إدمان الطفل على الأكل السريع يبدأ في الرحم

حذرت دراسة طبية بريطانية حديثة من مخاطر اقدام الحوامل والمرضعات على الأكل السريع المليء بالدهون المشبعة والسكر والملح من إمكانية انتقال هذا الإدمان إلى الأجنة ولاحقا بعد الولادة ، وبعد بحوث تطبيقية أجريت على الفئران، تبينت صحة هذه النظرية، رغم عدم ضرورة انطباق ما يحصل مع الفئران على الجسد البشري ، إلا أن دراسة أميركية نشرت في عام ٢٠٠٥ وتم تطبيقها على ١٩٠ ألف عائلة أميركية، وجد الباحثون أن الحوامل اللاتي كسبن وزنا اكثر مما هو موصى به من قبل المؤسسة الأميركية الطبية (١١,٥ إلى ١٦ كلغ) تعرض أولادهن بين عمر السنتين و أربع سنوات إلى سمنة مفرطة.

وعودة لتفاصيل الدراسة البريطانية حيث أقدم البروفيسور في أمور التغذية نيك ستيكلاند من جامعة " UK's Royal Veterinary College " وفريقه الطبي على اختبار نوعين من الحمية على فئران حبلى ومرضعة ، إحداهما صحية ومتوازنة والأخرى مكونة من وجبات مصنعة كالدوناتس والحلويات والبسكويت والمقرمشات أم أي وجبات تحتوي على نسبة سكر ودهون عالية. وبعدها عندما تم تخيير المواليد لانواع متعددة من الأطعمة، وقع خيار الصغار على الأطعمة المشبعة بالدهون بناء على ما تعودوا عليه أثناء فترة الحبل والرضاعة، وكانت تلك الحيوانات عرضة للسمنة المفرطة والأكل الزائد بنسبة أعلى من الآخرين، إذ ارتفعت كميات الوجبات مع التقدم بالسن بشكل زائد عن البقية.

وقال البروفيسور ستيكلاند : "بناء عليه لا يكفي إعداد وجبات متوازنة في المدارس الابتدائية لمنع تعرض أولادنا لمرض السمنة المفرطة، بل يجب أن نبدأ معهم وهم في الأرحام حفاظا على صحتهم"، ونصح البروفيسور السيدات الحوامل بعدم السماح لأنفسهم بالإفراط في الأكل تحت حجة أنهن يأكلن نيابة عن شخصين!

وفيما لم تحدد الدراسة بالظبط كيفية انتقال هذه التغييرات إلى الجنين، إلا انه توقع أن حمية الأم المعتمدة على نسبة عالية من الدهون والأملاح والسكر قد تؤثر على نمو مراكز المكافأة في دماغ الجنين والمرتبطة بالتفاعل مع شعور الإكتفاء وحتى التفاعل مع المخدرات، وأضاف "عندما يولد الجنين يرسل الدماغ إشارات إلى انه بحاجة إلى طعام مشبع بتلك المواد التي اعتاد عليها سابقا... إنه نوع من الإدمان بطريقة او بأخرى".

هل تعلم؟

- أول معركة بحرية إسلامية هي (ذات الصواري) التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين و البيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة ٣٤هـ وانتصر فيها المسلمون.
- أول من مشى في الفضاء الخارجي هو الروسي (ألكسي ليونوف) في يونيو ١٩٦٥م.
- (الرأرأة) تعني تحريك العينين و إدارتهما لتسديد النظر على الهدف.
- الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد ٤٠ قدم.
- أقسى العناصر على وجه الأرض هو الألماس.
- النملة تستطيع أن تحمل ٥٠ ضعف وزنها.
- مجموع طول الأوعية الدموية في الإنسان البالغ الذي يزن ٥٠ كيلو جرام نحو مائة ألف كيلو متر وهو ما يكفي للف الكرة الأرضية عند خط الاستواء مرتين ونصف وتبلغ مساحة سطوح هذه الأوعية نحو ٦٣٠٠ متر مربع.
- البحوث الطبية أثبتت أن النساء يتفوقن على الرجال في حاسة الشم.
- أول من اكتشف الدورة الدموية الصغرى في الإنسان هو ابن النفيس.
- أول من قال بقابلية الأعضاء الصلبة في الجسم كالعظام للالتهاب والتضخم والأورام هو ابن سين.
- أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.
- الأنثى من السباع إذا وضعت و لدها ترفعه في الهواء أياما تهرب به من الذر والنمل لأنها تضعه كقطعة من لحم فهي تخاف عليه من الذر والنمل فلا تزال ترفعه وتضعه وتحركه من مكان إلى مكان حتى يشتد.
- التمساح الأمريكي والتمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصا عندما يكون الماء دافئا وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.

الوعول تهدد قلوب الصيادين بالخطر

نيويورك / متابعات :

بينت نتائج دراسة ان صيد الوعول يمكن ان يشكل خطرا على الرجال الذين يعانون من مرض في القلب أو لديهم عوامل خطر لمرض في القلب.

ووجد باحثون في دراسة شملت ٢٥ شخصا من متوسطي العمر ان الانشطة المتصلة فطريا بالصيد مثل السير على ارض وعرة واطلاق النار على حيوان أو سحب جسمه ترفع معدل ضربات القلب بشكل ملحوظ.

وفي بعض الحالات تؤدي تلك الانشطة الى اضطرابات خطيرة محتملة في معدل ضربات القلب أو تقلل امدادات الاكسجين للقلب.

ومن بين ٢٥ شخصا شملتهم الدارسة كان ١٧ شخصا يعانون من مرض في الشريان التاجي بينما يعاني الاخرون من عوامل خطر مثل زيادة الوزن والتدخين او ضغط الدم المرتفع أو الكوليسترول.

وتفترض الدارسة انه بالنسبة لاشخاص مثل هؤلاء فان الصيد يمكن ان يزيد خطر الازمات القلبية او توقف القلب.

واوردت سوزان هابانيمي وزملاؤها في مستشفى وليام بيمونت بميتشغان نتائج البحث في المجلة الاميركية لامراض القلب.

خلال الدراسة زود الباحثون كل شخص بجهاز مراقبة محمول يسجل انشطة القلب الكهربائية خلال يوم من صيد الوعول. وللمقارنة تمت مراقبة اداء قلوب هؤلاء الاشخاص خلال تمارين للمشي في يوم اخر ، وبشكل عام وجد الباحثون ان صيد الوعول يضع القلب تحت ضغط أكبر من ضغط تمارين المشي.

وظهرت على عشرة اشخاص اعلى معدلات لضربات القلب وهم على جهاز المشي وظهر على اخرين استجابات تشير لخطورة محتملة من انشطة الصيد لم تظهر عليهم خلال اختبار تمارين المشي ، وظهرت على ثلاثة اشخاص علامات على عرقلة تدفق الدم للقلب خلال الصيد ولم تظهر نفس الاعراض في تمارين المشي.

وبشكل مماثل فان ثلاثة من بين الاشخاص الذين يعانون امراضا في القلب ظهرت لديهم ضربات غير منتظمة في القلب اثناء الصيد لم تظهر خلال تمرين المشي.

ووفقا للدراسة فان الجمع بين الجهد البدني وتدفق الادرينالين وخطورة الارض الوعرة والطقس البارد يمكن ان يفسر احتياجات القلب " المكثفة" خلال الصيد.

فضلا عن ذلك، اشارت الدراسة الى ان معظم الاشخاص المشمولين بالدراسة كانوا يشاركون في برنامج تدريب لمعالجة مرض في القلب أو كانوا نشطاء بدنيا بشكل منتظم.

واشارت الدراسة الى ان الصيد يمكن ان يكون اكثر خطورة بالنسبة للاشخاص المعتادين على الجلوس بكثرة.

حدث في مثل هذا اليوم

- ٢١ / ٨ / ١٧٥٤م:

ولد المخترع الإنكليزي ويليام مردوك. الذي كانت مساهماته الأساسية في تطوير طاقة البخار والإضاءة بالغاز. وهو مبتكر تحسينات هامة جداً في المحرك البخاري.

- ٢١ / ٨ / ١٨٢٨م:

والنيكوتين سائل يساعد على التئام الجروح، وهو مستخرج من التبغ الذي جلبه كريستوفر كولمبس معه من أميركا وكان" أول من استخرج النيكوتين جان نيكوت عام ١٥٦٢ .

- ٢١ / ٨ / ١٨٧٦م:

الهاتف ، هناك خلاف كبير حول من اخترع الهاتف لأول مرة، وهناك عدة دول طالبت بحقها في لقب إختراع الهاتف وذلك بمشاركة باحثيها نظرياً في هذا المجال قبل عام ١٨٧٦. ولكن الذي اتفق عليه أن أول هاتف يعمل كان في الولايات المتحدة الأميركية عام ١٨٧٦. وهناك رجلان قاما في نفس الوقت تقريباً بتنفيذ أول نموذج أصلي أثبت صلاحيته هما: "الكسندر جراهام بيل الذي ولد عام ١٨٤٧ وتوفي عام ١٩٢٢، ومُنح الجنسية الأميركية وهو اسكتلندي الأصل. والثاني هو "اليشا جري ولكن التاريخ احتفظ بلقب لبيل مخترع الهاتف.

- ٢١ / ٨ / ١٨٨٣م:

أنجز المهندس الفرنسي "مارسيل دوبريه في عام ١٨٨٢ خطوط لنقل القوة الكهربائية عن طريق إستخدام خطوط الضغط العالي ، واستطاع في ٢٥ أيلول ١٨٨٢ أن ينقل تياراً مستمراً من مدينة ميسباخ ميونخ الألمانية من خلال سلك من الحديد قطره ٤،٥ مليمتراً.

- ٢١ / ٨ / ١٨٨٧م:

اكتشاف الموجات الكهرومغناطيسية وكان أول من اكتشفها الفيزيائي الألماني هنريك هرتز في عام ١٨٨٧.

- ٢١ / ٨ / ١٩٠٨م:

اكتشاف السيلوفان الذي كان يلتصق بالقطن ، في ١٤ تشرين الثاني ١٩٠٨ حيث قام ج . أبراندر برجر المتخصص في الصباغة، وطباعة المنسوجات بإستخدام الفيسكوز لمعالجة القطن وهكذا أكتشف السيلوفان .

- ٢١ / ٨ / ١٩٥٩م:

تغيير اسم حلف بغداد الى " الحلف المركزى "ونقل مقره الى انقرة .

- ٢١ / ٨ / ١٩٥٩م:

أعلنت ولاية هاواى الولاية الخمسين المنضمة إلى الاتحاد الأميركي.

قرأت لك

الشاعر المغربي/ مصطفى بن عبد الرحمن الشليح

خفر الردى

قالتْ : شحوبٌ يسبقُ الطرقاتْ
لا أحد تقدمَ شاهرًا أحلامه
كيْ يسبقَ الطرقاتْ
أو ترقى إليه خرافة الأمداءْ
يشنقَ ما تردى بانسجام الذاتِ
دمعا ما همى، لكنه نادى
المحبَّ من الأقاصي
واغتبِقَ المرَّ
فكسر الأقداحْ
في شفةِ الشظايا
همسُكَ الطينيّ. فاختلبِ المرَّ
وخاصر الأشباحْ
ما خاصَرتَ إلا ذاتكَ النائية المائية
الرائية
الألواحْ
تستلبُ المرَّ من المرايا
كلما انحرقَ الكلامُ ورقّ في يده
سؤالُ المزهر: كيفَ الوثوبُ يَجسّ
صعدته
وهذي الخمرُ لما تعصَر؟
ترى ليلُ الهويِ شابتْ مجالسُه ؟
سأترك ما لديَّ من الغضَى
والنارُ في ثوبي تؤانسُه
لِي الشعرُ الذي لمْ ينصرفْ عمرًا
فواصلُ وقعٌ العينُ شكرى.
للدموع قصيدة
منْ همٍّ يكتبُها مضَى أجراسَ
قافية يُسلسلها الصدَى
ما قلتِ حتى أفهمَ الخفرَ المتلفعَ
بالردى
في ناظريكْ
سماحة يا قطتي البيضاءْ
ما قلتُ .. ؟ الشحوبُ محفة
بيضاءْ

شخصيات خالدة

ثابت بن سنان

طبيب ومؤرخ بغدادي

ولد أبو الحسن ثابت بن سنان بن قرة في أسرة عريقة، اشتهرت بالعلم والطب، ونشأ في بغداد حاضرة الخلافة الإسلامية، وموطن العلم وقبلة العلماء، كان أبوه "سنان" طبيبًا ماهرًا، وقد خوله الوزير "أبو عيسى بن الجراح مهمة الإشراف على علاج المساجين في سجون الدولة، وتوفير الدواء والرعاية الصحية لهم. كما قلده البيمارستانات ببغداد وغيرها، فكان يقوم بعمله بمهارة وإتقان جعلته موضع ثقة الوزير "علي بن عيسى" والخليفة "المقتدر بالله العباسي".

كان جده هو الطبيب المعروف (ثابت بن قرة) الذي برز كواحد من أكبر الأطباء والمترجمين في القرن (٩م)، والذي كان يتميز بالبراعة والذكاء، وقد روي عنه حفيده (ثابت بن سنان) قصة طريفة مؤداها أنه كان يمر في طريقه دائمًا بجزار يبيع اللحم، وكانت له عادة غريبة، فهو يقطع شرائح الكبد ويضع عليها الملح ثم يتناولها نيئة. وتوقع (ثابت) له أن يصاب بأذى، فجهّز الدواء اللازم له، وكان يحمله معه كلما مر عليه، وفي أحد الأيام مر ثابت بالجزار فسمع صراخًا وعويلا، فأدرك أنه صار إلى ما توقعه له وعندما سأل عن الخبر قيل له: إن الجزار قد مات، فطلب الدخول عليه، وعلى الفور بدأ بتنشيط نبض الرجل وأعطاه الدواء الذي أعده خصيصًا له، وسرعان ما أفاق الرجل وبدأ يستعيد نشاطه وحيويته.

عاصر (ثابت بن سنان) عددًا كبيرًا من الخلفاء العباسيين، وكانت له مكانة وحظوة في بلاط كثير منهم، وجعل علمه وخبرته ومهارته في خدمتهم .

تولى ثابت بن سنان إدارة بيمارستان بغداد فترة طويلة من الزمان، وكان طبيبًا نبيلاً، اطلع على كتب الأقدمين، وأضاف إليها العديد من خبراته ومشاهداته، وقد ساعده على التبحر في علوم الطب أنه نشأ في أسرة توارثت هذا العلم، وقد سلك فيه مسلك جده ثابت في نظره في الطب والفلسفة.

لم يمنع انشغال ثابت بالطب من اشتغاله بعلم آخر بعيد تمامًا عن مجال الطب، وهو علم التاريخ، وقد وضع كتابًا مشهورًا في التاريخ، أخذ عنه كثير من المؤرخين الذين جاءوا من بعده، وكان كتابه هذا يسجل فترة مهمة من التاريخ الإسلامي في العصر العباسي، بدأه من خلافة المقتدر بالله العباسي سنة(٩٠٨م) وانتهى قبيل وفاته بنحو عامين سنة (٩٧٤م) حيث كان وفاته في(١١ / ٧ / ٩٧٥م) ، وقد جعله ذيلاً على تاريخ الطبري، ونسج فيه على منواله، واتبع طريقته في التصنيف، إلا أن هذا الكتاب فُقد، ولم يصلنا منه سوى بعض النقول ولكن تظل مهنة الطب هي المسيطرة على فكر ابن سنان وثقافته فهي تطل من ثنايا كتاباته في التاريخ، وبدا جليًا تأثره الواضح بمهنته كطبيب، فكان يهتم بالأخبار الطبية الطريفة، وأهتم ثابت بوصف صفة التصاق التوأمين، وكيفية تحركهما وتناولهما الطعام، ويتحدث عن اختلاف طبائعهما وتباين مزاجهما، واختلافهما في الميول والاهتمامات.

كان ثابت بن سنان أستاذًا للعديد من الدارسين والأطباء، وكان يدرس كتب أبقراط وجالينوس، وكان أحمد وعمر ابنا يونس بن أحمد الحراني ممن قرأ عليه كتب جالينوس في بغداد، كما شارك في ترجمة كثير من الكتب الطبية من اللغات السريانية واليونانية وشرحها وإضافة معلومات جديدة إليها، وكان لبراعته ومهارته وعلمه أكبر الأثر في توليه رئاسة بيمارستان بغداد خلفًا لأبيه ليكون عميدًا لأطباء بغداد.

عجائب وغرائب

فرس النهر وديع المظهر ، و لكن...

يتغذى على الأعشاب. يأكل يومياً قرابة ٥٠ كيلو من الأعشاب ، يعيش في مجموعات تصل إلى ٤٠ فرس نهر.

يقضي معظم وقته منغمساً في النهر إلى منخريه ، لأنه سهل الإصابة بحروق الشمس ، يفرز جلده مادة حمراء تخفف من أثر الشمس.

يستطيع إغلاق منخريه و البقاء تحت الماء لمدد تصل إلى ١٠ دقائق ، رغم أنه لا يعاني صعوبة من الحركة و هو مغموس بالماء ، إلا أنه لا يستطيع السباحة ، بل لا يطفو أصلاً. إذا كان مستوى الماء عميقاً فإنه يقفز من القاع إلى السطح.

فرس النهر عدواني فيما يتعلق بحدوده و مساحته ، و الذكر له مساحة من الأرض يقاتل من أجلها غيره من الذكور ، و لكل قطعة من الأرض هناك العديد من الإناث الذين يسيطر عليهن الفرس، سلاحاه الأساسيان هما أسنانه و رأسه. أسنانه يصل طولها إلى ٥٠ سم ، و تشبه في حجمه زجاجة الكولا (بل هي أطول أيضاً) ، أما رأسه فهو ضخمٌ و قوي و يضرب به عدوه.

لفرس النهر سمعة مُحبَّبة ، و يعتقد الكثير أنه حيوانٌ لطيف ، و لكن الحقيقة أنه واحد من أخطر الحيوانات في أفريقيا ، و ليس هذا لأنه حيوان شرس ، و إنما لأنه شديد العدوانية فيما يتعلق بمساحته الخاصة و أرضه ، و قد واجه المزارِعون مشاكل مع هذا الحيوان حينما اعتقد أنهم ينازعونه أرضه. فرس النهر يُطبق على الإنسان بفكيه الضخمين و أسنانه الهائلة و يهز يمنة و يسرة بعنف إذا اقترب منه الإنسان. منطق فرس النهر هو: لا أكرهك ، و لكن دعني في حالي ، و إلا فلك الويل إذا اقتربت ، قد يصل وزن هذا الحيوان إلى ٣ أطنان ، و هو ثاني أثقل حيوان بري بعد الفيل.

(غدامس) .. محطة القوافل

صنّفت الاونسكو مدينة غدامس الاثرية بثالث اقدم مدينة في العالم ، وهي مدينة تقع غرب ليبيا ، إسمها روماني الاصل يعني بلد الجلود، وهي الان واحة نخيل تقع جنوباً على الحدود مع تونس وغرباً على الحدود الليبية الجزائرية .

كانت غدامس قديماً واحدة من أشهر المدن الافريقية الشمالية التي لعبت دورا تجارياً مهماً بين شمال وجنوب الصحراء الكبرى بكونها محطة للقوافل ، دخل الاسلام غدامس سنة ٤٤ هجرية على يد الفاتح الصحابي عقب بن عامر الفهري ، وكانت الوثنية سائدة قبل ذلك .

وجدت منحوتات ونقوش حجرية تدل على وجود حياة في غدامس وحولها منذ ١٠٠٠٠ سنة ، وقد خضعت المدينة قديماً لسيطرة الاغريق ثم الرومان، ودخلها العرب لاول مرة بقيادة عقبة بن نافع ، وبلغت ذروة مجدها في القرن الثامن عشر عندما خضعت للحكم العثماني الموجود آنذاك في ليبيا ، واصبحت مركزاً مهماً للقوافل وقاعدة للتجارة بين اجزاء الشمال الافريقي ، وصلها الايطاليون عام ١٩٢٤ م بعد ان احتلوا ليبيا باربع سنوات واخضعوها لسلطتهم حتى اندحارهم منها ودخول القوات الفرنسية اليها سنة ١٩٤٠م .

ظل الفرنسيون في غدامس حتى ١٩٥٥ م ، وكانت الحكومة التونسية قد اعادت غدامس الى ليبيا سنة ١٩٥١ .

يقال إن تاريخ غدامس يعود الى زمن النمرود بن كنعان بن سام بن نوح ، ويقال إن اول من استوطن فيها ابن ماني . وتفرّع بني ماني الى ثلاثة فروع ، ويعتبر أهل المدينة مزيجاً من البربر والعرب ، يتكلمون لهجة خاصة بهم عرفت باللهجة الغدامسية ، وهي قريبة جداً من اللغة الاميزيغية كما اشتهر سكان غدامس بحبهم للعلوم والدراسات بشتى مجالاتها ، وبنوا مدينتهم على طراز معماري مميز .

يبلغ عدد سكان غدامس الحديثة ١٢ الف نسمة بينهم عدد قليل جداً من الطوارق جاءوها لاول مرة قبل سبعين سنة ، وكانت العائلات الساكنة في غدامس القديمة قد بدأت الانتقال الى القسم الحديث سنة ١٩٨٦ .

اقوال مأثورة

وكمْ يُمْضي الفِرَاقَ بِلا لِقاءٍ ولكِنّ لا
لِقَاءَ بِلا فِرَاقِ

ناصيف اليازجي

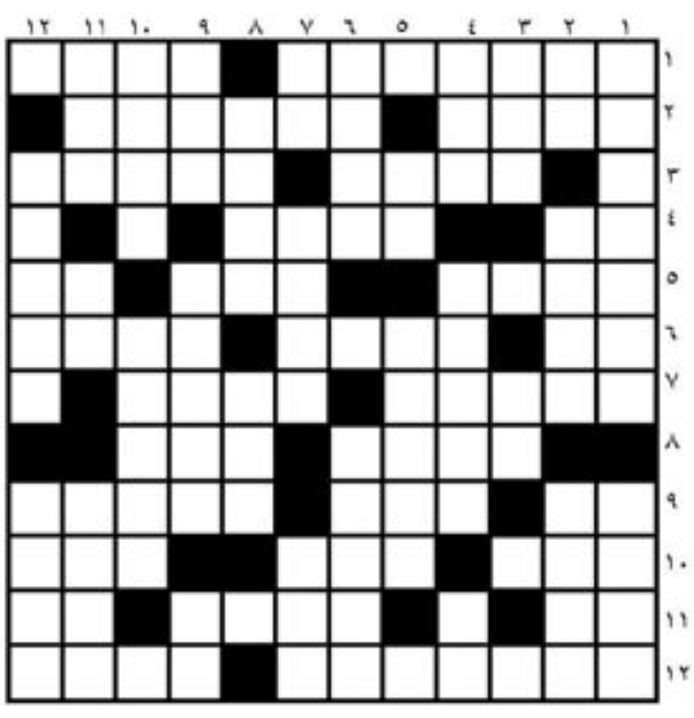
اضحك .. تضحك الدنيا معك

في الوسط

اثنان يسيران في الشارع تشاجرا
من منهما يسير في الوسط !

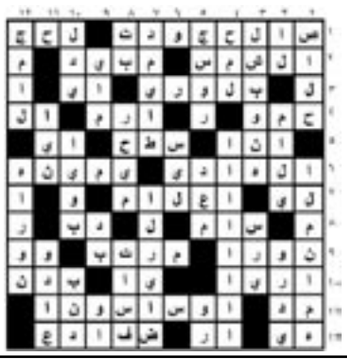
كلمات متقاطعة

إعداد / أشواق صالح



أفقيا :

١-المنظمة الاسلامية للتربية و العلوم و الثقافة – محافظة يمنية ٠
٢-مجلة يمنية صادرة عن مؤسسة ١٤ اكتوبر – عاصمة اندورا ٠
٣-صوت الكلب – أقدم مدينة في العالم ٠
٤-متشابهان – عملة اليابان ٠
٥-قريب – وادي في جهنم– يابسة ٠
٦-والد – دافع – عكس مشتري ٠
٧-نجمع – قريب ٠
٨-من العملات – تجدها في (داني) ٠
٩-حرف جر – جمع وردة– مضيئة ٠
١٠-حرف جر – سهل – مدينة إماراتية (معكوسة) ٠
١١-حرف انجليزي – اسم علم مؤنث – للنداء ٠
١٢-مثنى عراقي – مدينة عراقية ٠

عموديا

١-أكبر الدول العربية من حيث المساحة – من أودية بلادنا ٠
٢-بحر – كثير– فريد ٠
٣-حرف أبجدي– قلوي ٠
٤-يشتم – شهر ميلادي – رن ٠
٥-متشابهان– مفرد امارات ٠
٦-من اعضاء الجسم – عندنا ٠
٧-عدد انجليزي – يعاهد– حرف أبجدي ٠
٨-قريب – أبو البشر ٠
٩-مدينة لبنانية – بلد عربي– عقل ٠
١٠-بيت الأسد– أحرف متشابهه ٠
١١-قاطع (معكوسة) – والد (معكوسة) – السحاب الأبيض
١٢-أقسامة – صوت الحمام.