

## صمغ النحل والحبة السوداء لمكافحة انفلونزا الطيور

اعداد / المدى



يقول اختصاصي القلب الدكتور عادل شلبي ان تقوية مناعة الجسم من خلال تناول صمغ النحل والحبة السوداء يقي الجسم من التعرض للفيروسات ومن بينهما فيروس انفلونزا الطيور.

ويدعو شلبي الى عدم الهلع والخوف من الاصابة بانفلونزا الطيور لانه مثل اي مرض اخر لا يصيب الجسم الا بشروط وباستعداد معين ويطرق محددة للعدوى.

واضاف انه ثبت ان هذا المرض لا ينتقل من الطيور الى جميع الناس ولكن للمخالطين للطيور اولا والذين لديهم استعداد من هؤلاء فقط.

واستعرض الدكتور شلبي وهو صاحب اهتمامات واسعة بالطب الاسلامي فوائد مادة صمغ النحل أو البروبوليس وهي المادة التي تنتجها النحلة وعادة ما تكون موجودة اما على هيئتها الطبيعية لدى بانعي العسل او في صورة عقاقير ومستحضرات طبية مصنعة على هيئة رش للأنف وغسول للفم او بودرة. ووضح ان الدراسات اثبتت ان البروبوليس يزيد مناعة الجسم وهو مضاد للفيروسات مثل (نيوكاسل) و(الانفلونزا) و(الهربس) كما انه مضاد بكتيري جيد للسالمونيلا والاستافيلوكوكس والاستريتوكوكس ومضاد للفطريات مثل الكانديدا والاسبريجلس الى جانب انه مفيد في علاج السرطانات عموما

ولاسيما سرطان القولون.

وعزا تلك الفوائد الجمة المتوفرة في صمغ النحل الى احتوائه على الانترفيرون الذي يزيد مناعة الجسم اضافة الى وجود الصبغات الملونة مثل الكاروتين والكلوروفيل. وحدد الدكتور شلبي جرعة تناول صمغ النحل وهي خمس نقاط للأطفال وسبع نقاط للبالغين.

وعن الحبة السوداء يستشهد الاخصائي شلبي

بدراسات عالمية اجريت حول مكوناتها والتي توصلت الى انها ترفع المناعة وتقويها وتزيد معدل الاجسام المناعية بالجسم. وينصح شلبي بتناول ملعقة عسل في نصف كوب ماء دافئ ونقاط صمغ النحل سواء على شكله الطبيعي او العقاقير الطبية التي تحتوي عليه اضافة الى نصف ملعقة شاي (واحد غرام) من الحبة السوداء مجروشة او مضغها بالاسنان للاستفادة من فوائدها بشكل فوري.

## بين توأمين



## وجهاً نظراً!

عدوية الهلالي

اورد خلال حديثه مع قريبه حادثة حقيقية تدل على سلوكيات خاطئة تقوم بها الفئة التي يؤمن بها قريبه ويتحمس لها.. لم يكن يقصد الاساءة لقريبه ولا للفئة التي يعتبرها منزهة عن كل خطأ بل كان يود ايضا امر طامنا احتدمت النقاشات العقيمة حوله وبأدلة دامغة.. لم يقتنع القريب بالحادثة او يصدقها وهذا يعني انه يتهم المتحدث بالكذب اولا ويضع ثوابت راسخة ومسلمات ثنات يمكن ان تسلك مختلف السبل لتحقيق غاياتها فلا وجود لثوابت عندها كما يقول العقل والمنطق... وهكذا اختلف القريبان اذ اصر الاول على صدق روايته وحاول الاخر ان يفرض قناعاته الشخصية وتطور الامر الى اتهامات شخصية من الاول بالولاء والخنوع والتبعية ومن الثاني بالكذب ومحاولة فذف المناطق المحرمة بالنسبة اليه.. وهكذا قادرت المناقشة التي يفترض ان تكون حرة وديمقراطية وهادئة الى خلاف كاد يقود الى استخدام الايدي لولا تدخل احد العقلاء والذي سبق ان قدم نصيحة مجانية الى الاول قبل فترة منذ ان لاحظ تعنت الثاني برأيه فقال له: " اذا اردت ان تكسب الاخرين استمع اليهم واذا اردت ان تخسرهم ناقشهم"، وقتها رد عليه الاول بقوله: " كيف استمع لراي ادرك جيدا مدى خطئه وامتنع عن التعبير عن رأيه واعلم انه مستند الى ادلة ووقائع مقنعة لكل شخص يعترف بالنقاش الهادئ ويؤمن بالديمقراطية الحقيقية" وازداد

وقتها: " اقبح انواع الجبن هو الخوف من الجهر بالحق خشية من السن المبطلين، فهل ترضى ان اكون جباناً؟". كان صديقة قد القى له انذاك نصيحة مجانية اخرى حين قال له: " الضغائن الكبيرة لا تشعلها النيران بل الكلمات خاصة اذا كان المستمع وحيد الرأي منغلقا على قناعاته، مؤمناً بما يراه صحيحاً من وجهة نظره فقط".

ابتعد الاثنان عن بعضهما وابتعدت على ذلك الحوار حالة خصام لم تسعد الاثنان فيما بينهما كان اكبر من القرابة وصلة الدم.. كان صداقة وعلاقة عائلية وطيدة لكن اختلاف القناعات في الظرف الجديد صار يمكن ان يذنب افضل الروابط ولا يؤدي الى نتيجة تخدم خائضها جميع الزوايا بالوانها المختلفة فهما يحاول ان ينظر الى اللوحة من اسود او احمر فلن ينظر اليها الاخر الا من زاويته الوحيدة وبالتالي سيفضل ان يستمع للاخرين ويبني قناعاته الخاصة بالاستناد الى حقائق وثوابت معروفة ثلما يتحول كل نقاش مع شخص متعنت الى خصام ويفقد بذلك الكثير من الاصدقاء والمعارف لعدم استيعابهم معاني الديمقراطية والحرية في التفكير.

## الانسان وجسده

اعداد / عبد علي سلمان



من غرائب حجم الانسان هو استحالة وضع رقم محدد لعدد العظام فيه، لان هذا العدد يختلف من انسان لآخر، وعدد عظام العمود الفقري يتباين لدى ٢٠٪ من البشر، وهناك ضلع اضافي لدى انسان من بين كل عشرين وترداد هذه الظاهرة في النساء بنسبة ٣ نساء مقابل رجل واحد. ولهذا السبب يقال ان جسم الانسان يضم اكثر من ٢٠٠ قطعة عظم.

معدل وزن الدماغ هو ٢٦٠٠ غم، وخلال عمر الانسان البالغ ٧٠ سنة ينتج الدماغ ٦٥٠ كغم من الخلايا الحمر وطنناً واحداً من الكريات البيض.

يستوعب الدماغ خلال حياة انسان متوسط حوالي عشرة كوادرات ليون وحدة معلومات أي (١٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠) وحدة. تشكل كتلة الدماغ لدى الانسان ما نسبته ١ من ٤٦ في حين تشكل ما نسبته ١ من ٥٦٠ لدى الفيل.

يمكن حساب مساحة جلد الانسان وفق المعادلة التالية:  
سطح جسم الانسان = (وزن الجسم × ٤) + ٧ / وزن الجسم + ٩٠  
وتبلغ مساحة الجلد تقريبا مترين مربعين .

الانسان قال عنه سوفوكليس ان المعجزات في الدنيا كثيرة ولكن الانسان اعظمها. في حين سماه الفيلسوف المادي البريطاني جون لويس الكائن الفريد. يقول البعض ان الانسان يتكون من جسد ونفس وان الحياة هي ترتيب للخلايا في الجسم الانساني وفق نمط معين وان افترض هذا الترتيب هو فقدان للحياة. وقد ذكر القرطبي ان اعرابيا راح يدور حول بغير له مات وهو يقول: انت لم تتبدل فما لك لا تتحرك، ونجد في جم الانسان ما يلي: يتكون جسم الانسان من (١٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠) مئة ترليون في حين يتكسبون جسم الفيل من (٦,٥٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠) ستة ونصف كوادرات ليون خلية.

يشكل الماء ما نسبته ٨٠٪ من الدم في حين انه يشكل ما نسبته ٨٥٪ من الدماغ والمفاصل هنا نسبة كمية الماء في الدماغ الصلب اكبر من نسبته في الدم السائل، لكن العلة لا تكمن في كمية الماء او نسبته وانما في طريقة التعبئة. ذلك ان الماء يشكل ما نسبته ٩٨-٩٩٪ من جسم سمك قنديل البحر ومع ذلك فيمكن الامساك به وهو رغم ذاك لا يدوب في الماء او يتلاشى.

## تأثيرات اشعة الشمس على البشرة

ترجمة / سيف محمد علي

acetaminophen (Tylenol) و (ايبوبروفين Ibuprofen (موترين) (motrin)، ويجيب ال يعطى الاسبرين للأطفال.

### ارشادات

لا تغسل بشرتك بعد التعرض للحرق بالصابون الجاف.

اتصل فوراً بالطوارئ اذا كانت هناك اعراض السكتة الدماغية مثل الشعور بالغماء والدوار وسرعة دقات القلب وسرعة التنفس وازدياد العطش والشحوب وبرودة البشرة (للاشخاص الذين يعانون من امراض تكون عيناه حساستين للضوء فهناك اعراض، مثل الغثيان والحمى والاصابة بالبرد والطفح الجلدي.

### الوقاية

تجنب التعرض لأشعة الشمس خلال ذروة اشعاعها. ضع مادة (SPF عامل الوقائية من الشمس Sun Protection Factor) مركزاً على مناطق الوجه والأنف والاذنين والكتفين.

عن الياهو هيلث

وموقعه الجغرافي وارتفاعه من مستوى سطح البحر نتيجة للتعرض لفترة طويلة للأشعة فوق البنفسجية المصاحبة لأشعة الشمس. وتؤثر حروق أشعة الشمس بصورة خاصة على الأطفال وذوي البشرة الحساسة الذين يتحسسون من هذه الأشعة. وحساسية البشرة البيضاء بصورة عامة مضاعفة لحروق أشعة الشمس ولكن حتى البشرة السوداء يمكن ان تتعرض للحروق عند البعض ويجب الحماية منها.

ويبلغ اعلى مستوى لأشعة الشمس من الساعة العاشرة وحتى الساعة الثانية ظهراً. وان انعكاس ضوء الشمس على الماء والرمل والثلج يزيد من شدة حروق اشعة الشمس. وقد تسبب حروفاً من الدرجة الاولى والثانية، وعدم الحماية من اشعة الشمس قد يسبب تقدم عمر البشرة، وعادة ما يظهر سرطان الجلد عند البالغين بسبب التعرض لأشعة الشمس المحرقة لفترة طويلة والتي تبدأ من فترة الطفولة.

الاسعافات الأولية ادخل في حمام بارد لمدة (١٠-١٥) دقيقة ولعدة مرات في اليوم. امزج بيكاربونات الصودا مع الماء الذي يساعدك على تقليل الالم - وبما ان الأطفال قد يصيبهم البرد بسهولة فلذلك اجعل الماء فاتراً - واستعمل الشامبو الطبي (المسكن) للجلد. وقد تساعدك عقاقير تخفيف الالم مثل (اسيتامينوفين (تايلنول)

حروق اشعة الشمس هي حالة الم في البشرة وتظهر نتيجة للتعرض لفترة طويلة للأشعة فوق البنفسجية المصاحبة لأشعة الشمس. وتؤثر حروق أشعة الشمس بصورة خاصة على الأطفال وذوي البشرة الحساسة الذين يتحسسون من هذه الأشعة. وحساسية البشرة البيضاء بصورة عامة مضاعفة لحروق أشعة الشمس ولكن حتى البشرة السوداء يمكن ان تتعرض للحروق عند البعض ويجب الحماية منها.

ويبلغ اعلى مستوى لأشعة الشمس من الساعة العاشرة وحتى الساعة الثانية ظهراً. وان انعكاس ضوء الشمس على الماء والرمل والثلج يزيد من شدة حروق اشعة الشمس. وقد تسبب حروفاً من الدرجة الاولى والثانية، وعدم الحماية من اشعة الشمس قد يسبب تقدم عمر البشرة، وعادة ما يظهر سرطان الجلد عند البالغين بسبب التعرض لأشعة الشمس المحرقة لفترة طويلة والتي تبدأ من فترة الطفولة.

الاسباب يسبب التعرض المفرط لأشعة الشمس حروقاً للبشرة وان زمن تأثير هذه الاشعة يعتمد على عمر الشخص ولون بشرته



## نظرة أولية على

# Microsoft Windows Vista

✦ إمكانية حفظ صورة أو صور لعمليات اعداد وتركيب ويندوز في ملف مضغوط لتقليل المساحة المستخدمة على القرص الصلب كما أنه يقلل المدة المستخدمة في إعادة تركيب ويندوز أو نقلها من جهاز إلى آخر.

✦ توافر نظام - Windows Per-installation Envi- environment PE - يتيح تشخيص المشاكل المحتملة مع قطع الكمبيوتر أو ال Hardware قبل تركيب ويندوز في الجهاز.

التطويرات في مجال إدارة وظائف Windows Vista وتشمل المواصفات التالية:  
✦ قدرة هائلة على تشخيص المشكلات مع تصحيحها وتعديلها.  
✦ قدرة هائلة على تشغيل أكثر من أداة في وقت واحد وبشكل متوازي.

التطويرات في مجال الأداء وتشمل المواصفات التالية:  
✦ سرعة في تشغيل ويندوز وفي استخدام مختلف أدوات النظام.  
✦ يتمتع بإدارة ممتازة للذاكرة مما يحسن لأي أداء خدمات مثل Open menu في start و Right-click في مؤشر الكمبيوتر يضاف إلى ماسبق هناك العديد من الوظائف التي ستحويها Windows Vista إلا أنها غير موجودة حالياً في النسخة التجريبية.

-يعمل ويندوز على مراقبة وظائفه الحيوية مثل ملفات النظام "System files"، سجلات الويندوز "Registry" الأمر الذي يحافظ على سلسلة النظام وكفائته كما أنه مدعم برقابة ذاتية حيث يمنع الاستخدام غير الطبيعي الذي قد يمكن المخترقين من النفاذ إلى جهاز الكمبيوتر.

- يحتوي على نظام حماية ضد الفيروسات والديدان وأي برامج اختراق وتجسس مع إمكانية إزالتها.  
- حماية الملفات المهمة في جهاز الكمبيوتر بتشفيرها مع حفظ مفاتيح فك التشفير في مكان آمن.

- Windows Explorer v.٠ - Internet المشرّف مع Windows Vista مدمج فتح النوافذ الفرعية في نافذة رئيسية واحدة " - Tabs

-إمكانية فتح حسابات خاصة للأطفال فعند بدأ استخدامهم للكمبيوتر يقوم النظام بضبط نفسه ذاتياً وتشغيل نظام حماية الأطفال آكان من محتويات الجهاز أو عند تصفحهم للإنترنت.

- نظام Windows Vista مدمج بجدار ناري يقوم بعمل فلترة لكل المعلومات الواردة أو الصادرة عن جهاز الكمبيوتر كما أنه يمكن المستخدم من تحديد البرامج التي يسمح لها بالاتصال بشبكة الانترنت

التطويرات في طريقة اعداد وتركيب Windows Vista وتشمل المواصفات التالية:



متى الدراسة؟!

تصوير / سمير هادي