إشراف/ ابتسام العسيري

الطماطم أفضل سلاح لمكافحة الاكتئاب

أكدت أحدث الأبحاث الطبية أهمية الإكثار من تناول الطماطم بصورة يومية، حيث أثبتت أنها خير سلاح فعال لمكافحة الاكتئاب بصورة كبيرة.

وتوصل الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يتناولون الطماطم بصورة منتظمة هم أقل عرضة للمعاناة من نوبات اكتئاب بمعدل ستة أضعاف وهو ما يمثّل تراجعا بمعدل 46 % بالمقارنة بالأشخاص الذين لا يتناولونها.

وشدد الباحثون على أن تناول الطماطم بصورة يومية يخفّض بنسبة 52 % فرص المعاناة من نوبات اكتئابر.. مؤكدين أن بعض الخضراوات الأخرى، مثل الكرنب والجزر والبصل والقرع العسلي، على الرغم من كونها من العناصر الغذائية الصحية إلا أنها لاتسهم بنفس القدر في تراجع فرص المعاناة من نوبات الاكتئاب بالمقارنة بالطماطم.

وتعد ثمار الطماطم مصدرا غنيا بمادة الليكوبين المهمة، وهي إحدى مضادات الأكسدة التي تسهم بصورة كبيرة في تراجع فرص الإصابة بأمراض القلب والسرطان بسبب أكسدة الخلايا.

«دم الأخوين» أغرب شجرة في العالم

تعد شجرة دم الأخوين ، أو دم التنين إحدى أغرب الأشجار بالعالم وما يميز هذه الشجرة بالإضافة إلى شكلها الخارجي، قيمتها الطبية حيث يستخرج من لحائها نوع من الراتنج قرمزي اللون يستخدم في بعض العلاجات إضافة إلى استخدامه في الصباغة. والجزء المستخدم من الشجرة هو المادة الصمغية الراتنجية التي تستخرج من قشر النبات وحراشيف الثمار.

يجمع الراتنج بعد تجمده في أشهر الصيف وذلك بكشط كتل الراتنج بآلة حادة من تجاويف يتجمع فيها كانت قد قطعت في جذع الشجرة. وأحسن درجات المادة هو الراتنج بحجم الفصوص الذي يتكون على الفروع، هذه المادة هي ذات لون احمر وليست لها رائحة ولا طعم يميزها أيضا. المادة الفعالة فيها تسمى «دراكو» وتصل نسبتها في النبات إلى 55%

وقد استخدمت قديما في علاج الجروح والتقرحات وتقوية الجهاز الهضمي وذكرها اهم أطباء العرب القدامى وعلى رأسهم ابن سينا، وهي تستخدم اليوم علاجيا حيث تستخرج منها أدوية لعلاج تشققات المعدة ووقف النزيف الداخلي في أي مكان داخل الجسد وكذلك تدخل في معاجين كمادة قابضة ومطهرة للثة، وتدخل في صناعة الورنيش، وفي صباغة الرخام، وفي صناعة المراهم، وحبر الطباعة وغيره، وفي سقطرى تزين بها جدران المنازل من الخارج والأواني الفخارية.

أما الاسم "دم الأخوين " فهو يعود إلى الأسطورة التي تتناقلها الأجيال في اليمن والتي تحكي قصة أول قطرة دم وأول نزيف بين الأخوين: قابيل وهابيل، وبحسب الأسطورة فقد كان قابيل وهابيل أول من سكن جزيرة سقطرى.."ولما وقعت أول جريمة قتل في التاريخ وسال الدم نبتت شجرة دم الأخوين. وإضافة إلى ندرة هذه الشجرة الجميلة كانت نبتة مقدسة في الديانات القديمة لدى الحميريين والفراعنة والأشوريين. وهذا ما ظهر من خلال النقوش القديمة.

معالم

تقع جزيرة باربادوس في الجانب الشرقي من البحر الكاريبي، وهي جزيرة صغيرة كانت مستعمرة بريطانية قديمة قبل أن تصبح الآن دولة مستقلة وإن كانت تدين بولائها لملكة بريطانيا حتى الآن.

الجزيرة تعتبر من أروع جزر الكاريبي، بل يمكنك القول بأنها الأروع على الإطلاق، مما شجع الكثير من الأثرياء على إقامة أرضه وملكه فيها، فقام أحد الأثرياء من القرن الثامن عشر ويُدعى (جميس إليوت تشيس) باتخاذ مكان مستقر في الجزيرة، وقام كذلك بإنشاء مقبرة خاصة بعائلته في ساحة كنيسة المسيح، وقام بتأسيس مقبرة واسعة لها باب حجري ضخم وحجرة انتظار قبل حجرة الدفن العائلية الضخمة.

كان تابوت زوجة (جيمس) هو الأول الذي دخل هذه المقبرة، ثم جثتان آخريان من عائلة (تشيس) وبعدها (جيمس) نفسه الذي تم وضعه داخل تابوت أنيق ثم دفنه في المقبرة العائلية، وبموت (جيمس تشيس) أصبح (توماس تشيس) هو المالك الفعلي للأرض والمقبرة وبقية الأملاك .. إلى هنا والأحداث عادية للغاية.

ولكن في عام 1807 وحينما ماتت السيدة (توما سينا جودار) ودخل الجميع المقبرة فوجئوا باختفاء تابوت السيد (جيمس) تماما .. شعر الناس بالذهول وخاصة أن المقبرة كانت مغلقة ومختوما بابها بمعنى أنه لم يدخل المقبرة أحد من الناس منذ وفاة (جيمس) وبحثوا عن تابوته في كل مكان ولم يجدوه، وحينما شعروا باليأس قاموا بدفن السيدة (توما) في مكانها حسب الترتيب الموضوع، وتركوا مكان السيد (جيمس) فارغا حتى لا يغيروا الترتيب الذي عليه التوابيت.

في عام 1812 مات السيد (توماس تشيس) وحينما فتحوا المقبرة لوضع تابوته كانت هناك مفاجأة مرعبة في انتظارهم.

فقد كانت المقبرة في فوضى عارمة، وهذا أقل ما توصف به، فالتوابيت كلها كانت متناثرة في أنحاء المقبرة، والتوابيت عادة كانت تصنع من الحديد أو المعادن الثقيلة وكان التابوت الواحد يحتاج إلى 4 رجال أشداء لحمله أو تحريكه، فما بالك بتابوت ضخم يستند على الجدار على قاعدته، وكأن هناك من حمله وأوقفه بهذه الطريقة.

تعاون الرجال في وجل على إعادة التابوت الواقف لموضعه، وترتيب بقية التوابيت، ثم أغلقوا المقبرة، وأحكموا إغلاقها جيداً حتى يتأكدوا من عدم عبث الغرباء بها فيما بعد.

وفي يوليو عام 1819 توفيت ابنة (توماس) وتم فتح المقبرة لوضع تابوتها فيه .. وكانت المقبرة هذه المرة تفوق سابقتها في حالة الفوضى.

كانت التوابيت موزعة في أنحاء المقبرة بشكل مزر، والبعض الآخر متراص فوق بعضه وكأنٍ أحدهم كان يلهو بها – وتذكر وزن التوابيت الثقيل – وكان تابوت (توماس) هو أسوأها حالاً على الإطلاق فقد وجد التابوت مفتوحاً وجثة (توماس) ملقاة خارجه كما لو أن أحدهم حمل التابوت وألقاه بغضب وازدراء.

سأظل أغني للشعب

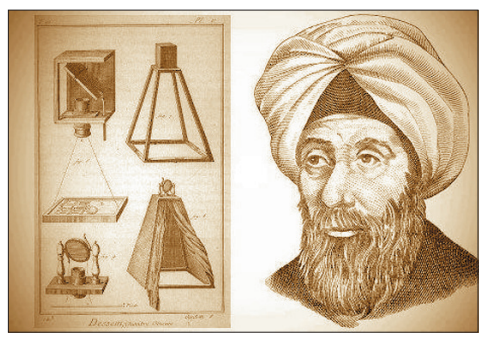
فلتمدحني
أو تلعني
أو حتى تتبرأ مني
لست أبالي
فأنا قد عاهدت
ضميري
وأذان البيت المعمور
وغصون الشجر
الزيتون
ودموع الشعب
المطحون
سأظل بروحي وبفني
للشعب المكدود أغني

جابر قميحة

« القمرة »

الكاميرا، السينما، كل ما ترونه اليوم يعمل بمفهوم يسمى حجرة التصوير، هذا المفهوم وضعه أول مرة العالم المسلم " الحسن بن الهيثم "، بعد أن لاحظ الطريقة التي يمر بها الضوء خلال ثقب في مصراعي نافذة وسميت بالقمرة المظلمة.

فاستنتج ابن الهيثم أنه كلما صغر ثقب القمرة كانت الصورة أفضل وهذا النموذج أدى فيما بعد إلى صناعة ما يعرف بالكاميرا.. وكمعلومة إضافية فان اسم " الكاميرا " تحريف لكلمة " القمرة " التي اخترعها ابن الهيثم.



أقوال مأثورة

إبراهيم الفقي

ليس الماضي إلا كنزا من المهارات والخبرات والتجارب، بدونها يتخبط الإنسان في الظلام.

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

أرفت عبد الكريم الحمادي

	5							
		3			1		7	
		9	8					6
	9		6					8
		7			8	4		
8							3	
3					7	1		
	8		9			7		
							6	

5	3	8	6	2	9	1	4	7
9	6	4	1	7	8	5	2	3
7	2	1	3	5	4	9	8	6
3	8	5	2	1	7	4	6	9
1	7	6	4	9	3	8	5	2
2	4	9	8	6	5	7	3	1
8	1	3	7	4	6	2	9	5
6	5	7	9	8	2	3	1	4
4	9	2	5	3	1	6	7	8

أتعلم أن :

- كمية الطاقة التي تنتجها الشمس في الثانية الواحدة تكفي لإنتاج الكهرباء اللازمة لاستهلاك جميع دول العالم لمدة مليون سنة.

- أقصر حرب في التاريخ كانت بين زنجبار(مجموعة جزر واقعة بالمحيط الهندي تابعة لتنزانيا) وإنكلترا في العام 1896 م ، حيت أعلنت زنجبار استسلامها بعد مرور 38 دقيقة على بداية القتال.

اضحك

الغبي والرصيد

غبي الدهب للدكتور وقال له يادكتود اختي بلعت شريحة جوال هل لو اتكلمت بيسحب من الرصيد.

عجائب وغرائب

ألماني يدفع إيجار مسكنه لمدة ثلاثة أعوام بعد وفاته

ظل متوفى ألماني يسدد إيجار مسكنه طوال فترة ثلاثة أعوام بعد وفاته دون أن يشعر به أحد.

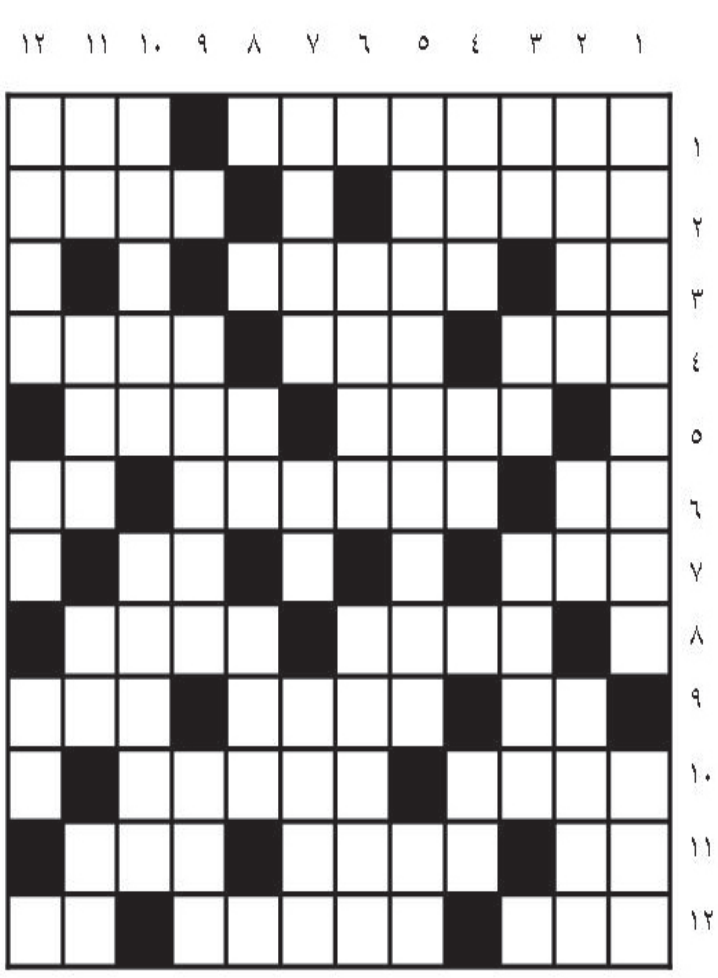
وعثر مديرو السكن على جثة الرجل في قبو البيت الذي يقع في مدينة ميونيخ جنوب البلاد، أفاد المدراء بأن الرجل كان في زيه الكامل بالحذاء والبنطال والقميص وفوقها معطف للعمل جالسا فوق مقعد. قالت الشرطة الألمانية إن البيانات الأولية تشير إلى أن الرجل الطاعن في السن توفي قبل ما لا يقل عن ثلاثة أعوام، مبينة أنه كان يقطن القبو الذي يعج بالركام.

وأفادت الشرطة أن أحدا لم يبلغ عن تغيب الرجل ، مشيرة إلى أن تشريح الجثة لم يثبت سببا محددا للوفاة. كان الرجل استأجر القبو في عام 2001، وظل يسدد إيجاره عبر تحويل دائم من البنك.

وحين توقف السداد أراد اتحاد مستأجري العقار استجلاء الأمر ووجدوا القبو مغلقا ومكتظا بأنواع القمامة ، فقرروا في البداية عدم الدخول فيه.

وبعد أن قررت إدارة المنزل أن تعهد بتنظيف القبوإلى شركة مختصة دخل العاملون إليه وعثروا على الجثة وأبلغوا السلطات.

كلمات متقاطعة

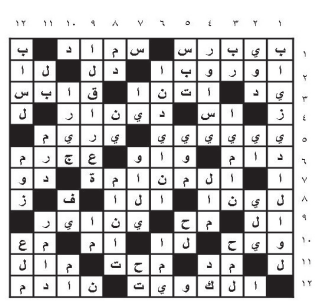


أفقيا

1-فرقة من الخوارج تنسب الى عبدالله بن اباض قاموا بثورات متعددة وبسطوا نفوذهم على اليمن وحضرموت وثاروا على العباسيين في عمان فأخمد السفاح عصيانهم ولم يتمكن من القضاء على حركتهم الفكرية والروحية التي انتشرت في عمان وزنجبار وشمال أفريقيا - أصر.
2-رجل آتاه الله الحكمة خصه القرآن الكريم بسورة – يعاتب .
3-للتعريف – أمانة .
4-جبل في صنعاء – خاف – نقيض الخير .
5-قريب – مدينة في قلب الصحراء السورية .
6-عكس – دولة أفريقية عند مدخل البحر الأحمر- نقص .
7-حين – أحد الوالدين .
8-هادئ – شوق .
9-ضمير – أحد الأنبياء عليهم السلام – أحرف مكررة .
10-عمودي – مدينة ايطالية
11-أبو الأب – من المعادن – ضمير .
12-دار – عاصمة عربية – يابسة .

عموديا

1-شبة جزيرة جبلية تشمل معظم الأراضي التركية تعرف بآسيا الصغرى – شهر هجري .
2-طائر طويل العنق والرجلين – طرق – وديع .
3-والدة – من حركات البحر – بلد عربي .
4-شجر ضخم قد يبلغ قطره ثمانية أمتار ومحيط دائرته 24مترا أصله من أفريقيا الشمالية – أشتعل – عملة .
5-جمهورية في جنوب شرقي آسيا – حبة الصنوبر .
6-يرد – من جبال صنعاء .
7-يكح – عدد انجليزي – فسيح .
8-متشابهان – مداد .
9-عقائد – ضروري لحياة الكائنات الحية .
10-من سور القرآن الكريم – ملعب .
11-للتمني – من الجهات الأربع – كفء – محافظة يمنية .
12-حيوان – أداة نصب – أرشد .



حل العدد الماضي