząt jest ich znacznie więcej. Naukowcy szacują, że liczba ta oscyluje w granicach 320 000. Oznacza to aż 320 000 potencjalnych sposobów na śmierć.

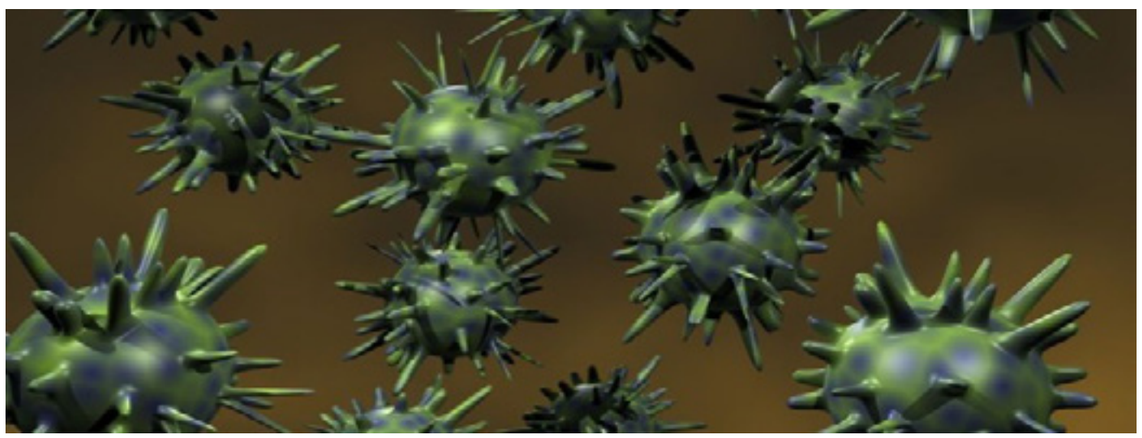
— Oczywiście, nie możemy przebadać wszystkich zwierząt żyjących na świecie, ale możemy spróbować zidentyfikować jak najwięcej wirusów. Obserwacje rozpoczęliśmy w rejonach, w których prawdopodobieństwo wystąpienia zabójczego dla człowieka wirusa jest największe – powiedział Lipkin.

Taka operacja zajmie 10 lat i pochłonie miliardy dolarów. Ale gra jest warta świeczki.

— Mimo że wygląda to na bardzo kosztowny proces, powinniśmy zainwestować w badania zwierząt przenoszących wirusy na człowieka. To może ochronić nas przez wyjątkowo zabójczą pandemią, która prędzej czy później, pojawi się – dodał naukowiec.

Program mający na celu detekcję zwierzęcych wirusów, które mogą zagrażać człowiekowi nazwano PREDICT. W ramach projektu do tej pory odkryto 240 nowych patogenów.

Źródło: http://nt.interia.pl



Nadchodzą dziwne czasy...

Początek XXI wieku czyli nasze czasy, są latami przełomowymi, przygotowującymi Świat do przyjęcia idei i zmian w świadomości.

W społeczeństwie, w przyrodzie, we Wszechświecie wreszcie, przemiany przebiegają dwiema drogami: ewolucyjną i rewolucyjną. Zarówno w jednym jak i w drugim przypadku coś umiera, zostaje zniszczone coś starego, już nieużytecznego w dalszym rozwoju wszechświadomości. Efektem przemian jest cierpienie tego, co ulega zniszczeniu, a siła zniszczenia i cierpienia zależna jest od poziomu świadomości czynników biorących udział w ewolucji. Ziemia – podobnie jak człowiek, który rodzi się pod konkretnym znakiem Zodiaku – również posiada określone cechy charakteru i przemieszczając się względem centrum galaktyki wraz z całym Układem Słonecznym wchodzi w oddziaływanie energii płynących z danego zakątka kosmosu. Wówczas życie społeczne Ziemian ulega poważnym zmianom.

Okresy przebywania Układu Słonecznego pod wpływem danego znaku zodiaku nazywamy „epoką", a czas trwania tego zjawiska wynosi około 2050 lat i charakteryzuje się takimi samymi cechami jakie dotyczą ludzi, tylko, że odnoszą się one do całej ziemskiej społeczności.

Różnice pomiędzy epokami najlepiej widać w motywacji prowadzenia wojen np. w epoce Byka /ok. 4200-2100 lat pne./ inspiracją wojen były zdobycze terytorialne i trofea materialne, zaś w epoce Barana /ok. 2100-0 lat pne./ główną motywacją było bohaterstwo, wyróżnienie się, dokonanie czynów niezwykłych. I nie należy tego mylić z wojnami na tle religijnym, które trwają od blisko dwu tysięcy lat, a które są charakterystyczne dla epoki Ryb. Na przełomie epok wtedy, gdy energie mieszają się ze sobą, zaczynają się także ścierać i mieszać poglądy i motywacje. Tak było na początku chrześcijaństwa, tak również jest teraz, na przedpolu epoki Wodnika.

Z jaką siłą stare będzie się ścierać z nowym, pokazują lata 2000 do 2025. Im większy jest i będzie opór czynników konserwatywnych, fanatycznych, tym gorzej dla całej ludzkości, gdyż zmiany będą przynosiły ogromne cierpienia w wyniku wojen, mordów, katastrof przyrodniczych. Nie oznacza to, że w tym czasie pocierpimy, wyrżniemy się wzajemnie i dalej będzie już tylko sielanka. Zmiany nie następują z dnia na dzień, ani z roku na rok, zwłaszcza te w skali globalnej.

W odróżnieniu od przemijającej epoki, w której żyjemy, charakteryzującej się emocjonalnością, nadchodząca Epoka Wodnika wyróżniać się będzie rozumowym podejściem do życia i uczuć, tj. o wszystkich sprawach decydować się będzie po wszechstronnym rozważeniu, kierując się logiką. Uczucia będą pod kontrolą rozumu tak jak koń pod kontrolą woźnicy, a świadomość górować będzie nad podświadomością. Wszystkie dziedziny życia zdominuje zmienność, niewiele spraw i rzeczy pozostanie w stałej formie, nastąpi czas kontrastów oraz zdumiewających odkryć i wynalazków. To co do tej pory wydawało się być nie do przyjęcia, ze względu na swą dziwność lub nienormalność, stanie się użyteczne i ze wszechmiar wykorzystane praktycznie, zwłaszcza w takich dziedzinach, jak sterowanie myślą, telepatia, transformacja materii, lecznictwo mentalne itp.

Aby zrozumieć zachodzące zmiany i perspektywę jaką mamy przed sobą należy scharakteryzować człowieka nadchodzącej epoki. Rzecz jasna, że opis dotyczy archetypu i muszą zaistnieć indywidualne odstępstwa od tego schematu.

Proszę sobie wyobrazić faceta, który jest szczupły, o proporcjonalnej budowie ciała i delikatnych rysach twarzy, bardzo ruchliwego, który przemawia do Was dźwięczną, szybką i urywaną mową, tak jakby próbował dogonić własne myśli, gestykulując przy tym zamaszyście, w celu przekazania jak największej ilości informacji. Pytania i odpowiedzi stawia krótkie, lakoniczne, trzymając się maksymy „w krótkim czasie wyrazić jak najdłuższą myśl".

„To co do tej pory wydawało się być nie do przyjęcia, ze względu na swa dziwność lub nienormalność, stanie się użyteczne i ze wszechmiar wykorzystane praktycznie"

Ponadto wyprzedza Wasze pytania, dając natychmiast odpowiedź, zanim zdążycie otworzyć usta. Przekaz i odbiór myśli jest u niego natychmiastowy. Nasz przyjaciel łatwo zmienia miejsce pobytu i zamieszkania, szybko się adaptuje, jest wegetarianinem, ale nie przywiązuje wagi do jedzenia. Jest doskonałym psychologiem, wie jaki charakter posiadasz, jakie problemy Cie męczą i jakie środki zaradcze zastosować pomimo, że nie posługuje się ankietami i testami. Łatwa adaptacja nie przeszkadza mu w tym, aby być wytrwałym w przeprowadzaniu zaplanowanych zamierzeń noszących znamię niezwykłości, nawet gdyby chodziło o przeciętne sprawy. Ale nie jest jeszcze tak doskonały, czasami opanowuje go przygnębienie i wtedy szuka samotności, nawet jeżeli nadarzają się sprzyjające okoliczności w realizacji jego zamierzeń. Bywa, że choruje, lecz są to krótkie okresy dotyczące zwykle systemu nerwowego, obiegu krwi, goleni, ścięgien i genitalii. Jest typem dość skomplikowanym o usposobieniu pogodnym i uprzejmym. Można o nim powiedzieć – sangwinik z domieszką melancholii i takich cech jak idealizm, uczynność, filantropia oraz humanitaryzm.

„Wszystkie dziedziny życia zdominuje zmienność, niewiele spraw i rzeczy pozostanie w stałej formie"

Pomimo, że jest miękki i delikatny to równocześnie ambitny i odważny. Cechuje go również huśtawka emocjonalna tj. gwałtowne wybuchy gniewu lub hura optymizmu a w innym czasie przygniatający pesymizm. Są to stany krótkotrwałe i w zasadzie dotyczące człowieka pierwszych wieków ery wodnika. Postępujący rozwój świadomości i koncentracji pozwoli mu na panowanie nad emocjami. Jest on przede wszystkim intelektualistą odznaczającym się abstrakcyjnym myśleniem, genialnymi pomysłami i rozwiązaniami, dla których miłość, współczucie, miłosierdzie nie wynika z uczuć, ale z tolerancji wypływającej z rozumu i rozwiniętej świadomości. Prawo natury nakazuje mu działać dla innych. Nie oczekuje nagrody i tak też realizuje życie. Nasz znajomy jest pozbawiony zazdrości, a ponieważ jego umysł jest bardzo twórczy, jego zapotrzebowanie seksualne jest osłabione. Stosunki z płcią przeciwną utrzymuje luźne. Nie oznacza to, że się rozstaje i zapomina – po prostu jest to inny rodzaj więzi oparty na pracy twórczej nie zaś na seksie i wychowywaniu dzieci. Nie ma na to czasu, z czego wynikają daleko idące konsekwencje, prowadzące chociażby do tego, iż dziećmi będą się opiekować i wychowywać instytucje specjalnie do tego powołane. Namiastką powyższego są jakby dzisiejsze żłobki, przedszkola, domy dziecka. Obecnie większość ludzi ma dzisiaj negatywne skojarzenia z tymi instytucjami, ale proszę wziąć pod uwagę, że z czasem mentalność ludzka się zmienia, tak jak się zmieniała mentalność współczesnego Europejczyka w stosunku do kobiety i jej funkcji w społeczeństwie i to zaledwie w ciągu stu lat. Jeszcze wiek temu było nie do pomyślenia, aby człowiek mógł swobodnie podróżować w powietrzu z jednego kontynentu na drugi lub rozmawiać bez przeszkód z drugim człowiekiem będącym w odległym zakątku kuli ziemskiej. Nowe warunki stworzą nowego człowieka wybitnie uspołecznionego i kooperatywnego. A teraz przejdźmy do opisu tych dziwnych, a zarazem tak fascynujących czasów, w których przeważa nagłość, indywidualność, niestałość, ciągłe zmiany, korekty, ulepszenia i to zarówno w umowach, przyjaźniach, polityce, gospodarce, pracy jak i w rodzinie. Od początku swojego istnienia ludzkość dążyła do tworzenia społeczeństw do zjednoczenia czego wynikiem są obecne państwa i bloki typu Unii Europejskiej.

„Jeszcze wiek temu było nie do pomyślenia, aby człowiek mógł swobodnie podróżować w powietrzu z jednego kontynentu na drugi"

W epoce Wodnika dążenia jednoczące zintensyfikują się, czego efektem do końca 2200 roku stanie się jeden rząd dla całego świata. Demokracja w dzisiejszym pojęciu nie będzie istniała. O poczynaniach i decyzjach będzie Stanowic nie większość, ale specjalna grupa ludzi. Do aparatu decyzyjnego nie będą wybierani ludzie ze względu na stan posiadania, bądź wyglądu zewnętrznego, lecz mający predyspozycje do decydowania, ci których zdolności, wiedza i doświadczenie dadzą gwarancję właściwego zarządzania. Dotyczyć to będzie nie tylko administracji, ale wszystkich dziedzin życia i wszystkich zawodów. Wybór zawodu nie będzie przypadkowy, a starannie rozpatrzony i przekonsultowany z kandydatem na dany kierunek nauki.

W XXI wieku stanie się zbędne utrzymywanie formacji wojskowych, ale nie nastąpi to wcześniej, jak w kilkadziesiąt lat po trzeciej wojnie światowej.

Sprawne zarządzanie całym światem będzie możliwe dzięki doskonale rozwiniętemu systemowi przekazu informacji, a sam system można porównać do wytycznych szlaków i ulic, po których poruszają się ludzie Noe zbaczając na trawniki i mury domów, gdyż są świadomi celowości swojej drogi. System uczenia się i nauczania, jaki wkrótce zapanuje, można zaobserwować w niektórych szkołach eksperymentalnych, gdzie jeden nauczyciel jest do dyspozycji 12 uczniów przez 10 godzin dziennie. Uczniowie wybierają przedmiot i ilość czasu na jaki w danym dniu maja ochotę, a nauczyciele maja zadanie zachęcać do zdobywania wszechstronnej wiedzy. Przy rozwijającej się technice komputerowej i holograficznej nauczyciele nie będą obciążeni w tak dużym stopniu. W zasadzie będą nauczać jak się uczyć szybko i skutecznie, czego nie stosuje się w żadnej „normalnej" szkole lat współczesnych.

Najwięcej odkryć i wynalazków będzie dotyczyło komunikacji i przekazu informacji. Postęp techniczny pozwoli na stopniowe pozbywanie się kabli i przewodów umieszczanych w ziemi. Odkryte zostaną sposoby wykorzystania energii z otoczenia co pozwoli na zaniechanie budowy i eksploatacji elektrowni i kabli przemysłowych. Stanie się rzeczą zupełnie naturalną, iż energia oraz wszelkie informacje, zarówno w postaci słów jak i obrazów, będą przesyłane w przestrzeni bez zakłóceń. Komunikacja telepatyczna wejdzie na stałe w powszechne użytkowanie dopiero w połowie Epoki Wodnika.

Przemieszczanie się z miejsca na miejsce odbywać się będzie głównie drogą powietrzną, nawet na małe odległości bez względu na wielkości przewożonych towarów. Jest to uzasadnione najmniejszym oporem jaki stawi otaczająca nas przestrzeń, czyli jakby w sposób naturalny jest predysponowana do przenoszenia się wykorzystując do tego celu pole antygrawitacyjne jak w przypadku UFO.

Można powiedzieć, że jest to epoka Einsteinów, pełna genialnych odkryć i rozwiązań, które natychmiast wprowadzane są w życie. Powolność w myśleniu i działaniu charakteryzująca nasze czasy, wymusza na nas zdobywanie wiedzy za pomocą doświadczeń w większym stopniu niż na drodze logicznego rozumowania tak charakterystycznego dla „wodnikowców", którzy będą bazować na naszych zdobyczach naukowych i wiedzy, z góry przewidując efekty i skutki zamierzonego działania, co pozwoli unikać długich prób i eksperymentów. W dziedzinie wiedzy również nastąpi transformacja, zwłaszcza w fizyce i chemii. Dotychczasowe prawa i zasady ulegną modyfikacji i zostaną sprowadzone do kilku ogólnych praw dotyczących wszystkich zjawisk i przemian dokonujących się we Wszechświecie. Różne dziedziny wiedzy ulegną połączeniu z tendencją do likwidacji sztucznych podziałów charakteryzujących współczesność. Cała dawna wiedza zostanie zmodyfikowana, uzupełniona i włączona do całego systemu znajomości rzeczy i zjawisk.

A o to tylko niektóre rewelacje:

— zostanie stwierdzone istnienie tzw. Czwartego wymiaru, który w praktyce będzie wykorzystywany do penetracji przeszłości i przyszłości;

— faktem będzie skonstruowanie aparatu do odczytywania myśli oraz oglądania tzw. myślokształtów;

— transformacja jednych pierwiastków w drugie odbywać się będzie na skale przemysłową;

— w lecznictwie skończą się wszelkie choroby, a cały wysiłek medyczny skierowany zostanie na profilaktykę;

Należy jeszcze wspomnieć o literaturze i sztuce o tematyce dotyczącej wykorzystywania intelektu. W książkach komputerowych, nie mających nic wspólnego z obecną formą, będą przeważały tematy etyczne, ideologiczne, rywalizacja intelektów oraz kontakty z przeszłością i innymi cywilizacjami. Sztuka natomiast wykorzystując holografie i struktury energetyczne zadziwiać będzie ludzi malarstwem transowym, odmianami aury i myślokształtami.

Architekturę zdominują dwa style dotyczące budownictwa jednorodzinnego o wyszukanych i dziwacznych kształtach oraz wysokościowego o gładkich i strzelistych formach. Materiały

użyte do tego celu mają bardzo mały ciężar właściwy i olbrzymią wytrzymałość. W późniejszych wiekach do tworzenia ścian i przegród zostaje użyte skondensowane pole magnetyczne oraz światło laserowe. Tradycyjne pojęcie domu zmieni się niewyobrażalnie. Meble i miliony przedmiotów, którymi się dzisiaj posługujemy znikną, gdyż staną się zbytecznym balastem. Potrzeba posiadania czegokolwiek, a tym bardziej gromadzenia wynikającego z obawy przed przyszłością, wyparta zostanie ze świadomości i mentalności ludzi przyszłości, przebywających prawie całe życie w pojazdach przenoszących się bez ograniczeń w czasie i przestrzeni.

W przemyśle nastąpi przede wszystkim eliminacja wysiłku mięśni ludzkich pozostawiając człowiekowi funkcję koordynatora procesów przetwórczych. Energia, jak już wcześniej wspomniałem pobierana jest z otoczenia lub z rozszczepienia atomów. Rolnictwo w pierwszych wiekach epoki Wodnika nastawione będzie głównie na uprawę roślinną z coraz mniejszym zapotrzebowaniem na mięso, aż do całkowitego zaniku hodowli trzody chlewnej. Nie jest to podyktowane zakazami czy nakazami, ani też wynikiem propagandy – po prostu organizm ludzki coraz bardziej przystosowuje się do pobierania innego rodzaju pokarmu i zanika potrzeba przyswajania mięsa. W późniejszych wiekach dojdzie do czegoś dziwnego w naszym pojęciu – pokarm zostanie prawie całkowicie wyeliminowany, a funkcje organizmu oparte będą na wodzie i niewielkich ilościach katalizatorów do syntezy potrzebnych organizmowi substancji.

To co opisuję w niektórych miejscach brzmi jak bajka, lecz swoja wizję opieram nie tylko na tym co widzę lecz przede wszystkim na wyciąganiu wniosków z całego dotychczas znanego rozwoju ludzkości. Wszak wszyscy dobrze wiemy, iż rzeczywistość zawsze przerastała nawet najśmielsze wyobrażenia – tak również stanie się i w tym przypadku.

Autor: Józef Onoszko

R E K L A M A

Jak znaleźć i zatrzymać partnera?

PROGRAM

BLOK I
Poznanie Siebie i swoich możliwości
- poznawanie Tojego charakteru i potencjałów: intelektualnego, materialnego i twórczego
- akceptacja Twoich wad i zalet
- podnoszenie Twojej samooceny
- Twój system wartości
- budowanie wiary w siebie
- określenie oczekiwań w stosunku do partnera
- określenie tego co chcesz dać partnerowi
- określenie Twojego środowiska
- określenie Twoich zdolności komunikacyjnych
- określenie jakie masz potencjały do stałości związków
- wizerunek i jego znaczenie

BLOK II
Twój Partner
- portret psychologiczny Twojego partnera
- portret fizyczny Twojego partnera
- określenie jego pozycji intelektualnej materialnej
- system wartości Twojego partnera
- akceptacja jego wad i zalet
- środowisko Twojego partnera
- jak, kiedy i gdzie go odnaleźć
- czego mężczyzna oczekuje od partnerki
- mowa ciała, język gestów
- analiza człowieka na podstawie wyglądu zewnętrznego
- analiza psychofizyczna
- analiza człowieka na podstawie dnia urodzenia

MIĘDZYNARODOWY KLUB LIDERÓW
INTERNATIONAL LEADER'S CLUB
Koszt - 700 zł - 2 weekendy
Termin warsztatów: 26/27 lipca 2014 roku
13/14 września 2014 roku
zgłoszenia: clubliderow@interia.pl
tel. 882 018 190
www.klub-liderow.eu

Zaprawdę, nigdy kochanek nie szuka, nie będąc szukanym przez swą ukochaną

Rumi, mistyk muzułmański

Pierwszy bioniczny człowiek żyje wśród nas

Samodzielnie chodzi i oddycha, a jego sztuczne serce pompuje syntetyczną krew. Rex, pierwszy tak kompletny bioniczny człowiek, to technologiczna nadzieja współczesnej medycyny.

Rex – pierwszy bioniczny człowiek

Rex chodzi i oddycha jak my wszyscy, ma twarz przeciętnego trzydziestolatka-okularnika, a do tego wszystkie wnętrzności na wierzchu, niczym paryskie Centre Pompidou. Nie jest bowiem zwyczajnym obywatelem – Rex to pierwszy tak kompleksowy bioniczny człowiek, zbudowany całkowicie ze sztucznych części ciała.

Brytyjscy inżynierowie Rich Walker i Matthew Godden, budując Rexa, wzorowali się częściowo na faktycznie istniejącej osobie. Bertolt Meyer, szwajcarski psycholog społeczny, urodził się z nieprawidłowo rozwiniętą ręką. Dziś posługuje się urządzeniem i-LIMB – jedną z najbardziej zaawansowanych sztucznych rąk, która działa praktycznie tak jak naaturalnie wykształcona część ciała. W i-LIMB sensory reagują na impulsy z ruchu mięśni, „tłumaczone" następnie na **ruch**.

Dziś ręka Meyera należy do największych osiągnięć inżynierii bionicznej. W takie kończyny górne jest również wyposażony Rex. Jego nogi z kolei to wynalazek Hugh Herra – inżyniera z MIT, który sam posługuje się takimi po utracie własnych nóg w wypadku. Egzoszkielet podtrzymuje całą sylwetkę. Ruchy Rexa nie są jeszcze do końca płynne – porusza się na razie dość niepewnie.

Równie ciekawa – a może nawet bardziej – jest zawartość bionicznego człowieka. Korzysta on ze sztucznego serca, które używane jest dziś we współczesnej medycynie – implant służy pacjentom czekającym na przeszczep. Do tego posiada kompletny, syntetyczny układ krążenia, a także w pełni działającą syntetyczną śledzionę, trzustkę oraz nerkę.

„Rex jest dzisiaj najbardziej zaawansowaną bioniczną konstrukcją."

Twarz Rexa nie porusza się, ale to nie znaczy, że nie można nawiązać z nim kontaktu. Zastosowano u niego implant siatkówkowy z kamerą, który odtwarza częściowo funkcje widzenia (już dzisiaj takie rozwiązania pomagają niektórym pacjentom – aparat Argus II jest stosowany w okulistyce w USA i co roku korzysta z niego ok. 4 tys. osób).

„Rex potrafi rozpoznawać w ograniczonym zakresie ludzką mowę, a nawet zaangażować się w prostą wymianę zdań"

Rex potrafi rozpoznawać w ograniczonym zakresie ludzką mowę, a nawet zaangażować się w prostą wymianę zdań dzięki programowi typu chatbot, zbliżonemu do Siri. Choć na pierwszy rzut oka Rex jest całkiem dorosłym osobnikiem (jego twarz wzorowano na rysach Bertolta Meyera – co ciekawe, nie był zachwycony swoim syntetycznym „bratem"), to sztuczna inteligencja, w którą jest wyposażony, jest na poziomie trzynastolatka.

Rex jest dzisiaj najbardziej zaawansowaną bioniczną konstrukcją. Inżynierowie szacują, że udało im się odtworzyć ludzki **organizm** w 70 proc. Wciąż brakuje mu kilku kluczowych dla życia organów – nadal bowiem nie opracowano sztucznej wątroby czy systemu trawiennego. Na razie jest znakomitą demonstracją możliwości inżynierii bionicznej – wiele z rozwiązań, które złożyły się na tego wartego milion dolarów sztucznego człowieka, służy już dzisiaj nowoczesnej medycynie.

Ponieważ inżynieria bioniczna służy przede wszystkim pomocy żywym ludziom, możemy spodziewać się, że laboratoria będą rozwijać poszczególne syntetyczne organy, a nie kompletne organizmy. Jednak kto wie, być może ktoś postanowi przywrócić do życia mit o Golemie i Rexowie będą przechadzać się wśród nas.

Źródło: http://nt.interia.pl

Mity diety cz.I

Czy margaryna zawiera mniej tłuszczu od masła? Czy danie wegetariańskie znaczy danie zdrowsze od tradycyjnego? Czy czerwone mięso jest bardziej tłuste od białego? Istnieje wiele mitów dotyczących zdrowego odżywiania. Które są prawdziwe, a które wyssane z palca? Demaskujemy 25 z nich.

Mit 1: Eksperci wciąż zmieniają zdanie na temat tego, co jest zdrowe, a co nie

Fałsz – Tak może się rzeczywiście wydawać, kiedy słyszymy coraz to nowsze tezy naukowców zajmujących się dietą i żywnością. W dodatku wciąż dowiadujemy się, że jedni uczeni nie zgadzają się z innymi. Niemniej jednak główne zasady dotyczące **zdrowego** żywienia nie zmieniają się od dłuższego czasu. Na przykład teza o konieczności zmniejszenia ilości zjadanych przez nas tłuszczów obowiązuje już od 20 lat. A do spożywania większych ilości warzyw i owoców dietetycy nawołują już od czasów drugiej wojny światowej. Kiedy zaś słyszymy sprzeczne poglądy na zdrowe odżywianie, przyczyną są często zbyt wcześnie podawane w prasie nowe odkrycia naukowe – zanim badania zostaną całkowicie zakończone, a poza tym wyrwane z kontekstu.

Mit 2: Zdrowa żywność jest zawsze droższa od zwykłej

Fałsz – Co prawda w przypadku niektórych zdrowych produktów ta teza się sprawdza. Ale w często wybierając zdrowszy produkt, wręcz zaoszczędzimy. Do tanich i zdrowych dań należą wszelkiego rodzaju kasze, groch i inne warzywa strączkowe.

Mit 3: Napis na etykiecie „light" lub „z niską zawartością tłuszczu" oznacza, że produkt jest zdrowy

Fałsz – Teoretycznie tak być powinno. Produkt oznaczony jako „light" powinien mieć z definicji o 40 proc. mniej energii niż jego odpowiednik tradycyjny. Często jednak tego typu napisy umieszczane są na produktach z wysoką zawartością na przykład tłuszczu. A że mają go mniej niż tradycyjny produkt danego typu, nie zmienia to faktu, że i tak jest go dużo. W związku z tym „light" nie oznacza od razu, że mamy do czynienia z produktem niskokalorycznym. Często zwrot „light" jest błędnie i bezprawnie stosowany przez producentów. Bywa, że na przykład tłuszcz jest zastępowany innymi składnikami, w wyniku czego produkt może mieć tyle samo lub nawet więcej kalorii niż jego wersja tradycyjna. Weźmy na przykład „lekkie" jogurty owocowe: zawierają co prawda niewiele tłuszczu, ale za to często mają dużo cukru i substancji słodzących, co powoduje ponowne podwyższenie ich kaloryczności.

Mit 4: Przygotowywanie zdrowych posiłków znacznie ogranicza wybór tego, co trafia na nasze talerze

Fałsz – Faktem jest, że nie powinniśmy jeść zbyt dużo i zbyt często niektórych potraw, na przykład zawierających znaczne ilości tłuszczu lub cukru. Jest jednak wiele smacznych produktów, które powinny na naszych stołach gościć częściej niż to się dzieje obecnie. Należą do nich między innymi warzywa, owoce czy tłuste ryby. Zdrowe jedzenie wcale nie oznacza zrezygnowania ze wszystkich ulubionych dań. Chodzi tylko o znalezienie złotego środka. Jeśli wprowadzimy trochę zmian do naszej codziennej diety, zyskamy wiele możliwości do eksperymentowania z potrawami. Pamiętajmy: zdrowe jedzenie też może być smaczne.

Mit 5: Ze śniadania można zrezygnować

Fałsz – Śniadanie to bardzo istotny posiłek w ciągu dnia. Kiedy śpimy, nie jemy nic średnio przez osiem godzin, więc bardzo ważne jest przerwanie tego «postu». Mimo że osoby, które nie jadają śniadań, uzupełniają straconą przez noc energię później w ciągu dnia, to istnieje ryzyko, że nie uda im się już dostarczyć swojemu organizmowi tylu witamin i związków mineralnych, jakie spożyliby wraz ze śniadaniem, nawet tym najprostszym. Poza tym zrezygnowanie ze śniadania sprawia, że łatwiej sięgamy po wysokokaloryczne przekąski około południa.

Mit 6: Margaryna zawiera mniej tłuszczu niż masło

Fałsz – Masło i margaryna zawierają różne rodzaje tłuszczów, ale w obu tych produktach jest podobna ich ilość. A więc niezależnie od tego, czy wybieramy masło czy margarynę, pamiętajmy, żeby stosować je z umiare

Mit 7: Czerwone mięso zawsze jest tłuste, a drób – chudy

Fałsz – Usunięcie z czerwonego mięsa widocznego tłuszczu może znacznie obniżyć jego kaloryczność. Chude mięso czerwone zawiera niewiele tłuszczu – około 4-8 g w 100 g. Tymczasem w 100 g mięsa drobiowego bez skóry jest mniej więcej 1-3 g tłuszczu. Ale gdy jemy je ze skórą, to tłuszczu jest już znacznie więcej. Pamiętajmy też, że drób również jest zróżnicowany – w zależności od rodzaju mięsa drobiowego tłuszczu może być mniej lub więcej. Generalnie obowiązuje jednak zasada, że im mięso bielsze, tym mniej tłuste.

Mit 8: Jajka podwyższają poziom cholesterolu

Fałsz – U większości ludzi jedzenie jajek nie powoduje podwyższenia poziomu niezdrowego cholesterolu we krwi. Tylko osoby podatne na zmiany cholesterolu powinny ograniczyć spożywanie jaj do jednego lub dwóch tygodniowo. Pozostali mogą ze spokojnym sumieniem jadać jajka, mimo że te faktycznie zawierają stosunkowo dużo cholesterolu, bo od 200 do 250 mg, który w całości ukryty jest w żółtku. Badania naukowe dowodzą, że nawet spożywanie kilku jajek dziennie nie podwyższy poziomu cholesterolu we krwi, a co za tym idzie – nie przyczyni się do „zapchania" żył. Wręcz przeciwnie: tłuszcz zawarty w żółtku – lecytyna – ma nawet ograniczać przedostawanie się cholesterolu do krwi. U większości z nas poziom cholesterolu regulują geny. Cholesterol przedostaje się do naszych żył nie tylko wraz produktami pochodzenia zwierzęcego, które zjadamy, ale jest też wytwarzany przez naszą własną wątrobę. Problemy pojawiają się wtedy, gdy organizm nie potrafi zachować właściwych proporcji między cholesterolem z obu źródeł.

Mit 9: Dużo marchwi w diecie sprawia, że skóra staje się brązowa

Fałsz – Tak jest faktycznie u małych dzieci: Dużo marchewki zabarwia ich skórę na kolor pomarańczowobrązowy. Przyczyną jest beta-karoten, czyli wstępna postać witaminy A (tzw. prowitamina), która magazynuje się w naszym ciele. Osoba dorosła dla uzyskania tego samego efektu musiałaby dziennie pałaszować marchew kilogramami. Alternatywa, czyli łykanie tabletek z beta-karotenem, nie jest jednak wskazane. Dlaczego? Otóż wyizolowany beta-karoten może u palaczy podwyższać ryzyko zachorowania na raka płuc. Czy istnieje też podwyższone ryzyko u osób nie palących? Co do tego jak na razie naukowcy pewności nie mają. Nie powinniśmy więc zażywać dziennie więcej niż 2 mg beta-karotenu w tabletkach. Tym, którzy nie chcą mieć bladej skóry, pozostaje spacer w słońcu lub – co jest jeszcze zdrowsze dla naszej skóry – dobre kosmetyki samoopalające.

Mit 10: Probiotyki wzmacniają odporność

Fałsz – Do dziś nie dowiedziono tego w stu procentach. Jeżeli wierzyć reklamom, picie jogurtów probiotycznych pobudza trawienie i zwalcza groźne dla zdrowia drobnoustroje za sprawą specjalnych szczepów bakterii. Wszystko wskazuje na to, że u zdrowych ludzi jogurty probiotyczne mogą być pomocne podczas zaparcia lub biegunki, a także mogą aktywować system immunologiczny. Ale to ostatnie zadanie równie skutecznie spełnia zwykły jogurt. Badania naukowców z uniwersytetu w Wiedniu wykazały, że w porównaniu z konwencjonalnym jogurtem naturalnym jogurt probiotyczny nie jest znacznie bardziej skuteczny. Stawianie tez na temat skuteczności probiotyków jest utrudnione ze względu na stosowanie przez producentów własnych szczepów bakterii.

Mit 11: Szpinaku i grzybów nie wolno ponownie podgrzewać

Fałsz – Wolno, a przynajmniej wtedy, gdy są przeznaczone dla dorosłych. Jeżeli zaraz po ugotowaniu szpinaku lub grzybów, potrawę wstawiamy do lodówki, a następnego dnia szybko podgrzejemy, możemy jeść ją bez obaw. Przeciwwskazania, owszem, istniały, ale przed laty, kiedy jeszcze nie było lodówek. Wtedy bowiem naturalnie występujące w szpinaku azotany z łatwością mogły przeistaczać się w szkodliwe azotyny. Z kolei azotyny mogą powodować powstawanie rakotwórczych nitrozoamin. U niemowląt i małych dzieci przyczyniają się one do przechodzenia hemoglobiny w methemoglobinę, co zaburza funkcję krwi jako nośnika tlenu. W efekcie może to prowadzić do poważnych zaburzeń funkcjonowania układu krążenia. Na wszelki wypadek lepiej więc nie podawać małym dzieciom ponownie podgrzanego szpinaku, bowiem już niewielkie ilości azotynów mogą mieć negatywny wpływ na ich zdrowie. A co z grzybami? One szybko się psują. Jeżeli grzyby przez dłuższy czas pozostawimy w temperaturze pokojowej, wytworzą się szkodliwe produkty rozkładu.

Mit 12: Jeśli chcemy zdrowo się odżywiać, lepiej wybierać dania wegetariańskie

Fałsz – Niektóre dania wegetariańskie zawierają dużo tłuszczu, szczególnie, gdy w ich skład wchodzą spore ilości sera, oliwy lub oleju, gęstych sosów lub gdy są to dania smażone. A takie nie są zbyt zdrowym wyborem. Nawet czerwone mięso może mieć niską zawartość tłuszczu, jeżeli wybieramy chude kawałki, a cały widoczny na nim tłuszcz usuniemy. Inne danie mięsne, a przy tym niettłuste to kurczak, ale bez skóry. Także ryby zawierają mniej tłuszczu, szczególnie, gdy przyrządzamy je bez jego dodatku. Jednak zawsze dobrze jest włączyć do każdego posiłku trochę warzyw, ponieważ powinniśmy jeść co najmniej pięć porcji dziennie różnych warzyw i owoców.

Fragment książki „Dieta albo cud" Fundacji Pro-Test.

Źródło: http://www.styl.pl

Dieta pomidorowa chroni przed rakiem piersi

Bogata w pomidory dieta może wpływać pozytywnie nie tylko na zdrowie mężczyzn, ale i kobiet. Naukowcy odkryli, że spożywanie tych warzyw obniża ryzyko raka piersi u kobiet po menopauzie.

Ryzyko wystąpienia raka piersi u kobiet w wieku pomenopauzalnym wzrasta, gdyż zwiększa się wskaźnik masy ciała. Zespół naukowców z Rutgers University i Ohio State University Comprehensive Cancer Center wykazał, że dieta obfita w pomidory wpływa pozytywnie na poziom adiponektyny – hormonu, który reguluje metabolizm tłuszczów i cukrów.

– Korzyści płynące z jedzenia dużych ilości pomidorów i produktów zawierających te warzywa, były nad wyraz dobrze widoczne w naszych wynikach. Uzyskane dane wskazują, że regularne spożywanie przynajmniej zalecanej porcji tych warzyw dziennie może zapobiegać rozwojowi raka piersi w populacjach podwyższonego ryzyka – powiedziała Adana Llanos.

W przeprowadzonych eksperymentach wzięto udział 70 kobiet w wieku pomenopauzalnym. Codziennie przez 10 tygodni jadły one produkty z pomidorami, które zawierały co najmniej 25 mg likopenu. W innym, również 10-tygodniowym okresie, te same kobiety jadły co najmniej 40 g białka sojowego dziennie. Przed oboma okresami testowymi, kobiety w ogóle nie spożywały produktów pomidorowych i sojowych.

Po etapie z dietą pomidorową poziom adiponektyny wzrósł u kobiet o 9 proc. U pań z niższą masą ciała, efekt był jeszcze silniejszy. Dieta sojowa prowadziła z kolei do wyraźnych spadków stężenia adiponektyny.

Uzyskane badania potwierdzają, że pomidory i zawarty w nich likopen wpływają pozytywnie nie tylko na mężczyzn, ale i kobiety.

Źródło: http://nt.interia.pl

Pij mleko, będziesz bez raka

Naukowcy odkryli, że fragmenty białka zwanego laktoferrycyną B25 wykazują silne właściwości antynowotworowe. Co najciekawsze, substancja ta została wyizolowana z krowiego mleka.

Krowie mleko ochroni przez rozwojem raka żołądka.

Wiele wskazuje na to, że picie mleka jest o wiele zdrowsze niż powszechnie uważano. Zespół naukowców z Tajwanu wyizolował z krowiego mleka laktoferrycynę B25 (LFcinB25), która skutecznie zabija komórki ludzkiego raka żołądka. Właśnie ten nowotwór uczeni wzięli na cel, gdyż jest on jedną z najpopularniejszych odmian raka w Azji. Podczas eksperymentów in vitro naukowcy dostrzegli, że LFcinB25 skutecznie przenika przez błony komórek nowotworowych i odbiera im umiejętność adhezji (przytwierdzania) do podłoża. Ma to niebagatelne znaczenie w tworzeniu przerzutów. Dzięki zastosowaniu LFcinB25, umieralność komórek nowotworowych w ciągu 24 godzin wzrosła aż o 70 proc.

Białko z mleka uruchamia również apoptozę (zaprogramowaną śmierć komórki) i autofagię (usuwanie uszkodzonych elementów komórek). Uczeni są zachwyceni potencjalnymi właściwościami krowiego mleka i mają nadzieję, że dalsze badania tylko je potwierdzą.

Źródło: http://nt.interia.pl

Doustne przyjmowanie leków zwiększa odporność bakterii

Naukowcy odkryli, że szybki wzrost lekooporności wiąże się z doustnym przyjmowaniem medykamentów. Metody aplikacji leku omijające układ pokarmowyz znacznie spowalniają ten proces.

Do takich wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu Stanowego Ohio, którzy zakażali myszy bakteriami z określonymi genami oporności. Następnie gryzoniom wstrzykiwano lub podawano doustnie różne dawki tetracykliny (Tet) oraz ampicyliny (Amp).

W odchodach gryzoni leczonych doustnie odnaleziono ślady wskazujące na szybki wzrost genów oporności. Gdy lek podawano w formie zastrzyku, lekooporność rozprzestrzeniała się wolniej.

– Przed 40 ostatnich lat wystarczyło podać kilka dawek penicyliny, by opanować poważną infekcję bakteryjną. Od lat 80. antybiotykooporność szybko się rozprzestrzenia, przez co skuteczne wczoraj leki dzisiaj już nie działają. Coraz więcej pacjentów cierpi, a nawet umiera – powiedział biorący udział w badaniach Hua Wang.

Doustne zażywanie leków ułatwia rozwój lekooporności, gdyż w ten sposób z antybiotykami styka się naturalna flora bakteryjna układu pokarmowego. Oporne bakterie dostają się do środowiska wraz z odchodami, a stąd prosta droga do kolejnego łańcucha pokarmowego.

Źródło: http://nt.interia.pl

Alkohol w rozsądnych ilościach wzmacnia odporność

Rozsądne spożycie alkoholu (np. lampka wina dziennie) wzmacnia układ odpornościowy i pomaga w szybszym zwalczaniu infekcji.

Do takich wniosków doszedł zespół naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego, którego badania pomogły wyjaśnić działanie układu immunologicznego. Dzięki temu ma być możliwe ulepszenie reakcji poszczepiennej.

– Od jakiegoś czasu wiedzieliśmy, że umiarkowane spożywanie alkoholu wiąże się z niższą śmiertelnością. Nasze badania na zwierzętach wskazują, że dobrowolna konsumpcja alkoholu wzmacnia odpowiedź immunologiczną na szczepienie – powiedziała Ilhem Messaoudi.

W ramach eksperymentów, 12 rezusów nauczono spożywania alkoholu (w dowolnych ilościach). Małpy zostały zaszczepione przeciwko ospie prawdziwej i dostały dostęp do 4-procentowego etanolu albo dopasowanej kalorycznie słodkiej wody. Monitorowano dzienne spożycie alkoholu przez rezusy przez 14 miesięcy.

Małpy podzielono na dwie grupy – zwierzęta pijące dużo (gdy stężenie etanolu we krwi przekraczało 0,08 proc.) oraz rezusy umiarkowanie spożywające alkohol (stężenie etanolu we krwi w zakresie 0,02-0,04 procent).

– Przed okresem spożywania alkoholu, zwierzęta wykazywały porównywalne reakcje na szczepienie. Po ekspozycji na etanol odpowiedź na dawkę przypominającą była zupełnie inna – dodała Ilhem Messaoudi.

Wyciągnięte wnioski można przełożyć do świata ludzi – duże ilości alkoholu osłabiają reakcję na dawkę przypominającą szczepionki. U pijących umiarkowanie, odpowiedź ulega wzmocnieniu. Następnym etapem mają być badania na ludziach i szczepionce przeciwko grypie.

Źródło:http://nt.interia.pl

5 faktów o miłości, których nie znaliście

fot. julenochek, Fotolia.com

Walentynki są dniem, w którym to miłość wysuwa się na pierwszy plan. Spory odchodzą na bok, praca nie jest najważniejsza, a babcie chętniej zajmują się naszymi pociechami. Walentynki są dniem, który warto spędzić z ukochaną osobą, przytulić ją i zapewnić o naszej dozgonnej miłości. Ale większość osób nie zna wielu ciekawych faktów o miłości. Oto te najpikantniejsze…

Kobiety są bardziej atrakcyjne podczas owulacji

Powszechnie wiadomo, że w trakcie cyklu menstruacyjnego, kobieta jest w różnym stopniu atrakcyjna dla mężczyzny. Grupa uczonych z University of New Mexico przeprowadziła analizę ponad 5000 prywatnych tańców striptizerek (3-minutowy występ dla jednego klienta z bliskim kontaktem fizycznym) i zauważyła, że im bliżej owulacji, tym tańczące kobiety otrzymywały wyższe napiwki (średnio 260 $). W trakcie owulacji napiwki były zdecydowanie najwyższe (335 $), a po owulacji najniższe (185 $). Zaskakujące, że tendencja ta odnosiła się wyłącznie do kobiet miesiączkujących, ale nie tych, stosujących hormonalne środki antykoncepcyjne. Wnioski z przeprowadzonych badań są proste do wyciągnięcia: mężczyźni za bardziej atrakcyjne uznają te, które są zdrowe i płodne. Dzieje się to w sposób nieświadomy zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet. To czysta biologiczna reakcja, która jednak pokazuje, że kobieta zmienną jest.

Penisa można złamać

Wielu mężczyzn lubi dominować i być brutalami w łóżku, ale niepohamowana chuć może okazać się czasami zgubna. Okazuje się bowiem, że penisa także można złamać. Jest to bardzo rzadki rodzaj urazu, który może wystąpić u mężczyzn w każdym wieku i stanowi konsekwencje intensywnej masturbacji lub „dzikich" igraszek miłosnych. Z medycznego punktu widzenia złamanie prącia to przerwanie ciągłości błony białawej ciała jamistego, oczywiście w czasie wzwodu. Mimo iż z tradycyjnym złamaniem schorzenie to nie ma wiele wspólnego (brak tu kości), to w momencie uszkodzenia pojawia się charakterystyczny trzask pękających naczyń krwionośnych. Uraz ten powoduje bardzo silny ból, pojawiający się natychmiastowo krwiak i obrzęk, które nienaturalnie wykrzywiają członek. Złamanie prącia powoduje błyskawiczny zanik erekcji i zaburzenie funkcji cewki moczowej. Ryzyko złamania penisa zwiększają niektóre pozycje seksualne. Jak każde złamanie, także i to da się naprawić – konieczna jest jednak operacja, która po ok. 6 tygodniach przywracaj pełną sprawność seksualną.

Potrzeba 8 sekund, by się zakochać

Badania amerykańskich naukowców wykazały, że na zakochanie od pierwszego wejrzenia mężczyźnie wystarcza zaledwie 8,2 s. Im dłużej spogląda on na kobietę, tym bardziej jest nią zainteresowany. Gdy mężczyzna obserwuje kobietę mniej niż 4 s, można być pewnym, że ze związku prawdopodobnie nic nie wyjdzie. Przekroczenie bariery magicznych 8,2 o każdy ułamek sekundy zwiększa szanse na prawdziwą miłość wykładniczo. Niestety, taka sama reguła nie dotyczy kobiet. Zaobserwowano, że kobiety patrzą na mężczyzn tyle samo – niezależnie od tego czy oni się im podobają czy nie. Do takich wniosków doszli naukowcy podczas eksperymentu z wykorzystaniem ukrytych kamer. Za ich pomocą śledzono ruchy oczu 115 studentów i studentek, którzy rozmawiali z aktorami. Seksuolodzy już od dawna powtarzają, że mężczyźni są wzrokowcami i za pomocą tego zmysłu wybierają najatrakcyjniejsze partnerki. Kobiety w ten sposób nie postępują, bo chcą zapobiec ewentualnemu samotnemu rodzicielstwu.

Otyli mężczyźni dłużej wytrzymują w łóżku

Związek między otyłością i sprawnością seksualną jest znany nie od dziś. Naukowcy alarmują, że otyłość powoduje nie tylko nadciśnienie, cukrzyce, żylaki czy zawały serca, ale i wyraźnie zaburza życie seksualne. W toku badań stwierdzono, że otyli mężczyźni 2,5 razy częściej mają problemy z erekcją, niż ich znajomi z normalną wagą. Panowie z kilkoma dodatkowymi kilogramami są również bardziej narażeni na choroby przenoszone drogą płciową. Ale nadmiar tkanki tłuszczowej w jednej statystyce pomaga… Badania przeprowadzone i opublikowane w International Journal of Impotence Research sugerują, że im grubszy mężczyzna, tym dłużej wytrzyma w łóżku. Mówiąc specjalistycznie – nie grozi mu przedwczesny wytrysk. Stosunek seksualny mężczyzn, których indeks masy ciała (BMI) był podwyższony, trwał średnio 7,3 minuty, podczas gdy szczupli kończyli po niecałych 2 minutach. W czym tkwi sekret? Najprawdopodobniej w stężeniu żeńskiego hormonu – estradiolu – który występuje również u mężczyzn. Jest go więcej u mężczyzn otyłych, a to z kolei może o kilka minut opóźnić orgazm.

Motyle w brzuchu to dopamina

Zakochanie nigdy nie jest równoznaczne z narodzinami prawdziwej miłości, ale stanowi bardzo dobry początek każdego związku. Cech charakterystycznych takiego stanu chyba nie trzeba wymieniać, warto jednak wspomnieć o biologiczno-chemicznej stronie miłości. Naukowcy stwierdzili, że za stan zakochania odpowiada podwyższony poziom fenyloetyloaminy i dopaminy, powstawanie nowych połączeń nerwowych oraz reakcje fizjologiczne na osobę, w której jesteśmy zakochani. W aż ponad połowie przypadków, poziom hormonów wraca do normy w ciągu 3-8 lat od momentu podwyższenia. W pozostałych przypadkach kontrolę przejmuje mieszanka hormonów takich jak oksytocyna, wazopresyna i serotonina. Z zakochania przechodzimy w stan biochemicznej równowagi – przywiązania. Ważną rolę w organizmie zakochanego odgrywają również inne hormony – testosteron odpowiadający za pożądanie seksualne u obu płci, dopamina za przysłowiowe „motyle w brzuchu" oraz oksytocyna (kobiety) lub wazopresyna (mężczyźni) za bliskość i przywiązanie. W naszym organizmie każdego dnia pełnego miłości dochodzi do licznych, skomplikowanych reakcji biochemicznych.

Źródło:http://www.gizmaniak.pl

Potęga twojej podświadomości

Czy kiedykolwiek zastanawialiśmy się jak działa nasza podświadomość, co generuje nasz odbiór świata? Kiedy percepcja zaczyna się zmieniać? Kiedy odbiór rzeczywistości zaczyna się zaburzać?

Istota tkwi w podświadomości. To niezwykle intrygujące, ale abstrakcyjne pojęcie zaiste rządzi odbieraniem przez nas rzeczywistości. Co zatem tkwi w naszej podświadomości? Obrazy z przeszłości, obawy, lęki, pragnienia, pożądania? Co nami kieruje? Czy jesteśmy gotowi, aby przejąć pełną kontrolę nad swoim umysłem? Nerwami, emocjami, myślami?

Déjà vu?

Ile razy odczuwamy, że coś już się kiedyś zdarzyło? Mimo tego, że znajdujemy się w innym miejscu, położeniu czasowym doznajemy uczucia znajomego, ale nie potrafimy wytłumaczyć przyczyny pojawienia się niezwykłego doznania. To przeżycie ma za sobą większość z nas (ok. 60 procent). Najczęściej pojawia się ono u ludzi młodych, dojrzewających. Większą skłonność mają doń osoby lepiej wykształcone. Czasem idą w parze z chorobami psychicznymi, zaburzeniami lękowymi czy uzależnieniami. Doświadczają go także osoby, które po wypadkach doznają uszkodzenia mózgu.

Dlaczego?

Istnieje wiele twierdzeń dla takowych zjawisk. Pierwsze to badania pracy mózgu i odpowiednich neuronów, odpowiedzialnych za prawidłową pracę zmysłów. Teoria Roberta Efrona, dotycząca tego zjawiska zakładała, że jest ono powodowane przez nierównoczesne przekazywanie obrazu z oczu do mózgu. Uważano, że jedno oko robi to wcześniej niż drugie, a opóźnienie – przypuszczano – trwa zaledwie kilka milisekund. To wystarczy, aby mózg zarejestrował informację, która dotarła do niego pierwsza. Kiedy więc otrzymuje spóźniony obraz z drugiego oka, błyskawicznie porównuje go z wcześniejszym i wyciąga wniosek, że to już było.

Psychopatologia rzeczywistości

Psychologowie i psychiatrzy podważają teorię Efrona. Psychologia poznawcza z Zygmuntem Freudem na czele przedstawia zupełnie inny, bardziej intrygujący i pozwalający człowiekowi zapanować nad tym zjawiskiem koncept. Freud twierdził, że déjà vu jest skutkiem wystąpienia procesu rozpoznania bez przypomnienia. Déjà vu pojawia się, gdy aktualna sytuacja budzi pewną nieświadomą fantazję, doświadczana aktualnie sytuacja budzi pewne wcześniejsze nieświadome życzenie, które jednakże nie jest rozpoznawane, gdyż nigdy przedtem nie stało się świadome. Uczucie znajomości przenosi się natomiast na otoczenie.

Co wtedy?

Człowiek podchodzi krytycznie do takich zjawisk, reaguje niepokojem, a przecież wynika to z jego psychiki i „samo się z siebie" nie bierze. W takiej sytuacji najczęściej pojawia się lęk. Zadajmy więc sobie pytanie, czym jest lęk i jak często zdominował nasze odbieranie rzeczywistości i samych siebie? Często? Za często? Z uczuciem déjà vu, często generowanego przez lęk mamy do czynienia w przypadkach zaburzeń derealizacji i depersonalizacji. Niestety często zaburzenia te wyłącznie nasilane są i powodowane myśleniem o nich, niepokojem i obawą utraty kontroli nad rzeczywistością. Wszystko jednak mieści się w naszej podświadomości i każdy zniekształcony odbiór rzeczywistości, który odczuwamy generowany jest przez lęk i niepokój. Oczywiście, dotyczy to zaburzeń nerwowych czy lękowych. W stanach psychotycznych i psychozach pacjenci nie odczuwają tego, że coś jest nie tak, że coś się zmieniło, nie zachowują obiektywizmu do objawów choroby.

Wciąż optymistycznie

Konkluzja jest prosta: można przejąć pełną kontrolę nad swoją psychiką. Psychoanaliza Freuda jest mistrzowską teorią, która stanowi podłoże fachu psychoterapeutów na całym świecie. Czy jestem gotowy na to, żeby poznać samego siebie? Zajrzeć do swojej podświadomości i stanąć z nią twarzą w twarz? Spróbujmy zatem pomyśleć wedle myśli Pascala – jeśli nie odważymy się uwierzyć, nigdy nie przekonamy się, jak wiele możemy zyskać.

Źródło: http://interia360.pl

fot. PublicDomainPictures/pixabay.com

Eukaliptusy rosną na złożach złota – nowe dowody

Naukowcy odkryli, że złoto z liści eukaliptusów pochodzi ze złóż pobranych głęboko z korzeni. Drzewa te są zatem swoistymi detektorami złóż złota.

Okazuje się, że niektóre gatunki roślin mają znacznie więcej wspólnego ze złotem, niż pierwotnie mogłoby się wydawać. W ramach eksperymentu eukaliptusy hodowano na różnych rodzajach podłoża – wśród nich znalazła się również gleba z dodatkiem złotego pyłu.

– Choć złoto wykrywa się coraz rzadziej, jakość rudy się pogarsza, a zapotrzebowanie na kruszec rośnie, czasami wspomina się o nowych technikach poszukiwania, w tym o możliwości wykorzystania zdolności penetracyjnych korzeni niektórych gatunków drzew – powiedział Melvyn Lintern z CSIRO.

Zespół badawczy zauważył, że liście eukaliptusa magazynują cząstki złota o średnicy nie przekraczającej 8 mikrometrów. Średnie stężenie złota było niewielkie – 46 ppb, co odpowiada 0,000005 proc. wagi liścia. Aby ujawnić obecność złota bezpośrednio pod drzewem, trzeba by zbadać ponad 20 sztuk liści.

W wyniku reakcji chemicznych, cząsteczki złota są transportowane z korzeni do liści, gdzie wysięk paruje i wytrącają się sole złota. Zamiast zostać zmytym przez deszcz lub przeniesionym przez wiatr, te zostają na liściach i mienią je w prawdziwych barwach „złotej jesieni".

Źródło: http://nt.interia.pl

/©123RF/PICSEL

Niekończące się poszukiwanie opowiedzi na drobne pytania stawiane przez życie.

Dlaczego ludzie nie dostają gęsiej skórki na twarzy?

W sumie powinniśmy być zadowoleni, że tak jest. To jedna z nielicznych cech, jakie odróżniają nas od szympansów. Gęsia skórka pojawia się wyłącznie w miejscach ciała pokrytych włosami. Celem naszego owłosienia jest ochrona przed zimnem. Kiedy jednak włosy nie zapewniają wystarczającej izolacji, niewielkie mięśnie u dołu każdego włosa napinają się tak, aż włosy „stają dęba".

Dlaczego ludzie najlepiej czują się w temperaturze 22°C, a nie w 36,6°C?

Najlepiej czujemy się, utrzymując temperaturę naszego ciała, czemu zatem nie wtedy, gdy otaczające nas powietrze ma temperaturę 36,6 °C? Byłoby tak – gdybyśmy byli nudystami.

Odzież pomaga utrzymać nam ciepło ciała którego część musi ulec rozproszeniu, byśmy czuli się dobrze w ciepłym środowisku. Niezakryte części ciała zwykle wypromieniowują wystarczająco dużo ciepła, by dostosować się do temperatury otoczenia. Jeżeli będziemy zbyt ciepło ubrani w temperaturze 22°C, odkryte dłonie, uszy i twarz wypromieniowują tylko drobną część ciała, dając odczucie przegrzania. Nadzy w temperaturze 22°C czuli byśmy zimno, ciało oddawałoby bowiem zbyt dużo ciepła.

Źródło: „Księga niezwykłych ciekawostek" David Feldman

„Rzeczpospolita": Region młodych samobójców

W 2013 r. najwięcej prób samobójczych odnotowano w woj. śląskim (1100), ale tuż za nim, na 3. miejscu w kraju jest świętokrzyskie (727), choć z 1,2 mln mieszkańców jest blisko 4 razy mniej ludne – pisze „Rzeczpospolita".

Przyczyny samobójstw są zdecydowanie ekonomiczne: upadają zakłady, brak pracy; paradoksalnie etatów nie przybywa, mimo unijnych dotacji – tłumaczy Dariusz Łuczak, pedagog z Ośrodka Interwencji Kryzysowej Świętokrzyskiego Centrum Profilaktyki i Edukacji.

A liczba osób usiłujących odebrać sobie życie wzrasta – w 2012 r. było ich bowiem ok. 500.

By zahamować ten trend trzeba nowych miejsc pracy, większej stabilizacji i wyposażenia ludzi w umiejętności społeczne, by potrafili radzić sobie z trudnymi sytuacjami – ocenia Łuczak.

W Świętokrzyskiem w ubiegłym roku było najwięcej w kraju samobójców o statusie bezrobotnego i bez stałego źródła utrzymania.

I o ile w całej Polsce najczęściej na taki desperacki krok decydują się osoby po 50., to w woj. świętokrzyskim robią to głównie młodzi. Spośród tych, którzy targnęli się na życie, najwięcej (86) było osób w wieku 25-29 lat. Łącznie ponad 1/2 samobójców nie miała jeszcze pięćdziesiątki.

Źródło: http://fakty.interia.pl

Najlepsze miejsce do życia na świecie, cz. I

Polacy lubią narzekać. Przeświadczenie, że trawa jest zawsze bardziej zielona tam, gdzie nas nie ma, to podobno nasza narodowa cecha. Są jednak miasta na świecie, których mieszkańcy nie mają powodów do narzekania. Oto najlepsze na świecie miasta do życia w 2013 r.

Economist Intelligemce Unit to grupa, która co roku tworzy ranking najlepszych miast do życia. W zestawieniu co roku najwyższe lokaty zajmują „średnie wielkościowo miasta w zdrowych państwach, ze stosunkowo niską gęstością zaludnienia". Co roku ukazuje się specjalny raport EIU (EIU Global Liveability Report), który podsumowuje roczne kalkulacje. W rankingu bierze się pod uwagę:

- stabilność polityczną, związaną z przestępczością i innymi formami obywatelskiej niesubordynacji;
- dostęp i jakość do opieki medycznej;
- kulturę i środowisko;
- jakość edukacji;
- infrastrukturę.

Każdy brany pod uwagę czynnik jest oceniany w 100-punktowej skali; im wynik wyższy, tym lepsze dla obywatela miejsce do życia. Miasta, które aspirują do obecności w pierwszej dziesiątce, muszą przekroczyć granicę 95,7 pkt.

W najnowszym rankingu uwzględniono 140 miast na wszystkich kontynentach. Oto czołowa dziesiątka – dominują w niej miasta kanadyjskie i australijskie.

Źródlo: http://www.luxmaniak.pl

fot. Scanrail, Fotolia.com

10. Auckland, Nowa Zelandia (95,7 pkt.)

Auckland to największe miasto Nowej Zelandii, położone w północno-zachodniej części Wyspy Północnej, między Morzem Tasmana i Oceanem Spokojnym. Burmistrzem Auckland jest John Banks. Miasto zajmuje powierzchnię 502 km2. Liczba ludności wynosi 440710 osób, a gęstość zaludnienia w 2013 r. nie przekraczała 896 os./km2. Auckland jest uważane za jedno z najpiękniejszych miast Nowej Zelandii, położone u podnóża wygasłego wulkanu Eden. Jest to ważny ośrodek kulturalny, naukowy i gospodarczy Nowej Zelandii.

Wyniki Auckland w rankingu EIU:

- Stabilność: 95
- Opieka medyczna: 95,8
- Kultura i środowisko: 97
- Edukacja: 100
- Infrastruktura: 92,9

9. Perth, Australia (95,9 pkt.)

Perth to miasto w Australii będące stolicą stanu Australia Zachodnia. Położone jest u podnóża gór Darling, przy ujściu rzeki Łabędziej do Oceanu Indyjskiego. Jest czwartym miastem Australii pod względem populacji. Burmistrzem Perth jest Lisa Scaffidi. Powierzchnia miasta wynosi 5386 km2. Liczba ludności wynosi 1864888 osób, a gęstość zaludnienia to dokładnie 346,2 os./km2. Perth jest najbardziej odosobnioną metropolią świata. Od najbliższego dużego miasta – Adelajdy dzieli je 2845 km. Do Sydney jest stąd dalej niż choćby do Dżakarty.

Wyniki Perth w rankingu EIU:

- Stabilność: 95
- Opieka medyczna: 100
- Kultura i środowisko: 88,7
- Edukacja: 100
- Infrastruktura: 100

fot. Scanrail, Fotolia.com

fot. Scanrail, Fotolia.com

8. Helsinki, Finlandia (96,0 pkt.)

Helsinki to stolica i największe miasto Finlandii oraz regionu Uusimaa. Burmistrzem Helsinek jest Jussi Pajunen. Liczba mieszkańców wynosi 591306 osób, natomiast aglomeracji ponad 1,2 mln. Zespół miejski tworzą również miasta Espoo, Vanaa i Kauniainen. Są one głównym ośrodkiem przemysłu, kultury i administracji. W Helsinkach znajduje się główny fiński port lotniczy Helsinki--Vantaa. Powierzchnia miasta wynosi tylko 186 km2, a gęstość zaludnienia nie przekracza 3179 os./km2. Oryginalną nazwą miasta jest szwedzka nazwa Helsingfors (od Helsing – nazwa rzeki -oraz fors, określającego wodospad, kaskadę. W helsińskim slangu miejskim, Helsinki nazywane są Hesa i Stadi, zarówno przez fińskojęzycznych, jak i szwedzkojęzycznych Finów.

Wyniki Helsinek w rankingu EIU:

- **Stabilność: 100**
- **Opieka medyczna: 100**
- **Kultura i środowisko: 90**
- **Edukacja: 91,7**
- **Infrastruktura: 96,4**

cdn.

Bezsenność zabija, ale po co właściwie nam sny?

/©123RF/PICSEL

Od momentu narodzin jedną trzecią życia przesypiamy. Sen jest błogosławieństwem dla organizmu, bo go regeneruje i pozwala uporządkować zebrane w trakcie dnia informacje. Po dekadach badań naukowcy wciąż nie są zgodni co do tego, dlaczego tak się dzieje. Czy można żyć bez snu?[…]

O tym jak istotny jest sen dla prawidłowego funkcjonowania człowieka mogą zaświadczyć miliony osób na świecie cierpiących na bezsenność. Dla wielu z nich to przejściowy problem, jednak jest niewielka grupa pechowców, którzy z powodu umierają z powodu chronicznej bezsenności. To osoby cierpiące na śmiertelną bezsenność rodzinną (FFI), jedną z najdziwniejszych chorób mózgu.

Głównym symptomem tego poważnego defektu genetycznego jest postępujący brak snu. W pierwszym etapie u dotkniętego nim człowieka zanika umiejętność zapadania na krótkie drzemki, później pojawiają się coraz częstsze nocne przebudzenia, by ostatecznie całkowicie wykluczyć sen z życia. A bezsenność prędzej czy później oznacza śmierć.

Bezsenność zabija

Śmiertelna bezsenność rodzinna (FFI) to poważna choroba mózgu dziedziczona autosomalnie dominująco. […] FFI jest niezwykle rzadka – do tej pory zdiagnozowano ją u 40 rodzin na całym świecie (łącznie ok. 100 osób). Pojawia się na różnych etapach życia. Statystyczna średnia to ok. 50. roku życia, jednak właściwy przedział wiekowy jest znacznie szerszy i wynosi 30-60 lat. Śmierć następuje zwykle w ciągu 7-36 miesięcy od momentu pojawienia się pierwszych symptomów.

Poza chroniczną bezsennością, u chorego dochodzi do zaburzeń w regulacji ciśnienia krwi, pracy serca, temperatury ciała, stężenia hormonów oraz wyraźnej utraty wagi. Szybko pojawiają się ataki paniki, halucynacje, a nawet objawy demencji. Bezsenność okazuje się zabójcza – chory umiera w stanie głębokiego delirium.[..]

Stosowane dotychczas sposoby leczenia śmiertelnej bezsenności rodzinnej są bezskuteczne i nie przynoszą żadnych rezultatów.[..] W laboratoriach trwają prace nad terapią genową dotyczącą FFI, ale najprawdopodobniej jeszcze długo będą one bezowocne.

Matka noc

Chyba nikogo nie trzeba przekonywać o tym, że sen jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania. Wystarczy się odpowiednio nie wyspać (wstać „lewą nogą"), by mieć trudności z przetrwaniem całego dnia roboczego. Liczne stymulanty, takie jak kawa czy napoje energetyczne, to tylko półśrodki. Prawdziwym zbawieniem jest choćby półgodzinna drzemka.

Mimo że bez snu nie da się żyć, naukowcy tak naprawdę nie wiedzą, do czego jest potrzebny organizmowi ludzkiemu. Faktem jest, że po 14-16 godzinach aktywności fizjologicznej organizm domaga się odpoczynku. Po 7-9 godzinach snu zegar biologiczny informuje nasz mózg, że pora wrócić na jawę. Tymczasem zupełnie inaczej jest np. u delfinów, które podczas snu mają połowę mózgu zawsze aktywną, tak, by ssak ten nie utopił się podczas odpoczynku.[…]

Eksperymenty przeprowadzone przez licznych naukowców wykazują, że jedną z podstawowych funkcji snu jest konsolidacja pamięci. Kilka lat temu było głośno o pracy Giullo Tononiego, który wykazał, że zamiast utrwalać pamięć, śpiący mózg raczej ją czyści – pozbywa się zbędnych połączeń nerwowych. Korzystne działanie snu polega na wspomaganiu zapamiętania ważnych informacji poprzez umożliwienie zapomnienia tych mniej istotnych. Jaki mechanizm decyduje o tym, które z nich są mniej, a które bardziej ważne, nie wiadomo...

Jak zasypiamy?

Zasada homeostazy wskazuje, że aktywność podejmowana w ciągu dnia musi zostać zrównoważona odpoczynkiem w nocy. Ciekawe jest, że osoby regularnie śpiące dłużej niż przeciętne 7 godzin mają w ciągu dnia temperaturę ciała wyższą niż te, które sypiają po kilka godzin.[…]

Jak wyglądają poszczególne etapy zasypiania? W początkowej, trwającej 5-10 minut fazie widzimy zarys pokoju, w którym się znajdujemy. Spada produkcja kortyzolu (hormonu stresu), dzięki czemu odprężamy się. Jednocześnie we krwi wzrasta stężenie melatoniny i jeżeli nie przeszkodzi nam żaden gwałtowny dźwięk, zasypiamy. Stadium drugie trwa zazwyczaj ok. 45 minut. To wtedy metabolizm zwalnia o 5-25 proc., spada liczba oddechów i ciśnienie krwi. Temperatura ciała obniża się o ok. 0,5 stopnia Celsjusza, mięśnie wiotczeją, a gałki oczne przestają się poruszać.

/©123RF/PICSEL

Kolejne dwa etapy stanowi sen wolnofalowy (nREM), nie trwający dłużej niż 20 minut. Podczas tych etapów mózg pracuje na zwolnionych obrotach, a nasze ciało najmocniej się regeneruje. Pod koniec snu wolnofalowego wzrasta aktywność mózgu i wchodzimy w 20-minutową fazę REM. Nazwa tej fazy pochodzi od szybkich ruchów gałek ocznych, które poruszają się tak energicznie, ponieważ śledzą oglądane obrazy. To właśnie wtedy powstają marzenia senne, które zapamiętujemy.

Część naukowców uważa, że to REM jest najważniejszym etapem snu, ponieważ sprzyja dojrzewaniu mózgu i pozwala porządkować wspomnienia. W trakcie jednej nocy co 70-120 minut wchodzimy w fazę REM, a cały cykl przechodzimy średnio 4-5 razy.

Naukowcy wyszczególnili 90 typów problemów ze snem. Najwięcej osób skarży się na wieczorne trudności z zasypianiem. Sporą grupę stanowią osoby budzące się za wcześnie, a statystycznie najmniejszą te budzące się kilkukrotnie w ciągu nocy. Wszyscy skarżący się na trudności z zasypianiem, kiedy w końcu zasną, przechodzą te same fazy snu co ludzie zdrowi, ale nie mogą w pełni wypocząć. Najczęstszym powodem bezsenności jest stres.

Noce nieskończone

[…] Naukowcy dowiedli już, że u szczurów sen przyspiesza proces gojenia się ran, wspomaga działanie układu immunologicznego i wzmacnia odporność. Brak jednak niepodważalnych dowodów na to, że proces śnienia jest powiązany w jakimś stopniu z innymi, korzystnymi dla organizmu procesami fizjologicznymi.

W latach 80. XX wieku przeprowadzono słynny eksperyment, który miał na celu odkrycie, dlaczego organizmy żywe zapadają w sen. Allan Rechtschaffen z Uniwersytetu w Chicago, umieszczając szczury na krążku balansującym na słupku nad pojemnikiem z wodą, zmuszał je do ciągłego czuwania. Gdy zasypiając gryzoń tracił równowagę, wpadał do wody i automatycznie się budził.

Wystarczyły dwa tygodnie takiej sztucznej deprywacji snu, by wszystkie zwierzęta z grupy eksperymentalnej były martwe. Po przeprowadzeniu autopsji na zwłokach gryzoni naukowcy nie znaleźli jednak żadnych nieprawidłowości – ani fizjologicznych, ani biochemicznych. Za przyczynę zgonu uznano wycieńczenie organizmu spowodowane brakiem snu. Gdyby chcieć powtórzyć podobny eksperyment na ludziach, najprawdopodobniej wytrzymaliby oni krócej od szczurów – dane medyczne mówią, że bez snu maksymalnie można wytrzymać ok. 100 godzin. Oficjalnie nikt jednak nie próbował tego przetestować w warunkach laboratoryjnych.

Chyba najlepiej istotę snu w życiu człowieka podsumował William Dement, jeden z odkrywców fazy REM, który powiedział, że „jedynym udowodnionym powodem, dla którego musimy spać, jest fakt, że ogarnia nas senność".

Źródło: http://nt.interia.pl

R E K L A M A

WARSZTATY

SZYBKA ANALIZA CZŁOWIEKA

Tak niewiele potrzeba, żeby Twoje relacje z innymi ludźmi układały się w zgodzie z Twoimi oczekiwaniami.

PROGRAM
1. Analiza człowieka z twarzy
2. Analiza człowieka z daty urodzenia
3. Analiza człowieka z wyglądu mieszkania

CEL NAUKI
Nauczyć się bezkonfliktowych kontaktów międzyludzkich z: podwładnymi, zwierzchnikami, wspólnikami, klientami, partnerami, dziećmi

Certyfikat Instytutu Ekspertalno-Badawczego
gwarantujący najwyższą jakość nauczania

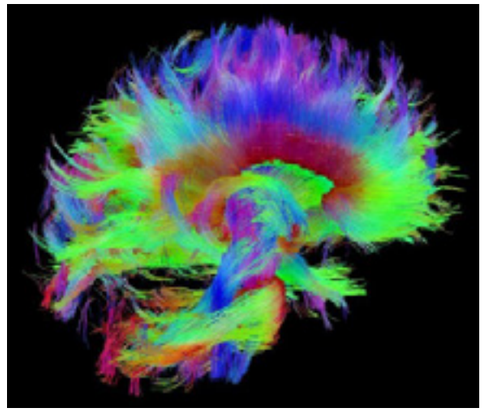
Wykładowcy:
Zbigniew Kocik, Józef Onoszko

MIĘDZYNARODOWY KLUB LIDERÓW
INTERNATIONAL LEADER'S CLUB

KOSZT - 300 zł za weekend (cykl 3 weekend'ów)
Termin warsztatów: 26/27 lipca 2014 roku
6/7 września 2014 roku
zgłoszenia: clubliderow@interia.pl
tel. 882 018 190
www.klub-liderow.eu

Zadziwiające różnice między mózgami kobiet i mężczyzn

Konektom to kompletna mapa sieci połączeń nerwowych. W jednym z największych badań dotyczących tej struktury, naukowcy zauważyli, że u mężczyzn i kobiet występują uderzające różnice w budowie mózgów.



U mężczyzn występują silniejsze połączenia części przedniej z tylną w obrębie półkul mózgowych. Męskie mózgi są tak zorganizowane by ułatwić **komunikację** między percepcją a skoordynowanym działaniem. U kobiet natomiast dają się zauważyć połączenia między półkulami, co wskazuje na usprawnienie porozumiewania między **ośrodkami** analitycznymi i intuicyjnymi.

W trakcie eksperymentu, amerykańscy uczeni prześledzili system połączeń nerwowych w czasie rozwoju u 949 osób (428 chłopców i 521 dziewcząt) w wieku 8-22 lat. Wykorzystano do tego metodę obrazowania tensora dyfuzji.

Okazało się, że kobiety mają rozbudowany konektom między prawą i lewą półkulą części nadnamiotowej. U mężczyzn występuje lepsze połączenie w obrębie półkul. W móżdżkach sytuacja wyglądała zupełnie inaczej: mężczyźni mają lepiej połączone półkule, podczas gdy u kobiet dominują połączenia wewnątrzpółkulowe.

Najważniejsze różnice między płciami są zauważalne w okresie dojrzewania w wieku 14-17 lat i u dorosłych powyżej 17 roku życia. „Szczegółowe mapy konektomu nie tylko pomagają zrozumieć, jak płcie myślą. Rzucają również nowe światło na przyczyny zaburzeń neurologicznych, a te są często związane z płcią" - powiedział Ruben Gur, jeden z prowadzących badania.

Źródło: nt.interia.pl

Co umie supermama

Noworodek wprowadza w życie rodziców rewolucję - zmienia się dosłownie wszystko, a uporządkowanie nowego trybu życia wymaga nie tylko czasu, ale i paru cennych superumiejętności, które większość mam odkrywa u siebie dopiero po urodzeniu dziecka.

Superszybka

Jeśli do tej pory codzienny makijaż zajmował ci pół godziny, a kąpiel w wannie trwała przynajmniej 45 minut, to... odkryjesz w sobie talent do przyspieszenia.

Prysznic, umycie włosów, nałożenie podkładu i tuszu do rzęs zajmie ci w sumie 10 minut i w dodatku będziesz szczęściarą, jeśli uda ci się robić to każdego dnia.

Superwielozadaniowa

W erze p.d. (przed dzieckiem) wydawało ci się, że jesteś mistrzynią w wykonywaniu paru czynności równocześnie, ponieważ umiałaś malować paznokcie i czytać statusy znajomych na Facebooku? To teraz mocno się zdziwisz!

Gotowanie wody na melisę na stargane nerwy, wyciąganie czystych ubranek z pralki i ładowanie tam brudnych, ścieranie kurzy, podlewanie kwiatków i odbieranie telefonu podczas oglądania „Rozmów w toku", a wszystko to z płaczącym dzieckiem na rękach, nie będzie już wyzwaniem, a codziennością.

Superzapobiegliwa

/©123RF/PICSEL

Kiedyś dwie szklanki w zlewie ci nie przeszkadzały i mogły sobie tam leżeć, aż komuś się zachciało je umyć. Ubrania noszone dzień lub tydzień wcześniej mogły sobie leżeć na fotelu, udając, że tam jest ich miejsce.

Ale teraz, ze względu na to, że nigdy nie wiesz, kiedy znajdziesz czas na sprzątanie lub zmywanie, wszystko odkładasz na miejsce od razu, bo wiesz, że to jedyny sposób na ogarnięcie domowego chaosu.

Supercierpliwa

Ta cecha nie pojawia się od razu, ale im bardziej wrzaskliwy trener/trenerka, tym szybciej staniesz się kwiatem lotosu lub innym badylem na spokojnej tafli jeziora równowagi.

Przygotuj się na to, że zanim osiągniesz stan, w którym płacz twojego dziecka stanie się w miarę zrozumiały (tzn. będziesz wiedziała, co oznacza i jak można go „wyłączyć"), będziesz płakać razem z dzieckiem / przeklinać dzień, w którym poczułaś instynkt macierzyński / wyzywać ojca dziecka jako głównego winnego zaistniałej sytuacji*.

Superekspertka

Nawet jeśli urodziłaś pierwsze dziecko, w momencie, kiedy tylko zaczniesz ogarniać nową rzeczywistość, w magiczny sposób staniesz się ekspertem - nagle okaże się, że wiesz o dzieciach właściwie wszystko i czujesz ogromną potrzebę dzielenia się tą wiedzą, najlepiej z kobietami w ciąży lub singielkami (choć te ostatnie mogą nie być szczególnie wdzięcznymi słuchaczkami, co oczywiście zupełnie ci nie będzie przeszkadzać).

Zasada jest prosta - jeśli coś zadziałało na twoje dziecko, to oznacza, że jest to jedyna słuszna metoda i każdy powinien ją stosować.

Tyle na dobry początek, potem zdobędziesz nowe „sprawności"... Na przykład wtedy, kiedy dziecko zacznie się przemieszczać, zaczniesz mieć oczy dookoła głowy i refleks pozwalający na łapanie ściągniętych przez malucha talerzy wraz z obrusem.

Źródlo: http://mamdziecko.interia.pl

AFORYZMY

Trzeba być Liderem, żeby rozpoznać lidera, wychować lidera i wskazać lidera.
John C. Maxwell

Najważniejszym zadaniem Lidera jest pozyskanie i utrzymanie przy sobie wartościowych ludzi.
John C. Maxwell

Ludzie zawsze rozwijają się zgodnie z oczekiwaniem Lidera
John C. Maxwell

Sukces sprowadza się do poświęcenia - gotowość zapłacenia ceny.
John C. Maxwell

Albo znajdziemy drogę, albo ją zrobimy.
Hannibal

Praktyka nie czyni mistrza.
Mistrzowska praktyka czyni mistrza.
V. Lombarardi

Nie ma gwarancji osiągnięcia celu w określonym czasie, ale jest gwarancja, że nigdy nie osiągnie się celów, których się w ogóle nie wyznaczy.
D. McNally

Nie możesz poprowadzić szarży kawalerii, jeśli uważasz, że głupio wyglądasz na koniu.
J. Peers

Zaczynaj wszystko, co możesz zrobić lub o czym marzysz. Zuchwałość mieści w sobie geniusz, siłę i czary. Nie zwlekaj.
J.W. Goethe

Dowódcą może być tylko ktoś obdarzony odwagą i nieposłuszny rozkazom.
W. McDugal

Najważniejszą cechą Lidera jest zdolność do tworzenia i realizacji wizji.
W. Bennis

www.klub-liderow.eu

Manson, Bundy, Breivik – ludzie z dziurawymi mózgami

Christian Bale w filmie „American Psycho" stworzył zapadającą w pamięć kreację/AFP

Mózgi psychopatów są inne od naszych. Brytyjscy psychiatrzy udowodnili, że zachowania morderców i gwałcicieli można wyjaśnić nieprawidłowościami w budowie ich mózgów.

Co dzieje się w mózgu psychopaty? Na to pytanie nauka próbuje odpowiedzieć już od dawna. Ogromny postęp w technikach obrazowania mózgu sprawił, że psychiatrzy są bliżej rozwikłania tajemnicy dysfunkcyjnych zachowań aspołecznych. Na wykształcenie się stanu chorobowego określanego mianem psychopatii składa się wiele czynników: kulturowe, społeczne, ale również anatomiczne i genetyczne. U poddanych badaniom psychopatom naukowcy odkryli uszkodzone połączenie obszarów mózgu sterujących emocjami i podejmowaniem decyzji.

– Im większe dziury w mózgu, tym silniejsza skłonność do anormalnych, przestępczych działań. To może rodzić psychopatię – powiedział Michael Craig z Instytutu Psychiatrii King's College Hospital.

Zimne serce, gorąca głowa

Większość brutalnych przestępstw jest popełniana przez wąską grupę mężczyzn o osobowości dyssocjalnej (ASPD). Aż połowa więźniów płci męskiej w Wielkiej Brytanii spełnia kryteria diagnostyczne osobowości dyssocjalnej, a mimo to większość z nich nie jest prawdziwymi psychopatami.

Osoby te charakteryzują się emocjonalną chwiejnością, impulsywnością i zaburzeniami nastroju, niemniej nie spełniają dodatkowych kryteriów diagnostycznych dla psychopatii.

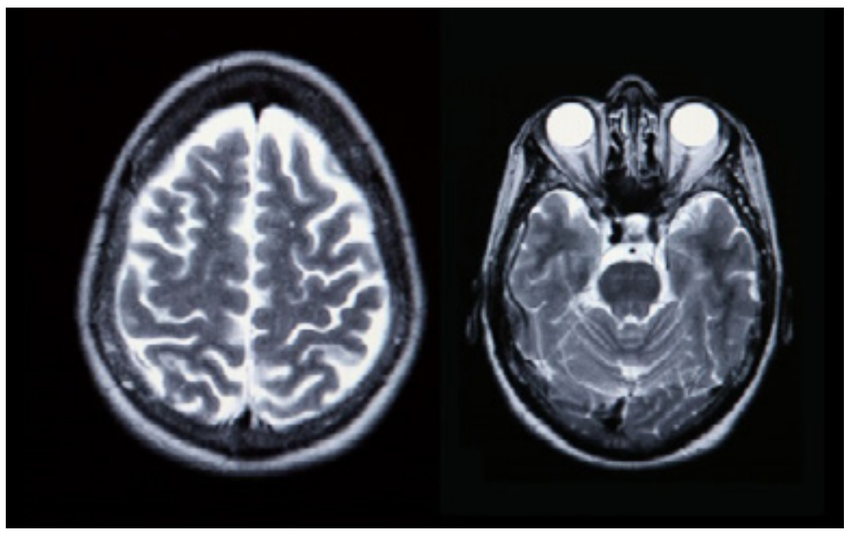
To, że popełniane zbrodnie mogą mieć związek z zaburzeniami funkcjonowania mózgu, podejrzewano od dawna. U psychopatów dostrzeżono różnice w działaniu ciała migdałowatego i kory przedczołowej, ale dopiero niedawno te odmienności precyzyjnie określono i zmierzono. Brytyjskim naukowcom udało się dokładnie zidentyfikować struktury mózgu, których nieprawidłowa budowa może być przyczyną zaburzeń psychicznych. Jednocześnie udowodniono, że nie każda osobowość dyssocjalna musi być psychopatą.

– Skany uzyskane przy użyciu funkcjonalnego magnetycznego rezonansu jądrowego (fMRI) wykazały, że u psychopatów występują nieprawidłowości strukturalne w kluczowym obszarze „mózgu społecznego" w porównaniu z osobami, które miały jedynie osobowość dyssocjalną – powiedział Nigel Blackwood z Instytutu Psychiatrii w King's College Hospital.

Badania wykazały, że psychopaci mają mniej istoty szarej w specyficznej części kory przedczołowej mózgu w porównaniu ze zdrowymi ludźmi. Te obszary mózgu odpowiadają za rozumienie emocji i intencji innych ludzi, są aktywne przy myśleniu o zachowaniach moralnych. Ich uszkodzenie upośledza empatię, jest przyczyną słabej odpowiedzi na strach i braku samoświadomych emocji, jak wstyd lub poczucie winy.

– W obrębie grupy ludzi z osobowością dyssocjalną występują ogromne behawioralne różnice, w zależności od tego, czy mają także psychopatię. Tych z psychopatią nazywamy „zimnosercymi", a tych bez „gorącogłowymi". „Zimnoserca" grupa wkracza na ścieżkę przestępczą znacznie wcześniej, a zakres ich zbrodni jest poważniejszy. Wiemy, że te różnice behawioralne są odzwierciedleniem specyficznych nieprawidłowości strukturalnych mózgu – wytłumaczył Blackwood.

Wykorzystanie skanów mózgu do rozpoznania właściwej grupy osobowości dyssocjalnych ma istotne znaczenie dla potencjalnego leczenia. „Gorącogłowi", osoby bez strukturalnych uszkodzeń mózgu, reagują na terapię kognitywno-behawioralną. Stosowanie podobnej metody leczniczej u psychopatów nie przyniesie żadnych rezultatów.



Skany mózgu mogą wskazać dysfunkcje połączeń nerwowych /AFP

Dziury w mózgu

Dopiero niedawno naukowcy dostrzegli, że u psychopatów występują różnice we włóknach istoty białej, w szczególności tzw. pęczku haczykowatym.

– Odkryliśmy, że połączenia nerwowe psychopatów nie są tak mocne, jak u normalnych ludzi. Porównałbym to do drogi między dwoma obszarami mózgu. U psychopatów jest ona dziurawa – powiedział Michael Craig.

Pęczek haczykowaty łączy ciało migdałowate z korą przedczołową. Obszary te są nie tylko powiązane ze sobą strukturalnie, ale i funkcjonalnie. Ciało migdałowate odpowiada za przetwarzanie emocji i podniecenia, natomiast kora przedczołowa za podejmowanie decyzji i kontrolę emocji. Osoby z uszkodzoną korą przedczołową mogą być impulsywne, wulgarne oraz bezkrytyczne wobec siebie.

Dr Craig wraz ze swoim zespołem badawczym przebadał 9 psychopatów (morderców, dusicieli, gwałcicieli), którzy osiągnęli wynik ponad 25 punktów w skali psychopatii Hare'a PCL-R oraz dopuścili się poważnych zachowań kryminalnych. Jako metodę badawczą zastosowano rezonans magnetyczny z obrazowaniem tensora dyfuzji (DT-MRI), czyli technikę neurologiczną umożliwiającą monitorowanie zmian w połączeniach istoty białej. Analogiczne badanie przeprowadzono również na grupie kontrolnej 9 zdrowych osób, dopasowanej pod kątem wieku oraz IQ.

Wyniki eksperymentu zaskoczyły samych badaczy. Okazało się bowiem, że nie tylko mikrostruktura pęczka haczykowatego u psychopatów znacząco różniła się od grupy kontrolnej, ale głębia zmian korelowała z wynikiem diagnostycznym psychopatii. Zmiany były wprost proporcjonalne do wyniku uzyskanego w skali psychopatii Hare'a PCL-R.

– Jest jeszcze za wcześnie, by rozpocząć dyskusję o znaczeniu moralnym przeprowadzonych przez nas eksperymentów dla społeczeństwa. Na razie ważniejsze jest ustalenie, skąd biorą się ubytki w budowie pęczka haczykowatego. Czy ludzie się z nimi rodzą? Czy powstają w dzieciństwie? A może są konsekwencją jeszcze czegoś innego? Jeżeli poznamy odpowiedzi na te pytania, będziemy w stanie przeciwdziałać poważnym przestępstwom jeszcze zanim te zostaną popełnione – wyjaśnił Craig.

To różnice anatomiczne mózgów odróżniają psychopatów od normalnych ludzi/AFP

Dalsze eksperymenty w tej tematyce pozwolą na precyzyjną diagnozę zaburzeń osobowości. Wszyscy psychopaci – szczególnie ci najbardziej niebezpieczni dla społeczeństwa – są doskonałymi kłamcami i wybornie potrafią manipulować innymi ludźmi. W przyszłości rutynowe badanie metodą magnetycznego rezonansu jądrowego pozwoli na odpowiednio wczesne wykrycie dysfunkcyjnych jednostek, a nawet opracowanie specjalnej terapii łagodzącej lub usuwającej psychopatię.

– Znaczenia naszych badań nie sposób umniejszyć. Ubytki w strukturze mózgu przestępców niosą implikacje dla naukowców, lekarzy i wymiaru sprawiedliwości. Wszystkie nasze działania są po to, by wyeliminować osoby szczególnie niebezpieczne dla społeczeństwa z naszego życia – podsumował Craig.

Ten drugi ja

Eksperymenty brytyjskich naukowców potwierdzają to, o czym spekulowano od dawna. Przestępcze predyspozycje są wyraźnie powiązane z budową anatomiczną mózgu. Neurolodzy z Uniwersytetu Cincinnati stwierdzili, że uszkodzenia mózgu indukują agresję u ludzi i sprawiają, że statystycznie częściej trafiają do więzienia. Z kolei uczeni z Uniwersytetu w Yale zebrali niepodważalne dowody dotyczące defektów anatomicznych mózgów pedofili. Tego typu skłonności mogą wiązać się z mniejsza objętością płatów skroniowych i ciemieniowych, a także niższą aktywnością podwzgórza.

Najbardziej do wyobraźni przemawia przypadek 40-letniego amerykańskiego nauczyciela, który nagle zaczął interesować się pornografią, także dziecięcą. Jednocześnie mężczyzna zaczął skarżyć się na bóle głowy, więc zlecono wykonanie rezonansu magnetycznego. Okazało się, że w jego korze przedczołowej znajduje się sporej wielkości guz nowotworowy. Po zakończonej sukcesem operacji neurochirurgicznej, preferencje seksualne mężczyzny oraz jego zachowanie wróciły do normy. Po kilku miesiącach fascynacja pornografią powróciła i odnotowano nawrót choroby. Tym razem również pacjentowi udało się pomóc, a wraz z nim pozbyć pedofilskich upodobań.

Nasz mózg to tylko jedna strona złożonego równania, które decyduje o tym, kim jesteśmy. Równie istotne są doświadczenia życiowe, wychowanie, a nawet preferencje kulinarne. Dzięki zastosowaniu technik neuroobrazowania, naukowcy coraz lepiej rozumieją złożoną naturę ludzkiego umysłu. To przerażające, że tak niewiele – w budowie anatomicznej mózgu – różni nas od potępianych przez społeczeństwo psychopatów. Jekyll i Hyde są w każdym z nas.

Źródło: http;//nt.interia.pl

Nerka za 30 tys. zł, płuca za milion. Jak wygląda handel ludzkimi organami?

Handel organami to jedna z najbardziej przerażających form handlu ludźmi. Co roku na całym świecie przeprowadza się ponad 10 000 nielegalnych transplantacji, z czego 75 proc. stanowią przeszczepy nerek. Jak to jest możliwe, skoro handel organami jest zabroniony niemal na całym globie? Czy podziemie transplantacyjne działa również w Polsce?

Handel narządami do przeszczepów kwitnie na świecie w najlepsze. Mimo że jest stosunkowo nowym zjawiskiem, wynikającym z rosnącego zapotrzebowania na ludzkie narządy w krajach wysoko rozwiniętych, to w niektórych miejscach na świecie zdążył przybrać formę prawdziwej plagi.

Jest bardzo trudny do ścigania, bowiem rozgraniczenie między legalnymi i nielegalnymi transplantacjami bywa płynne. W wielu azjatyckich krajach powstały nawet specjalne kliniki zajmujące się nielegalnymi przeszczepami narządów.

Co dziesiąty organ nielegalny

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) bije na alarm. Co roku na świecie dokonuje się ponad 10 000 nielegalnych transplantacji. W wyniku zdrowotnych komplikacji u dawców lub biorców wiele z nich zostaje zidentyfikowanych przez służby medyczne, choć są i takie, które umykają czujnemu oku prawa.

Ponad sto krajów podpisało w 2008 r. deklarację stambulską, która potępia handel organami ludzkimi. Analizując dostarczone do WHO dane stwierdzono, że w 2010 r. w 95 krajach przeprowadzono 106 879 transplantacji (legalnych i nielegalnych). Spośród nich aż 73 179 było przeszczepami nerek. Prawdopodobnie co dziesiąta operacja była przeprowadzona niezgodnie z prawem.

„Mafie organowe" szczególnie chętnie handlują nerkami. Jest to związane z ogromnym zapotrzebowaniem na ten narząd oraz stosunkowo łatwym procesem jego pobrania. Co prawda, raczej nie można tego zrobić w garażu, ale pozyskany od dawcy organ w niskich temperaturach może być przewożony do 48 godzin.

Daje to ogromne możliwości co do transportu organu, który pobrany dzisiaj w jednym miejscu, jutro może być już na drugim końcu świata. Wiadomo, że z jedną nerką, pod odpowiednią opieką lekarską, można stosunkowo komfortowo żyć. Na przeszczep nerek w samej tylko Europie czeka ponad 50 000 osób.

Sprzedaż organów nastręcza sporo problemów. W Stanach Zjednoczonych i krajach Unii Europejskiej jest zakazana, ale w wielu miejscach na świecie obowiązuje znacznie luźniejsze prawo. Handel organami do przeszczepów jest rozwinięty w krajach azjatyckich, szczególnie w tych, w których niegdyś był legalny (Chiny, Filipiny czy Indie).

Chińscy „ochotnicy"

Kilka miesięcy temu głośno było o szokującym ataku na 6-letniego chłopca w chińskiej prowincji Shanxi, któremu wyłupiono oczy. Był to najprawdopodobniej napad handlarzy ludzkich organów. Technicznie przeszczep całego ludzkiego oka nie jest jeszcze możliwy, ale zdrowa rogówka dawcy może uratować wzrok. W samych Chinach na nowe rogówki czeka 300 000 pacjentów, z czego tylko jedna trzecia otrzyma nowy organ. Powód? Brak dawców.

Chiny są w ogóle światowym ewenementem, jeżeli chodzi o pobieranie organów do przeszczepów. W państwie środka masowo pozyskuje się je ze zwłok więźniów, na których wykonano karę śmierci. […]

Nie ma opcji, by dobrowolnie jakikolwiek Chińczyk zgodził się być dawcą narządów, co wynika z ich wiary. […] Wykorzystanie zwłok skazańców do pobierania narządów jest zatem idealnym, rozsądnym wyjściem z tej sytuacji. Niestety, jest to również mocne pogwałcenie podstawowych praw człowieka.

WHO już od 25 lat krytykuje i stara się wpłynąć na zmianę tej praktyki. Chińskie władze dostrzegły problem etyczny związany z pobieraniem narządów od skazańców i przed 6 laty wprowadziły przepisy regulujące, że ich biorcami może być tylko bliska rodzina. W praktyce reguła ta jednak jest powszechnie pomijana.

W Chinach wiele kar śmierci odbywa się w tzw. autobusach egzekucyjnych, które stoją bezpośrednio przy szpitalach. Gwarantuje to krótką drogę narządów z ciała zmarłego na stół operacyjny. Mimo że w Chinach handel narządami jest oficjalnie zakazany, procedery takie są na porządku dziennym. Pobieranie narządów ze zwłok skazańców to także pewna forma handlu. Godność ludzka jest wymieniana na narządy ratujące życie innym. Jakkolwiek słuszne by to nie było, jest kontrowersyjne i niezgodne z międzynarodowymi normami.

Do 2015 r. proceder transplantacji organów ze zwłok skazańców ma zostać całkowicie wstrzymany. Oznacza to jednak, że zaspokajany do tej pory popyt, będzie musiał zostać nasycony w inny sposób. Jedną z opcji jest zachęcenie Chińczyków do oddawania narządów po swojej śmierci. Jeżeli to nie chwyci, najprawdopodobniej zaobserwujemy ekspansję podziemia transplantacyjnego, a porwania takie, jak wspomnianego 6-latka z Shanxi, będą miały miejsce jeszcze częściej.

Wioska nerek

Nieco inaczej jest w Indiach. Państwowe władze umożliwiają bezpłatne oddanie narządu, ale tylko pod warunkiem, że między dawcą i biorca istnieje jakaś „relacja". Zasada ta to tak naprawdę furtka do licznych reinterpretacji; przecież wystarczy znać drugą osobę 5 minut, by zapewniając o szczerej przyjaźni, móc oddać jej nerkę.

Wykorzystują to mafie organowe, które często stosują szantaż jako metodę wyłudzenia posłuszeństwa od upatrzonego celu. Zazwyczaj wystarczy zagrozić bezpieczeństwem rodziny delikwenta. W Madrasie istnieje nawet dzielnica Kidneyvakkam (wioska nerek), w której przedstawiciele większości zamieszkujących rodzin sprzedali organ.

Transplantacje przeprowadza się na całym świecie. Także te nielegalne

W Indiach nerkę można sprzedać za odpowiednik ok. 2000 zł, co dla żyjących w skrajnych warunkach nędzarzy jest ogromną kwotą. Nie jest ona jednak na tyle wystarczająca, by pomóc najbiedniejszym osobom wyrwać się na stałe ze stanu ubóstwa, a jedynie przetrwać kilka dni dłużej. Statystyka wskazuje, że ponad 90 proc. dawców nerek w Indiach żyje w skrajnej biedzie. […]

Handel organami jest oficjalnie zabroniony we wszystkich państwach na świecie, poza Iranem. W Teheranie zamiast kolejek biorców ustawiają się kolejki dawców. Chętni do sprzedania swoich narządów rozwieszają ogłoszenia wokół szpitali, podają grupę krwi, wiek i numer telefonu.

Adnotacja „pilne" oznacza, że organ będzie można nabyć naprawdę okazyjnie. Nad uczciwym przebiegiem transakcji czuwają dwie specjalnie powołane do tego celu organizacje non-profit. Nerka przykładowo kosztuje w Iranie 7-8 mln riali (odpowiednik 14-15 tys. zł), przy czym część kwoty jest wypłacana dawcy przez rząd. Warto odnotować, że Irańczykom nie wolno sprzedawać organów obcokrajowcom.

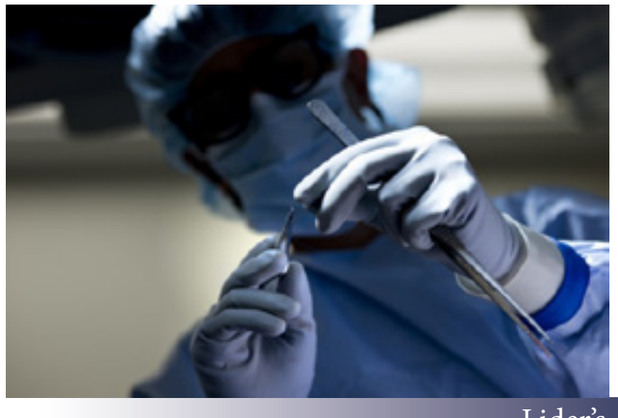
Na wakacje po nowe serce

[…] Bardzo popularna stała się ostatnio tzw. turystyka transplantacyjna. Polega ona na organizacji specjalnych „wakacji", podczas których osoby nie tyle odpoczywają, co poddają się transplantacjom potrzebnych narządów. Cena pakietu transplantacyjnego (podróż, operacja plus powrót) wynosi średnio 200-400 tys. zł.

Tego typu procedery są powszechne wśród bogaczy z Europy Zachodniej, krajów arabskich, Japonii i USA. Co ciekawe, poszczególne kraje różnią się dosyć znacznie cenami narządów. W Korei Południowej, Singapurze czy Tajwanie ludzkie serce kosztuje prawie 900 000 zł, ale w RPA „jedynie" 400 000 zł. […]

Promocja! Sprzedam płat wątroby...

Skala problemu handlu narządami w Polsce jest niezbadana, a internet jest wręcz zalany ofertami desperatów, którzy sprzedając fragmenty swojego ciała chcą zarobić na życie. Nerka, szpik kostny, płat wątroby, rogówka – Polacy regularnie starają się sprzedać to, bez czego da się potem żyć. Wśród lekarzy krążą anegdoty o istniejącym, dobrze zorganizowanym podziemiu transplantacyjnym, ale nikt oficjalnie i tak nie przyzna się do posiadania jakichkolwiek informacji na ten temat. […]



Polskie prawo jest jasne w tej kwestii – artykuł 43. Ustawy o pobieraniu, przechowywaniu i przeszczepianiu komórek, tkanek i narządów, stanowi: „Kto rozpowszechnia ogłoszenia o odpłatnym zbyciu, nabyciu lub o pośredniczeniu w odpłatnym zbyciu lub nabyciu komórki, tkanki lub narządu w celu ich przeszczepienia, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności lub karze pozbawienia wolności do roku".

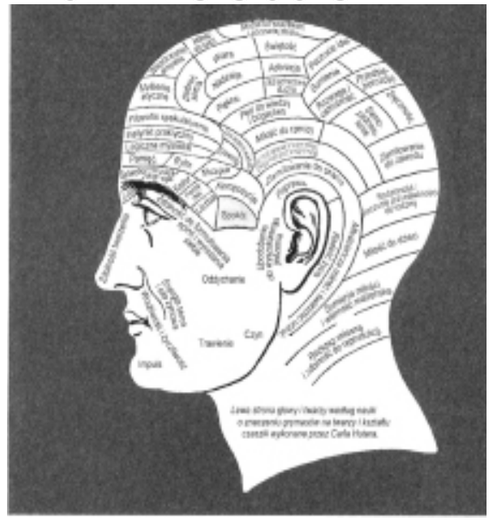
Ta sama ustawa (art.44) określa także odpowiedzialność karną za sfinalizowanie takiej transakcji. […]

W rozmowie z rzecznikiem KGP usłyszeliśmy, że polska policja, a szczególnie Wydział Wsparcia Zwalczania Cyberprzestępczości Biura Kryminalnego KGP, jest wyjątkowo skuteczna w ściganiu tego typu handlu. Wielkim sukcesem zakończyła się akcja o kryptonimie ANONS, w ramach której zlikwidowano 250 ogłoszeń internetowych dotyczących sprzedaży własnych narządów. Rzecznik KGP wyjaśnił, że „zamiast płacić komuś za oddanie narządu, grupy przestępcze wolą zabić i ten organ potem pozyskać". Organy pobierane od żywych dawców są generalnie znacznie lepszej jakości niż te pozyskiwane ze zwłok.

Handel ludzkimi organami to poważny problem na całym świecie i nic nie zwiastuje, by nagle miał przestać istnieć. Póki ilość potrzebnych do przeszczepów narządów będzie przewyższać liczbę dostępnych organów, podziemie transplantacyjne będzie istnieć. Każdy materiał biologiczny ma to do siebie, że z biegiem czasu się zużywa. Zanim naukowcy nie stworzą syntetycznych narządów z probówki, te naturalne pozostaną rzadkie i cenne jak biologiczne złoto.

Źródło: http://nt.interia.pl

Twarz zwierciadłem



Fragment książki Manfreda Mullera pt. ''Twarz zwierciadłem zdrowia".

Zagadnienia poruszane w tej książce będą między innymi w programie kursu.

„ ...Zgodnie z zasadami psychfizjonomiki twarz dzieli się na trzy główne części: dolna część twarzy, środkowa oraz okolice czoła. Te części mają następujące znaczenie:

-Dolna część twarzy z brodą, ustami i szczęką górną wskazuje na siły fizyczne człowieka

-Środkowa część twarzy z nosem, policzkami i oczami pozwala na rozpoznanie potrzeb duchowych

-Czoło, górna część twarzy dolna, środkowa oraz górna część czoła wskazują na aspekty umysłowe oraz wiedze człowieka.

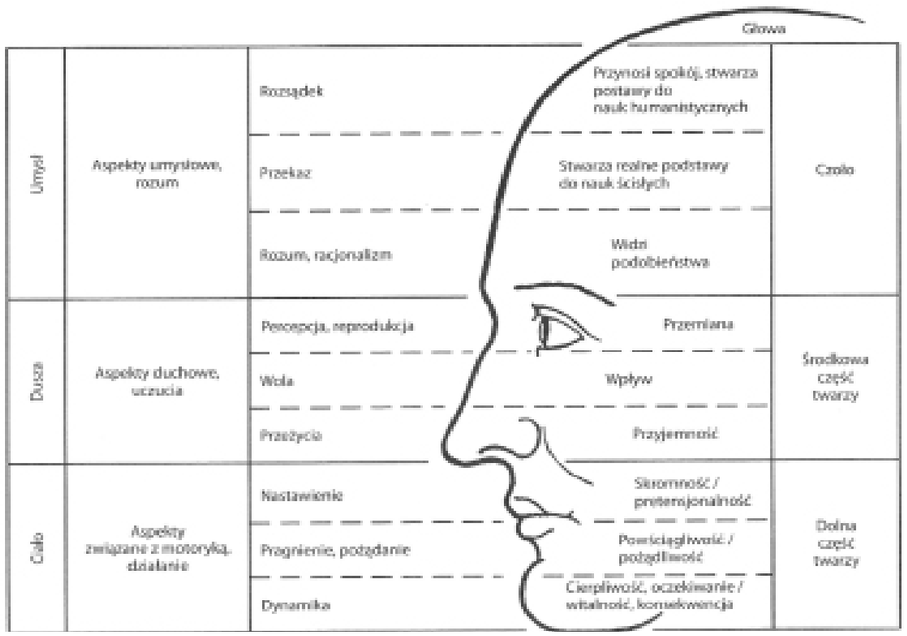
Na podstawie tego podziału można określić, jaka sfera kieruje działaniami danego człowieka, czyli również w jaki sposób podchodzi on do stanu swojego zdrowia – z wrażliwością lub też bez niej. Należy to rozumieć w następujący sposób: jeśli na przykład któraś z tych trzech części twarzy dominuje tzn. jej szerokość i wysokość jest większa niż pozostałych, wskazuje to na fakt, iż dany człowiek kieruje się w swoim życiu przede wszystkim aspektami związanymi z tą sferą.

Jeśli środkowa część twarzy jest dominująca, czyli większa niż dwie pozostałe części, oznacza to, że dla danego człowieka najważniejsza jest sfera duchowa. To znaczy, że wszelkie jego działania bardzo mocno uzależnione są od uczuć. Jeśli czoło jest większe, to jego życie podporządkowane jest sferze umysłowej – na wszystkie działania ma wpływ rozum. Jeśli większa jest dolna część twarzy, to życie człowieka podporządkowane jest sferze fizycznej, tzn. jego działania sterowane są przez jego ciało.

Istnieją oczywiście kombinacje takie, że dwie części są tak samo duże. Wtedy życie danej osoby podporządkowane jest dwóm sferom. Możliwe jest również to, że wszystkie trzy części twarzy są tej samej wielkości. W takim przypadku wszystkie trzy sfery ciało, dusza i umysł mają jednakowy wpływ na życie człowieka.

Ten trójpodział znajduje również odzwierciedlenie w podziale mózgu na kresomózgowie, móżdżek i pień mózgu. Kresomózgowie jest widoczne w części czołowej. Ta część symbolizuje umysł człowieka (górna część twarzy). Pień mózgu jest schowany na wysokości oczu, nosa i uszu; tu odzwierciedla się dusza człowieka (środkowa część twarzy). Móżdżek znajduje się poniżej linii nosa, na wysokości górnej i dolnej wargi oraz brody. Tu odzwierciedlenie znajduje to, co cielesne (dolna część twarzy).

Źródło: Fragment książki Manfreda Mullera pt. ''Twarz zwierciadłem zdrowia".



R E K L A M A

MIĘDZYNARODOWY KLUB LIDERÓW
INTERNATIONAL LEADER'S CLUB

Specjalista w zakresie
Morfopsychologii i Fizjonomiki

Zbigniew Kocik

zaprasza na kurs

Twarz zwierciadłem duszy i zdrowia

Koszt - 300zł, termin: 6/7 września 2014 roku, zgłoszenia: kocik1@gazeta.pl, tel. 501 322 183, www.klub-liderow.eu

Co w następnym numrze?

Domowe sposoby na przeziębienie

„Jesień to czas, gdy pogoda płata nam figle, a w powietrzu szaleją wirusy."

cd. Mity diety

Obalimy, bądź potwierdzmy kolejne 8 mitów!

Czy wolna wola to tylko złudzenie?

„Czy człowiek kieruje się wolną wolą?"

cd. Najpiękniejsze miejsca do życia na świecie

? Jakie znajdą się na kolejnych trzech pozycjach?

To i wiele innych ciekawych tematów już we wrześniu!

MIĘDZYNARODOWY KLUB LIDERÓW
INTERNATIONAL LEADER'S CLUB

OGŁOSZENIE

Poszukujemy kandydatów na trzymiesięczny staż w redakcji miesięcznika **LEADER'S** i jego integralnej części w postaci zakładki satyrycznej **ŻĄDŁO**.

Oferujemy możliwość odbycia praktyk. Wystawiamy referencje.

tel. **882 018 190**, clubliderow@interia.pl

www.klub-liderow.eu

KONKURS FOTOGRAFICZNY

**Lubisz fotografować miejsca, ludzi, zwierzęta, rzeczy?
Masz zdjęcie, którym chciałbyś się pochwalić?
A może chciałbyś pokazać piękne miejsce w Polsce bądź za granicą?
Prześlij je na adres mailowy naszej redakcji!
W każdym z numerów zamieścimy najlepsze.**

Rozpoczynamy nabór do 2-letniej
AKADEMII PSYCHOLOGII SUKCESU
Oferujemy najnowsze i najbardziej skuteczne techniki psychologii w kreowaniu sukcesu, osiąganiu powodzenia w biznesie, transformacji myślenia skierowanego na liderowanie, pobudzaniu motywacji i rozwoju osobistego.
Inauguracja roku akademickiego:
4 października 2014, godz. 9:00
Informacje i zapisy:
e-mail: clubliderow@interia.pl
tel.: 506 680 843
NIE MA LIDERA BEZ SUKCESU!