المدرسة تعدل السلوك الغذائي عند الطالبات

واشنطن / متابعات :

أكد باحثون من جامعة هارفارد الأميركية على إمكانية تعديل السلوك الغذائي عند طالبات المدارس بالاستعانة ببعض البرامج التي تم تصميمها لهذا الغرض، وذلك بعد أن أظهرت دراسة أجروها فعالية توجيه الإناث في مرحلة المراهقة نحو العادات الصحية الغذائية من خلال تثقيفهن في هذا الجانب.

وكان مختصون من الجامعة صمموا في السابق برنامجاً للتقليل من انتشار اضطرابات الأكل بين المراهقين من طلبة المدارس، ذكوراً وإناثا، والحد من لجوئهم إلى السلوكيات الخاطئة لخفض الوزن، وقد أطلق على هذا البرنامج اسم (انطلق 5-2-1).

ويُلزم البرنامج الجديد الفرد بتناول خمس حصص يومية من الخضروات والفواكه (5)، وعدم قضاء أكثر من ساعتين في مشاهدة التلفاز(2)، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية لساعة واحدة على الأقل كل يوم (1).

وقام الباحثون بعد ذلك بإجراء دراسة لتقييم فعالية هذا البرنامج في تحسين السلوك الغذائي عند الطلبة، والتقليل من لجوئهم إلى التقيؤ أو استخدام حبوب تخفيف الوزن، أو المسهلات لمنع إصابتهم بزيادة في الوزن.

وشملت الدراسة 13 مدرسة متوسطة في ولاية مساتشوسيتس الأميركية، ستة منها كانت تطبق برنامج انطلق 5-2-1، أما بقية المدارس فقد لجأت إلى البرنامج الصحي التثقيفي الاعتيادي المستخدم في المدارس الأخرى، وقد تألفت عينة الدراسة من 1451 طالباً وطالبة من الصفين السادس والسابع.

وبحسب نتائج الدراسة فقد تبين أن برنامج انطلق 5-2-1 ساهم في خفض مخاطر لجوء الفتيات إلى سلوكيات خاطئة لضبط أوزانهن، مثل التقيؤ واستخدام المسهلات وغيرها، بنسبة وصلت إلى الثلثين مقارنة مع الفتيات اللواتي خضعن لبرنامج التثقيف الاعتيادي، حيث بلغت نسبة هؤلاء الفتيات من البرنامج الخاضع للدراسة نحو 1 في المائة، مقارنة مع 4 في المائة بالنسبة للبرنامج الاعتيادي.

وطبقا للدراسة فلم يظهر تأثير لبرنامج انطلق 5-2-1 على الطلبة من الذكور في نفس الفئة العمرية.

وأشار الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تلمح إلى إمكانية منع انتشار السمنة وأعراض اضطرابات الأكل بين طالبات المدارس، بالاستعانة ببرامج مدرسية خاصة تستهدف هؤلاء الفتيات.

وتعلق على ذلك الدكتورة كارن باترسون، الأستاذة المشاركة في علم التغذية العامة ومديرة البرنامج الجديد في مدرسة هارفارد للصحة العامة قائلة إن سلوكيات إنقاص الوزن غير الصحية يدفع ضريبتها الأفراد اليافعين من صحتهم، موضحة بأن هذا النوع من المشكلات يُظهر ترابطا فيما بينها كما تترابط الحلول التي تقلل من انتشارها.

ومن وجهة نظرها فإن الأساليب التي تشجع على اكتساب وزن صحي من خلال تحدي نمط الحياة المعاصرة عند اليافعين من طلبة المدارس، تبدو واعدة في هذا المجال.

هل تعلم؟

- كمية الحرارة التي تنبعث في اليوم الواحد من جسم الشخص العادي كافية لجعل ٤٠ لتراً من الماء تصل إلى درجة الغليان!
- الرئة اليُمنى لدى الإنسان تستوعب كمية من الهواء أكثر من الكمية التي تستوعبها الرئة اليُسرى، ويرجع السبب في ذلك إلى وجود القلب أسفل الرئة اليسرى!
- أكدت نتائج دراسات طبية أن كل سيجارة يُدخنها الشخص تقتطع نحو ١٠ دقائق من عمره المفترض!
- تحتوي لحية الشخص البالغ على ما يُراوح بين ٧ آلاف و ١٥ ألف شعرة، أما الحاجب الواحد فيحتوي على ما يراوح بين ٤٥٠ و٦٠٠ شعرة!
- حجم الجنين البشري في نهاية أسبوعه الثالث لا يزيد على حجم بذرة السمسم، أما وزنه فلا يزيد على وزن قطرة ماء!
- عندما ينام المرء يزداد طول قامته بمعدل سنتيمتر واحد تقريباً!
- عندما تعطس، تتوقف جميع الأجهزة في جسمك عن العمل بما في ذلك القلب!
- مخ الإنسان يستهلك ٢٠ في المائة من إجمالي الأوكسجين الذي يمتصه الجسم!
- القناة الهضمية التي تبدأ بالفم وتنتهي بفتحة الشرج يبلغ طولها نحو ٩ أمتار!
- إذا فقد الإنسان ٢٠ في المائة من ماء جسمه فإنه يموت حتماً!

اميركا تشكل «قيادة للعمليات في العالم الافتراضي»

واشنطن / متابعات :

اعلن سلاح الجو الاميركي انه شكل(قيادة في العالم الافتراضي) لمواجهة هجمات محتملة تستهدف خصوصا تجهيزاته ومعداته المعلوماتية وانظمة الاتصالات.

واوضح ان هذه القيادة من نوع جديد المقامة في قاعدة باركسديل في لويزيانا (جنوب الولايات المتحدة) ستزول بعد عام لتحل مكانها القيادة الاولى الدائمة لسلاح الجو للعمليات المتعلقة بالنزاعات في العالم الافتراضي.

وقال الجنرال تشارلز ايكس ان هذه الهيئة"ستدرب وتجهز قوات في سلاح الجو لشن عمليات في الفضاء الافتراضي تكمل العمليات الجوية وفي الفضاء.

واتى هذا القرار في وقت اقر فيه البنتاغون مطلع ايلول / سبتمبر انه هدف لمحاولات هجوم معلوماتية مصدرها عدة دول ومنظمات في حين اشارت معلومات الى محاولة قرصنة قام بها عسكريون صينيون في حزيران / يونيو.

واستهدفت عملية القرصنة هذه النظام المعلوماتي المستخدم في مكتب وزير الدفاع روبرت غيتس.

اليوم حدث في مثل هذا

- ٢٠ / ٩ / ١٩٥٩م:
رئيس فرنسا ديجول يعلن حق الجزائريين فى تقرير مصيرهم
- ٢٠ / ٩ / ١٩٥٤م:
صدور دستور جمهورية الصين الشيوعية الشعبية
- ٢٠ / ٩ / ١٩٣٢م:
المهاتما غاندى يبدأ اضرابه عن الطعام
- ٢٠ / ٩ / ١٩٨٢م:
مذبحة صابرا و شاتيلا الكتائب اللبنانية .
- ٢٠ / ٩ / ١٩٧٧م:
فيتنام الموحدة تنضم الى الامم المتحدة
- ٢٠ / ٩ / ١٩٦٤م:
افتتاح المهرجان الاول للسينما فى مدينة كان الفرنسية
- ٢٠ / ٩ / ١٨٥٠م:
بدء التزحلق على الثلج حيث كانت رياضة التزحلق على الجليد موجودة منذ عدة قرون في بلاد شمال أوروبا.
- ٢٠ / ٩ / ١٥١٩م:
إبحار ماجيلان للدوران حول العالم
- ٢٠ / ٩ / ١٩٨٤م:
هجوم انتحارى على السفارة الأمريكية ببيروت

قرأت لك

الشاعر/ زياد بن عبد العزيز آل الشيخ

رحيل بين قافيتين

رحيلٌ طويلْ
بنرجسة وصهيلْ
تعاني يدي في الكتابة ذاك الرحيلْ
أعود إليها على حجل بين قافيتين
مذهبة كل أغنيةٍ من أغاني رحيلي
ولي دجلةٌ من فراتٍ و نيل
أعودُ لها موجةً ترتمي في يديها
معللةً بخضاب الأماني
مضرجةً بدماء الأصيل
كأن الحياةَ تضيقُ و هذا الزمانُ
بخيل

فيتيربو مدينة تقع وسط إيطاليا ،و شمال إقليم لاتسيو ، عاصمة مقاطعة فيتيربو ، ، قريبة من بحيرة بولسينا و بحيرة فيكو ، تشتهر بالزراعة و صناعة الرخام و الفخار و الأخشاب و الصناعات الذهب ، كما يوجد بها أكاديمية مهمة للفنون الجميلة ، و مقرجامعة توشا ، فضلا على أنها مركز سياحي مهم ، حيث أن وسط المدينة هو من أفضل بلدات العصور الوسطى التي لا تزال محافظة على معالمها و كثير منها بنيت على أنقاض مباني أثرية .

ان موقع فيتربو الحالي أو بالقرب منه ، كانت هناك مستعمرة رومانية صغيرة تدعى (فيكوس إلبيي) ؛ وكونها نفس المركز المشار اليه بفيتوس أوربس (المدينة القديمة) في القرون الوسطى .

وأول تقرير ثابت عن المدينة الجديدة يعود إلى القرن الثامن ، لما كانت تعرف بكاستروم فيتيربي حَصّنها ديسيديريوس ملك اللومبارديين عام ٧٧٣ في محاولة عبثية لقهر روما ، عندما تحول البابوات إلى دعم الفرنجة أصبحت فيتربو جزءا من الدولة البابوية ، و هو الوضع الذي اعترض عليه إلى حد كبير الأباطرة في القرون التالية ، حتى عام ١٠٩٥ عندما عرفت كبلدية حرة .

في الفترة التي صعب فيها على البابوات تأكيد سلطتهم على روما أصبحت فيتربو إقامتهم المفضلة ، ابتداءا من البابا يوجين الثالث (١١٤٥-١١٤٦) الذي حاصر سُدا أسوار المدينة . عام ١١٦٤ جعلها فريدريك بارباروسا مقرا لمعادي البابا بسكال الثالث . بعد ثلاث سنوات أعطاها صفة المدينة و استخدم الميليشيات ضد روما . عام ١١٧٢ بدأت فيتربو في التوسع مدمرتا مدينة فيرينتوم القديمة و مستولية على أراضي أخرى : في هذا العصر كانت بلدية غنية و مزدهرة و واحدة من أهمها من وسط إيطاليا ، و بلغ عدد سكانها حوالى ٦٠،٠٠٠ نسمة .

قصر دي بابيفي عام ١٢٠٧ ، عقد البابا إنوسنت الثالث مجلسا في كاتدرائية ، و لكن المدينة استبعدت باعتبارها المقر االفضل لباتاري الذي اعتبروه مهرطقا و للهزيمة على يد الرومان . و في عام ١٢١٠ تمكنت فيتربو من هزيمة الامبراطور أوتو الرابع و أيضا في الحرب ضد روما .

في القرن الثالث عشر تعاقب عليها الطغاة من آل غاتي و آل دي فيكو . و استولى فريدريك الثاني على فيتربو لصالح حزب غيبيليني عام ١٢٤٠ ، و بعدما طرد المواطنون القوات الألمانية المضطربة في ١٢٤٣ عاد و حاصرت المدينة ، و لكن عبثا . و من هذا المنطلق لطالما عرفت فيتربو بإخلاصها لحزب غويلفي . بين عامي ١٢٥٧ و ١٢٦١ كانت مقر البابا ألكسندر الرابع ، الذي مات هنا ايضا . خلفه أوربان الرابع الذي انتخب في فيتربو .

من أبرز معالمها : كاتدرائية سان لورنزوبين التي اتخذها البابا كليمنت الرابع فيتربو كقاعدة في قتاله القاسي ضد هوهنشتاوفن

وفي عام ١٣٧٥ في أعطت المدينة مفاتيحها لفرانشيسكو دى فيكو ابن الطاغية السابق ،و بعد ثلاثة عشر عاما قتله الشعب و سلم المدينة أولا إلى البابا أوربان السادس ثم إلى جوفاني دي شارا دي فيكو ابن عم فرانشيسكو ، بيد أن قوات البابا بونيفاس التاسع طردته في عام ١٣٩٦ و قام بتثبيت الهيمنة البابوية على المدينة ، آخر من مسك السلطة في فيتربو من آل دي فيكو كان جاكومو الذي كان هزم عام ١٤٣١ .

شخصيات خالدة

خليل مطران

شاعر القطرين

ولد خليل مطران (1873 – 1949 م) في مدينة بعلبك بلبنان عام 1871م على الأرجح ومن خلال الروايات التي كتبت عنه.

ودرس في المدرسة البطريركية حيث تخرج على يد الشيخ خليل وإبراهيم اليازجي ، فنما فيه روح التدقيق والتحليل إضافة إلى ملكة لغوية .

قضى بعض عنفوان شبابه في لبنان، ثم هاجر الى باريس حيث نهل من منابع الآداب الغربيه وعلومها من خلال ما أتت به قريحته الشعرية.

كان خليل مطران بارزاً من رواد التجديد، مهد بآرائه وشعره السبيل أمام الشعر العربي الحديث ليجتاز مرحلة الإحياء التي بدأها البارودي، وليدخل مرحلة تتمثل في روح العصر وقيمته الفنية الجديدة . اتصل باكرا بالأدب الفرنسي ، و كانت محطته الأولى باريس ، حيث شهدت انطلاقته الأدبية اشتراكه في بعض الحركات الوطنية التي أسهمت في تحرير الوطن العربي آنذاك من براثن الاستعمار الغربي .

بعد عودته من باريس قرر أن يعيش في مصر وآثر أن يعيش حياة الشاعر المثقف الذي يميل إلى الهدوء والتأمل والاستمتاع بالعمل الثقافي والصلات الشخصية بأعلام عصره من الشعراء والكتاب .

أولج عالمه في عوالم الصحافة حيث عين مراسلا لجريدة الأهرام في القاهرة و عندما كانت تصدر من الأسكندرية طلب منه ان يتولى رئاسة تحريرها الا أنه رفض بحجة تغيير المسار الى الحياة العاملة، كما أصدر جريدة هناك ولع اسمه حتى سمي شاعر القطرين ثم شاعر الأقطار العربية .

لعل أبرز سمات ريادة شعره الرومانسي اتجاهه إلى القصص الشعري الذي يصور تجارب تعد من أسس الرؤية الرومانسية، كالمواجهة بينالفقر والغنى والعواصف النبيلة والرغائب المادية.

في ديوانه الأول قصيدة فريدة هي "المساء" جدتها استرعت انتباه النقاد والقراء لأن مطران لم يرصد فيها تجولات مشهد الغروب المألوف وألوانه رصداً مادياً كما تعود الشعراء، بل زواج بنهج مطرد بين المشهد الخارجي وإحساسه الداخلي، مختاراً من الخارج في حركته وألوانه ما يناسب حركة عاله الباطني ويرمز إليه.

وتتسم بعض قصائد مطران، في بحورها القصيرة والمجزوءة وعلة نظام المقطوعة المتغيرة القوافي، بمرونة ظاهرة وروح غالبة من الحداثة التي تخالف إيقاع الشعر آنذاك، وأكثر شعره حداثة في المعجم الشعري والأسلوب والصور قصيدته "عتاب" كان له نشاط ملحوظ آنذاك في ميادين الاقتصاد ، وعندما تساوت كفتا الميزان في الربح والخسارة عصفت به الظروف في دوامات الحيرة..حتى أجبرته للعمل سكرتيرا لدى الجمعية الزراعية ، بعدها تولى إدارة الفرقة القوميةللتمثيل العربي عام 1935 وظل فيها طيلة سبعة أعوام..الى ان داهمته العلة واعاقته من النهوض بأي عمل ورغبت اليه الموت فودع خليل مطران شقاء الدنيا في مساء الخميس 30 / 6 / 1949م.

عجائب وغرائب

مينه يلفظ أنفاسه بعد ٣ أيام قضاها أمام الإنترنت

توفيَّ شاب يبدو أنه من مدمني ممارسة العاب الانترنت بعد بقائه لمدة ثلاثة أيام متواصلة أمام شاشة الكومبيوتر في أحد مقاهي مدينة جوانجدونج جنوب الصين وبحسب صحيفة "بكين نيوز" فقد ظل الشاب الذي لم تتحدد هويته ويعتقد أنه في مطلع الثلاثينات أمام شاشة الكومبيوتر لمدة لثلاثة أيام متواصلة وتوفي عندما وصل اطباء من مستشفى تيان ريد كروس في المدينة إلى مقهى الإنترنت وقال الاطباء إنهم يعتقدون أن الشاب مات لهبوط في القلب نتيجة الفترة الطويلة التي قضاها أمام شاشة الكومبيوتر وذكر تقرير أنهم لم يجدوا أي أثر لجروح، مما دفع الشرطة لاستبعاد احتمال وجود جريمة قتل. ولم يوضح التقرير ما إذا كان العاملون بمقهى الانترنت قد تنبهوا لطول الفترة التي قضاها الشاب أمام الكمبيوتر ام لا.

أقوال مأثورة

لا يستطيع أحدٌ ركوب ظهرك .
إلا إذا كنتَ منحنياً.

مارتن لوثر

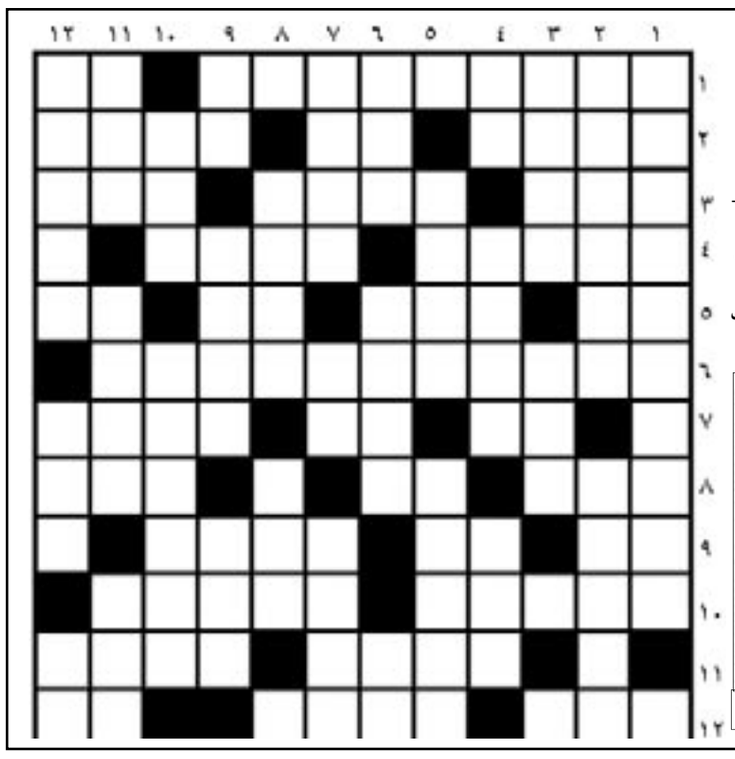
اضحك.. تضحك الدنيا معك

أغبياء

حكى غبي لصديقه قائلا : حلمت اني مسافر فرنسا
رد عليه صديقة : و انا حلمت اني عامل عزيمة
فغضب الاول وقال : لماذا لم تدعوني ؟
رد عليه صديقه : يا اهبل انت كنت مسافر .

كلمات متقاطعة

إعداد / أشواق صالح

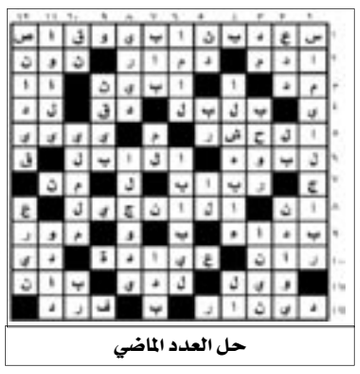


أفقيا

١- الصحابي الذي قال الرسول صلى الله عليه وسلم أنه بموته اهتز عرش الرحمن – لا يتكلمون ٠
٢- اسم حمار الرسول صلى الله عليه وسلم – كثير – مطلوب ٠
٣- بيت – حبر – جمع ابره ٠
٤- دليل – من الرياحين ٠
٥- غير مطبوخ – دار – بط – ارتفاع البحر ٠
٦- الشخص الذي اوفدته قريش ليعرض على النبي صلى الله عليه وسلم ترك الرسالة ٠
٧- متشابهان – كف – أحرف متشابهه ٠
٨- تهذيب – حرف نصب – اقارب ٠
٩- حرف انجليزي – أرشد – سباح ٠
١٠- من أسماء الكفار الواردة ذكرهم في القران الكريم – راديو ٠
١١- منطقة في ابين – نكمل ٠
١٢- البقرة الجميلة العينين – من الفصول الأربعة – دق ٠

عموديا

١- الصحابي الذي قتلته الجن ٠
٢- جمع عفريت – عقيدة ٠
٣- مجموعة ديار – مدخل ٠
٤- تقوى – مدينة سعودية – حرف أبجدي ٠
٥- تاب – من سور القران الكريم ٠
٦- عز – حيوان أسطوري – حيوان قطبي ٠
٧- بلد خليجي – جواب – سني ٠
٨- طرق – جمع بوذي ٠
٩- عكس مدح – وفير – للاستفهام ٠
١٠- من أجزاء الجسم – درجات ٠
١١- مدخل – فرصة – سن ٠
١٢- عاصمة أوروبية – أحرف متشابهه – حرف جر ٠



حل العدد الماضي

التعددية وحرية الرأي والصحافة .. منجزات معاشة في وطن الديمقراطية والشرعية الدستورية