

اكتشاف أسباب زيادة الوزن مع تقدم العمر

باحثون يؤكدون أنه على المتقدمين في السن بذل جهد مضاعف نظراً لأن النشاط الحراري للدهون السمرء ينخفض مع مرور السن. كما أن الحلويات والدهنيات مع التقدم في السن تؤدي إلى أمراض السمنة- أثبت باحثون من جامعة شيروكا اليابانية أن النشاط الحراري للدهون السمرء ينخفض مع مرور السنين، الأمر الذي يعني أنه يقوم بإحراق نسبة أقل من الدهون البيضاء، ولذلك فعلى كبار السن بذل جهد مضاعف للحفاظ على وزنهم. وفي الوقت نفسه اكتشف العلماء آلية تسمح بإعادة تشغيل الدهون السمرء. وأوضحت تجربة أجريت على الفئران وجود مورث خاص يؤدي تعطيله إلى خلل في عمل الدهون السمرء التي تفقد القدرة على إنتاج الحرارة بالحجم السابق.



أعضاء الجسم إلى إصابة الإنسان بالسكري وأمراض القلب، ويعد تراكم الدهون حول الخصرة خطراً للغاية.

وتجدر الإشارة إلى أن البدانة تؤدي إلى تدهور الحالة الصحية للإنسان، فمثلاً قد تسبب الدهون المتراكمة حول

ويرى الخبراء أن أسباب ذلك تعود إلى انخفاض نشاط نوع معين من النسيج الدهني، كما أن الدهون البيضاء عادة ما تكون تحت الجلد على الخصرة والأوراك، ويزداد التراكم في طبقة الدهون بسبب الإفراط في الطعام ونقص التمارين الرياضية. ويحتوي الجسم أيضاً على الدهون السمرء التي تحرق الدهون البيضاء لإنتاج الطاقة الحرارية، والتي تساعد جسم الرضيع على الحفاظ على درجة حرارته بعد الولادة، لكن دورها ينخفض في الجسم فيما بعد، لذلك فإن وزن الإنسان يزداد مع مرور السنين وتخفيض الوزن يصبح مشكلة حقيقية بالنسبة إلى الكثيرين، ومعروف أن نسبة الدهون السمرء في جسم المرأة أكبر بكثير مما هي عليه في جسم الرجل.

أطعمة تنشط عملية التذكر لدى الأطفال

الدراسات الحديثة إلى أهمية هذا العنصر الذي يصل إلى مخ الطفل بسهولة أكثر من الموجود في الحليب الصناعي، الذي أثبتت الدراسة خطورته. كما أثبتت خطورة التعجيل بتقديم الطعام الصلب للطفل للتخلي عن الرضاعة الطبيعية في عدم تكوين جميع أجزاء الجسم بشكل طبيعي وقوي، خاصة جهاز المناعة الذي يمثل درع الوقاية للطفل من الأمراض والبكتيريا التي يصاب بها نتيجة ضعف جهاز المقاومة لديه وأيضاً المخ.

- أثبتت دراسة غذائية أن اتباع بعض السلوكيات اليومية بصفة مستمرة، من شأنها أن تؤدي إلى زيادة قدرات التركيز والذكاء لدى الطفل، بدءاً من مرحلة الرضاعة الطبيعية، التي تعد من أهم الأسس التي يجب عدم التهاون بها، والتي تمثل مرحلة البناء والتأسيس الأولى من عمره، حيث تستمر معه آثارها على المدى الطويل نظراً إلى ما يحتويه حليب الأم من عناصر ومكونات هامة في نمو جسم الطفل ومخه، وتحديداً عنصر "DHA" المسؤول عن نمو المخ وصحته، وتوصلت

10

السبت 7 جمادى الأولى 1435 هـ - 8 مارس 2014م العدد 18006
Saturday : 7 Jumada Alawla 1435 - 8 March 2014 - Issue No. 18006

الثورة

www.alhawanews.net

الاسرة

أدوار متداخلة.. بين المرأة والرجل

قال تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) . هذه الآية تحمل القاعدة الأساسية للحياة الزوجية الصحيحة ولكن ما نسمع به اليوم مختلف وخصوصاً مع أنتشار ظاهرة عدم الانسجام والتوافق بين الأزواج مما أدى إلى الكثير من المشاكل التي تنتهي بالطلاق في أغلب الحالات .. ولو تساءلنا عن السبب في تفشي هذه الظاهرة لوجدنا على رأس الأسباب البعد عن القاعدة الأساسية و تداخل الأدوار بين الزوجين .

المدربة: مريم عبدربه



وكلاء آدم

عائشة الطويلي

تقوم الدنيا ولا تقعد، كلما اعترتها حوادث وظواهر وتغيرات جديدة، فنتشكل حوارات ولقاءات ومناظرات لا حصر لها، جميعها يندرج تحت باب الرأي والرأي الآخر. والأكثر خطورة التأويلات التي تطلقها بعض النفوس المتعبدية تجاه أمور لا تعنيها ولكنها تعني أفراداً معينين، فيحولونها من أخبار متقطعة إلى أحداث مركبة ومدبلجة كروايات بعض منها تكفي لعمل سينمائي من نوع قوي يشد المشاهد والمستمع في آن واحد. أعجب من ذلك الطبع المقذع عند الكثير من الأشخاص، الذين لا شغل لهم سوى نسخ ولصق ونشر الأقاويل والإشاعات على الصحف والدوريات المجاورة، ومنتى سيسام أولئك الغرباء من تلك الممارسات اللطيفة !!

فلا يخفى عليكم كم هو الضرر الذي تنسببه تلك الأخبار العاجلة بأفراد لم يعتادوا على إشهار أحوالهم، أو إعانتها بين الناس، ولم يفعلوا هم ذلك الأمر في الآخرين، لذا أقل ما يفعلونه تجاه تلك المواقف الصبر والتغاضي، ومن ثم القبول في صهاريج الألم والانطواء بداخل سجن الإتهام والشبهات المستمرة والتي يجاهدونها بشق الأنفس، لتتكشف أمامهم حقيقة الإنسان، ذلك الكائن العبيث الفارغ في الظلام، الهارب من إخفاقات العمر التي تلاحقه، فلا بد من إمامه سوى الانشغال بأخبار الغير ورعايتها حق الرعاية وحق الإنصاف، عله يريح نفسه الخاملة، وهاهي المشاهد والصور تتكرر يومياً دون رقابة ذاتية رادعة تحول دون تكرار الخطأ أو احتوائه.

ألمي في الناس خيراً ممن يختصرون وقتهم ويسلطون أنظارهم نحو أنفسهم، مدركين حقيقة ألا جدوى في الانشغال بأخبار الآخرين، وترك الآخر وشأنه فمن راقب الناس مات هماً، والأجدر بنا مراقبة أنفسنا وإصلاح ذواتنا ومن ثم النوم مبكراً. ومن كان طبعه مراقبة الآخرين ورصد أسرارهم والخوض فيها، بعد جهد من الاستفسارات والتحليلات والمناقشات والمراقبة المجهرية، فكان الله في عونته لأن المهمة ليست سهلة ولا هينة كما نعلم، فلا بد أن نتقي الله في أنفسنا وأهلينا وذويها.

جميعنا يعلم أن القوام قد خص الله به الرجل دون المرأة حيث قال (وللرجال عليهن درجة) فالدرجة فسرها الكثير بأنها ما يسمى بالقوام، وهي ليست درجة أفضلية بل مسؤولية. وحظي الرجل بالقوام لكونه مؤهل بصفات جسمانية ونفسية غير تلك الصفات التي تمتلكها المرأة، فالمرأة تكون في الدرجة الأولى عاطفية والعاطفة تسيطر على الكثير من الآراء والقرارات وهذه ليست انتقاصاً في حق المرء بل هي رحمة ربانية ليس للمرء بل للمجتمع ككل ولهذا يصعب أن تأخذ هذا الدور في وجود الزوج لأنه خاص بالرجل فلا يصح أن يكون القوام لكلا الزوجين في آن واحد. ويحدث اليوم تعالي بعض الرجال على زوجاتهم ظناً منهم أنهم الأفضل بل وينعت زوجته بالناقصة أي ناقصة عقل ودين فهو اقتصر على هذه العبارة واكتفى بها دون الأخذ بالحديث كاملاً الذي يوضح الصورة الحقيقية. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ما رأيت من ناقصات عقل ودين أذهب للب الرجل الحازم من إحدائكن) فنصوص القرآن والسنة لا تفرق بين قدرات المرأة العقلية وقدرات الرجل، ويتجلى ذلك في الخطاب الإيماني العام لكل من الرجل والمرأة.

ناقصات عقل

هذا بالإضافة إلى كثير من النصوص التي تتحدث عن ذكاء النساء وقدراتهن وأرائهن السديدة في مواضع متعددة من الكتاب والسنة. فإذا كان لم يثبت علمياً أي اختلاف في قدرات النساء العقلية عن قدرات الرجال، ونصوص القرآن والسنة لا تعارض هذا، فمعنى



هو التخييط والتداخل في الأدوار مما أدى إلى الصدامات التي لاتحمد عقباها وقد يجرح طرفاً آخر وينعكس مفهوم المودة والرحمة إلى التباغض والضغوطات والحروب النفسية التي لاتدمر الزوجين بل تتعداه إلى الأبناء. يقول محمد رشيد رضا: "وقد أفسد على الناس تلك المودة والرحمة، وحجبتهم عن الموعظة بالحكمة، وأضعف في نفوس الأزواج ذلك السكون والارتياح، غرور الرجال بالقوة وطغيانهم بالغنى، وكفران النساء لنعمة الرجال، وحفظ سيئاتهم، وتماديهم في الذم لها والتبرم بها، وما مضت به عادات الجاهلية في بعض المتقدمين، وعادات التفرنج في المعاصرات والمعاصرين، وقلد به الناس بعضهم بعضاً" ولهذا يجب ان يدرك كلا الطرفين أدوارهم الفردية والمشاركة لكي لاتضعف القاعدة الأساسية للحياة الزوجية.

وتغييره في تربية أبنائه بل وتتستر على الكثير من الأخطاء التي تتطلب تدخل الأب بشكل ملح وقد تكفي ببعض العقوبات التي لاتسمن ولا تعفي من جوع، وعندما يتفاهم الأمر ويعرف الأب بالمشكلة تحدث صدامات.

مسؤولة عن كل شيء

وبعض الرجال في أيامنا هذه يرمي بمسؤوليته الكاملة في تربية أولاده وإدارة الكثير من الأمور التي لاتسير إلا بالعمل المشترك بين الزوجين على زوجته ولا يأتي إلا بدور المحاسب إذا غلطت في امر ما، وإذا سألته عن سبب تخليه عن دوره يتعذر بالعمل ونسي أن المرأة كذلك لديها عمل داخل البيت طوال اليوم، بينما هو يعمل ساعات ويسترخي ساعات امام التلفاز او في

ندوة شارك فيها 50 مدرسة بالأمانة

وأوضح (الثورة) عميد الأكاديمية هاشم عون الله: من المؤسف أن يدرس الطالب 12 عاماً ثم يتخرج وهو لا يجيد مادة اللغة الانجليزية في ظل وجود هيئات تقوم بتعقيب على الكم الهائل من الطلاب في هذه المدارس وهنا نضع سؤالاً من يدفع الثمن في جودة التعليم. مضيفاً: المدرس يلعب دوراً مهماً في

تزامنا مع انطلاق فعاليات جودة التعليم برعاية وزارة التربية والتعليم أقامت أكاديمية وترفورد للغة الانجليزية والتدريب ندوة حول الأساليب الحديثة لتدريس اللغة الانجليزية بالتعاون مع جامعة أزال بمشاركة 50 مدرسة بأمانة العاصمة.

كتب/ نور الدين القعاري



"من يدفع الثمن في جودة التعليم"