

طفل مغربي يحفظ المصحف يؤم المصلين في التراويح



عبدالحق بن رحمون - البيضاء - البيضاء
صوت جميل ومؤثر، تخشع له القلوب والإفئدة، يؤم طفل مغربي، المصلين في صلاة التراويح خلال أيام شهر رمضان المبارك، في إحدى أشهر وأعرق الأحياء الشعبية بالدار البيضاء، حيث صار هذا الطفل الموهوب يستقطب كل يحي سيدي مومن، والبخاري يحي التشارك، ومسجد بالمدينة الجديدة، ومسجد بالصخور السوداء. وفي تصريح له لـ«الزمان» أوضح الشيخ محمد أكون أن نجده لا تتملكه الرهبة أو يعتربه الارتباك من إمامة مئات المصلين. وذكر أنه منذ إنطلاق مسابقة جائزة محمد السادس الوطنية في حفظ القرآن الكريم وترتيبه وتجويده صار لهذه الجائزة الفضل في تشجيع المواهب ويزور عدد من المواهب والطاقت الواعدة بمستقبل زاهر. وفي هذا الإطار، يذكر أنه منذ إنطلاق مسابقة جائزة محمد السادس الوطنية في حفظ القرآن الكريم وترتيبه وتجويده صار لهذه الجائزة الفضل في تشجيع المواهب ويزور عدد من المواهب والطاقت الواعدة بمستقبل زاهر. وكل ليلة في رمضان الحالي، بمسجد الساقية الحمراء، يحي أسبابة، جميلة الخامسة بالدار البيضاء، يؤم الطفل توفيق أكون، 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 أكون، استأثر باهتمام

زمان جديد أخطاء شائعة حول ترقق العظام

ماذا يحدث حين يشيب الجذ والعظم والشعر؟ من الطبيعي أن يتعرض الناس جميعا لتغيرات جسمية هائلة مع تقدم العمر، وما من احد يبقى على مكان عليه قبل عشرين سنة خلت. فالتغيرات تطرأ على الجلد، والشعر وشكل الجسم، وحتى على بنية العظام. ان العظام تعمل على الدوام، وتستبدل بخلاياها البالية خلايا جديدة، وفي الواقع فان الجسم يمد خلايا كاملة هيكله العظمي كل عشرة سنوات، الا انه مع تقدم السن تبدأ العظام بالتعطل على نحو اسرع مما تستطيع الجسم ان يعيد بناؤه، الامر الذي يؤدي الى عظام اكثر تحولا وضعفا مما كانت عليه. في المراحل العمرية السابقة، هذه الحالة هي التي تنتهي من مرور الزمن بما يدعى لتخثر أو احتراق العظام. وتزداد نسبة إصابة المرأة بتخلخل العظام مع وصولها لمرحلة الأياس (سن الياس) 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، واليك بعض الأخطاء الشائعة والحقائق: أولا: والحقيقة: مع ان من الطبيعي جدا ان تقل كثافة العظم مع كبر السن، فهذا لا يعني استحالة التمتع بعظام قوية جدا بعد الشباب... ان تخلخل العظام مرض يمكن اتقاؤه شره بالتغذية الصحية، والرياضة وتناول الفيتامينات المناسبة... ثانيا: خطأ ان النساء فقط من اللواتي يصيبهن تخلخل العظام. والحقيقة: الرجال معرضون لهذه الحالة لحد ولو بنسبة اقل من النساء، لحد وفي أمريكا وحدها هناك ما يقرب من مليون رجل مصابون بتخلخل العظام لحسب نسبة ربع حالات النساء. ثالثا: ان المسنين فقط هم الذين يجب عليهم ان يلقوا حيا لالاصابة بتخلخل العظام. والحقيقة: ثمان بما يندى عظام قوية امر يجب ان يبدأ باكرا في الحياة. وما من احد لا يزال صغيرا الا وعليه ان يبدأ التفكير ببناء عظام قوية، امر يجب ان يبدأ باكرا في الحياة، وما من احد لا يزال صغيرا الا وعليه ان يبدأ ببناء كثافته منذ الطفولة والصبا، وتصل الى أقصى غايتها في حوالي العمر 35 فان لم يتم بناء العظام ذات الكثافة العظمية الجيدة في الصغر وفي الشباب تعرض الجسم لخطورة الإصابة بتخلخل العظام. رابعا: خطأ ان تخلخل العظام هو بالتأكيد مرض وراثي. والحقيقة: مع ان الذين أصيب بعض أفراد أسرهم بهذا المرض هم اشد عرضة لاحتمال الإصابة به. فهناك عوامل عدة أخرى تزيد من فرص حدوث المرض... ان بعض امراض الكلية وعوز الفيتامين C وبعض الامراض الهرمونية كاضطرابات الغدة الدرقية ومتلازمة كوشينغ، وبعض العلاجات الستيرويدية، وبعض اشكال السرطان هي ذات علاقة سببية بتخلخل العظام. خامسا: خطأ ان تخلخل العظام مرض يمكن منعه... والحقيقة: يمكن منع حدوث هذا المرض، وخصوصا اذا بدأ بالتفكير به مبكرا، ويمكن التأكد من درء خطوة عن طريق الحصول على التغذية الجيدة، وتناول ما يكفي من الكالسيوم وممارسة الرياضة المناسبة، واخذ ما يكفي من الفيتامين D وقد يكون من الضروري تناول كميات الكالسيوم طول العمر، وخاصة لدى المرأة. ان رياضة حمل الأثقال المناسبة جيدة لبناء عظام قوية، كما تعد رياضة المشي والهولة الخفيفة، ورفع الأثقال مفيدة جدا. ومع ذلك، يجب على الذين ثبتت اصابتهم بتخلخل العظام الامتناع هذه النشاطات، ان انها قد تؤدي أحيانا الى حدوث كسور في عظامهم ولا بد لهم من استشارة الطبيب اذا ارادوا الاستمرار في مزاولة هذه الرياضات. واضافة الى ذلك من الأفضل الابتعاد عن التدخين لانه يزيد ايضا من فرص حدوث التخلخل. ومع ان هذه الخطوات فعالة على نحو مؤكد خلال الطفولة والمراهقة، الا انها يمكنها ايضا ان تساعد في الوقاية على نحو واضح اثناء المراحل اللاحقة من الحياة. سادسا: خطأ ان الادوية المضادة لتخلخل العظام هي وحدها الكفيلة بمنع حدوث فقدان عظمي في المستقبل والحقيقة ان الادوية وحدها لا تستطيع ان تبني العظم. وعلى الرغم من توافر عدد كبير من الادوية المصممة لمنع او معالجة تخلخل العظام فهي مازال ادوية جديدة، ولا احد يعرف بالتأكيد تأثيراتها البعيدة المدى.

مسؤولون من أوساط الرئيس الأرجنتيني عالقون في منطقة جبلية

وتابع البيان ان المروحية قامت بجيدة ولديهم وسائل تدفئة وما يكفي من المواد الغذائية والمياه، و«كانت المروحية انطلقت من كاشي على بعد 1300 كلم شمال بوينوس آيرس متوجهة الى لاس تيرماس ريو هوندو على بعد ألف كلم شمال العاصمة، في إطار زيارة حكومية الى شمال البلاد، اما الرئيس فقد سافر بالطائرة.

اند العالا على بعد 1300 كلم شمال شرق بوينوس آيرس في منطقة يكسوها الثلج وتعصف بها رياح عاتية وحيث وصلت درجات الحرارة الى دون الصفر، كما أعلنت وزارة الامن الأرجنتينية باتريسييا بولريتش بحسب بيان صادر عن الرئاسة. وأوضح البيان ان «غرق الانقاذ وصلت للحوادث الى المكان «مضيفا ان سبل الاجلاء لم تقدر 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 السلبي 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 المتفتتة التي يقوم عليها السد ، جاء الكلام بسبب توقيت سياسي مهم عن الجفاف العظيم وتهديد الزراعة والثروة الحيوانية والانسان . ويتناشد نشطاء لقطات لانحسار مياه دجلة عند الجسر في الموصل وقرب بغداد وسواها .
دول الجوار يهجمها مصالحتها الداخلية فقط ، وهي تتصرف بحسبها ، ولا أحد يلتفت للوضع الزراعي العراقي المتأثر من جفاف الأنهار، والمضحك ان تلوم دول الجوار والانهيار في العراق مع مياه سد الموصل العملاق كانت طوال سنوات تضي الى حيث ضياعها في البحر، من دون ان تقوم المشاريع الاستراتيجية للمحافظة على الأمن المائي بدل البكاء على الاطلال في كل أزمة .
سد الموصل نفسه ، مساحة مائتي هكتار كان من الممكن ان يكون مصدر الثروة السمكية في العراق ، لكن الصيد فيه بقي محصوراً بين الهواة أو المقيمين من السلطات للحصول على سمك سمين لحفلات التحالفات السياسية والوجاهات. كما لم تجر أية عملية تنظيم لتكاثر الاسماك وتحديد أنواعها المفيدة للتغذية أو للتصدير، ولم يدرس أحد اقامة مصنع لتجميد الاسماك أو تعليبها أو تجفيفها تيمناً للحاجة للتصدير وكسب العملات الصعبة .
ومياه سد الموصل تصلح لمسابقات الزوارق التي من الممكن ان يشرع العراق باستضافتها وتشتري فيها بلدان أخرى.
أمأ المنتج السياحي فهو ليس أكثر من بيوت بليت عمرها ثلاثون سنة من الخشب والمعدن استعملها عمال شركات بناء السد وتركوها خلفهم ، لم تزل الصيانة منذ أمد بعيد، وكان بالإمكان تحويلها الى منتج سياحي ينافس المنتجات الاقليمية لاسيما ان الشمس المتوفرة تضيء جواً قل مثليه في أوروبا، لكن المضحك المبكي ان تصفية السد ليس حولها شجرة واحدة في حين انها يمكن ان تغذي غابة.
المياه لن تنسج في العراق اذا كان هناك خطط مائية زراعية ومشاريع سدود صغيرة في كل منطقة من اجل ديمومة الزراعة ، وهذا لم يخطر ببال حكومات تاكلها المصالح الحزبية والشخصية .
فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

رياضة إجبارية لمدة ساعة كل يوم



استوكهولم - الزمان
قالت دراسة علمية اجراها باحثون في جامعة ستوكهولم في السويد، ان بعض الشركات تجبر موظفيها على ممارسة الرياضة اثناء ساعات العمل مرة في الاسبوع، وهو ما يساهم على زيادة إنتاجية العمل، لتتراجم نسبة الإجازات بنسبة 22% كما ان ممارسة الرياضة تساعد على نشر المحبة والالفة بين العاملين وتخليصهم من الضغوط النفسية في العمل. ومن المعروف ان الرياضة مدمجة في الثقافة الإسكندنافية، وان السويديين من أكثر الشعوب في أوروبا ممارسة للرياضة، حيث إن 70% منهم يمارسون أنشطة رياضية بانتظام، في الوقت الذي يحتل فيه الفنلنديون المركز الأول بنسبة 69% الجدير بالذكر انه منذ الثمانينات من القرن الماضي ومعظم الشركات السويدية تطبق نظام ممارسة الرياضة اثناء 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 امير من الإمساك بالبخاخ، ولكنها رشت نفسها بالخطأ قبل ان توجهه الى الدب الذي هاجمها، ثم استقلت سيارتها لتصل الى المستشفى لتلقي الإسعافات وعلاج كسور في الراس وإصابات في الظهر والرقبة. وقد وضع الأطباء لوحات معدنية وعددا من البراغي في جمجمتها وجاء في وكالة أسوشيتد برس (ان) امبر يوم الحادث كانت تجمع

مونتانا - وكالات - تمكنت امرأة، تبلغ من العمر 28 عاما، من بولاية مونتانا الأمريكية، من مصارعة دب رمادي والنجاة منه، بعدما أصيبت بكسور في الراس. وكانت امير كورناك قد بدأت لتقو عملها، وهو دراسة الحيوانات المفترسة، عندما هاجمها دب في منطقة جبلية معزولة هذا الشهر. ولكنها استطاعت ان تبعدة عنها باستعمال بخاخ للدفاع عن النفس، ومشت لمسافة أكثر من ثلاث كيلومترات لتصل الى سيارتها. وقد أخذت الشابة عملا موسميا لدراسة حياة الدببة مع مؤسسة الحياة البرية في مونتانا يوم 10 أيار.

أعشاب تفتح إنسداد الأوعية الدموية

لندن - الزمان
نشرت مجلة «Archworld» 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 تحتل ثانياً

دكتور عبد الوهاب الجبوري
Loay_kasim@yahoo.com



بداية فصل الربيع، فهو يساعد في استقرار عملية الأيض ويحسن الهضم. واحتل اللقوف المرتبة الرابعة ضمن قائمة أكثر المواد فائدة