موضوع ما

النارجيل والباءة مرة أخرى

تحدثنا فيما سبق عن فوائد النارجيل (جوز الهند) بحسب ما كان جاء في الطب القديم، فماذا جاء به طبنا الحديث.

أكثر ما يلفت أن الطب الحديث جاء ليؤكد فائدة النارجيل كمنشط جنسي (يزيد في الباءة تماما كما ذكر الانطاكي في كتابه التذكرة).. كما أن النارجيل يفيد في تسخين الجسم، وينفع فعلاً في علاج تقطير البول.

وزيت النارجيل يُمكن أن يُستفاد منه في علاج الجروح والعدوى الجلدية. ليس هذا فحسب، بل أنه يستخدم في وسط القارة الأمريكية في علاج نخر الأسنان، وفي الهند في علاج الكحة والتهاب الشعب الهوائية، كذلك لمقاومة غزو الشيب لشعر الرأس.

بقي أن تعرف أن النارجيل، فضلاً عن احتوائه على الأحماض الدهنية العديدة (سبق أن ذكرناها)، فهو يحتوي على عدد من المعادن المهمة مثل: الفسفور الكالسيوم، الحديد والبوتاسيوم..

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

تتضمن أخبارا صحفية أو إعلامية قد لا تتوفر من مصادر أخرى:

المدونات.. واقعا أصبحت أداة من أدوات الصحافة

□ عواصم/ وكالات:

أصبحت المدونات على الإنترنت شاهد عيان على كثير من الحوادث التي تقع دون سابق إنذار ويصادف وجود شخص أو أكثر في منطقة الحدث لينقله إلى مدوناتهم دون الحاجة للمثول أمام الشرطة أو القضاء للإدلاء بالشهادة، لتكون هذه المدونات هي المصدر الأول لدى غالبية وسائل الإعلام فى بعض الأحيان.

بعد حادث المذبحة التي شهدتها جامعة فيرجينيا الأمريكية والتي راح ضحيتها أكثر من ٣٠ شخصا، لجأ الصحفيون إلى مواقع كاتبي المدونات بحثا عن تعليق أحدهم الذي قص فيه إصابة صديقته بطلق ناري في يديها وتم نقلها إلى المستشفي، وهو ما دفع عدد كبير من الصحفيين إلى إرسال رسائل إلى موقع كاتب هذه المدونة يطلبون لقاءه لكتابة قصة فتاته في الصحف ولتغطية أحداث هذه المذبحة من شهود العيان.

وقد لجأ إعلاميون من كبريات المحطات وشبكات التليفزيون مثل "سي بي سي" و"نيوز وورلد" و"ام تي في نيوز" وغيرهم الي مواقع المدونات بحثا عن اخبار لمدونات لشهود عيان تروي أية أخبار جديدة عن دوافع هذه المذبحة

البلوج.. شاهد عيان على الأحداث، و أداة المستقبل في الصحافة الرقمية

المدونات أداة صحافية فاعلة

ووفقا لوكالة الشرق الأوسط، يرى المحللون أن العديد من الأدوات الحديثة مثل المدونات وكاميرات التليفونات المحمولة التي يتم إرسال صورها إلى مواقع الانترنت أصبحت بالفعل أداة من أدوات الصحافة ووسائل الإعلام الأخرى التي يمكن أن تتضمن أخبارا صحفية أو إعلامية قد لا تتوفر من مصادر أخرى.

ويطلق المحللون على هذه الأدوات التي تتم عبر شبكة الانترنت بأنها الانترنت الثانية او ويب-٢ التي يتوقعون أن تكون أداة المستقبل في الصحافة الرقمية.

وفى مصر، ظهرت العديد من الحوادث التي رفعت من أسهم المدونات خاصة بعد الأحداث الأخيرة، فحادثة التحرش الجنسي فى منطقة وسط البلد أيام عيد الفطر العام الماضى، كانت المدونات هى المصدر الأول إن لم يكن الوحيد لوسائل الاعلام من خلال نقل مقاطع فيديو تم تصويرها باستخدام الهواتف المحمولة.

وأثارت المدونات فى مصر العديد من القضايا مؤخرا بسبب ما نشرته من مقاطع فيديو لما يتعرض له المواطنون من تعذيب فى أقسام الشرطة والسجون وهو ما أثار حفيظة العديد من منظمات حقوق الإنسان.

المدونات وسيلة تعليمية فعالة

ولم تعد المدونة وسيلة للتعبير عن الرأي فقط بل أصبحت جزءا أساسيا من طرق التدريس الحديثة، حيث أكدت الأبحاث الأسترالية أن البلوج أو المدونات تساعد الطلاب على التفكير وكتابة المزيد من الانتقادات، فقد أوضحت الباحثة "آنا بارتيلت" المحاضرة بجامعة التكنولوجيا بالولايات المتحدة والتي تعتمد فى محاضراتها على الويب بلوج منذ عام ٢٠٠١ أن البلوج أو المدونات تساعد الطلاب على التفكير بحرية كما تعلمه المسئولية والاتصال الصحيح بالعالم الخارجي.

وأضافت أنه في طرق التدريس التقليدية يعتمد الطلاب بصورة أساسية على المحاضرات كمصدر أساسي لتكوين الأفكار والآراء حول الموضع المطروح بالمحاضرة، أما استخدام البلوج فيركز علي الاستماع إلى الطلاب وآرائهم ومعرفة مدى تأثرهم بالمحاضرة، فهى تريد لطلابها أن يفكروا بأنفسهم، ويكون لهم وجهات نظر متعددة.

وهذا الشكل المطور من المنتديات يسمح للطلاب أو حتى الهواة بمناقشة العديد من الأفكار التي تجول بخاطرهم، ليس فقط فى مجال الدراسة بل أيضا مناقشة وطرح الآراء بحرية حول القضايا العامة، كما يسمح بإضافة التعليقات حول آخرين ممن يشترك فى خدمة البلوج عبر الإنترنت، مما يفتح المجال لوجود الرأي والرأي الأخر.

عالم مجنون.. مجنون!!

موقع «ساعة الموت» يعبث بالحياة

□ مواقع اليكترونية/ متابعات:

يحتوى عالم الإنترنت على مواقع تتخصص في هوايات عجيبة وطريفة أقرب ما تكون إلى الجنون، أحد هذه المواقع هو deathclock.com .

وفكرة هذا الموقع تعتمد على قضية الموت وعبثية الحياة حيث يتصدر الموقع عنوانه "ساعة الموت"، ثم تقرأ رسالة قصيرة تقول "مرحبا بكم في موقع ساعة الموت، منبه الانترنت الصديق الذي يذكرك بحقيقة أن الحياة تذهب سريعاً.

على الموقع قسم للمشرحة وآخر للتعازي وللوصية..الخ

ويشمل الموقع على أقسام غريبة منها قسم للمشرحة وآخر للتعازي وللوصية وغيرها، والأغرب من ذلك وجود نموذج صغير يمكن المستخدم من تعبئة تاريخ ميلاده وجنسه ومن ثم يتسنى له معرفة يوم وتاريخ ساعة موته.

مجانية.. تقدمها للمستخدمين لحماية كمبيوتراتهم وتحسينها:

جوجل تضم «نورتون سكان» لحزمتها البرامجية

التنزيل يتم بسرعة وسهولة

□ واشنطن/ متابعات:

عقدت شركة جوجل اتفاقاً مع سيمانتيك لتوفير البرنامج Norton Internet Scan ضمن حزمة برمجيات Google Pack، وهي مجموعة مجانية من البرمجيات الأساسية تقدمها للمستخدمين لحماية حواسيبهم وتحسينها.

وتتيح حزمة جوجل تنزيل البرنامج "نورتون سيكيوريتي سكان" والتطبيقات الأساسية الأخرى بسرعة وسهولة، مع حصول المستخدمين باستمرار على الميزات الجديدة في برامجهم المفضلة بفضل احتواء الحزمة على ميزة Google Updater التي تعمل على تحديث الحزمة باستمرار.

ويقوم البرنامج بإجراء مسح للحاسوب بحثاً عن الفيروسات وبرمجيات التجسس وإزالة جميع الفيروسات وأحصنة طروادة والديدان البرمجية الموجودة.

وتتوفر حزمة جوجل التجريبية باثنتي عشرة لغة، وتعمل على نظامي ويندوز إكس بي وفيستا، وتدعم المتصفحين إنترنت إكسبلورر ٦,٠ وفايرفوكس ١,٠ وما بعدهما، ويمكن الحصول على برنامج "نورتون سيكيوريتي سكان" كجزء من حزمة جوجل من الموقع: pack.google.com

دراسة تربط بين العلاج الهرموني وسرطان المبيض

□ لندن/ متابعات:

توصلت دراسة بريطانية إلى أن العلاج الهرموني يزيد من احتمالات الاصابة بسرطان المبيض.

وذكرت الدراسة أن أكثر من ألف سيدة توفين في بريطانيا بين عامي ١٩٩١ و٢٠٠٥ بسرطان المبيض بسبب استعمالهن للعلاج الهرموني.

وقال الباحثون، الذين كتبوا في مجلة لانسيت الطبية، إن العلاج الهرموني يزيد من خطر الاصابة بسرطانات المبيض والثدي والرحم.

وكانت دراسة سابقة نشرت عام ٢٠٠٣ قد أظهرت أن العلاج الهرموني يضاعف من احتمالات إصابة النساء بسرطان الثدي.

وأظهرت الدراسة، التي أجريت على ٩٤٨،٥٧٦ سيدة بعد سن اليأس، أن خطر الاصابة بسرطان المبيض زاد ٢٠ بالمئة لدى أولئك اللائي استخدمن العلاج الهرموني عن اللائي لم يستخدمنه.

وقالت البروفيسور فاليري بيرال، رئيسة الفريق البحثي "إن نتائج الدراسة تثير الذعر لأنها لا تظهر فقط أن خطر الاصابة بسرطان المبيض يزيد مع استخدام العلاج الهرموني، وإنما تظهر أيضا زيادة حالات الوفاة بين السيدات بسبب هذا المرض".

ومن جانبه، قال البروفيسور جون توي من مركز بحوث السرطان في بريطانيا إن الدراسة تظهر أنه على النساء عدم استخدام العلاج الهرموني إلا في أقصر مدى ممكن.

يذكر أن الاحصاءات تشير إلى انخفاض عدد مستخدمات العلاج الهرموني في بريطانيا من مليوني سيدة عام ٢٠٠٢ إلى مليون واحد عام ٢٠٠٥.

لما تحتويه من حوامض دهنية غير متشبعة:

بذور الكتان تعالج أمراض القلب والشرايين

□ عمان/ متابعات:

أكد خبراء الصحة أن بذور الكتان تتميز بفوائدها العديدة التي تقدمها لصحة الإنسان، لما تحتويه من الحوامض الدهنية غير المتشبعة من فئة n-٣، التي تمثل وقاية طبيعية من أمراض القلب والشرايين.

وأضح الخبراء أن بذور الكتان تحتوي على ضعف نسبة البروتينات الجيدة المتوافرة في الأسماك، فضلاً عن ذلك لا يستهلك الجسم أي نسبة من السكريات الموجودة في بذور الكتان لأنها موجودة في صورة ألياف بكتينية غير قابلة للهضم والامتصاص.

وطبقا لما ورد بجريدة القبس، يشير الخبراء إلى أن بذور الكتان تحتوي على نسبة مرتفعة من البكتين "الألياف"، وفي ذلك يكمن سرها في الحيلولة دون الإصابة بالإمساك، كما أنها تساعد في تخفيض معامل الجليكيميا في كل وجبة طعام، مما يسهل عملية تخفيض الوزن، حيث يحد البكتين من الشعور بالجوع.

وينصح الخبراء بتحميص بذور الكتان على النار، أو طحنها في الخلاط، شريطة ألا يتم تخزينها بعد ذلك فترة طويلة بل يتم استهلاكها خلال فترة قصيرة، ويمكن إضافة بذور الكتان كاملة أو مطحونة إلى جميع الوجبات تقريبا: الحساء، السلطة، الكفتة والكباب، الحلويات.

بذور الكتان تقاوم الإمساك.. أيضاً

كما أن تناوله في الإفطار يحمي من التعب طيلة النهار:

البيض يمنع القلق والتوتر النفسي

البيض المسلوق يقي من سرطان الثدي.. أيضاً

□ القاهرة/ متابعات:

أظهرت دراسة طبية حديثة أن تناول البيض يحمي الإنسان من القلق والتوتر النفسي، وأن تناوله في وجبة الإفطار يحمي الجسم من التعب المفاجئ طيلة النهار.

وطبقا لما ورد بجريدة الأهرام، أوضح الدكتور صبحي سعيد عميد صيدلة حلوان السابق أن تناول البيض يخفف الرغبة في تناول أنواع السكريات والحلويات التي لا تتناسب مع البدناء أو مرضي السكر، وذلك لاحتوائه علي مادة ميلاتونين التي تنتج مادة السيروتونين في الدماغ.

وأضاف سعيد أن تناول البيض المسلوق يومياً يقي من خطر الإصابة بمرض سرطان الثدي، لاحتوائه علي الفينولات وفيتامين د.

فضلاً عن فوائدها لأمراض السكر والأنيميا والإلتهابات:

الحلبة تقاوم السموم وتصلب الشرايين وتمنع الجلطات

□ القاهرة / متابعات:

دراسة مصرية حديثة جددت التأكيد بأن الحلبة أفضل علاج لسوء التغذية والأنيميا، وهي تتميز بخصائص مفيدة يمكن أن تساهم حماية الشرايين من التصلب ومنع الجلطات و في الوقاية من السموم (ومنها سموم القات) ، إضافة إلى استخدامها في علاج المسالك البولية .

وأشارت إحدى الدراسات التي قام بها المركز القومي المصري للبحوث، إلى أن الحلبة تساعد في الوقاية من سرطان الرحم وتسهيل عملية الولادة وإدرار حليب الأمهات لتضمنها مادة شبيهة بهرمون "الإستروجين".

وأوضحت الدراسة أن الحلبة تعمل على تخفيف الكثير من المتاعب وأعراض سن اليأس، ونظرا لأنها تحتوي على مادة صمغية فهي تعمل على تلطيف وتليين الحلق في حال التهابه، كما أنها مقاومة السعال، فضلا عن أنها تعالج تقرحات القولون والتهاب المرارة وحصواتها.

يذكر أن بذور الحلبة يمكن أن تستخدم أيضا في خفض مستوى السكر في الدم.

هي عبارة عن خليط من ثلاث حمضيات:

فاكهة «ترايفالا» الهندية تعالج سرطان البنكرياس

□ عواصم/ وكالات:

أكد باحثون في معهد بيتسبورج لأمراض السرطان أن إحدى الفواكه الهندية الشائعة الاستهلاك وتعرف باسم "ترايفالا" يمكن أن تكون علاجا ناجحا لمرض سرطان غدة البنكرياس .

وطبقا لما ورد بوكالة الأنباء السورية، أوضح الباحثون أن هذه المادة لاتسبب أية عوارض جانبية لكن من المبكر الحديث عن إنتاج الدواء المضاد للسرطان، إذ ما زالت التجارب في المراحل الأولية.

و "ترايفالا" هذه هي الخليط من ثلاث فواكه حمضية ، وهي توجد في دول جنوب آسيا، وهي من أكثر المواد ا لمستخد مة في العلاجات الطبيعية في شبه القارة الهندية لأمراض مثل الجهاز الهضمي، وزيادة ضغط الدم، وارتفاع نسبة الكولسترول في الدم .

وقد قدمت النتيجة خلال الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لأبحاث السرطان في لوس انجلوس .

"ترايفالا" تُستخدم في شبه القارة الهندية كعلاج طبيعي لعدد من الأمراض

صدق أو لا تصدق:

12 ألف دولار كندي تعويضا للص عن جراح أصيب بها أثناء قيامه بالسرقة

□ اوتاوا/ متابعات:

قضت محكمة في كندا بتعويض قدره ١٢٠٠٠ دولار كندي (١٠٦٤٥ دولار) لرجل أقر بأنه سرق من متجر شفرات حلاقة ثمنها ١٠٦ دولارات كندية وذلك عن إصابات لحقت به أثناء إلقاء حراس الأمن بالمتجر القبض عليه.

وقال قاضي محكمة عليا بإقليم كولومبيا البريطانية أن اعتراف دانييل بينز بأنه كان للمتجر الحق في الإمساك به في الحادث الذي يعود لعام ٢٠٠٤ لا يعني عدم توفر مصداقيته كشاهد بشأن تعرضه للضرب أثناء القبض عليه.

وقال القاضي وليام ايرك في حكم نشرمن يومين.."باستماعي إلى شهادة السيد بينز وجدت انه صريح تماما. فهو لم يقلل أو ينكر الظروف المحيطة التي قد تبدو محرجة أو ضارة لقضيته."

وقال بينز الذي تولى الدفاع عن نفسه ان العاملين في المتجر الواقع في إحدى ضواحي فانكوفر استخدموا قوة غير معقولة حين قاومهم أثناء القبض عليه. وفقد بينز احدى أسنانه في الحادث وقال انه الآن يعاني من اضطراب في التحدث.

بسبب مادة النيترات فيها:

اللحوم المقددة خطر على الرئتين

يكمن الخطر في تناول كمية كبيرة من اللحوم المقددة

□ لندن/ متابعات:

أظهرت نتائج بحث طبي جديد أن تناول كمية كبيرة من اللحوم المقددة يمكن أن يزيد خطر الاصابة بالأمراض الرئوية.

وطبقا لما ورد بجريدة القدس العربي، أوضحت الدراسة أن الذين يتناولون اللحوم المقددة لما لا يقل عن ١٤ مرة في الشهر يصابون بمرض الانسداد الرئوي المزمن، مشيرة إلى أن النيترات الموجودة في اللحوم ربما تكون المسؤولة عن هذه الحالة.

من جانبه، قال الدكتور روي جيانج، الذي أعدّ الدارسة: "إن نسبة عالية من النيترات تستخدم لحفظ لحوم مثل قديد الخنزير"، مشيراً إلي أن هذه المادة تؤدي إلي تفاعلات قد تتلف الرئتين.

وقد راقب الباحثون حالة ٧٣٥٢ أمريكياً شاركوا في دراسة حول الصحة والتغذية خلال الفترة من عام ١٩٨٨ و١٩٩٤، حيث تبين لهم بأن الذين تناولوا لحوماً مقددة ازداد لديهم معدل الاصابة بالامراض الرئوية.

وأشار الباحثون إلى أن الانسداد الرئوي المزمن يمكن أن يؤدي إلي إتلاف مجاري الهواء في الرئتين ويجعل التنفس أكثر صعوبة ويعد سبباً رئيسياً للاعاقة والوفاة.

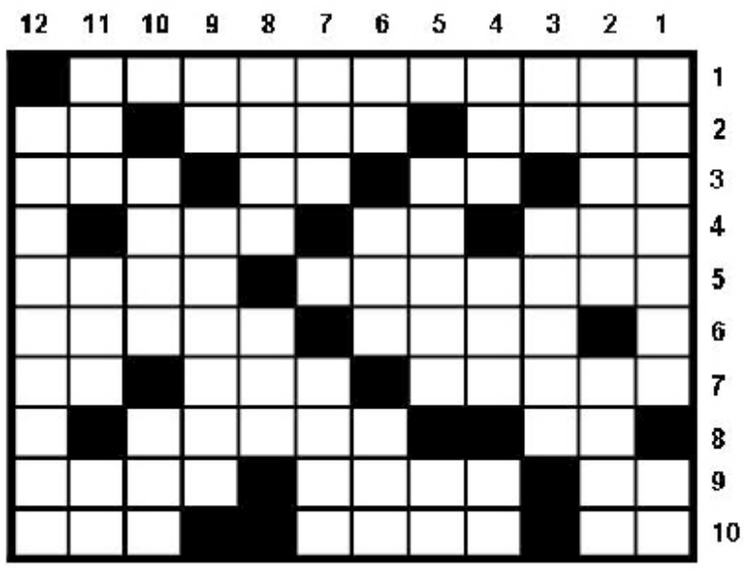
ابتسم!

واحد ومراته

واحد و هو بيموت بص لمراته بصه كلها رومانسيه و قال لها: انا لما اترفدت كنتي معايا ، و لما عييت وقفتي جنبي، ولما فلست برضوا كنتي معايا، و دلوقتى لسا جنبي ، مسك إيدها بحنيه و قالها: مش عارف ليه حاسس انك نحس على طول..

الكلمات المتقاطعة

إعداد / بسمة نصر
basmanasr@maktoob.com



الحلقة رقم (131)

رأسيا:

-١- مناضلة جزائرية شهيرة انضمت إلى جبهة التحرير الجزائرية (ثورة الجزائر ضد الاحتلال الفرنسي ١٩٥٤-١٩٦٥) كانت حلقة الوصل بين قائد الجبل في جبهة التحرير الجزائرية ومندوب القيادة في المدينة (ياسيف السعدي) الذي أعلن الاحتلال عن مائة ألف فرنك ثمنا لرأسه، و أصبحت هذه المناضلة الأولى على قائمة المطاردين حتى أصيبت برصاصه الاحتلال في أحد أيام أبريل عام ١٩٥٧ وألقي القبض عليها وفي المستشفى بدأ بتعذيب المناضلة ، وتعرضت للصعق الكهربائي لمدة ثلاثة أيام لكي تعترف على زملائها ولم تفعل، ثم تقرر محاكمتها صوريا وصدر بحقها حكم بالإعدام وتحدد يوم ٧ مارس ١٩٥٨م للتنفيذ، لكن العالم كله ثار و تلقت لجنة حقوق الإنسان بالأمم المتحدة الملايين من برقيات الاستنكار من كل أنحاء العالم ليتأجل تنفيذ الحكم، ثم عدل إلى السجن مدى الحياة ، وحين خرجت من الجزائر خرجت من السجن وتزوجت محاميها الفرنسي بعد أن أشهر إسلامه.

-٢- جندي شطرنج – وقور – من الحب.
-٣- نهي – قهوة – طي – ابن الكلب.
-٤- عدم إتباع الحِلم – شهر سرياني – راكد متعفن (للماء).
-٥- حيوان منقرض – مُحترم.
-٦- قبيح – دولة أوروبية جديدة قديمة.
-٧- منطقة يمنية جنوبية – قول الحقيقة – أرشد (فعل).
-٨- سئم (فعل) – دقة لحم محشو في أمعاء.
-٩- للمناداة – ناشئ – مقاس مساحة أرض.
-١٠- قلوي – صعود – واحد على ستة

رأسيا:

-١- من جبال عدن الشهيرة – بحر.
-٢- ولاية أمريكية – فواكه.
-٣- كف – فانوس.
-٤- كنية – غير خطر – قفز.
-٥- على الطريق أو المكان – للتعريف.
-٦- طاعة وإحسان – طير ليلي – رقود.
-٧- التقاء – برد قارص.
-٨- مدينة فلسطينية محتلة – رجع الصوت.
-٩- (الجرس) قُرع (فعل) – مدينة أوزبكية يتحدث أهلها الفارسية.
-١٠- من الاتجاهات الأصلية – "نشّاب".
-١١- بيوت – صفد – مثيل كفء.
-١٢- زهر الشمس.

(الحل لاحقاً)

حل الحلقة (5م)