موضوع ما

التمر غذاء وشفاء

منطقتنا العربية موطن النخيل أشجار ثمار التمر. غير أن أبناء هذه المنطقة من العالم لايقبلون على التمر إلا في رمضان.. ونادراً ما يتناولونه في سائر الأيام، رغم ماتحتويه ثمرة التمر من فوائد غذائية وصحية لا تُعد ولا تحصى.. من فوائد التمر الصحية نورد بعضاً منها، بحسب ما تحدث عنها الدكتور عادل عبدالمتعال المختص في الطب البديل والتشافي بالغذاء والأعشاب إلى إحدى قنوات التلفزة مؤخراً..

فإلى جانب قيمته الغذائية وبما يحويه من سعرات حرارية عالية تمد الجسم بالطاقة، وفضلاً عن سكر التمر سريع الامتصاص داخل الجسم. ولذلك فقد سنه رسول الله محمد (صلى عليه وسلم) كأول ما يبدأ به الصائم إفطاره مع قليل من الماء..

وللتمر فوائد علاجية كبيرة، ابتداءً بفائدته في علاج الاكتئاب، في رفع كفاءة جهاز المناعة الذاتي، وفي توازن مستوى السكر بالدم بالنسبة لمرضى السكر رغم مابه من نسبة عالية من السكريات.. غير أن مايفيد مرضى السكر من ثمرة التمر :النواة ذاتها.

ولتعديل مستوى السكر في دم المصابين بداء السكر قدم الدكتور عبدالمتعال الوصفة التالية.

■ تحمص النواة وتطحن، ويُعمل من مسحوقها شراب ساخن (كمثل القهوة) يُشرب منه يومياً مع أكل تفاحتين ..

سعيد صالح
nasr saleh @ hotmail. com

الاضطرابات النفسية ترتفع بين جنود أمريكا العائدين من العراق وأفغانستان

واشنطن / وكالات:
كشفت دراسة حديثة أن ما يزيد على ثلث محاربي الولايات المتحدة القدامى في أفغانستان والعراق يتجهون لطلب المشورة الطبية بسبب المعاناة من أعراض الإجهاد واضطرابات نفسية أخرى.

وتقول "دائرة صحة المحاربين القدامى" إن قرابة ٦٤ ألف من ما يربو على ١٨٤ ألف من الذين حاربوا في العراق وأفغانستان يعانون من أعراض محتملة من ضغوط نفسية عقب الإصابة وبسبب سوء استخدام العقاقير الطبية بجانب اضطرابات نفسية أخرى.

وتغطي تلك الإحصائية حتى نهاية شهر يونيو/حزيران، وفق تقرير الدائرة المختصة الذي أكتمل في أغسطس/آب الفائت.

وتقول الدائرة إن حوالي ٣٠ ألفا من تلك الفئة يعانون من اضطرابات نفسية مرتبطة بإصابات حرب، نقلاً عن الأسوشيتد برس.

ووضع تقرير سابق أصدره "مكتب المحاسبية الحكومي" - وكالة تحقيق تابعة للكونغرس الأمريكي - في فبراير/شباط عام ٢٠٠٤ أن ٦٤٠٠ جندي سابق في العراق وأفغانستان فقط تلقوا العلاج من أعراض مرضية مرتبطة بالضغوط النفسية.

وساهمت ساعات العمل الطويلة بجانب إعادة نشر ذات الأفراد في مناطق ساخنة كأفغانستان والعراق حيث تواجه القوات الأمريكية مقاومة شديدة المراس وتعاملهم بصورة يومية مع الأحداث الدامية من انفجارات وهجمات غير متوقعة، في تزايد الظاهرة.

وترى وزارة الدفاع في ارتفاع معاناة قدامى المحاربين من الإجهاد والاضطرابات النفسية كمؤشر إيجابي على نجاح الجهود التي يبذلها البنتاغون في خفض الظاهرة وذلك بتدريب القادة العسكريين للتعرف على مظاهرها وإحالتها للجهات المختصة للتعامل معها.

وفي هذا السياق قال الرئيس التنفيذي لدائرة قدامى محاربي أمريكا في العراق وأفغانستان، بول ريكهوف، "من المؤكد أن الأوضاع أفضل بكثير عن الأجيال السابقة."

ويشير المختصون إلى زيادة المخصصات المالية بجانب الكوادر المؤهلة إلى "خدمات الصحة النفسية" للتعامل مع تزايد الظاهرة.

وتقول الجهات المختصة إن المحاربين العائدين من العراق وأفغانستان يمثلون ٣,٥ في المائة فقط من ٥ ملايين شخص ينشدون المشورة الطبية من وزارة قدامى المحاربين الأمريكية.

وخصصت الوزارة ٣٠٠ مليون دولار كميزانية لمواجهة ظاهرة الاضطرابات النفسية خلال العام ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ كما ستخصص ٣٠٠ مليون دولار إضافية كموازنة العام ٢٠٠٧ م.

الوجه البشري على المريخ يكشف أسراره

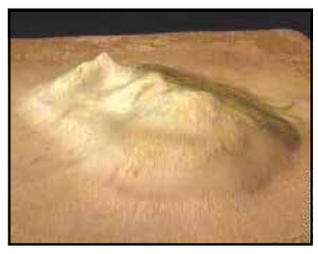
واشنطن/وكالات:
حلت المركبة الفضائية "يوروبيان اكسبرس" التي تدور حول المريخ لغز الوجه الذي يظهر على سطح الكوكب الأحمر الغامض، بالتأكيد على أنه لا يتعدى بضعة مرتفعات وجبال اتخذت تكوينا جيولوجيا شبيها بالوجه البشري.

وكانت الضجة قد أثيرت حول ما يسمى (الوجه على المريخ) عام ١٩٧٦، بعد أن التقطت وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا" صورة لبقعة تسمى (صيدونيا) في المنطقة التي اسماها العلماء (المنطقة العربية) على سطح الكوكب، تظهر ما اعتقد في حينه أنه وجه له عينان وأنف.

وقد شغلت مسألة الوجه هذه محبي أسرار الفضاء حول العالم لثلاثين عاما، خاصة وأنه يقع على كوكب المريخ، الذي ينظر إليه منذ القدم على أنه الكوكب الغامض الذي تنسج الروايات حول أهرامه وأشكال تضاريسه.

وبالرغم من أن الناسا كانت قد قالت منذ ذلك الحين إنها تعتبر الوجه الذي يظهر في الصورة التي التقطتها المركبة فايكنغ ١ في عام ١٩٧٦ غير حقيقي، وهو ناتج عن تشوش في الصورة ولعبة ظلال على الجبل، إلا أن هذا لم يشبع نهم محبي الأساطير.

وبقدر ما ستتقدم الدراسات العلمية حول طبيعة تشكل سلسلة الجبال هذه، ستتراجع الأساطير التي تصف الوجه بأنه بناء اصطناعي شيدته حضارة قديمة.



وبينما انكب علماء الفضاء والجيولوجيا على دراسة الصورة العالية الجودة، قال أوستن شيكارو، مدير مشروع المركبة الأوربية، إن الصورة تظهر القدرات العالية التي تتمتع بها المركبة الأوربية.

الشرطة اليونانية تستعيد أيقونة بيزنطية نادرة

اثينا /وكالات:
قالت السلطات اليونانية ان الشرطة استعادت ايقونة بيزنطية عمرها ٧٠٠ عام كانت قد سرقت من كنيسة نائية في جنوب اليونان في حادث سطو مثير قبل أكثر من شهر. وكانت الايقونة التي تظهر فيها السيدة العذراء وهي تمسك بالمسيح رضيعا قد سرقت من كنيسة الوناس في منطقة بيولونيسي في اقليم اركاديا الامر الذي أدى الى صدمة حيث يعتقد أنها تتسبب في حدوث معجزات.

وقالت الشرطة انه تم العثور على الايقونة في قرية جنوبي بيولونيسي ودلهم على المكان الذي خبئت فيه شخص بين اثنين كانت تجرى معهم تحقيقات. وقال قائد الشرطة اناستاسيوس ديموشاكيس في مؤتمر صحفي أذاعه التليفزيون اليونان الوطني "عثر على الايقونة في قرية فراكلو في منطقة لاكونيا خارج كنيسة في منطقة ريفية." وقال ديموشاكيس أن أحد الرجلين اللذين كانت تجرى تحقيقات معهما اعترف بأنه سرق الايقونة وأنه خبأها داخل حائط يقع خارج كنيسة.

واعتقل شخصان يوم الجمعة الماضي لعلاقتهما بالسرقة.

ويعتقد أن اللصوص علقوا انفسهم على ارتفاع مئات الامتار فوق الارض على حافة الجرف الذي تقع عليه الكنيسة مستخدمين آلة تسلق احترافية ثم تسلقوا برج جرس الكنيسة وكسروا نافذة وسرقوا الايقونة التي يبلغ طولها ما بين ٤٠ و٥٠ سنتيمترا. وتقول اسطورة محلية ان لوقا الانجيلي هو الذي رسم الايقونة وأن الكنيسة بنيت في المكان الذي عثر فيه راعي أغنام عليها بطريق الصدفة في حوالي العام ١٣٠٠

وقع الكلمات

أصون أديمَ وجهي عن أناس
لقاء الموتِ عندهم الأديب
وربُّ الشعر عندهم بغيض
ولو وافى لهم حبيب*

* حبيب بن أوس اسم أبي تمام الشاعر

للتأمل:

الحقدُ صدأ القلوب..
واللجاجُ سبب الحروب

الثعالبي

في اللغة..والمعنى

الزبى

الزبى: رابية عالية لايصلها الماء، أو حفرة في رابية عالية هي مصيدة للأسد، إذا بلغها السيل كان مجحفاً.

بخ"

بخ.. كلمة يقولها المتعجب من حسن الشيء وجماله وكماله، وكأنه يقول: ما أحسن ما أراه، وهو ساق محلاة بخلخال، أو ما أحسن ماأرى وما أجمله.

الكراع

الكراع.. مستدق الساق العاري من اللحم في البقرة والغنم ونطلق عليه في عامتنا "كرعون" والجمع "كراعين" . والكراع من الإنسان مادون الركبة إلى الكعب.

وكان كراعا فصار ذراعاً تعني أنه كان شيئاً صغيراً وصار كبيراً.

معلومات مضغوطة

أعلى
أعلى قمة في العالم.. قمة.. "افرست" في جبال الهملايا شمال الهند

أكبر:
أكبر بحيرة مياه حلوة تقع بين كندا والولايات المتحدة هي بحيرة "سوبيرور".. تقدر مساحتها بحوالي ٢٠٠٨ كيلو مترات مربعة.

أول:
أول طائرة تعمل بالطاقة ارتفعت حوالي عشرة أقدام لمدة ١٢ ثانية في العام ١٩٠٣م جرى التحليق التجربة في "كيتي هوك" بـ"كارولينا الشمالية" في الولايات المتحدة.الطائرة صنعها الاميركيان " اورفيل" و "أولبرايت".

الكلمات المتقاطعة

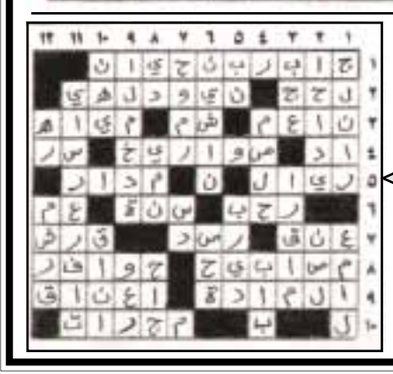
إعداد : بسمة نصر

أفقياً:
١- اللقب الذي أشتهر به الأديب الشاعر عبدالله عبدالوهاب نعمان مؤلف كلمات النشيد الوطني اليمني- عاصمة سقطرى
٢- مذياع- حرف موسيقي
٣- إلتقاء المتحابين- غنى -أحد الأبوين
٤- حجاب الوجه- حب- أداة تعريف
٥- مهنة تشافي- بحر- حيوان قطبي- غيم
٦-"فين"- أخ الأب- جزيرة بباب المندب اليمني
٧- عاقل- عدل وإنصاف- مستقر
٨- من الألوان الأساسية
٩- معجم- خائر القوة
١٠- حروف الخط السبئي- بلدة فلسطينية

رأسياً:
١- مؤلف لحن النشيد الوطني
٢- من دويلات يوغسلافيا - كاهن
٣- بعاد-كثير الانتشاء
٤- من أبناء محافظة مجاورة لردفان- إرتفاع منسوب البحر
٥- حب - بمعية
٦- أسد - جمائل
٧- صنف زهور - دود حرير
٨- فن أداء معرفي - للأرض"قاحلة (معكوسة).
٩- "كده" اعتدال الحرارة- وزن بمعيار.
١٠- للمناداة - قارة كبرى - خف صوتك!
١١- منطقة شهيرة شرقي مدينة تعز
١٢- غير واقعي إبنه

(الحل غداً)

الحلقة رقم (٧)



إعلان