

موضوع ما

التمر هندي

■ التمر الهندي، أو (الحمر) كما نسميه عندنا، يحتوي على ما بين ١٦-١٨% من الأحماض، منها: حمض البوتاسيوم وحمض الفوسفور والمغنيسيوم والحديد والمنجنيز والكالسيوم والنيكوتين والكروم وغيرها، كما يحتوي التمر الهندي على فيتامين ب٣ وكذلك زيوت طيارة.. وأهم مركباته جيرانيال وليمونين وكذلك بيكتين ودهون ومواد سكرية بحسب مجلة طببك دوت كوم

■ إضافة إلى ما سبق، فقد تبنت الدراسات الحديثة احتواء التمر الهندي على المضادات الحيوية القادرة على إبادة الكيفير من السلالات البكتيرية المختلفة، هذا بجانب فوائد كملين ومضاد لحموضة المعدة، وفيما يلي عدد من فوائده العلاجية:
■ يستخدم عصير التمر الهندي كملين لطيف ومبر، ولذا فإنه يفيد في تخليص الدم من حموضته الزائدة وطرد ما يحتويه من سموم.
■ نظرا لوجود الأحماض والمعادن في مشروب التمر الهندي فإنه يفيد في تخليص الدم من حموضته الزائدة وطرد ما يحتويه من سموم.
■ حيث أن مشروب التمر الهندي يحتوي على عدد من المضادات الحيوية فإنه يفيد بعدد من السلالات البكتيرية ولذا فإنه يظهر الجسم من الجراثيم.
■ يساهم التمر الهندي من قبل شركات الأدوية إلى أدوية الإطالة كخافض للحرارة.
■ يستخدم مشروب التمر الهندي في حالات ارتفاع ضغط الدم والقيء والغثيان والصداع.
■ أخيراً، إليك طريقة تحضيره (وهي معروفة لدى بيتان البيوت، وإنما إيرادها هنا تزيد من الفائدة):
يخض التمر الهندي بنقعه في الماء البارد لمدة عدة ساعات أو في الماء المغلي لمدة بسيطة، مع إضافة بضع من أوراق الكركديه (وعرف عندنا أيضاً: الحومس) ويذور، ثم يترك حتى يستقر، بعدها يصفى ويضاف إليه قليل من السكر، وعادة ما يشرب التمر الهندي في رمضان (لأسباب في مصر والنسائم وبعض الأقطار العربية (الأخرى)..
ويعتبر من المشروبات المفصلة للكثير من الناس.

نصر صالح
narsale7@hotmail.com

تنظيمه مدينة الملك عبدالعزيز للمرة الرابعة:

انقذ منتدى إدارة الوثائق إلكترونياً الرابع بالرياض بحضور واسع للمهتمين والجهات الحكومية المختلفة



لقطة واسعة للمؤتمريين

الرياض/وكالات/صحف:
منتدى إدارة الوثائق إلكترونياً عقد الأحد (١٠ الجاري) بفندق إنتركونتيننتال بالرياض، بت نظيم من مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية، علماً بأن المنتدى يقف للمرة الرابعة على التوالي للمرة الثالثة تحت رعاية وتنظيم مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية، واللائق في منتدى هذا العام فعالية المشاركات الحكومية حيث شارك كل من هيئة الاتصالات وقنية المعلومات ومعهد الإدارة العامة ووزارة الداخلية ووزارة العدل وأمانة منطقة المدينة المنورة وجامعة أم القرى ومدرسة قوى الأمن والهيئة العامة للغذاء والدواء وجامعة الملك سعود كذلك، وفي حين تنوع المواضيع بين (التوجهات لنظم المحتوى) كإثبات أوران العمل القامه الدكتور هانس كوك ر كرون رئيس AAIM العالمية تلاها الدكتور محمد العقيلي مدير عام خطط وبرامج تقنية المعلومات ببيد الأ الاتصالات وتقنية المعلومات مبرزاً التحديات في (المحتوى الإلكتروني المحلي الأهمية والتطوير) وتوافق توفر المحتوى مع البنية التحتية وبروز مقولة (المحتوى هو الملك - Con-

ten is King) مشيراً إلى ضعف المحتوى العربي على الإنترنت عموماً ووجود نقص في المحتوى العربي الإلكتروني بصورة شاملة، تلاها محاضرة الدكتور ناصر الشاري أستاذ أمن المعلومات الساءد من معهد الإدارة العامة (أمن نظم إدارة الوثائق الإلكترونية) استعرض فيها التحديات الحالية والمستقبلية في (نظم إدارة المحتوى كحل متكامل)، ويستعرض تجربة وزارة مستأجر قرنة (ميكينة سير العمل وإدارة البريد الإلكتروني) يليه الأستاذ عبدالعزيز الحسينان مدير مركز الوثائق والمحفوظات في استعراض تجربة وزارة الداخلية في (الارشفة الإلكترونية للأمنسة للأنظمة والتعليمات) فالحه نوس ياسر أبو سمرة في (نظم إدارة المحتوى كحل متكامل)، ويستعرض تجربة وزارة العدل في (ارشفة الوثائق إلكترونياً) المهندس سلم بن عبد الملك آل الشيخ مدير عام إدارة المعلومات الآلي، وتجربة أمانة منطقة المدينة المنورة كل من الأستاذ محمد تركستاني مدير إدارة التطوير الإداري وحسن الحجيلي محلل نظم، في حين يختم د علي المبارك ومحمد الهديبي من جامعة أم القرى باستعراض مشروع مكتبة الملك عبدالله بن عبدالعزيز الرقمية.
وفي اليوم الثاني (الأثنين) وأصل فعالياته بعدة محاضرات منها:

- تحديات من الواقع:
■ مدير إدارة تقنية المعلومات - مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية الوثائق الإلكترونية.
■ مستشفي قوى الأمن بناء تدريجي لللف الطبي الإلكتروني:
■ مدير تقنية المعلومات والاتصالات.
■ الخطة التنفيذية للتعاملات الإلكترونية في المملكة:
د. محمد بن عبدالله القاسم مستشار وزير الاتصالات وتقنية المعلومات.
■ الهيئة العامة للغذاء والدواء تجارب عملية لتقنيات وحلول ونظم إدارة المحتوى والبوابات الإلكترونية.
د. سعد بن عثمان القصبي مدير عام تقنية المعلومات -
■ مكان مدير عام الإدارة العامة للمعلومات والمشرق العام على المنتدى قد صرح لصحيفة الرياض، ونشرته في عددها الصادر الإثنين (١١ الجاري) قائلاً: بأن هذا المنتدى يعتبر أساسياً للتقدم التقني والعلمي في المملكة للتطوير كذلك، وخصوصاً عند تطبيق الحكومة الإلكترونية فلا أحد يستطيع أن يتقدم تقنياً أو يطبق تقنيات حديثة إذا افترق إلى قطب يق إدارة وثائق إلكترونية، ولعل الجهات المشاركة وتجاربها تلقي الضوء على أهمية إدارة الوثائق إلكترونياً، وتنظيم مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية لهذا المنتدى إيماناً منها بأهميته وعملاً لكل ما يصب في مصلحة عجلة التقدم العلمي

تعود يوم ١٩ الجاري.. بعد إكمال مهمة وصفت بالمعقدة:

الركبة ديسكفري لتحم بمحطة الفضاء الدولية



المهمة توصف بانها من أعقد المهام في برنامج المكوك

فلوريدا/وكالات:
يواصل رواد الفضاء مهمة القيام بتغيير أسلاك المحطة وهي مهمة يصنفها مسؤولون الفضاء الأمريكيين بأنها واحدة من أعقد المهام في برنامج ديسكفوري إلى الآن.
وكانت مركبة الفضاء الأمريكية ديسكفري التحمت بمحطة الفضاء الدولية بنجاح قبل يومين.
وهذه هي ثالث مهمة فضائية للمكوك في غضون ستة أشهر منذ كارثة المكوك كولومبيا عام ٢٠٠٢ وكانت المركبة ديسكفري قد انطلقت من قاعدة كيب كانفرال بولاية فلوريدا الأمريكية خلال ليل السبت/الأحد.
وجرت عملية الإطلاق، وهي الأولى منذ أربع سنوات التي تتم مساء، بعد تأجيلها يومين بسبب سوء الأحوال الجوية.

تلوج الشمال "تذوب بسرعة"

وإنشطن/متابعات:
ربما قريباً يخفت واقع القطب الشمالي باعتبارها مكاناً تغطيته فقد حذر علماء أمريكيون من أنه في غضون عقود قليلة مقبلة قد تختفي الثلوج صيفا من القطب الشمالي، وذلك بعد تحليل أحدث بيانات مناخية خلال اجتماع أخصريفلاتحاد الجيوفيزيائي الأمريكي.
وقال مارك سيريز الباحث بجامعة كولورادو لم يعد الخريف يعوض فقد الثلوج خلال الصيف، وربما تبدأ الطبقة الثلجية الآن في التحول، ومن ثم الذوبان المتسارع في المستقبل القريب.
وكانت تلوج المحيط المتجمد قد وصلت إلى حدتها الأدنى هذا العام ١٢ سبتمبر/ حيث كان عام ٢٠٠٦ العام الرابع الأقل على التوالي في الثلوج منذ ٢٩ عاماً، وهي الأعوام التي يقاس فيها مستوى الثلوج بالاستعانة بالأقمار الصناعية. عام ٢٠٤٠
وقد أظهرت نماذج محاكاة بالكمبيوتر أن القطب الشمالي قد يخلو من الثلوج تماما في أشهر

خلال مشاركتها في معرض "جيتكس دبي ٢٠٠٦"

"دي. تي. كي. كمبيوتر" أطلقت أحدث طرازاتها من أجهزة الكمبيوتر الشخصية والدفترية

للمستخدمين الاستفادة القصوى من قدراته المتميزة في مجال العروض التقديمية خلال المؤتمرات وفي غرف الاجتماعات وحتى الفنادق ورومات المطارات.
وعرضت طرازات جديدة من أجهزة الكمبيوتر الدفترية الصلبة المخصصة للعاملين في بيئات العمل القاسية مثل قطاع النقل والعمليات اللوجيستية والغاز والنفط وخدمات الطوارئ الصحية ومكافحة الحريق والتأمين والدفاع والشرطة والإنشاءات والتعدين والاستكشاف والمناخ والزراعة إضافة لقطاع تكنولوجيا المعلومات والتجارة. وصدت هذه الأجهزة لتتحمل الصدمات ولتوفر مستويات أداء عالية في مختلف الظروف الجوية.



نصر صالح

كما عرضت خلال مشاركتها في "جيتكس دبي ٢٠٠٦" منتجاتها من أجهزة تلفزيون الكريستال السائل (LCD) بشاشات عرض من قياس ٢٢ بوصة و٣٧ بوصة و٤٢ بوصة. كما ستعرض الشركة جهاز الكمبيوتر "مايسترو ٣ (Maestro III) متعدد الاستخدامات بشاشات عرض بقياسي ١٧ و١٩ بوصة. ويشتمل هذا الكمبيوتر على نظام المسرح المنزلي وجهاز تلفزيون (DVD Player) ومشغل أم. بي. ثري (MP3 Player) ومشغل دي. في. دي (DVD Player).
وتهدف الشركة إلى توفير عرض شامل لمجموعة أنظمتها الخادمة التي تعتمد تقنيتي "إيه. أم. دي. إن" (Intel) المصممة لتلبية الاحتياجات المتنامية لبيئات عمل أكثر تطوراً، وتوفر هذه الأنظمة الخادمة جودة عالية وأداء متوازن إضافة إلى قدرتها على إدارة أنظمة المشاريع من خلال تصميمها المنهج.

الرياض/متابعات:
"دي. تي. كي. الشرق الأوسط" (DTK Computer Middle East)، الشركة المتخصصة في مجال أجهزة الخادمة، طرحت أحدث طرازاتها من أجهزة الكمبيوتر والألعاب الإلكترونية، ومحطات العمل والأنظمة الخادمة، وكانت مشاركتها مؤرخاً في معرض "جيتكس دبي ٢٠٠٦"، الذي بدأ فعالياته في ١٨ نوفمبر الماضي في مركز دبي الدولي للمعارض.
نصر صالح، المدير العام لشركة "دي. تي. كي. الشرق الأوسط"، يصف شركته بالقول: "تعتبر شركتنا من أبرز موردي التقنيات المتكاملة عالية الأداء التي تلبي مختلف احتياجات العملاء في مجال ساعات الحوسبة العالية الأداء المتطورة قابلة للتدرج والاعتمادية ولدينا مجموعة واسعة من أحدث منتجاتنا بما فيها أنظمة المسرح المنزلي وأجهزة الكمبيوتر الشخصية والدفترية والألعاب الإلكترونية والأنظمة الخادمة".
هذا وتطلق شركة "دي. تي. كي. كمبيوتر" نظام الترفيه الرقمي الدمج "هوم فيسيتا" إلكتروني.
من جهته، يستخدم الكمبيوتر بطول العام (HomeVista Digital Entertainment Center) وهو عبارة عن جهاز كمبيوتر شخصي يمدان بسماكة الرقيقة ويوفر أداءً نظيفاً عالياً ويتضمن شاشة عرض تلفزيونية عالية الدقة ومسجل أقراص دي. في. دي (DVD Recorder). وإلى جانب تقديمه تجربة فريدة في مجال المسرح المنزلي وتصميمه العصري الأنيق، يتيح "هوم فيسيتا" إلكتروني.
وتتطلع الشركة لإطلاق أحدث كمبيوتراتها الدفترية فلاحقاً

جوائز في أوصلو وستوكهولم هذا العام:

نوبل للسلام إلى يونس ومصرفه والآداب إلى أورهان

أوسلو:
تم الأحد (١٠ الجاري) في أوصلو تسليم جائزة نوبل للسلام إلى البنغالي محمد يونس والملقب بـ"مصريي القراء" ومصرفه غرامين بنك لاسهامتها في الأمن العالمي لساعده ملايين الحرويين على تحسين أوضاعهم من قروض صغيرة. كما تم تسليم جوائز نوبل للآداب والكيمياء والفيزياء والطب والعلوم الاقتصادية في ستوكهولم.
وكان سلم رئيس لجنة نوبل اولى دانييل سيجز جائزة السلام عند الساعة ٣٠:٢٢ بتوقيت غرينتش إلى محمد يونس وزعيم بنك الذي منحه نوبل بقرض صغير من المصرف وأصبحت عضواً في مجلس إدارته. وكان يونس أكد السبت في مؤتمرها في العاصمة النرويجية أن القرض تهيء أمينة فرنسية.



الفرد نوبل: مخترع الديناميت.. وجائزة نوبل



البنغالي محمد يونس الملقب بـ"مصريي القراء"

Large advertisement for 'إعلان' (Advertisement) with a large graphic of the word 'إعلان'.

علماء يحدرون: قد تختفي الثلوج صيفا من القطب الشمالي
وإنشطن/متابعات:
ربما قريباً يخفت واقع القطب الشمالي باعتبارها مكاناً تغطيته فقد حذر علماء أمريكيون من أنه في غضون عقود قليلة مقبلة قد تختفي الثلوج صيفا من القطب الشمالي، وذلك بعد تحليل أحدث بيانات مناخية خلال اجتماع أخصريفلاتحاد الجيوفيزيائي الأمريكي.
وقال مارك سيريز الباحث بجامعة كولورادو لم يعد الخريف يعوض فقد الثلوج خلال الصيف، وربما تبدأ الطبقة الثلجية الآن في التحول، ومن ثم الذوبان المتسارع في المستقبل القريب.
وكانت تلوج المحيط المتجمد قد وصلت إلى حدتها الأدنى هذا العام ١٢ سبتمبر/ حيث كان عام ٢٠٠٦ العام الرابع الأقل على التوالي في الثلوج منذ ٢٩ عاماً، وهي الأعوام التي يقاس فيها مستوى الثلوج بالاستعانة بالأقمار الصناعية. عام ٢٠٤٠
وقد أظهرت نماذج محاكاة بالكمبيوتر أن القطب الشمالي قد يخلو من الثلوج تماما في أشهر