جبران خليل جبران

القول الجميل

من قصيدة .. بِاللَّهِ يا ...قَلبي

أكتم ...هَواك
وَاخفِ الَّذي نَشكوه
عَمّن يَراكَ ...تَغنم
مَن باحَ ...بِالأَسرار
يُشابه ...الأَحمَق
فَالصَّمتُ ...وَالكِتمان
أَحرى بِمَن ...يَعشق
بِاللَّهِ يا ...قَلبي
إِذا أَتاك
مُستعلِمٌ ...يَسأل
عَمّا دَهاكَ فَاِكتم
يا قَلبُ إِن قالوا
أَينَ الَّتي تَهوى
قُل قَد سَبَت ...غَيري
ثُمَّ اِدّعِ ...السَّلوى
بِاللَّهِ يا ...قَلبي
اِستَر جَواك
فَما الَّذي يُضنيك
إِلّا دواك فَاِعلَم

صيانة السيارة

تعد الصيانة الدورية للسيارة من الامور بالغة الاهمية التى غالبا ما يتم تجاهلها .

وفيما يلى بعض الارشادات التى تساعدك فى الحفاظ على سيارتك فى حالة مأمونة أثناء سياقتك لها:

صيانة يومية

تعود على فحص البنود التالية فى سيارتك مرة واحدة يوميا على الأقل قبل السياقة ، واذا وجدت مشكلة ، فقم باصلاحها فورا .

افحص جسم السيارة الخارجى بحثا عن اى تلفيات فى اجزائه او أى شروخ فى النوافذ او الزجاج او الأنوار او اهتراء او انبعاج فى الاطارات او ان يكون ضغط الهواء فيها دون الحد المطلوب.

افحص اسفل السيارة بحثا عن وجود أى تسربات ،وكذلك داخل السيارة للتأكد من سلامة أجهزة القياس ومقابض الأبواب والأنوار والمرايا والتأكد من ان أحزمة السلامة تعمل بصورة جيدة .

افحص الكوابح (الفرامل) واشارات الانعطاف والأنوار الأمامية والبوق.

صيانة اسبوعية

اوقف سيارتك على سطح مستو ودع محركها يبرد ثم قم بالآتي:

افحص مستوى الزيت ، او اذا احتجت الى اضافة المزيد فاستخدم النوع الموصى به من قبل الجهة الصانعة.

افحص مستوى سائل التبريد فى خزانة تغذية المبرد واذا لم تكن سيارتك مزودة بهذة الخزانة ، فافحص مستوى سائل التبريد فى المبرد (الراديتور)نفسه و تذكر الا تفتح مطلقا غطاء المبرد عندما يكون المحرك ساخنا..

عندما ترفع غطاء المحرك ابحث عن اى سيور او خراطيم غير مشدودة جيدا او متشققة او بها تسربات ، وقم بتغيير الخرطوم او السير التالف فورا.

ومن المهم شتاء فحص مستوى سائل مساحات الزجاج وزده متى لزم الأمر ، وتأكد من ان المساحات تعمل بصورة جيدة.

افحص الحالة العامة للاطارات وقس ضغط الهواء فيها ،ولأجل تأمين السلامة والاقتصاد فى استهلاك البنزين ، قم بنفخ الاطارات الى مستوى الضغط الموصى به فى ارشادات الشركة المنتجة .

صحتك في غذائك

هل حقا نعرف عن ڤيتامين جيم (حمض الأسكوربيك)؟

تتيانا الكور

هل حقا نعرف عن فيتامين جيم، أو ما يدعى بحمض الأسكوربيك؟ ولماذا يجب أن نعرف عنه؟ وما هي حقيقة ما أثيته العلم لنا من فائدة؟ وما هي مصادره وإحتياجاتنا اليومية منه؟ هل من أعراض لنقصه أو الإفراط في تناوله؟ وما هي الحقائق العلمية نظير ما نتداوله من فوائد عنه؟

يعتبر فيتامين جيم من الفيتامينات الذائبة في الماء والتي يحتاجها الجسم بصورة أساسية إذ لا يستطيع الجسم تصنيعه أو حتى تخزينه، بل يتخلص الجسم في العادة من الفائض منه عن طريق البول. لذلك يجب علينا أن نتناول إحتياجاتنا منه بشكل يومي وبصورة دائمة. ويلعب فيتامين جيم دورا مهما في قدرة الإنسان على التمتع بصحة جيدة إذ يدخل في تركيب بروتين الكولاجين الضروري لصحة الجلد، والأنسجة والأربطة التي تربط أعضاء الجسم ببعضها البعض، وهو ضروري لصحة الأوعية الدموية حتى لا تخدش بسهولة ، وهو ضروري أيضا لصحة اللثة حتى لا تنزف بسهولة، كما أنه يساعد على إلتئام الجروح بسرعة .

فيتامين جيم عبارة عن مادة مضادة للأكسدة والتي تمنع بدورها تجمع مادة الجذور الحرة الناتجة عن عمليات الإستقلاب في الجسم. ويؤدي تجمع الجذور الحرة إلى العديد من التغيرات في الجسم، مثل عملية الشيخوخة، وأمراض السرطان والقلب، وإلتهابات المفاصل.

ويتواجد فيتامين حيم في غالبية الفواكه والخضار. وتتصدر الحمضيات أعلى قائمة الفواكه الغنية بفيتامين جيم (مثل البرتقال والجريبفروت وعصائرهما)، يليها فاكهة الجوافة، البندورة، المانجا، الفراولة، البطيخ، الأناناس، والتوت بأنواعه، بينما يتصدر الفلفل بأنواعه (الأخضر والأصفر والأحمر) قائمة الخضار الغنية بفيتامين جيم، يليها البروكولي، والبطاطا الحلوة، والكوسا، والملفوف، والسبانخ.

وتشير المعايير الدولية على وجود العديد من العوامل التي تؤثر على معدل ما نحتاج تناوله من فيتامبن جيم بالإعتماد على: ١) المرحلة العمرية وتقدم العمر: إذ أن هنالك إختلافات بين إحتياجات الرضع والأطفال والمراهقين والبالغين وكبار السن. ٢) نوع الجنس، إذ يحتاج الذكر كمية أعلى مما تحتاجه الأنثى لمواكبة إحتياجات الجسم. ٣) مرحلة الحمل والرضاعة لدى النساء. ٤) النمط الحياتي الضاغط، إذ يحتاج الأشخاص الذين يتعرضون للضغط والتوتر إلى كمية أعلى من الفيتامين وذلك لأن الجسم يفقد كميات كبيرة من فيتامين جيم عن طريق البول عند التعرض للضغوطات والتوتر. ٥) التدخين: إذ يحتاج المدخنون والذين يتعرضون لدخان المدخنين إلى كميات أعلى نسبيا. ٦) الحالة الصحية والمرضية. ٧) الوراثة، خاصة إذا ما كانت حصى الكلى منتشرة في سجل العائلة الصحي.

وبشكل عام توصي منظمة الصحة العالمية بتناول ما يقارب عن ٤٥ ملغم يوميا لدي البالغين، بينما توصي الأكاديميه الوطنية للعلوم في الولايات المتحدة بتناول ما يقارب ٦٠ الى ٩٥ ملغم يوميا لنفس المرحلة العمرية.

والجدير بالذكر بأنه يمكن لأي شخص منا أن يلبي إحتياجات جسمه من فيتامين جيم عن طريق تناول الخضار والفواكه ومراعاة التنويع في مصادرها بشكل يومي وضمن النظام الغذائي المتوازن، وبمعدل خمس حصص في اليوم الواحد (وتعادل الحصة الواحدة حبة فاكهة متوسطة الحجم، نصف كوب من عصير الفواكه أو الخضار المطبوخة، وكوب من الخضار النية).

وهنالك بعض الحالات التي يصعب الحصول فيها على ما نحتاجه من فيتامين جيم عند تناول المصادر الغذائية منه فقط، وذلك لأن فيتامين جيم يتأثر بالحرارة، ويتأثربالضوء، ويتأثر بالهواء. كما قد تستدعي الحاجة إلى وصف بعض المكملات الغذائية في بعض الحالات المرضية أو الحياتية حسب ظروف الشخص. ويجب التنويه بأنه يجب تناول كميات أكبر من الماء والسوائل مع المكملات الغذائية لفيتامين جيم لأنها تزيد من التبول. كما ويجدر بي الإشارة إلى توخي الحذر وإستشارة الأخصائي عند تناول مكملات فيتامين جيم مع بعض الأدوية، كالأسبرين، والمسكنات، وأدوية ضغط الدم، وبعض أدوية السرطان (السايكلوسبورين)، بعض أدوية القلب (النايترات)، وبعض المضادات الحيوية (التتراسايكلين)، والوورفارين.

وغالبا ما تقتصر أعراض نقص فيتامين جيم لدى البالغين على الشعور بالتعب والضعف ، وآلام في المفاصل والعضلات، وخشونة شعر الرأس، وجفاف الجلد، ونزيف الدم من الأنف. ويؤدي نقص فيتامين جيم في مراحل متقدمة إلى داء الأسقربوط والذي يتميز بفقر الدم ، نزيف اللثة، والتأخر في إلتئام الجروح. ويمكن لنقص فيتامين جيم المزمن أن يؤدي إلى زيادة في وزن الجسم نظرا لضعف قدرة الجسم على حرق الطعام والقيام بعمليات الإستقلاب، إلا أن الأبحاث جارية بهذا الخصوص.

وبالرغم من أننا نعتبر بأن حالات التسمم من فيتامين جيم نادرة جدا، ألا أنه تشيع لدينا ظاهرة تناول جرعات كبيرة من فيتامين جيم (خاصة تلك المعنية يتناول ١٠٠٠ ملغم فما فوق)، خاصة في فصل الشتاء، ولكني أوصي بتوخي الحذر في تناول هذه الجرعات لما قد تتسبب به من مشاكل في الجهاز الهضمي، مثل عسر الهضم (خاصة عند تناول الفيتامين بدون طعام وعلى معدة فارغة)، والإسهالات. وسرعان ما تختفي هذه الأعراض عند تقليل الجرعة المتناولة (إذا كانت فوق ٢٠٠٠ ملغم يوميا). ومن المشاكل الأخرى التي يمكن أن تتسبب فيها الجرعات الكبيرة هو تفاقم حالة الكلية، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من تواجد الحصى والحجارة فيها.

حقيقة فيتامين جيم وامتصاص الحديد

أن ما أثيته لنا الدراسات الشاملة بأن فيتامين جيم يساعد على إمتصاص الحديد من المصادر النباتية فقط (مثل الحبوب، والعدس، الخضار الورقية الخضراء، والفواكه المجففة، والمكسرات) والتي غالبا ما تكون غنية بمصدرالحديد الغير الهيمي (او حامل الشحنة ٣+)، وليس كما يعتقد البعض بأنه يساعد في إمتصاص المصادر الحيوانية منه (في اللحوم والكبدة مثلا والتي تحتوي على الحديد الهيمي أو الحديد ذو الشحنة +٢). ويأتي دور فيتامين جيم في إمتصاص الحديد إلى قدرته على تحويل شحنة الحديد من المصادر النباتية من ٣+ إلى +٢، ويمنع أكسدته مما يجعله أكثر وفرة للجسم للإستفادة منه.

و تعتمد قدرة فيتامين جيم على المساعدة في إمتصاص الحديد على تناول اللحوم في الوجبة نفسها، و وجود مثبطات الحديد (كمادة الفايتيت الموجودة في بعض الخضار كالسبانخ ومادة البوليفينول الموجود في الشاي).

وغالبا نحتاج إلى تناول ما لا يقل عن ٢٥ ملغم من فيتامين جيم لزيادة إمتصاص الحديد (ويمكن تحقيق ذلك باستخدام عصير الليمون وشرحات الليمون والفلفل الأخضر في الوجبة مثلا، أو شرب نصف كوب من عصير البرتقال مع الوجبة).

حقيقة فيتامين جيم والتدخين

من المعروف والمثبت علمبا بأن إحتياجات المدخن من فيتامين جيم تزيد مرة ونصف على الأقل عن إحتياج غير المدخن إذ تحتاج المرأة المدخنة إلى حوالي ٩٥ ملغم يوميا، بينما يحتاج الرجل المدخن إلى ١١٠ ملغم يوميا، ولكن تختلف النسبة باختلاف كمية التبغ المتناولة من سجائر، وأرجيلة، وسيجار، أو منتجات التبغ الأخرى. ويعود سبب زيادة إحتياجات فيتامين جيم لدى المدخنين نظير ما تتسبب به المواد الكيميائية في الدخان من تحطيم لفيتامين جيم في الجسم إذ يمكن لتدخين سيجارة واحدة أن تحطم ما نحتاجه من فيتامين جيم خلال اليوم الواحد فقط!

ولكن الجديد الذي أشارت إليه الأبحاث الحالية بأن الإحتياجات اليومية لدى الأشخاص من غير المدخنين والذين يتعرضون إلى دخان المدخنين تزداد أيضا، وبفس نسبة المدخن، خاصة ممن يتعرضون للدخان بشكل يومي في المنزل أو في العمل، وذلك لما يحدثه هذا التعرض للدخان من أضرار في تحطيم فيتامين جيم في جسم غير المدخن.

حقيقة فيتامين جيم والرشوحات ونزلات البرد

لعل أكثر ما نتداوله فيما بيننا خلال فصلي الخريف والشتاء هو الحديث عن أهمية تناول فيتامين جيم، خاصة عند الرشح أو نزلات البرد، ولكن حقيقة الأمر بأن دور فيتامين جيم في الوقاية أو في علاج الرشح و نزلات البرد فعليا محدود طبقا لما أشارت إليه الأبحاث واسعة النطاق، وقد أثبت دوره فعليا في حالات نقص الفيتامين فقط. وقد يصر البعض بأن لتناول جرعات كبيرة من فيتامين جيم فائدة جمة في تقليل أيام الرشح أو حدوث نزلات البرد، ولكن ذلك لم يثبت علميا لحد الآن، وقد يعود التحسن نظير الحالة الفردية، وليس على نطاق الشمولية التي نشهدها حاليا في بلدنا.

ولكن ما يجري من دراسات حديثة حاليا هو دراسة دور فيتامين جيم في التحسين من وظيفة وكفاءة عمل الرئتين، خاصة لدى من يتناولون إحتياجاتهم اليومية من فيتامين جيم بشكل دو ري مقارنة بهؤلاء الذين لا يتناولون إحتياجاتهم اليومية بشكل دوري، فتناول ما نحتاجه من فيتامين جيم يوميا يساعد على الحفاظ على صحة جهازنا التنفسي ويقي بدوره من مشاكل الأمراض التنفسية.

إستشارية التغذية الطبية والعلاجية

«قراصنة الديجيتال» لصوص العصر الحديث

طارق الحميدي

لم يتمالك فواز نفسه وأخذ يقفز فرحا بعد أن فتح البريد الالكتروني (الايميل) الخاص به ليجد أن عقد عمل خياليا ينتظره للعمل في أحد فنادق الخمس نجوم في كندا.

وبعد أن قرأ فواز وهو موظف في أحد فنادق عمان العرض جيداً وجد شاغراً لموظف استقبال وبراتب مغر فبدأ ودون أدنى تردد يرسل لهم أوراقة وشهاداته وكل ما تطلبه منه الشروط الموضوعة في الايميل ،وبدأ مرسلو الايميل بطلب أوراق مما أضفى على عقدهم نوعا من المصداقية . حتى تفاجأ بطلبهم مبلغ ٥٠٠ دولار كتأمين عندها عرف فواز أن العقد ما هو إلا مشروع عملية نصب.

لم يكن فواز وحدة هدفاً لعمليات نصب أو احتيال عبر الانترنت من خلال أيميلات بل هناك الكثير من الشباب الذين وقعوا ضحايا لعمليات نصب واحتيال قام بها قراصنة على الانترنت.

وبدأت طرق النصب تأخذ منحا جديا بشكل أكبر مع ازدياد الإقبال على الانترنت في وقتنا الحالي حيث أصبح الانترنت وسيلة أساسية لتواصل الكثيرين فأصبحت معظم الشركات والمؤسسات الكبيرة تعتمد علية في تنظيم أعمالها ومراسلاتها وإدارة شؤون عملها اليومي .

و ظهر أخيراً ما يسمى قراصنة الانترنت (ها كرز) وهم الأشخاص الذين يخترقون جهازك فيستطيعون مشاهدة ما به من ملفات أو سرقتها أو تدمير جهازك أو التلصص ومشاهدة ما تفعله على شبكة الإنترنت ومن خلال درايتهم ببرمجيات الكمبيوتر يمارسون الكثير من الحيل التي تهدف إلى النصب والاحتيال.

وتتعدد وسائل النصب على الايميل فمنهم من يرسل أنه غني ولكن بحاجة لغطاء لإرسال أمواله فما عليك إلا أن ترسل له رقم حساب ليرسل (الملايين) إليه ومنهم من يوهمك بأنه اختياراً عشوائي وقع على إيميلك لتكون المليونير الجديد وكل ما عليك فقط هو إرسال بياناتك كاملة ومبلغاً بسيط يكون بدل المراسلات والأتعاب والذي لا يتعدى ٥٠٠ دولار!!

وأدى ازدياد الاعتماد على الانترنت كنمط حياه وبخاصة في الغرب ومع اتساع نطاق استخدام البطاقات الائتمانية أصبحت هذه البطاقات هدفا رئيسيا لقراصنة الاحتيال الالكتروني ومع اختلاف طرق النصب فإن الغاية منه دائماً هو الحصول على معلومات عن الرقم السري للبطاقة أو جزء منه ويستطيع القراصنة بعدها الدخول إلى الحساب البنكي .

وأسهم ازدهار التجارة الالكترونية ودخولها إلى عالم الأعمال بقوة إلى تنامي استخدام البطاقات الائتمانية على الانترنت لما توفره من سهولة ويسر في الشراء ولكن تبقى هذه التجارة غير آمنة نسبياً بسبب اختراق القراصنة للإيميلات والحسابات الشخصية والحصول على أرقام البطاقات الائتمانية كما استطاعوا الحصول على تفاصيل البطاقات بعد تمكنهم من الدخول إلى الأنظمة التي تدير عمليات التحويل المالية لكل من بطاقتي الائتمان .

وظهرت طرق احتيال جديدة تعتمد على برامج قرصنة مصممة لهذه الغاية منها أن تصل رسالة الكترونية على أيميل المستهدف تخبره بأن هناك طردا باسمه وحتى يحصل على الطرد يجب أن يقوم بفتح الملف المرفق للتأكد من بعض البيانات وما أن يفتح الملف المرفق حتى يتسلل البرنامج إلى الجهاز ليسرق بشكل أوتوماتيكي كل المعلومات الموجودة عليه من أرقام سرية إلى أرقام حسابات .

ويتحدث كايد (٢٧) عاماً عن محاولة احتيال حدثت له حيث سبق وأن تعرف على فتاة عن طريق الانترنت ادعت أنها تحمل الجنسية الأمريكية وبعد فترة من المراسلات طلبت منه مبلغا من المال لتشتري به دواء لوالدتها المريضة بحجة أنها خارج بلدها ووعدته أنها فور عودتها ستعيده له على الفور فعرف أنها علاقة مزيفة وأنها ليست سوى محاولة نصب جديدة. خالد تيسير مهندس يعمل في إحدى الشركات يقول أنه تلقى رسالة عبر بريده الالكتروني يقول فيه مرسلة انه شاب توفى أبوه في جنوب أفريقيا في أحداث عنف وأنه يملك ثروة طائلة تبلغ ٢٠ مليون دولار ولا يستطيع إخراجها وطلب منه أن يساعده بإخراج الأموال من البلد وذلك بطريقة أثارت ريبة خالد عن طريق إرسال معلومات مفصلة عنة وعن رقم حسابه بحجة إخراج المبلغ بغطاء قانوني كما أن المبلغ الكبير دعاه للشك وعندما استشار بعض الأصدقاء قالوا له أنها حيلة نصب أصبحت معروفة.

ومن جانبه أكد الناطق الإعلامي في مديرية الأمن العام الرائد محمد الخطيب وجود ظاهرة النصب والاحتيال التي تحدث من فترة لأخرى عن طريق الانترنت .

وأشار الخطيب إلى صعوبة تتبع الأشخاص المحتالين أو معرفة أماكن وجودهم وذلك لما تتمتع به الشبكة العنكبوتيه من خاصية المرونة كما أن أغلب الأشخاص الذين يقومون بمثل هذه العمليات يكونون على دراية عالية بالتعامل مع الانترنت وهم على الأغلب ''محترفون''.

وعن دور الأمن العام في الحد من هذه الظاهرة قال الخطيب أن مديرية الأمن العام الأمن العام تلعب دوراً توعوياً حيث تقوم بتوزيع النشرات من اجل تحذير الناس من الوقوع ضحية لمثل هذه العمليات كما أن الأمن العام ومن خلال أصدقاء الشرطة يركز على الشباب الصغار في السن كي لا يكونوا ضحية لعمليات النصب والاحتيال.

عن منبر الرأي

www.manbaralrai.com