مقاهي الإنترنت.. أين يذهب الشباب!!

ظاهرة ارتياد الشباب لمقاهي الإنترنت بحثا عن تمضية الوقت ليست ظاهرة جديدة، بل بدأت مع ظهور مقاهي الإنترنت والتي وجد بها الشباب متنفسا جديدا يكسر مللهم.

وقد انطلقت أول سلسلة في العالم من هذه المقاهي في عام ١٩٩٥م في المملكة المتحدة، ثم انتشرت في كثير من الدول العربية منذ سنوات قليلة، وكان الدافع إلى ذلك تحقيق هامش ربحي بالنسبة للمستثمرين من خلال المزاوجة بين خدمتين، خدمة المقاهي التقليدية وخدمة الإبحار في شبكة الإنترنت، في المقابل وجد فيها الشباب تسلية جديدة تختلف عن المقاهي التقليدية!!

ومقاهي الإنترنت بحد ذاتها ليست ظاهرة سيئة لو استغلت الاستغلال الأمثل، لكن الخطير في الأمر أن تصبح هذه المقاهي أوكارا للاستخدام السيئ من قبل بعض الزبائن، وذلك من خلال الدردشة لأجل الدردشة فقط، والتنقل إلى المواقع الجنسية بعيدا عن الرقابة الأسرية.

وقد دلت الإحصاءات أن معظم مرتادي هذه المقاهي هم من الشباب، فقد أثبتت إحصائية وزعتها مجلة خليجية على عدد من مقاهي الإنترنت أن ٨٠% من مرتادي هذه المقاهي أعمارهم أقل من ٣٠ سنة، فيما قالت إحصائية أخرى أن ٩٠% من رواد مقاهي الإنترنت في سن خطرة وحرجة جدا.

وأكدت مجلة سعودية خطورة هذه الشبكة على كثير من الشباب من خلال إحصائية أجرتها وبينت أن ٦٠% يقضون أوقاتهم في مواقع المحادثة، و ٢٠% من المستخدمين للمواقع الثقافية، و ١٢% للمواقع الطبية والحاسوبية والتجارية و٨ % للمواقع السياسية. وهذه نتيجة خطيرة، فكون معظم مرتادي المقاهي من الشباب ومن فئة عمرية خطرة تحديدا.

وأن معظمهم يرتاد هذه المقاهي للدردشة، فإن الظاهرة هنا تصبح خطرة تستدعي إيجاد بدائل يمكن للشباب أن يقضوا أوقات فراغهم فيها، بدلا من إضاعة المال والوقت والأخلاق بما لا ينفع!!.

لتبقي اسنانك قوية ننصحك بتناول اغذية صحية

إذا كنت تطمح لأن تبقى أسنانك سليمة وقوية حتى في مرحلة الشيخوخة، ينصحك الباحثون بتناول أطعمة صحية معينة واتباع عادات غذائية خاصة للقضاء على الهجمات البكتيرية المسببة لتسوس الأسنان والمحافظة على سلامة الفم واللثة والأسنان.

وقال الباحثون إن فيتامين سي وحمض الفوليك يحميان اللثة من التلف والإصابات البكتيرية كما تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في توت كرانبيري الطازج على منع بكتيريا الفم من تكوين طبقة البلاك على الأسنان، وأشاروا إلى أن السبانخ والفاصولياء والبازيلاء والعدس من أهم المصادر الغذائية الغنية بحمض الفوليك. وأكد الباحثون أهمية الكالسيوم و فيتامين التي تتوافر في منتجات الألبان والجبنة والفواكه والخضراوات والسمك والصويا، في تقليل خطر تساقط الأسنان، كما يلعب الجبن البارد أو المطبوخ دورا في الوقاية، إذ يطلق الكالسيوم الذي يلتصق بالأسنان فيساهم هذا المزيج اللاصق في حمايتها من تأثير الحمض ويساعد في إعادة بناء طبقة المينا. وحذر الخبراء من أن شرب الكثير من المشروبات الغازية يسبب تآكل مينا الأسنان وإذا كان لا بد من شرب هذه المرطبات فيمكن ذلك باستخدام القشة الماصة لتقليل تأثير حموضتها وموادها الفوارة على الأسنان. ويرى العلماء أن تناول الأطعمة الغنية بالنشويات والسكر كجزء من غذاء متوازن أفضل من تناولها وحدها، لا سيما أن الجسم ينتج الكثير من اللعاب لهضم الوجبات الغذائية الكبيرة وغسل الأسنان من بقايا الطعام ومعادلة تأثير الأحماض المؤذية قبل أن تهاجم الأسنان مؤكدين ضرورة التقليل من الأطعمة التي تحتاج إلى مدة أطول من المضغ مثل الزبيب والتمر والفاكهة المجففة التي تطيل فترة تعرض الأسنان للحمض أكثر من أي أطعمة لاصقة أخرى فتسبب تسوس الأسنان وتلفها. والجدير ذكره حول هذا الموضوع هو ما قاله العلماء إن شرب الشاي ربما كان أحد الوسائل الجيدة للمحافظة على صحة الأسنان فقد وجدوا أن بعض المكونات الموجودة في الشاي التقليدي الأسود تهاجم البكتيريا الضارة في الفم والتي تسبب أمراض اللثة والتسوس وغيرها. وكان الباحثون يركزون في السابق على الفوائد المحتملة لأنواع الشاي الأخضر وليس الأسود، كما هو حال النتائج الأخيرة. إلا أن فريقا من كلية طب الأسنان في جامعة إلينوي الأمريكية ركز على دراسة الشاي الأسود، وهو النوع الأكثر شيوعا لدى الكثير من الشعوب والثقافات ومن ضمنها الثقافات الغربية. وكشف الفريق الأمريكي عن مكونات تدخل في تركيب هذا الشاي قادرة على قتل أو عرقلة وتحجيم فعالية البكتيريا المسببة للأحماض والتسوس والنخر في الفم واللثة. إنزيمات

ويؤثر الشاي الأسود على نوع من الإنزيم البكتيري مسؤول عن تحويل المواد السكرية إلى مادة صمغية تساعد على التصاق مواد التسوس على الأسنان. كما يعرقل الشاي الأسود، أو بعض مكوناته، قدرة بعض أنواع البكتيريا التي تعيش في الفم على تكوين تجمعات سوس مع نظائر بكتيرية أخرى، وبالتالي تقليص تجمعاتها المسببة لأمراض اللثة والأسنان، وقد أظهرت إحدى التجارب أنه عند قيام المتطوعين بغسل أسنانهم بالشاي الأسود لمدة ثلاثين ثانية ولخمس مرات كل ثلاث دقائق، تتوقف البكتيريا المسببة لبقع التسوس عن النمو وإنتاج الأحماض الضارة الفعالة في الفم. وتقول رئيسة فريق البحث الدكتورة كريستينا وو إن الدراسة تشير إلى أن للشاي الأسود دورا كبيرا ومهما في صحة الأسنان واللثة. إلا أن الخبيرة الصحية شددت على أهمية أن تترافق فعالية الشاي الأسود مع الاستمرار في العناية بالأسنان واللثة بالأساليب الأخرى المعروفة مثل التنظيف اليومي والزيارة الدورية للطبيب وغيرها أما الجمعية البريطانية لطب الأسنان فتقول إن الشاي الأسود والأخضر أيضا يمكن أن يساعدا على مكافحة بقع التسوس في الأسنان. ويؤكد متحدث باسم الجمعية أن أطباء الأسنان في بريطانيا يرون أن الشاي يمكن أن يكون بديلا جيدا للمشروبات الخفيفة الأخرى المحتوية على السكر، كالمشروبات الغازية، إذ إن الشاي لا يعد من المواد التي تعمل على تآكل الأسنان. وتنوه مصادر طبية إلى زيادة الفائدة عند من يضيف الحليب على الشاي، فالأول يعتبر مصدرا ممتازا للكالسيوم المفيد للأسنان. وقد قدم بحث فريق الدكتورة وو حول فوائد الشاي الأسود أمام الجمعية الأمريكية للمايكروبيولوجيا في مدينة أورلاندو في ولاية فلوريدا.

قالوا

الديمقراطية تظل أفضل وسيلة للقضاء على الارهاب والتطرف والاقصاء، وايجاد حلول سلمية لكل توترات العالم.

الملك محمد السادس

الحوار بين الحضارات لا يمكن ان يأتي ثماره إلا إذا صاحبه حوار في داخل الحضارات، وهي دعوة جماعية لمراجعة النفس ومناقشة كل ثقافة لمسلماتها فيما يتعلق بالآخر.

د.فتحي سرور

المثقف الذي يشكل المعارضة النظرية سلطة، يعيش في غرفة مكيفة بالوهم.

الأديب وليد اخلاصي

شيء جذاب أن تكتب عن المنظر، ولكن ان تحيا فيه شيء مرير.

ادوارد سعيد

اذا كان المثقفون لا يستعدون للصراع في أصعب مرحلة تمر بها، فلماذا تلوم الجماهير.

مظفر النواب

المرأة الحامل والسفر!!

تضطر المرأة الحامل في كثير من الأحيان للسفر لأسباب مختلفة، وفي هذه العجالة نقدم بعض الأسئلة التي تهم المرأة الحامل مع إجابات وافية عليها:

- في أي فترة من الحمل "أي أشهر الحمل" يكون السفر؟ وهل هناك مضاعفات مصاحبة للحمل كالنزيف الرحمي وغيره؟

للإجابة عن هذه التساؤلات يمكن القول بشكل عام إن الحامل يمكنها السفر والتنقل سواء جوا أو برا أو بحرا إلى بداية الشهر التاسع أي ماقبل الولادة بثلاثة أسابيع مادام حملها طبيعيا ولم يحدث أي مضاعفات، وبالطبع يستحب استشارة الطبيبة أو المتابعة للحالة.

وأنسب فترات الحمل للسفر هي من وسط الشهر الثالث وحتى بداية الشهر السابع "١٤-٢٨ أسبوعا من الحمل". إذ يصعب السفر في بداية الحمل لأن الجسم لم يتعود على التغيرات الفسيولوجية للحمل إضافة إلى الوحم والإحساس بالخمول، وتفاديا للإجهاض المبكر.

أما الشهران الأخيران من الحمل فيصعب خلالهما التحرك بسهولة وراحة خصوصا لمسافات بعيدة ولمدة طويلة، وبالطبع إذا كانت هناك أي مضاعفات خلال فترة الحمل أو متوقعة الحدوث كنزيف رحمي أو انخفاض في موضع المشيمة أو ارتفاع في ضغط الدم أو تأخر في نمو الجنين الطبيعي فلا ينصح بالسفر تفاديا لحدوث مضاعفات قد تؤثر سلبا على صحة المرأة الحامل أو الجنين أو كليهما.

ما أنسب وسيلة للسفر؟

أنسب وسيلة هي التي تستغرق أقصر وقت للرحلة، سواء برا أو بحرا أو جوا.

وكمبدأ عام فإن السفر بالسيارة أو القطار لايؤثر على الحمل في غالب الحالات. ولكن ينصح بألا تزيد مدة السفر عن ٦ ساعات. فالسفر لمدة تزيد عن ذلك مرهق للمرأة في الحالات العادية فما بالك إذا كانت حاملا. ومن المهم جدا أن تربط الحامل حزام الأمان أثناء السفر، ذلك أن بعض الحوامل تخشى أن يضغط الحزام على الجنين بشدة خاصة عند توقف السيارة المفاجئ. لكن الحقيقة أن سلامة الجنين من سلامة الأم وأغلب الحوادث تزداد خطورتها بسبب عدم ربط الحزام فقد تصيب الرأس والصدر أو قد يحدث انفصال مفاجئ للمشيمة.

وهذه يمكن تفاديها -بإذن الله- أو الإقلال منها بربط حزام الأمان. وقد هيأ الله للجنين ٣ واقيات تحميه هي السوائل حوله وعضلات الرحم وتجويف الحوض.

والأكياس الهوائية مفيدة للتقليل من الإصابات ولكنها ليست بديلا لحزام الأمان. وعند التعرض لحادث يجب مراجعة المستشفى للتأكد من سلامة الأم والجنين. والمطبات القليلة لاتضر ولكن الطرق الوعرة قد تزيد من تقلصات الرحم، لذلك لاينصح بالسفر فيها.

ماذا لو كنت في مكانهم؟!

الأبراج

الحمل
٢٢ اذار - ٢٠ نيسان
تحصل على مساعدة ونصيحة الآخرين عند تحديد الميزانية. الاضطرابات العاطفية تؤدي إلى اتخاذ قرارات خاطئة في حياتك. يمكنك إحراز المزيد من المكاسب المادية إذا تعاملت مع الأمور بحدسك ومشاعرك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو الأربعاء!

الثور
٢١ نيسان- ٢١ ايار
اقض مزيداً من الوقت للانتهاء من أعمالك الجادة قبل أن تمارس أعمالك الترفيهية. احرص أن تلبي احتياجات الأطفال أولا. قد ترغب في إلقاء نظرة على الأوراق الخاصة بإيجار العائلة. لا تدخل في أي صفقات مالية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو الثلاثاء!

الجوزاء
٢٢ ايار - ٢١ حزيران
تتبع إحساسك الداخلي في حالة عقد صفقات العمل. قد يكون لديك القدرة على الانتهاء من كافة الأوراق والأعمال المطلوبة منك. اقض وقتا مع نفسك لتتجنب أي خلافات مع أفراد العائلة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس!

السرطان
٢٢ حزيران-٢٢ تموز
كلامك الصريح الذي تصدره بالفعل من قلبك يمحو أي أمور غامضة. من الأفضل أن تزيد من معارفك بقدر ما تستطيع. تنشأ مشكلات عاطفية إذا سمحت لأقاربك أن يتدخلوا في أمورك وأفكارك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة!

الاسد
٢٣ تموز- ٢٢ اب
موازنة الأمور شيء مطلوب إذا أردت بعض الاستقرار. اهتمامك الرئيسي هو إنفاق القليل من الأموال قدر الإمكان. قد يشعر أفراد عائلتك أنهم لا يحوزون على أي اهتمام أو حب منك نحوهم. اسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد!

العذراء
٢٣ اب- ٢٣ ايلول
لاتتوقع السوء إذا سمعت أمراً سلبياً عن شريكك. قدرتك على إيجاد حلول جيدة لمشكلاتك المتعلقة بالعمل تساعدك كثيراً على الحصول على ترقية لمنصب أعلى. قم بأفضل ما لديك من أجل من تحب. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت!

الميزان
٢٤ ايلول- ٢٢ تشرين ١
يمكنك الحصول على الترقية في حالة توفير المزيد من التفاصيل. حالتك المزاجية تغلب عليك اليوم كثيرا أثناء تعاملك مع بعض المواقف الشخصية. ستتمكن من إحراز التقدم في شخصيتك هذا الأسبوع. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو الأربعاء

العقرب
٢٣ تشرين ١ -٢٢ تشرين ٢
شخص تعمل معه قد يحاول التقليل من شأنك. يمكنك القيام بصفقات مربحة فيما يتعلق بالعقارات والبنود الكبيرة المتعلقة بمنزلك. يسهل عليك التعامل مع الهيئات والمؤسسات الحكومية بنجاح. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت

القوس
٢٣ تشرين٢ - ٢٢ كانون ١
زوار غير متوقعين يكونون مفاجأة سارة بالنسبة لك. اقض بعض الوقت تتحدث فيه عن بعض أمورك الهامة. قد تسافر من أجل المتعة والترفيه. كن صبورا وابتعد عن إصدار الأحكام. فرص تحقيق التقدم كبيرة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو الخميس!

الجدي
٢٣ كانون ١-٢٠ كانون ٢
الأعداء الذي لا تعرفهم يحملون ضغينة ضدك أنت لا تعلم عنها شيئا. تستطيع المشاركة في بعض الأعمال الإبداعية هذا الأسبوع. لا تسمح لأي شخص تعمل معه أن ينسب إليك كلاما لم تقله. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين!

الدلو
٢١ كانون ٢- ١٩ شباط
ستحصل على مكافآت على أعمالك الجيدة. استغل مهاراتك البارزة في العمل وستستطيع أن تتوصل إلى نتائج عظيمة. ستواجه المشاكل مع شركاء العمل في حالة الرغبة في إنجاز الأعمال على أكمل وجه. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو الأربعاء!

الحوت
٢٠ شباط - ٢١ اذار
هناك فرص كي تمتع نفسك. الاستثمارات العقارية مربحة. استثمارات الملكية مربحة ولكن المشاكل مع أفراد الأسرة أمر وارد استخدم فطنتك ولكن لا توقع أو توافق على أي شيء. العمل الجاد يبدأ في طرح ثماره. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو الجمعة!

السهل و الصعب

ترجمة: ألن البرت

- من السهل الحصول على مكان لاسمك في دفتر الارقام.

من الصعب الحصول على مكان في قلب احدهم.

- من السهل ان نحكم على اخطاء غيرنا.

من الصعب ان ندرك اخطاءنا.

- من السهل الحديث بدون تفكير مسبق.

من الصعب منع المتكلم من الحديث.

- من السهل ان نجرح شخصا نحبه.

من الصعب ان نشفي ذلك الجرح.

- من السهل مسامحة الاخرين.

من الصعب ان نسأل عن المسامحة.

- من السهل وضع القواعد.

من الصعب تطبيقها.

- من السهل ان نحلم كل ليلة.

من الصعب ان ندافع عن حلمنا.

- من السهل ان نتظاهر بالنصر.

من الصعب ان نفترض الهزيمة بكرامة.

- من السهل ان نعجب بقمر كامل.

من الصعب ان نرى جانبه الاخر.

- من السهل ان نتعثر بالحجارة.

من الصعب ان ننهض.

- من السهل ان نتمتع بحياتنا كل يوم.

من الصعب ان نعطيها قيمتها الحقيقية.

- من السهل ان نعد الاخرين.

من الصعب الايفاء بذلك الوعد.

- من السهل ان نقول اننا نحب.

من الصعب ان نظهر حبنا كل يوم.

- من السهل ان ننتقد الاخرين.

من الصعب ان ننتقد انفسنا.

- من السهل ان نخطأ.

من الصعب ان نتعلم من اخطائنا.

- من السهل ان نبكي على حب ضائع.

من الصعب ان نهتم بهذا الحب وبذلك لا نخسره.

- من السهل ان نتحدث عن الاثبات.

من الصعب ان نتوقف عن التفكير ونطبق ذلك على افعالنا.

- من السهل ان نفكر بالسوء عن شخص ما.

من الصعب ان نقدم لهم المنفعة من شكوكنا.

- من السهل ان نأخذ.

من الصعب ان نعطي.

- من السهل ابقاء الصداقة بالكلمات.

من الصعب ان نحفظها بالمعاني.

من موقع indianchild بتصرف.

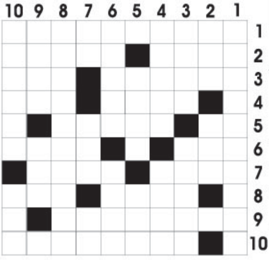
كلمات متقاطعة

اعداد: هيثم الناشي

افقي

1 مطرب عراقي
2 ثوب– عاصمة اوربية
3 يصبون الماء – البارحة
4 علم مذكر – كبير السن
5 حيوان اليف – يكسو الشوارع م
6 احرف مكررة – من انواع العلاج
7 – متين م – مشيد
8 – صديق م – رسول م
9 – ملك اشوري
10 – ملحمة شعرية

عمودي

1 كتاب لبيديا
2 أسر المرأة م – قص وحكى
3 سوق عربي قديم م – فيلسوف يوناني
4 مخترق الاعماق– احرف من ميلانو
5 شعاع – كير
6 من الزهور م– شجاع
7 ما يكتم – علم مؤنث – مكرر
8 رواية لتولستوي
9 الصوت الخافت م – يهب مبعثرة
10 كاتبهم – حذر