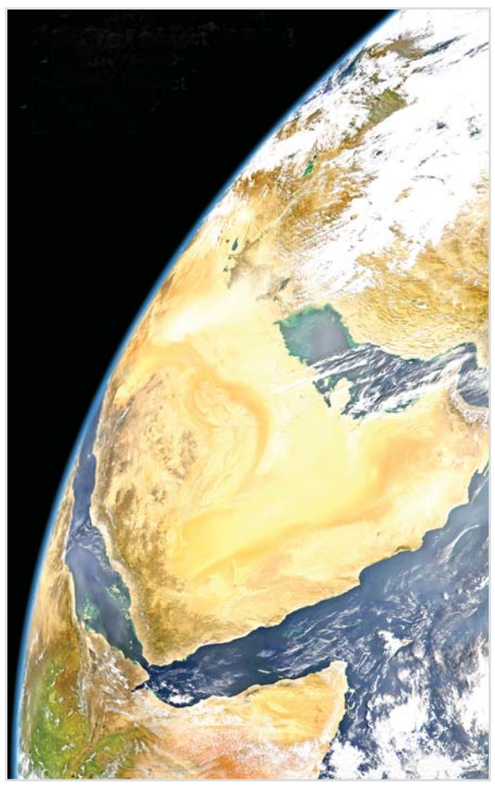
أنهار في الجزيرة العربية



الرسول محمد (صلى الله عليه وسلم) ذكر هذه الحقيقة في الحديث الشريف الذي يقول: "لَنْ تَقُوْمَ السَّاعَةُ حَتَّى تَعُوْدَ أَرْضُ العَرَبِ مُرُوْجًا وأَنْهَارًا" صحيح مسلم ..هذا هو مستقبل الصحراء في شبه الجزيرة العربية، وفي صحراء جنوب مصر وشمال غرب السودان، وربما الصحراء في مناطق أخرى من العالم في نفس النطاق من خطوط العرض كلها ستكون جزءاً من بساط أخضر؛ وذلك طبقًا لما جاء في بحث جمال عبد المنعم الكومي المنشور في مجلة الإعجاز العلمي الفصلية في عددها السادس.

هذا ما يخبرنا به التغير الهائل في مُناخ الكرة الأرضية على مَرِّ مئات السنين، كما يخبرنا به مختبر المسح الأثري الأمريكي بولاية أريزونا الأمريكية، بينما كان الباحثون يحللون جداول معطيات جمعتها أجهزة الرادار المركبة على متن مكوك الفضاء (كولومبيا)، أظهرت صور الرادار وجود منطقة تحت رمال صحراء جنوب مصر وشمال غرب السودان لا تهطل فيها الأمطار إلا بمعدل مرة كل خمسين سنة، ولكنها تحتوي على مجاري أنهار قديمة كبيرة، بعضها أوسع من نهر النيل نفسه، وقد أجريت حديثاً دراسة مشابهة لشبه الجزيرة العربية؛ حيث أظهرت الصورة الجوية وجود مجرى لنهر قديم عملاق يخترق شبه الجزيرة من الغرب إلى الشرق ناحية الكويت.

وقد ذكر الدكتور فاروق الباز مدير وكالة ناسا للفضاء وجود كميات هائلة من المياه الجوفية في مسار النهر القديم الذي لا بد أنه عاش على جانبي النهر في العصور السحيقة عندما كان النهر يجري بالمياه قبل ٥٠٠٠ عام.

ويتوقع "هال مالكور" وهو جيولوجي أمريكي عودة البحيرات إلى صحراء الجزيرة العربية وعودة المياه إلى الأنهار المغطاة. فالكرة الأرضية كما أثبتت التقنيات الحديثة تمر بعصر جليدي يظل نحو ١٠٠ ألف عام تأتي بعده فترة دفء تسمى بمرحلة "بين جليدية" تستمر من عشرة إلى عشرين ألف سنة، وقد تكرر هذا النمط عشر مرات خلال المليون سنة الماضية.

فقد كان انتشار المسطحات الجليدية في الأجزاء الشمالية – أثناء العصور الجليدية – يؤثر في مناخ الأرض، فيؤدي إلى زحزحة نطاق المطر إلى الجنوب؛ فتدخل شبه الجزيرة العربية والصحراء الكبرى بشمال إفريقيا في نطاق الرياح الغربية الممطرة التي تهب الآن على غرب أوروبا، فيؤدي ذلك إلى ازدهار تلك الصحارى وامتلائها بالأنهار والوديان الخصبة.

وفي فترات الدفء بين العصور الجليدية تتحرك نطق الأمطار إلى الشمال، فتصبح شبه الجزيرة العربية وشمال إفريقيا ضمن نطاق الرياح التجارية ويسودها مناخ مشابه لمناخها اليوم.

وهناك العديد من الأدلة على حدوث مثل تلك التغيرات المناخية جمعها الأستاذ أوستن ميلر صاحب كتاب "الجغرافيا التاريخية الطبيعية" فيما يلي:

١ – المعلومات الخاصة بالأمطار وبعض الظواهر الأخرى (الفيضانات وفترات الجفاف) للمناخ، والتي دُوِّنَت بواسطة القدماء مثل بطليموس في القرن الثاني الميلادي في سجل الظواهر الجوية.

٢ – مواعيد جني الكروم منذ سنة ١٤٠٠م التي توجد في سجلات بعض جهات أوروبا.

٣ – مواعيد تجمد المياه في بعض البلدان مثل الدانمارك وهي منذ سنة ١٣٥٠م.

٤ – اختلاف المسافات بين الحلقات السنوية لنمو الأشجار، وقد عَمَّر بعض هذه الأشجار أكثر من ٣٠٠٠ سنة.

٥ – وجود آثار تدل على الزراعة في مناطق لا يسمح مناخها بالزراعة.

هذا ما أثبتته أيضاً نظرية الفلكي الأسكتلندي جيمس كروك في القرن التاسع عشر، الذي أعاد ميلانكوفيتش طرحها – بعد أن أدخل عليها تعديلات عام ١٩٤١م.

فقد أرجع الانقلابات المناخية على سطح الأرض إلى التغيرات التي تطرأ على ثلاثة مقادير متعلقة بهندسة الأرض التي أوردتها مجلة الإعجاز العلمي في القرآن في عددها السادس/ محرم ١٤٢١هـ.

– "التغير الأول سببه دوران الأرض حول الشمس في مدار دائري، ولكنه لا يثبت هكذا بل تتغير قيمته قليلاً؛ ليصبح إهليجيًّا، ثم يعود إلى وصفه شبه الدائري في دورة مدتها ١٠٠ ألف سنة، وعندما يكون المدار دائريًّا فإن الأرض تتلقى كمية مماثلة من حرارة الشمس في كل يوم من أيام السنة، أما عندما يكون المدار إهليجيًّا فإن كوكبنا يكون في بعض أيام السنة أقرب إلى الشمس ويتلقى مزيداً من الحرارة منه في أيام السنة الأخرى، وإن كانت كمية الحرارة التي يتلقاها الكوكب تبقى ثابتة.

– التغير الثاني هو في محور دوران الأرض، فالأرض تدور حول محورها، وهذا المحور يكون مائلاً مع مستوى دورانها حول الشمس، بمعنى أنه إذا رُسم محور متعاقد مع مستوى دوران الأرض حول الشمس، فإن محور دورانها يميل على هذا المحور العمودي بزاوية تتغير من ٢١,٨ إلى ٢٤,٥ درجة في دورة مدتها ٤١ ألف سنة، وهذه الزاوية الآن ٢٣,٤ وهي آخذة في التناقص.

– التغير الثالث في هندسة الأرض تتعلق أيضاً بمحور دورانها، فهذا المحور الوهمي يرسم في السماء دائرة وهو ما يعرف بالترفع precession، ويكمل المحور دورته هذه في دورة مدتها ٢٣ ألف سنة.

حاتم سمك
مركز المدينة للعلم والهندسة

حفظك الله قائداً ورائداً للعروبة والاسلام

الأمين الشريف

جاءت كلمة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز حفظه الله ورعاه لتؤكد على الدور المهم الذي اولاه حفظه الله للقطاع الخاص ليكون الدافع والمحفز للشراكة المجتمعية التي تسهم في التنمية لتطوير الاقتصاد الوطني .. ومنذ يومين تحدث حفظه الله عن مقومات هذه الدولة الفتية التي قامت على الدعوة كتاب الله وسنة رسوله وهي الأجدر والاولى ان تحافظ على كتاب الله وسنة رسوله فقام الملك عبدالعزيز طيب الله ثراه فجمع الشمل ووحد البلاد وبسط الامن والامان فيها .. معتمداً على كتاب الله وسنة نبيه.

وخادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز حفظه الله اجمع قادة العالم انه من الرجال القلائل الذين اسادوا بحكمته ورؤيته البعيدة والثاقبة للاحداث في المنطقة فكان محل تقدير واحترام كل من التقى به بصدقه وشفافيته كقائد.

والملك سلمان قائد فذ حرص كسلفه المغفور له الملك عبدالله بن عبدالعزيز طيب الله ثراه على لم الشمل وتحقيق التضامن العربي وتجاوز الخلافات في سبيل المصلحة العربية العليا.. وفرض هيبة المملكة امام العالم واكد على التعاون في مواجهة المشكلات الكبرى بالحوار والاحترام المتبادل.

حفظك الله يا مليك العرب والمسلمين رائد عروبتنا وقائد الأمة العربية والاسلامية .. سلمان بن عبدالعزيز

رد من مسؤول

رئيس تحرير صحيفة البلاد وفقه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

نود في البداية ان نشكر لصحيفة البلاد اهتمامها بخدمة المواطن وحرصها على طرح قضاياه وهي في الوقت ذاته تساهم مع شركة المياه الوطنية في كل ما من شأنه تحقيق المصلحة العامة وتوفير الراحة للمواطنين ونود في هذا الصدد ان نوضح لسعادتكم وللسادة عملاء الشركة بخصوص ما ورد بالخبر المنشور بسصحيفتكم يوم الثلاثاء ١٣ يناير ٢٠١٥م بعنوان (مشروع الصرف الصحي .. يحتاج الى مشروع).

عليه نود الايضاح بان شركة المياه الوطنية تعمل جاهدة على خدنمة العملاء في اماكتن تواجدهم والحرص على الأخذ بملاحظاتهم، وحول ما ورد بالخبر فنشير الى انه تم بحمد الله الانتهاء من تنفيذ المشروع الواقع بالمنطقة المذكورة كما نود الاحاطة بان التأخر الذي طرأ على اعمال السفلتة يعود لهطول الامطار التي شهدتها محافظ جدة مؤخراً وفي الختام فان شركة المياه الوطنية ترحب بأي طرح يخدم الوطن والمواطن ويحقق المصلحة العامة. هذا ما لزم التنويه اليه وتوضحيه. آملين من سعادتكم نشره في صحيفتكم شاكرين حرصكم واهتمامكم.

المهندس محمد بن احمد الزهراني
مدير وحدة اعمال مدينة جدة

تعلم كيف تتعلم

تعلم كيف تتعلم فإن عالم اليوم قد تغير.

لقد أصبح إنتاج وتبادل المعلومات يتم بسرعة هائلة بفضل الثورة التقنية.

لذا أصبح من الضروري التعرف على بعض التقنيات التي تمكننا باللحاق بركب الثورة المعلوماتية الهائلة التي يعيشها عصرنا.

بمعنى آخر.. لقد أصبح تعلم كيف تتعلم من أهم المهارات التي يمتلكها المتفوقون

في مجالاتهم المختلفة. وفي هذا المقال نحاول التعرف على بعض تلك التقنيات والمهارات فهناك ٦ تقنيات أساسية يوصي بها الباحثون في مجال التعلم السريع والتي يمكن إجمالها في كلمة MASTER :

١. قم بتهيئة البيئة أولا Mindset to positive:

يعمل الدماغ بشكل أفضل عندما نوفر له البيئة المناسبة للتعلم.

ونعني بالبيئة الجو النفسي والفيزيائي والعاطفي والاجتماعي.

يوصي التعلم السريع بتوفير أنسب الظروف البيئية في هذه المجالات من أجل تعليم أكثر كفاءة

وأن يخلق المرء لنفسه جوا إيحائيا ايجابيا عبر الاسترخاء

وتحديد الأهداف مما يساعد على التركيز.

٢. لا تكتفي بمجرد تلقي المعلومة بل تفاعل معها Acquire the Information

في دروس البرمجة اللغوية العصبية يتعرف المرء على أسلوبه المفضل للتعلم،

فالناس قد يتفاوتون بين النمط البصري أو السمعي أو الحسي في إدخال المعلومات من البيئة الخارجية إلى الدماغ.

ولقد بات معروفا الآن أن الاعتماد على نمط واحد في التعلم يقلل من كفاءة العملية التعليمية.

فنحن نتذكر ٢٠٪ فقط مما نقرأ و٣٠٪ مما نسمع.

لذا يوصي التعلم السريع بالانغماس الكلي في التعلم، بمعنى تفعيل أكبر قدر من الحواس أثناء العملية التعليمية.

مثلا، ينصح الباحثون عند قراءة كتاب ما،

أن تتوقف كل فترة لتغمض عينيك، وتراجع ما قرأته من الذاكرة، ثم تردد النقاط الرئيسية وكأنك تقوم بتدريسها لشخص آخر.

ولا مانع في ربط المعلومات ببعض الأنشطة الجسدية، الأمر الذي يعمل على تحفيز أكبر قدر من الحواس في العملية التعليمية.

٣. ابحث في معنى ما تقرأه: Search out the Meaning:

اختبر معلوماتك بين الحين والآخر واسأل نفسك بعض الأسئلة التي تهدف التأكد من المعلومة.

في كثير من الأحيان عليك أن تناقش المعلومات التي تمر بعقلك وألا تتعامل معها كلها باعتبارها أمرا مفروغ من صحته...

ناقش المعلومة بشكل نقدي ومن زوايا متعددة مما يساعد على ترسيخ المعلومة بشكل أفضل.

المدخنون يحرقون ملعب الجوهرة .. وقرار المنع حبر على ورق

عين الحقيقة

عبدالعزيز حيد الزهراني

نحلم في المملكة العربية السعودية منذ زمن بتحقيق حلم مشروع يتمثل في إيجاد مجتمع بلا تدخين يحيا فيه الإنسان دون معاناة ناتجة عن انتهاك حقوق رئتيه وتلوثها بتلك السموم التي تحيل الحياة إلى جحيم وتعطل مسارات الحياة الاجتماعية الآمنة .

منذ أن نشأت جمعية كفى بكامل طاقمها وبرامجها وأنشطتها المختلفة للتوعية بأضرار التدخين أعطت المجتمع تقدماً في كشف خفايا السيجارة وأضرارها على صحة الفرد والمجتمع ، ونشأ عن ذلك نمو فكري متزايد في بعض المواقع المجتمعية المستهدفة من قبل الجمعية في مختلف الأصعدة التي تنظر في صحة الإنسان والمكان وجعلها المحور الأساسي في بناء بيئة صحية نظيفة خالية من الملوثات التي تسبب أمراض وتهدد حياة الإنسان بالإنقراض وتضعف المجتمعات وتوهن كاهلها من التقدم في مناشط الحياة ، فالأكسجين هو أهم شروط الحياة على الإطلاق ولا يمكن للإنسان أن يبقى بدونه لأكثر من خمس دقائق ، ومع ذلك فإن الإنسان في العصر الحاضر بات يعاني نقصاً حاداً في الكمية التي يحتاجها من هذه المادة القيمة التي وهبها الله له ، وقد ذكر الباحثون أن ٨٠ ٪ من الناس لا يحصلون سوى على الحد الأدنى من حاجتهم من الأكسجين وفي حالة تعرض خلايا الدماغ إلى نقص الأكسجين فإن بضع دقائق تسبب تلف هذه الخلايا بحيث لا يمكن تعويضها وتدعى بـ (الخلايا النبيلة) ، وقد ينتج عن ذلك أضرار بصحة الإنسان كالشلل والعمى أو الغيبوبة .

فكيف بنا الحصول على الأكسجين في أماكن معتادة الارتياد قد تكون ضيقة المساحات وبها أكثر من ستون ألف متفرج بمختلف الفئات العمرية يشكل منهم نسبة ٨٥ ٪ من الشباب وتصل نسبة المدخنين منهم إلى ٤٠ ٪ وعندما أتحدث عن هذه النسب ليس مجرد إيحاءات ولا تخمين فمن لديه التشكيك أن يحضر إلى ملعب الجوهرة ويشاهد بنفسه عن مدى انتشار هذه العادة السيئة من التدخين في المجتمع بشكل مخيف ، فما أن يطلق حكم المباراة لانتهاء الشوط الأول تجد الممرات وعلى أسوار الملعب وعلى المنصات وبداخل دورات المياه أكرمكم الله وهي تعج بالمدخنين وتتصاعد منها الأدخنة فضلاً عن الأشخاص الذين يقومون بإشعال السيجارة في المدرجات أثناء سير المباراة ويزعج نفسه والآخرين ويلوث المنطقة المحيطة به .

فرغم قرار الرئيس العام لرعاية الشباب والرياضة صاحب السمو الملكي الأمير عبدالله بن مساعد بن عبدالعزيز آل سعود بمنع التدخين في الملاعب والمرافق الرياضية وقد استبشرنا خيراً بهذا القرار ويعد من القرارات الصائبة الإصلاحية التربوية التي تحافظ على سلامة وصحة مرتادي الملاعب ، إلا أنه وللأسف لم تلتزم بهذا القرار تلك الفئة من المجتمع ، بل هناك من يعملون في مرافق الملعب سواء من اللجان المنظمة أو الجهات الأمنية المشاركة وهم من يقومون بإشعال السجائر فأولى بالمنع من أصل القرار الجهات الرقابية والمنفذة لأنها الواجهة الحضارية في الملعب .

من هذا المنطلق أدعو الجهات المعنية بتنفيذ القرار بكل حزم وسرعة بإصدار العقوبات المناسبة لمتجاوزي القرار ، وندعو جمعية كفى للتوعية بأضرار التدخين ممثلة بقسم التثقيف والتوعية الميدانية بالحضور وعليها القيام بالتنسيق مع إدارة الملعب لتنفيذ برامج وقائية توعوية داخل ملعب الجوهرة بل أجد الفرصة سانحة على أن يطبق البرنامج في كل الملاعب الرياضية في المملكة وخصوصاً بأن الفئات العمرية المستهدفة من قبل الجمعية هم من يرتادون الملاعب الرياضية وهناك أعداد كبيرة منهم يحضرون في وقت مبكر ربما يتجاوز خمس ساعات قبيل انطلاق المباراة ، فالوقت المناسب متاح والأماكن المخصصة للتوعية وتنفيذ البرامج في اعتقادي بأنها موجودة وقد شاهدت الكثير من الشركات في زوايا وأركان الملعب وهي تعرض منتجاتها وتسوقها ، فمن وجهة نظري بأن جمعية كفى هي الأولى والأهم والأحق لأنها غير ربحية وتهدف إلى بناء مجتمع قوي ومتماسك خالي من آفات وأضرار التدخين .

عمدة حي مدائن الفهد
جدة

نداء لوزير الصحة .. ورسالة لمدير صحة الرياض

خالد باحكم

أعلنت لجنة مخالفات المنشآت الصحية الخاصة بالمديرية العامة للشؤون الصحية بمنطقة الرياض بأنها قامت بإغلاق ٦٦ منشاة صحية شملت مجمعات طبية ومستوصفات أهلية ومراكز للبصريات ومراكز للعلاج الطبيعي ومجموعة من الصيدليات ، وقد تضمنت هذه المخالفات أيضا توقيع غرامات مالية على هذه المنشات ، وقد جاء رصد هذه المخالفات بعد جولات ميدانية قامت بها لجان الكشف الميدانية واتضح لها وجود هذه المخالفات وهذا الخلل في هذه المنشات الصحية الخاصة ٠٠٠٠ الخ وهنا نشكر صحة الرياض ممثله بإدارة شؤون القطاع الخاص الصحي علي دورها المتميز في مراقبة أداء المنشات الصحية الخاصة وفق الأنظمة والتعليمات التي أقرتها وزارة الصحة ، في الوقت الذي نضع تساؤلا جوهريا لمدير عام الشئون الصحية بمنطقة الرياض ومدير إدارة شئون القطاع الخاص الصحي بالرياض هل هذه العقوبات صدرت عن قناعه من قبلكم وبعد أن تأكد أن هناك فعلا مخالفات تستوجب هذه العقوبات علي هذه المنشات الصحية الخاص أم أن التقارير الميدانية ألقدمه من لجان الكشف كانت الفاصل في تطبيق هذه العقوبات دون الاستماع إلي الرأي الآخر ، معالي وزير الصحة ، أولا نهنئ معاليكم على ثقة ولاة الأمر في هذه البلاد بتعيينكم وزيرا للصحة ، هذا الجهاز الذي يخدم اكبر شريحة من الناس وله علاقة كبيرة في مجال الصحة وسلامة الإنسان ، لذلك فل يسمح لي معاليكم أن أبث لكم مجموعة من هموم القطاع الخاص الصحي مع مديريات الشؤون الصحية ممثله بإدارة شؤون القطاع الخاص الصحي أرجو وان يتقبلها معاليكم بصدر رحب وبروح رياضية أولا نتمنى أن يتبني معاليكم فتح جسور من التعاون و المحبة مابين المسئولين في إدارة شئون القطاع الخاص الصحي بوزارة الصحة ومنشات القطاع الخاص الصحي هدفه خدمة الوطن والمواطن ، ثانيا نتمنى أن يسعي معاليكم إلي تحسين الخدمات الصحية في القطاع الخاص الصحي باعتباره الشريك مع وزارة الصحة في تقديم الخدمات الصحية ، ثالثا نتمنى تكوين لجنة محايدة تحت إشراف معاليكم تتولي إنصاف منشات القطاع الخاص الصحي من ظلم لجان التفتيش الميدانية التابعة لإدارات شئون القطاع الخاص الصحي التي تقوم بتطبيق مخالفات غير صحيحة ، رابعا ندعو معاليكم لعقد لقاء موسع مابين مسئولي القطاع الخاص الصحي بعيدا عن الرسميات للاستماع إلي مشاكلهم ومعاناتهم مع إدارة شئون القطاع الخاص الصحي ، خامسا ندعو معاليكم للقيام بزيارات ميدانية علي المنشات الخاصة لتري بأم عينك مستوي الخدمات التي تقدمه هذه المنشات رغم الضغوط الذي تشهده من إدارة شئون القطاع الخاص الصحي ، معالي وزير الصحة هناك الكثير من المعاناة التي يجدها القطاع الخاص الصحي مع وزارة الصحة تتطلب من معاليكم التدخل بحلها عن طريق الحوار المباشر الذي يهدف إلي خدمة هذا الوطن وفقا لتطلعات قيادة هذه البلاد ، فهل هذا النداء يجد استجابة من معاليكم أن تظل التقارير الميدانية الواردة من شئون القطاع الخاص الصحي الفاصل في صدور أي قرارات وعقوبات ضد القطاع الخاص الصحي.

خاتمه

لولا السقوط المتكرر لما تعلمنا كيف نمشي

المدينة المنورة ص٠ب٢٢٦٣

ثمرة الافوكادو التي حيرت علماء النبات والتغذية

محمد سراج بوقس

ثمرة مما تنبته الارض نعمة من الله سبحانه وتعالي تعتبر من اهم الاغذية الصحية على الاطلاق وهي نبات من فصيلة الفطريات ثمرة لحمية خضراء تعتبر بديل عن اللحوم والسلطات المختلفة، وتعتبر وجبة غذائية كاملة لانها ثمينة جدا بالكثير من العناصر الغذائية المختلفة المفيدة لجسم الانسان وقد اعتبرها علماء النبات والتغذية من الخضار واعتبرها البعض الاخر من الفاكهة نظراً لان محتواها من العناصر الغذائية توجد في الخضار وتوجد في الفاكهة وتسمى الثمرة الذهبية او النفط الاخضر، وتحتوي كل نصف ثمرة من الافوكادو على ٢٢٠ وحدة حرارية، وتحتوي نصف ثمرة من الافوكادو على كل ما يحتاجه جسم الانسان من فيتامين E يوميا، كما ان نصف ثمرة من الافوكادو تحتوي على ضعف كمية الالياف الغذائية الموجودة في تفاحتين سبحان الله العظيم.

المكونات العجيبة لثمرة الافوكادو من الفيتامينات والاملاح المعدنية:

ماء، سكريات، دهون، بروتينات، الياف نباتية، الاحماض الامينية، والمولاد المضادة للمحكروبات، فيتامين B١ فيتامين B٢، فيتامين c، فيتامين A ، فيتامين B٦ ، فيتامين D، الكالسيوم، الفسفور، الحديد، المغنيزيوم، النماس، البوتاسيوم.

الفوائد العجيبة لثمرة الافوكادو الصحية للانسان:

مغذية للغاية منشط حيوي للجسم ، يزيد نسبة حمض البول في الدم، مضاد للعصبية القولونية ومحفز لنمو الاطفال ، مقو للدم ، طارد للسوائل من الانسجة، مجدد للخلايا والانسجة، داعم لعمليات الايضى، يخفظ صحة المفاصل والعضلات، يقوي الكتلة العظمية، يحافظ على صحة الاسنان، يهدي الاعصاب، بقوي الذاكرة والمقدرة على التركيز ، فاتح للشهية، يساعد في عملية الهضم، يقوي عمل الكبد، يقوي عمل الامعاء، مضاد للسرطان، مقاوم للشيخوخة يحمي الجلد من الترهل، يعزز تغذية وصحة المرأة اثناء الحمل والرضاعة ومفيد في حالة سوء التغذية وضعف البنية الجسدية ، انحطاط القوى الجسمانية ، مفيد في تأخر التحام الكسور ، مفيد في الضعف العضلي، انخفاض القدرات الدفاعية للجسم مفيد لعسر التبول، الغازات، مفيد في ابطاء علائم الشيخوخة.

فياساده ياكرام ان هذه الثمرة متنوعة الاصناف والاحجام والاشكال والصلابة قشرتها الخارجية اخضر بني لها لب لحمي مثل الزبدة وفي قلب الثمرة بذرة واحدة، ولب الثمرة هو الجزء المستخدم غذائيا، وطبيا بالاضافة الى ورقة وزيته، وهذه الثمرة موجودة في اسواقنا ولكن كثيرا من الناس لا يعرفونها ويهملوها تذوقوها واطعمو اهليكم منها عوضا عن الاغذية الصناعية، ونتذكر قول الله تعالى (يا ايها الذين امنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم واشكروا الله ان كنتم اياه تعبدون) ١٧٢ البقرة – وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه اجمعين.

بقلم : محمد سراج بوقس