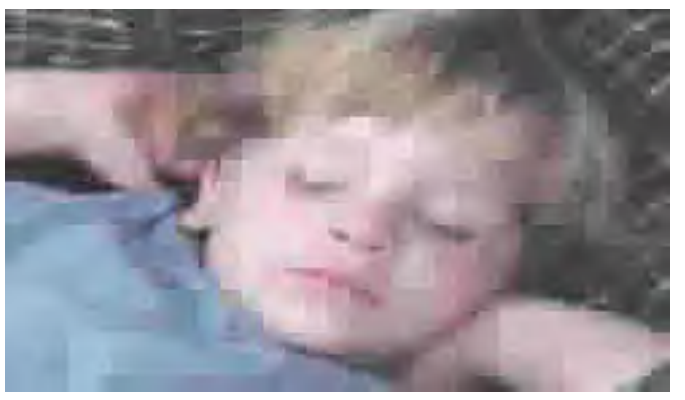
النـــوم المبكـــر يخفـــف الـــوزن



أفادت دراسة أمريكية جديدة بأن النوم المبكر يساعد في تخفيف الوزن، وإنجاح نظام الحمية المتبعة، والحصول على الوزن المثالي، والرشاقة المرجوة.
وقال باحثون إن نجاح الحمية، التي يتبعها الإنسان يعتمد على عدد ساعات النوم التي يحصل عليها يوميا، لأن الحرمان من النوم المريح يؤثر على إفراز هرمون التوتر "كورتيزول" المنظم للشهية، وبالتالي سيشعر الأشخاص الذين لا يحصلون على ساعات نوم كافية، بالجوع حتى إذا تناولوا كميات كافية من الطعام.
وأكد هؤلاء في دراستهم، التي نشرتها مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، أن على الأشخاص الذين يرغبون في إنقاص أوزانهم تغيير عاداتهم الغذائية، وعاداتهم في النوم أيضا. واستعرض الباحثون عددا من الإرشادات المفيدة في هذا المضمار، وتشمل عدم الذهاب إلى النوم عند الشعور بالجوع، لكن بالمقابل لا ينبغي تناول وجبة دسمة قبل النوم، وممارسة الرياضة بشكل دوري، قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل، واستبدال الكافيين بالعصير الطازج، وتجنب أخذ قيلولة أثناء النهار لتفادي حصول مشكلات في القدرة على النوم أثناء الليل، وأخذ حمام ساخن، أو قضاء بعض الوقت في القراءة، قبل الاستغراق في نوم عميق.

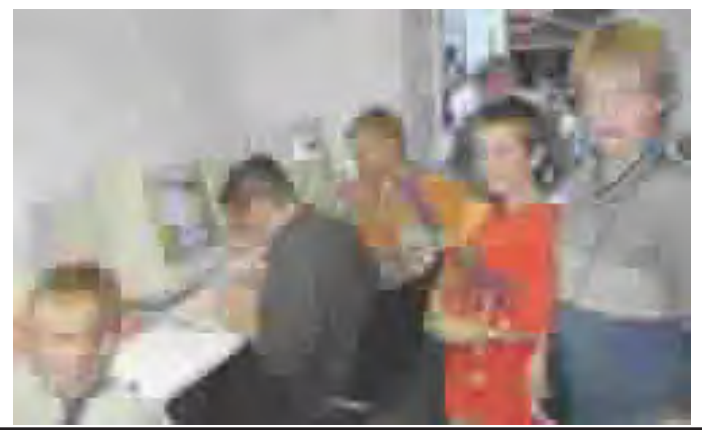
باريس تحظر عمليات استنساخ البشر وتصفها بالجريمة

حظرت فرنسا إجراء عمليات استنساخ للبشر ووصفتها بأنها جريمة ضد الجنس البشري، كما علقت لمدة خمسة أعوام حظرا على أبحاث خلايا المنشأ التي تجرى على الأجنة البشرية.
وقال وزير الصحة الفرنسي فيليب دوستي بلازي إن نص القانون يراعي التطور في العلوم والأساليب العصرية، ووصف القانون بأنه "نص متوازن" يراعي تطلعات بعض الناس ومخاوف البعض أيضا. وبمقتضى القانون الجديد الذي أدخلت عليه تعديلات كثيرة قبل الموافقة عليه، فإن عقوبة استنساخ البشر هي السجن ٣٠ عاما وغرامة ٧,٥ ملايين يورو (٩,٢٨ ملايين دولار أميركي).
ويحظر القانون زراعة خلايا المنشأ لأغراض طبية وكذلك الأساليب الرئيسية المستخدمة في الأبحاث على الأجنة، ومثل هذه العمليات يعاقب عليها القانون بالسجن سبعة أعوام وغرامة ١٠٠ ألف يورو. ويمكن لخلايا المنشأ أن تتحول إلى أي نوع آخر من الخلايا، وهناك جدل مثار حول استخدام خلايا المنشأ لأن أفضلها هي المأخوذة من أجنة بشرية.
ويسمح تعليق الحظر على أبحاث خلايا المنشأ التي تجرى على أجنة بشرية لخمسة أعوام بتقييم فوائد الأبحاث التي قد تؤدي إلى التوصل إلى أساليب علاج جديدة لأمراض مثل الزهايمر والبول السكري ومرض القلب. ويذكر أن فرنسا تعارض بقوة تكنولوجيا الاستنساخ، وقال الرئيس الفرنسي جاك شيراك العام الماضي إنه يود أن يقود جهودا عالمية من أجل التوصل إلى معاهدة دولية لمنع إساءة استخدام الأبحاث على الاستنساخ.

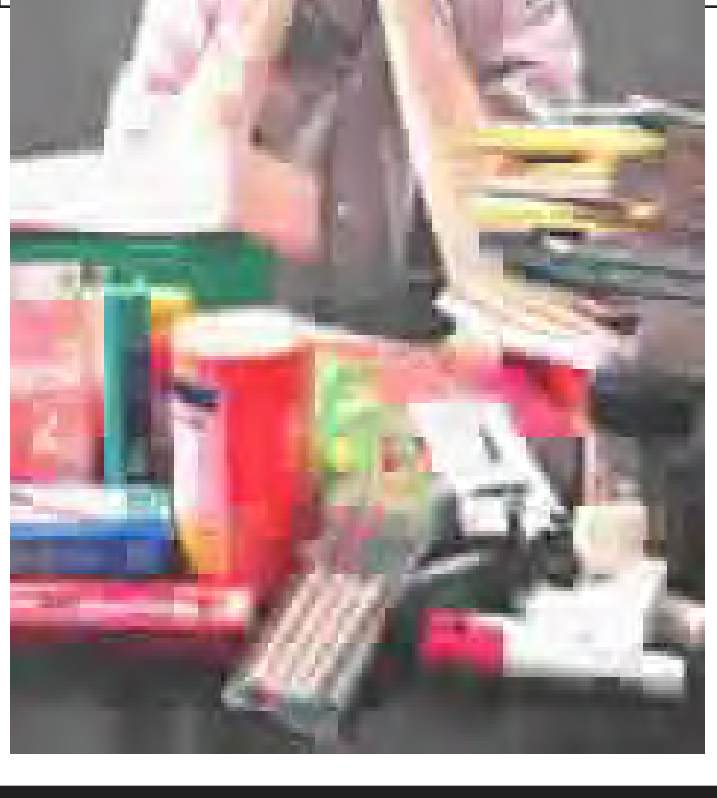
الأميـــة العلمـــيـــة

العلم هو ثمرة النشاط العقلي للإنسان بما ينجم عنه من نظريات وقوانين تحكم علاقات الأشياء ببعضها ، ويتميز العلم بصفة العمومية لأنه نتاج فكري ، وليس له هوية ولا تحده حدود قومية أو جغرافية أو سياسية ، وقد أصبحت العلوم والتقنية تقدم شرحاً وافياً لقوانين الطبيعة والمعرفة المكتسبة الموجودة لدى البشر عن الكون والعالم المحيط بهم وأيضاً عن الحياة، ولكي يصل العلماء إلى نتائج مبنية على حقائق معملية وميدانية يجب تطبيق الأسلوب العلمي المنطقي المبدع المبني على النظر والتبصر والإدراك والإحصاء .

وقد تغيرت نظرة الإنسان إلى الكون المحيط به بصورة جذرية بظهور الثورة الكوبرنيكية (نسبة إلى كوبرنيوكس الفلكي البولندي) في أوربا التي بينت أن الأرض لم تعد هي المركز كما كان يعتقد العلماء من قبل ، بل هي كوكب صغير يدور حول نفسه وفي نفس الوقت حول نجم متوسط الحجم (الشمس) ، كما أدى النهج العلمي المميز لعلماء الثورة الكوبرنيكية إلى ظهور اكتشافات عظيمة على يد علماء تلك الحقبة أمثال كيبلر وغاليليو ونيوتن .
حقاً إن الثورة الكوبرنيكية إنجاز عظيم حيث قادت إلى فهم الكون على أنه مادة في حركة مستديمة تحكم بقوانين إلهية تستطيع أن تقدم تفسيراً منطقياً لحدوث الظواهر الطبيعية ، وبالتالي يمكن التنبؤ بالظاهرة الطبيعية والتأثير عليها بكل ثقة كلما كانت الأسباب معروفة على النحو الكافي وأصبحت العلوم وتطبيقاتها الأسلوب الناجح لتقصي الحقائق وحل المشاكل ، وقد أخرجت العلوم حتى الآن تقنيات مذهلة تعم جميع أرجاء العالم الحديث منها ناطحات السحاب والصواريخ والمركبات الفضائية وخدمات الاتصالات والبث المباشر التي جعلت العالم مثب قرية صغيرة والحاسوب والمحاصيل الزراعية واللقاحات والعقاقير الطبية واستخدام تقنية الهندسة الوراثية لعلاج الكثير من الأمراض .
وتقود هذه المقدمة العلمية البسيطة إلى استنتاج تعريف مبني على الطرح العلمي لآفة فتاكة تنخر المجتمع وتؤدي إلى تخلفه عن مواكبة التقدم العلمي والتقني الذي يعطيه المكانة المرموقة بين مصاف الدول ، ألا وهي " الأمية الثقافية العلمية" والثقافة العلمية مفهومة ضمناً للجميع بأنها المعرفة التشغيلية لعلوم كل يوم ، وتشمل بالضرورة الإلمام بمبادئ القراءة والكتابة (تعريف محو الأمية عموماً) وذلك من أجل أسلوب حياة قانعة وراضية بالعيش في العالم الحديث .
يعد محو الأمية الثقافية العلمية أمنية كل مسئول وصاحب عمل ورب أسرة يأمل أن تتحقق ، حتى تكون قوة عاملة بناءة من اجل مجتمع ينعم بالرفاهية والاقتصاد المتين ، لذا يجب ان يكون واضحاً منذ البداية أن محو الأمية الثقافية العلمية لا يعني إعطاء تفاصيل المعرفة بالتركيبات العلمية كما هو متبع في الكتب المنهجية لعلوم الفيزياء (الطبيعة) والكيمياء وعلم النفس أو علوم الوراثة بل يعني الفهم الشامل لما يسمى بالاقتراب العلمي أو الطريق العلمي للمعرفة أو المنهج العلمي ويتطلب هذا الفهم القدرة على اقتناء معرفة علمية معينة دون أن يكون مبنياً على وفرة أو تفاصيل مرتكزة على التدريب أو عمق التفكير فيها .
فالشخص المثقف علمياً يستطيع مثلاً أن يعرف أن علم الأبراج ليس بعلم من العلوم وأن الطفل لا يولد بعضلات قوية لأنه والديه يتدربون في أندية كمال الأجسام ، ولكن ليس المطلوب منه أن يعرف مثلاً ما المقصود بالعزم الزاوي angular momentum أو أن التفاعل الكيميائي بين العناصر والمركبات يحدث عن طريق انتقال الإلكترونات وتلاحمها لتكوين مواد جديدة بواسطة الحرارة أو الضغط.
وتعرف منظمة التربية والعلوم والثقافة بهيئة الأمم المتحدة unesco محو الأمية بقدرة الشخص على قراءة وكتابة جمل بسيطة وقصيرة عن كل يوم من أيام حياته أو قدرة الشخص على استيعاب كل ما قرأه أو كتبه إلى درجة أنه يؤدي دوره بنجاح في المجتمع خصوصاً بالاتصال بالآخرين ، أو بالمشاركة في طرق الحياة الديموقراطية وليس المقصود بالمثقف علمياً أن يتعلم الشخص مواد العلوم ، أو معرفة القراءة والكتابة فقط ، ومن هذا المنطلق فإن التعريف الصحيح لمحو الأمية الثقافية العلمية يقتضي بفاعلية : القدرة على الاستجابة إلى المواضيع الفنية التي تعم وتغمر الحياة اليومية والتعامل معها بمنطقية سلسة مبنية على الاستنتاج المنطقي قبل المعرفي وأيضاً مسايرة عالم الأنشطة السياسية والاقتصادية بطرق مجدية وذات معنى ومفعول .
ولكي لا تكون هناك أمية علمية ثقافية في مجتمعنا يجب الاهتمام بتدريس العلوم في المدارس وفق منهجية علمية ثقافية تأخذ في الحسبان النقاط الاتية :
١- التركيز على أن يعم تدريس العلوم جميع فئات التلاميذ ، وأن تجيء موافقة لأهداف وأغراض متطلبات التنمية وذلك من خلال إعداد تلاميذ المراحل الابتدائية والمتوسطة والإعدادية - الذين سيدرسون مستقبلاً مواد العلوم والهندسة بجميع تخصصاتها في المعاهد الفنية والكليات والجامعات - إعداداً جيداً ليصبحوا علماء ومهندسين وفنيين .
٢- الاهتمام بتدريس العلوم بأسلوب ومنهج علمي مبني على التعامل اللصيق مع الأجهزة من حيث تفكيكها وإعادة تركيبها ، وإجراء التجارب والتفاعل مع خطوات العمل وتقصي الحقائق بدلاً من تدريسها من خلال قراءة كتب المقررات المنهجية التي تحتوي على المادة وعدة صور عن الدرس وعمل ملخصات يقوم الطالب بحفظها من أجل الامتحانات ، كما يجب التركيز على أهمية الزيارات الميدانية للمختبرات والمصانع .
وفي هذا الخصوص تكون مساهمة القطاع الخاص مهمة وضرورية خاصة في تقديم بعض تجهيزات المختبرات والمعامل وإصدار الملصقات ووسائل الإيضاح وإجراء المسابقات التنافسية في مجالات العلوم والتقنية كما يجب الاهتمام بطرق الإيضاح وحث التلاميذ على المراقبة وتشجيعهم على رصد ملاحظاتهم وفتح باب الحوار والنقاش العلمي بين الملقن والملقنين .
٣- التحاق التلاميذ ضمن المدارس في جمعيات النشاطات العلمية والثقافية التي تهتم بالنشاطات والأعمال اليدوية مثل النجارة والحياكة والجغرافيا والرسم والنحت وجمع الحشرات والنباتات والتحنيط وعمل الخرائط والأجهزة والمجسمات العلمية وأيضاً رسم وسائل الإيضاح وإجراء التجارب العلمية في عمليات التوصيلات الكهربائية والتفاعلات الكيميائية ومراقبة النمو الزراعي بأخذ البذرة وغرسها في بيئات وأجواء مختلفة ن والتركيز على استعمال أجهزة الحاسوب ويكون ذلك بتخصيص فترة زمنية ضمن مقررات الأسبوع الدراسي .
٤. الاستفادة القصوى من وسائل الإعلام المختلفة (صحف ومجلات وإذاعة وتلفزيون) لنشر مبادئ العلوم وذلك بتقديمها بصور مبسطة وأسلوب علمي منمق ومنهجي تطبيقي يلائم أذواق وعقول أكبر شريحة من التلاميذ والتنسيق بنقال المحاضرات والملتقيات العلمية أسلوباً جيداً لنشر الوعي وفتح باب التنافس ، وتقديم برامج إيضاحية مبسطة وإعطاء الطلبة الفرص لدخولها جميعاً والمشاركة الفعلية فيها حتى لو كانت متخصصة وتعقد في الجامعات.
ويمكن للاستغلال الجيد لوسائل الإعلام أن يعطي ثماراً جيدة في برامج وعمليات محو الأمية الثقافية العلمية حيث يجني منها المجتمع خيرات كثيرة تساهم في رفعته وعليه يجب التركيز على هذا الجهاز الحساس والاستفادة منه في وضع استراتيجيات خطط إنمائية طموحة تلبي أهدافها وطموحات واحتياجات متطلبات الرقي والتقدم لكي تجعل المواطنين ينعمون بالعيش الآمن والرفاهية والازدهار .



التحكـــــم فـــــي الإجهـــــاد



يتعرض كل منا للإجهاد من وقت إلى آخر ولكن كيف تتعامل أنت مع الإجهاد الذي قد يهدد سلامتك وسلامة الآخرين من حولك؟ قد تساعدك هذه التوجيهات البسيطة في التغلب على الإجهاد اليومي طوال حياتك.
التمارين المنتظمة: تفيد التمارين المنتظمة في الحفاظ على تحقيق التوافق الكيميائي والتوازن الهرموني بالجسم ، أن لياقة الأفراد الجسمانية تجعلهم أقل تعرضا للعوامل المؤثرة فى الإجهاد مثل ارتفاع ضغط الدم أو اضطراب الخفقان.
الحمية المعقولة: قد يفيد تناول الطعام وفق برنامج غذائي متوازن في زيادة قدراتك البدنية على مقاومة الإجهاد بصفة عامة. لذا يجب ألا تسقط بعض الوجبات وبخاصة وجبة الإفطار لأن ذلك قد يسبب هبوط مفاجئ في نسبة السكر بالدم والتي قد تسبب بدورها أعراضا شبيهة بأعراض الإجهاد.
النوم الكافي: قد تتسبب قلة النوم في حرمانك من القدرة على التفكير السليم مما قد يضعف من مقدرتك على اتخاذ القرارات لذلك تأكد من أنك قد أخذت قسطا من النوم حتى ينتابك الشعور بالراحة التامة والانتباه الذهني بمجرد استيقاظك من النوم.
الاتجاه الايجابي: إن التفكير السلبي في خضم المواقف العصيبة يجعلك تشعر بأنك لست على ما يرام. لذا الزم الأسلوب الإيجابي في اتجاه تفكيرك بأن تذكر نفسك دائما بأن هذه المواقف الصعبة ليست بالضرورة هي نهاية المطاف وأن هناك حلا لكل معضلة مهما بدت مستعصية.
الفعل وليس رد الفعل: هناك من المواقف التي لا تستطيع تفرض سيطرتك التامة عليها ولكنك قطعا تستطيع أن تتحكم في طريق استجابتك لهذه المواقف. دع الإجهاد عنك وأبق هادئ البال واتخذ قراراتك السديدة اعتمادا على الحقائق المحيطة بالموقف بدلا من أن يقهرك الندم على أمور لا حيلة لك فى تغييرها.
الرؤية المتفائلة: استغرق بعض الوقت في النظر عن بعد إلى ملابسات الموقف وهدئ من روعك. وحاول الاقتراب بعين متأمله ثم تصور نفسك في جو مفعم بالصفاء وراحة البال. وجرب أن تتخيل هذا المشهد الرائع وكأنه حقيقة تخطو في نعيمها. الأهم فالمهم: غالباً ما يساهم الإحساس بالقهر في الإصابة بالإجهاد لذلك يجب وضع قائمه بالمهام التي تحتاج إلى إنجازها وترتيبها حسب أهميتها أو وفقا لمواعيدها النهائية ثم تناول كل مهمة في دورها.
بذل قصارى الجهد: ربما تكون هذه هي آخر التوجيهات التي تدعو إلى ضرورة تحجيم مساوىء الإجهاد وكيفية مسايرتها حتى لو فرضنا جدلا أنك قد ارتكبت بالفعل خطأ ما ، فغالباً ما يمكن احتسابه لصالحك وليس ضدك فالأخطاء يستفاد منها في زيادة رصيدك من الخبرة في الحياة.
طلب المساعدة من المختصين إذا دعت الضرورة: فقد لا تستطيع التحكم في الإجهاد في كل الأحوال فلا تتردد في الحصول على الرعاية من ذوى الاختصاص. وحافظ على استقرارك الذهني وحاول التخفيف من وطأة الإجهاد عليك.