

# البيئات ليست السبب الوحيد للبدانة

بين توأمين

(...)



**هامبورغ — يشك تناول قطعة صغيرة من الكعك مع القهوة عند البعض انتكاسة في معركة البدانة ولكن عند البعض الآخر لا يمكن حتى لفطيرتين بالقشدة أن تحدثا أي تأثير.**

تؤثر المورثات (الجينات) في الوزن أكثر من البيئة والتنشئة أو هكذا يبدو الأمر لكثير من الناس لاسيما إن كانوا بدينين. تبين للطبيب النفسي الأمريكي ألبرت ستونكارد من دراسة رائدة على أكثر من ٥٠٠ ابن بالتبني في ثمانينيات القرن العشرين أن وزنهم يرتبط إلى حد كبير بوزن آبائهم الحقيقيين وليس آبائهم بالتبني. وفي وقت سابق من العام الجاري عرض فريق من جامعة سانت لويس برئاسة جيمس روميس لنتائج دراسة طويلة على توائم ذكور من بويضة واحدة ومن بويضتين خدموا في الجيش الأمريكي خلال الحرب الفيتنامية. وخلص الفريق إلى أن نحو ٥٠ في المائة من التغير في وزن الرجال يرجع لأسباب جينية. الواضح أن قدرة اختزان الدهون في مورثاتنا تختارها عملية التطور للناس ذوي النشاط البدني الذين يمتدحون بفترات من عدم الأكل. ولذا يتسم العاملون المكتبيون غالبا بالوزن الزائد. لكن البروفيسور فولكر بودل إحصائي علم نفس التغذية في جامعة جوتنجن يرى أن تأثير الجينات على الوزن وإن كان كبيرا فإن الجينات لا تؤثر التأثير كله. فالعوامل البيئية مهمة أيضا. ويمكن للناس أن يشكوا ببيئتهم بدرجة ما. لكن لماذا يوجد عاملون مكتبيون نحيفون لا يمارسون الرياضة ولا يتبعون حمية غذائية. مرة أخرى تتمثل الأجابة في جانب منها في مسألة المورثات. توضع أنيت شورمان أخصائية العقاقير في المعهد الألماني لبحوث التغذية في بوتسدام بالقول "يعتمد معدل تمثيل الغذاء على التركيب الجيني للإنسان".

والأساس الكيميائي للبدانة معروف إلى حد ما. فبعض الناس يعاني من خلل في جين الـ"ميلانوكورتين-٤" وهو ما يعني أن أمخاخهم تستقبل بدرجة سيئة أو لا تستقبل بالمرة الرسائل من الليبتين هرمون قمع الشهية. ويوجد لدى بدناء آخرين وإن كانوا قلة قليلة جين مناسب لعمل الليبتين. تقول شورمان إن الليبتين الذي تفرزه الخلايا الدهنية في الجسم يلعب دورا رئيسا في البدانة على أية حال. وكلما زادت الخلايا الدهنية في الإنسان زاد مقدار الليبتين الذي تفرزه الخلايا. لكن الجسم يطور مقاومة للكميات الزائدة من الهرمون ولا يستجيب له بصورة طبيعية. وتضيف أنه "على سبيل المثال لا يرتبط الهرمون بالمستقبل كما أن الرسالة تمر بشكل ضعيف". ومن ثم لا يتم كبح الدافع للأكل ويصعب كسر الدائرة الشريرة. وتذكر شورمان إن الطريقة هي مراقبة الوزن مبكرا وتعديل عادات الأكل قبل أن يتبين وجود وزن زائد بمقدار ٢٠ كيلوجراما. وكلما اختلف توازن الرسائل الكيميائية المختلفة زادت الصعوبة في تحقيق التوازن. والجينات/المورثات لا تؤثر على الايض والشهية فحسب وإنما يشمل تأثيرها النوق أيضا. فالثناس الذين لديهم نوع معين من الجينات يتميزون مثلا ببغض للكربط والسباح. وحسبما تبين للاستاذ وولفجانج مايرهوف من معهد بحوث التغذية فإن مثل هؤلاء الناس يتسمون بحساسية خاصة لمكونات مرة في هذه الأغذية. على الجانب الآخر يميل من لا يشعرون بمذاق المرارة مطلقا إلى أكل كميات أكبر من الدهون ويصحبون بدينين.

## إجراءات صحية ولكن!

محمد درويش عليا

ما تقوم به الحكومة من اجراءات لوقف الهجمات الارهابية، والقاء القبض على اعداد كبيرة منهم، وتوزيع الدوريات في الشوارع والازقة، ومتابعة كل صغيرة وكبيرة لها علاقة بأمن المواطن والدولة، هو شيء كبير ومسألة تدعو للنظر اليها بعين الاعتبار ، كون الامان هو احد الركائز المهمة التي تقوم عليها الدولة والمجتمع.

وما يهمننا هنا التركيز على جوانب اخرى مهمة وحيوية في حياة المواطن، ولا تقل شأنًا عن مستوى الارهاب، ولكي لا تكون رؤية الحكومة احادية في النظر إلى مشاكل المجتمع، ومنها مشكلة الماء والكهرباء والاتصالات . فإلقاء بات شحيحا جدا في كثير من المناطق، ان لم يكن معدوما، وربما غير صالح للشرب اساسا، ولا نريد التركيز هنا على الماء بحجة ان الصيف قد بدأ ، لان الماء مطلوب في كل الفصول، وتحت كل الظروف الصعبة منها والسهلة. اما الكهرباء فهي المشكلة التي لا تريد ان تحل ، أو لا يبراد لها ذلك، وتستنزف من اعصاب واموال المواطن الشيء الكثير يوميا ، لاعتماده على المولدات الصغيرة داخل البيوت والتي تعطل كل يومين أو ثلاثة أيام، ولم تحرك وزارة الكهرباء في زمن مجلس الحكم، والحكومة المؤقتة، والحكومة الانتقالية المنتخبة ساكنا سوى اطلاق التصريحات ، في الوقت الذي ينعم فيه المسؤولون عن هذه الوزارة بالكهرباء على مدار ساعات اليوم الكامل. ولم تفكر الوزارة في ايجاد البدائل المؤقتة التي تجعل المواطن مطمئنا إلى مستقبل هذه الطاقة، كاعتماد نظام المولدات. وكذلك الاتصالات الأرضية التي باتت هي الأخرى عينا على كاهل المواطن، فيمجرد ان يعطل الخط، تصبح هنالك ورطة، والورطة لا يخرج منها المواطن الا بمبلغ من المال، بانتظار عطل قادم، ومبلغ آخر!

ليس هذا حسب، وانما مشكلة البطالة، والتعيين مقابل مبلغ يعادل راتبين أو أكثر، وازدحام الشوارع، والتجاوز المتعمد على الأرصفة، وتحديد أسعار مبيعات المواد التي لها علاقة يومية بالمواطن. كل ذلك إذا ما توجهت اليه الحكومة، ووجدت له حلا، فإنما تجعل علاقة المواطن معها علاقة ايجابية، ويكون بإمكانه ان يبدأ خطوة صحيحة باتجاه حياة اخرى، بعيدا عن كل اشكال الارهاب والموت المجاني ، قريبا من عملية البناء التي نحتاجها جميعا.

# صوت الإنسان يعكس صحته

واشنطن - أفاد أطباء مختصون بأن صوت الإنسان مرآة تعكس صحته وحدوث أي تغييرات فيه يدل على الإصابة بأمراض أو التهابات قد تكون خطيرة. وقال أخصائيو الصحة في جامعة ميتشيغان الأمريكية أن إصابة الصوت بتغيرات أو خشونة أو التهاب الحلق والحنجرة يشير إلى أن شيئا غير طبيعي يحدث في الجسم قد يكون بسيطا مثل حالات



## فوائد التراث..

❖ بعض الحكماء في كرم الخلق: ان الله جواد لا يبخل وصدوق لا يكذب ووي في لا يفدر وحليم لا يعجل وعدل لا يظلم، وقد امرنا بالجدود ونهانا عن البخل وامرنا بالصدق ونهانا عن الكذب وامرنا بالحلم ونهانا عن العجلة وامرنا بالعدل ونهانا عن الظلم وامرنا بالوفاء ونهانا عن الغدر، فلم يأمرنا الا بما اختار لنفسه ولم يزجرنا الا عما لم يرضه لنفسه، وقد قال بعض السابقين إلى الایمان: ان الله أجود الایجودين وامجد الامجدین ، كما قالوا: ارحم الراحمین واحسن الخالقین، وقالوا في التآديب والتعلیم لأجوادهم : لا تجاودوا الله فهو جل ذكره اجود وامجد، وذكر تعالى نفسه بالقول قدس قوله: (ذو الفضل العظيم.. لا اله الا هو ذو الجلال والاکرام).

❖ وقالوا في رسوله الكريم عليه افضل الصلاة والتسليم : انه لم يضع درهما على درهم، ولا لبنة على لبنة وقد ملك جزيرة العرب وقبض الصدقات وجبيت له الاموال ما بين غدران العراق إلى سواحل عمان إلى اقصى مخاليف اليمن، ثم توي في وعليه دين ودرعه

## ما داء الذئبية؟

ترجمة / سيف محمد عليا عن الياهو هيلث



اذا كنت تعاني من داء الذئبية، ربما تكون لديك اسئلة كثيرة عن هذا المرض. لا يعد مرض الذئبية من الامراض البسيطة التي يمكن الاجابة عنها بسهولة، اذ لا تستطيع ان تأخذ حبة دواء وتذهب. وقد لا يفهم الناس بانك مريض، اذ لا يمتلك داء الذئبية مجموعة من العلامات التي يمكن ان يراها الناس. داء الذئبية يمتلك عدة اعراض مظلمة. ويمكن ان يؤثر على كلا الجنسين وفي أي مرحلة عمرية كانت، وقد يشبه عدة امراض ويختلف من شخص لآخر. ما داء الذئبية ؟

يعد داء الذئبية ذاتي المناعة. وان نظام مناعة جسمك يشبه الجيش مع آلاف من الجنود، وظيفه الجهاز المناعي هي قتال الاجسام الغريبة داخل الجسم مثل الجراثيم والفيروسات. لكن امراض المناعة الذاتية لا يستطيع الجهاز السيطرة عليها، وبذلك يهاجم الجهاز المناعي الانسجة السليمة بدلا من الهجوم على الجراثيم. لا ينتقل داء الذئبية من شخص لآخر. انه ليس سرطاناً وليس له علاقة بالايانز. وهو مرض قد يؤثر على اجزاء من الجسم. يختلف من شخص لآخر. احد الاشخاص يعاني من داء الذئبية قد يعاني من انتفاخ في الر كبة والحمى وقد يعاني آخر من التعب طوال الوقت مع مشاكل في الكلية، في حين يعاني شخص من طفح جلدي. وقد يؤثر داء الذئبية على المفاصل، الجلد ، الرئتين، الكلية، القلب او حتى الدماغ. ويمكن ان يؤثر على جزئين أو ثلاثة في الجسم. والشكل الأكثر شيوعا هو الالتهاب الجلدي، وقد تكون الاعراض بسيطة أو شديدة.

## تهنئة

رزق المهندس مصطفى مهدي نوري وزوجته الفاضلة بمولودتهما البكر (آية).. جعلها الله من أبناء السلامة.



مرهونة، ولم يسأل حاجة قط فقال: لا ، وكان إذا سئل اعطى واذا وعد اطعم، وكان وعده كالعيان واطماعه كالانجاز، ومدحته الشعراء بالجدود وذكرته الخطباء بالسماح. ❖ وعلى الضد من ذلك فقد انكرت الناس فعل البخلاء حتى قال بعض الاوائل: والبخيل عند الناس هو الذي يبخل على نفسه قبل ان يبخل على غيره، فيزهد بكل ما يوجب الشكر وينوه بالذكر ويستجلب الاجر، واتشدوا في رجل كهذا: إذا سمعت بهلك للبخيل فقل بعداً وسحقاً له من هالك مودي تراثه جنة للوارثين إذا أودى وجثمانه للترب والدود واتشد الآخر في المعنى عينه: تبلى محاسن وجهه في قبره والمال بين عدوه مقسوم ❖ وعلى هذا فقد اجمع الناس على ذم البخل وحمد الجود كما اجمعوا على ذم الكذب، وحمد الصدق، وقالوا: أفضل الجود، الجود بالوجود، وجعلوا لمن جاده بنفسه لغاية الخير فضيلة على من جاد بماله، واستشهدوا بقول الفرزدق: على ساعة لو كان في القوم حاتم على جوده ضنت به نفس حاتم ومن ابرع ما قيل في هذا الشأن: يجود بالنفس ان صن الجواد بها والجود بالنفس اقصى غاية الجود ❖ ومن طريق ما قالته الاوائل في ذم البخيل: لنن يطعن طاعن في نفسه اهون عليه من ان يطعن طاعن في رغيضه، ولشق عصا الدين اهون عليه من شق ذلك الرغيض، ولا يعد الثلمة في شخصه ويعدها في ثريدته من اعظم الثلم، وقد اجمل بعضهم الطبيعة الانسانية من دون تطرف عندما انشد: قليل المال تصلحه فيغنى ولا يبقى الكثير على الفساد