موضوع ما

التمر.. والذكاء

تحدثت بالأمس عن الفائدة العلاجية لنواة حبة التمر في التشافي من مرض السكري.

وهنا أتحدث عن فائدة عظيمة أخرى للتمر في التشافي من مرض لا يقل خطراً عن مرض السكري، بل يفوق السكري في خطره وآثاره المؤلمة على المريض ومن حوله من أهله إنني اتحدث هنا عن مرض "الزهايمر"!

ولكن قبل الحديث في موضوعنا الجديد- أود التذكير مجدداً بالوصفة الطبية الخاصة بالتشافي من مرض السكري (كما أوردها الدكتور عادل عبدالمتعال الاختصاصي البارع في الطب البديل):

يتم تحميص نواة حبة التمر، ثم تُطحن لتتحول إلى مسحوق يُحضر منه مشروب (كما القهوة) ويشرب مع أكل حبتي تفاح يومياً.. بالمناسبة لم يتحدث د. عبدالمتعال عن وقف التداوي بالأنسولين أو "الدبابين" لكنه قال إن الوصفة أعلاه لها مفعول يقارب مفعول الأنسولين.

أما الوصفة الخاصة بالتداوي من مرض النسيان.. "الزهايمر" عند الكبار.. بل وترفع من مستوى الذكاء للصغار، وهو ببساطة كمايلي:

تناول التمر مع ثمرة جوز عين الجمل (نسميها عندنا قعقع) وإذا نظرت إلى لب الثمرة تجده أشبه ما يكون بالدماغ (المخ).

ولربما نعود إلى الموضوع لاحقاً.

سعيد صالح
nasr saleh @ hotmail. com

اقتصاد:

26% من الفلسطينيين تأثروا بأزمة وقف الرواتب

القدس المحتلة :

في الوقت الذي أكدت فيه المفوضية الأوروبية على أن هناك ٤٠ ألف أسرة فلسطينية من الشريحة الأكثر فقراً تستفيد من الإعانات الاجتماعية المقدمة في إطار الآلية الدولية لمساعدة الفلسطينيين، والتي أقرت اللجنة الرباعية الدولية تمديد عمل الآلية الدولية المؤقتة لمساعدة الفلسطينيين لمدة ثلاثة أشهر وكذلك توسيع نطاق عملها، قدرت دراسة فلسطينية عدد السكان المتأثرين بأزمة انقطاع الرواتب بنحو ٩٠٠ ألف نسمة، أي ما يناهز ٢٦ ٪ من السكان، مشيرة إلى أن نحو ٩٥ ٪ من الموظفين الذين يقطنون منازل بالإيجار قد توقفوا عن تسديد ايجاراتهم.

وأشارت الدراسة إلى أن حجم مديونية موظفي القطاع الحكومي المستحقة للجهاز المصرفي العامل في الضفة الغربية وقطاع غزة في نهاية يونيو الماضي بلغت بنحو ٣١٥ مليون دولار.

وأوضحت الدراسة التي أعدها الاقتصاديان الفلسطينيان محمد قرش وسلمى البزري، وذلك كما ورد في صحيفة "دار الحياة" اللندنية في عددها الصادر يوم ٢٦ سبتمبر ٢٠٠٦م، أن ذلك يعني ارتفاع مديونية موظفي القطاع المذكور عما كانت عليه في نهاية العام الماضي بما نسبته ٢٩ في المئة، مشيرة إلى أن حجم المديونية في اليوم الأخير من ديسمبر ٢٠٠٥ كانت ٢٤٤ مليون دولار.

وقالت إن نسبة المديونية من إجمالي الائتمان المصرفي المقدم للقطاعات ارتفعت إلى ١٧,٥ في المئة في الشهر المذكور، من نحو ١٣ في المئة في نهاية العام الماضي.

وقدرت قيمة القروض التي استدانها الموظفون من هيئة التأمين والمعاشات حتى نهاية شهر يوليو الماضي بنحو ٢٠ مليون شيقل، ومثلها مستحقة على موظفي القطاع العام لشركة كهرباء القدس في المنطقة الواقعة داخل نطاق امتيازه، وهي القدس وأريحا ورام الله وبيت لحم والقرى المجاورة لها.

في تقرير صدر مؤخرا عن منظمة الأونكتاد حول "الاقتصاد الفلسطيني الذي مزقته الحرب" أن هذا الاقتصاد بعد أربعة عقود من الاحتلال شهد انكماشا كبيرا خلال الفترة بين عام ١٩٩٩ وعام ٢٠٠٤، وانخفض الناتج المحلي الإجمالي بنسبة ١٥٪.

وقد كان تأثير ذلك على رفاة السكن أشد وطأة، إذ انخفض نصيب الفرد من الدخل القومي الإجمالي الحقيقي بنسبة تزيد على ٣٣ في المئة، بدولارات عام ١٩٩٧، من ١٨٦٠ دولاراً في عام ١٩٩٩ إلى ١٢٣٧ دولاراً في عام ٢٠٠٤,

ونتيجة لذلك، سجلت مستويات الفقر ارتفاعا كبيراً، حيث أصبح ما نسبته ٦٣ في المئة من السكان يعيشون دون خط الفقر (الدخل) البالغ ٢,٣ دولار للشخص في اليوم، بما في ذلك ما نسبته ١٦ في المئة من السكان الذين أصبحوا يعيشون في حالة فقر مدقع، أي بدخل يقل عن ١,٦ دولار للشخص في اليوم في عام ٢٠٠٤، وبالتالي فإنهم لايستطيعون تلبية احتياجاتهم الأساسية.

وعلي جانب المساعدات الاجتماعية المقدمة للفلسطينيين، حرصت إيما إيدوين الناطقة باسم المفوضة الأوروبية المكلفة الشؤون الخارجية وسياسة الجوار، بينيتا فيريرو فالدنر، على تسليط المزيد من الضوء على جانب المساعدات الاجتماعية،"التي تعتبر جانباً هاماً في عمل الآلية، خاصة إذا أخذ في الحسبان حاجات الأسر الأكثر فقراً خلال شهر رمضان"، حسب تعبيرها.

وأكدت "إيدوين" كما ورد في وكالة (آكي) الإيطالية للأنباء أنه يتم صرف إعانة قدرها ٢٧٠ يورو للأسر الفلسطينية الأكثر احتياجاً، " كانت وزارة الشؤون الاجتماعية في عهد الحكومة الفلسطينية السابقة، برئاسة حركة فتح، أعدت قائمة بعدد الأسر التي تعتمد على المعونات الدولية، ونحن نحترم هذه القائمة".

وفي رد على سؤال حول كيفية توصيل الأموال لهذه الأسر، أجابت الناطقة إن هذه الإعانات يتم تحويلها إلى مصرف (إتش، إس، بي، سي) الدولي وهو يحولها بدوره إلى مصارف محلية هي، على التوالي، بنك أمان وبنك فلسطين وبنك القاهرة.وقالت المتحدثة إن هذه الإعانات تعد الأولى التي يتم تقديمها لعائلات فلسطينية منذ شهر فبراير الماضي بسبب الأزمة المالية الحالية، مشيرة إلى أن عمل الآلية كان انصب قبل ذلك على دفع فواتير الوقود وتأمين مستلزمات المستشفيات، "والآن حان الوقت للبدء بتنفيذ المسار الثالث، الخاص بالمساعدات الاجتماعية".

بسم الله الرحمن الرحيم

الله لا إله إلا هو الحي القيوم لا تأخذه سنة ولا نوم له ما في السموات وما في الأرض من ذا الذي يشفع عنده إلا بإذنه يعلم ما بين أيديهم وما خلفهم ولا يحيطون بشيء من علمه إلا بما شاء وسع كرسيه السموات والأرض ولا يؤوده حفظهما وهو العلي العظيم.

صدق الله العظيم

معلومات مضغوطة

علماء عرب:

● **إسماعيل بن علي بن محمود** الشهير باسم "أبو الفداء" عالم عربي بارز في علوم مختلفة: الفلك والطب والنبات.. إلا أنه أكثر ما أشتهر به /علم الجغرافيا/ وقد ترجم له الأوروبيون عدداً من كتب الجغرافيا، ولد ونشأ في دمشق بسوريا في القرن الرابع عشر الميلادي.

● **الفزازي**.. كان أول فلكي في العصر الإسلامي، عاش على عهد الخليفة العباسي /أبي جعفر المنصور/ الذي كلفه القيام بترجمة بعض الكتب المهمة عن الفارسية.

● **أبو يوسف يعقوب** الشهير باسم "الكندي" لُقب بفيلسوف العرب وترجم له الأوروبيون كثيراً من كتبه (إلى اليونانية).. وكان من أبرز علماء الفلك.

● **ابن جبير**، رحالة عربي، ولد في الأندلس وتوفي في الإسكندرية وخلف كتاباً شهيراً هو "رحلة ابن جبير".

التلوث أحد أسباب الإصابة بلين العظام

احتجاب ضوء الشمس مع نقص فيتامين د والكالسيوم والفسفور وراء المرض

لين العظام مرض يصيب العظام ، وينتشر بصفة خاصة بين النساء في مرحلتي الحمل والإرضاع ، حيث تتضاعف في هاتين المرحلتين حاجتهن إلى الكالسيوم الذي يلزم لهن ولأطفالهن في نفس الوقت.

والسبب الرئيسي لمرض لين العظام هو نقص فيتامين د والكلسيوم والفوسفور بالجسم ، وينتشر لين العظام في الظروف البيئية الخاصة، ومن أهمها بيئة المدن وخصوصاً المدن الصناعية حيث يحول ارتفاع المباني وضيق الشوارع في كثير من الأحيان، وكثرة الدخان في الجو دون وصول ضوء الشمس المباشر إلى كثير من المساكن، كما أن الظروف الاجتماعية والاقتصادية للسكان وعاداتهم الغذائية وطرق تربيتهم لأطفالهم وخروج نسائهم للعمل وترك أطفالهم في أماكن مغلقة طول الوقت، وعدم توفر الألبان الطبيعية، والفقر والجهل، إن هذه كلها وغيرها تعتبر عوامل مساعدة على ظهور المرض، وانتشاره ، كما ذكرت جريدة الرياض .

وقد كان المعتقد أن الأقاليم الحارة والدافئة بما يتوفر فيها من أشعة شمسية لا تعاني كثيراً من هذين المرضين إلا أن الدراسات التي أجرتها منظمة الصحة العالمية في هذه الأقاليم أثبتت أنهما موجودان فيها بنسب كبيرة ، لأن الحياة تكون دائماً في الظل وفي مساكن متلاصقة لاتدخلها أشعة الشمس بصورة مباشرة، فالمعروف أن أهمية هذه الأشعة بالنسبة للين العظام تكمن في ضرورة سقوطها على الجلد مباشرة ، وليس مجرد وصول ضوئها فقط ، ولهذا فإن الإصابة بهما ترتفع إلى معدلات عالية، معظم الدول النامية الواقعة في العروض المدارية والمتوسطة، وخصوصاً بين سكان المدن المزدحمة،ويشير الأطباء إلى أن وتتم معالجة ذلك المرض بإعطاء جرعات كافية من فيتامين د وعنصر الكالسيوم مع تعريض الطفل لوقت بسيط لضوء الشمس المباشر في وقت الإشراق أو الغروب.

٤ آلاف دولار ثمناً لقط لا يسبب الحساسية لصاحبة!

عرضت شركة أمريكية مؤخراً ما وصفته أول قطط لا تسبب الحساسية في العالم- وهي قطط تمت تربيتها بأسلوب خاص لتكون خالية من جين البروتين الذي يسبب الحساسية عند بعض البشر.

وحددت ثمن القطة الواحدة ٤ آلاف دولار أمريكي ويمكن طلبها عبرالانترنت مطلع عام ٢٠٠٧م، وقام العلماء بتطويرالحيوانات في شركة (أليركا) في سان دييجو مستخدمين تقنيات تحسين طبيعية. وطبقا للناطق باسم الشركة ستيفن ماي فان العلماء حددوا البروتين «فيل دي١» كمسبب للحساسية ومن ثم وجدوا أنثى ذات مستويات منخفضة جدا من البروتين للبدء ببرنامج التحسين.

وفي الاختبارات المعملية لم يسبب وليدها المسمى (جيشوا) أية حساسية للأفراد الذين توجد لديهم حساسية عادة للقطط. وتعتقد الشركة أن عاشقي القطط الحسايسون سيدفعون مبلغا عاليا نسبيا ليحظوا بهذه القطط الخاصة.

فخر .. واعتداد

وقع الكلمات

الخيل والليل والبيداء تعرفني
والسيف والرمح والقرطاس والقلم

(أبو الطيب)

مسافرة تلد طفلتها خلال رحلة بين لندن وبوسطن

انجبت مسافرة طفلتها على متن طائرة تابعة لشركة "بريتيش ايرويز"/الخطوط الجوية البريطانية/ خلال رحلة بين لندن وبوسطن شرق الولايات المتحدةحسب ما ذكرافراد فى الطاقم (يوم الاثنين ٢٦ سبتمبر ٢٠٠٦م) .

وكانت نقلت إحدى وكالات الانباء الأوروبية عن أفراد الطاقم قولهم ان طالبين فى كلية الطب ساعدا المرأة الحامل على وضع طفلتها نادين التى ولدت مساء السبت قبل ستة اسابيع من الموعد المحدد اصلا ما اضطر الطائرة للهبوط اضراريا فى مطار هاليفكس فى كندا .

وقال كام دوب احد افراد الطاقم ..لقد حضرت ولادة اولادى الثلاثة وبالتالى عرفت كيف اتصرف مضيفا ان الطالبين ساعدا الرضيعة على التنفس.

أنثى الببغاء تنسى صوت زوجها بعد شهرين من فراقه

كشف فريق علمي تابع لجامعة طوكيو النسائية ، أن أنثى الببغاء تتذكر صوت زوجها مدة لا تزيد عن شهرين بعد فراقه .. بحيث تبدأ بالتركيز على إيجاد زوج جديد بعد تلك المدة .

وأجرى الفريق تجربة فصل أزواج من الببغاوات ، فأخضع الإناث واحدة تلو الأخرى لاستماع إلى تسجيل صوت بقية الأزواج بالترتيب ومعرفة ردود فعلهن . وبالنتيجة ، تعرفت الإناث على أصوت أزواجها وتجاوبن معهم بنسبة ثلاثة أرباع لغاية شهرين فقط، لكن الفريق أوضح أن هذه النسبة انخفضت لتصبح ردود فعل الإناث متساويةً لدى سماعهن صوت أي ذكر.

وأرجع الفريق العلمي هذه الظاهرة لدى أنثى الببغاء إلى فقدانها ذاكرة صوت زوجها السابق ، وهو ما قال الفريق أنه يساعدها على إيجاد ببغاء ذكر جديد . وقال البروفيسور / مياموتو لصحيفة (أساهي) التي نشرت البحث : " إن الببغاوات وغيرها من الطيور المتميزة بقدرة فائقة على تعلم الأصوات .. لها نفس خصائص الذاكرة التي تعتمد على الصوت لتمييز أفراد العائلة ولأطول فترة ممكنة ".

ابتسم !!

"عُرْي"

كان أحدهم يغسل هراً في البحر فرآه رجل وقال له:

- "يموت من الغسيل..!"

لكنه لم يصدق الرجل، ذهب الرجل وعاد بعد ساعة ليجد أن الهر قد مات.. فقال له:

- "أما قلت لك بأن الغسيل يُميته؟".

فأجابه صاحب الهر:

- "لا.. لم يمت من الغسيل، لكنه مات عندما عصرته!!".

تأسيس أول رابطة للعاطلين عن العمل بمصر

أعلن المركز المصري للحد من البطالة والدفاع عن حقوق الإنسان عن تأسيس أول "رابطة للعاطلين" في مصر في محاولة لتغييرحياتهم من خلال توفير فرص العمل لهم.

وذكرت صحيفة "المصري اليوم" المستقلة في عددها الصادر يوم ٢٥ سبتمبر٢٠٠٦م أن المؤتمرالتأسيسي للرابطة يعقد في العاشرمن أكتوبر٢٠٠٦م بمقرالمركز. وتضم الرابطة في عضويتها حتى الآن نحو ١١٦٠ من خريجي الجامعات الذين فشلوا في الحصول علي فرص عمل بعد تخرجهم والذين وصلت نسبتهم إلي نحو١١٪ من التعداد الكلي لسكان مصر، حسب إحصائيات البنك الدولي.

للتأمل

لا تهرف بما لا تعرف

(....)

تناول المشروبات مع الطعام يسبب الكرش

المعالجة بالرياضة والحركة وتعدد الوجبات وتقليل كمياتها

كثير من الرجال يعانون من مشكلة الكرش الناتجة عن زيادة الوزن مما يسبب مشاكل صحية خطيرة ، ويؤكد الأطباء أن مشكلة تراكم الدهون في منطقة الكرش تعتبر نتاجاً طبيعياً لقلة الرياضة وزيادة كمية الطعام المتناول في الوجبة الواحدة وقد يكون نتاجاً من تناول السوائل مع الطعام لذلك ينصح بالحرص على تقليل الكميات المتناولة وعدم التركيز على وجبة واحدة كبيرة لأن ذلك من الأخطاء حيث يعتمد بعض الناس على وجبة العشاء أو الغداء فقط.

كما يجب الحد من تناول المشروبات بكميات كبيرة مع أو أثناء أو بعد الطعام مباشرة فهو له تأثير على زيادة حجم الكرش ، كذلك لا بد من الحرص على إجراء التمارين المناسبة الخاصة بتقوية عضلات البطن .

وهناك بعض الطرق الحديثة لعلاج الكرش كأنواع المساجات الطبيعية الخاصة وذلك باستخدام أنواع من الكريمات التي تحتوي على أعشاب خاصة ، كما أن هناك بعض الأجهزة التي تساهم في تحريك أنواع الدهون المتراكمة على البطن "الكرش" ، وتساهم كذلك هذه الأجهزة في تسليك طرق انتقال الدهون في الجسم ما يساعد على التخلص منها ولكن لابد من الحمية المتوازنة والرياضة وإتباع بعض الإرشادات سوف تساهم في التخلص من الكرش.

السحور يقي من الصداع والإعياء

في رمضان يتغاضي البعض عن تناول وجبة السحور ، وقد أوصي الرسول صلى الله عليه وسلم بضرورة تناول وجبة السحور لما لها من فوائد ، وذلك في الحديث " تسحروا فإن في السحور بركة ، تسحروا ولو بالقليل "

وذلك لأن تناول السحور يفيد في منع حدوث الإعياء والصداع أثناء نهار رمضان ، ويخفف من الشعور بالعطش الشديد .

كما حث الرسول صلى الله عليه وسلم على تأخير السحور فقال : "ما تزال أمتي بخير ما تجملوا ما عجلوا الإفطار وأخروا السحور "

ويستحسن أن يحتوي طعام السحور على أغذية سهلة الهضم كاللبن الزبادي والعسل والفواكه .

علماء الأزهر يطالبون بإصدار دائرة معارف إسلامية

القاهرة:

دعا علماء في الازهر الشريف إلى اصدار دائرة معارف إسلامية يعدها علماء وخبراء مسلمون للرد على ما يرد في دوائر المعارف والقواميس الدولية، والتى يتضمن بعضها إساءة للإسلام ، ويأتى ذلك في أعقاب الاساءات المتزايدة للاسلام فى الفترة الاخيرة وفقا لما نشرته "وكالة الانباء الاسلامية ".

بالحمام الدافئ.. تغلبي على اضطرابات النوم لطفلك

كثيراً ما يعاني الأطفال الصغار من اضطرابات النوم ولكن يشير الخبراء إلى أن بإمكان الأم أن تتبع بعض العادات التي من شأنها تجعل نوم الطفل منتظماً ، فيمكن للأم وضع نظام محدد يسبق فترة النوم كأن يحصل الطفل على حمام دافئ ، ثم تغني الأم للطفل أغنية هادئة من الأغاني المفضلة له وهي تحمله بين ذراعيها ثم تقبله قبلة المساء وتضعه فى السرير ، بعد فترة سوف يتعرف الطفل على هذه الخطوات ويألفها بل يتطلع إليها .

الكلمات المتقاطعة

إعداد : بسمة نصر

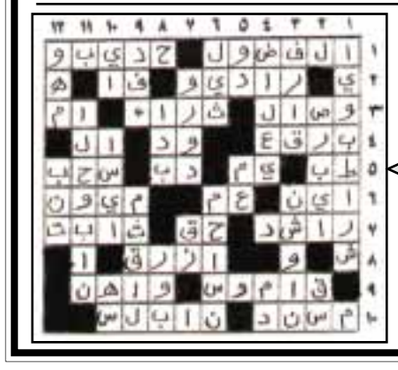
الحلقة رقم (٨)

أفقياً:

١/ شاعر يمني من عدن أحد رواد الرومانسية من مؤلفاته "بقايا نغم، الدرب الأخضر، كانت لنا أيام، ليل إلى متى" ولد في ١٩٢٨م وتوفي عام ١٩٧١م.
٢/ هجين الحمار والحصان - للكلام والأكل - نزع من الجذر.
٣/ شهر سرياني - دنو - حرف موسيقي.
٤/ تشافي - ميناء جوي - حرف موسيقي.
٥/ إعلان وفاة - حقد وكره - عاشق ليلى.
٦/ أول مضاد حيوي - جسم مدور.
٧/ حرف موسيقي - شلالات بأمريكا - بحر.
٨/ ترفيه - وعاء دموي - إصابة.
٩/ طبق - مؤشر اتجاه.
١٠/ مساكن الأهل - مدينة اليكترونية.

رأسياً:

١/ أرض الجمال والثقافة والمقاومة - مواد لتخصيب التربة.
٢/ تجاوز بالظلم والاستبداد (فعل) - أريج.
٣/ الأرض المحتلة- أحجار طمي.
٤/ أحد الابوين - عمر - طليق.
٥/ غطاء العين - (مشرعة).
٦/ أخو الأب - ألف مليون.
٧/ هر - فهيم.
٨/ تُقال في الماء - إجابات.
٩/ عدن الصغرى - سكب.
١٠/ بمعية - كتمان - واضح.
١١/ طار - قلعة تاريخية يمنية.
١٢/ "حريم" - في البيضة.

(الحل غداً)

حل الحلقة رقم (٧)