



حيث أحسوا بحدوث تحسين ملحوظ لديهم.

4- علاقة سرطان المثانة بالماء

أجريت دراسة جامعة هارفارد وجامعة أوهيو سببت في الولايات المتحدة أن احتمال الإصابة بسرطان المثانة ينخفض بمعدل 49% لدى الأشخاص الذين يشربون 6 أكواب من الماء أو أكثر يومياً مقارنة بمن يشربون أقل.

5- علاقة سرطان الثدي بالماء

أجريت مقارنة في جامعة شيفيلد بإنجلترا بين 40 امرأة مصابة بسرطان الثدي، 50 امرأة سليمة وثبتت من المقارنة أن النساء المصابات يقبلن على شرب الماء بنسبة أقل من السليمات بـ 70%.

6- الحساسية والماء

يقول د.باتما تغليرج أن الحساسية هي مؤشر لارتفاع نسبة الهستامين في الجسم ويؤدي إلى تقلص عضلات الشعب الهوائية، ولكن الدراسات التي أجريت على الحيوانات أثبتت أن معدلات الهستامين تقل إذا زادت كمية الماء بالجسم ويمكن علاج الحساسية بالماء من 1-4 أسابيع، ولذلك ينصح بتناول 6-8 أكواب من الماء يومياً.

على التركيز

هذه دراسة قامت بها مجموعة خبراء الصحة العامة في إنجلترا واستكلندا بعد أن قاموا بتوزيع المياه على تلاميذ المدارس في المرحلة الابتدائية ولاحظوا ارتفاع مستوى التحصيل ومستوى الدرجات في الاختبارات الشهرية، ولقد ثبت طبياً أن تناول الطفل كمية من الماء تتراوح ما بين 6-8 أكواب يومياً يمنع جفاف المخ الذي يكون الماء منه 80% وكذلك فإن النشاط الكيميائي الذي يحدث أثناء آلية التفكير يرتبط ارتباطاً مباشراً بكمية الماء المشروب فقد وجد أنه أثناء العطش يقل مستوى الأداء الذهني بنسبة 10% على الأقل.

3- مريض الكآبة يشرب 7 أكواب

أثبتت دراسة بريطانية حديثة أن تناول المزيد من الماء يساعد على تحسين الحالة المزاجية عند البالغين، تقول د.اماندا جيرى خبيرة التغذية أن 80% من الأشخاص الذين حاولوا زيادة كميات الماء التي يشربونها كوسيلة لتحسين حالتهم الذهنية والانفعالية



الماء وعلاقته بالأمراض

الماء.

ويقول د.جاك لاين شان أن عدم شرب الماء بكمية كافية يمكن أن يضر بالقلب كالتدخين تماماً، ودور الماء هنا هو امتصاصه ودخوله الدم وتخفيف كثافته والحد من تكوين جلطات.

أما المشروبات الأخرى كالغازية لا يكون لها هذا الأثر لأنها تحتاج إلى تخفيف قبل امتصاصها وهذه العملية تحتاج إلى سحب الماء من الدم إلى المعدة وبذلك ترتفع احتمالات الإصابة بالجفاف.

2- شرب الماء يؤدي إلى زيادة القدرة

هناك علاقة بين الزيادة المطردة في قائمة الأمراض التي أصبحت تهدد الأغلبية ونقص نسبة الماء في الجسم. وإليك كمية المياه اليومية التي يحتاجها جسم الإنسان لينجو من أخطر الأمراض.

1- أمراض القلب

وجدت علاقة بين الشرب والأزمات القلبية المميتة وذلك على 20 ألف مريض بالقلب وتمت متابعتهم لمدة 20 سنة ووجدوا أنها تقل لدى من يشربون 5 أكواب أو أكثر يومياً وعلى العكس من ذلك فإن احتمالات الإصابة بهذه الأزمات المميتة تزيد إلى الضعف لدى المرضى الذين يفضلون المشروبات الغازية والقهوة والمشروبات الكحولية بدلاً من



أ.د. صابر جمعه عبده
كلية الزراعة - بني وليد

المهنة، والضغط على شركات الاتصالات لمنع استغلال الشباب وتخديرهم، والسعي لتنظيم محتوى البث الفضائي، ومتابعة التزام الفضائيات بأخلاقيات المهنة دون المساس بحرية الإعلام.

إن واجبنا الديني والوطني والاجتماعي يحتم علينا تحذير أبنائنا من مخاطر بعض الفضائيات والبرامج الإعلامية الهدامة، وأن نبذل قصارى جهدنا لمحاربتها بكافة الوسائل المتاحة لإيقافها عن تجاوزاتها حفاظاً على أبنائنا جيل الغد الواعد؛ والأمر جدٌ خطير ولا بد من وضع حد لهذه الظاهرة الإعلامية الخطيرة قبل أن نقع في المحذور، وتضيع فلذات أبادنا من بين أيدينا ونتجرع وقتها كأس الحسرة والندم ولات ساعة مندم!

تهنئة بنجاح

نتقدم لزميلتنا مبروكة محمد دياب بأطيب التهاني والتبريكات لحصولها على دبلوم عالٍ من المعهد القومي قسم المحاسبة، متمنين لها مزيداً من النجاحات.

زملاتك بكلية الهندسة - مصراتة

إن محاربة هذه القنوات الهابطة التي تعبت بأخلاق شبابنا مسؤولية جماعية تضامنية تبدأ من الأسرة وتنتهي برأس الهرم على مستوى الدولة.. تبدأ بتبصير الشباب بخطورة هذه القنوات الهدامة ليدركوا ما تقدمه من سموم وفساد. كذلك العمل على توفير الشجاعة الكافية لتحديد المسؤول عن هذه القنوات، وقراءة آراء المشاهدين بشأن هذه القضية عبر المنتديات الإلكترونية لأن الهبوط الموجود في هذه القنوات لا يقتصر على ظهور الدجالين والعارضات العاريات على الشاشة بل يمتد إلى استخدام النافذة المرئية لبث كل ما يجلب للقناة دخلاً مادياً مهما كان تأثيره على المشاهد.

كما يتطلب الأمر دعوة منظمات المجتمع للتصدي وبقوة لهذه الظاهرة، وحث القنوات الفضائية على إنتاج برامج هادفة، والالتزام بأخلاقيات

نواقيس علي الطويل

للحياة، ودعوة للانحلال الاجتماعي والتفكك الأسري وذلك من خلال ما تقدمه من مادة مرئية تستهوي شريحة الشباب فتحرك غرائزهم المدفونة، وتسيطر على أحاسيسهم المرهفة. ناهيك عن بعض الفضائيات التجارية التي تبث إعلانات المسابقات عبر الهاتف والتي تعج بالمغالطات وهي لا تقصد من وراء ذلك إلا الربح والاستخفاف بعقول الشباب لإقصائهم عن التفكير الجاد المثمر الذي يعود عليهم بالفائدة والنفع. إضافة إلى

قنوات السحر والشعوذة وقنوات الفن الهابط والفضائيات التي تنشر الفساد والدعارة التي تفتقد تماماً إلى آليات حماية المشاهد.

سم قاتل مرصع بتقافات هجينة هو حال تلك الفضائيات التي تعمل من خلال مسلسلاتها الهابطة العربية منها والأجنبية المدبلجة المليئة بالخنايات الزوجية والأبناء غير الشرعيين؛ على إضاد الشباب الذين نعمت عليهم في بناء المجتمع وتقدمه.

إن ما تقدمه الدراما التركية - وما على شاكلتها - من فن هابط (من سنوات الضياع إلى نور ولا مكان لا وطن) إضافة إلى مشاهد العري والقبل الساخنة واللقاءات الحميمة، والحوارات الرديئة الساقطة، كذلك الإعلانات التجارية ذات الإيحاءات والأفكار القائمة على الاستغلال الجنسي للمرأة المصاحبة لعروض الأزياء الفاضحة هو في الواقع تدمير خفي للأخلاق، وخذش

