جزء من المقدمة:

للعلم ان ملتقى ابتهال الثقافي بمدينة العمران تأسس عام 1438هـ.تضمنت هذه الموسوعة مباحث ثقافية وفكرية، وعلمية ودينية واجتماعية وتكنلوجية، وطبية وبيئية ...الخ، وهذا ما سيلقى الضوء عليه في تقديم هذا السفر الشامل بمحتوياته الفكرية المتنوعة.

وقفات مع بعض المعلومات المهمة التي وردت في الكتاب:

واستخلاص أبرز الأفكار والخلاصات المعبّرة عن المحاضرة. ولكي نستفيد مما ذكره المحاضر من معلومات وأفكار، يجدر بنا الرجوع إلى ما دُوِّن بين دفتي الكتاب، ففيه تفاصيل وإضاءات تستحق القراءة والتأمل.

1- كيف يحدث السكري النمط الثاني؟

المحاضر: الدكتور موسى السيد جعفر الحداد.

هل التغذية كم أم كيف؟

لا تقلل التغذية الصحية من خطر الإصابة السكري فقط، وإنما تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم والسرطان والعديد من الأمراض المزمنة الأخرى (40-42) ، وتزيد من العمر كنتيجة (43)، ولكن يبقى النقاش والجدال أحيانا حول ما الأهم فيها كميتها أو كيفها، والأساس أن التغذية السليمة هي المضبوطة كما وكيفا، فالأمر :﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا ﴾[الأعراف: 31].جاء مع الأمر: ﴿كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾ [طه: 81].

ويقصد بكمية الغذاء عادة كمية السعرات الحرارية فيه، ولهذه الكمية ارتباط مهم في خطر الإصابة بالسكري آت من دورها المباشر والمحوري في الحفاظ على الوزن أو التسبب بزيادته، فثبات الوزن مرهون بتعادل السعرات الحرارية فيما نأكل وفيما نحرقه، وكلما زادت السعرات الحرارية في الأكل عن معدل حرقها كلما زاد الوزن، وحتى مع التعدد الكبير في حميات إنقاص الوزن والجدل القائم حول تحديد الأفضل والأنفع فيها، فأبرز وأكثر ما يحدد نجاحها في إنقاص الوزن - بعد الالتزام والمواظبة على الحمية - هو الفرق بين السعرات الحرارية المأكولة وتلك المطلوبة لتثبيت الوزن بناء على معدل الحرق لها (44-45).

2-الطرق المثلي لحفظ اللحوم واستهلاكها.

المحاضر: د. إبراهيم بن الشيخ حسين الشبيث.

أنواع التسمم الغذائي:

- التسمم الغذائي الميكروبي (الجرثومي)
- التسمم الغذائي الكيميائي

الأعراض:

أولاً: الأعراض الناتجة عن العدوى وتكاثر الميكروب آلام بالبطن إسهال، ارتفاع الحرارة.

ثانياً: الأعراض الناتجة عن السموم (الميكروبية أو الكيميائية): غثيان، قيء، دوخة، جفاف، تعب وخمول.

العوامل المسببة للتسمم الغذائي:

1 - سوء النظافة الشخصية.

2 - تجهيز الطعام قبل وقت طويل من تناوله.

3-ترك الطعام في درجة حرارة الغرفة.

4- تبريد الطعام ببطء قبل تبريده.

5- عدم إعادة تسخين الطعام جيداً.

6- عدم طهي اللحوم بالشكل الكافي.

7- طهي اللحوم قبل إذابة الثلج عنها جيداً.

8-تلوث الطعام المطهي بالطعام النيء.

9- عمل المصاب بالجراثيم في تحضير الطعام.

3-التحديات الاقتصادية.

المحاضر: الباحث راضي صالح الحداد السيد.

خاتمة:

التحديات الاقتصادية يجب ألا تكون عائقا بل فرصة لإعادة صياغة أسلوب حياتنا المالية المهنية، من خلال التكيف مع الرؤية، التعلم المستمر الذكي، ترشيد الاستهلاك والاستثمار واستثمار جزء من الدخل بصورة منتظمة لتمكين كل الأفراد من تحويل التحديات إلى

قاعدة للنمو والاستقرار.

- يقول الإمام علي (عليه السلام): (حسن التدبير ينمي قليل المال، وسوء التدبير يفني كثيره).

- ويقول الإمام جعفر الصادق (عليه السلام): (لا خير فيمن لا يحب جمع مال من حلال يكفي به وجهه، ويصل به رحمه ويعين به على نوائب الدهر).

4-كيف نفهم ذاتنا؟ (دروس من جهاز المناعة).

المحاضر: البروفيسور د. أحمد محمد اللويمي.

مشاكل المراهق:

المشاكل الانفعالية: العامل الانفعالي في حياة الفرد يبدو واضحاً في عنف هذا كله للتغيرات الجسمية، فالمراهق الانفعالات وحدتها واندفاعها ويرجع. يحس بنمو جسمه وأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال، وكذلك صوته أصبح خشناً فيشعر بالفخر وفي نفس الوقت يشعر بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

المشاكل النفسية: هي التي تؤثر في نفسية المراهق من العوامل النفسية ذاتها والتي تكون واضحة للمراهق في تطلعه نحو التحرير والاستقلال بشتى

الطرق.

المشاكل الحركية: يزداد وزن الجسم وطوله بسبب زيادة وزن العضلات والعظام، ولأن نمو العظام يتغير النظام الميكانيكي للجسم كله.

المشاكل الصحية: الصحة حالة إيجابية تتضمن التجمع بصحة (العقل والجسم) وليست مجرد انعدام أعراض المرض النفسي، وتؤدي الصحة النفسية إلى التكيف الجيد فهما عنصران متكاملان، فالاضطرابات في النمو تكون في بداية المشكلات الصحية حسب تكرارها ومن إحدى هذه الاضطرابات السلوكية (عض الأظافر - هز الرجلين - سرعة الغضب أزمات عصبية -اضطرابات النوم كالمشي والكلام والأحلام المزعجة).

المشاكل الاقتصادية: نقصد بها الجو الاقتصادي الأسري الذي تعيشه الأسرة (فقر-غنى- متوسط دخل)، فعدم قدرة الأسرة على تلبية المتطلبات يجعله يعيش حالة من القلق وعدم الارتياح.

المشاكل الاجتماعية: تدور هذه المشاكل حول قدرة المراهق على التكيف مع الآخرين ومع المجال الذي يعيش فيه.

5- مفهوم الرضا الصوفي .

المحاضر: الأستاذ. محمد سعيد الفرحان.

الرضا والحياة بمدلولها الجمالي:

الحياة بمدلولها الجمالي، يقصد بها خبرة الإنسان الداخلية والتي تنتج يجعل هذا انطباعه عن العالم الخارجي، والرضا يسهم بجعل هذا الانطباع جميلاً، فيصبح الإنسان أكثر سعادة، عندما يرضا الإنسان عن الحياة، ويترك مقاومة تيار الحياة الجارف، ويبتعد عن السخط، يشعر بالخفة، كأنما هو محمول في الهواء، فلا شيء يثقل كاهله، وبهذا يختلف الرضا عن الصبر، فالصبر هو أن يتحمل الإنسان، بينما الرضا أن يكون الإنسان محمولاً.

لكن المعنى الأعمق للرضا، هو أن الحياة ليست حلوة ولا مرة بحد ذاتها، لان ما نظنه حلوا قد يخفي المرارة، وما نظنه مرا قد يخفي الحلاوة، فالحلاوة والمرارة ليست قيمة في الأشياء، بل لونا تصبغه الذات على الأشياء، والرضا يعني ألا نصبغ المرارة على الحياة، بل الحياة جريان يتجاوز كل التقلبات الإنسانية.