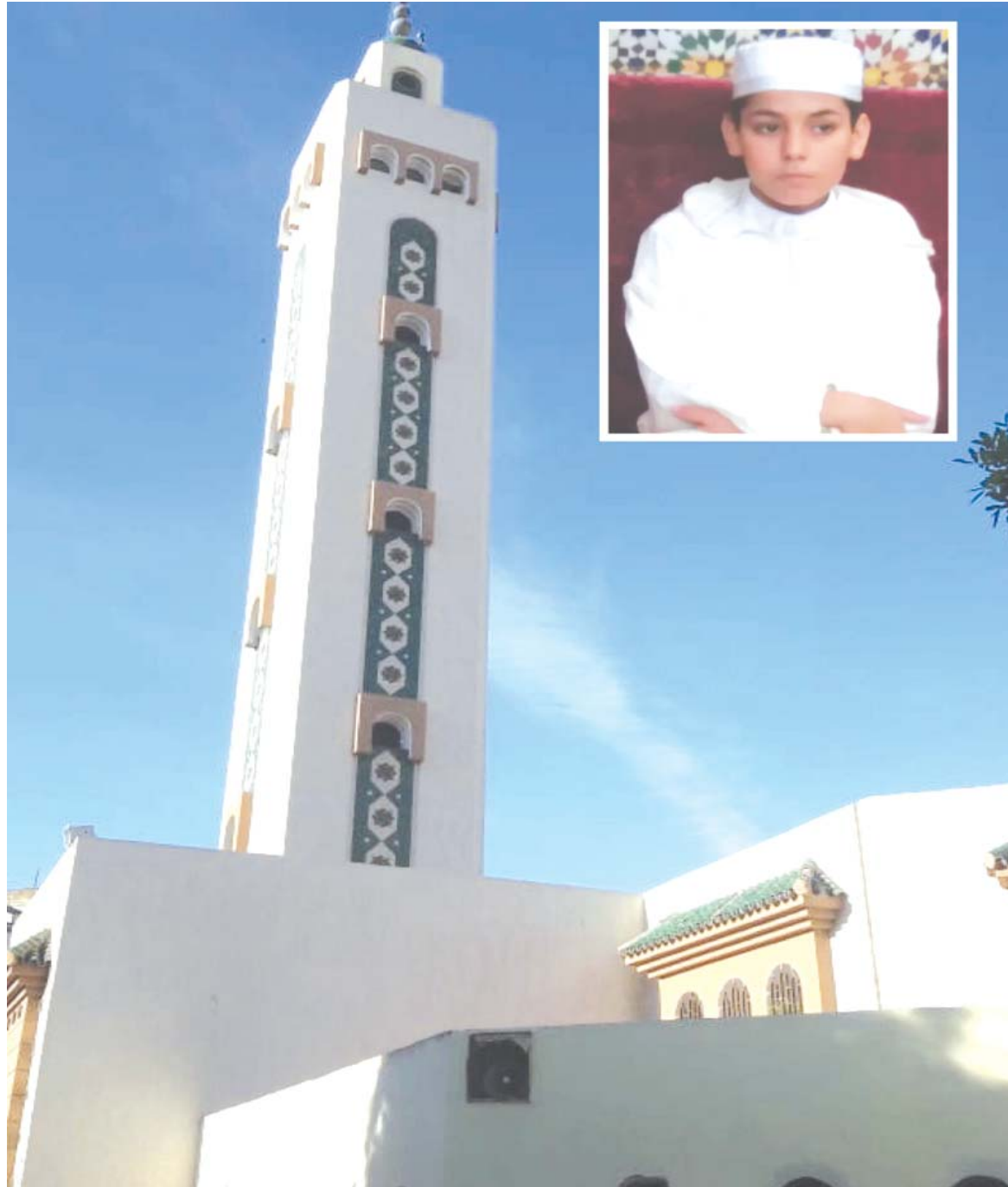


طفل مغربي يحفظ المصحف يؤم المصلين في التراويح



كثير من طرف المصلين الذي يتخلقون حوله للمسلم عليه وعلى والده الشيخ محمد آكون من أجل تشجيعه والتقاط صور تذكارية معه. ولعدة ثلاث سنوات على التوالي أم الطفل توفيق آكون المصلين في صلاة التراويح، بعدة مساجد بالدار البيضاء من بينها تركبوت، السعادة بحي سيدي مومن، والبخاري بحي التشارك، ومسجد بالمدينة الجديدة، ومسجد بالصخور السوداء. وفي تصريح له لـالزمان، أوضح الشيخ محمد آكون أن نجله لا تتملكه الرهبة أو يعثره الإرتباك من إمامة مئات المصلين. وذكر أنه منذ طفولته كان يقرأ القرآن الكريم، وعندما سمعه تليق القلوب، وتخضع الأبدان. وفي هذا الإطار، يذكر أنه منذ إنطلاق مسابقة جائزة محمد السادس الوطنية في حفظ القرآن الكريم وترتيله وتجويده صارت لهذه الجائزة الفضل في تشجيع المواهب ويزور عدد من المواهب والطاقت الواعدة بمستقبل زاهر. وكل ليلة في رمضان الحالي، بمسجد الساقية الحمراء، بحي اسباتة، جميلة الخامسة بالدار البيضاء، يؤم الطفل توفيق آكون، المصلين في جزء من صلاة التراويح، الذي يعرف إقبالا متزايدا من طرف المصلين الذين يملأونه، كما يملأون الساحة المحيطة به. وفي هذا الصدد يرى فقهاء وعلماء أن إمامة الصبي للصلاة جائزة في النافذة دون الفريضة، موضحين أن المذهب المالكي ينص على البلوغ كأحد شروط إمامة الصلاة في الفريضة، غير أنه في النافذة أمر محمود ولا شيء فيه. وجدير بالذكر، أن الطفل توفيق آكون، استأنف باهتمام

زمان جديد أخطاء شائعة حول ترقق العظام

ماذا يحدث حين يشيب الجد والعظم والشعر؟ من الطبيعي أن يتعرض الناس جميعا لتغيرات جسمية هائلة مع تقدم العمر، وما من أحد يبقى على مكان عليه قبل عشرين سنة خلت. فالتغيرات تطرأ على الجلد، والشعر وشكل الجسم، وحتى على بنية العظام. إن العظام تعمل على الدوام، وتستبدل بخلاياها البالية خلايا جديدة، وفي الواقع فإن الجسم يمد خلايا كاملة هيكله العظمي كل عشرة سنوات، إلا أنه مع تقدم السن تبدأ العظام بالتعطل على نحو أسرع مما تستطيع الجسم أن يعيد بنائه، الأمر الذي يؤدي إلى عظام أكثر تحولا وضعفا مما كانت عليه. في المراحل العمرية السابقة، هذه الحالة هي التي تنتهي من مرور الزمن بما يدعى لتترقؤ العظام. وتزداد نسبة إصابة المرأة بتخلخل العظام مع وصولها لمرحلة الإياس (سن اليأس) ويصيب هذا المرض ملايين النساء في العالم، ويعد خطرا يهدد صحتهم، بل أحيانا حياتهم. ولسوء الطالع، هنالك كثيرا من سوء الفهم والخطأ محيط بهذا المرض، وإليك بعض الأخطاء الشائعة والحقائق: أولا: والحقيقة: مع أن من الطبيعي جدا أن تقل كثافة العظم مع كبر السن، فهذا لا يعني استحالة التمتع بعظام قوية جدا بعد الشباب... إن تخلخل العظام مرض يمكن اتقاؤه شره بالتغذية الصحية، والرياضة وتناول الفيتامينات المناسبة... ثانيا: خطأ أن النساء فقط من اللواتي يصيبهن تخلخل العظام. والحقيقة: الرجال معرضون لهذه الحالة لحد ولو بنسبة أقل من النساء، إذ وفي أمريكا وحدها هناك ما يقرب من مليون رجل مصابون بتخلخل العظام لحسبة ربع حالات النساء. ثالثا: إن المسنين فقط هم الذين يجب عليهم أن يلقوا حيا الأصابة بتخلخل العظام. والحقيقة: ثمان بما يندع عظام قوية أمر يجب أن يبدأ باكرا في الحياة، وما من أحد لإزال صغيرا، إلا وعليه أن يبدأ التفكير ببناء عظام قوية، أمر يجب أن يبدأ باكرا في الحياة، وما من أحد لإزال صغيرا، إلا وعليه أن يبدأ ببناء كثافته منذ الطفولة والصبا، وتصل إلى أقصى غايتها في حوالي العمر 35 فإن لم يتم بناء العظام ذات النافة العظمية الجيدة في الصغر وفي الشباب تعرض الجسم لخطورة الأصابة بتخلخل العظام. رابعا: خطأ أن تخلخل العظام هو بالتأكيد مرض وراثي. والحقيقة: مع أن الذين أصيب بعض أفراد أسرهم بهذا المرض هم أشد عرضة لاحتمال الأصابة به. فهناك عوامل عدة أخرى تزيد من فرص حدوث المرض... إن بعض أمراض الكلية وعوز الفيتامين C وبعض الأمراض الهمونية كاضطرابات الغدة الدرقية ومتلازمة كوشينغ، وبعض العلاجات الستيرويدية، وبعض أشكال السرطان هي ذات علاقة سببية بتخلخل العظام. خامسا: خطأ أن تخلخل العظام مرض يمكن منعه... والحقيقة: يمكن منع حدوث هذا المرض، وخصوصا إذا بدأ بالتفكير به مبكرا، ويمكن التأكد من درء خطوة عن طريق الحصول على التغذية الجيدة، وتناول ما يكفي من الكالسيوم وممارسة الرياضة المناسبة، وإخذ ما يكفي من الفيتامين D وقد يكون من الضروري تناول كميات الكالسيوم طول العمر، وخاصة لدى المرأة. إن رياضة حمل الأثقال المناسبة جيدة لبناء عظام قوية، كما تعد رياضة المشي والهولة الخفيفة، ورفع الأثقال مفيدة جدا. ومع ذلك، يجب على الذين ثبتت إصابتهم بتخلخل العظام الامتناع هذه النشاطات، إذ أنها قد تؤدي أحيانا إلى حدوث كسور في عظامهم ولا بد لهم من استشارة الطبيب إذا أرادوا الاستمرار في مزاوله هذه الرياضات. وأضاحا إلى ذلك من الأفضل الابتعاد عن التدخين لأنه يزيد أيضا من فرص حدوث التخلخل. ومع أن هذه الخطوات فعالة على نحو مؤكد خلال الطفولة والمراهقة، إلا أنها يمكنها أيضا أن تساعد في الوقاية على نحو واضح أثناء المراحل اللاحقة من الحياة. سادسا: خطأ أن الأدوية المضادة لتخلخل العظام هي وحدها الكفيلة بمنع حدوث فقدان عظمي في المستقبل والحقيقة أن الأدوية وحدها لا تستطيع أن تبني العظم. وعلى الرغم من توافر عدد كبير من الأدوية المصممة لمنع أو معالجة تخلخل العظام فهي مازال أدوية جديدة، ولا أحد يعرف بالتأكيد تأثيراتها البعيدة المدى.

مسؤولون من أوساط الرئيس الأرجنتيني عالقون في منطقة جبلية

وتابع البيان ان المروحية قامت بحبوط اضطراري «وقائما» مساء الجمعة بسبب «الخوف من تجمد اجزاء اساسية منها». وكانت المروحية تقل الناطق باسم الرئاسة ايان بافلوفسكي وقائد الخرس الرئاسي البخاندر سيماني والسكرتير الخاص لرئيس السلطة التنفيذية ماريا نو لومولينو. وابلغ الركاب بواحدة الهاتف عبر الأقمار

انداعلا على بعد 1300 كلم شمال شرق بوينوس ايرس في منطقة يكسوها الثلج وتعصف بها رياح عاتية وحيث وصلت درجات الحرارة الى دون الصفر، كما اعلنت وزيرة الامن الاجنيتية باتريسيا بولريتش بحسب بيان صادر عن الرئاسة. وأوضح البيان ان «فريق الإنقاذ وصلت للوقت الى المكان «مضيفا ان سبل الاجلاء لم تقر بعد.



توقع أزمة مياه من صنع أيدينا

دائماً ، توجد مناسيب منخفضة في نهري دجلة والفرات ، لكنها زادت مؤخراً بسبب ما تقوله تقارير رسمية عن الأثر السلبى لسدود في تركيا وإيران على الأنهار التي تجري في العراق . والاهتمام الكبير يسلط على سد الموصل العملاق الذي يعد الأكبر في العراق، فبعد أن هدأت الاحاديث حول تشققات السد وامكانية انهياره بسبب التربة المنفجعة التي يقوم عليها السد ، جاء الكلام بسبب توقيت سياسي مهم عن الجفاف العظيم وتهديد الزراعة والثروة الحيوانية والإنسان. وبتنا نشاهد لقطات لانحسار مياه دجلة عند الجسر في الموصل وقرب بغداد وسواها. دول الجوار يهمها مصالحها الداخلية فقط، وهي تتصرف بحسبها، ولا أحد يلتفت للوضع الزراعي العراقي المتأثر من جفاف الأنهار، والمضحك أن تلوم دول الجوار والأنهار في العراق مع مياه سد الموصل العملاق كانت طوال سنوات تضي إلى حيث ضياعها في البحر، من دون أن تقوم المشاريع الاستراتيجية للمحافظة على الأمن المائي بدل البكاء على الاطلال في كل أزمة.

رياضة إجبارية لمدة ساعة كل يوم



استوكهولم - الزمان قالت دراسة علمية أجراها باحثون في جامعة ستوكهولم في السويد، أن بعض الشركات تجبر موظفيها على ممارسة الرياضة أثناء ساعات العمل مرة في الأسبوع، وهو ما يساهم على زيادة إنتاجية العمل، لتتراجم نسبة الإجازات بسبب 22% كما أن ممارسة الرياضة تساعد على نشر المحبة والألفة بين العاملين وتخليصهم من الضغط النفسية في العمل. ومن المعروف أن الرياضة مبرجة في الثقافة الإسكندنافية، وأن السويديين من أكثر الشعوب في أوروبا ممارسة للرياضة، حيث إن 77% منهم يمارسون أنشطة رياضية بانتظام، في الوقت الذي يحتل فيه الفنلنديون المركز الأول بنسبة 69% الجدير بالذكر أنه منذ الثمانينات من القرن الماضي ومعظم الشركات السويدية تطبق نظام ممارسة الرياضة أثناء ساعات العمل لما له من تأثير إيجابي على العاملين.

شابة تصارع دبا رمادياً وتنجو منه

وتعرضت للهجوم بعد ذلك بأسبوع عندما كانت في مهمة في منطقة جبلية، حسب المتحدثة باسم المؤسسة، جنيفر ستريلاند. وتمكنت أمير من الإمساك بالبخاخ، ولكنها رشت نفسها بالخطأ قبل أن توجهه إلى الدب الذي هاجمها، ثم استقلت سيارتها لتصل إلى المستشفى لتلقي الإسعافات وعلاج كسور في الراس وإصابات في الظهر والرغبة. وقد وضع الأطباء لوحات معدنية وعددا من البراغي في جمجمتها وجاء في وكالة أسوشيتد برس (إن أمبر يوم الحادث كانت تجمع

أعشاب تفتح إنسداد الأوعية الدموية

لندن - الزمان نشرت مجلة «Archworlds» العلمية مقالاً عن أكثر الأعشاب فائدة للجسم، والتي تساعد على سد نقص الفيتامينات لدى الإنسان بعد مرور فصل الشتاء، ووجد خبراء التغذية قائمة بمجموعة من الأعشاب الخضراء الأكثر فائدة للصحة، وخاصة بعد انقضاء فصل الشتاء بحسب ما ذكرته روسيا اليوم. وجاءت نبذة الحميض البري في قائمة المواد المفيدة، لأنها تساعد في تعزيز عمل القلب والأوعية الدموية، كما تساهم في تقوية الرؤية، أما نبذة الهندباء بزهورها وأوراقها الصفراء، فهي تتميز بتأثير

أعشاب تفتح إنسداد الأوعية الدموية



في شهر مايو باعتباره طاردا للسموم، ثم السبانخ لغناها باليود، وهو مفيد للأشخاص الذين يعانون من أمراض البرية في مونتانا يوم 10 أيار، تمكنت - وكالات - من تولد من العمر 28 عاما، مصارعة دب رمادي والنجاة منه، بعدما أصيبت بكسور في الرأس. وكانت أمير كورناك قد بدأت لتو عملها، وهو دراسة الحيوانات المفترسة، عندما هاجمها دب في منطقة جبلية معزولة هذا الشهر. ولكنها استطاعت أن تبعده عنها باستعمال بخاخ للدفاع عن النفس، ومشت لمسافة أكثر من ثلاث كيلومترات لتصل إلى سيارتها. وقد أخذت الشابة عملا موسميا لدراسة حياة الدببة مع مؤسسة الحياة البرية في مونتانا يوم 10 أيار،

أعشاب تفتح إنسداد الأوعية الدموية

دكتور عبد الوهاب الجبوري
Loay_kasim@yahoo.com