



الامير «رينيه» عند وصوله الى الحفل



الاميرة كارولين

المضملي. عائدات العرض ذهبت لصالح مؤسسة الاميرة «جريس» الخيرية مناصفة مع صندوق «جون جيلين» للمنع الدراسية. والصندوق انشأته الاميرة «انطوانيت» تكريماً لذكرى زوجها «جون جيلين» الذي كان راقص باليه مشهوراً. ويخصص الصندوق كل عام منحة دراسية لفنان باليه، تتيح له الفرصة للدراسة في أكاديمية الاميرة جريس التي تديرها فنانة الباليه الشهيرة «ماريكا بيسوبراسوفا».

اقامت اكااديمية الاميرة «جريس» للفن الكلاسيكي عرض باليه في قاعة «كاستون» في موناكو، حضره الامير «رينيه»، وابنته الاميرة «كارولين»، واخته الاميرة «انطوانيت» التي لا تظهر كثيراً في دوائر المجتمع



عمان: سيدتي

بحضور عدد كبير من النجوم العرب من مصر والأردن وسوريا أعلنت الأميرة عالية بنت الحسين عن انطلاق البث الرسمي لقناة نورمينا الفضائية السياحية الشاملة باعتبارها أول قناة أردنية خاصة بعد التلفزيون الرسمي الحكومي. وقد تم الافتتاح في حفل رسمي فني ساهر شاركت فيه ديانا كرزون، والمطربة عايدة الأمريكية وأحمد رافع، وجمانة مراد وعباس النوري، وعباس ابراهيم من سوريا وأحمد ماهر وشيرين وخالد زكي وطارق علام من مصر وزهير النوباني وجميل عواد وسهير فهد من سوريا. وألقى رئيس مجلس إدارة القناة رجل الأعمال الأردني المعروف وليد العريان الضوء على سياستها المعنية بالبيئة والسياحة العربية والفنون الراقية.



السياسيات العربيات



73

السياسيات العربيات
ماذا فعلن للمرأة العربية؟



72

كثيرا ما أتساءل
عن الدور الذي
يمكن ان تلعبه
المرأة في الحياة
السياسية، وكنت
اختلف مع
صديقاتي حول
هذا الامر لأنني
اعتبر ان المرأة
يمكن ان تساهم

في الحياة العامة وبمجالات اخرى أكثر فائدة للمجتمع من
السياسة. غير اني قرأت تحقيقكم عن النائبات العربيات (العدد
1255) وتبين لي ان النائبة في البرلمان يمكنها ان تحقق الكثير
لبنات جنسها. وليس هذا فقط، بل ان على المرأة السياسية ان
تهتم بقضايا مختلفة في مجتمعها وان على المسؤولين السياسيين
ألا يحرصوا عملها في النطاق النسائي فقط.

ايمان صالح - الاردن

- بيروت- لندن- العرب 6
- 1 رحلة بدأت بالدموع، وانتهت بفرح ما بعده فرح. هي باختصار رحلة الشاب الليبي "أيمن الأعتز" بلقب "سوبستار". هذا اللقب الذي قطع أيمن لأجله مسافات طويلة، وألغى من أجله الحدود. سعى وراء اللقب، وطمح إليه، رغم شدة المنافسة منذ اليوم الأول لدخوله برنامج المسابقة الغنائية.
- 2 حكاية نجاح أيمن بدأت عندما وصل إلى مصر للتقدم بطلب اشتراك في البرنامج، غير أنه وصل متأخراً، فبكى بكاءً مُرّاً وشعر أن الحلم بدأ يتلاشى. فنصحته البعض بالذهاب إلى سوريا لأن هناك وقتاً كافياً للتسجيل في الاشتراك في البرنامج.
- 3 وصل إلى سوريا قبل يومين من موعد تقديم الطلبات كي لا يتأخر مرة أخرى. وكان عدد المشتركين في سوريا أكثر من 13 ألف مشترك. وغنى خمس أغنيات أمام لجنة التحكيم، التي أهلتته إلى المرحلة الثانية، فبكى مرة أخرى من الفرح. وأعجب الجمهور بهذا الشاب الليبي ذو الصوت الجميل والنغم الغريب.
- 4 وصل إلى بيروت في المرحلة الثانية، ضمن المجموعة السادسة والأخيرة التي ضمت أسماء بارزة وأصواتاً قوية. غير أن الدموع لم تتوقف، ليس فقط بسبب التأهل والنجاح، بل أيضاً في كل جولة من البرنامج كان يتفوق فيها على أحد المشتركين، وبشكل خاص عندما تفوق على كل من "مصطفى الشويخ" و"محمد داود"، اللذين كانا الأقرب إليه في كل شيء.
- 5 ومنذ الإطلاقة الأولى كان أيمن ملفتاً للنظر، بصوته الذي يحمل لحناً عربياً جديداً، وعرضاً مختلفاً. فكان مرة يغني أغاني شعبية ليبية، ومرة أخرى أغاني فيروز وأم كلثوم. وكان في كل مرة يبدع ويتألق ويتطور يوماً بعد يوم.
- 6 أيمن الأعتز فاز في عام 2001 في مهرجان الأغنية الليبية بالجائزة الأولى. وغنى أول أغنية عندما كان عمره تسعة أعوام. والآن يبلغ عمره 22 عاماً ويحمل لقب "سوبستار العرب" بنيلِه النسبة الأعلى في التصويت الذي أعلنت نتائجه في الحلقة الختامية للبرنامج، متفوقاً على زميله الفلسطيني (من مدينة سلفيت) "عمار حسن" الذي لم يقف في دائرة الخطر ولا مرة. وقبيل إعلان النتيجة صرخ أحد الحاضرين في الاستوديو مباشرة على الهواء ليقول إن عمار وأيمن هما "السوبرستار" ورمى إلى خشبة المسرح العلمين الليبي والفلسطيني في تحية إلى الشعبين. التقطهما أيمن، ولفّ العلم الفلسطيني على كتفيه، ووضع علم ليبيا على كتف عمار، ليؤكد أن لا فرق بين الاثنين. ثم أعلنت النتيجة: "سوبستار العرب للعام 2004: أيمن الأعتز". فعلى الهاتف والتصفيق والصراخ أيمن! أيمن! أيمن! الذي عانق بدوره عمار. أظهر عمار رقيقاً كبيراً في تعامله مع النتيجة، والتي جعلته يأخذ مكاناً ثانياً في البرنامج رغم أحلامه الكبيرة. عمار الذي استطاع بدوره أن يخرق كل جدار فاصل، ويصل بصوته إلى أقصى أقاصي الأرض. التفت حولهما المشتركون وحملوهما على الأكتاف، في حين كان أيمن يختم البرنامج بأغنية فيروز "من عز النوم".



العرب، 2004

Tekst 5 حضور هامشي للغة العربية على الإنترنت

*القاهرة – العرب – وكالات:

- 1 أوضحت دراسة عربية مُتخصصة، أن غياب اللغة العربية كمكوّن أساسي للهوية العربية من الاستخدام الرسمي على شبكة الإنترنت، يعكس ضعف القدرة على إبراز الهوية العربية، أمام الدول والأمم الأخرى المُستخدمة للإنترنت.
- 2 وبيّنت هذه الدراسة أن الإحصائيات التي أُجريت منذ عامين، تُبرزُ مدى قلة مساهمة اللغة العربية في الإنترنت. إذ لا تتعدى مساهمة العالم العربي نسبة 0,4 في المائة منه، في الوقت الذي يشكل فيه سُكّانه نسبة 5 في المائة من سكان العالم.
- 3 وأكدت الدراسة أن انخفاض مساهمة الدول العربية كمُستخدمين أو مُنتجين لتكنولوجيا المعلومات⁽¹⁾، يضعها في مركز مُستقبل لا مُرسل أو مُؤثر. ومن ثم تصبح دولا مُستهلكة لتكنولوجيا المعلومات وليست منتجة لها. مما يترتب عن ذلك من تراجع للهوية والثقافة العربية.
- 10
- 4 وأوضحت الدراسة أخيرا أن البرامج التعليمية العربية، لن تكون بالضرورة ملائمة للثقافات الوطنية، بل سوف يتعين عليها أن تستجيب وتتلاءم مع المتطلبات العالمية.

عن جريدة العرب 7/ 12/ 2004

Tekst 6 العلاج في الفضاء .. تقنية تطبق قريبا على الأرض

- يقوم علماء وكالة الفضاء بتجربة تقنية متطورة تُستخدم الذبذبة فوق الصوتية¹ لفحص طبي للرواد الذين يمضون فترات طويلة في الفضاء. والهدف من هذه التجربة هو تمهيد لتطبيقها على الأرض ولا سيما في الحالات الطارئة.
- والتقنية التي قام علماء وكالة الفضاء بتطويرها لا يتطلب استخداما معرفة طبية، إذ يكفي وصل الجهاز الذي يصدر الذبذبات فوق الصوتية بجهاز هاتف أو بالإنترنت. وهذه التقنية تُمكن من نقل صور الجسم الداخلي إلى شاشة الطبيب الذي يقوم بتفسيرها وتشخيص المرض عن بُعد. ويتيح التصوير العالي الدقة على سبيل المثال تشخيص مرض في الشرايين أو الكشف عن وجود حصى في الكلية².
- وكان لاعبو الهوكي من فريق "ريد ونغز" في مدينة "ديترويت" الأمريكية أول من تم اختبار التقنية عليهم على الأرض بنجاح لتحديد الحاجة إلى نقل مصاب إلى المستشفى.
- وقال الطبيب "سكوت دولتشافسكي" المسؤول عن قسم الجراحة في مستشفى "هنري فورد" في "ديترويت" إن تقنيات التصوير بالذبذبات فوق الصوتية ستزيد من فرص علاج الحالات الطبية الطارئة في الفضاء وكذلك على الأرض.

عن العرب، 2004

الذبذبة فوق الصوتية = ultrasone frequenties

noot 1

حصى في الكلية = niersteen

noot 2

Tekst 7 ارتفاع درجة الحرارة سيؤدي إلى ذوبان جزيرة الجليد "خرونلاند" ! لندن- باتريشياريني



يقول العلماء إن طبقة الجليد الضخمة التي تغطي جزيرة خرونلاند "جزيرة الجليد" قد تذوب خلال الألف سنة القادمة. وسبب ذلك هو زيادة انبعاثات⁽¹⁾ غاز ثاني أكسيد الكربون (CO₂) وارتفاع حرارة كوكب الأرض، وهذا سيُسبب غرق الأراضي المنخفضة في أنحاء العالم.

ويعني ذوبان طبقة الجليد الضخمة التي يتجاوز سُمكها ثلاثة كيلومترات أن ترتفع نسبة مياه البحار بمتوسط يبلغ سبعة أمتار، مما يهدد بلداناً مثل "بنجلادش" وجزراً في المحيط الهادي وأجزاء من "فلوريدا" و"هولندا" وكل المناطق التي ترتفع أقل من سبعة أمتار عن مستوى البحر بالغرق.

وقدر باحثون في علم المناخ ومن بينهم السيد "جريجوري" من قبل أن ارتفاع درجة الحرارة في جو الأرض بمتوسط ثلاث درجات سيكون كافياً لذوبان طبقة الجليد في المستقبل. وتوصل الباحثون إلى حسابات جديدة تُظهر أن ارتفاع درجة الحرارة بهذا القدر يمكن أن يحدث فعلاً. ويقول السيد جريجوري إن مستويات ثاني أكسيد الكربون التي من المحتمل تماماً أن نصل إليها خلال هذا القرن، كافية لإنتاج هذا القدر من الحرارة.

وقد قام السيد جريجوري وفريقه بدراسات عن ارتفاع درجة الحرارة خلال مدة الـ 350 عام المقبلة، نتيجة لزيادة نسبة الغازات المُسبِّبة لظاهرة الاحتباس الحراري⁽²⁾. تتوقع هذه الدراسات أن ارتفاع درجة الحرارة في المستقبل ستؤدي إلى ذوبان الجليد في خرونلاند. ولأن طبقات الجليد هائلة السُمك فإن الذوبان سيكون تدريجياً.

بسبب نتائج الباحثين قامت دول العالم على توقيع اتفاقية "كيوتو"⁽³⁾ التي تفرض شروطاً على دول العالم الصناعية وخاصة الدول الأوروبية بالعمل على خفض انبعاثات الغازات المسببة للاحتباس الحراري بنسبة ثمانية بالمائة. كما تفرض الاتفاقية على أن تبدأ هذه الدول بالتخفيض عام 2005 والوصول إلى نتائج مقبولة في عام 2012.

إن تخفيض نسبة ثاني أكسيد الكربون وغيرها من الغازات في الجو الأرضي يجب أن تصل إلى نسبة مئوية مقبولة كما هي في الوقت الحالي. ويتوقع السيد جريجوري أن المستويات الحالية سترتفع في النصف الثاني من هذا القرن، وإنه من المستحيل أن تبقى تحت هذه النسبة إذا لم نقلل من انبعاثات الغازات الملوثة.

جريدة العرب، 2004

انبعاثات = uitstoot

noot 1

الاحتباس الحراري = het broeikaseffect, het opwarmen van de aarde

noot 2

اتفاقية "كيوتو" = het Kyotoverdrag

noot 3

Tekst 8 اللبنانيون يشكون من فواتير الهاتف

ترتبط "ندى عيسى"، طالبة الحقوق (23 عاما)، بقوة بهاتفها المحمول. ومثل كثير من اللبنانيين تشكو من تكلفة الفواتير الباهظة، غير أن التحلي عنه ولو لمدة 24 ساعة فقط، خيار غير مطروح أبداً.

ووفقاً لبيانات وزارة الاتصالات اللبنانية فإن 500 دقيقة من الاتصال تكلف 141 دولار في لبنان مقارنة بنحو 76 دولاراً في سوريا و52 دولاراً في مصر و38 دولاراً في قبرص. وتريد نقابة المستهلكين¹ الآن الضغط على الحكومة لإجبارها على التدخل، كي تضغط بدورها على الشركات 33 التكاليف وتقديم خدمات إضافية مجانية، وحساب تكلفة المكالمات بالثانية وليس بالدقيقة، وإلغاء رسوم² التشغيل الشهرية.

وفي يومي 15 يوليو و16 أغسطس حاول اللبنانيون 34 أمثال ندى عيسى على إغلاق هواتفهم للضغط على الحكومة لخفض الرسوم. وقطاع الهاتف المحمول أحد أكثر القطاعات العامة انتعاشاً في لبنان، و 35 الحكومة كثيراً فيما يتعلق بخفض العجز الضخم في الميزانية، لكن نقابة المستهلكين تقول إن الرسوم هي الأعلى في المنطقة، وتأمل أن تسهم المقاطعة في اليومين في الضغط على الحكومة لإيقاف 36 المستهلكين. ويقول منظمو الحملة إن الحكومة قد تخسر 2,8 مليون دولار إذا استجاب للحملة 800 ألف مشترك.

قال "ربيع زبيب" وهو سائق سيارة أجرة من ضواحي بيروت الفقيرة: " تأخذ الحكومة المال من جيوبنا لتتركنا بلا شيء. 37 في المقاطعة لأنه حان الوقت لئسمع صوتنا نحن الفقراء". وقالت نقابة المستهلكين إن 52 في المائة من المشتركين أغلقوا هواتفهم المحمولة يوم 15 يوليو، إلا أن وزارة الاتصالات قالت إن الرقم 38 ذلك بكثير، مؤكدة أنه لم يتعدّ ثلاثة في المائة.

ففي مقاهي وسط بيروت يتبادل الأصدقاء أحدث نغمات هواتفهم. وفي الملاهي الليلية يصرخ الناس في هواتفهم 39 الضوضاء لإسماع أصواتهم للطرف الآخر. وفي دور العرض السينمائي 40 رنين الهواتف المحمولة رغم لافتات تطالب بإغلاقها. ويشكو بعض المدرّسين من رنين هواتف الطلبة المحمولة في 41. وقالت "كريستل فاخوري" المُشرفة على دار رعاية للأطفال: "نحو 40 في المائة من الفتية والفتيات بين 12 و15 عاماً لديهم هواتف محمولة".

العرب، 2004

نقابة المستهلكين = de consumentenbond

noot 1

الرسوم = de heffingen, leges

noot 2

الرسمية: الجمهورية التونسية التسمية

النظام: جمهوري رئاسي

اللغة: العربية

الدين: الإسلام

رئيس الدولة: السيد زين العابدين بن علي

العيد الوطني: 20 مارس

العلم: أحمر تتوسطه دائرة بيضاء بها نجم ذو خمسة اشعة يحيط بها هلال أحمر

الشعار: نظام - حرية - عدالة

العاصمة: تونس

العملة: الدينار التونسي : 1000 مليم

عدد السكان - 2001 - : 9.673.600

تقديم

تقع الجمهورية التونسية في أقصى شمال القارة الإفريقية على مرمى البصر من جنوب القارة الأوروبية, وتبلغ مساحتها حوالي 164 ألف كيلومتر مربع, يحدها شرقا وشمال البحر المتوسط وجنوبا ليبيا وغربا الجزائر. يبلغ عدد سكان الجمهورية التونسية حوالي 10 ملايين ساكن, 66 في المائة منهم في المدن, وهم في أغلبهم مسلمون لكن عدة جاليات مسيحية ويهودية تعيش في البلاد التونسية منذ زمن سحيق وتمارس طقوسها الدينية في ظل تسامح ديني وحضاري كبير.

نظرا لموقعها الجغرافي الهام في ملتقى الطرقات وقلب البحر المتوسط كانت البلاد التونسية مهدا لعدة حضارات متوسطة وعربية وافريقية شهيرة, فأدى ذلك إلى ترسيخ قيم الانفتاح والتسامح لدى التونسيين وخلق هوية الشخصية التونسية التي هي ثمرة لقاح عدة حضارات وثقافات عبر آلاف السنين. وتعتبر تونس اليوم من أهم المقاصد السياحية والاستثمارية في حوض المتوسط لما تتميز به من استقرار سياسي واجتماعي حتى أن الملتقى الاقتصادي العالمي لعام 2000 منحها المرتبة الأولى على المستوى الإفريقي في مجال القدرة التنافسية واعتبر أنها تملك إحدى أفضل السياسات الاقتصادية في إفريقيا. وقد مكنتها هذا الاستقرار السياسي والاجتماعي من التركيز على مسائل النمو الاقتصادي وتحسين ظروف العيش لمواطنيها فانخفضت نسبة الفقر من 33 بالمائة عام 1956 إلى 5 في المائة حاليا.

ولا تملك تونس ثروات طبيعية كبيرة لكنها تعتبر العنصر البشري أهم ثرواتها لذلك تم تركيز جهود الدولة منذ الاستقلال على الترقية الاجتماعية مثل نشر التعليم بالتساوي بين الجنسين وتنظيم النسل وتحسين ظروف العيش ونشر الثقافة الصحية. وتبدو نتائج هذه الجهود واضحة في أجيال اليوم حيث تحوز تونس إحدى أكبر نسب التعليم في العالم (99,1 بالمائة عند سن السادسة), أما في الجامعات التونسية فإن نسبة الإناث تتجاوز أحيانا نسبة الذكور, كما يبلغ أمل

الحياة لدى التونسي عند الولادة 73,69 عاما وهي نسبة تضاهي مثيلتها في الدول الأوروبية.
وقد أهل هذا الرقي البلاد التونسية إلى مرتبة الشريك المفضل مع دول المجموعة الأوروبية ذلك أن نسبة النمو الاقتصادي منذ 12 عاما تبلغ حوالي 6 في المائة سنويا.

تاريخ البلاد التونسية

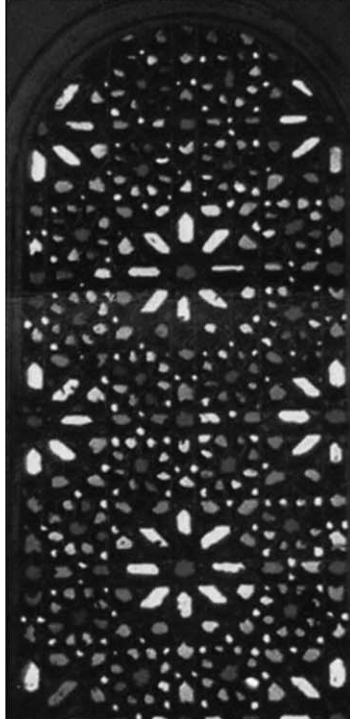
السكان الأصليون للبلاد التونسية هم البربر ويعتقد أغلب المؤرخين أنهم من أصول عربية.
في القرن التاسع قبل ميلاد المسيح تهاجر مجموعة من الفينيقيين إلى خليج تونس ويشترون قطعة أرض أقاموا عليها مدينة قرطاج ومن هناك نشأت أسطورة هذه المدينة التي بنتها الأميرة الفينيقية عليسة.
القرن الثالث والثاني: الحرب بين قرطاج وروما عاصمة الامبراطورية الرومانية الطامحة إلى السيطرة على حوض المتوسط, في هذه الحروب التي سميت الحروب البونيقية يجتاز القائد القرطاجني حنبعل جبال الألب مع جيش من الفيلة لمهاجمة روما من الخلف, وتنتهي هذه الحروب بتدمير قرطاج.
164 قبل الميلاد: الامبراطورية الرومانية تطلق اسم أفريكا على مستعمرة شمال إفريقيا التي أصبحت مصدر القمح للرومان وعرفت نموا اقتصاديا باهرا.
439 ميلادي: الوندال يهاجمون قرطاج ويدمرون البلاد التونسية
533 ميلادي: البيزنطيون يستعمرون قرطاج
674 ميلادي: المسلمون يدخلون إفريقية وينشرون الإسلام انطلاقا من مدينة القيروان.
800 ميلادي: بداية الدولة الأغلبية وبناء جامع الزيتونة في مدينة تونس.
909 ميلادي: بداية الدولة الفاطمية من مدينة المهدية
1059 ميلادي: الموحدون يوحدون شمال إفريقيا والأندلس
1236 ميلادي: بداية الدولة الحفصية
1574 ميلادي: تونس تصبح تابعة للخلافة العثمانية
1705 ميلادي: بداية الدولة الحسينية التي انتهت مع استقلال البلاد عام 1956.
1881 ميلادي: فرنسا تفرض الحماية على تونس وهو الوضع الذي تحول إلى استعمار عسكري وسياسي.
1920 ميلادي: مجموعة من الوطنيين التونسيين تكون الحزب الحر الدستوري, وفي عام 1934 يصبح اسمه الحزب الجديد والذي قاد الشعب التونسي إلى مقاومة الاستعمار الفرنسي بقيادة عدة زعماء تعرضوا للسجن والنفي منهم الحبيب بورقيبة.
1956: استقلال البلاد التونسية والزعيم الحبيب بورقيبة يصبح أول رئيس للبلاد بعد إلغاء النظام الملكي وإعلان الجمهورية.
1956: أول دستور للجمهورية التونسية.
15 أكتوبر 1963: جلاء القوات الفرنسية عن آخر معقل لها في تونس في مدينة بنزرت بعد مواجهة دامية قدمت فيها تونس العديد من الشهداء.
7 نوفمبر 1987: الوزير الأول زين العابدين بن علي يتولى رئاسة البلاد التونسية وفق الدستور بعد تردي الحالة الصحية للزعيم الحبيب بورقيبة.



أنشطة للأطفال و الشباب

ورشات للأطفال
إن لوحات الفسيفساء
المغربية الشهيرة لها تقاليد
عريقة و تاريخ طويل، و يتم
صياغتها عن طريق نظريات
و رسوم و نماذج متعددة.
هنا و في ورشات " De Nieuwe
Kerk" الشهيرة يقوم الأطفال
بالتعرف أكثر على هذه
الخصوصية المغربية حيث
يقومون بعمل فسيفساء
خاصة بهم.

التواريخ: أيام الأحد 16 و 30
يناير، و 6 و 27 فبراير.



مقهى مراكش

في وسط "De Nieuwe Kerk"
يمكنكم الاستراحة و الجلوس
على مقاعد فاخرة تقع فوق
رصيف رائع من البلاط بصحبة
كوب من الشاي المغربي
بالنعناع و الحلويات المغربية
الشهية.

جولات حول "المغرب"

إذا أتيتم إلى المعرض في زيارة
جماعية، يمكنكم الاستفادة من
جولات مجانية باللغتين
العربية و الأمازيغية يقوم فيها
مرشدون محترفون بأخذكم
عبر مختلف أروقة المعرض.

رحلة صوتية حول "المغرب"

يمكنكم خلال هذا المعرض
الحصول على جولة صوتية
خاصة تقوم بتزويدكم
بالمزيد من المعلومات حول
القطع الأثرية التي يقدمها
المعرض، مصحوبة ببعض
الاستشهادات و الموسيقى، و ذلك
بطريقة جد مريحة. هذه
المعلومات مسجلة باللغتين
العربية و الأمازيغية.



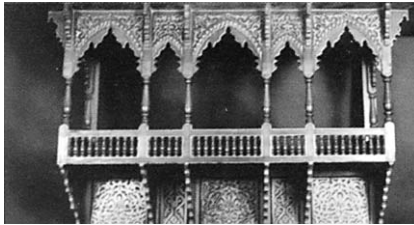


يرز هذا المعرض عراقة العلاقات المغربية الهولندية و التي لا تعود فقط إلى سنة 1960 حيث وصلت أول دفعة من العمال المغاربة إلى هولندا بل تتعداها إلى سنة 1605 التي شهدت الميلاد الفعلي لتلك العلاقات. لهذا الغرض يعد هذا المعرض بمثابة بداية الاحتفال بمرور 400 سنة على العلاقات بين المغرب وهولندا و التي ستشهدا سنة 2005. وفي هذا الإطار سيقوم صاحب الجلالة الملك محمد السادس بزيارة إلى الأراضي الهولندية.

لأجل إنجاح هذا المعرض تم إحضار ثلاثمائة قطعة أثرية من أهم المتاحف و المكتبات المغربية إلى "De Nieuwe Kerk". حيث يمكنكم خلال العرض مشاهدة بعض الرموز الرومانية النادرة و المصنوعة من البرونز، صناعة الخزف المشهورة، أعمال النحت على الخشب المدهشة بالإضافة إلى الزرابي والملابس و الجواهر الرائعة التي يزخر بها التاريخ المغربي.

هذه القطع الأثرية تظهر بوضوح الثراء الذي يميز تاريخ المغرب. ويعود عهد بعضها إلى سنة 25 قبل الميلاد، حين كان المغرب جزءا من الإمبراطورية الرومانية. كما أن الأمازيغ كان لهم تأثير قوي على تاريخ المغرب خصوصا خلال الفترة التي حكمت فيها سلالات ملوك الأمازيغ المغرب. ولا ننسى فترة دخول الإسلام إلى المغرب حوالي سنة 647 والتي تعتبر مثالا هاما يدل على ثراء التاريخ المغربي، حيث تم حفظ العديد من القطع الأثرية الرائعة من تلك الفترة أيضا. واللائحة لا تزال طويلة، نذكر منها تلك القطع البهية التي تعود إلى العصور الذهبية للحضارة الأندلسية، حيث قام الشعراء و الكتاب و العلماء و الفلاسفة من خلال أعمالهم بإثراء الثقافة المغربية. و هكذا يجول بكم معرض "De Nieuwe Kerk" في رحاب التاريخ المغربي من بداياته إلى العصر الحاضر.

اغتنموا هذه الفرصة الفريدة وتعالوا إلى معرض "De Nieuwe Kerk" في الفترة ما بين 17 دجبر 2004 و حتى غاية 17 أبريل 2005. سيتم افتتاح المعرض بحضور صاحب السمو الملكي الأمير مولاي رشيد.



الخضار والفاكهة طريقك الى موفور الصحة

فص واحد على الأقل كل يوم، سواء كان مفروماً أو مهروساً.

السيانخ

تحتوي الأوراق الخضراء الكبيرة للنباتات البقولية، مثل السيانخ والملفوف الأخضر، على البروجسترون والزيكزانثين، وهما من المواد الكيميائية القادرة على حماية العينين من الشيخوخة. في الواقع، أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يستهلكون خمس أو ست حصص من السيانخ أو الملفوف الأخضر كل أسبوع يكونون أقل عرضة لمشاكل الرؤية المرتبطة بالتقدم في العمر مقارنة مع الذين يستهلكون هذا النوع من الخضار مرة واحدة فقط في الشهر.

البروكولي

بات مؤكداً أن البروكولي والخضار الأخرى المنتمية إلى الفصيلة نفسها (أي الملفوف والقبليط)

كانت الخضار والفاكهة تستثنى في ما مضى من مجموعات الأطعمة اللازمة لحسن عمل الجسم، فيما تعتبر اليوم حليفة الغذاء الصحي والسليم. فقد تبين أن الخضار تحتوي على مواد كيميائية نباتية تزخر بالمزايا والخصائص المفيدة. في ما يأتي نتائج آخر الدراسات التي أجريت حول المواد الكيميائية النباتية للتأكد من مفعولها الوقائي من بعض الأمراض والتعرف إلى الكميات الموصى بها للبقاء في صحة سليمة.

الثوم

أن الثوم يحتوي على مكوّن نشط هو الأليسين، تلك المادة الكيميائية القادرة على الحؤول دون سرطان الجهاز الهضمي. وإذا كانت مزايا الثوم المقاومة للسرطان غير مؤكدة علمياً، أصبحنا نملك اليوم أدلة ثابتة على فوائده في خفض معدل الكولسترول في الدم. فقد كشفت الدراسات أن الثوم يخفض الكولسترول بنسبة ١٢ في المئة تقريباً. فإذا أردت خفض مستوى الكولسترول في دمك، حاولي استهلاك

قد يكون الثوم الأكثر اشتمالاً على المزايا بين كل النباتات الطبية. فهو ينشط جهاز المناعة، ويحول دون أخطار السرطان والأمراض القلبية، ويملك مزايا مضادة للالتهاب. واللافت أن النصوص الإغريقية القديمة تحدثت عن مزايا الثوم وفوائده، مما يؤكد انتماءه إلى مجموعة الأطعمة التي تتعدى مهمتها توفير الغذاء اللازم. وبات معلوماً اليوم

مواد غير كحولية، ولاسيما مادة الفينول الموجودة في قشرة العنب. وفي انتظار نتائج المزيد من الدراسات المعمقة، ينصح العلماء إجمالاً بتناول العنب الأحمر لأنه غني بمواد الفينول أكثر من العنب الأبيض.



من مزاياها المضادة للسرطان نتيجة الدراسات المخبرية التي أجريت على الحيوانات. ويدرس العلماء حالياً إمكان وصف مشتق من الليمونين للمرضى المصابين بدرجة متقدمة من السرطان. تجدر الإشارة إلى توافر الليمونين خصوصاً في اللب والقشرة، وكذلك في العصير. لذا، يوصي اختصاصيو التغذية بشرب كوبين من العصير أو تناول حبتين أو ثلاث من الفاكهة الحمضية كل يوم.

العنب وعصيره

لطالما سمعنا أن شرب عصير العنب الأحمر يخفف خطر التعرض للأمراض القلبية الوعائية. والواقع أن الدول التي تستهلك هذا العصير بكثرة تكشف عن نسبة ضئيلة في الوفيات الناجمة عن الأمراض القلبية الوعائية. يظن العلماء أن معظم المزايا المنسوبة إلى عصير العنب تعزى إلى الفلافونويد المشتقة من

تخفف من خطر التعرض لسرطان الرئة والمعدة وأشكال أخرى من السرطان. فهذه الخضار تزخر بالفيتامينات والعديد من المواد الأخرى التي يطلق عليها اسم الغلوكوسينولات glucosinolates. وتبين أن أحد مكونات هذه المجموعة، واسمه ضآق، قادر على حماية الجسم من سرطان الثدي. كما يدرس علماء من جامعة نيويورك إمكان إدخال هذا المكون النشط في علاج جديد مضاد للسرطان. إلا أن الوقت لا يزال باكراً للحكم على مزاياه الوقائية الحقيقية.

الحمضيات

يعتبر البرتقال والليمون والليمون الأخضر والليمون الهندي من المصادر الممتازة للفيتامين ض وحمض الفوليك والألياف، وكلها مزايا تخفف خطر التعرض للسرطان. كما تزخر هذه الحمضيات بمادة كيميائية أقل شهرة، اسمها الليمونين، تم التأكد