

موضوع ما

"الشتني"

السحاوق، أو البساس، الأخضر، أو الشنتي، كما يُعرف في المناطق الجنوبية من بلانا.. أطيب مقبل تأخذه مع الطعام، وأكثر المقبلات قيمة غذائية، فهو يتكوّن - عادةً - من أربعة أنواع من الخضار هي: البساس الأخضر (الفلفل الأخضر) والطماطم والثوم والبقدونس (الكزبرة). وفي أعمدة سابقة تعرّفنا إلى فوائد الطماطم والفلفل الأخضر.. وفي وقت بعيد كنا تعرّفنا أيضاً على فوائد الثوم.. وبقي أن تعرّف على فوائد الكزبرة. تحتوي على كميات من الفيتامين B1، B2 بالإضافة إلى غناها بالفيتامين C (سي). وكما أن فيتامين C مفيد في دعم جهاز مناعة في الجسم لمقاومة الجراثيم، فإن الفيتامين B1 (بياء واحد) مفيد لدعم الجهاز العصبي في الجسم. وهذا مهم جداً.



نصر صالح nasrsale7@hotmail.com

الساكت يمنحك السعادة والتوازن النفسي السعادة تر تبط بالطعام وزيادة الدخل.. والنجم

يتفوق على القهوة في تنبيه المخ:

القاهرة / متابعات:

من الدهش أن يكون لـ "الساكت" أو الفشار خصائص المحافظة على التوازن العصبي والنفسي للإنسان، وأنه يتفوق على "القهوة" في تنبيه المخ ويحفز الانتباه بالسعادة والبهجة دون أية آثار جانبية. هذه حقائق كشفت عنها دراسة علمية في المركز القومي للبحوث بالقاهرة حيث أكد الدكتور فوزي الشوبكي - خبير التغذية بالمرکز، في دراسته، أن تناول الفشار يحفز خلايا المخ، على إنتاج مادة السيروتونين المسؤولة عن الحفاظ على التوازن العصبي والنفسي للإنسان، التي تعد من أهم الموصلات العصبية اللازمة لتنبيه خلايا المخ، وزيادة اليقظة دون حدوث أي ارتفاع في ضغط الدم أو زيادة دقات القلب، ليتفوق الفشار في هذا المجال على الكافيين الموجود في القهوة. ومادة السيروتونين مسؤولة أيضاً عن توليد الشعور بالبهجة والسرور والإقبال على الحياة، وأضاف فوزي أن الفشار يحتوي على المجموعة المتكاملة من فيتامين ب المركب وهي من أهم العناصر الغذائية لسلامة الموصلات العصبية في المخ والجهاز العصبي في كل الجسم،



الفشار (الساكت) يعد ك بالحويوية والبهجة..

مشيرا إلى أن "الفشار" يحتوي أيضا على كمية من البروتين والأحماض الأمينية اللازمة لتجديد الخلايا الداخلية لجسم الانسان وخاصة خلايا المخ، بالإضافة إلى فيتامينات "ا" و"ك" اللازمة لصحة وسلامة الانسان.

السعادة ترتبط أحيانا بالطعام
ولأننا نبحث عن السعادة

المزروع البذور. وأوضح البروفيسور بربين وانسك أنه حينما تم الفراغ من مشاهدة أحداث فيلم قصة حب الحزينة، وبعد مسح الدموع المنهمرة بسببه، تبين أن الذين شاهدوه، وتفاعلوا مع أحداثه الدرامية تلك، بأنهم تناولوا كمية أكبر من الفشار بنسبة تفوق 36٪ مقارنة مع الذين شاهدوا الفيلم الكوميدي واستمتعوا بالمرح والفكاهة أثناء متابعة أحداثه. لكن الملاحظ أيضا على حد قول البروفيسور وانسك هو أن من شاهدوا الفيلم الكوميدي أقل إقبالا على تناول الفشار المليء بالملح والزبدة، وهو طعام من المعروف أنه غير صحي في محتوياته، بل إنهم أمضوا أكثر الوقت في تناول اللعب الصحي الغني بالمكونات والعناصر الغذائية المفيدة أثناء نوبات الضحك من مفرقات الأحداث الكوميديّة تلك في الفيلم.

وتوقع البروفيسور وانسك أن ذلك يعني رغبة السعداء من الناس في المحافظة على مزاجهم الجيد على المدى القصير، لكنهم في الوقت نفسه يقيمون اعتبارا على المدى البعيد للمحافظة على صحتهم عبر تناول أطعمة غنية بالقيم الغذائية. في حين أن الناس الذين يشعرون بالحزن والاكتئاب يربطون فقط التخلص والخروج من حالة الهبوط النفسي تلك عبر تناول وجبات ذات طعم لذيذ ومحبي للنفس، كي يتألوا من وراء تناولها شعورا بالبهجة المجردة.

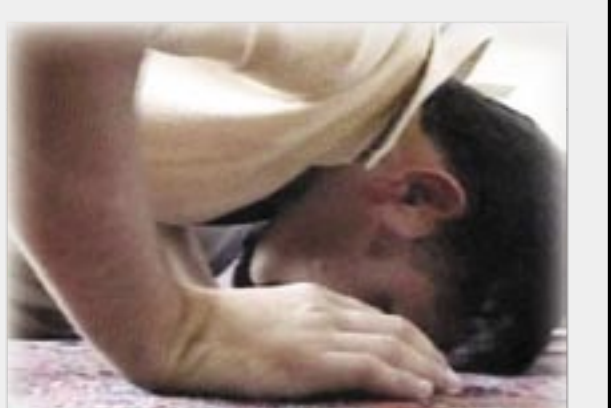
السعادة قد ترتبط بالدخل

توصلت دراسة حديثة إلى أن معدل الدخل يتحكم في مدى سعادة الإنسان، ويحدد مدى تفاعله مع الآخرين والاندماج معهم بحسب تكوين علاقات ناجحة تحقق السعادة، فالشخص الذي يشعر بتدني مستواه المادي أو على الأقل بانخفاض دخله المادي بنسبة ملحوظة أكثر من المحيطين به، يظل في حالة تعاسة شبيه دائمة، ويرى الآخرين الأكثر سعادة والأكثر استمتاعا بحياتهم، ولن تكون المقارنة هنا نسبية بمعنى أن يقول لنفسه إنهم الأغنياء ماديا، وأنا لذي حياة اجتماعية ناجحة أو مواهب علمية وأدبية وفنية، أو أنني ناجح أكثر منهم في أي اتجاه، ولكن ستصبح المقارنة مطلقة: بمعنى أنه طالما يحدد سعته بمستوى الدخل المادي، سيقابل برامح الأعداء دائما: لأنهم الأغنياء بالفعل.

من هنا، يرى الكثيرون أن مستوى سعادتهم يتحدد تبعاً لمكوناته من المال، لأن القيم الاقتصادية تتحكم في أمور الحياة، هذا ما تعلمه الدكتور شادية فتاوي أستاذ علم الاجتماع بأبواب عن شمس. وتتابع "الشخص لا يشعر بالاستقرار والأمان إلا إذا نام مطمئنا في حياته وحياته آتياته، ليس حاملا هموم الإنفاق والمستقبل

أداء الصلاة في مواقيتها:

وقاية من أمراض القلب ودوالي الساقين وعداد من أمراض العصر!



مواقيت صلاة المسلم تتوافق تماما مع أوقات النشاط الفسيولوجي للجسم

عمان / متابعات:

أكدت الأبحاث العلمية والطبية أن مواقيت صلاة المسلمين تتوافق تماما مع أوقات النشاط الفسيولوجي للجسم، مما يجعلها وكأنها هي القائد الذي يضبط إيقاع عمل الجسم كله. وأشار خبراء في جمعية أطباء القلب في الأردن، إلى أن أداء صلاة الفجر في موعدها المحدد يوميا خير وسيلة للوقاية والعلاج من أمراض القلب وتصلب الشرايين، بما في ذلك احتشاء عضلة القلب المسببة للحلقة القلبية وتصلب الشرايين المسببة للسكتة الدماغية. وطبقا لما ورد بجريدة "الرأي القطرية"، أوضحت نتائج أحدث دراسة علمية حول أمراض القلب وتصلب الشرايين التي أجرتها جمعية أطباء القلب في الأردن، أن مرض احتشاء القلب وهو من أخطر الأمراض، ومرض تصلب الشرايين وانسداد الشريان التاجي، سببها الرئيسي هو التوم الطويل لعدة ساعات سواء في النهار أو الليل وعدم الانتظام في مواقيت الصلاة.

وأثبتت العديد من الدراسات أن المؤمن الذي يؤدي الصلاة وهو في حالة خشوع تحدث في جسمه تغيرات عديدة، أهمها ما يحدث في الدماغ من تنظيم لتدفق الدم في مناطق محددة.

الصلاة .. أفضل علاج لدوالي الساقين:

وفي نفس الصدد، أكدت دراسة علمية حديثة بأن الصلاة تقوي من الإصابة بدوالي الساقين، الذي يظهر نتيجة خلل في أوردة الساقين عن طريق انخفاض الضغط الواقع على جدران الوريد الساق عند مفصل الكعب أثناء الركوع والسجود.

وذلك لأن وضع السجود يجعل الدورة الدموية بأكملها تعمل في ذات الاتجاه الذي تعمل فيه الجاذبية الأرضية، وهو ما يخفف كثيرا من الضغط الوريدي على ظاهِر القدم، وبالتالي تنخفض احتمالات إصابة الإنسان بمرض الدوالي.

الصلاة تقوي الإنسان من العديد من الأمراض:

أفادت دراسة مصرية حديثة أهمية اتصال الإنسان بالأرض لتفريغ الشحنات الكهرومغناطيسية الزائدة في الجسم عن طريق السجود. وأشارت الدراسة إلى أن الإنسان الذي يتعرض لجرعات زائدة من الإشعاع يحدث نوعا من التفاعل بين الخلايا فيصيب إصابة الإنسان بما يعرف بأمراض العصر مثل الشعور بالصداع والتقلصات العضلية والتهابات العنق والتعب والإرهاق، بالإضافة إلى التسيان والشروذ الذهني.

المواظبة على أداء الصلاة تطيل العمر:

كشفت دراسة علمية، نشرها الباحث الطبي الأميركي، الدكتور دانيال هال أن المواظبة على أداء الصلاة، تطيل الأعمار. وأوضح الباحث أنه أجرى تجارب على مئات الأشخاص، واكتشف علاقة إيجابية بين طول العمر وممارسة الشعائر الدينية. وأضاف أن المصلين يعيشون 3 سنوات وشهرا واحدا زيادة كمعدل عن الذين لا يصلون مع أن ظروفهم الصحية واحدة. كما ذكر الباحث أن تادية الصلاة تبعث نوعا من المكافآت في الجسم، فقلية بالقضاء على الكوليسترول المرتفع، وهي أرخص علاج لهذا المرض. وتكمن فوائد الصلاة في أنها تقوي عضلات البطن، وذلك لأنها تمنع تراكم الدهون التي تؤدي إلى البدانة والترهل، فتمنع تشوهات الجسم وتزيد من رشاقته، حيث أن الصلاة بحركاتها المتعددة تزيد من حركة الأمعاء فتقلل من حالات الإمساك، بالإضافة إلى أن السجود الطويل يؤدي إلى عودة ضغط الدم إلى معدلاته الطبيعية في الجسم كله.

إعداد / بسمة نصر basmanas@maktoob.com

الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

- 1 الاسم الثلاثي للكاتب الأديب والمفكر الفرنسي الشهير خرج في الخمسينيات من القرن الماضي يفكر فلسفي وجودي يفعل تأثير ما آلت إليه الحرب العالمية الثانية في مقابل منطق النظريات الشمولية من أشهر كتبه "ما لأدب".
- 2 إطرء - منطقة على المحيط المتجمد شمالي روسيا كانت سجنًا ومنفىً موحشًا.
- 3 تحسس - منطقة ساحلية بجزيرة.
- 4 للمناداة - مصدر - "فتاتير".
- 5 حشرات ناقعة - نبي صاحب فلك الطوفان.
- 6 الحاقق - مضيق يربط خليج عدن بالبحر الأحمر.
- 7 محفظة التولد - عائش - مقترض (عامية).
- 8 مخلوق مرفع - لطف - قفل الثور.
- 9 مصدر متدفق - غير موقن.
- 10 شهر سرياني - مدينة 365 مسجداً - مكافئ.

الحلقة رقم 3 م

رأسياً:

- 1 بعير - ارض الأحقاف.
- 2 بشري - مكان.
- 3 شهر سرياني - شهر ميلادي.
- 4 تغيير في الصوت - ود - موجودات ثنائية جدار.
- 5 بُيان سفينةز.
- 6 من أدوات الحواس - عاصمة عربية.
- 7 حرف موسيقي - وادي سيل يعني - قاع الشيء أو الإناء.
- 8 شهر سرياني - كوكبة.
- 9 مبوب - شكر - من الحواس.
- 10 انتظار وتوقع ح من الجرام التي قد تسقط على الأرض.
- 11 عملة وطنية - التفاف.
- 12 قادم - حب القهوة - عمل شاق.

(الحل غداً)

نوع خاص استنبتته علماء التغذية الأمريكية: طماطم برتقالية بفوائد صحية عالية

واشنطن / متابعات:

نصح علماء التغذية بجامعة ولاية أوهايو في كولومبوس في استنبات نوع خاص من الطماطم البرتقالية قد يفوق في فوائده الصحية طماطم الحقل الحمراء العادية. وطبقا لما ذكرته "قناة العالم"، أكد العلماء أن الطماطم البرتقالية تحتوي على نوع من اللايكوبين يمتصه الجسم بسهولة أكبر من النوع الموجود في الطماطم الحمراء. وأوضح العلماء أن اللايكوبين هو مركب مضاد للأكسدة يعتقد أنه غني بعدد من الفوائد الصحية مثل تقليل خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب ومشكلات الأيض المرتبطة بالتقدم في السن وهو أيضا ما يعطى الطماطم الحمراء وبعض الفواكه والخضراوات الأخرى ذلك اللون الزاهي.

وأجرى الدكتور ستيفن شوارتز وزملاؤه تجربة على 12 متطوعا بالغاً تناولوا خلالها وجبتين اختباريتين من المكرونة الاسباجيتي في مرتين مختلفتين، وكانت إحدى هاتين الوجبتين مصنوعة باستخدام صلصة من الطماطم البرتقالية والأخرى باستخدام صلصة من الطماطم الحمراء. وامتنع المتطوع لمدة 13 يوما قبل تناول الوجبات الاختبارية عن تناول الطماطم أو أي أطعمة مصنوعة منها، وتم تحليل عينات دم مأخوذة من كل متطوع قبل وجبات الاسباجيتي مباشرة وكل ساعة أو اثنتي عشرة ساعة بعد الوجبات لتحديد كمية اللايكوبين في صلصة الطماطم البرتقالية كان أعلى بمرتين ونصف المرة من امتصاصه من صلصة الطماطم الحمراء. وقد ارتفعت أيضا معدلات اللايكوبين في الدم بعد نحو خمس ساعات من تناول وجبة صلصة الطماطم البرتقالية وفي هذا الوقت كانت تلك المعدلات أعلى بنحو 200 مرة من تلك التي ظهرت بعد وجبة صلصة الطماطم الحمراء.

إلى جانب خمسة دور نشر أمريكية: ميكروسوفت تتهم جوجل بخرق حقوق الطبع

تأتي في إطار القضية المرفوعة ضد جوجل من جانب خمسة دور للنشر وتشرف عليها رابطة الناشرين الأمريكيين، وهي القضية المرفوعة منذ 16 شهرا. ويسخر روبيين من شركة جوجل قائلا، إنه توجد ملايين الشركات التي لا تقدم مضمون ومحتوي من إنتاجها على موقعها بشبكة الإنترنت وتكسب أموالا فقط من إنتاج أشخاص آخرين ومن خلف ظهورهم، في إشارة واضحة لشركة جوجل، مشيرا إلى أن هذه الشركات تحقق أرباحا فقط من الإعلانات على هذه المواقع. وأضاف روبيين أن جوجل اتخذت موقفا يجعلها ترى أن كل شيء مباح ومجانا مالم يخبرها صاحب حق الملكية بوقف نشر هذا العمل أو ذلك، وطالب جوجل بأن تطلب أدنا وتصريحا قبل نشر هذه المواد التي تتمتع بحقوق الملكية.

وتجدر الإشارة إلى أن النزاع على حقوق الملكية والطبع في المواد المنشورة بشبكة الإنترنت لم يتم حسمه، ويثير كثيرا من القضايا المتناولة المحاكم في العديد من دول العالم.

يعمل وفق التقاليد اليابانية: علماء يبتكرون "روبوت" لخدمة كبار السن

روبوت آخر يساعده "مزود بعجلات"، حيث يقوم بتوزيع أكواب الشاي على الحاضرين. عمل جانبه قال توموماس ساتو، الأستاذ بجامعة طوكيو، : ربما يكون الإنسان أسرع في تقديم الخدمة.. لكن في النهاية عليك توجيه الشكر لمن يقدمها.. وهذا هو أفضل ما في الروبوتات، إذ لا ينبغي عليك الشعور بأي مشاعر عندما تطلب منها القيام بأى عمل. وأشار إلى توقعه بأن تقود الروبوتات العالم في مجال تكنولوجيا "الروبوت الخاص بالعناية بكبار السن، خاصة مع وجود أكثر من 50٪ من اليابانيين يتعدون الخامسة والستين.