

ألف حقيقة ← حقيقة

ألف

حقيقة وحقيقة

أثبتها العلم

وأبدها الواقع

ج ١

من ١ ← ٥٠٠ حقيقة

إعداد

محمد عبد الله خير الدين

العلم والإيمان للنشر والتوزيع



ألف حقيقة ← → حقيقة

obeykandali.com

ألف حقيقة ← حقيفة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

والحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين و بعد.....

(قال الله تعالى): ﴿ سُرِّيهِمْ ءَابِتْنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَبَيِّنَ لَهُمُ أَنَّهُ الْحَقُّ ﴾ [فصلت: ٥٣].
فهذا الكون الفسيح الذي نعيش على أرضه وتحت سمائه ملىء بالعجائب والغرائب التي نكتشف منها كل يوم الجديد والجديد، وما زال مليئاً بالغموض والعجائب والغرائب .
وقد حثنا الإسلام العظيم على البحث والاستكشاف والترحال لكي نحصل على المعلومات الثمينة، والحقائق الأكيدة، والجديد في كل مجالات العلم والمعرفة... لكي يزداد يقيننا وإيماننا بأن لهذا الكون خالقاً عظيماً يدير أموره، وينظم شؤونه...

والعجيب أن معظم الاكتشافات العلمية ، والحقائق التي أثبتتها العلم تأتي على أيدي أناس لا صلة لهم بالإسلام ، ولا علاقة لهم بخالق هذا الكون ، فمنهم من يكتب الله له الهداية في هذا الدين بعدما أيقن بأن كلام الله صدق ، وأن رسوله حق ... ومنهم من يأخذ غرور العلم ، وشهوة العلوم والكبر فلا يزداد إلا ضلالاً وغبياً ..

وامثال الأول للصنف الأول:- عالم بحار أمريكي يقرأ قوله تعالى: "أَوْ كُذِّبْتُمْ فِي

نَحْرِ لُجِّي يَغْشَاهُ مَوْجٌ مِّنْ فَوْقِهِ مَوْجٌ مِّنْ فَوْقِهِ سَحَابٌ ظَلَمْتُ بَعْضَهَا فَوْقَ بَعْضٍ إِذَا

أَخْرَجَ يَدَهُ لَمْ يَكِدْ يَرِنَهَا " [النور: ٤٠] ، فيسأل هذا العالم: هل ركب محمد البحر؟

فلما أجيب بأن محمدًا لم يركب في حياته البحر أبداً ... تعجب الرجل وقال:
إذن، من أخبر محمدًا هذه الحقيقة العلمية التي لم نكتشفها إلا بعد اختراع الغواصات ...
ثم أعلن إسلامه مباشرة بعدما أيقن أن هناك قوة عليا تخبر محمدًا بهذه المعجزات العلمية منذ مئات السنين ..

وهذا عالم الأجنة الذي يفتخر بأنه قد توصل إلى مراحل نمو الجنين... فلما يُخبر بأن الإسلام سبق إلى ذلك منذ مئات السنين، ويسمع آيات الله تُتلى عليه عن مراحل نمو الجنين ﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ ﴿١٣٠﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً ﴿١٣١﴾ فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٣٢﴾ ... ﴾ إلى آخر الآيات

ألف حقيقة ← حقيقة

التي تتحدث عن مراحل تطور الجنين ... صرخ الرجل بأعلى صوته معلنا إسلامه بعدما رأى هذه المعجزات الباهرة ...

وهذا عالم نفساوي تخصص في علم الأحياء ... يأتي إلى مصر لسمع حديثا للنبي ﷺ " إذا ولغ الكلب في إناء أحدكم ، فليغسله سبع مرات إحداهن بالتراب".

يتساءل العالم : لماذا سبع مرات ؟ ! ولماذا بالتراب ؟

ويقوم العالم بالتجربة ليصل إلى هذا الاستنتاج المثير ، حيث يحضر كلبًا ويجعله يلغ في الإناء ... ، ثم ينظر بميكروسكوب ليجد ملايين الجراثيم الخطيرة .. ثم يغسل هذا الإناء سبع مرات..ولكن ليس إحداهن بالتراب..بل ببعض المنظفات الأخرى .

ثم كانت النتيجة : بأن الجراثيم كما هي لم تنقص واحدة . فيقوم بتجريب التراب.. ليصل إلى المعجزة الباهرة .. لقد اختفت كل الجراثيم وهنا صعق الرجل وأسقط في يده. من الذي أخبر محمدًا بهذا ؟ ! ! ومن هنا أُعلن إسلامه .

وهكذا مئات القصص والمواقف التي تدل على أن هذا العصر هو عصر الإعجاز العلمي وخطابه إلى العالم الغربي يجب أن يكون مبنياً على مواقف علمية: احتراماً لعقلية الآخرين الذين ينظرون إلى الإسلام (للأسف) على أنه مصدر الإرهاب والتطرف والتخلف. يجب أن نتحدث مع العالم بمنطق العصر مع الاحتفاظ بثوابتنا وركائزنا الإيمانية.

وهذا هو جهاد العصر .. أن نوضح الإسلام بأسلوب عصري يتناسب مع تقنيات العصر واكتشافاته وتطوره المذهل . وهذا الكتاب الذي بين أيدينا هو من نوعية هذه الكتب التي توضح لك العديد والكثير من الحقائق والوقائع التي ثبتت علمياً ، وأيدها الواقع ... ولقد ضم هذا الكتاب ما يزيد على الألف منها ما اكتشفه المسلمون .. ومنها ما اكتشفه غير المسلمين في جميع المجالات العلمية والطبية والجغرافية والفلكية ... إلخ ، ستجد فيه متعه قلما تجدها في كتاب آخر .. لذلك اقرأه بتركيز، وافهم ما فيه جيداً لتعرضه على غيرك ، وتطمع به حديثك وخطابك أمام الناس .. ستجد هنا ما يبهرك ويبهز الآخرين .. نسأل الله تعالى أن يجعل هذا الكتاب نافعا للجميع .. وأن يرزقنا جميعاً الإخلاص والسادد والقبول

والله ولي التوفيق
محمد عبده (الله خير الدين)

ألف حقيقة ← حقيقة

ألف حقيقة وحقيقة

(١) أثبت العلم: أن أداء حركات الصلاة يفيد جميع عضلات ومفاصل وأربطة الجسم.

(٢) أثبت العلم : أن الصلاة إلى جانب كونها عبادةً وفرضاً على المسلم ، فإنها



تجعل المسلم في حالة رياضة منتظمة تساعد على بقاء مفاصله وعضلاته وأربطة جسمه وتجعلها تعمل في حالة جيدة ، مما يساهم في المحافظة على صحة الجسم وصيانتته من الأمراض .

(٣) أثبت العلم : أن الاستماع إلى القرآن الكريم يقوي جهاز المناعة عند الإنسان .

(٤) أثبت العلم : أن كفاءة وقوة الجهاز المناعي عند الإنسان أحد العوامل

الأساسية للشفاء من الأمراض الخبيثة .

(٥) أثبت العلم : أن عضلة القلب تزداد سمكاً مع تقدم العمر .



- السيموجراف : جهاز رصد الزلازل .
- مخترع الكاميرا السينمائية هو : توماس أديسون .
- يوجد نهر أبورقرق في المغرب .



ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٦) أثبت العلم : أن الأوعية الدموية للمرأة أكثر مقاومة للتلف من الرجل .



(٧) أثبت العلم : أن وزن القلب يزيد ما بين الجرام والجرام نصف سنويًا فيما بين الثلاثين والتسعين .

(٨) أثبت العلم : أن حجم سمك الجدار الخارجي للبطين الأيسر للقلب لا يزيد فيما بين سن الخامسة والعشرين حتى التسعين .

(٩) أثبت العلم : أن فارق ضغط الدم يبلغ (٢٥) ملليمتر على مدى (٥٠) عامًا .

(١٠) أثبت العلم : أن القلب الأكبر لا يضخ الدم بنفس القدر والسرعة كما يضخ القلب الأصغر سنًا ، وتعويضًا عن ذلك ، فإن القلب الكبير يتسع إلى حدّ ما عند الانقباض والانبساط بحيث تكون النتيجة هي : عدم اختلاف كمية الدم الذي يُضخ كل دقيقة .



أمثال عالمية

- حذار من الرجل الذي يتحدث عن استقامته والمرأة التي تتحدث عن فضيلتها .
- ليست المصيبة في ظلم الأشرار ، إنما المصيبة في صمت الأخيار .



ألف حقيقة ← حقيقة

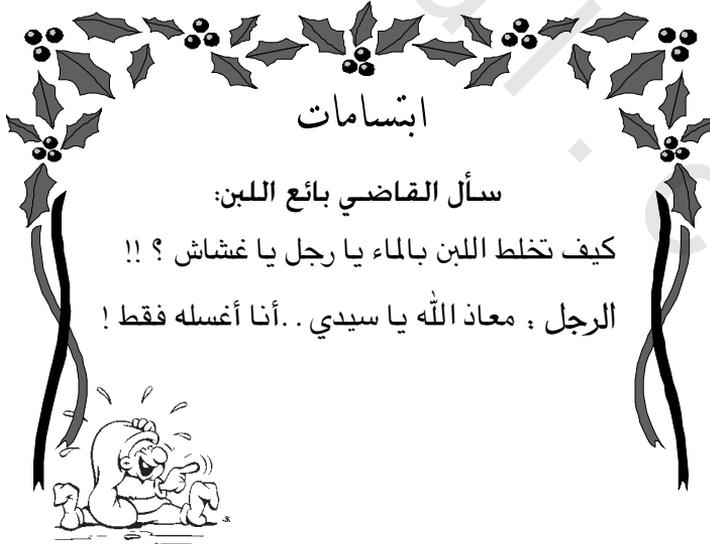
(١١) أثبت العلم : أن حالات الأرق التي يتعرض لها الإنسان سببها نقص الأوكسجين في الدم .

(١٢) أثبت العلم : أن نقص الأوكسجين في الدم يؤدي إلى زيادة ضغط الشريان الرئوي مما يؤدي إلى هبوط في عضلة القلب في البطين الأيمن .

(١٣) أثبت العلم : أن محاولة التغلب على الأرق بتناول الأقراص المهدئة أو المنومة يؤدي إلى خلل أكبر ، نتيجة لغلط الحواس وإصابة مراكز التنبيه في المخ بالشلل ، نتيجة للمادة المخدرة ، مما يهدد حياته .

(١٤) أثبت العلم : أن النوم المتقطع أثناء الليل لا يحدث عادة كما هو معتقد بسبب الكوابيس .

(١٥) أثبت العلم : أن حرمان الشخص من النوم لساعات مناسبة ومتواصلة يؤدي إلى حدوث حالات الوخم أثناء النهار .



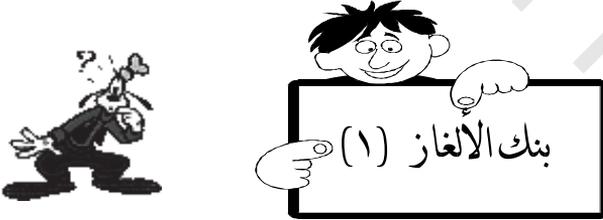
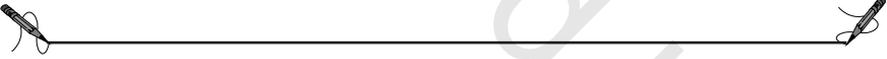
ألف حقيقة ← حقيقة

(١٦) أثبت العلم: أن الشاي له تأثير كبير في إعاقة امتصاص الحديد من الأطعمة الشائعة، كالفول والطحينة والعدس والبامية وغيرها، مما يسبب الإصابة بالأنيميا.

(١٧) أثبت العلم: أن تناول الفاكهة بكثرة بعد الطعام مفيد جداً، وأن تناول الشاي يكون بعد تناول الوجبات على الأقل بساعتين حيث تقل أضراره ويضع أثره.

(١٨) أثبت العلم: أن سبب الضرر في الشاي هي مادة (التانين) فيه والتي تسبب الإمساك، ولكي يتخلص الإنسان من ضرر هذه المادة، فعليه أن يضيف اللبن إلى الشاي، حيث إن في اللبن مادة بروتينية هي (الكازين)، وهذه المادة تتفاعل مع مادة (التانين)، وتقلل من تأثيرها.

(١٩) أثبت العلم: أن شرب الماء أثناء الأكل أو قبله أو بعده مباشرة يسبب عسر هضم لأنه يخفف من العصارة الهاضمة، فلا تستطيع هضم الطعام جيداً.



▪ ما العدد الذي إذا ضربته في نفسه كان الحاصل أقل من ضعف (٢٥) بواحد؟.

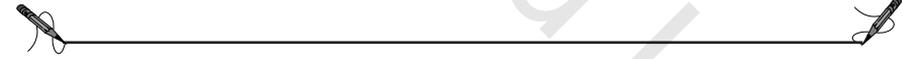
ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٠) أثبت العلم : أن أفضل طريقة لشرب الماء هي : قبل الأكل بنصف ساعة ، وبعد الأكل بساعة أو ساعتين ، أما شرب الماء على الريق صباحًا ، فإنه يقضي على الإمساك .

(٢١) أثبت العلم : أن أهم أسباب أمراض القلب هي : السيارة ، والتليفزيون والطعام الدسم .

فالسيرة تقلل من السير على الأقدام والحركة بوجه عام .
والتليفزيون يشجع على الجلوس لساعات طويلة ، وهذا يؤدي إلى تدني حركة العضلات وتثبيط الدورة الدموية ، أما الطعام الدسم فإنه يؤدي إلى السمنة وتصلب الشرايين .

أضف إلى ذلك : تلوث الهواء والماء والغذاء والإشعاعات الذرية ، ثم السموم المتمثلة في المخدرات والتدخين والمنومات والمنشطات والمهدئات التي أدمنها الإنسان . كل ذلك يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب .



أسماء ومعان

شادي :	الصوت الجميل - المغني .
شاكر :	كثير الحمد والشكر لله .
شافع :	شفيع - صاحب الشفاعة .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٢) أثبت العلم : أن هناك علاقة بين مستوي ضغط الدم الانقباض ، والإصابة بالسكتة الدماغية (النزيف الدماغي الناتج عن ضغط الدم الانقباضي) .

(٢٣) أثبت العلم : أن علاج ارتفاع ضغط الدم : هو السبيل الأمثل لتجنب حدوث السكتة.

(٢٤) أثبت العلم : أن هناك ترابطًا إيجابيًا بين ارتفاع ضغط الدم وتناول المكسرات والشحوم المشبعة وملح الطعام .

(٢٥) أثبت العلم : أن هناك علاقة وطيدة بين الأصوات الصادرة من الإنسان في أثناء النوم (الشخير) وبين ضغط الدم المرتفع ، وكذلك احتمال الإصابة بالذبحة الصدرية .

(٢٦) أثبت العلم : أن السمنة من العوامل التي تساعد على (الشخير) حيث تبين أنه كلما زاد وزن الشخص زاد الصوت الصادر من أنفه في أثناء النوم .



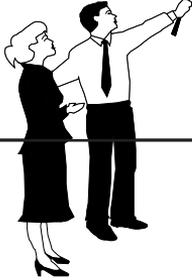
مع الأوائل

▪ أول من أسلم من أحبار إلى هود: عبد الله بن سلام .

▪ أول أمير للمسلمين في غزوة مؤتة : زيد بن حارثة .

▪ أول من استخدم باروكة الشعر:

الملك لويس الرابع عشر.



ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٢٧) أثبت العلم : أن الذين يبذلون قدرًا أكبر من الجهد تقل فرص إصابتهم بأمراض الشريان التاجي .

(٢٨) أثبت العلم : أن دقات القلب تنقص دقة كل عام ، فإن كنت في الستين من العمر فإن الحد الأقصى هو (١٦٠) دقة في الدقيقة ، مقابل (٢٠٠) دقة لدى فتي في العشرين من العمر، ورغم ذلك لا يؤثر هذا التغيير على كفاءة القلب.

(٢٩) أثبت العلم : أن الريبجيم القاسي الذي تقوم به بعض النساء البدنيات يسبب لهن مرضًا غريبًا اسمه : (لا نور يكسيا فوزا) وهو يؤدي إلى ضعف النظام ، فتصاب عظامهن بالوهن ، ولذلك ينصح الأطباء بمزاولة الرياضة بانتظام لمنع ضعف النظام .



قل : البَحور (بفتح الباء) .

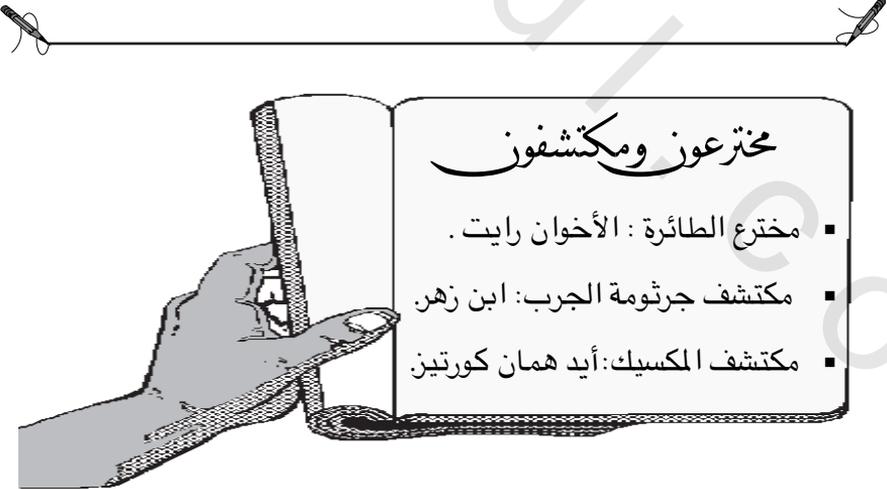
ولا تقل : البُحور (بضم الباء) .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٠) أثبت العلم : أن للإنسان كبدتين .. حيث تبين أن كبد الإنسان يتكون من فصين ملتصقتين، ولكل فص منهما أوعيته وقناته المرارية ، أي يمكن التعامل مع كبد كالتعامل مع الكليتين، وبالتالي يمكن أن نعتبر أن لكل إنسان كبدتين .

(٣١) أثبت العلم : أن خلايا الكبد تتميز بخاصية فريدة ، وهي قدرتها على الانقسام للتعويض عن الجزء المتأصل ، ويمكن للإنسان أن يعيش حياته طبيعياً بعد استئصال (٨٥٪) من الكبد ، حيث يقوم الجزء المتبقي (١٥٪) بالانقسام ، وفي خلال بضعة أسابيع أو شهور يكون قد عاد إلى ما يقارب حجمه الأصلي .

(٣٢) أثبت العلم : أن للإنسان جلدين .. حيث ثبت أن هناك غطاءً واقياً طبيعياً صارماً ورقيقاً يغلف الجلد ، وهذا الغطاء سطحي الحموضة ، ومهمته حماية الجلد من الالتهابات الناتجة عن المؤثرات البيئية الخارجية ، وتقف سداً منيعاً ضد الميكروبات والبكتريا المسببة لأمراض الجلد .



ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٣) أثبت العلم: أن الشعر كأي عضو في الجسم يتغذى على مكونات الغذاء، من بروتين وكربوهيدرات، وفيتامينات، وأملاح معدنية، وأن هذه المواد تصل إليه عن طريق الدم الشرياني الذي يصل إلى بُصيلة الشعر الموجودة داخل الجلد .

(٣٤) أثبت العلم: أن الشعر يمر بثلاث مراحل: النشطة، والساكنة، ثم مرحلة السقوط.

(٣٥) أثبت العلم: أن شعر الرأس يسقط منه يومياً ما يقدر بـ (١٠٠-١٥٠) شعرة، وأن ذلك يحدث نتيجة لظروف مرضية، مثل: الأنيميا والحمى والنزيف وفقد المناعة أو التعرض للعلاج بالإشعاع، أو إتباع نظام غذائي معين للتخسيس .

(٣٦) أثبت العلم: أن الشعرة تنقسم إلى جزأين: جزء يعيش داخل الجلد ويسمى بـ (البصيلة) وهي المسؤولة عن نمو الشعر وتجده، وعن طريقها تأخذ الشعرة التغذية والإحساس، والجزء الآخر قيطلق عليه (ساق الشعرة) وهو الموجود خارج فروة الشعر ويتكون من طبقة (الكيراتين) وهي نفس مكونات الطبقة القرنية للجلد .



■ أن أول فقيه مصري: الليث بن سعد .

■ وأن أول مرضعة للنبي ﷺ: ثوية جارية أبي لهب .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٧) أثبت العلم : أن الشعر يتلون نتيجة لوجود الخلايا الملونة والمحملة بمادة (الميلانين) التي تعطي اللون الداكن للشعر، وإذا قلت هذه الخلايا أو مادة (الميلانين) الموجودة بها تأخذ الشعرة اللون الفاتح إلى أن تنتهي تلك المادة، وتكون هذه الخلايا قد خلت منها، فتأخذ الشعرة علامة الشيب واللون الأبيض.

(٣٨) أثبت العلم : أن مرض السكر واحد : فمن الأخطاء العلمية الشائعة أن هناك نوعين من مرض السكر.. أولهما: سكر البول ..، والثاني : سكر الدم . والسكر حينما تزداد كميته في الدم ، ويكون أكثر من قدرة الكلى على امتصاصه ينزل إلى البول ، أي أن وجود السكر في البول يعني وجوده في أغلب الأحوال في الدم بشكل أعلى من الطبيعي .

(٣٩) أثبت العلم : أن هناك علاقة وثيقة بين زيادة الوزن والاضطراب العاطفي والتوتر النفسي عند بعض النساء ، حيث أن أي توتر نفسي يؤدي إلى اضطراب مركز تنظيم الشهية في المخ ، والذي يؤدي إلى عدم الإحساس بالشبع والأكل بشراهة .

أمثال عالمية

- اخجل من عيوبك ، ولكن ليس من تصحيحها.
- رفقة الجاهل أسوأ من السم .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٠) أثبت العلم : أن في مخ كل إنسان غدة اسمها : الغدة السولامية) تفرز الهرمونات وكلما زاد إفرازها كان الجسم نحيلاً ، وكلما نقص إفرازها ساعد على السمنة ولم ينجح العلماء حتى هذه اللحظة في التحكم في هذه الغدة .

(٤١) أثبت العلم : أن بدانة الرقبة والكتف ناتجة عن الشراهة في الأكل ، وبدانة الأطراف نتيجة اختلال في الدورة الدموية ، والبدانة بشكل عام سببها عسر الهضم،والناحية الوراثية،وبدانة الجانبين ناتجة عن كثرة الجلوس،وبدانة الأرداف سببها اختلال الهرمونات، ويظهر ذلك غالباً بعد سن الخمسة والأربعين.

(٤٢) أثبت العلم : أن الإسراف في تناول الطعام يرتبط ارتباطاً مباشراً بزحف أعراض الشيخوخة على الإنسان في مرحلة مبكرة من العمر.



ألف حقيقة ← حقيقة

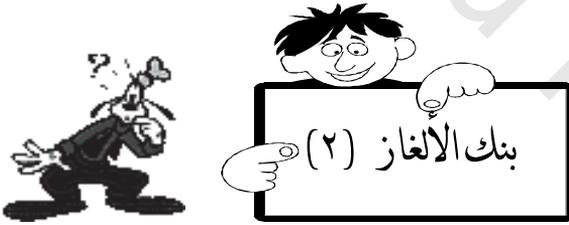
(٤٣) أثبت العلم : أن الصيام يؤخر الشيخوخة ويحفظ للجسم توازنه ، ويحفظ للنفس شفافيته وحيويتها .

(٤٤) أثبت العلم : أن الصيام يعطي فرصة كافية لأنسجة الفم الرخوية لكي ترمم نفسها جيداً ، بعيداً عن الحوامض التي ينتجها الطعام في الفم .

(٤٥) أثبت العلم : أن الصوم فرصة عظيمة لراحة القلب كثيراً ، إذ تنخفض ضرباته إلى (٦٠) دقة في الدقيقة ، وهذا يعني أنه يوفر مجهود (٢٨٨٠٠) دقة كل (٢٤) ساعة .

(٤٦) أثبت العلم: أن كمية العصارة المعدية تقل كثيراً مع الصوم ، وتقل درجة حموضتها.

(٤٧) أثبت العلم: أن الصوم يجدد خلايا البشرة بحيث تصير أنقى وأكثر صفاءً وبريقاً .



- ما هو الشيء الذي إذا وضع في الثلاجة لا يبرد ؟
- إذا وقفت على الدرجة السفلى من السلم، وبينني وبين الدرجة الوسطى (٥) درجات. فكم عدد درجات السلم ؟

ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٨) أثبت العلم: أن الصوم علاج ناجح في مواجهة الأمراض الحادة، مثل أمراض:

الجهاز الهضمي-الحمى التيفودية-الكوليرا، التهابات القولون والإسهال .

(٤٩) أثبت العلم : أن الصوم يساعد في علاج حالات الالتهابات المفصلية

كالروماتيزم .

(٥٠) أثبت العلم : أن الصوم يساعد في علاج الأمراض الصدرية مثل : السعال

بأنواعه والربو الشعبي .

(٥١) أثبت العلم : أن الصوم يساعد في علاج طنين الأذن حيث تنظف قناة

استاكيوس أثناء الصوم .

(٥٢) أثبت العلم : أن الصوم يساعد في علاج الوسواس القهري وبعض أنواع

الفصام .



أسماء ومعان

سهي أو سها:	كوكب صغير خفي الضوء .
سهام :	جمع سهم . . الحظ والنصيب .
سهير:	الأرق- القمر الصغير .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٥٣) أثبت العلم : أن الصوم يزيد من خصوبة الرجل. وذلك من خلال الدراسات التي أثبتت أن عدد الحيوانات المنوية والهرمونات لدى الرجال الذين يعانون الضعف تزداد وتقوي نتيجة الصيام .

(٥٤) أثبت العلم : أن جهاز المناعة الدفاعي يزداد قوةً ونشاطاً بالصوم . وهذا ما أثبتته د/يوري نيكولايف (مدير وحدة الصوم بمعهد الطب النفسي بموسكو) وهو شيوعي ملحد : أن تعامله على مدى ثلاثين عاماً مع أكثر من عشرة آلاف حالة صوم أو امتناع عن الطعام لفترات محددة قد لاحظ أن أجهزة المناعة أو الدفاع الكائن في الجسم يزداد نشاطاً وحيويةً أثناء الصوم ، وأنها تقضي على كثير من الأمراض .



مع الأوائل

- أول طبيب نسائي : سورا نسوس الروماني .
- أول من أجري الحجر الصحي : الرسول ﷺ .
- أول مدينة تضرب بالقنبلة الذرية : هيروشيما اليابانية .



ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٥٥) أثبت العلم : أن الصوم عملية غسيل للأحشاء ، وأن أربعة أخماس أمراضنا تنشأ عن تخمر الأمعاء ، والصوم يقوم بتطهيرها من الإفرازات والأضرار .

(٥٦) أثبت العلم : أن الصوم والريجيم القاسي مع العلاج يمكن السيطرة على نمو الأمراض السرطانية .

(٥٧) أثبت العلم : أن السمنة تؤدي إلى قلة درجة الخصوية عند الرجل والمرأة وانخفاض معدل هرمون النمو ، وعدم اكتساب الجسم الطول المناسب .

(٥٨) أثبت العلم : أن كثرة شرب الماء لا يسبب السمنة كما يعتقد البعض أو يكوّن (الكرش) ، فالماء لا يتحول إلى دهون تزيد الوزن .

(٥٩) أثبت العلم : أن شرب الثلجات (المياه الغازية) يؤدي إلى السمنة لأنها تحتوي على السكريات ، فإذا شرب الإنسان منها بكثرة كانت قيمتها الغذائية تعادل وجبة دسمة .

بنك الحسنات

قال رسول الله ﷺ : " أيها الناس توبوا إلى الله ، واستغفروه فاني أتوب في اليوم مائة مرة " (رواه مسلم) .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٦٠) أثبت العلم : أن المصابين بالسمنة المفرطة تزداد لديهم نسبة الإصابة بروماتيزم الركبة بمقدار الضعف عن غيرهم ، كما أنهم يصابون بالضعف الشديد في عضلات البطن، كما تصاب عظام الساقين عندهم بالتقوس نتيجة للوزن الثقيل .

(٦١) أثبت العلم: أن السمنة المفرطة تؤدي إلى تآكل في الغضاريف ، وتؤثر على المفاصل والفقرات القطنية للعمود الفقري .



(٦٢) أثبت العلم : أن عظام الجمجمة أكثر مناطق الجسم مقاومة للإشعاع ، وذلك لحماية المخ .

(٦٣) أثبت العلم: أن خطر الوفاة من جراء الإصابة بأمراض القلب والشرايين التاجية يتضاعف مرتين ونصف المرة عن المعدل الطبيعي لدى الرجال شديدي النحافة في حين يكون بمعدل مرة ونصف المرة لدى البدناء .



اختبر معوماتك (١)

من هو مخترع الرادار؟

(جوزيف طرمسون - تايلر مونج - روبرت كوخ) .



ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٦٤) أثبت العلم : أن الضوء له فوائد صحية عديدة . فقد قامت دراسة أن

مسح الجلد أو غسله بالماء ، فإن أجزاء الجلد الملامسة للمياه تنقل إشارات حسية من سطح الجلد إلى الجهاز العصبي والمخ على النحو التالي :

- غسل اليدين إلى المرفقين : يتصل مباشرة بالعصب العنقي الخامس والسادس والسابع والثامن .
- غسل الوجه ومسح الرأس والمضمة والاستنشاق : تنقل إشارات عبر العصب المخي الخامس ، ومركز المخ ، والنخاع والمستطيل والعصب العنقي الأول .
- غسل القدمين حتى الكعبين : يتصل بالعصب القطني الرابع والخامس والعصب الأول .

وكل ذلك يؤدي إلى إشارات حسية فورية إلى أقسام بالنخاع الشوكي الذي يؤثر بدوره على كفاءة الأعضاء من الناحيتين العضوية والعصبية .



- أن القرآن الكريم ذكر : (٢٥) نبياً .
- أن المسك يستخرج من بطن الغزال الذكر .
- أن الشاعر الملقب بأمير الصعاليك : عروة بن الورد .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٦٥) أثبت العلم : أنه يمكن حدوث بعض الأعراض المرضية على الذين يعيشون حياة نفسية مضطربة . . كتلك التي تحدث عند أحد الزوجين بعد وفاة الطرف الآخر بعد حياة زوجية سعيدة ، وذلك لضعف وتدهور أعصاب خلايا الجهاز المناعي من جراء الحالة النفسية السيئة التي أعقبت موت الشريك المحبوب .

(٦٦) أثبت العلم : أن الرجال الذين سعوا لطلاق زوجاتهم لاستحالة استمرار الزواج لسوء طبيعة السلوك وعدم التفاهم لم يتدهور جهازهم المناعي بعد الطلاق ، بل عاشوا في صحة جيدة ، في حين حدث العكس تماماً بالنسبة لأولئك الذين لم يكونوا راغبين في الطلاق ، ولكن الظروف اضطرتهم إلى ذلك .



أمثال عالمية

- الصمت هو زينة الجاهل في جمعية العقلاء .
- القشة تطفو على سطح الماء ، والحجر الكريم يغوص في الأعماق .



ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٦٧) أثبت العلم : أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب يعانون من انخفاض في عدد الخلايا بالجهاز المناعي ، ولذلك فهم أكثر الناس عرضة للميكروبات والخلايا السرطانية .

(٦٨) أثبت العلم : أن هناك علاقة وثيقة بين الجهاز المناعي ومخ الإنسان ومزاجه ، وذلك بعد أن تبين أن جهاز المناعة يفرز نفس الموصّلات العصبية التي يفرزها المخ . وأنه إذا اختل مزاج الإنسان أو اضطرب فإنه يكون عرضة للإصابة بالمرض ، وإذا كان مزاجه في حالة طيبة فإن جهازه المناعي يعمل بكفاءة عالية .

(٦٩) أثبت العلم : أن هناك مجموعة مخدرات طبيعية يفرزها المخ ليخفف من شدة الألم الجسدي والنفسي لصاحبه . وهذه المجموعة المخدرة تسمى : مجموعة (الأندروفين) ومجموعة (الانكفالين) وهي توجد ملتصقة على مناطق معينة من سطوح الخلايا العصبية في مراكز المخ ، وخاصة مراكز الألم والخوف والانفعالات .



ابتسامات

الرجل لصديقه : لقد قررت أن أكتب مذكراتي.

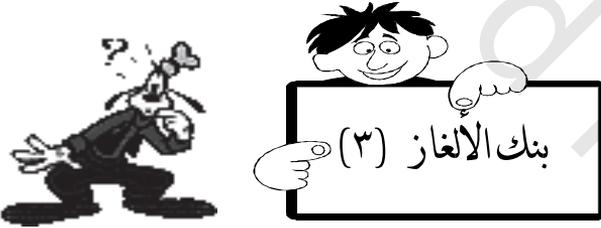
الصديق : أرجوك أن تتذكر اليوم الذي

استدنت فيه مني مائة جنيه! .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٧٠) أثبت العلم: أن جهاز المناعة في جسم الإنسان لا يمكنه العمل بدون توافر عنصر الزنك . إذ أنه يقوم بدور فعال في المحافظة على توازن مجموعات خلايا (البروستابلاندا) الثلاث التي تساعد على خفض ضغط الدم ، وتنظيم (الكوليسترول) ومنع تكون جلطات الدم ، أو استفحال الالتهابات ، كما أن الزنك يقوم بدور كبير في تخصص الكرات البيضاء التي تعتبر خط دفاع الجسم ، كما أنه مهم لإنتاج السائل المنوي والبويضات ، وضروري (لبرتوبلازما) الكبد وللنمو السليم .

(٧١) أثبت العلم: أن الخلايا التي توجد في الأذن الداخلية تتورم نتيجة للضوضاء وبالتالي يصبح فقدان السمع أبدياً وقد يصاب الإنسان بصمم الأعصاب ، وطنين الأذن .



■ أنا ابن الماء ، وإذا تركوني في الماء مت . فمن أنا ؟

■ ما هو العدد الذي إذا ضربته في (٤) كان الناتج (٥) ؟

ألف حقيقة ← حقيقة

(٧٢) أثبت العلم : أن الضوضاء تؤثر على انقباض الأوعية الدموية، وخاصة التي تغذي الحلزونية ، ولوحظ أيضاً أن تمدد أوعية المخ الدموية بسبب الصداع عند بعض الناس ، وكذلك التغيرات التي تحدث للأوعية الدموية تؤثر على القلب ... والحل هو: الابتعاد عن الضوضاء ونشر الهدوء بقدر المستطاع .

(٧٣) أثبت العلم : أن الموسيقى الصاخبة تساعد على فقدان الذاكرة، أو على الأقل إضعافها .

(٧٤) أثبت العلم : أن هناك علاقة وثيقة بين الضوضاء وبين نسبة الإصابة بأمراض القلب فلقد أثبتت الإحصائيات أن الزيادة في الإصابة بجلطة القلب والسكتة القلبية مرتبطة بالازدحام والضوضاء وما يصاحبها من توتر عصبي ، وعدم استقرار نفسي .



أسماء ومعان

سلوى:	كل ما يسلي ويذهب الحزن .
سلوان:	نسيان الذكريات المحزنة . خزرزة تستخدم في الحماية ضد العين .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٧٥) أثبت العلم : أن الاستحمام بالماء الساخن بواسطة الدش ضار بالصحة ،
وتفسير ذلك : أن الماء الساخن ينتج عنه تحلل المواد الكيماوية الموجودة فيه
فتتبخر بالتالي يستنشقها المستحم ، كما تتسرب كميات منها إلى داخل
المنزل فيستنشقها أفراد الأسرة ، ومعظم هذه الأبخرة سامة وضارة بالصحة ،
ولذلك ينصح العلماء استعمال الماء البارد .

(٧٦) أثبت العلم : أن عدوى الرشح تنتقل عن طريق اللمس بالأكف أكثر منها
بواسطة السعال والعطاس كما نعتقد أن التصافح بالأيدي بين المريض
والسليم ينقل الرشح بصورة أكيدة وفورية إلى السليم ، إذ أن أكف المصابين
بالرشح عادة ما تلمس أنوفهم وعيونهم ، فتنتقل إليها جرثومة الرشح ،
ومن هنا إلى أيدي الأصحاء ، فتنتقل إليهم عدواهم .



مع الأوائل

- أول أمين لجامعة الدول العربية : عبد الرحمن عزام .
- أول مبرمجة كمبيوتر في العالم: الإنجليزية /أدا أوجستا .
- أول محامية مصرية : مفيدة عبد الرحمن .



ألف حقيقة ← حقيقة

(٧٧) أثبت العلم : أن انتشار البرد والأنفلونزا والنزلات الشعبية لا تنشأ من برودة الجو وإنما تنتقل عن طريق ميكروبات وفيروسات خاصة تخرج من فم المصاب وأنفه أثناء الكحة والعطس والسعال ، وهذه الفيروسات والميكروبات تجد في الحجرات المغلقة الفرصة الذهبية لتتكاثر بالملايين ، وتصيب كل من في المكان ، لذلك ينصح العلماء بتهوية الحجرات ودخول الشمس إليها طوال اليوم .

(٧٨) أثبت العلم : أن النقرس يصيب الرجال بنسبة أكبر من النساء .. كما أن الإصابة توجد أكثر عند الأغنياء .. وذلك لقدرتهم على تناول اللحوم التي تحتوي على نسبة عالية من حامض البوليك .

(٧٩) أثبت العلم : أن مخ الذكور أكبر من مخ الإناث ، حيث إن مخ الذكر في سن البلوغ يبلغ متوسطه (١٤٠٩) جرامات ، أما الأنثى فمتوسط مخها عند البلوغ (١٢٦٣) جراماً .



قل : العُصْفور (بضم العين) .

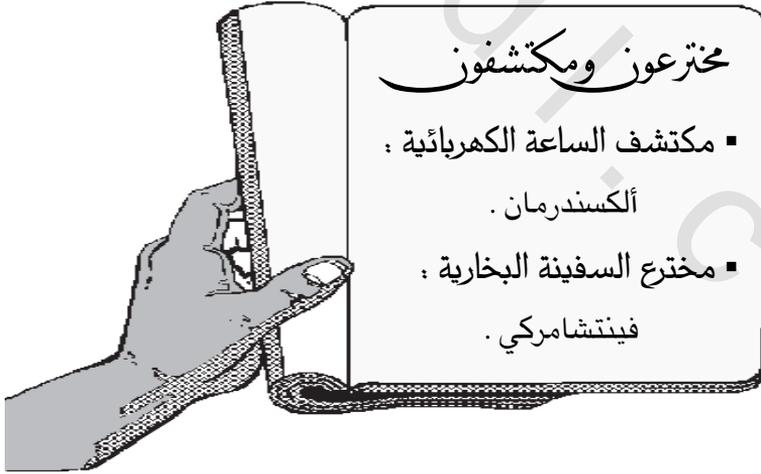
ولا تقل : العُصْفور (بفتح العين) .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٨٠) أثبت العلم : أن نقص الزنك ، وفيتامين (أ) في الغذاء يسهل الإصابة بتلف الكبد كما أثبت العلم أن الزيادة المفرطة في هذين العنصرين يؤديان إلى تسمم خلايا الكبد ، وإحداث تأثير مشابه للالتهاب الكبدي الوبائي . يوجد فيتامين (أ) في الخضروات والمشمش والجزر... وعنصر الزنك في اللحوم الحمراء ، والخبز البلدي والموز والتفاح والحمص .

(٨١) أثبت العلم : أن نقص عنصر الزنك في الطعام يؤثر على نمو الأطفال ويسبب التقزم (قصر القامة) ، وعدم التئام الجروح بالسرعة الكافية ، ونقص في حاستي الشم والتذوق وتشقق الجلد .

(٨٢) أثبت العلم : أن الإكثار من تناول الفلفل الأسود يؤدي إلى حدوث نزيف في المعدة لأنه يؤدي إلى ارتفاع نسبة الحموضة، بالإضافة إلى انعدام البوتاسيوم.



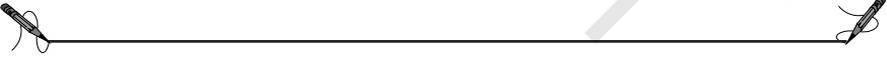
ألف حقيقة ← حقيقة

(٨٣) أثبت العلم : أن الإقلال من الملح في الطعام ، وكذا الإقلال من الماء ، يساعد في علاج بعض أمراض الجلد الحادة .

(٨٤) أثبت العلم : أن الملح علاج لبعض الأمراض الجلدية في الصيف ، لذلك ينصح العلماء بزيادة استعمال الملح في الصيف ، أو بتناول "المخللات" مع وجبات الأكل بعد أن تبين أن الملح يعطي الجلد ما يلزمه من الدفاع ضد الميكروبات الجلدية .

(٨٥) أثبت العلم: أن الرياضة والتمارين الرياضية تحسن من حالة القلب ، وتخفض من ضغط الدم، وتزيد من اللياقة البدنية وتزيد من معدلات الذكاء، وتؤدي إلى الاستقرار العاطفي والنفسي .

(٨٦) أثبت العلم : أن لعبة الملاكمة خطيرة جداً على حياة الإنسان إذ أنها تؤدي إلى تهتك المخ من كثرة الضربات ، وقد مات على حلبة الملاكمة منذ ١٩٢٠م ما يقرب من (٤٤٩) بسبب الضربة القاضية التي تؤدي إلى نزيف دموي في المخ .



▪ عدد الذين تسموا باسم (محمد) قبل الرسول ﷺ : سبعة .

▪ احتل هتلر باريس في ١٤/٦/١٩٤٠م .

ألف حقيقة ← حقيقة ← وحقيقة

(١٧) أثبت العلم : أن البكاء ضرورة فسيولوجية وسيكولوجية في نفس الوقت ، فكبت مشاعر الحزن قد تصيب الإنسان بقرحة المعدة ، كما تبين أن الذين يشعرون برغبة في البكاء ويقاومون هذه الرغبة يعانون من اضطرابات عاطفية خطيرة . لذلك إذا شعرت بحاجتك للبكاء فابك فإنه راحة لجسمك وحماية لك من الأمراض .

(١٨) أثبت العلم : أن حاسة الشم تبلغ أشدها ما بين سن العشرين والأربعين ، أما الثمانين فهناك احتمال كبير بفقدانها ، كما أثبت العلم أن حاسة الشم عند النساء أقوى من الرجال . كما أن التدخين يؤثر على الأعصاب التي تنتهي عند الأنف .

(١٩) أثبت العلم : أن معدل ذكاء المرأة أعلى من الرجل بالنسبة لتعليم اللغات ، وأن ذاكرتها بصفة عامة أقوى من ذاكرة الرجل .

أمثال عالمية

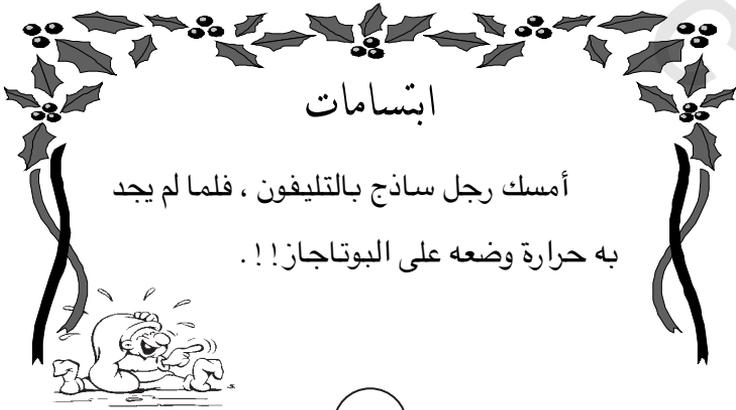
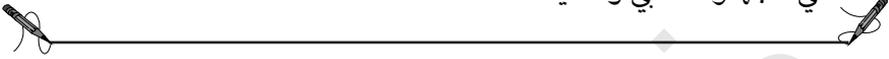
- لا أحد يجني الورد أن دون تلسعه الأشواك .
- يمكننا شراء كل شيء ماعدا الأب والأم .

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٩٠) أثبت العلم : أن في حالة نقص الحديد في الجسم فإن درجة حرارته تقل ، ويزداد الشعور بالبرد ، لذلك ينصح العلماء بالاهتمام في فصل الشتاء بتناول الأطعمة الغنية بعنصر الحديد الذي يوجد في اللحوم والخضروات الطازجة والبقول وغيرها .

(٩١) أثبت العلم : أن هناك علاقة بين تقطيب الوجه وزيادة في نبض القلب وارتفاع درجة حرارة الإنسان عند الإحساس بالاشمئزاز... فبعد تحليل الذبذبات المخية والإرشادات المختلفة ثبت أن هناك خلايا معينة في (الاجدالا) (وهي العقد المخية التي تعد مركزاً للشعور) تنتج معلومات بصرية تستجيب للوجوه وتبدو قادرة على التعرف بهذه الوجوه ، كما توصلوا أيضاً إلى أن هناك أعصاباً بالمخ طولها (٢مليمتر) تساعد في تقرير ما الذي يمثله الوجه .

(٩٢) أثبت العلم : أن أهم الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى فقدان الذاكرة أو ما يسمى بـ(الشيخوخة المبكرة) هو : ارتفاع نسبة (الألمونيوم) و(السيلكون) في الجهاز العصبي وخلاياه .



ابتسامات

أمسك رجل ساذج بالتليفون ، فلما لم يجد
به حرارة وضعه على البوتاجاز!! .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٩٣) أثبت العلم: أن الإنسان يستطيع تحمل أي مقدار من الألم إن كان يملك الاستعداد الذهني أو العقلي لذلك .

(٩٤) أثبت العلم: أن الأم تمد الجنين بكل احتياجاته ، برغم أنها قد تكون في أمس الحاجة إليها .

(٩٥) أثبت العلم: أن أمراض اللثة هي السبب في فقدان بعض الناس لأسنانهم ، وليس تسوس الأسنان كما يبدو في الظاهر . لذلك يجب الاهتمام بسلامة اللثة وذلك بتناول الفواكه والخضروات الطازجة ، كما أن مضغ اللبان يساعد على تنشيط الدورة الدموية في اللثة .

(٩٦) أثبت العلم : أنه عن طريق الأظافر يستطيع العلماء معرفة صحة الجسم . . وقد ثبت أن أظافر القدمين تكشفان عن وجود مادة (السلينيوم) و(البوتاسيوم) اللتين قد تحميان الجسم من الإصابة بالسرطان ، كما أن مادة (السلينيوم) تلعب دوراً أساسياً في قيام الأعصاب والعضلات بوظائفهما .



- في أي مكان تخرج الشمس من المشرق ؟
- من هو الذي يتمني أن يكون أعمى ؟

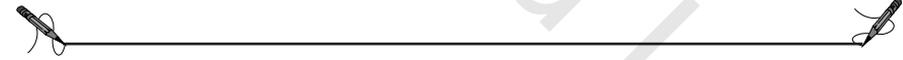
ألف حقيقة ← حقيقة

(٩٧) أثبت العلم : أن المرأة الطويلة أقل عُرضةً للإصابة بنوبات القلب من المرأة القصيرة القامة . وذلك لأن الأوعية الدموية عند النساء القصيرات أضيق من مثيلاتها عند الطويلات ، وأن الشرايين الصغيرة يحدث لها الانسداد بسرعة أكثر من انسداد الشرايين الأوسع عند المرأة الطويلة .

(٩٨) أثبت العلم : أن حمام البخار يساعد على التخلص من السوائل والأملاح الزائدة عن طريق خروج العرق من مسام الجسم .

(٩٩) أثبت العلم : أن الاستحمام بالماء البارد يمكن استخدامه كعلاج لبعض أنواع الاكتئاب ، على أن تستمر الحمامات الباردة طوال اليوم .

(١٠٠) أثبت العلم : أن دفن جسم الإنسان ما عدا رأسه في الحشائش الخضراء الطازجة لمدة تتراوح بين ساعة أو أكثر يؤدي إلى رفع حرارة الجسم الذي يتخلص بدوره من الماء والسوائل الزائدة وبعدها تتم عملية ذلك ليتخلص الشخص في كل جلسة ما بين (كيلو) إلى ثلاثة كيلوجرامات من وزنه .



أسماء ومعان

رفعة وسمو . عالية المنزلة .	سماء :
العفو - التساهل - اللين - الكرم - البشاشة .	سميحة :

ألف حقيقة ← حقيقة

(١٠١) أثبت العلم : أن هناك فروقاً جوهرية بين الرجل والمرأة من أهمها :

(١) مخ الرجل يزيد عن مخ المرأة بمقدار: (١٠٠) جرام ، ويزيد حجمه بمعدل (٢٠٠) سنتيمتر مكعب .

(٢) الماء في جسم الرجل (٦٠٪) وفي جسم المرأة (٥٥٪) .

(٣) الشحوم تشكل من (١٥٪) إلى (١٨٪) من وزن الرجل ، في حين تشكل (٢٥٪) إلى (٢٨٪) من وزن المرأة .

(٤) خصوبة الرجل قد تستمر حتى الستين ، وخصوبة المرأة تصل إلى ذروتها في سن (٢٤) وتندعم ابتداءً من الأربعين .

(٥) يدق قلب الرجل في المتوسط (٧٢) دقة في الدقيقة الواحدة، بينما في المرأة (٧٨) دقة في الدقيقة .

(٦) جسم الرجل في المتوسط يحتوي على (٢٠) قدمًا مربعًا من الجلد ، في حين جسم المرأة في المتوسط يحتوي على (١٧) قدمًا مربعًا من الجلد .

(٧) متوسط عمر الرجل (٧٢) سنة ، ومتوسط عمر المرأة (٧٨) سنة .

(٨) يصاب (٤٪) من الرجال بعمى الألوان في حين تصاب (١/٥٪) من النساء بعمى الألوان .



مع الأوائل

- أول من اكتشف المطجرات : العرب .
- أول من قسم أيام الأسبوع إلى سبعة :

البابليون



ألف حقيقة ← حقيقة

(١٠٢) أثبت العلم : أن الشيخوخة المبكرة هي نتيجة عدم الحركة ، ومن أعراضها : ضعف القلب ، والرئتين ، والإصابة بأمراض العضلات والعظام ، كما أن الجلد يتجعد ويصبح رقيقاً وتتيبس المفاصل . لذلك حلاً لكل هذه المشكلات ينصح العلماء بممارسة التمرينات الرياضية .

(١٠٣) أثبت العلم : أن السباحة تفتح الشهية للسباح فتتضاعف قدرته على التهام الطعام بكمية أكبر مما تعرضه لزيادة الوزن . . أما المشي وركوب الدراجة فالعكس صحيح ، ففي الحالتين يفقد الشخص قدرًا من وزنه نتيجة لحرق جانب من الطاقة .

(١٠٤) أثبت العلم : أن النظام المعتمد على الخضروات أكثر صحية من النظام الغذائي الغني بالبروتينات ، حيث يساعد على الوقاية من الأمراض .
(١٠٥) أثبت العلم : أن الأشخاص الذين يهملون وجبة الإفطار يقعون في أخطاء كثيرة . كما يقل جهدهم في ساعات الصباح المتأخرة .

بنك الحسنات

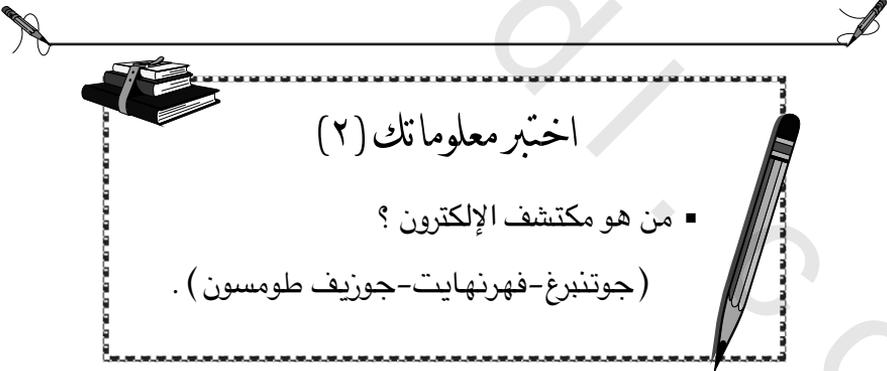
قال ﷺ : " لا يلج النار من بكى من خشية الله حتى يعود اللبن في الضرع ، ولا يجتمع غبار في سبيل الله ودخان جهنم " [رواه الترمذي وقال : حديث حسن صحيح] .

ألف حقيقة ← حقيقة

(١٠٦) أثبت العلم : أن الأشياء السارة والمريحة والبسيطة مثل مشاعر الحب تجعل الأسنان تقاوم التسوس بشكل طبيعي . فلقد اكتشف العلماء أن الإنسان الذي يتعرض لتوتر وضغط عصبي يفرز كمية من مادة (ساليفا) التي تساعد على بناء الفوسفور والكالسيوم ، في حين أن الراحة والاسترخاء يزيدان من إفراز هذه المادة ويجعلانها أقل احتواءً للحمض والبكتيريا .

(١٠٧) أثبت العلم : أن مضغ اللبان بعد كل وجبة يحمي الأسنان من التسوس بشكل أفضل بكثير من غسل الأسنان . وذلك لأن اللبان يؤدي إلى إفراز اللعاب الذي توجد به مواد تقاوم التسوس . كما ينصح العلماء بتناول التفاح والكمثرى والجزر والسلطة بانتظام ، لأنها أطعمة تساعد على إفراز اللعاب .

(١٠٨) أثبت العلم : أن فيتامين (أ) علاج مفيد لسرطان الفم والحنجرة لدي المدخنين.



اختبر معلوماتك (٢)

■ من هو مكتشف الإلكترون ؟

(جوتنبرغ-فهرنهايت-جوزيف طومسون) .

ألف حقيقة ← حقيقة

(١٠٩) أثبت العلم : أن تناول جرعات كبيرة من فيتامين (أ) مرتين سنويًا يكون فعلاً مقاومة عدد من الأمراض التي تتسبب في وفاة (٢٥٪) من عدد الأطفال الذين يموتون في الدول النامية .

(١١٠) أثبت العلم : أن معدل وفيات الأطفال الرضع يرتفع عندما ينام الطفل على بطنه خصوصاً إذا ارتفعت درجة حرارة جسمه، وأفضل وضع للنوم هو على الظهر أو الجانب الأيمن وذلك لتصريف الحرارة ، مع مراعاة عدم ارتدائه ملابس ثقيلة مبالغ فيها ، سواء في الصيف أو الشتاء .

(١١١) أثبت العلم: أن بياض العين العادي يحتوي على مواد تساعد على الوقاية من الإصابة بمرض السرطان، وذلك لوجود مادتي: (الفلافين) الصفراء الزاهية و(الكروم) الصفراء تمنعان نمو الفيروسات المسببة للإصابة بالسرطان ، وتحولان دون تحول الخلايا العادية إلى خلايا السرطان .



- أن الفتيل : هو خيط رفيع في شق التمرة .
- أن قائد أول ثورة وطنية في مصر : أحمدس .
- أن عاصمة إقليم الهرسك : موستار .

ألف حقيقة ← → حقيقة وحققة

(١١٢) أثبت العلم : أن الفجل يساعد الإنسان على الوقاية من إصابته بمرض السرطان . وذلك لاحتوائه على فيتامين (ج) الذي يعد مادة ضرورية تحافظ على النسيج الخلوي ويقوم بدور مانع لنمو الخلايا السرطانية . كما أن الإلياف الخشنة تمنع انقباض الأمعاء ، مما يساعد على الوقاية من الإصابة بالسرطان ، كما أن الفجل يساعد على خفض نسبة (الكولستيرول) في الدم ، والحد من احتمال الإصابة بأمراض ضغط الدم العالي ، والقلب التاجي .

(١١٣) أثبت العلم : أن فيتامين (D) يساعد في علاج سرطان الثدي .

(١١٤) أثبت العلم : أن الامتناع عن تناول اللحوم يخفض ارتفاع ضغط الدم ، ويقلل الإصابة بأمراض القلب .

(١١٥) أثبت العلم : أن الامتناع عن التدخين لمدة سنتين يعيد القلب إلى حالته الأصلية ويقلل الإصابة بنوبات القلب الناتجة عن التدخين .

أمثال عالمية

- إذا تكلمت فتكلم مع من يفهمك .
- الأذن المريضة يمكن أن تسمع كلمات مريضة .

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

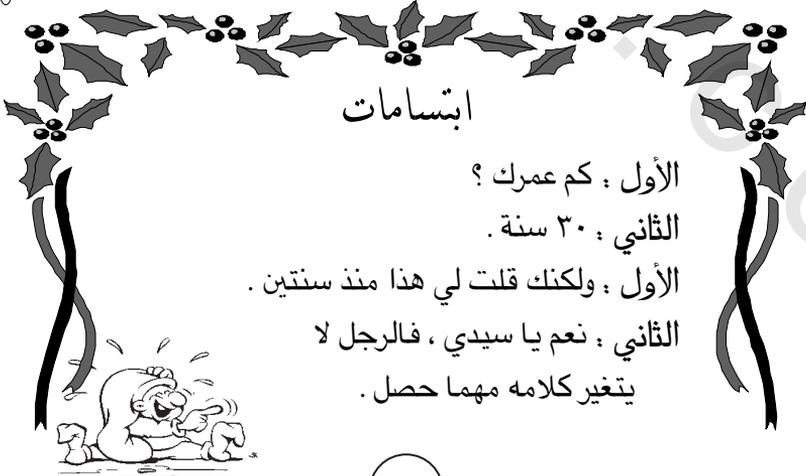
(١١٦) أثبت العلم : أن الإرهاق الشديد يمكن أن يقتل خلايا في مخ الإنسان ، كما أن الشعور بالإحباط لفترة طويلة يؤدي إلى إنتاج إضافي للكيمياويات الضارة بالمخ .

(١١٧) أثبت العلم : أن السكتة القلبية تحدث بنسبة أكبر بين المدخنين ، وخاصة المتقدمين في السن .

(١١٨) أثبت العلم : أن الالتزام بمواعيد ثابتة للنوم ووجبات الطعام يساعد كثيرًا على الحد من احتمالات الإصابة بالصداع .

(١١٩) أثبت العلم: أن الأم هي المسئولة عن ذكاء الأطفال حيث أن الجينات التي يرثها الطفل عن أمه هي التي تؤدي إلى الدور الحاسم في تحديد ذكاء الطفل من الجينات التي يرثها عن أبيه .

(١٢٠) أثبت العلم: أن استخدام الطين الدافئ أفضل وسيلة لتنظيف البشرة، وأن حمامات الطين مهدئ فعال للأعصاب ، حيث إن الصدمة التي يحدثها الطين الساخن عند ملامسته للبشرة يؤدي إلى إفراز هرمون (الأندروفين) (والتسترون) (والكورتيزون).



ابتسامات

الأول : كم عمرك ؟

الثاني : ٣٠ سنة .

الأول : ولكنك قلت لي هذا منذ سنتين .

الثاني : نعم يا سيدي ، فالرجل لا

يتغير كلامه مهما حصل .

ألف حقيقة ← حقيقة

(١٢١) أثبت العلم : أن الطين مفيد في علاج الأمراض الروماتيزمية والروماتويد والأكزيما واختزان الماء في الجسم ، وحالات العقم . كما أنه يعد منظفًا ونشطًا ومغذيًا جيدًا للبشرة ، وذلك لأن المعادن الموجودة في الطين تخلص الجسم من السموم والشوائب والبكتيريا ، والزيوت الزائدة والملوثات الكيميائية . كما ثبت أن أقنعة الطين تخلص الوجه من الخلايا الميتة . وقد حدد العلماء مدة استخدام الطين كقناع للبشرة بعشر دقائق ، ولتدليك الجسم كله من خمس عشرة إلى عشرين دقيقة بعدها يزال الطين بالماء الساخن .

(١٢٢) أثبت العلم : أن تناول الماء بكميات كافية مهم جدًا لتنشيط وظائف الكليتين وغسل وتنظيف مستمر لمجرى البول من الرواسب والمخلفات ، كما أن الماء ينظم حرارة الجسم ، ويجدد حيوية خلاياه ، وينشط الجهاز الهضمي ، كما يعمل على تسهيل عملية الإخراج وتنقية الجسم من السموم .



- ما هو الشيء الذي يشبه نصف القمر؟
- ما هو الشيء الذي تطلبه ، فإذا جاء ركلكته ؟

ألف حقيقة ← حقيقة

(١٢٣) أثبت العلم : أن الماء يساعد على تخفيف التهاب المفاصل ، وليونة حركتها ، كما يساعد الجسم على منح الرطوبة اللازمة ، مما يكسب الجلد الليونة ويمنع تشققه بعد جفافه ، كما يحفظ الماء للعين بريقهما .

(١٢٤) أثبت العلم : أن حمامات الماء بأنواعها لها دور كبير في صحة الإنسان : فالحمامات الباردة : تؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية ، مما يؤدي إلى التنشيط والانتعاش ، ورفع كفاءة الجهاز المناعي ، وتخفيض درجة حرارة الجسم ، وتنشيط مسام الجلد ، كما تخفف من آلام الروماتيزم .

والحمامات الدافئة : تساعد على تهدئة الأعصاب واسترخاء الجسم ، وبالتالي تساعد على النوم ، وتسكين الآلام الخفيفة ، كما يؤدي إلى اتساع للأوعية الدموية بالجسم مما يزيد الدم بها .

حمامات الماء البارد والماء الدافئ : بالتبادل : ويطلق هذه الحمامات تدليكا للجهاز الدوري ، كما تعمل على تخليص الجسم من السموم والمخلفات الضارة الموجودة بالدم ، كما تزيد من القدرة الجنسية عند الرجال .



أسماء ومعان

سمير :	الحديث في الليل - ظل القمر .
سميرة :	جلسة - نديمة - المسافرة في الليل .

ألف حقيقة ← حقيقة

(١٢٥) أثبت العلم : أن آلام الظهر لها أكثر من سبب منها على سبيل المثال : الضغوط النفسية والعصبية ، وطريقة الوقوف الخاطئة للإنسان لفترات طويلة ، كما أن استخدام الفراش اللين الذي يعتمد على مراتب إسفنجية من الأسباب الرئيسية أيضاً .

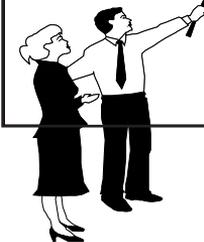
كما أن المجهود الكبير على أرضيات صلبة كما في ملاعب (الاسكواش) و(التنس) يؤثر على المفاصل الخلفية والعمود الفقري ، ويسبب له الآلام . كما أن هناك أسباباً أخرى مثل : استخدام مقاعد غير مناسبة لأماكن الجلوس ، واستخدام أحذية لا تتناسب مع طبيعة الجسم ، وارتداء بعض الملابس الضيقة أكثر من اللازم . كما أن ارتداء الأحذية ذات الكعوب العالية للمرأة تسبب آلام الظهر وكذلك الدورة الشهرية تسبب آلام الظهر للمرأة .

(١٢٦) أثبت العلم : أن هناك وسائل طبيعية وبسيطة لعلاج آلام الظهر منها : الحصول على حمام دافئ لمدة (١٥) دقيقة ، وبماء في درجة (٣٦) مئوية ، وكذلك استخدام أسلوب المساج مرة أو مرتين أسبوعياً .



مع الأوائل

- أول من استخدم بطاقات المعايدة : قدماء المصريين .
- أول من اخترع الناي : قدماء المصريين .
- أول من تكلم العبرية : إبراهيم عليه السلام .



ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

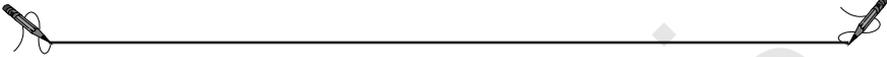
(١٢٧) أثبت العلم : أن عسر القراءة والفهم قد يكون سببه اضطرابات بصرية وليس عجزاً فكرياً أو حسياً .

(١٢٨) أثبت العلم : أن سبب معظم أنواع التهاب المفاصل شيوعاً وهو التهاب العظام يعود إلى حدّ كبير إلى عوامل جينية وراثية .

(١٢٩) أثبت العلم : أن الابتعاد عن هواء المدن لمدة يوم أو يومين أسبوعياً يهيئ فرصة رائعة (خاصة للأطفال) للشفاء من الحساسية ، وذلك لأن هواء المدينة ملئٌ بالغبار ومظاهر التلوث .

(١٣٠) أثبت العلم : أن فيتامين (ب٢) يقضي على تلوث المياه وينظفها ، وذلك لأن فيتامين (ب٢) قادر على الاستفادة من الطاقة الشمسية التي بدورها تقضي على تلوث المياه .

(١٣١) أثبت العلم : أن فيتامين (هـ) يقلل من الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة (٧٥٪) . ويوجد هذا الفيتامين في الفواكه ، وزيت السمك ، والبيض والزيتون والمكسرات والأسماك الزيتية كأسماك التونا والخضروات ذات الأوراق الخضراء مثل : الجرجير والبقدونس .



قل : يرسم (بكسر الباء) .

ولا تقل : يرسم (بفتح الباء) .

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(١٣٢) أثبت العلم: أن هناك أوقاتاً تعد أفضل من غيرها لتناول الدواء مثال ذلك: الريو : أفضل وقت من الثالثة إلى السادسة مساءً .

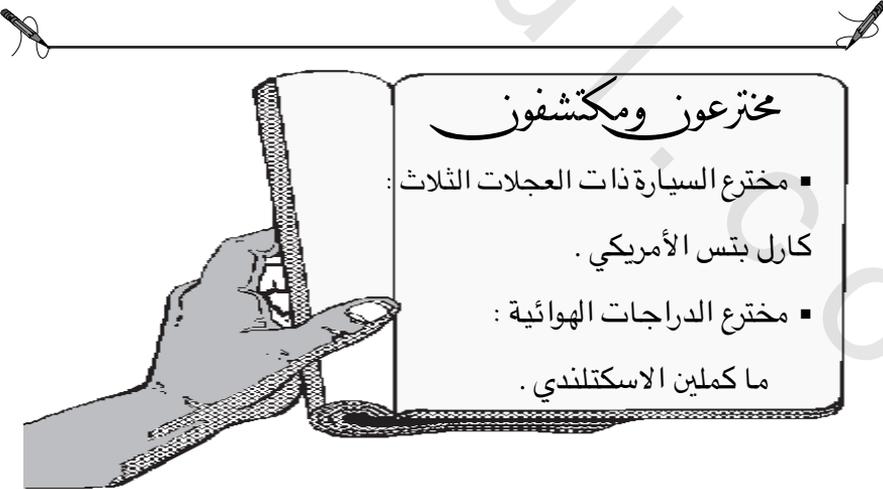
الحساسية : قبل النوم مباشرة .

القرح : قبيل النوم مباشرة .

(١٣٣) أثبت العلم : أن هناك علاقة بين أعراض ما قبل الدورة الشهرية ، وانخفاض معدل الحديد في الدم ، وتبين أنه كلما كانت نسبة الحديد أقل كانت الآلام أشد ، ومن هنا ينصح العلماء بالاهتمام بالأطعمة التي تحتوي على حديد .

(١٣٤) أثبت العلم : أن فيتامين (ج) يساعد كثيراً على امتصاص الجسم للحديد ، وأهم مصادره : الموالج والعصائر والبقدونس والخضروات بوجه عام .

(١٣٥) أثبت العلم : أن ارتفاع ضغط الدم بشكل متكرر يتسبب في إصابة الإنسان بضعف الذاكرة وفقدان القدرة على التذكير والانتباه .



ألف حقيقة ← حقيقة

(١٣٦) أثبت العلم : أن كثرة الكلام والثرثرة يؤديان إلى ضغط الدم ، فلقد أجريت دراسة على عينات من الناس تفضل الهدوء وعدم الكلام بكثرة وأخرى ثرثارة ، فتبين أن الأولى تتمتع بضغط دم معتدل وذهن صافٍ ، أما المجموعة الثانية فوجدت أنها تعاني من ارتفاع ضغط الدم .

(١٣٧) أثبت العلم : أن أوراق شجر الزيتون الجافة تساعد على علاج ارتفاع ضغط الدم وذلك بغليها لمدة تتراوح بين خمس إلى عشر دقائق ، وتناول فنجان من المشروب قبل الأكل ثلاث مرات يوميًا ولمدة ثلاثة أسابيع .

(١٣٨) أثبت العلم : أن تناول أقراص الثوم لثلاثة أشهر متتالية تساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم مما يساعد على علاج المرضى الذين يعانون من تقلصات في الساق والقدم أثناء السير بسبب ضيق الأوردة .



- أن النبي الذي قتل الطاغية جالوت : داود عيسى عليه السلام .
- أن صوت البغل : سميح .
- أن أكبر دولة في آسيا من حيث المساحة : الصين .

ألف حقيقة ← حقيقة

(١٣٩) أثبت العلم: أن ارتفاع نسبة (الكوليسترول) في الدم يؤدي إلى الاكتئاب .
لذلك يفضل تناول اللحوم الحمراء الخالية من الدهون ، وإزالة الدهون منها ،
أو تناول اللحوم البيضاء كالدجاج والأسماك .

(١٤٠) أثبت العلم : أن (فول الصويا) يحتوي على بروتين يعمل على تخفيض
نسبة (الكوليسترول) في الدم ، لذلك يعد أفضل علاج لمكافحة أمراض الأوعية
الدموية . وأشارت الأبحاث أن تناول (٤٧) جرامًا من فول الصويا يوميًا
يساعد على خفض معدل (الكوليسترول) في الدم بمعدل (٩.٣٪) شهرياً .

(١٤١) أثبت العلم : أن الأشخاص الذين يعانون من أعراض الأمعاء العصبية
هم أكثر عرضة للإصابة بأعراض سوء الهضم والربو ، وأن هذه الإصابة قد يكون
سببها اضطراب عضلة في الرئتين أو الأمعاء .

أمثال عالمية

عدو عاقل خير من صديق جاهل .

الإنسان يرى عيوب نفسه بعيوب غيره .

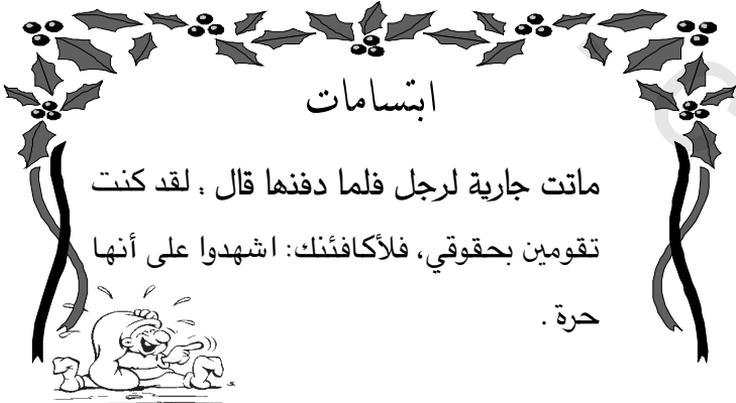
ألف حقيقة ← حقيقة

(١٤٢) أثبت العلم : أن عدم تناول الإفطار يجعل الإنسان أكثر عرضة للحوادث ، وأن الذين يتوقفون عن الإفطار لإنقاص وزنهم دون أن يحدث ذلك ، ثم يعودون للإفطار ينقص وزنهم أكثر . لذلك ينصح العلماء كل من يمتنع عن تناول الإفطار بغرض إنقاص الوزن أن يتوقف عن ذلك .

(١٤٣) أثبت العلم : أن نبات (جنكجو) وخصوصاً زهرته الصفراء ، وهو نبات صيني قديم يفيد في علاج بعض حالات الشيخوخة ، ويقاوم مرض الزهايمر ، ويقي من تصلب الشرايين . كما أنه يستخدم كمنشط للدورة الدموية ، ومنبه للذاكرة والمخ .

(١٤٤) أثبت العلم : أن ضغط الدم المنخفض عن الحد الطبيعي يساعد مرضى الكلى وخصوصاً المرضى ذوي البشرة السمراء ، والمرضى الذين يعانون من وجود بروتين في البول على تأجيل ظهور الفشل الكلوي .

(١٤٥) أثبت العلم : أن ذوي البشرة السمراء أكثر عرضة لأمراض الكلى من ذوي البشرة البيضاء .



ألف حقيقة ← حقيقة

(١٤٦) أثبت العلم : أن حشوا الأسنان يوقف مفعول المضادات الحيوية في جسم الإنسان وذلك لأن معجون حشوا الأسنان يحتوي على (٥٠٪) من الزنثيق ، وهذا المعدن الثقيل مسئول عن تكوين طبقة بكتيرية مقاومة للمضادات الحيوية .

(١٤٧) أثبت العلم : أن الأشخاص الذين يقدمون على الانتحار يعانون من نقص مادة كيميائية في المخ يرمز إليها بالاسم العلمي (٥_إتش_تي) ، وهذا يجعلهم أكثر استعداداً للأقدام على تغيرات كيميائية حيوية في المخ بلغت ذروتها في الأسابيع الأخيرة للمحاولة . وقد أشار البعض إلى مادة (السيروتونين) إحدى المواد الكيميائية الكثيرة التي تستخدمها الخلايا العصبية للاتصال ببعضها البعض ، حيث تتصل هذه المواد بأجزاء المخ التي تؤثر في المزاج والتحكم ، والتصرفات ، وقد لوحظ وجود هذه المادة بمعدلات قليلة في المخ .



■ ما هو العدد الذي إذا ضربته في نفسه (٣) مرات ، ثم ضربته في (٢) كان الناتج (٥٤) ؟

ألف حقيقة ← حقيقة

(١٤٨) أثبت العلم : أن نسبة عالية من المنتحرين يعانون من مرض (الاكتئاب الذهاني) ذلك المرض الذي يؤدي إلى الشعور بأن الحياة لا قيمة لها ، ويجب أن يتخلص منها . ومثل هؤلاء لا يمثلون خطراً على أنفسهم فحسب ، وإنما يمثلون خطراً على الغير أيضاً . فمن يصاب بالاكتئاب الذهاني قبل أن يقدم على الانتحار يحاول التخلص ممن يحبهم أولاً حتى لا يعيشوا هذه الحياة القاسية من وجهة نظره .

(١٤٩) أثبت العلم : أن تراب الفرن البلدي يساعد على تضييد الجراح ، لأنه يحتوي على ذرات كربونية ناتجة عن حرق الحطب ، ولا يوجد بها أي ميكروبات ، فتساعد على وقف النزيف .

(١٥٠) أثبت العلم : أن العسل الأسود له دور كبير في علاج حصيات الحالب والمغص الكلوي ، وأن الفنجان الواحد من العسل الأسود على الريق يفتت الحصى .



أسماء ومعان



سمية:	السامية- العالية - تصفير سماء - ربيعة الشأن .
سنا:	ضياء ونور .
سنية:	ربيعة المقام .

ألف حقيقة ← حقيقة

(١٥١) أثبت العلم : أن نقص الفيتامينات في الجسم له أسوأ الأضرار الصحية ،
وذلك على النحو التالي :

(١) حدوث نزف اللثة أو فقر الدم أو اضطرابات في النوم أو نقص في الشهية
فهذا يدل على نقص فيتامين (ث) . ويمكن التغلب على هذا النقص بتناول
عصير ليمونة أو برتقالة طازجة .

أكبر أعداء هذا الفيتامين هو : الأسبرين- التدخين- حبوب منع الحمل .

(٢) إصابة شخص بجرح لا يلتئم معني ذلك : وجود نقص في فيتامين (ب٥)
الذي من أهم مصادره : الكبد وصفار البيض والبطاطا .

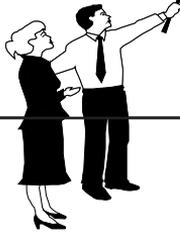
(٣) الشعور بالاكتئاب أو العصبية بلا أسباب واضحة فمعناها : وجود نقص في
فيتامين (ب٩) وأهم مصادره : اللبن ، والبيض ، والأسماك والدواجن
والحبوب والفواكه والخضروات .

(٤) بالنسبة لاضطرابات الذاكرة وفقد الأعصاب والتعرض للتشنجات فهذا
يدل على نقص فيتامين الذي أهم مصادره : الكبد واللبن والفواكه والخبز
المصنوع من القمح والأسماك .



مع الأوائل

- أول من تكلم السريانية : آدم عيسى.
- أول من تكلم اللغة الإنجليزية : قبائل الإنجلو ساكسون في بريطانيا .



ألف حقيقة ← حقيقة

(١٥٢) أثبت العلم : أن نقص فيتامين (ي) يؤدي إلى الإصابة بالشيخوخة المبكرة والضعف العام . حيث إن هذا الفيتامين يساعد على حيوية أنسجة الجسم ، كما أن له تأثير مضاد لحالات التسمم ، ويؤدي أيضاً إلى إذابة الدهون التي تسبب تصلب الشرايين.

(١٥٣) أثبت العلم : أن نقص فيتامين (ب) يؤدي إلى الإصابة باضطراب الرؤية وخاصة ليلاً ووجود تشققات في زوايا الفم . ويوجد هذا الفيتامين في الكبد والبيض والقمح والجزر والسبانخ والمشمش . وينصح العلماء بتناول الفيتامينات في الخضروات الطازجة وليست المعلبة ، وتجنب الحرارة العالية أثناء الطهي وكذلك عدم تعريض الخضروات للحرارة وضوء الشمس لفترة طويلة قبل الإعداد . كما يجب غسل الفواكه والخضروات قبل استعمالها مباشرة ، وعدم تميص الخبز ، والتقشير بدقة حتى لا تضيع الفيتامينات .

بنك الحسنات

قال ﷺ : " لو يعلم الناس ما في النداء (الأذان) والصف الأول ثم لم يجدوا إلا أن يستهموا عليه لا استهموا عليه " . [رواه مسلم]

ألف حقيقة ← حقيفة

(١٥٤) أثبت العلم : أن كثرة الملابس وأغطية الرأس والقفازات لا تحمي من نزلات البرد. وخير طريقة للوقاية من نزلات البرد :

- (١) تجنب التعرض المفاجئ لدرجات الحرارة المختلفة أو لتيارات الهواء .
- (٢) الابتعاد عن تيارات الهواء مع الحرص على التهوية الجيدة لجميع حجرات المنزل.
- (٣) الابتعاد عن الأماكن المزدحمة، وعدم السهر خارج المنزل في الليالي الباردة.
- (٤) الامتناع عن التدخين .
- (٥) الحذر من إدمان استخدام النقاط القابضة للأنف .
- (٦) الحرص على تناول البرنقال والليمون بكميات أكبر من المعتاد .
- (٧) الحرص على تناول الأطعمة سهلة الهضم ذات القيمة العالية حتى تعطي الغدد فرصة للراحة .
- (٨) الحرص على زيادة مقدار مادة (الكلوروفيل) التي تكون اللون الأخضر في الخضروات ، حيث تعمل هذه المادة على تخفيف آلام العضلات لقدرتها على التخلص من (حمض اللاكتيك) الذي يوهن العضلة ويسبب الشعور بالإجهاد .



اختبر معلوماتك (٣)

- من هو مكتشف السل الرئوي ؟
(روبرت كوخ - لويس باسفير - فلمنج) .



ألف حقيقة ← حقيقة

(١٥٥) أثبت العلم : أن عامل الوراثة له دخل كبير في الإصابة بالصداع النصفي ، وأن كثيراً من حالات الصداع النصفي ترجع إلى الوالدين ، وخاصة الأم . وهناك عوامل أخرى تتسبب في حدوث الصداع أهمها : الضغوط النفسية والعصبية ، وارتفاع ضغط الدم ، والخلل في الفقرات العنقية .

(١٥٦) أثبت العلم : أن الصداع العاطفي يحاصر الفتاة أكثر من الفتي . . حيث تتعرض الفتاة للصداع وذلك للحساسية المفرطة ، والضغط العصبي الناتج من توترات عاطفية حادة ، حيث تعيش الفتاة في حالات صراع خفي .

(١٥٧) أثبت العلم : أن مشكلة الصداع النصفي يزيد فقد القدرة الإبصارية المحيطية . والسبب هو : أن الصداع النصفي يُقلل من تدفق الدم في المخ ، ومن ثم قد تتلف بعض الأعصاب التي تتحكم في البصر .



▪ أفقه أمهات المؤمنين : عائشة رضي الله عنها .

▪ استغرق نزول القرآن (٢٣) سنة .

ألف حقيقة ← حقيقة

(١٥٨) أثبت العلم : أن الأسبرين لا يشفي الصداع ، ولكن نصف ساعة من الألفة الزوجية. فقد أكدت مجموعة من الأمريكيات اللاتي كن يعانين من نوبات الصداع النصفي أن الأسبرين لا يفيد ، ولكن النوبة تزول بعد ساعة صفاء مع الزوج الحبيب .

(١٥٩) أثبت العلم : أن تناول السكر الجلوكوز ينشط الذاكرة لدى كبار السن ، وكذلك للأشخاص الذين تعرضوا لإصابات في الرأس أو الذين يعانون من مرض (الزهايمر) في سن مبكرة .

(١٦٠) أثبت العلم : أن الوجبات السريعة تصيب الإنسان بعد سن الأربعين بمتاعب هضمية ، حيث أثبتت دراسة طبية أنها تسبب متاعب في القولون بعد سن الأربعين في حين أن الأكل ببطء وتناول الوجبات الساخنة هما الأفضل لكل الأعمار وخاصة من تجاوز سن الأربعين .

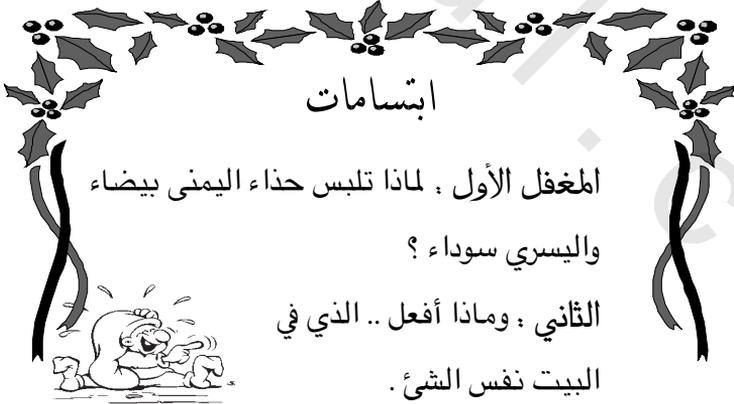
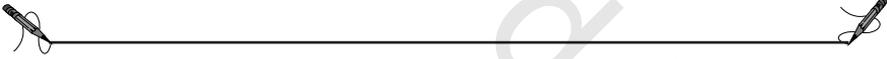
أمثال عالمية

- إيمان الغني صندوقه .
- التصنع تلميذ القرور .

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(١٦١) أثبت العلم : أن التغذية النباتية مفيدة في العلاج والوقاية من سلسلة طويلة من العلل والأمراض الجسدية والعصبية مثل: تصلب الشرايين والتهاب الأعصاب وداء السكري وحموضة المعدة والنزلات المعوية والمعوية وتشنجات عضلة القلب . كما أنها تفيد في معالجة الشعور المستمر بالتعب والإرهاق والحاجة المستمرة للنوم وفقدان الشهية . كما أنها تساعد في الوقاية من السمنة وحالات اضطرابات الجهاز الهضمي والقرحة المعوية واضطراب الدورة الدموية .

(١٦٢) أثبت العلم : أن وضع كميات كبيرة ومكثفة من الكريم على بشرة الوجه قبل النوم تضر كثيراً البشرة ، حيث أنها تؤدي إلى ظهور الحبوب والبقع الجلدية . . ولذا ينصح العلماء بضرورة اختيار الكريم المغذي ووضع طبقة خفيفة يتشربها الجلد فوراً .



ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(١٦٣) أثبت العلم : أن الفقاعات التي تمتلئ بالسائل عند التعرض للحروق البسيطة مهمة في سرعة العلاج . وقد تبين بالدراسة أن المرضى الذين تركوا فقاعاتهم كانوا أسرع شفاءً من الذين فرغوا فقاعاتهم من السائل .

(١٦٤) أثبت العلم : أن كل إنسان يحتاج إلى عدد من ساعات النوم يختلف عن غيره حسب عمره ونشاطه وحالته الصحية . وأن المدى الطبيعي لنوم الفرد العادي بين خمس وعشر ساعات . وأن هناك واحدًا بين كل مائة شخص في حاجة إلى خمس ساعات يوميًا . . . وواحدًا بين كل مائة شخص آخرين في حاجة إلى عشر ساعات . . وأن المعدل المتوسط هو سبع ساعات ونصف ، وهذا يعني أن نصف الناس يحتاج إلى أكثر من ذلك ونصفهم الآخر يحتاج إلى أقل من ذلك .

(١٦٥) أثبت العلم : أن هؤلاء الذين تكفيهم ساعات قليلة من النوم أفضل ممن يطيلون النوم ، وأن معظم المشاهير الذين تكفيهم ساعات قلائل من النوم تبلغ أربع ساعات فقط .



▪ إذا كان وزن جسمك على سطح الأرض (٦٠) كجم ، فكم يكون وزنك على سطح القمر ؟

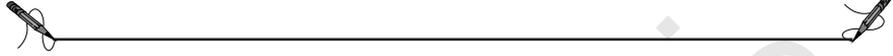
ألف حقيقة ← حقيقة

(١٦٦) أثبت العلم : أن الأشخاص الذين يكتفون بأقل من ست ساعات يوميًا من النوم هم أكثر احتمالاً ويتمتعون بثقة بالنفس ، على عكس الأشخاص الذين لا يكفيهم أقل من تسع ساعات من النوم يوميًا ، إذ أن أغلبهم أقل إنتاجًا ، وسريعوا الانفعال ويشعرون بقلق باستمرار.

(١٦٧) أثبت العلم : أن نوعية النوم بالنسبة للإنسان أهم بكثير من عدد ساعات النوم فإذا استيقظ منتعشًا قادرًا على العمل بنشاط وحيوية فائقة دل ذلك على أنه تحصل على النوم بصرف النظر عن عدد الساعات التي استغرقها في النوم .

والجدير بالذكر أن أكثر ساعات النوم عمقًا الساعات الثلاث الأولى ، وبعدها يقل عمق النوم تدريجيًا إلى أن يصحو الشخص . وأنه مع التقدم في العمر يصبح النوم أكثر تقطعًا وأقل عمقًا .

(١٦٨) أثبت العلم : أن حركة النائم أثناء نومه بين الحين والآخر مفيدة ، وقد يتحرك النائم ما بين عشرة وثلاثين مرة في الليلة الواحدة ، وهذه الحركة تمنع ثقل الجسم من أن يضغط على مكان واحد، فيحرم دورته الدموية فترة طويلة .



أسماء ومعان

سوسن:	نبات عطري طيب الرائحة.
سومة:	العظمة-الأرض ذات النخيل.

ألف حقيقة ← حقيقة

(١٦٩) أثبت العلم: أن أسباب (الشخير) كثيرة ومتنوعة منها: البدانة أو السمنة المفرطة ، أو اضطرابات الغدد الصماء ، أو ترهل وتضخم سقف الحلق الرخو، والبلعوم الذي يتسبب في ضيق قنوات التنفس ، مع تذبذب الغشاء المخاطي المترهل مع مرور الهواء في هذه الممرات الضيقة ، مما يتسبب في حدوث هذا الصوت الذي يزيد مع رنينه في الجيوب الأنفية . كما أثبت أن الأكلات الدسمة ذات الأطعمة الثقيلة والبهارات الشديدة لها دور كبير ، وكذلك الإفراط في التدخين .

(١٧٠) أثبت العلم : أن للشخير أضرارًا كبيرة على النائم ، حيث يعني أن النائم يعاني من وجود ضيق ما في مجرى الهواء ، فيحتاج النائم إلى مجهود أكثر في التنفس ، وهذا قد يسبب ارتفاع في ضغط الدم على المدى البعيد ، واضطرابات في القلب ، وكثير من الذبحات الصدرية التي تحدث للإنسان يكون سببها نقصًا واضحًا في الأكسجين . كما أن النائم يصحو في الصباح مجهدًا .

مع الأوائل

- أول من صنع شريط الكاسيت : شركة فليس الألمانية ١٩٦٣ م .
- أول من استخدم الرموز في الرياضيات : المسلمون العرب .



ألف حقيقة ← حقيقة

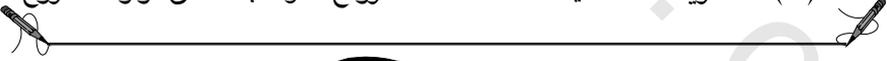
(١٧١) أثبت العلم : أن للاستمتاع بنوم صحي هادئ يخلو من الشخير لابد من :

- (١) تناول العشاء قبل النوم بوقت كافٍ .
- (٢) تنظيم مواعيد النوم .
- (٣) الامتناع عن تناول القهوة والشاي .
- (٤) الامتناع عن استعمال العقاقير المنومة إلا ما ينصح الطبيب بها .
- (٥) إذا احتاج الموضوع إلى علاج جراحي فلا بد من عملية جراحية بسيطة لإزالة الأنسجة المترهلة أو الزائدة التي تمنع مرور الهواء عبر القصبة الهوائية .

(١٧٢) أثبت العلم : أن نسبة تعرض الأطفال الذكور للتشوهات الجسدية عند الولادة هي ضعف إصابة الأطفال الإناث. وذكر العلماء أن أهم أسباب هذه التشوهات: تلوث البيئة، ونوعية الأطعمة خاصة في المدن، كما أن التدخين يعتبر من أهم الأسباب في القرى .

(١٧٣) أثبت العلم : أن هناك أسباباً عديدة للإصابة بسرطان عنق الرحم عند النساء .. أهمها :

- (١) النظافة الشخصية .
- (٢) نسبة الإصابة بين المتزوجات أكثر من غير المتزوجات .
- (٣) كما لأن هذه النسبة تزيد عند بائعات الهوى .
- (٤) كما تزيد عند السيدات متعددات الزواج سواء بالطلاق أو وفاة الزوج .



قل : بِرْمِيل (بكسر الباء) .

ولا تقل : بِرْمِيل (بفتح الباء) .

ألف حقيقة ← حقيقة

(١٧٤) أثبت العلم : أن هناك ثلاثة أمراض وراثية جديدة تظهر لأول مرة في

مصروهي:

(١) التخلف العقلي ومن أهم أعراضه : اختلاف ملامح الوجه عن الملامح الطبيعية .

(٢) مرض يسمى (نونان) وأهم أعراضه : قصر القامة وتشوهات في الرقبة .

(٣) مرض يسمى (الإكرو كالوسال) وأهم أعراضه : التخلف العقلي مع تشوه في الأصابع .

والجدير بالذكر أن السبب الرئيسي لهذه الأمراض الثلاثة هي: زواج الأقارب.

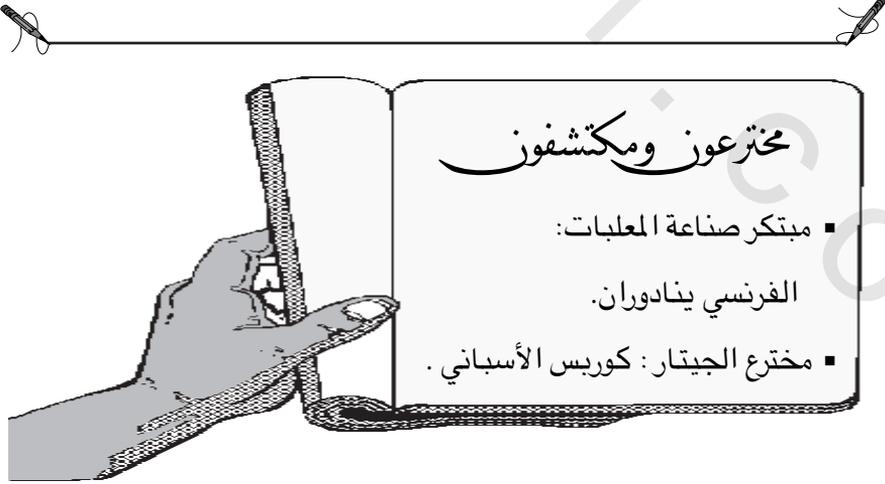
(١٧٥) أثبت العلم : أن نسبة إصابة المرأة بأمراض شرايين القلب تكاد تقترب

من نسبة إصابة الرجل بها ، وأن هذه الأمراض لم تعد أقل شيوعاً كما كانت

في الماضي حيث كانت نسبة الإصابة بأمراض شرايين القلب (٩) إلى (١)

لصالح المرأة ، ثم صارت الآن (٤) إلى (١) أي أنها تقترب بذلك من نسبة

إصابة الرجل بها .



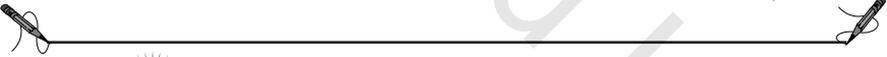
ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(١٧٦) أثبت العلم : أن أحدث علاج لالتهابات المفاصل التي تصيب كبار السن بشكل خاص هو : تعرضهم لقرص النحل في أماكن محددة من الساق والظهر. وقد بدأ هذا العلاج ينتشر الآن في أمريكا بعد أن أثبتت فاعليته .

(١٧٧) أثبت العلم : أن مرض الحساسية له أكثر من سبب منها : المناطق الملوثة والمزدحمة ، وكذلك الحياة المرفهة ، والتعرض لعادم السيارات الذي يولد غاز (الأوزون) الذي يصيب الرئة بأمراض خطيرة ، كما ينقل ثاني أكسيد الكربون الذي يسبب الإصابة بالسرطان ، فضلاً عن مرض الحساسية .

(١٧٨) أثبت العلم : أن المرأة العاملة أكثر تعرضاً بشكل واضح لأمراض القلب من غيرها من ربات البيوت .

(١٧٩) أثبت العلم : أن المرأة التي يتراكم الشحم في نصفها العلوي أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي ، وذلك بنسبة تزيد ست مرات على تلك التي يتراكم الشحم فوق المناطق السفلية من جسمها .



- أن جمع كروان : كراوين وكِرْوَان .
- أن أعلى جبل في إفريقيا : كليمنجاور.

ألف حقيقة ← حقيقة

(١٨٠) أثبت العلم : أن الانفعالات كالحب والكراهية تترتب عليها إرشادات تنبعث من المخ إلى غدة خاصة ، فتزداد إفرازتها من مادة (الأدرينالين) التي تجعل القلب ينشط للعمل بسرعة تزداد معها دقاته ، ومن هنا كان ارتباط القلب بالحـب . . ولكن الثالث علمياً أن مركز الحب في جسم الإنسان يوجد في المخ ، وأن كثرة الانفعالات تؤدي إلى زيادة نسبة الإصابة بأمراض شرايين القلب ، لأن استمرار زيادة عدد دقات القلب تؤدي إلى إجهاد القلب نفسه .

(١٨١) أثبت العلم : أن الرجال يتعرضون أيضاً للإصابة بسرطان الثدي . فقد تبين أن نحو (١٥٠) ألف امرأة يصبن بهذا المرض مقابل (٨٠٠) رجل سنوياً . وأكد البحث أن واحداً في المائة من الحالات من نصيب الرجال ، وأن العلاج في الجنسين هو : الجراحة من خلال استئصال الغدد الليمفاوية ثم العلاج بالإشعاع ،

أمثال عالمية

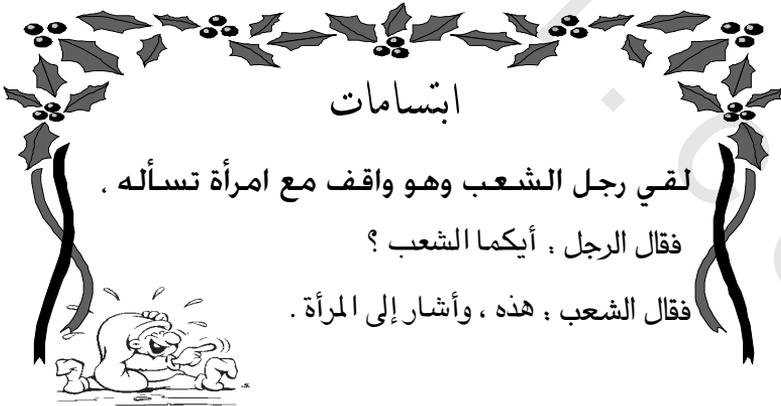
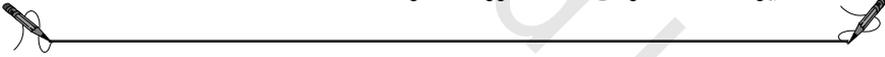
- سيف المرأة في فمها .
- السمكة الصغيرة تتمنى أن تصبح حوتاً.

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(١٨٢) أثبت العلم : أن هناك علاجاً جديداً لسرطان القولون غير الجراحة . فقد اكتشف العلماء أن عقار (فلوروراسيل ٥٠) وهو عقار يستخدمه الأطباء البيطريون للتخلص من الديدان في أمعاء الحيوانات . . ولقد أثبت العقار نتائج إيجابية مع مريض سرطان القولون .

(١٨٣) أثبت العلم : أن نسب إصابات سرطانات الصدر والقولون والبروستات تنخفض بصورة ملحوظة ، أو تنعدم تماماً بين الذين يكثرون من تناول الخضروات وخاصة : حبوب الفول والفاصوليا والبطاطس والطماطم والثوم والسبانخ والكرنب والقرنبيط والبطاطا الحلوة . ومن الفاكهة : العنب والمشمش والبرتقال ، وسائر أنواع الحمضيات.

(١٨٤) أثبت العلم : أن الإسراف في تناول المشروبات المحتوية على مادة (الكافيين) كالشاي والقهوة قد يرفع من ضغط العين ويخفض من فاعلية العقاقير المعالجة لمرض المياه الزرقاء المزمنة .

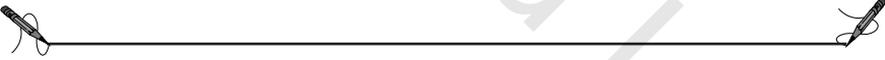


ألف حقيقة ← حقيقة

(١٨٥) أثبت العلم : أن هناك علاقة بين أشعة الشمس وزيادة نسبة مرضي المياه الزرقاء في العين . فقد ثبت أنه إذا تعرض الإنسان لأشعة الشمس ساعات طويلة قد يصاب بعتامة على عدسة العين أو تدميرها . وينصح العلماء بارتداء نظارة ذات عدسات تمنع الأشعة وتلتصق بالوجه من الجانبين ، أن الأشعة تسبب نوعاً من السرطان الجلدي في الجفن الأسفل .

(١٨٦) أثبت العلم : أن تكرار إصابة الطفل بالتهاب اللوزتين ، والتهاب الأذن الوسطى يؤدي إلى نقص في عناصر الزنك والحديد في مصل الدم ، مما قد يؤدي إلى إصابة الطفل بأنيميا الدم .

(١٨٧) أثبت العلم : أن هناك أنواعاً خاصة من الروماتيزم تصيب مرضى السكر ، مثل روماتيزم إصبع الزناد ، حيث يتعذر على المريض أن يفرد إصبعه بعد ثنيه إلا بمساعدة اليد الأخرى ، وهناك روماتيزم الكتف ، وروماتيزم الفقرات الظهرية والقطنية وروماتيزم القدم .



■ ما هو الشيء الذي كلما أخذت منه يكبر؟

ألف حقيقة ← حقيقة

(١٨٨) أثبت العلم : أن هناك أمراضاً عديدة تنقلها الأسماك إلى الإنسان ، خاصة : الأمراض الطفيلية والبكتيرية ، وتلك الأمراض تصيب القلب والجهاز العصبي في الإنسان .

(١٨٩) أثبت العلم : أن القهوة تؤثر على مريض السكر ، حيث ثبت أن مادة (الكافيين) الموجودة في القهوة تؤدي إلى إفراز مادة (الأنسولين) من بنكرياس الشخص السليم وهذا الأنسولين يعمل على تقليل كمية السكر التي تصل إلى الدم . أما عند الشخص المريض بالسكر فإن مادة (الكافيين) الموجودة في القهوة لا تساعد على إفراز الأنسولين من البنكرياس ، ولا تساعد على تخزين السكر وسحبه من الدم ، وبالتالي ترتفع نسبة السكر في الدم لدى مريض السكر بعد شرب القهوة.

(١٩٠) أثبت العلم : أن التدخين له ضرر بالغ على مريض السكر حيث يؤدي إلى ضيق شديد في الشرايين ورفع ضغط الدم ، ولذلك فإن مريض السكر المدخن مهدد بالذبحة الصدرية ثم الوفاة .



أسماء ومعان

سلمى	التي تحمل السلامة والسلام أينما حلت - السالمة مما يعييبها .
سهيلة:	السهلة - نجم ساطع .

ألف حقيقة ← حقيقة

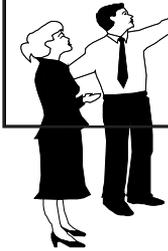
(١٩١) أثبت العلم : أن التمرينات الرياضية جزء هام في علاج مرض السكر بجانب العلاج الدوائي والغذاء المنظم . كما ثبت أن الأنسولين المطلوب لمرضى السكر المعتمدين على الأنسولين قد قل مع التمرينات الرياضية .

(١٩٢) أثبت العلم : أن الإيدز ينتقل بنسبة (٧٣٪) بين المصابين بالشذوذ الجنسي نتيجة الممارسات الشاذة التي ينتج عنها انتقال السائل المنوي من الرجل أو المرأة وينتقل أيضاً عن طريق لعاب الرجل أو المرأة المصابين . وينتقل بنسبة (٢٢٪) بين المدمنين للمخدرات وبالحقن بوجه خاص . كما ينتقل بنسبة (٥٪) من نقل الدم الملوث بـ(الإيدز) .

(١٩٣) أثبت العلم : أن المحلول السكري في فم الطفل يقلل كثيراً من الإحساس بالألم ومن سرعة ضربات القلب . وهذا الاكتشاف يؤكد أن الإسلام دين الرحمة ، فرسول الله ﷺ أول من وضع المادة السكرية في فم الوليد ، وذلك بتحنيكه بالتمر المضغوع .

مع الأوائل

- أول شاعر إسلامي : حسان بن ثابت .
- أول صلاة ركع فيها رسول الله ﷺ : صلاة العصر .



ألف حقيقة ← حقيقة

(١٩٤) أثبت العلم : أن الإنسان يتمتع بمهارة عالية في اكتشاف النغمات النشاز ولا يحتاج في هذا الصدد إلى تعلم أصول الموسيقى على الإطلاق ، بعد أن أثبتت نتائج رسم المخ وجود ارتفاع حاد في نشاط المخ بمجرد الاستماع إلى النغمة النشاز ، حتى بالنسبة للأشخاص الذين لا يعون وجود خطأ موسيقي ، ولا يستطيعون تحديد مكانه بعقلهم الواعي ، ويرجع ذلك إلى أن المخ يعبر عن دهشته للنغمة النشاز ، حتى وإن لم يدركها العقل الواعي .

(١٩٥) أثبت العلم : أن الفيتامينات أصبحت مصدراً هاماً لعلاج العديد من الأمراض .. من ذلك : سرطان الثدي ، وسرطان عنق الرحم ، وسرطان القولون ، والزكام ، والإعياء وارتفاع ضغط الدم ، وفقدان الذاكرة ، والصداع النصفي ، والتدخين ، والحساسية و(الكوليسترول) والطنين وغيرها ...

بنك الحسنات

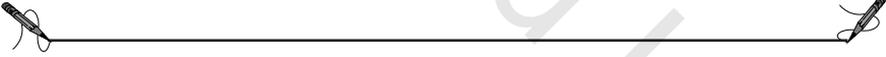
قال ﷺ : " يقال لصاحب القرآن يوم القيامة
إذا دخل الجنة : اقرأ واصعد ، فيقرأ فيصعد بكل آية
درجة حتى آخر شيء معه " . {رواه ابن ماجه بإسناد صحيح} .

ألف حقيقة ← حقيفة

(١٩٦) أثبت العلم : أن الرجل يفقد في كل مرة جماع (٥ مليجرامات) من الزنك، وإذا كان ما يحصل عليه يوميًا هو (١٥ مليجرامات)، فإن الإفراط في الجماع يؤدي إلى نقص شديد في مخزون الجسم من الزنك. لذلك ينصح العلماء بتناول أدوية تحتوي على الزنك في حالة ازدياد النشاط الجنسي لدي الزوجين.

(١٩٧) أثبت العلم : أن الزراع والعاملين في الحقول لديهم معدل غير عادي من الحيوانات المنوية، يمثل أكثر من الضعف بالنسبة للعاملين في مجال الطباعة والنشر ومجال التعدين والكهرباء والالكترونيات.

(١٩٨) أثبت العلم : أن (١٠٪) من نوبات الصداع النصفي سببها الطعام، وأن أكثر العناصر المسببة لهذه النوبات هي : المشروبات الكحولية والشيكولاته، والجبنة القديمة والحمضيات، وكذلك التفاح الأخضر غير الناضج. كما أن هناك أطعمة ترتبط بنوبات الصداع النصفي مثل : الأطعمة المقلية والدهنية والثوم وسمك الرنجة الحار.



اختبر معلوماتك (٤)

- من هو مخترع الترمومتر؟
(فهرنهايت-إسحاق نيوتن-كماراتشي).



ألف حقيقة ← حقيقة

(١٩٩) أثبت العلم : أن الأنسجة الدهنية في الجسم لها وظائف تتعدى مجرد التخزين للطاقة ، وتتصل تلك الوظائف المتخصصة بموقع تلك الأنسجة من الجسم، سواء في القلب أو العضلات أو في أجهزة الجسم الأخرى ، وأن الجزيئات الدهنية ترعى خلايا نظام المناعة من الجسم ، وأن خلايا الدهن تزود خلايا الدم البيضاء بالمواد الغذائية .

(٢٠٠) أثبت العلم : أن أسباب سقوط الشعر تتمثل في :

(١) سوء التغذية كحالات نقص البروتين والفيتامينات مثل فيتامين C.B والمعادن الضرورية مثل : الحديد والزنك والكالسيوم ، والأيودين اللازم لنشاط الغدة الدرقية الضرورية للجسم .

(٢) زيادة ملح الطعام : يؤدي إلى إضعاف مناعة الشعر .

(٣) الإكثار من السكر الأبيض بنسبة عالية في الطعام .

لذلك ينصح العلماء بالإكثار من تناول : الأسماك والأصداف البحرية والبيض واللحوم والخضروات والجزر والبقول والحبوب والخميرة .



▪ أن النبي اعتمر النبي ﷺ : أربع مرات !؟

▪ أن حبر الأمة : عبد الله ابن عباس !؟

ألف حقيقة ← → حقيقة وحققة

(٢٠١) أثبت العلم : أن عدد الأمشاج الموجودة حاليًا في منطقة الرجل أقل مما كانت عليه في الماضي . جاء ذلك في الدراسة التي قام بها الأمريكي الدكتور (فيش) حيث أجري دراسته على عينات مختلفة من نطف تم اختيارها من بنوك السائل المنوي في كل من (نيويورك) و(كاليفورنيا) و(مينوسوتا) فأثبتت التحاليل مدى التراجع الحاصل في الخلايا الجنسية الذكرية التي يعتمد عليها الإنجاب ، وذلك في الفترة من ١٩٧٠ - ١٩٩٤ م .

(٢٠٢) أثبت العلم : أن الغذاء الأمثل لمرضى القلب هو : الموز بسبب احتوائه على كمية كبيرة من الماغنيسيوم . وقد أشار الأطباء : أن العلاج الفوري باستخدام الماغنيسيوم يقلل من احتمال الوفاة خلال الأسابيع الأولى لحدوث أزمة قلبية بنسبة (٥٥٪) . ورغم أن الماغنيسيوم متوافر في مواد أخرى مثل : البقوليات واللبن والجوز والبندق والبيض والعديد من الخضروات غير أن الموز يظل أفضل مصدر غني بالماغنيسيوم .

أمثال عالمية

- عين الغريب ترى أكثر .
- عندما يكون البحر هادئًا ، يصبح كل قبطان ماهرًا .

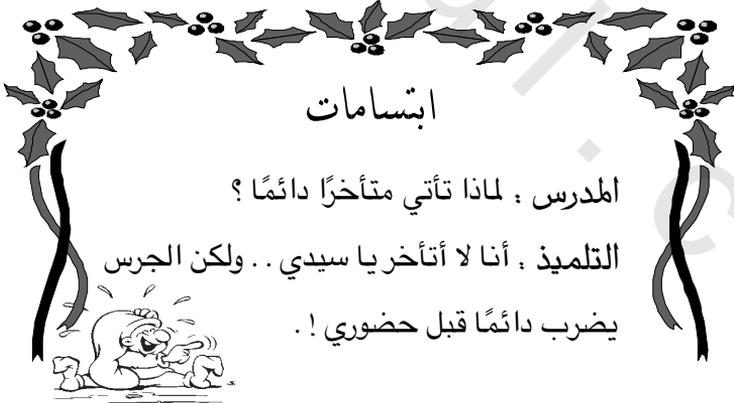
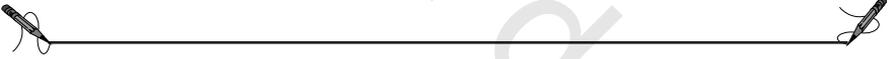
ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٠٣) أثبت العلم : أن السمنة ليست دليل الإفراط في الأكل دائماً ، بل قد تكون نتيجة خلل في المادة العضوية التي تنقل عنصري البوتاسيوم والصوديوم عبر خلايا الجسم .

كما ثبت أن كثيرين من المفرطين في البدانة لديهم خلل في موادهم العضوية السائلة وأن الخلل هو السبب في بدانتهم ، وليس الإفراط في الطعام .

(٢٠٤) أثبت العلم : أن الليزر علاج ناجح للتخلص من البكتريا التي تتسبب في تسوس الأسنان .

(٢٠٥) أثبت العلم : أن استخدام الليزر في علاج (الجلوكوما) " الذي يصيب العين من جراء زيادة ضغط الدم في العين ، مما يؤدي إلى تلف الخلايا العصبية ومن ثم فقدان البصر) يعد مفيداً ومثمراً ، ويمكن أن يكون أكثر فائدة من العقاقير والأدوية .



ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٠٦) أثبت العلم : أن الليزر يعالج قصر النظر. فقد أجريت دراسة على بعض الأشخاص الذين يعانون من قصر النظر، فكانت النتيجة أن (٧٥٪) منهم قد استعادوا بصرهم العادي .

(٢٠٧) أثبت العلم : أن هناك عدة أنواع من أشعة الليزر تستخدم في العديد من الأورام والمسالك البولية منها :

(١) ليزر (ثاني أكسيد الكربون) : وهذا النوع له قدرة على غلق الأوردة والشرايين بسرعة ملحوظة ويستخدم في التئام الجروح .

(٢) ليزر (الأرجون) : يؤدي إلى تقليل فاقد كمية الهيموجلوبين ، ويستخدم لعلاج الأورام والشرايين .

(٣) ليزر (إلياج) : ويستعمل في أورام المثانة ، وأورام حوض الكلى والحالب ، واستئصال تضخم البروستاتا .

(٤) ليزر (الصبغة الومضية) : يستعمل في تفتيت حصيات الحالب ، وهو لا يتعدى جزءاً من الثانية .

(٥) ليزر (الصبغة المتغيرة) : يستعمل في علاج أورام المثانة والمسالك البولية .



■ ما هو العدد الذي يقبل القسمة على (٢، ٣، ٥، ٦) ويبقى واحد ؟

ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٠٨) أثبت العلم : أن النساء اللاتي يتناولن لحومًا حمراء مشبعة بصورة يومية يكن أكثر عرضة لسرطان القولون بنسبة مرتين من أولئك اللاتي يتناولنها مرة واحدة في الشهر.

(٢٠٩) أثبت العلم : أن الدجاج المنزوع الجلد وكذلك السمك ، يقلل من نسبة الإصابة بسرطان القولون ، لذلك ينصح العلماء بمحاولة نزع الشحوم عن لحوم البقر والغنم والدجاج وكذلك السمك وذلك لأن العلاقة بين الشحوم وسرطان القولون ثابتة ومعروفة.



(٢١٠) أثبت العلم : أن نزع جلد الدجاج قبل طهيهِ ضروري جدًا ، لأن الدجاج ليس لديه غدد تخزن الهرمونات الطبيعية التي يفرزها الجسم ، والهرمونات الصناعية التي قد يحقن بها الدجاج ، وبالتالي يتم اختزان هذه الهرمونات في الدهون الموجودة أسفل جلد الدجاج ، وقد تبين أن هذه الهرمونات لا تدمر



بالحرارة أثناء الطهي ، بل تسيل مع الدهون وتخلط بلحم الدجاج ،

وهو ما قد يؤدي على المدى الطويل إلى الإصابة بالفشل

الكلوي ، وبعض حالات العقم.



أسماء ومعان

شاهين:	طائر من الجوارح يشبه الصقر.
شامخ:	الأبي - العالي - المرتفع .

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٢١١) أ ثبت العلم : أن هناك أنواعاً من التلوث منها :

- (١) ملوثات طبيعية: وهي الملوثات النابعة من مكونات البيئة ذاتها، مثل التلوث بالميكروبات والحشرات الضارة، والنباتات والحيوانات السامة وغيرها.
 - (٢) ملوثات صناعية (مستحدثة) : وهي التي من صنع الإنسان مثل : عوادم وسائل المواصلات ، والمخلفات الصناعية والغازية والضوضاء وخلاف ذلك .
- (٢١٢) أثبت العلم : أن عوادم السيارات تحتوي على أربعة مركبات خطيرة على الإنسان وهي :

- (١) أول ثاني أكسيد الكربون : وهو غاز سام يسبب الغثيان والصداع وصعوبة التنفس ، وقد يؤدي إلى الوفاة لو زادت نسبته ٣٪ .
- (٢) أكاسيد النيتروجين : وهي تسبب تهيجاً شديداً للجهاز التنفسي وتلف الرئتين وتؤدي إلى الوفاة إذا وصل تركيزه إلى (٥٠) جزء من المليون .
- (٣) مركبات الهيدرو كربونات: تسبب حساسية العين والأنف والحلق والسرطان .

(٤) مركبات الرصاص : تعوق نمو الأطفال وأمراض القلب والدم والسرطان .

مع الأوائل

- أول ولي عهد في التاريخ : يزيد بن معاوية .
- أول من اكتشف عمى الألوان : جون والتون الأمريكي .



ألف حقيقة ← حقيقة

(٢١٣) أثبت العلم : أن هناك علاقة أكيدة بين الرصاص وتسوس الأسنان ، حيث أن التلوث بالرصاص (الناتج عن الاختناقات المرورية وكذلك مياه الصنبور) يؤدي إلى تسوس الأسنان ، وأن الأشخاص الذين يتعرضون لتركيزات عالية من الرصاص ترتفع نسبة (البلاك والبقع) في أسنانهم ، وبالتالي تعرضها للتسوس .

(٢١٤) أثبت العلم : أن تلوث الهواء وراء إصابة (٧٠٪) من أمراض اللحمية والجيوب الأنفية في الإنسان ، وذلك بسبب الحساسية والأتربة والسجائر والدخان والكيماويات والأسمدة وغيرها .

(٢١٥) أثبت العلم : أن أهم مصادر تلوث المياه (مياه الشرب) هي :

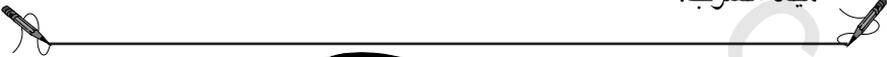
(١) المواد الكيميائية : مثل الأملاح المعدنية (أملاح الرصاص- النترات - الكبريتات الكلوريدات) .

(٢) جراثيم الأمراض (التيفود - الكوليرا - الدوسنتاريا - الطفيليات) .

(٣) مواسير المياه المصنوعة من الرصاص والحديد لوجود مادة الاسبستوس .

(٤) غاز الكلور في مياه الشرب / وهو غاز سام يتفاعل مع المركبات العضوية في

مياه الشرب.



قل : أنا مفطر (عكس صائم) .

ولا تقل : أنا فاطر .

ألف حقيقة ← حقيقة

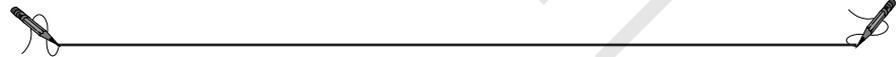
(٢١٦) أثبت العلم : أن أهم الوسائل المستخدمة لحماية الإنسان من خطر تلوث المياه:

- (١) ضرورة مراعاة غلي المياه للشرب ، ثم تركها فترة لترسب محتوياتها الصلبة ثم ترشيحها بعد ذلك وشربها ، ويمكن استخدام الفلاتر المخصصة لذلك .
- (٢) عدم الشرب أو الاستحمام في الترع والمستنقعات أو المشي فيها: تجنباً للإصابة بالأمراض .

(٣) عدم تناول منتجات بحرية أو نيلية (أسماك وغيرها) إلا بعد تنظيفها جيداً من الداخل عدة مرات بالماء والصابون ثم طهيها جيداً .

(٢١٧) أثبت العلم : أن هناك (٢٠٠) مليون من البشر قد ماتوا بسبب الإصابة بالبلهاريسيا كأحد ملوثات المياه في العالم . وأن هناك (٦٠٠) مليون في طريقهم إلى الموت بسبب البلهاريسيا .

(٢١٨) أثبت العلم : أن (٩٠٪) من الحالات الموجودة بالمستشفيات سببها تلوث البيئة وسواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة .



ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٢١٩) أثبت العلم : وجود بقايا المبيدات في عظام الأطفال حديثي الولادة وفي أمخاخهم وكلياتهم وأكبادهم وأجسامهم .

(٢٢٠) أثبت العلم : أنه لا يوجد كائن حي على وجه الأرض ، سواء كان حيوانًا أو نباتًا أم إنسانًا ، سواء في أعلى قمة من قمم (الهمالايا) أو في عمق بقعة من المحيطات إلا واحتوى جسمه على بقايا مبيد ال د . د . ت .

(٢٢١) أثبت العلم : زيادة حالات الإصابة بسرطان القولون في الدول النامية بنسبة تزيد على (٥٠٠٪) .

(٢٢٢) أثبت العلم : أن هناك علاقة أكيدة بين التدخين وسرطان الرئة .

(٢٢٣) أثبت العلم : أن جمع مصادر المياه في العالم كله ، سواء أكانت محيطات أم مجاري أم مستنقعات أم مصارف أم بحيرات ، أو حتى مياه تحت أرضية ، أم مياه أمطار .. كل ذلك أصابها التلوث .



هل تعلم ؟

- أن أول قاضي في الإسلام : عمر بن الخطاب ؟
- أن معني اسم إبراهيم : أبو الجماهير ؟
- أن وقعت غزوة بدر سنة ٢ هـ ؟

ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٢٤) أثبت العلم : أن وجود علاقة بين الإصابة بالسرطان والفشل الكلوي ، وأمراض الكبد وملوثات البيئة ، حيث تلازم ارتفاع عدد الموتى بهذه الأمراض مع الارتفاع في كمية الملوثات في الطعام وكذا في البيئة .

(٢٢٥) أثبت العلم : أن الذبابة المنزلية الواحدة تحمل أكثر من (٦) مليون ميكروب على جسمها ، وتكفي لنقل (٤٢) مرضاً للإنسان ، وتلعب دوراً خطيراً وهاماً في تلويث البيئة بعدد من الأمراض الخطيرة مثل : الكوليرا والتيفود والدوسنتاريا والسل وغيرها.

(٢٢٦) أثبت العلم : أن مشكلة سقوط الأمطار الحامضية على عديد من دول العالم يرجع إلى تلوث الهواء في المدن الصناعية التي تخرج كميات هائلة من غاز ثالث أكسيد الكبريت وغيرها .

أمثال عالمية

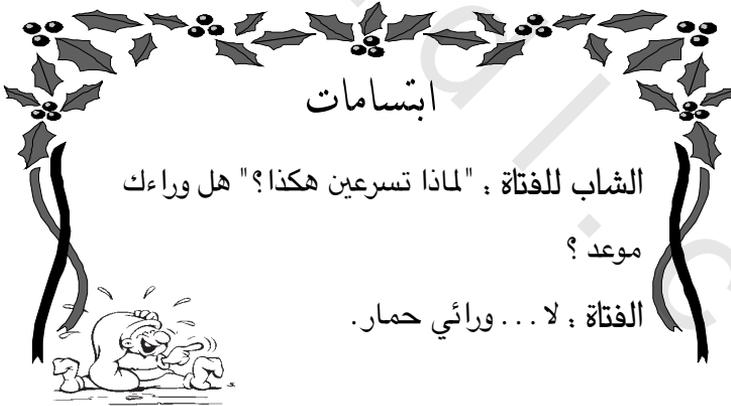
- الوقاحة علامة النفس الحقيرة .
- البطولة هي انتصار النفس على الجسد .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٢٧) أثبت العلم : أنه إذا مات جميع الأحياء في البحار والمحيطات والأنهار والصادر المائية التي تغطي (٧٠٪) من الكرة الأرضية ؛ يعني : فناء البشرية .
(٢٢٨) أثبت العلم : أن التدخين يؤدي إلى زيادة الإصابة بتلف الأسنان والفم والتهاب اللثة ، بجانب أمراض اللسان والشفة العليا (مثل القرحة أو السرطان) .

(٢٢٩) أثبت العلم : أن التدخين يساعد على زيادة الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل: السعال والبصاق والبلغم والنزلة الشعبية ، وانتفاخ الرئة وهبوط الجهاز التنفسي والذبحة الصدرية .

(٢٣٠) أثبت العلم : أن التدخين يساعد على الإصابة بالسرطان (خاصة سرطان الرئة) وسرطان الحنجرة ، وسرطان القصبة الهوائية ، وسرطان المعدة والمثانة.



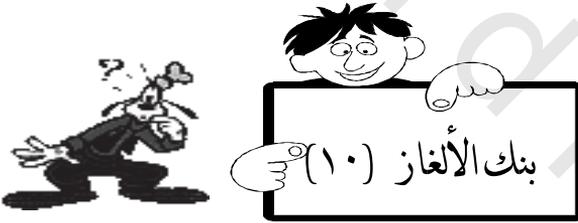
ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٣١) أثبت العلم : أن التدخين يساعد على الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين كما أنه يؤدي إلى حدوث تليف في المخ .

(٢٣٢) أثبت العلم : أن التدخين يساعد على الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي : حيث يضعف المعدة والأمعاء ، كما أنه يعمل على تخدير الأجهزة العصبية بالجسم ، فلا يشعر المريض بالآلام المنذرة .

(٢٣٣) أثبت العلم : أن التدخين يبطئ من سرعة التئام كسور العظام ، حيث إن مرض الكسور من المدخنين أكثر عرضة من غيرهم لحدوث مضاعفات ، كما يحتاجون لفترات أطول حتى تلتحم عظامهم مرة أخرى .

(٢٣٤) أثبت العلم : أن التدخين يؤثر على البنكرياس ، ويقلل إفراز الأنسولين فيرفع معدل السكر في الدم .



■ عمر أحمد (١٥) سنة ، وعمر أخيه محمد (٣٥) سنة ، فقبل كم سنة ، كان عمر (أحمد) ضعف عمر (محمد) ؟

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٢٣٥) أثبت العلم : أن التدخين يؤثر على الأم الحامل وعلى الجنين وعلى الرضيع :

(١) فالأم الحامل معرضة لاحتمال حدوث فتق بعضلات البطن أو سقوط الرحم بعد الولادة .

(٢) والجنين : وجد أنه في فترة الحمل يستنشق ما بين (٣٠٪) إلى (٦٠٪) من السجارة إذا كانت الأم مدخنة .

(٣) بالنسبة للأم المرضع المدخنة : يحدث للأطفال مغص وقئ .

(٢٣٦) أثبت العلم : أن التدخين يدمر الكثير من الأدوية ، وقد يبطل مفعولها ، مثل أدوية القلب (الديجوكسين) وعقاقير القرحة المعدية وغيرها .

(٢٣٧) أثبت العلم : أن نقص فيتامين (د) يؤدي إلى الإصابة بمرض الكساح عند الأطفال ولين العظام عند الكبار .

(٢٣٨) أثبت العلم : أن نقص (اليود) يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية والتخلف العقلي والشلل العصبي .



أسماء ومعان



شامل:	كامل - ملمّ بكل شئ- حاوي جميع الأمور.
شبل:	ولد الأسد .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٣٩) أثبت العلم : أن أنواع الصراصير في العالم (٤٠٠٠) نوعاً أهمها في مصر

ثلاثة أنواع : الصرصور الأمريكي والألماني والشرقي ، وقد تقوم الصراصير بنقل

(٥٦) مرضاً للإنسان من بينهم : (الجدام- الطاعون الدملي - الدوسنتاريا -

السل والكوليرا الحمي الشوكية - الدفتريا - الجمرة الخبيثة - التيتانوس -

انتامبيا هستولتيكا أمراض حساسية الجلد والعيون) .

(٢٤٠) أثبت العلم : أن أهم أسباب الوقاية من الصراصير :

(١) ضرورة تغطية المواد الغذائية بأغطية محكمة جيداً .

(٢) النظافة التامة ، ومنع وجود فضلات بالمطبخ .

(٣) وضع القمامة في أوعية مغلقة جيداً .

(٤) جمع أكياس بيض الصراصير وإعدامها .

(٥) سد الشقوق بدورات المياه والمطابخ (لمنع تكاثر الصراصير) .

(٦) إضافة حمض الفينيك أو الكيروسين إلى مياه مسح الأرض .

مع الأوائل

▪ أول من اخترع السلم الدوار؟ جيس رينو الأمريكي.

▪ أول من اخترع المكينة الكهربائية :

سبانجلر الأمريكي .



ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٤١) أثبت العلم : أن القلط تعد مصدرًا للميكروبات والأمراض ، فهي مصدر للقمم والبراغيث وبعض الأكاروسات ، كما تنقل أمراضًا للإنسان مثل : (السل والجرب) والعديد من أمراض الجهاز الهضمي خاصة عند نومها ولعبها مع الأطفال .

(٢٤٢) أثبت العلم : أن الكلاب تنقل عن طريق اللعاب عديدًا من الأمراض الخبيثة للإنسان مثل (أميبا الفم) . كمل أنها مصدر لقراد الكلاب (والذي ينقل للإنسان الحمي المخية الشوكية الأمريكية ، والحمي الرملية ، وحمي القراد الإفريقية) . كما تعد مصدرًا للقمم القارص والذي ينقل أمراض الدم الشريقي (مرض جلدي) ومرض الكلب (سعار الكلب) المرض الخطير .

(٢٤٣) أثبت العلم : أن الحصان ينقل للإنسان أمراض الأنفلونزا والالتهاب الرئوي والسل ، وأميبا الفم ، وديدان الفلاريا المسببة لمرض الفيل .

بنك الحسنات

قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " إن سورة من القرآن ثلاثون آية ، شفعت لرجل حتى غفر له ، وهي سورة تبارك الذي بيده الملك " [رواه الترمذي بإسناد حسن] .

ألف حقيقة ← حقيفة ← حقيفة

(٢٤٤) أثبت العلم : أن الأبقار تنقل للإنسان مرض (جنون البقر) وهو أحد الأمراض الخطيرة التي تسبب تكسير أو تحلل الخلايا العصبية والمخية في الإنسان والحيوان . وقد ظهر هذا المرض لأول مرة في إنجلترا ١٩٨٦م ، ثم انتشر حتى وصل عدد الإصابات به إلى (٢٦,٠٠٠) ١٩٩١م .وزاد انتشاره ١٩٩٦م .
وأهم أسباب المرض :

(١) تغذية الأبقار بمسحوق عظم ولحم كإضافات للأعلاف .

(٢) إضافة مخلفات أغنام مصابة بالمرض إلى الأعلاف .

(٢٤٥) أثبت العلم : أن أهم أعراض جنون البقر :

(١) حك الجلد .

(٢) رعشة عضلية في العضلات القوية .

(٣) جحوظ العين .

(٤) فقدان الشهية وقلّة الوزن .

(٢٤٦) أثبت العلم : أن الطيور تنقل بعض الأمراض للإنسان مثل :

الميكروب الفيروسي المسبب للحمى المخية ، بعض الأمراض المتعلقة بالجهاز

التنفسي والدوستاريا والبكتريا ، وإنفلوانزا الطيور .



اختبر معلوماتك (٥)

■ من أول من اكتشف القطب الشمالي ؟

(روبرزي مري-ماجلان-فاسكودي جاما) .



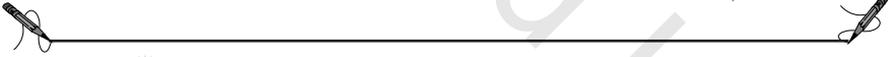
ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٢٤٧) أثبت العلم : أن أحد الألوان الصناعية المستخدم في تلوين الأغذية باللون الأحمر (وهو اللون أمارنث) يسبب السرطان ، وهذا النوع ممنوع استخدامه الآن في مصر والبلاد العربية ، ومعظم بلاد العالم ، ولكن من العجيب أن ألوانًا أخرى صناعية لها تركيب مشابه ما زالت مسموحًا باستخدامها مثل : (ألوان الفحم الحجري وغيرها).

(٢٤٨) أثبت العلم : أن مكسبات اللون والطعم والرائحة المصنعة كيميائيًا قد تسبب موت الجنين قبل ولادته ، أو تسبب له تشوهات خلقية به .

(٢٤٩) أثبت العلم : أن مكسبات اللون والطعم والرائحة لها دور خطير في ارتفاع نسبة السرطان ، وأن هذه الأورام تظهر في خلال سنتين من الاستمرار في تناول هذه المكسبات .

(٢٥٠) أثبت العلم: أن المكسبات قد تحدث تغييرات في نمو المخ وتقليل عدد كرات الدم البيضاء .



▪ أكبر دولة إفريقية من حيث المساحة : ؟!

▪ أول من خط بالقلم : إدريس عيسى ، ؟!

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٢٥١) أثبت العلم : أن لون الشيكولاته الصناعي (وهي أحدي الصبغات التي تستخدمها كثير من المصانع لاكتساب المنتج لون الشيكولاته) تسبب أضراراً صحية للأطفال تتمثل في : احتقان الغشاء المخاطي للجهاز الهضمي وتسلخات في الأمعاء ، والتهابات بالمعدة وفقدان لشهية الطفل .

(٢٥٢) أثبت العلم : أن اللون الأحمر في مكسبات اللون له ضرر كبير على الصحة العامة وينصح علماء التغذية بمنع استخدامه حيث إنه يسبب الإصابة بالسرطان .

(٢٥٣) أثبت العلم : أن مادة (اللعلى) التي يستخدمها التجار لتلوين الزيتون الأسود أو تلوين غزل البنات والحلوى والخوخ ، تؤثر على النخاع مسببة الأنيميا وفقدان المناعة ، وقد تسبب الغيبوبة .

(٢٥٤) أثبت العلم : أن المواد المستعملة في المكسبات تؤدي إلى انهيار بروتين الخلايا المعروف علمياً باسم الحمض النووي (DNA) .

أمثال عالمية

- في المنزل الذهبي تكون الساعات من رصاص.
- المرأة الجميلة والشريفة .. هي شريفة مرتين.

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٢٥٥) أثبت العلم: أن المكسبات لها أضرار كثيرة على الصحة العامة تتمثل في:

(١) زيادة نسبة السكر في الدم ونقص الكوليسترول .

(٢) خلل في وظائف الكبد .

(٣) نقصان الوزن العام ووزن الأعضاء، ونقص هيموجلوبين الدم وكرات الدم

البيضاء.

(٤) زيادة نشاط الغدة الدرقية وظهور تجمعات دهنية في أنسجة الأعضاء مثل

الكبد وخلل في نظام التمثيل الغذائي .

(٢٥٦) أثبت العلم : أن الأكياس البلاستيكية السوداء لها أضرار كبيرة على

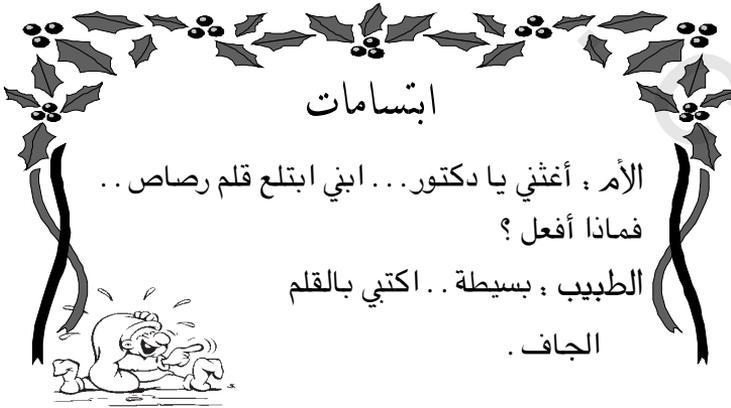
الصحة العامة ، حيث أنها تصنع من مخلفات القمامة وعبوات زيت التموين

والتي تصنع من مادة (البولي فينيل الكلورايد) وهي مادة سامة ، وتسبب

نشاط الخلايا السرطانية ، إضافة إلى مادة (البولي إيثيلين) السامة . لذلك

ينصح العلماء بعدم استخدام هذه الأكياس السوداء في نقل أو تعبئة المواد

الغذائية ، واستخدامها فقط في القمامة .



ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٥٧) أثبت العلم : أن أطباق الميلايين المصنعة من مادة : (الفورمالدهين) تعتبر من أخطر أنواع البلاستيك ، حيث إنها تتفاعل مع الأحماض مثل (الخل والليمون والمواد الغذائية الساخنة) ونلاحظ تغيراً في لون الأطباق مع القدم ، وهذا يعني تفاعل جزيئات المواد المصنعة منها هذه الأطباق مع الغذاء ، مما يسبب عنه أمراض عديدة لا تظهر أعراضها إلا بعد عشر سنوات أو أكثر .

(٢٥٨) أثبت العلم : أن الجراثيم التي تسبب الأمراض للإنسان تموت بالعسل ، ومن هذه الجراثيم : جراثيم التيفود وجراثيم التيتنوس ، وجراثيم التهاب الرئوي ، وجراثيم الزحار .

(٢٥٩) أثبت العلم : أن العسل يساعد في علاج مرض البلهاريسيا وتسممات الحمل وارتفاع أو انخفاض ضغط الدم . كما أنه يستخدم في علاج سلس البول ، وأمراض المعدة والأمعاء والكبد والنزيف وتقلصات العضلات .



■ إذا كان عمر سعيد (١٣) سنة ، وعمر أخيه محمود (٧) سنوات . فكم يصبح مجموع عمرهما بعد عشرين سنة ؟

ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٦٠) أثبت العلم : أن عسل النحل أصبح مركبًا أساسيًا في تكوين العديد من الأدوية العالمية ، وهناك في إنجلترا وألمانيا وسويسرا شركات أدوية تستعمل عسل النحل كعلاج أساسي في جميع مركباتها وضعت منه : أدوية للسعال ، وأدوية للالتهابات الصدرية ، وعلاجًا للالتهابات الجلدية ، والتهاب اللثة . كما صنعت منه غذاءً للأطفال والكبار والرضع ، وأخيرًا صنعت منه حبوبًا تعطى لكبار السن كي يستعيدوا نشاطهم وحيويتهم ، وصدق الله العظيم إذ يقول :

" {تَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ } [النحل : ٦٩] .

(٢٦١) أثبت العلم : أن عسل النحل يساعد في علاج القولون العصبي .

(٢٦٢) أثبت العلم : أن عسل النحل له دور كبير في قلوية الدم ، وله قدرة خاصة في امتصاص الرطوبة ، كما أنه يستخدم في علاج الصداع النصفي ، والأرق وفقر الدم وعلاج شلل الأطفال .



أسماء ومعان

شريف:	صاحب الشرف والأصل والمنزلة العالية .
شفيق:	الرحيم - الحنون - المشفق .

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٢٦٣) أثبت العلم : أن عسل النحل أفضل منوم على الإطلاق ، إذا كان الشخص يعاني من الأرق ، وذلك بتناول ملعقة صغيرة من العسل يوميًا مع طعام العشاء ، وقد ثبت أن الشخص يشعر براحة عميقة عند الاستيقاظ في الصباح ، نتيجة لاستغراقه في النوم.

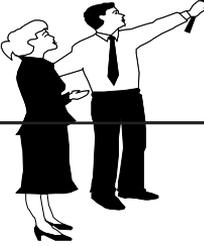
(٢٦٤) أثبت العلم : أن البلح الطازج تساوي قيمته الحرارية قيمة اللحم البتلو ، إن لم يكن أكثر. وله دور كبير في نمو خلايا المخ والأعصاب والجهاز الهضمي ، كما أنه مهم في عمل وظائف الكليتين ، كما أنه ملين طبيعي وصحي ، يغني عن المليينات الصناعية الضارة . كما ثبت علمياً أن الكثيرين من أكل التمر أقل الناس إصابة بالسرطان .

كما أنه مدر للبول ويساعد على غسل الكلى وتنظيف الكبد . كما أنه يعمل على سلامة الأسنان والمحافظة عليها من التلوث .



مع الأوائل

- أول اتحاد لكرة القدم : الاتحاد الإنجليزي ١٨٦٣ م .
- أول دولة تفوز بكأس العالم : إرجواي / ١٩٣٠ م .



ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٦٥) أثبت العلم : أن العنب يقي من العشا الليلي ونزلات البرد والإنفلونزا ، ويساعد في علاج الإمساك لأنه ملين طبيعي .

(٢٦٦) أثبت العلم : أن تناول جزرتين يوميًا يساعد على مكافحة الكوليسترول ، وتخفيض كميته بنسبة (٢٠٪) في دم الإنسان . كما دلت الدراسات على أن تناول الجزر بأنواعه الطازج أو المسلوق أو العصير يمنع الإصابة بالسرطان بنسبة تزيد على (٥٠٪) إذا تم تناوله بصورة منتظمة وبكميات معتدلة .

(٢٦٧) أثبت العلم : أن الموز له تأثير كبير في شفاء قرحة المعدة والأمعاء ، لأن المسحوق الذي يستخرج من الموز البري الذي يكثر في الهند ، يعتبر دواءً فعالاً في علاج القرحة لاحتوائه على مادة تحمي الجهاز الهضمي من إفرازات الأحماض التي تسبب القرحة



قل : جرّ، وجرّ بمعنى : سحب .

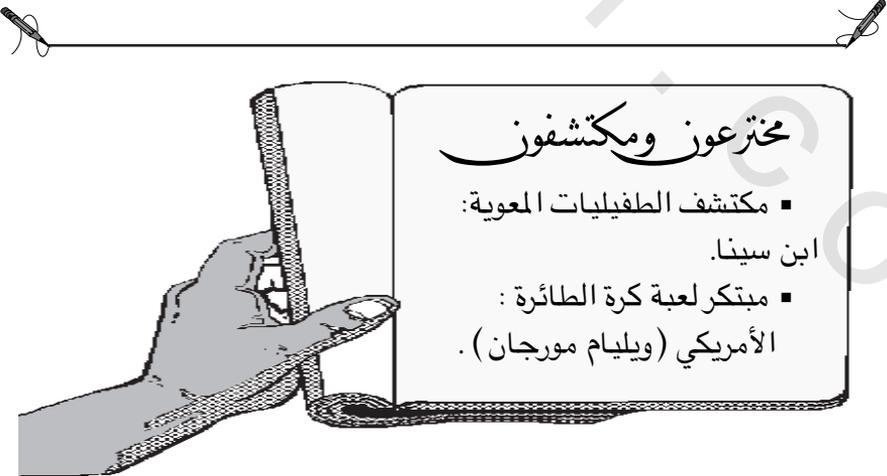
ولا تقل : جرجر .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٦٨) أثبت العلم : أن الطماطم تعبر علاجاً لكثير من الأمراض مثل : النقرس والروماتيزم والتهاب المفاصل ، وعسر الهضم . وأشارت الدراسة إلى أن الطماطم التي لونها يميل إلى اللون البرتقالي أو القريب من لون الجزر تعتبر أكثر فائدة من الطماطم الحمراء للجسم ، لأنها أغنى بالفيتامينات .

(٢٦٩) أثبت العلم : أن عصير التوت البري يساعد في تجنب العدوى التي تصيب الجهاز البولي . . لأن هذا العصير يحتوي على مادة حامضية تقتل البكتريا التي تؤدي إلى التهاب القنوات البولية ، ويظهر آثار هذا العصير بعد ستة أيام فقط من تناول (٢٠٠) جراماً من هذا العصير .

(٢٧٠) أثبت العلم : أن تناول أكثر مما يجب من السبانخ يعد أمراً خطيراً ، فيجب أن يتناول المرء طعاماً غنياً بالكالسيوم عندما يأكل السبانخ ، حيث إن السبانخ يحوي الكثير من الحديد والفيتامينات ، كما أنه غني أيضاً بحامض : (الأوكساليك) الذي يمنع امتصاص الكالسيوم ويسبب الإصابة بالحصى في الكلى .



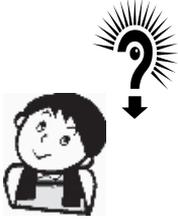
ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٧١) أثبت العلم، أن الإكثار من تناول الفلفل الأسود يؤدي إلى حدوث نزيف في المعدة لأنه يؤدي إلى ارتفاع نسبة الحموضة، بالإضافة إلى انعدام البوتاسيوم .

(٢٧٢) أثبت العلم : أن الإكثار من امتصاص النعناع يساعد على حدوث قرحة في الفم وأنها تسبب العديد من الأمراض المتعلقة بالجهاز الهضمي، وأنها تؤدي إلى أورام في الحلق واللسان .

(٢٧٣) أثبت العلم : أن أمراض السرطان تنعدم في المناطق التي يكثر بها وجود الماعز.. وذلك لأن حليب الماعز غني بالفيتامينات والمواد المعدنية التي تقوي جهاز المناعة في الجسم .

(٢٧٤) أثبت العلم : أن الشيكولاته السوداء الخالية من المواد المحفوظة كالحليب أو الزبد أو غيرها من السكريات ذات تأثير مخدر ضار كالأفيون والهيروين والمورفين والكوكايين.



- أن كان فتح مكة في سنة ٨ هـ ؟!
- أن مبني الكونجرس الأمريكي يسمى : الكابيتول ؟!

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٢٧٥) أثبت العلم : أن الإسراف في شرب القهوة يؤدي إلى أمراض القلب والذبحة الصدرية ، والتوتر العصبي ، والأرق ، كما يسبب مشكلات في الهضم ، وارتفاع ضغط الدم ، وتوتر الأعصاب ، والإصابة بالسرطانات ، وخاصة : سرطان البنكرياس .

(٢٧٦) أثبت العلم : أن اللبن الزبادي مفيد جداً بالنسبة للمرضي ، وذلك لسهولة هضم البروتين به ، كما أنه يعمل على عدم تعفن الغذاء داخل الأمعاء ، وعلى عدم حدوث أمراض بها ، مثل : الإمساك والإسهال وغيرهما ، أما بالنسبة لخميرة البيرة فقد ثبت أنها تحتوي على فيتامين (ب) وبعض المعادن والأحماض الأساسية التي يحتاج إليها القلب على وجه الخصوص .

(٢٧٧) أثبت العلم : أن تناول الثوم الطازج يمنع تجمعات الصفائح الدموية وتشكيل الجلطة الدموية ، بعد أن ثبت أنه مضاد للتجلط الدموي .

أمثال عالمية

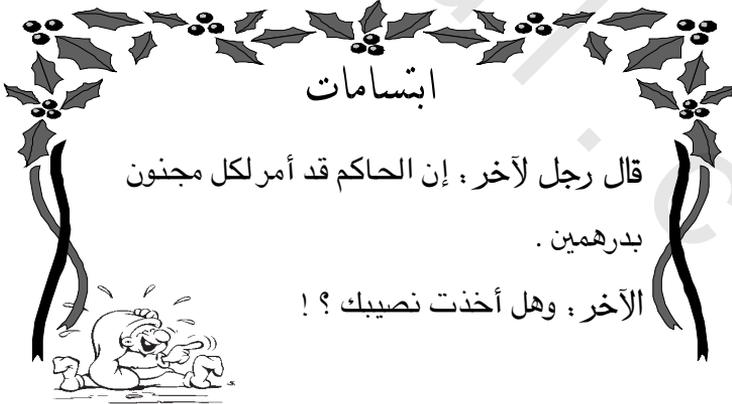
- مالا يتلألاً نهاراً ، يتلألاً ليلاً .
- إن أجمل الطيور ما هو في القفص .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٧٨) أثبت العلم : أن الثوم له تأثير فعال على مرضي البول السكري في وقايتهم من مضاعفات المرض ، كضعف الذاكرة ، أو فقدان الحس في الأطراف ، نتيجة لإصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر ، لاختلاف الدورة الدموية فيها .

(٢٧٩) أثبت العلم : أن الثوم يقي من الإصابة بمرض شلل الأطفال . كما أنه يستعمل لتنشيط الجسم بعد تعرضه لمجهود كبير . كما أنه يفيد في تقوية الأسنان ، وفي إزالة ألم الأسنان ، بوضع الثوم المهروس فوق موضع الألم .

(٢٨٠) أثبت العلم : أن الثوم يساعد في تقيح اللثة المزمن بسبب سقوط الأسنان المبكر بتدليك اللثة بمستخرج من الثوم ، كما أنه يساعد في العلاج من تصلب الشرايين والدوخة والإمساك ، كما أنه يخفض من ارتفاع ضغط الدم . كما أنه يفيد في علاج قشر الرأس بعد فرمه وإضافة الكحول إليه وتركه لمدة عشرة أيام ، ثم يصفى ويدلك به الجلد مرتين يوميًا .



ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٨١) أثبت العلم : أن الثوم علاجًا مفيدًا جدًا للجروح والقروح ، وذلك بمزج عشرة جرامات من عصير الثوم بمقدار عشرة جرامات من الماء ويعالج الجرح بهذا الخليط .

(٢٨٢) أثبت العلم : أن الثوم قاتل للجراثيم والميكروبات التي تتسبب في الأمراض مثل : التيفويد والكوليرا والأمراض المعوية ، كما أنه يساهم في نمو الجهاز العظمي ، وخاصة في الأطفال .

(٢٨٣) أثبت العلم : أن الثوم يحتوي على مادة (الألبسين) الذي يخفض من (الكوليسترول) في الدم ، وبالتالي يخفض من احتمال الإصابة بتصلب الشرايين ويخفض ضغط الدم المتزايد ، والتخلص من بعض أنواع الصداع وآلام الرأس .

(٢٨٤) أثبت العلم : أن الثوم يقي إلى حد كبير من الإصابة بالآلام الروماتيزمية ، كما يستخدم كمسكن موضعي فوق أماكن الألم وذلك بعد هرسه .



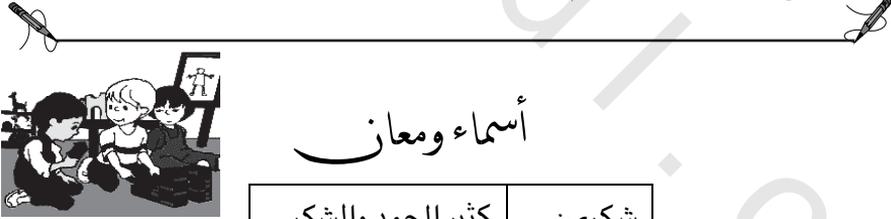
■ أمي ، أم ابن امرأة أبي ، وأم حمادة أخي ، كم عين لهم ؟

ألف حقيقة ← حقيفة

(٢٨٥) أثبت العلم : أن الثوم طارد للديدان ، فتناول فص من الثوم المسحوق يومياً على الريق يقضي على الديدان الدبوسية (الأكسيورس) في عشرة أيام ، وتناول رأس ثوم كاملة فعلية على الريق يقضي على الدودة الشريطية .

(٢٨٦) أثبت العلم : أن الثوم يحتوي على الزيوت الطيارة التي تفيد في السعال وضيق التنفس ، والتهاب الحلق واللوزتين . كما أنه يساعد على تنشيط عضلات المعدة وفتح الشهية ، وطرده فضلات الطعام ، كما أنه يساعد على ارتخاء العضلات في جدار الأمعاء مما يمنع المغص والقيء والإمساك . كما أنه يعالج الإسهال وقتل الديدان المعوية .

(٢٨٧) أثبت العلم : أن البصل يحتوي على مادة (الكلوكوكين) التي لها ما للأنسولين من قدرة على تنظيم عملية خزن المواد السكرية في الجسم واستهلاكها . كما أنه يحتوي على زيت عطري قوي المفعول يقتل جراثيم التقيح بأنواعها ، وجراثيم التيفود والحمرة والدمامل .



أسماء ومعان

شكري:	كثير الحمد والشكر .
شكيب:	العطاء _ والجزاء .
شمس:	نسبة إلى الشمس .

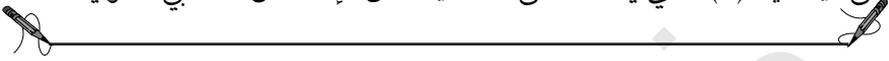
ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٨٨) أثبت العلم : أن البصل يحتوي على أملاح تقوي الأعصاب وتريحها وتجلب النوم وفيها مواد أخري تقي الشرايين من التصلب وتراكم الكلس في الشيوخوخة ، كما أنه يحسن الدورة الدموية ، بما في ذلك الشريان التاجي ، مصدر الذبحة الصدرية .

(٢٨٩) أثبت العلم : أن البطاطس لا تؤدي إلى السمنة كما يعتقد الكثيرون، وذلك لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الماء وكميات أقل من الكربوهيدرات.
(٢٩٠) أثبت العلم : أن الطماطم لها أثر قوي ضد العدوى الجرثومية وذلك لاحتوائها على أملاح قلوية ، كما أنها نافعة للأعصاب لاحتوائها على كمية من الفوسفور .

(٢٩١) أثبت العلم : أن تناول الخس يقوي البصر والأعصاب ، كما أنه يستعمل في مكافحة الإمساك المزمن ، ويفيد أيضاً في إدرار البول وعلاج التهابات المجاري المائية .

كما أنه يحتوي على مادة (تراليس) المهدئة للأعصاب والنومة ، ويحتوي على فيتامين (أ) الذي يساعد على التخفيف من الإحساس العصبي المتزايد .



مع الأوائل

- أول من اخترع الكاميرا السينمائية : توماس أديسون.
- أول دولة أوروبية تفوز بكأس العالم : إيطاليا سنة ١٩٣٤ م .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٩٢) أثبت العلم : أن البقدونس له مفعول مسكن للآم ، وله أثر فعال في حالة التهاب القرنية ، والتهابات العين وحالات احتباس البول .

(٢٩٣) أثبت العلم : أن الإنسان لكي يعيش حياة صحية سليمة ، فلا بد له من أكل اللحوم والنباتات معاً . ولا يمكن الاقتصار على أحدهما دون الآخر ، فاللحوم تحتوي على كمية كبيرة من البروتين والدهون . . . وهي مواد أساسية لبناء أنسجة الجسم وتوليد الطاقة . والنباتات قد تحتوي على ذلك ولكن الإنسان يحتاج إلى كميات هائلة مما يرهق جهازه الهضمي ، فضلاً عن بروتينات النباتات لا تولد جميع الأحماض الأمينية اللازمة لبناء أنسجة الجسم .

(٢٩٤) أثبت العلم : أن للحناء فوائد عديدة منها : تعتبر مضادة للفطريات الجلدية وخاصة في منطقة القدم واليدين ، تقلل كمية الإفراز الدهني في الوجه والصدر وفروة الرأس ، كما أنها تساعد على التئام الجروح ، وتساعد على تقوية الشعر وتغذيته وتمنح الشعر النعومة والطلاوة ولمس الحريري .

بنك الحسنات

قال ﷺ : " من قرأ " قل هو الله أحد خمسين مرة غفر له

ذنوب خمسين سنة "

[رواه الترمذي والدارمي وابن ماجه ورجال ثقات] .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٢٩٥) أثبت العلم : أن هناك نوعًا من الأسماك به مادة نقيية ، عبارة عن غراء مجفف وأوضح العلماء أن هذا الغراء مفيدًا جدًا للمسنين والمرضى ، ويمنع نزيف الدم للنساء عقب الولادة .

(٢٩٦) أثبت العلم : أن الرغيف الأبيض والأرز الأبيض أقل بكثير في القيمة الغذائية من الرغيف الأسمر والأرز غير المضروب .

(٢٩٧) أثبت العلم : أن حوالي (٧٠٪) من السكان البالغ عددهم (١٠٠) مليون نسمة بدولة بنجلاديش يعانون من نقص فيتامين (أ) الناتج عن الاعتماد الفائق على الأرز وذلك يسبب فقدان البصر لحوالي عشرين ألف طفل في بنجلاديش . وقالت الدراسة: "إن سوء التغذية هو السبب الأساسي لنقص فيتامين (أ) ، حيث لا تستطيع غالبية السكان في بنجلاديش تناول طعام موزون" وأضافت : " أن الأرز لا يزال الغذاء الرئيسي لبنجلاديش بالرغم من قيام الحكومة بحملة لحث الشعب على أكل فريد من الخضروات ، والاقبال من الأرز للتغلب على نقص فيتامين (أ) .



اختبر معلوماتك (٦)

▪ من هو مخترع النطاد ؟

(جيليت-بيتر-زيلن) .

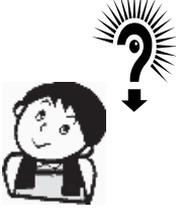


ألف حقيقة ← حقيفة

(٢٩٨) أثبت العلم : أن نسبة الدهون الموجودة في الأسماك تقلل من نسبة الكوليسترول في الدم ، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض تصلب الشرايين ، كما أثبتت التجارب أن هناك أنواعاً معينة من الأسماك يوميًا يقلل من إصابات التهاب المفاصل ونوبات الربو، والصداع الشديد . كما أثبتت الدراسات : أن الأسماك تحتوي على مواد دهنية تمنع الإصابة بسرطان الثدي. كما يوجد نوع من الدهون الموجودة في الأسماك تقلل من نسبة الإصابة بأمراض البروستاتا ، وأورام القولون والبنكرياس .

(٢٩٩) أثبت العلم : أن أكل لحوم الأسماك يساعد على وقاية القلب من الاضطرابات وأن الدهون الموجودة في الأسماك تساعد على تقوية عضلات القلب ، لتقاوم الاضطرابات وعدم الانتظام في الدقات .

(٣٠٠) أثبت العلم : أن تناول الأسماك يفيد في علاج أمراض البرد والروماتيزم .



- أن اسم صوت الطاحونة يطلق عليه : جعجة ؟!
- أن أول مسجد بني في الإسلام : قباء ؟!
- أن الرسول ﷺ حج : مرة واحدة ؟!

ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٠١) أثبت العلم : أن الإكثار من تناول اللحوم الحمراء يسبب أمراض القلب ،
والكلى والسكر وارتفاع ضغط الدم .

(٣٠٢) أثبت العلم : أن الإكثار من تناول الخضروات والبقول والطماطم يساعد في
علاج التهاب الزائدة الدودية الحادة . وأن الإكثار من تناول البطاطا قد يؤدي
إلى الإصابة بالزائدة الدودية .

(٣٠٣) أثبت العلم : أن اللبن مادة معقدة التركيب تحتوي على جميع المواد
الأساسية بشكل متوازن ودقيق جداً ، فالبروتينات موجودة به بصورة كافية ،
والدهون في شكل مستحلب ، والمعادن في شكل محلول مائي ، والفيتامينات
ذائبة ، وكذلك الكربوهيدرات . ولذلك يطلق علماء التغذية على اللبن "الغذاء
المتكامل" .

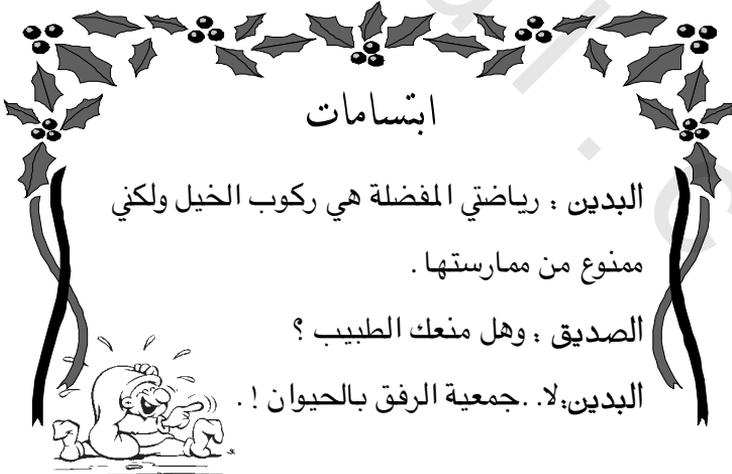
(٣٠٤) أثبت العلم : أن عصير البرتقال علاج فعال لارتفاع ضغط الدم ، لذلك
ينصح بتناوله لمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم . كما يساعد في تقليل حركة
عضلات الأمعاء والرحم .

أمثال عالمية

- الأمل شجرة في أرض جدباء .
- أن تقبل ربحاً خيراً من أن تفقد أعمالك .

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

- (٣٠٥) أثبت العلم : أن اللبن والتمر يكفيان الصائم عن كل الأغذية الأخرى ..
وهذا ما أمر الرسول ﷺ بتناوله عند الإفطار ، فالتمر يحتوي على السكريات
والأملاح والفيتامينات والبروتينات ، أما اللبن فإنه غذاء متكامل .
- (٣٠٦) أثبت العلم : أن عسل النحل مفيد للمرأة الحامل أثناء فترة حملها
وولادتها حيث يوفر لها قدرًا كبيرًا من الطاقة التي تحتاج إليها عند الولادة .
- (٣٠٧) أثبت العلم : أن تناول الفاكهة الطازجة أو الخضريوميًا يمكن أن يقلل
من فرص التعرض للجلطة أو السكتة الدماغية . كما أن الفواكه والخضروات
تقلل من ارتفاع ضغط الدم .
- (٣٠٨) أثبت العلم : أن تناول الغذاء الغني بمادة "Betacarotear" الموجودة في
الفاكهة والخضروات بكثرة يساعد على تفادي عدة أنواع من السرطانات ،
ومنهما : سرطان الرئة والمعدة وسرطان القولون .



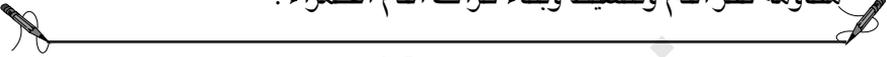
ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٣٠٩) أثبت العلم : أن تناول الحمضيات مثل : البرتقال واليوسفي والجريب فروت يساعد على إزالة (الكوليسترول) الذي يتراكم بالشرايين والأوردة ، وبالتالي يعمل على الشفاء من مرض تصلب الشرايين الذي يعتبر من الأسباب الرئيسية للذبحة الصدرية .

(٣١٠) أثبت العلم : أن هناك مشروبات تساعد على الارتواء ، ومشروبات تزيد من الشعور بالعطش .
من المشروبات التي تروي : الماء والعصائر الطبيعية والجريب فروت ، والعرقسوس .

ومن المشروبات التي تزيد الشعور بالعطش : عصير الطماطم ، ومشروبات الصودا والكوكاكولا والبيبسي والسفن أب ، واللبن .

(٣١١) أثبت العلم : أن المشمش مفيد جداً للأشخاص الذين يبذلون جهداً ذهنياً لاحتوائه على عنصرين غذائيين هامين للمخ ، وهما : الفوسفور والماغنيسيوم ، كما أنه يحفظ النظر، ويزيد من المناعة ضد الأمراض . كما أنه فعال في مقاومة فقر الدم وتنشيط وبناء كرات الدم الحمراء .



▪ ألبان وابنان اصطادوا ثلاثة أرانب ، وأخذ كل منهم واحداً .. فكيف تم

ذلك ؟

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٣١٢) أثبت العلم : أن التفاح يساعد الجسم على التخلص من الأحماض والدهون الزائدة لاسيما الكوليسترول . كما أن التفاح يساعد على تحسين عضلة القلب ، وتنشيط حركة الأمعاء وعلاج الإمساك المزمن والإسهال في وقت واحد . كما أنه مفيد للمصابين بحصى الكلى والحالب والمثانة .

(٣١٣) أثبت العلم : أن أكل التونة والجبن وشرب اللبن الدافئ أفضل علاج للأرق ، لأنها أطعمة غنية بالأحماض الأمينية المسببة للنوم .

(٣١٤) أثبت العلم : أن استخدام الأدوية المنومة ثلاث أيام متتالية يؤدي إلى الإصابة بالأرق ، إذ أنها تقلل من إفراز المخ لمادة (الدوبامين) التي تجعل الإنسان يغط في النوم العميق .

(٣١٥) أثبت العلم : أن الخرشوف علاج فعال في أمراض الكبد والكلية حيث يساعد في تخليص الجسم من الأملاح الزائدة عنه وإدرار البول ، ولاحتوائه على نسبة من المواد الفعالة لخفض نسبة الكوليسترول في الدم .



أسماء ومعان

شمروخ:	العنقود من العنب .
شهاب:	النجم المضيء اللامع .. شعلة من نار ساطعة .

ألف حقيقة ← حقيقة

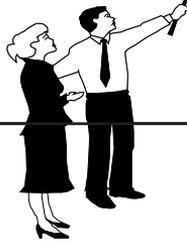
(٣١٦) أثبت العلم : أن الليمون يفيد في حالات تصلب الشرايين ، وارتفاع ضغط الدم وتشنج المعدة ، وسوء الهضم ، وتوتر الأعصاب ، والرشح ، وحالات البرد ، والروماتيزم كما يفيد في علاج حالات الإسهال الشديد ، وتقوية اللثة .

(٣١٧) أثبت العلم : أن الملوخية تقي من الإصابة بمرض البلاجرا ، كما أن لها دوراً كبيراً في الوقاية من الأمراض ، وتحفظ لقرنية العين بريقها وتألّفها ، وتزيد من الشهية إلى الطعام ، وتخفف من التوتر العصبي ، كما أنها تقي من التهاب المسالك البولية وتكوين الحصيات ، ، كما أنها تقي من الإمساك .

(٣١٨) أثبت العلم : أن الكرنب له أوراق تمتص السوائل الضارة بالجسم والطفح بشتى أنواعه . كما أنه يفيد مرضى السكر ، لاحتوائه على كمية كبيرة من الأنسولين . كما يفيد الكرنب في طرد الديدان المعوية ، ويعالج الإمساك المزمن ، والربو وعرق النساء والاسقربوط وعلاج الحروق والقروح .

مع الأوائل

- أول دولة تستخرج البترول في العالم : أفريقيا .
- أول دولة تفوز ببطولة ويمبلدون للتنس من العرب: مصر .



ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٣١٩) أثبت العلم : أن الفول المدمس يعتبر غذاءً هاماً ومصدراً أساسياً للبروتين النباتي لاحتوائه على الكربوهيدرات والفيتامينات ، وتزداد الحاجة إليه في حالات الحمل وقد ثبت أن قشرة الفول تحتوي على السيليلوز التي تنظم حركة الأمعاء وتمنع الإصابة بالإمساك . كما أن الفول المدمس يساعد على التخلص من الفضلات بسهولة ، وعدم اختزانها في الأمعاء ، مما يقلل الإصابة بسرطان القولون.

(٣٢٠) أثبت العلم : أن زيت الزيتون يعد أفضل زيوت الطعام للصحة ، حيث أن الزيوت الأخرى تسبب أمراض القلب ، والسمن الصناعي يتسبب في السرطان . أما زيت الزيتون لا يحتوي على كمية كبيرة من الدهون ، كما أنه يضبط نسبة الكوليسترول في الدم بدون أي أضرار.

(٣٢١) أثبت العلم : أن الزيوت المستخلصة من كبد الحوت تستخدم كدواء لعلاج مرض السرطان ، كما أن هذه الزيوت تعمل على تقوية الجهاز المناعي ، كما أنه يساعد في حالات الإصابة بالإشعاع والحروق الشمسية .



قل : أَعْطَيْتَ (جمع عطاء) .

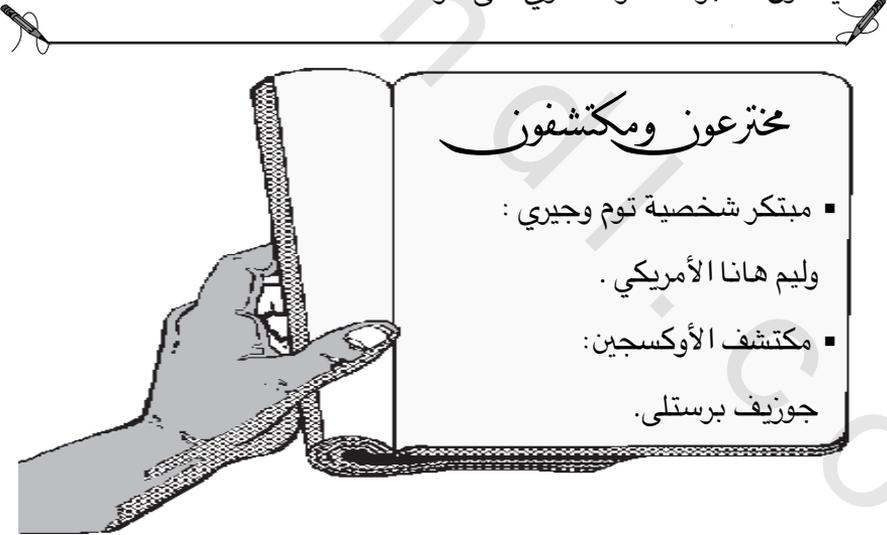
ولا تقل : عطاءات .

ألف حقيقة ← → حقيقة وحققة

(٣٢٢) أثبت العلم : أن (عيش الغراب) غني بالمواد الغذائية ، كالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية ، والألياف، وقد ثبتت فعالية (عيش الغراب) في علاج أمراض السكر وتصلب الشرايين والأنيميا ، وعلاج الأورام السرطانية .

(٣٢٣) أثبت العلم : أن الخبز المصنوع من حبوب بكامل محتوياته له القيمة الغذائية الكاملة وهو يسمى بـ (الخبز الكامل) . وقد أثبتت البحوث العلمية أن الخبز الأسمر يفيد الحركة الدورية للقناة الهضمية، ويقي من مرض البلاجرا.

(٣٢٤) أثبت العلم : أن تناول الخبز الكامل المحتوي على الردة (الخبز الأسمر) يقلل الإصابة بالتهاب الزائدة الدودية، فقد أجريت دراسة على (٢٧٠) شخصاً قد دخلوا المستشفى بسبب التهاب الزائدة الدودية، واتضح أنهم جميعاً لا يأكلون الخبز الأسمر المحتوي على الردة .



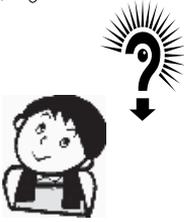
ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٣٢٥) أثبت العلم : أن (الكانتالوب) أو الشمام يكافح سرطان الرئة ، ويقلل الإصابة به بين المدخنين ، كما أنه يؤجل ظهور أعراض الشيخوخة .

(٣٢٦) أثبت العلم: أن تناول بعض الأطعمة المحتوية على النشويات مثل :
المكرونه والخبز والبطاطس تساعد إلى حدّ كبير على علاج مرض الاكتئاب
أو فقدان الشهية وذلك لاحتوائها على مادة كيميائية مهمة للمخ تسمى
"سيدوتونين" .

(٣٢٧) أثبت العلم : أن نبات الخبيزة تستخدم خلاصته المائية لحماية الأعشبية
المخاطية المبطنه للأمعاء ، وعلاج قرح الجهاز الهضمي ، كما أتضح أن لهذه
الخلاصة تأثيراً مليناً قوياً .

(٣٢٨) أثبت العلم : أن نبات (البقدونس) له أهمية كبيرة في العمل على معادلة
حموضة الدم ، كما أنه يفيد في علاج أمراض الكبد والنقرس ، ومدر البول
والطمث كما أنه يحافظ على صحة الخلايا والعضلات ، وله دور كبير في
عملية الهضم وفتح الشهية ، كما يمكن استخدامه كمضادات للقروح والأورام .



- أن الاسم الحقيقي لجينكيز خان : تيموجين !؟
- أن آخر زوجات الرسول ﷺ : ميمونة بنت الحارث !؟

ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٢٩) أثبت العلم : أن الحبة السوداء لها أهمية كبيرة في علاج كثير من الأمراض الجلدية مثل : الجرب والإكزيما وحب الشباب ، والتعلبة والقولون والتينيا والتهاب الجلد والبثور والبهاق ، وتساقط الشعر والصدفية ، كما أنها تعالج العديد من الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي مثل : عسر الهضم وغازات المعدة ، والحموضة والإسهال والمغص المعوي ، والتهاب الكبد والمرارة والقرحة ، والتهاب القولون ، وضعف الشهية للطعام ، والدوستناريا الأيضية ، والديدان الشريطية ، وهناك أمراض العيون التي تفيد في علاجها الحبة السوداء ، كما أنها تساعد في علاج ارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الكوليسترول في الدم .

كما أنها تساعد في علاج أمراض الجهاز البولي والتناسلي ، وأمراض الجهاز التنفسي مثل : نزلة البرد ونوبات الربو ، كما أنها تساعد في أمراض الضعف الجنسي عند الرجال ، واضطراب الطمث عند المرأة . وصدق الرسول الكريم ﷺ القائل : "على كم بهذه الحبة السوداء ، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام" .

أمثال عالمية

- إذا كثرت مياه النهر الكبير ، فاضت مياه الجداول .
- الأرملة هي زورق بلا دفة .

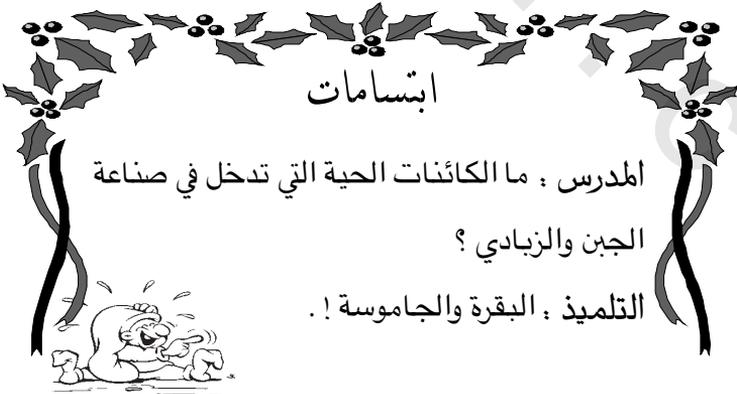
ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٣٠) أثبت العلم : أن جذور العرقسوس تحتوي على الكثير من المواد الفعالة ذات التأثير القوي في علاج العديد من الأمراض الخطيرة ، فهو يساعد في علاج قرحة المعدة ، كما أنه يساعد في علاج فقر الدم ، وهبوط ضغط الدم ، وضعف عضلة القلب وتغيير لون الجلد .

(٣٣١) أثبت العلم : أن البطيخ وبيذوره وقشره مفيد لحصى الكلى والمثانة ، وتزيد من إدرار اللبن عند الأمهات المرضعات ، وملطفة للأنسجة المخاطية . كما أن لب البطيخ مقو للجسم ، ومفيد في إدرار البول ، وأن تناول (٥) جرامات منه بعد غليها في كوب ماء مرتين يوميًا يساعد على حرقان البول ، والتهاب الكلى المزمن .

(٣٣٢) أثبت العلم : أن تناول الفاصوليا الجافة وغيرها من البقول الأخرى تقلل من الإصابة بمرض تصلب الشرايين .

(٣٣٣) أثبت العلم : أن تناول البطاطا يقي من أعراض الصداع النصفي .



ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٣٤) أثبت العلم : أن وجود الفلفل الحريف في الطعام له نفع كبير، فقد ثبت علمياً أن أكل الفلفل يؤدي إلى حرق كمية أكبر من السعرات الحرارية عن طريق رفع درجة الهضم . كما أن بعض أنواع الفلفل الحريف تتحول إلى عامل طبيعي مهدئ للجسم .

(٣٣٥) أثبت العلم: أن المادة المستخلصة من محار البحر لعلاج التهاب المفاصل.
(٣٣٦) أثبت العلم: أن الموز يساعد في حالات تشنج العضلات أو ما يعرف بـ (الكرامب) وهي تصيب الرياضيين بشكل خاص ، وذلك لاحتوائه على الكالسيوم والماغنيسيوم اللذين يؤديان إلى منع إفراز الحامض الذي يسبب التشنج .

(٣٣٧) أثبت العلم : أن تناول التين البرشومي يساعد في علاج أمراض ضغط الدم المرتفع وتقليل نسبة السكر في الدم ، وعلاج الكحة والإسهال ، واضطرابات المعدة ، ومرض البهاق ، وبعض الأمراض الجلدية الأخرى .



■ ما هو الشيء الذي يكون في النهار مرة وفي الليل ثلاثة ؟

ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٣٨) أثبت العلم : أن تناول الخضروات والفاكهة ذات اللون الأخضر تحمي الإنسان من فقدان البصر في سن الشيخوخة ، وذلك لاحتوائها على مادة (كاروتينويدز) وتوجد بوفرة في أوراق الخضروات ذات الخضرة ، وهي مادة مهمة جدًا للحفاظ على البصر.

(٣٣٩) أثبت العلم : أن عصير اليرسيم يساعد في الشفاء من ثلاثة أمراض خطيرة وهي: القلب والسرطان والسكر. وذلك لأنه يساعد على تخفيض نسبة (الكوليسترول) بالدم.

كما ثبت علميًا أيضًا : أن اليرسيم يخلص الجسم من المادة المسببة للسرطان ، خاصة سرطان القولون .

(٣٤٠) أثبت العلم : أن الكركديه يساعد في علاج بعض الأمراض الجلدية مثل : "القرع" أي: زوال الشعر وذلك بأن يتم دهان المكان المصاب بفرقة الرأس بهذه الخلاصة من الكركديه لمدة شهر. كما يستخدم مشروب الكركديه كمطهر للأمعاء وسلامة العضلات المعوية . كما أنه يساعد على خفض ضغط الدم ، والتخلص من بعض الالتهابات الخاصة باحتقان المسالك البولية .



أسماء ومعان

شهدي:	نسبة إلى شهد العسل .
شهيد:	من قتل في سبيل الله .
شوقي:	رجل الأشواق-نسبة إلى الشوق .

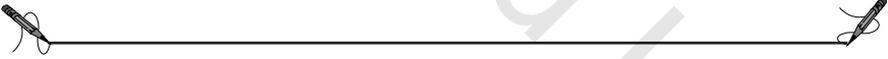
ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٤١) أثبت العلم : أن تناول جزرة قبل كل وجبة بعشر دقائق تمنع هضم وامتصاص النشويات ، وتناول بعض أعواد الشبت والبقدونس يمنع امتصاص الدهون . كما أثبتت الدراسات : أن تناول الشبت والبقدونس يقلل نسبة الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي للكبد .

(٣٤٢) أثبت العلم : أن كثيرًا من الأطعمة التي نتناولها مثل : الفول والعدس والملوخية تعد أفضل وسيلة وقائية ضد بعض أنواع التلوث . وذلك لاحتوائها على بعض العناصر الغذائية مثل الكالسيوم والحديد والفسفور والزنك ، مما يقلل من أضرار الرصاص الذي ينتقل للإنسان من خلال العوادم الصناعية ، ومواسير الرصاص التي تعبر المياه من خلالها ، أو من خلال الرصاص الذي يغطي المعلبات الصناعية .

وهذا ما أكده تقرير رفعه الكونجرس الأمريكي إلى الرئيس الأمريكي الأسبق

"بيل كلينتون" .



مع الأوائل

- أول من اخترع لعبة الدومينو : البابليون .
- أول من اكتشف كوكب أورانوس :
وليم هرتشل .



ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٤٣) أثبت العلم : أن الجزر من الخضروات الغنية جداً بـ (الكاروتين) الذي يتحول في أنسجة كبد الإنسان إلى فيتامين (هـ) الضروري للحفاظ على بطانة جميع المجاري التنفسية والبولية والجنسية والهضمية ، كما أنه ضروري لعملية الرؤية في الضوء الخافت ، والمحافظة على حاسة النظر ، كما أنه يساعد في وقف نمو الأورام السرطانية للثدي والرئة والمثانة والرحم والجلد والبروستاتا ، كما يحتوي على عنصر الكبريت الذي يساعد في مكافحة أمراض الجلد ، ويفيد في الشفاء من التسلخات الجلدية عند الأطفال ، وذلك بوضع مبشور الجزر فوق المنطقة المصابة ، كما يفيد في وقف القيء والإسهال وقتل الديدان المعوية والشعرية . كما يعمل على تخفيض نسبة السكر في الدم وإدرار البول ، ومعالجة الرشح والزكام والأنفلونزا والصداع ، ويساعد في تنظيم الوظائف المعوية ، ويعالج الإمساك كما يعالج الإسهال. ولذلك يلقبه العلماء بـ (صديق الأمعاء والمعدة والكبد) .

بنك الحسنات

قال ﷺ: "إن في الجنة مائة درجة أعدتها الله للمجاهدين في سبيل الله، وما بين الدرجتين كما بين السماء والأرض"
[رواه البخاري] .

ألف حقيقة ← حقيقة

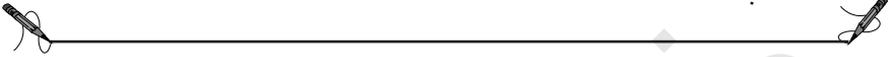
(٣٤٤) أثبت العلم : أن الإكثار من الحلوى خاصة في فترة المساء يؤدي إلى الإصابة بحالة اكتئاب عارضة .

(٣٤٥) أثبت العلم : أن رائحة زهور (الفانيليا) تساعد المرضى النفسيين على التخلص من مشاعر الخوف والقلق ، وذلك من خلال أقل من ساعة من استنشاق رائحتها .

(٣٤٦) أثبت العلم : أن تناول كمية من المكسرات والموز والتين يساعد في علاج حالات الاكتئاب الشديد .

(٣٤٧) أثبت العلم : أن مادة (البيرين) التي تعد المكون الأساسي للفلفل الأسود توفر الحماية إلى حد كبير لخلايا كبد الإنسان ، وتعمل بشكل أساسي على علاج أي التهابات بالجسم، كما أنها مفيدة في تنشيط المعدة وتقوية حركاتها، غير أن الإسراف في استعمالها يسبب آلاماً حادة ويضر الجسم .

(٣٤٨) أثبت العلم : أن الفاصوليا الخضراء تفيد في حالات بقاء النمو، وارتفاع ضغط الدم ، وتجدد كرات الدم البيضاء ، كما أنها تنشط القلب وتهدئ الأعصاب .



اختبر معلوماتك (٧)

■ من هو مكتشف المحيط الهادي ؟

(ماجلان-أحمد بن ماجد-ابن بطوطة) .



ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٣٤٩) أثبت العلم : أن تناول طبق من السلطة الخضراء وخاصة في أشهر الربيع والصيف ، يساعد الإنسان على التخلص من أعراض الخمول والإرهاق التي تسيطر عليه بسبب الحر، ويصبح طبق السلطة أكثر فاعلية لو أضيف إليه بعض التوابل مثل الكمون .

(٣٥٠) أثبت العلم : أن الذين يواظبون على مضغ اللبان لمدة ساعتين يوميًا ، يمتلكون ذاكرة أقوى ، لأن مضغ اللبان ينشط المخ ، ويساعد على وصول كم أكبر من الأكسجين له ، الأمر الذي ينشط الذاكرة القريبة والبعيدة .

(٣٥١) أثبت العلم : أن سم الضفدع الذي يعيش في أمريكا الجنوبية يدخل في عداد صنف من القلويات الكيميائية المستخدمة في تركيب العديد من العقاقير الشائعة. كما تبين إمكانية استخدام مصل سم الضفدع في القضاء على سرطان الدم. كما تبين أن الضفادع تحتوي على مادة (ماجنين) وهي من المضادات الحيوية لا تقل فاعلية عن البنسلين .



- أن سيد الأنصار هو : سعد بن عبادة !؟
- أن النبي الملقب بـ(ذي النون) : يونس عليه السلام !؟

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٣٥٢) أثبت العلم : أن السواك يحتوي على (٢٢) مادة طبيعية لا توجد في أي

معجون أسنان وهي :

- (١) السينجرين : وهي مادة مطهرة قوية تقتل الجراثيم .
- (٢) العفص : مطهر يوقف النزيف ، ومضاد للتعفنات والإسهال ، ويشفي الجروح الصغيرة باللثة .
- (٣) مادة الفلوريد .
- (٤) مادة سكرية .
- (٥) مادة بيكربونات الصوديوم .
- (٦) كلوريد البوتاسيوم .
- (٧) مادة شبيهة بالبنتسلين تخفف من الآلام .
- (٨) مادة تمنع نخر الأسنان .
- (٩) الياف السيليوز وزيوت عطرية تطيب الفم .
- (١٠) كلوريد الصوديوم .
- (١١) أكسالات الكالسيوم .
- (١٢) أملاح معدنية .
- (١٣) أملاح نشادرية .
- (١٤) شاردة الكالسيوم .
- (١٥) الفوسفات .
- (١٦) الحديد .

أف حقيقة ← → حقيقة وحققة

(١٧)الصوديوم .

(١٨)الكلور .

(١٩)الفحمات .

(٢٠)الكبريتات .

(٣٥٣) أثبت العلم : أن الأفراد الذين تشتمل وجباتهم على نسبة عالية من

الكالسيوم تقل احتمالات إصابتهم بحصى الكلى عن الأشخاص الذين

تنخفض نسبة الكالسيوم في وجباتهم .



أمثال عالمية

▪ اثنان في خطر: المرأة والزجاج .

▪ لا تعلمني كيف آكل السمكة ، ولكن علمني

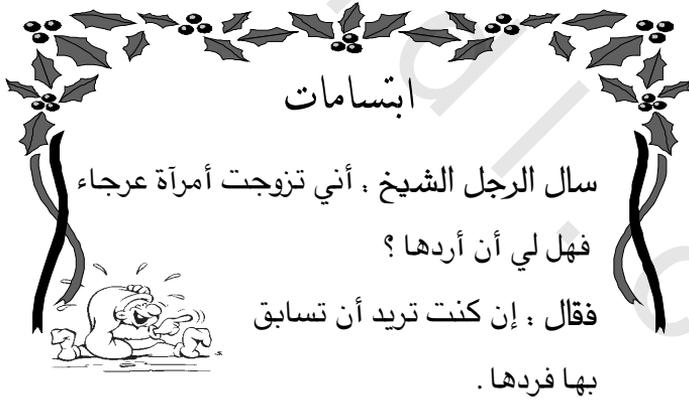
كيف اصطادها .



ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٥٤) أثبت العلم : أن الخلايا العصبية في مناطق المخ والحبل الشوكي معدة لاستقبال المورفين ، وتبين بالبحث أن هناك فعلاً مواد شبيهة بالمورفين يفرزها عرفت بـ (الأندروفينات) ، والجدير بالذكر أن النشاط الرياضي تزيد من إفراز (الأندروفينات) بالجسم ، مما يقلل من إحساس الرياضي بالإصابات .

(٣٥٥) أثبت العلم : أن سطح الحيوانات المنوية يحتوي على كمية كبيرة من الدهون الغير المشبعة ، والتي تماثل نفس النوع من الدهون الموجودة في السمن الصناعي النباتي والزيوت النباتية ، والتي تعمل على رفع كفاءة الحيوان المنوي من حيث سرعة التحرك والالتصاق ، فضلاً عن سهولة الالتحام بالبويضة .



ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٣٥٦) أثبت العلم : أن دم كل إنسان يكشف عن طباع صاحبه وميوله وقدراته

العلمية ومن تحليل هذا الدم يمكن تعيين كل فرد في العمل أو الوظيفة التي تتفق مع ميوله وطاقاته . وأفادت الدراسة التي أجريت على ثلاثمائة ألف نوع من الدماء كما يلي:

(١) النوع (O) : يدل على استقامة صاحبه ، ووثوقه من نفسه ، وأصحابه يصلحون لشئون الإدارة والقيادة .

(٢) النوع (A) : يتميز صاحبه بالشدّة والعنف والصرامة ، وهؤلاء يصلحون في الغالب للأعمال الفنية والهندسية .

(٣) النوع (B) : يتميز أصحابه بالقدرة على الخلق والابتكار والاختراع ، وهؤلاء يصلحون للعمل في المختبرات العلمية والطبية والصناعية .

(٤) النوع (A -B) : يتميز أصحابه بالطموح والجرأة والإقدام ، وهؤلاء يصلحون في المجالات العسكرية والحربية .



▪ يكتب كثيراً ولا يقرأ حرفاً واحداً . فما هو؟

ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٥٧) أثبت العلم : أن مرضي الشلل الرعاش يعانون جميعاً من خلل في أنزيمات معينة يفرزها الكبد ، وهذه الإنزيمات تعمل على إزالة السموم من المواد الكيميائية فتتراكم مادتا: " السيستين " و " اليثول " وهما يسببان تسمم الأعصاب ، وبهذا يفتح الطريق أمام عدد من الأمراض العصبية .

(٣٥٨) أثبت العلم : أن هرمون (الاستروجين) يمكنه حماية المخ عن طريق الإبقاء على خلايا الأعصاب في حالة صحية طيبة ، وبالتالي يحافظ على قوة الذاكرة ، وعدم الإصابة بمرض الزهايمر .

(٣٥٩) أثبت العلم : أن الجلد يمثل المرأة الدقيقة التي تعكس الحالة الحقيقية لأجهزة الجسم الداخلية ، وبالتالي فإن اجلد يعتبر مؤشراً قوياً على سوء التغذية . لذلك ينصح العلماء بضرورة التركيز على الأطعمة التي تحتوي على الكثير من البروتينات والفيتامينات والمعادن والأملاح ، وهي مواد تتوافر في اللحوم الحمراء والبيضاء والبقول والألبان ومنتجاتها والخضروات والفواكه الطازجة .



أسماء ومعان



شذا :	الريح الطيبة الذكية- المسك .
شدا :	الغناء .
شادية :	المنشدة بصوت حسن- المغنية.

ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٦٠) أثبت العلم : أن الجسم البشري في حالة احتياج دائم إلى الملح ، أو يسمى بـ(كلوريد الصوديوم) الذي يكون من (٦١٪) كلوريد ، و(٣٩٪) صوديوم .. وأن الكلوريد يحفظ توازن الماء بين الخلايا وما حولها ، ويساعد على الهضم ، ويتحد مع الصوديوم للحفاظ على توازن الحمض القاعدي للفم ، وهي ضرورة لحياة الإنسان. أما (الصوديوم) فيساعد على تنظيم ضغط الدم وحجم جريانه ، ويسهل انتقال النبضات العصبية ، كما أنه ضروري لانقباضات القلب والعضلات .

(٣٦١) أثبت العلم : أن الشخص العادي يحتاج من أربعة إلى عشرة جرامات ملح في اليوم ، أي نصف إلى واحد وثلاث ملعقة شاي من بينها جرامان على الأكثر يحصل عليهما من المواد الغذائية التي تحتوي على الأملاح في عناصرها . ويلاحظ أن الذين يعانون أمراض القلب والكلى والكبد ينبغي عليهم إنقاص كميات الملح حسب إرشادات الطبيب .

مع الأوائل

- أول من صمم برج بيزا المائل : مايكل أنجلو الإيطالي .
- أول من اخترع القطر الكهربائي : وارنر فون سمنس الألماني .



ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٦٢) أثبت العلم : أن المخ أكثر استهلاكاً للسعرات الحرارية . فلقد ثبت أن المخ يستهلك في الساعة ما يوازي قطعة من السكر أو ما يعادل أربعة جرامات وإذا أنقصت كمية السكر أدى ذلك إلى حدوث غيبوبة .

(٣٦٣) أثبت العلم : أن الغذاء الملكي يحتوي على أحماض أمينية وبروتينية ونيروجينية كما أنه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين (ب٦) . كما أنه يحتوي على حمض (البانتوثين) الذي يعزى إليه حيوية وطول عمر الملكات بالنسبة لباقي أنواع النحل .

وقد تبين أن غذاء الملكات يساعد في علاج حالات فقر الدم حيث أنه يؤدي إلى زيادة عدد كرات الدم الحمراء . كما أنه يساهم في علاج حالات قصور الشريان التاجي والذبحة الصدرية . وتناول ملعقة صغيرة من الغذاء الملكي مرتين يومياً لمدة أسبوعين يؤدي إلى انخفاض نسبة الكوليسترول والدهنيات في الدم ، وهو السبب الرئيسي لمرضي تصلب الشرايين والذبحة الصدرية .



قل : وهبت لفلان كذا .

ولا تقل : وهبت لفلانا كذا .

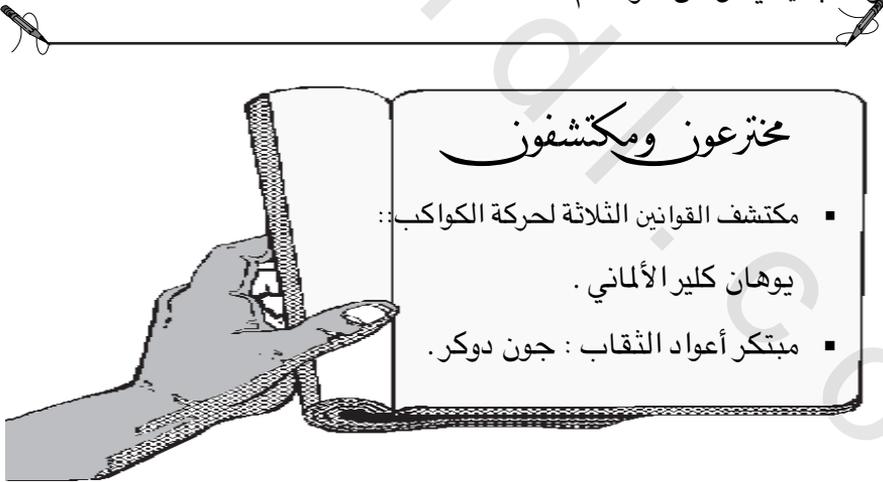
ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٦٤) أثبت العلم : أن الغذاء المألقي يمكن استخدامه كمادة طبيعية خالصة له مفعول جيد مضاد للبكتريا ، حيث يمكن استعماله كمضاد حيوي ليست له آثار جانبية وذلك ضد كثير من أنواع البكتريا .

كما أنه يساعد في علاج أمراض الروماتيزم المزمن وتصلب المفاصل ، وعلاج الضعف العام ، كما أنه علاج فعال في مرض البواسير وبعض الأمراض الجلدية بالاستعمال الموضعي . كما أنه يؤدي إلى زيادة خصوبة الرجال .

(٣٦٥) أثبت العلم : أن (سم النحل) من أقوى المطهرات الفعالة . حيث أثبتت التجارب العلمية أن (سم النحل) يفيد في علاج الحمى الروماتيزمية ، بدون أن يترك للمريض أية آثار جانبية ، كما يحدث في العلاج وغيره .

كما أنه يقاوم الحرارة إلى حدّ كبير ، وكذلك البرودة ، فالتسخين أو التبريد أو التجميد يقلل من أثر السم .



ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٣٦٦) أثبت العلم : أن (سم النحل) يساعد في علاج أمراض الجلد وأمراض سل الجلد ويعتبر علاجًا شعبيًا لبعض أمراض العيون حيث يساعد في علاج التهاب القرنية الخطيرة .

كما أثبت (سم النحل) فاعلية كبيرة في علاج الأمراض العصبية المختلفة وفي علاج الملاريا ، وساعد في خفض ضغط الدم ، كما أنه يساعد في رفع المناعة الطبيعية في الجسم ، كما أوصى الاجتماع الدولي الذي عقد في اليابان سنة ١٩٨٥م باستعمال (سم النحل) في علاج مرض (الإيدز) .

(٣٦٧) أثبت العلم : أن مادة (الكافيين) الموجودة في القهوة والشاي وبذور الكولا بنسبة كبيرة تسير في مجري الدم لتصل إلى كل أجزاء الجسم في خلال خمس دقائق . كما أنها تساعد على ارتخاء بعض العضلات شعب القصبة الهوائية .

(٣٦٨) أثبت العلم : أن مادة الكافيين لها فوائد علاجية كثيرة منها :

أنها تزيد من خصوبة الرجل ، حيث أثبتت التجارب قوة تأثير مادة الكافيين على زيادة النسبة المئوية للمنويات وسرعة حركتها بشكل ملحوظ .



- أن أول خليفة أموي هو : معاوية بن أبي سفيان ؟!
- أن أطول الأسماك هو : المجداف ١٤ م ؟!

ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٦٩) أثبت العلم : أن استنشاق نبات (النعناع) ينبه الحواس ، ويعطي الإنسان قدرة على التركيز في العمل الذهني .

وتفسير لذلك : أن رائحة النعناع تنشط الموجات الكهربائية في المخ ، هذا ويفضل العلماء استخدام النعناع البري .

(٣٧٠) أثبت العلم : أن الروائح العطرية لا تجعل المكان أكثر إبهاجاً فحسب ، بل هي أيضاً تستطيع أن تؤثر في حالات الناس النفسية ، وأن تزيد من إنتاجية الشركات والمصانع ، ولاسيما أن كل رائحة من الروائح العطرية إما أن تكون منشطة أو مهدئة أو دافعة للاسترخاء .

(٣٧١) أثبت العلم : أن الدموع تخلص الإنسان من مواد سامة يصنعها الجسم في حالة التوتر ، وأنه يجب أن ننظر للبكاء على أنه عملية تنظيف ، مثل التبول أو العرق .

كما أن البكاء يزيد من عدد ضربات القلب ، وهذا في حد ذاته يعد تمريناً مفيداً لعضلات الصدر والكتفين والحجاب الحاجز .



أمثال عالمية

- لولم تصعد الجبل لن تستكشف السهل .
- المرأة العاقلة لا تتحدث عما تفعل ، ولكنها لا تفعل ما لا يمكنها التحدث عنه .

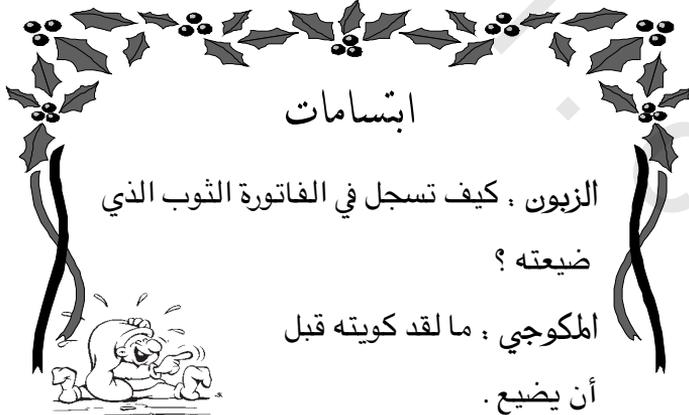
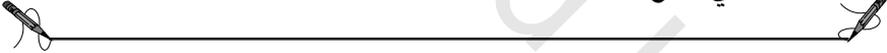


ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٧٢) أثبت العلم : أن للدموع فوائد عديدة منها : أنها تطهر للعين وتنظيفهما ، كما أنها مصدر لتبادل الغازات ، حيث تسمح الدموع للعين باستقبال الأوكسجين اللازم فتصبح قادرة على مواجهة الميكروب ، وتظل العين وسطاً غير مناسب لنمو الجراثيم أي طاردة لها ، فضلاً عن تطاير بعض الميكروبات بعيداً عن العين .

كما ثبت أيضاً أن قنوات الدموع تتجدد ، وهي تحمل مكونات من الأوكسجين والصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم والنحاس والكلورين والفوسفور والأمونيا وغيرها .

(٣٧٣) أثبت العلم : أن هناك شجرة أمريكية تسمى (أليوي) استخرج العلماء من قلبها الأحمر عقاراً حديداً فعالاً لعلاج السرطان . وهذه المادة تسمى "تاكسول" تقلل من حجم أورام الرحم عند المرأة بنسبة (٤٠٪) . كما أنه مفيد جداً في علاج سرطان الجلد .



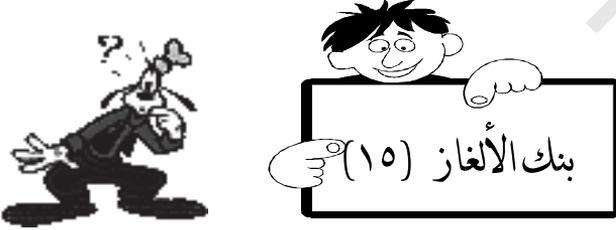
أف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٣٧٤) أثبت العلم : أن الصبار له أثر كبير في علاج الأورام السرطانية والحد من تكاثرها وانتشارها .

فلقد أثبتت الدراسات وجود مادة (الألويين) التي لها دور كبير وتأثير مباشر على الخلايا السرطانية .

(٣٧٥) أثبت العلم : أن بذور الفجل الحار تزيل (٩٠٪) من البكتيريا التي تعلق بالماء على مدى ساعتين .

والطريقة تتم بطحن بذور الفجل حتى تتحول إلى مسحوق ، ثم تضاف إليه كمية من الماء النقية ، ويرجع هذا المحلول لمدة خمس دقائق، ثم يصب المحلول عبر شاشة نظيفة في وعاء كبير، ثم يبدأ في تحريك الماء غير النظيف، وتستمر عملية التحريك فيما يضاف من خليط بذور الفجل والماء النقي، ويغطي الماء فترة من الوقت ، وبعدها تكون الشوائب قد تعلقت بأجزاء الفجل المسحوق، وبعدها بساعتين يشاهد الماء رائقاً صافياً .



■ ما هو حاصل القسمة لنصف ضعف العدد (١٦) على نصف العدد (٤) ؟

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٣٧٦) أثبت العلم : أن عنصر (الألمونيوم) يوجد عادة بشكل طبيعي في بعض مصادر المياه ، وإلا أن الجهات المعنية بالتنقية والتكرير تحاول التخلص منه قبل وصوله إلى المستهلك ، وأن زيادة نسبته في المياه تسبب مرض : الزهايمر .
وكذلك يوجد عنصرا الحديد الماغنيسيوم وهما يسببان تغير لون ماء الصنبور كما يوجد عنصر الرصاص ، وقد ثبت أنه يسبب عطب الدماغ والجهاز العصبي وفقر الدم ويؤثر على العضلات .

ولذلك ينصح العلماء بضرورة فتح صنبور الماء ، وذلك للتخلص من الماء الموجود في الأنابيب المؤدية إلى الصنبور أولاً .

(٣٧٧) أثبت العلم : أن بعض المياه المعبأة غير الغازية تحتوي على نسبة كبيرة من البكتريا أعلى مما هو موجود في ماء الصنبور .

لذلك ينصح العلماء بالتقليل من تناولها قدر الإمكان ، أو تخزينها في الثلاجة بعد فتحها مباشرة ، وعدم الشرب منها بعد مضي ثلاثة أيام على فتح الزجاجة .



أسماء ومعان



شروق:	لحظات الشروق عند طلوع الشمس . . الدفء والجمال .
شفاء:	الشفاء والمعافاة عن المرض .
شفيفة:	الناصحة - الرحيمة .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٧٨) أثبت العلم : أن البطاطس تستخدم في إنتاج أنواع معينة من البروتينات اللازمة لتحضير بعض العقاقير الطبية الهامة كالأنسولين ، وعقار تجلط الدم ، وغيرها من العقاقير الهامة .

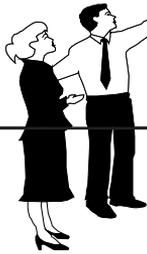
(٣٧٩) أثبت العلم : أن بصمات الأصابع تكشف عن داء البول السكري ، كما أصبح بالإمكان التنبؤ باحتمالات إصابة شخص ما بداء البول السكري بنسبة (٨٠٪) ، فقد ذكرت الدراسة أن هناك حلقات دائرية على أصابع السبابة وأخري مثلثة على النتوء المستدير عند إبهام الرجل .

(٣٨٠) أثبت العلم : أن البقول مثل الترمس والفاصوليا واللوبيبا الجافة تحتوي قشرتها الخارجية على بعض السموم ، لذلك ينصح بنقعها عدة مرات ورمي ماء النقع في كل مرة قبل طهيها .

(٣٨١) أثبت العلم : أن حليب الأفراس أكثر فائدة من حليب الأبقار ، بل إنه أقرب أنواع الحليب إلى حليب الأم .

مع الأوائل

- أول من اخترع التليغراف : مدرس .
- أول من وضع نظرية حركة المجموعة الشمسية هو: لايلاس .



ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٣٨٢) أثبت العلم : أن حليب الأفراس له فوائد غذائية وطبية عديدة منها :
مساعدة الجسم على مقاومة الأمراض ، والوقاية من أمراض القلب ،
وعلاج مشاكل الأمعاء ، ارتفاع ضغط الدم ، والشعور بالإرهاق .
الجدير بالذكر أن هناك دولاً تستعمله بشكل واسع كألمانيا والنمسا وروسيا .
(٣٨٣) أثبت العلم : أن هناك طريقة جديدة توصل إليها العلماء لعلاج
السرطان ، وذلك بتحويل كرات الدم البيضاء إلى خلايا قاتله للسرطان ،
بهدف إنقاص حجم الأورام السرطانية أو القضاء عليها .
ويعتمد هذا العلاج على استخراج كرات الدم البيضاء من دم المريض ثم
زرعها بالمختبر مع مادة (أنترواوكين-٢) مما يقوي الجهاز المناعي لدي المريض عند
حقنها في جسمه .

بنك الحسنات

قال ﷺ : " من أحب أن يبسط له في رزقه ، وينأله
في أثره ، فليصل رحمه "[متفق عليه].

ألف حقيقة ← → حقيقة وحققة

(٣٨٤) أثبت العلم : أنه تم التوصل إلى علاج جديد للسرطان من خلال ترشيح

الدم بإزالة أجزاء من الدم لها علاقة بإخفاق جهاز المناعة .

ويعتمد الأسلوب الجديد على فصل الجزيئات الأكبر من الدم عن الجزيئات

ذات الوزن الجزيئي الأقل ، والتي يعتقد العلماء أنها تعوق جهاز المناعة ، وذلك

باستخدام جهاز يتألف من مضخة دم بمواصفات ملائمة لحالة المريض ،

ومرشحات بالغة الدقة .

(٣٨٥) أثبت العلم : أن النمل يفرز سائلاً له خواص المضادات الحيوية

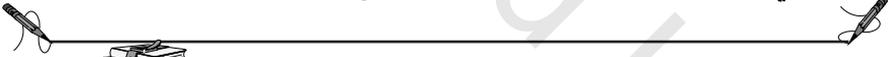
والمبيدات الزراعية .

وقد تمكن العلماء من استخلاص هذا السائل من النمل بكميات قد توفر لهم

مستقبلاً في العقاقير لم يحلموا به .

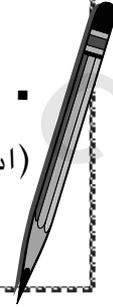
(٣٨٦) أثبت العلم : أن الضفدع له إفرازات ذات خصائص إيجابية ، حيث

تحتوي على مواد منبّهة ومنشطة للقلب والمخ .



اختبر معلوماتك (٨)

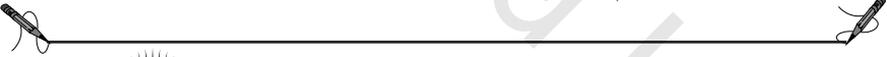
- من هو مخترع المحاة الكوتشوك (الاستيكة) ؟
(ابن سينا- كوريس الأسباني- ماجلان البرتغالي) .



ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٨٧) أثبت العلم : أن لبعض أنواع الذباب فوائد كبيرة لالتئام الجروح بعد أن لاحظ بعض الأطباء والباحثين أن الجروح التي وقف عليها بعض أنواع الذباب ونمت عليها بعض يرقاته ، قد التأمت بصورة نظيفة ، في حين أن الجروح التي لم تصب بحالة (التدويد) قد تلوّثت وأصابها (غرغرينة الجروح) .
ومن هنا تبين أن يرقات الذباب تحوي بأجسامها بعض المواد التي تسمى ملتحة البكتريا (بكتيريا يوفاج) .

(٣٨٨) أثبت العلم : أن في لعاب الحيوانات مادة تساعد على التئام الجروح ، بعد أن لاحظ العلماء أن هذه الحيوانات تلعق جروحها بطريقة غريزية .
وبعد إجراء التجارب اكتشف العلماء أن هذه المادة تساعد على نمو الأنسجة في الجلد والأغشية المخاطية بسرعة أكبر .
كما ثبت أن إضافة هذه المادة إلى القطرة التي تستخدم بعد جراحات العيون تخفض مدة التئام الجرح إلى النصف .



- أن الصحابي الملقب بأمين الأمة هو أبو عبيدة عامر بن الجراح ؟!
- أن أطول سلحفاة هي جالاباجوس وطولها ١.٢ م ؟!

ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٨٩) أثبت العلم : أن عصير الفاكهة المحفوظ لا يمد الجسم بالفيتامينات الكافية مثل الفاكهة الطازجة ، لذلك ينصح العلماء بعدم الاعتماد على المعلبات والمحفوظات ويراعى أن يكون العصير طازجاً لكي ينال الفائدة المرجوة منه .

(٣٩٠) أثبت العلم : أن الشيكولاتة بريئة من كل التهم المنسوبة إليها . . فقد أظهرت كل الدراسات أن هذه المخاوف لا أساس لها من الصحة ، بل على العكس ، فإن الشيكولاتة غذاء أساسي ضروري جداً لحفظ توازن الجسم ، كما أنها غذاء يمد الجسم بكمية كبيرة من الطاقة ، وهي أكثر فائدة غذائية من أي حلوى أخرى .

(٣٩١) أثبت العلم : أن الشيكولاتة لا تؤثر على الجلد ولا تسبب بعض الأمراض الجلدية مثل البثور ، كما أثبتت الدراسات أن الشيكولاتة ليست وراء تسوس الأسنان ، بل على العكس ، فإنها يمكن أن تكون عاملاً مساعداً على منع التسوس .



أمثال عالمية

- نصيحة المرأة الداهية تدمر مدينة حصينة .
- إن من البيان لسحراً .



ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

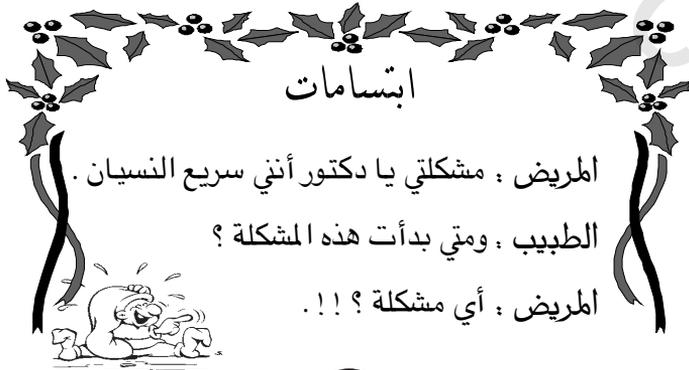
(٣٩٢) أثبت العلم : أن الشيكولاتة تحتوي على مادة كيميائية تعرف باسم (تيوبرومين) لها تأثير إيجابي كبير على القلب .

كما أنها تحتوي على مادة (فنيلتيلامين) يفرزها المخ في حالة الإحساس بالحب . لذلك يعلق علماء النفس على هذه الحالة بقولهم :

" إن الرغبة في تناول الشيكولاتة التي قد تشعر بها المرأة بعد انتهاء قصة حب مثلاً هي الوسيلة التي يلجأ إليها الجسم لتعويض المخزون الذي فقد من هذه المادة الكيميائية .

(٣٩٣) أثبت العلم : أن بعض الأمراض الوراثية النادرة يكون احتمال ظهورها في الزوجين البعدي النسب لا تزيد عن واحد في الألف ، وفي حين يرفع احتمال ظهور ذلك المرض الوراثي النادر إلى (٣٥٪) عندما يكون الزوجان أولاد عم أو خال أو عمه أو خالة .

(٣٩٤) أثبت العلم : أن من ضمن أسباب الإصابة بمرض الإيدز هو : اختلاط مياه الشرب بمياه المجاري ، وذلك بجانب أسبابه الأخرى المعروفة ، وهي ممارسة الشذوذ الجنسي والدم واللعاب والعطس والتقبيل

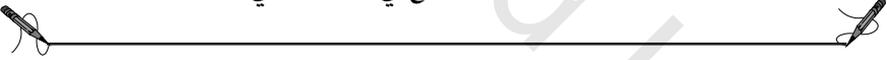


ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٩٥) أثبت العلم : أن الجسم عندما يموت فإنه يتحلل إلى عناصره الرئيسية الأولى المكونة له ، وهي عناصر التراب المعروفة ، التي يتكون منها وهي : الكربون ، والأكسجين والأيدروجين ، والفوسفور ، والكبريت ، والأزوت ، والكالسيوم ، والبوتاسيوم والصوديوم ، والمغنيسيوم ، والكلور ، والحديد ، والمنجنيز ، والنحاس واليود والفلورين ، والكوبالت ، والزنك ، السلكون ، والألمونيوم .
(٣٩٦) أثبت العلم : أن الألياف الزجاجية تسبب الإصابة بسرطان الرئة ، وبعض أنواع الحساسية والأمراض الأخرى .

الجدير بالذكر أن هذه الألياف تستخدم في مجال مواد البناء وفي السيارات والأثاث.

(٣٩٧) أثبت العلم : أن هناك علاقة وثيقة بين الزيادة في وفيات القلب والزيادة في استهلاك السكر ، كما أثبتت الإحصائيات أن الدول التي يستهلك أفرادها معدلات كبيرة من السكر يقابلها ارتفاع في عدد مرضي القلب .



■ في ذاكرتك خمسة وخمسين ، وخمسة وثلاثة واثنين . فكم يكون مجموع هذه الأعداد؟

ألف حقيقة ← حقيقة

(٣٩٨) أثبت العلم : أن نسبة الإصابة بسرطان المثانة ترتفع في البلاد التي يتحول فيها نظام الري من ري الحياض إلى الري الدائم .
ويفسر العلماء زيادة نسبة سرطان المثانة في مصر بإنشاء السد العالي الذي عمم نظام الري الدائم .

(٣٩٩) أثبت العلم : أن الأدوية الحديثة تحوي مواد كيميائية تترسب مع مرور الزمن في الخلايا ، ويترتب عليها عجز في وظيفة هذه الخلايا ، مما يؤدي إلى الأمراض العصرية المزمنة ، مثل : السرطان ، وغيره من الأمراض الخبيثة الأخرى .

(٤٠٠) أثبت العلم : أن الأسبيرين له تأثيرات جانبية قوية ، فقد يزيد النزيف عند المرضى الذين يشكون من تخثر الدم ، كما أنه يؤدي إلى مخاطر النزف المعوي التي تتعاضد عند المرضى الذين يتناولونه بجرعات يومية . كما أن الإسبيرين له تأثير على تجمع الصفحات الدموية ، إذ تظل هذه الصفحات معطلة الوظيفة خلال مدة هذه الصفحات التي تقارب عشرة أيام ، مما يساعد على انسداد الوعاء الناجم عن تجمع الصفحات الدموية والتصاقها بجدار الوعاء .



أسماء ومعان

الشيماء:	ذات الشيم والفضائل .
شلبية:	الجميلة- الحسنة .
صابر:	متجلد : جرى- صبور .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٠١) أثبت العلم : أن الأدوية المهدئة والمخدرات تحتوي على مواد تسبب عند تناولها تأثيرات خطيرة على الجسم ، كما أن لها تأثيرات سرطانية على من يتعاطاها .

كما أنها تحدث تشوهات خلقية على الجنين .

(٤٠٢) أثبت العلم : أن الزيت المغلي عدة مرات ، والذي استعمل في قلي الطعمية والسمك والفراخ والبطاطس ، له العديد من الأضرار ، ومن ذلك الإصابة ببعض أنواع السرطانات وتضخم الكبد .

(٤٠٣) أثبت العلم : أن معظم إصابات السرطان هي نتيجة تفاعل العناصر الكيميائية المختلفة في الأجواء ، وبالأخص التي تطلقها مداخن المصانع فتلوث صفو الهواء النقي الذي يتنفسه الإنسان .

ولقد أثبتت البحوث العلمية الأخيرة أن (٩٦٪) من سرطان الرئة هي نتيجة العناصر الكيميائية التي تخطط بالهواء ، وخاصة في البلاد المتقدمة صناعياً ، وأن هذه النسبة ترتفع بين عمال المناجم والمصانع وأفران الحديد والصلب ، ومنظفي المداخن والطرقات .



مع الأوائل

- أول من اخترع الحديد غير القابل للصدأ : هاري بريلي .
- أول من اخترع القلم الجاف : لاند .



ألف حقيقة ← حقيقة ←

(٤٠٤) أثبت العلم : أن حليب الفئران غني بنوع من البروتين يقاوم البكتريا ويبطئ نموها. ويمكن استعمال هذا الحليب في علاج بعض الأمراض ، ويتم الحصول على هذا الحليب بواسطة جهاز صغير لحلب اللبن من الفأر الأم بعد تنويمها ، ويبلغ إنتاجها اليومي من اللبن حوالي (مليمتر واحد ونصف مليمتر).
(٤٠٥) أثبت العلم : أن تناول مزيد من الكالسيوم يمكن أن يساعد في منع تكون سرطان القولون .

ويقول أحد المتخصصين الكبار : إن الذين يتناولون كميات من الحليب ، تكون نسبة سرطان القولون بينهم أقل .

(٤٠٦) أثبت العلم : أن مياه الصنبور (الحنفية) أفضل كثيراً من المياه المعبأة في زجاجات ، حتى لو كانت الزجاجات تحمل أسماء شركات عالمية ، لأن تخزين الماء له أضرار كثيرة في بعض الأحيان . إذ تتحول الزجاجاة المغلقة إلى حضّانة للميكروبات ويكون خطرهما أشد آلاف المرات من مياه الصنبور (الحنفية) الذي لا يحتاج سوى الغلي ، إذا كانت هناك شكوى من ظروف صحية تستلزم مياهها معقمة تماماً .



قل : واقعات (جمع واقعة) .

ولا تقل : وقائع .

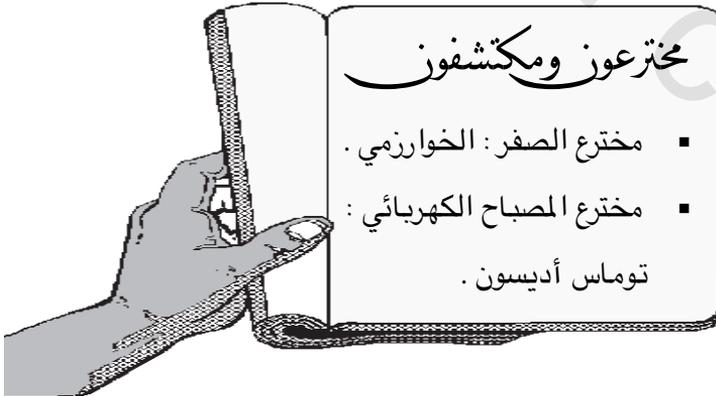
ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٠٧) أثبت العلم : أن طفيل (التوكسو بلازما) الذي ينتقل من الحيوانات الأليفة إلى الإنسان عن طريق المخالطة يؤدي إلى الإجهاض المتكرر. وقد يكون الإجهاض من هنا رحمة للجنين الذي قد يولد مشوهاً تماماً ، فاقداً للسمع والبصر تماماً والتخلف العقلي الذي سيظل له أسيراً طوال حياته . لذلك ينصح العلماء الأم الحامل بعدم مخالطتها لهذه الحيوانات ، والتأكيد التام من خلوها من هذا المرض الخطير .

(٤٠٨) أثبت العلم : أن الكلاب الضالة تنقل إلى الإنسان أكثر من عشرين مرضاً على جانب كبير من الخطورة ، في مقدمتها : السعار (وهو مرض لا علاج له حتى الآن ولا مصيره إلا الموت) .

وكذلك الحويصلات الشريطية والجرب ، والدودة الشريطية . وبعض هذه الأمراض غالباً ما تنتهي بالموت المحقق .

(٤٠٩) أثبت العلم : أن الجسد البشري يتغير كل سبع سنوات بتجديد الخلايا التي يتألف منها ، فليست (مثلاً) أظافر المرء هي نفسها التي كانت عليها في السنة الماضية .



ألف حقيقة ← حقيقة

(٤١٠) أثبت العلم : أن الذبابة إذا وقعت على القاذورات أخذت أشياء بأطرافها وأكلت أشياء في جوفها ، فما علق بأطرافها ينقل الجراثيم والأوبئة وأما ما أكلته في جوفها ، فإنه يتحول تحت أحد جناحيها إلى مادة اسمها (البكتريوناج) هذه المادة تقتل ما تتركه الذبابة بأطرافها إذا أمكن استظهارها .

كما ثبت علمياً أن أمصال هذه الأمراض هي جراثيم من الأمراض نفسها تتخذ للوقاية والعلاج . ومادة (البكتريوناج) ثبت أن الذبابة تتقيؤها إذا ماتت بإسفسكسيا الغرق . وهذا يؤيد ما أشار إليه حديث الذبابة .

(٤١١) أثبت العلم : أن الميكروبات لا تهاجم جلد الإنسان إلا إذا ضعفت مقاومة الجلد وأن أهم سبب لضعف مقاومة جلد ، الإنسان هو : إهمال النظافة . ومن هنا تظهر أهمية الوضوء والغسل في الإسلام ، فهما يساعدان على التخلص من إفرازات الجلد المختلفة ، من دهون وعرق تتراكم على سطح الجلد ، محدثة حكة شديدة تؤدي إلى التهابات جلدية تتكاثر فيها البكتريا .



- أن زعيم ثورة العبيد في إيطاليا عام ٧٢ قبل الميلاد هو : سبارتيكوس !
- أن مبتكر خيوط الجراحة هو الطبيب المسلم أبو بكر الرازي !

ألف حقيقة ← حقيقة

(٤١٢) أثبت العلم : أن المبيدات الحشرية تدمر الجهاز المناعي في جسم الإنسان وينتج عنها (بلزمة) أي : تجميع في خلايا الجهاز المناعي في المنتصف ، وتتمزق وتتآكل بعد ذلك . مما يجعل الإنسان عاجز عن مقاومة أي مرض يصيب جسمه فضلاً عن حدوث ثقب وتآكلات في الكبد . وهو ما يعتبر المبيدات الحشرية أخطر من الإيدز .

(٤١٣) أثبت العلم : أن عضلات المعدة لكي تقوم بواجبها في عملية الهضم ، فإنه لابد أن تكون تقلصاتها متزنة مع الكمية التي تحتويها من الأطعمة ، فإذا زادت نسبة الأطعمة وكميتها ، فإنها ترهق المعدة ، وبالتالي لا تستطيع عضلاتها أن تنقلص لتفتت الأكل وتجعله عجينة لينة ثم سائلة .

وصدق الرسول الكريم ﷺ إذ يقول: " ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه " .

أمثال عالمية

- إن الحديد بالحديد يفلح .
- إن لله جنوداً منها العسل .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٤١٤) أثبت العلم : أن المدة التي يحتاجها سير الطعام في المعدة تتراوح بين ست ساعات وعشر ساعات .

(٤١٥) أثبت العلم : أن شرب المياه الغازية لا توقف العطش ، ولذلك ينصح أن يكون هناك مشروبات مرطبة بديلة ومفيدة ، مثل الكركديه ، والتمر هندي ، والعرقسوس فهذه مشروبات طبيعية تساعد على هدوء الأعصاب ، وتقضي على العطش كما أنها اقتصادية .

(٤١٦) أثبت العلم : أن قشر اليوسفي غني بفيتامينات (ج) ، و(ب) ، و(أ) أكثر من اليوسفي نفسه .

(٤١٧) أثبت العلم : أن الطفل قد يصاب بتبيلد الذاكرة إذا أعطي جرعات مركزة من فيتامين (د) بغرض تقويته على التسنين ، وقد يسبب له هذا الفيتامين المركز تكوين حصوات بالكلى ، نتيجة تراكم عنصر الكالسيوم بها .



ألف حقيقة ← حقيقة

(٤١٨) أثبت العلم : أن الخيارة المرة ذات الشكل المعوج لها تأثير سام على الإنسان أيضاً.. وهذه المادة السامة توجد في قلب الخيارة .

(٤١٩) أثبت العلم : أن بعض الخضروات مثل الخيار والبادنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان . . . حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الأخضر إلى الأصفر تتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان .

(٤٢٠) أثبت العلم : أن الهالات السوداء تحت العيون سببها أن الدماء التي في الشرايين التي تظهر بوضوح في هذه المنطقة ليست نقية ، وأنها في حاجة إلى مزيد من الأكسجين لتعود إلى لونها الوردي الطبيعي . وتنصح الدراسات بضرورة تعريض الوجه للهواء النقي ، والإكثار من تناول كويين أو ثلاثة من عصير الجزر أو البرتقال ، وكمية من البقدونس .



- من هو الشخص الذي يرى عدوه وصديقه بعين واحدة ؟
- هناك نوعان من الفاكهة يقرأ يميناً وشمالاً . فما هما ؟

ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٢١) أثبت العلم : أن إصابة المرأة بتصلب الشرايين في القلب تتزايد بسبب حبوب منع الحمل .

(٤٢٢) أثبت العلم : أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية . .
فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم . . . وبذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين .

(٤٢٣) أثبت العلم : أن المواد التي تطلق في الهواء الذي نستنشقه مواد كيميائية ضارة سامة. فالموكيت مثلاً يمتص الأتربة ويخزنها في الوقت الذي يحتوي على ذرات الرصاص السام ، كما يخزن الفطريات التي تسبب أمراضاً سرطانية .

كما أن ورق الجدران وبعض أنواع الطلاء تحتوي على عناصر سامة يدخل فيها عنصر الرصاص والزنك . وقد ثبت أيضاً أن أجهزة (التكييف) تخزن بداخلها ذرات تراب تحتوي على رصاص سام وميكروبات وفيروسات تسبب الأمراض ، يقوم كل جهاز بتوزيعها على سكان البيت وينقل العدوى من المريض إلى السليم .



أسماء ومعان



صادق :	المخلص-الذي يتحلى بالصدق .
صالح :	المستقيم- النافع .
صباغ :	الذي يصيبغ الثياب .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٢٤) أثبت العلم : أن المذيبات التي تستخدم في الطلاء تسبب ضرراً بالغاً بالإنسان إذا ما تعرض لكميات كبيرة منها ، وخاصة في الأماكن رديئة التهوية ، وأشارت البحوث أن الرسامين والمثاليين وطلبة قسم الخزف والنقاشين هم أكثر الناس تعرضاً لأخطار المذيبات .

وينصح العلماء باستخدام مواد بديلة للمذيبات التي يستخدمها العاملون في هذه المجالات ، وخاصة مجال الطباعة .

(٤٢٥) أثبت العلم : أن جهاز الكمبيوتر يشكل خطراً كبيراً على صحتنا إذا استسلمنا له ساعات طويلة بدون حراك .

فقد ثبت أن الجلوس أمام هذا الجهاز لفترات طويلة يسبب إجهاداً كبيراً لمناطق في الجسم أولها : العينان حيث أن التحديق المستمر في الشاشة من مسافة قصيرة يتعب العينين .

كما يصاب الجسم بتصلب ويحبس في الأكتاف والظهر ، كما تصاب اليدين بنوع من الورم في بداية الرسغ والكف . ولذلك يُنصح بعدم الجلوس كثيراً أمام الكمبيوتر .



مع الأوائل

- أول جريدة باللغة العربية : الوقائع المصرية .
- أول من فرض التجنيد الإجباري : الحجاج بن يوسف الثقفي .



ألف حقيقة ← حقيفة

(٤٢٦) أثبت العلم : أن كثرة مشاهدة التلفزيون تساعد على زيادة حموضة المعدة ومن ثم إصابتها بالقرحة . خاصة إذا ارتبطت مشاهدة البرامج المثيرة بتناول الطعام .

(٤٢٧) أثبت العلم : أن وضع قرص الإسبرين مباشرة على الأسنان التي تؤلم الشخص فيه خطورة كبيرة .

وأوضحت الدراسة أن أفضل وسيلة لتخفيف آلام الأسنان حتى موعد الذهاب إلى الطبيب هي : المضمضة بالماء الفاتر مع قليل من الملح ، أو نقط قليلة جداً من السائل المطهر للفم على كوب من الماء الفاتر . أما الإسبرين فإنه يؤدي إلى التهاب اللثة بسبب الحمض الموجود في الاسبرين . والوقت نفسه لا مانع من تناول قرص كمسكن . كما أثبتت البحوث أنه إذا حدث الألم أثناء الليل ، فمن الأفضل الجلوس بدلاً من النوم ، لأنه يخفف من تدفق الدم إلى الفم ، فيقلل الإحساس بالألم .

بنك الحسنات

قال ﷺ : " أكمل المولعين إيماناً أحسنهم خلقاً ، وخياركم خياركم لنسائهم " . [رواه الترمذي وقال : حديث حسن صحيح] .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٢٨) أثبت العلم : أن السباحة بعد تناول الطعام يعتبر خطأ كبيراً ، حيث يتوجه الدم إلى المعدة بعد تناول الطعام للمساعدة في عملية الهضم ، مما يقلل من كمية الدم الذاهبة إلى القلب ، مما يجعل القلب يعمل بشدة من أجل توفير كمية كافية من الدم لترويد الفضلات التي تتقلص عند دخول الماء ، فإذا لم يجد القلب كفايته من الدم فإنه سيتوقف عن العمل .
وقد تحدث تشنجات عضلية للكبار والصغار إذا سبحوا مباشرة بعد تناول وجبة طعام ثقيلة .

(٤٢٩) أثبت العلم : أن تناول الفراخ البيضاء التي يتم تغذيتها بحبوب منع الحمل أو اللحوم التي تدخل في نظام تغذيتها الهرمونات بهدف زيادة نسبة التسمين له أضراره الكبيرة على الصحة العامة .
بعد أن ثبت أن هذه اللحوم مثبطة للنشاط الجنسي بسبب الهرمونات التي تحتوي علىها أنسجة هذه اللحوم ، وقد تؤدي إلى العقم عند المرأة ، والإصابة بأورام الثدي الحميدة وتضخم الرحم .



اختبر معلوماتك (٩)

■ من هو مخترع السيارة ؟
(جيليت الأمريكي - كلرل بيترا الألماني - بهبرتر الألماني).

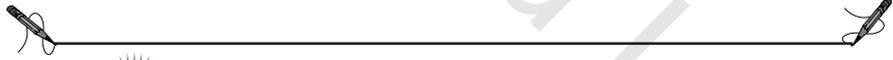


ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٣٠) أثبت العلم : أن استخدام (السيلوفان الصناعي) في لف المواد الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون كالجبين له خطورة كبيرة ، بعد أن ثبت علمياً أن المواد التي تستخدم في صناعة (السيلوفان) تعد سامة . حيث إنها تحتوي على مركبات كيميائية تسمى : (بلاست سيلفر) يمكن أن تصيب الإنسان بأخطار صحية.

(٤٣١) أثبت العلم : أن هناك أضراراً كبيرةً من طرقعة الأصابع ، حيث ثبت أن الذين اعتادوا على طرقعة أصابعهم يتعرضون لأضرار في أربطة ومفاصل الأصابع . وأن الصوت المرتفع لطرقعة الأصابع يكون ناتجاً عن انخفاض حاد في الضغط خلال كبسولة المفصل تتسبب في تكوين فقاعة من السائل حول المفصل .

(٤٣٢) أثبت العلم : أن تدخين علبة سجائر أو أكثر يومياً يُضاعف من احتمالات إصابة الشباب بجلطات المخ المفاجئة والقاتلة بنسبة (١١) ضعفاً .



- أن أهم دول إفريقيا في إنتاج الماس هي : زائير-غانا؟!
- أن أضخم حيوان رخوي هو : الحبار المار (١٧٥م)؟!

ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٣٣) أثبت العلم : أن احتمال تدهور حالة المريض بالبول السكري ليصاب بالفشل الكلوي تزيد ثلاث مرات لدى المدخنين عن غير المدخنين . كما أثبتت الدراسة أن الرجال المصابين بالبول السكري أكثر عرضة للموت بأمراض القلب بدرجة تزيد مرتين عند المدخنين عن غير المدخنين .

(٤٣٤) أثبت العلم : أن المرأة المدخنة أكثر عرضة للإصابة بسرطان عنق الرحم والإجهاض ، ووفاة الجنين أثناء الولادة من غير المدخنات . وأن المدخنات أكثر استعداداً من غيرهن للإصابة بأمراض القلب ، خاصة إذا كن يتعاطين حبوب منع الحمل . كما أنهن أكثر عرضة للشيخوخة المبكرة .

(٤٣٥) أثبت العلم : أن هناك علاقة بين التدخين وتكون الجنين خارج الرحم ، كما ثبت أن التدخين يؤخر الإنجاب ، ويقلل المناعة لدى بعض السيدات .

أمثال عالمية

- إن البلاء موكل بالنطق .
- إن كنت ربحاً فقد لاقيت إعصاراً .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٣٦) أثبت العلم : أن الأمهات المدخنات يؤذنين أطفالهن أثناء الحمل ، حيث ثبت أن النيكوتين الموجود في الدخان يصل إلى الأجنة في بطون الأمهات المدخنات عبر المشيمة .

كما أنه ينتقل من لعاب الأم ولبنها إلى الطفل أثناء إرضاعه وتقبيله ، وحتى ولو امتنعت عن التدخين في حضور الطفل .

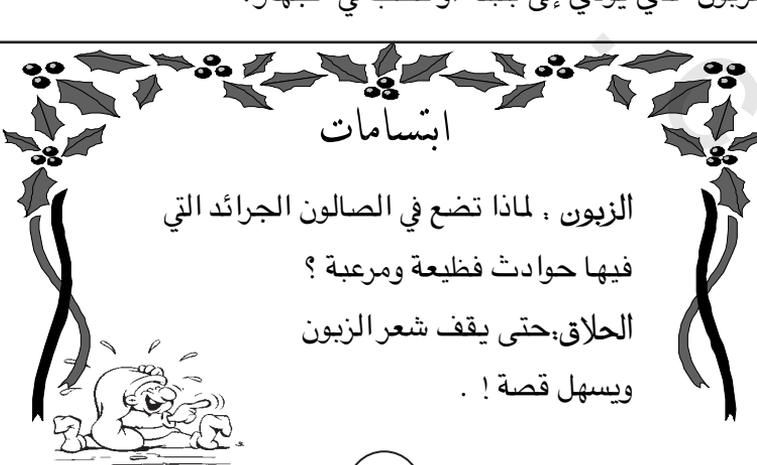
(٤٣٧) أثبت العلم : أن تعرض الأطفال للتدخين السلبي يرفع نسبة إصابتهم بأمراض الجهاز التنفسي . كما تزيد لديهم أمراض الصدر ، والتهاب الأذن الوسطى ، والتهاب الحلق واللوزتين .

(٤٣٨) أثبت العلم : أن الكلاب التي تعيش مع أسر مدخنة تتعرض للإصابة بمرض سرطان الرئة بسبة (٢٠٪) أكثر من غيرها من الكلاب التي تعيش في منازل غير المدخنين .

(٤٣٩) أثبت العلم : أن نيكوتين السجائر (خاصة في موسم الشتاء) يتراكم على القطع الحساسة في جهاز التليفزيون ، فيكون مع الأتربة نوعاً من أنواع الكربون الذي يؤدي إلى بلبلة أو عطب في الجهاز .

ابسامات

الزبون : لماذا تضع في الصالون الجرائد التي فيها حوادث فظيعة ومرعبة ؟
الحلاق: حتى يقف شعر الزبون ويسهل قصة ! .



ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٤٠) أثبت العلم : أن السجائر تشبه (بزازة) الأطفال ، وأن الذين حرموا من (البزازة) في طفولتهم يحنون إليها في رجولتهم فيدخنون .

(٤٤١) أثبت العلم : أن (الشيخة) تشترك مع السجارة ، ومع كل وسائل التدخين الأخرى في مجموعة من الأضرار منها :

سرطان الرئة والنزلات الشعبية المزمنة ، وتهيج الغشاء المخاطي للجهاز التنفسي والذبحة الصدرية ، وزيادة سرعة دقات القلب ، وارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة ، والربو .

(٤٤٢) أثبت العلم : أن الخبز الأسمر يعالج آثار التدخين ، وتناول العصائر الطبيعية وتناول (بيكربونات الصودا) تساعد المدخن في الإقلاع عن التدخين وذلك بإذابة ست ملاعق كبيرة منه بالماء ، اثنان في كل مرة : في الصباح وعند الظهر وعند المساء لمدة ستة أشهر .



■ ما درجة قرابة الطفل من والده الحقيقي إذا لم يكن هذا الطفل ابنه ؟

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٤٤٣) أثبت العلم : أن للخمور أضراراً كبيرةً منها :

(١) حدوث شلل مباشر لخلايا الدم البيضاء ، مما يقلل من قدرة هذه الخلايا على قتل الميكروبات .

(٢) فقر شديد في هموجلوبين الدم نتيجة تكرار النزيف وتحلل كرات الدم الحمراء .

(٣) تسرب الأجسام الغريبة والميكروبات إلى الرئتين لضعف عمل لسان المزمار والقصبه الهوائية والشعب الهوائية .

(٤) قلة إنتاج خلايا الدم البيضاء في نخاع العظم .

(٥) قلة حركة الحجاب الحاجز نتيجة التهاب الرئة .

(٦) تثبيط عمل القلب بنسبة (٢٠٪) فيقل ضخ الدم من القلب .

(٧) احتقان في الرئتين بالدم .

(٨) اضطراب في نبضات القلب، وعدم انتظام ضرباته مما يؤدي إلى الوفاة الفجائية .

(٩) تصلب الشرايين والذبحة الصدرية وجلطات القلب .

(١٠) الفقر الشديد في الدم .

(١١) انخفاض في ضغط الدم .

(١٢) جلطات المخ التي تسبب الشلل أو الوفاة .

(١٣) سرطان الكبد والمعدة والمستقيم والقولون .



أسماء ومعان

صبري:	صبور - متجلد .
صفاء:	الصافي - الحجر الصلد القاس .
صفي:	صديق - خليل - مختار - خالص من كل شيء .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٤٤) أثبت العلم : أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي أو الرحم الداخلي تزداد لدى الراهبات ، أو غير المتزوجات من النساء ، وكذلك تأخير الحمل الأول يساعد على زيادة نسبة الإصابة بسرطان الثدي . ومن لم يحملن من النساء تزداد عندهن نسبة الإصابة بسرطان الرحم الداخلي ، كما ثبت أن نسبة الإصابة بسرطان عنق الرحم تزداد عند النساء بازدياد عدد من يعاشروهن من الرجال . وفي الرجال تزداد نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا مع ازدياد عدد من يعاشروهم من النساء قبل الزواج أو أثناءه . أو عند من يصابون بالأمراض التناسلية نتيجة أيضاً للإباحية الجنسية.

(٤٤٥) أثبت العلم : أن الأطفال الذين يصابون بالبدانة والسمنة يتعرضون لأمراض الجهاز التنفسي ، وارتفاع ضغط الدم ، والإصابة بمرض السكر ، وتشوهات المفاصل والعظام ، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .

مع الأوائل

- أول طفلة أنابيب في العالم : الإنجليزية لويز براون .
- أول من اكتشف المصل المضاد ضد مرض الكلب : لويس باستير الفرنسي .



ألف حقيقة ← حقيقة ← وحقيقة

(٤٤٦) أثبت العلم : أن ماء (زمزم) به تركيبات ربانية لم يعرف أحد بعد أسرارها .

وأشارت الدراسة بأن (ماء زمزم) لا يتعفن ولا يتعطن ولا يتغير طعمه ولونه ورائحته فهو مثل عسل النحل الذي لا يتأثر بتعرضه للجو . وماء زمزم حلو الطعم على الرغم من زيادة الأملاح الكلية به ، وتميل مياه زمزم إلى القلوية بالإضافة إلى زيادة التعدين جعلت هذه المياه المباركة من أعظم المياه المعدنية المستخدمة في العلاج والاستشفاء على مستوى العالم .

(٤٤٧) أثبت العلم : أن الماء يمثل (٥٤٪) من وزن المرأة ، و(٦٠٪) من وزن الرجل و(٧٥٪) من وزن الطفل حديث الولادة .

(٤٤٨) أثبت العلم : أن تعاطي المخدرات يؤدي إلى ضعف وقصور في أداء النشاط الحسي والوظائف الحيوية والعقلية ، وعدم القدرة على التحكم في التصرفات وازدواجية القرارات ، وعدم قدرة المتعاطي على حل المشكلات اليومية .



قل : ثغرة (بضم الثاء) .

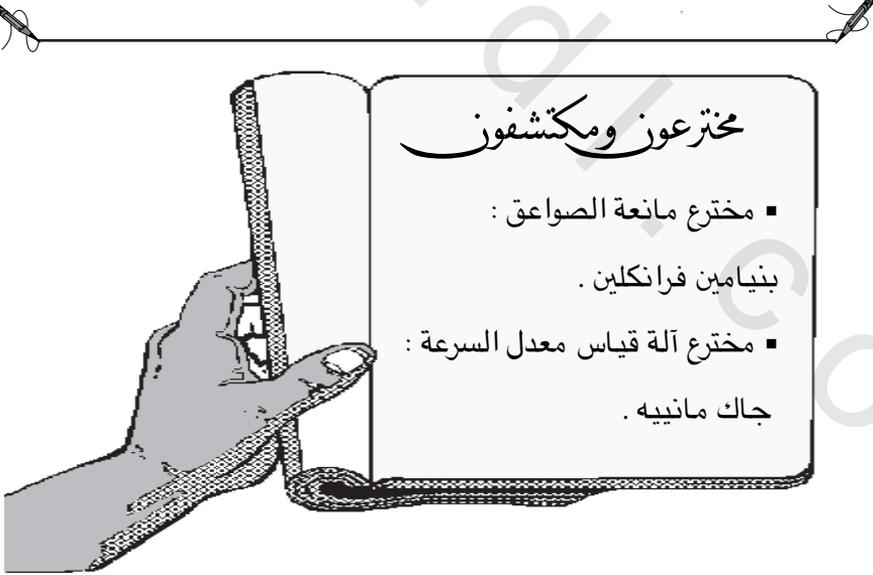
ولا تقل : ثغرة (بفتح الثاء) .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٤٩) أثبت العلم : أن الحشيش يسبب ضعف الذاكرة ، واضطراب الإحساس بالوقت وتقليل القدرة على القيام بالأعمال التي تتطلب التركيز أو الاستجابة السريعة أو التنسيق مثل : تشغيل الأجهزة وقيادة السيارات .

(٤٥٠) أثبت العلم : أن استعمال الحشيش يؤدي إلى زيادة ضربات القلب بمقدار (٥٠٪) ، وآلام الصدر ، كما أن الحشيش يحتوي على نسبة من المواد المسببة للسرطان .

كما ثبت علمياً أن التدخين يؤدي إلى الإصابة بالضعف الجنسي .
(٤٥١) أثبت العلم : أن الخمر تخدر مناطق قشرة المخ ، فيقل الحياء ، والكوابح الأخلاقية فتزيد الرغبة في الجنس بشكل فاضح ، وكثيراً ما تؤدي إلى الجرائم الجنسية الشاذة إلا أن الاستمرار في شرب الخمر يفقد القدرة على الاتصال الجنسي الطبيعي .



ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٤٥٢) أثبت العلم : أن الخمر تقتل ضعف الخلايا المقرر موتها كل يوم من خلايا المخ حيث من المعروف أن كل إنسان يموت منه كل يوم عدد محدد من خلايا المخ ، في حين أن الخمر تقتل ضعف خذه ، فضلاً عن أن الخمر تجعل شاربها قابلاً للتهيج السريع وسرعة الانتهاك .

(٤٥٣) أثبت العلم : أن من يشربون الخمر يعانون من تلف في المخ ، فيصبح نسيج المخ أقل سمكاً ، كما أن التجويفات تكون أوسع حجماً .

(٤٥٤) أثبت العلم : أن الخمر يلبثهم الغذاء الذي تعيش عليه خلايا المخ ، وهذا الغذاء يسمى "جولوتاميك أسيد" ، وإذا حدث ذلك فإن المخ يفقد لونه الوردى وبالتالي تفقد خلايا المخ ما يمدّها بالحياة ، فيصاب الشخص السكر بالصرع ويفقد الذاكرة ويضعف ذكاؤه ، كما قد يصاب بالجنون .



- هل تعلم أن دول قارة إفريقيا ٥٣ دولة .
- أن اسم العبد الصالح في سورة الكهف هو الخضر .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٥٥) أثبت العلم : أن الخمر عندما يتم تحضيرها تمر على عمليات كيميائية ، تشبه إلى حد كبير العمليات الكيميائية التي يمر بها الطعام في الجهاز إلى أن ينتهي بالفضلات .

(٤٥٦) أثبت العلم : أن بعض المشروبات الكحولية تحتوي على هرمونات أنثوية قد تسبب أعراض الأنوثة بين المدمنين على تناول الكحوليات من الرجال ، مثل تساقط شعر اللحية ، وتضخم في عضلات الصدر .

(٤٥٧) أثبت العلم : أن الكحوليات (بعكس المشروبات الأخرى) يتم امتصاصها في الجسم بسرعة فائقة بمجرد تناولها ، وتعد من أسرع المشروبات التي تسوي في الدورة الدموية ، وتتخلل في الجسم دون فاقد تقريباً .

وتشير الدراسات إلى أن الدم لا يتخلص من الكحول الذي يحمله حتى بعد النوم لمدة سبع ساعات متواصلة ، ولكن الدم يظل محتفظاً بنسبة كبيرة من هذا الكحول ، مما يسبب حالة إعياء مستمرة طوال اليوم التالي ، ويؤثر على انتباه الفرد وجهازه العصبي .

أمثال عالمية

- إنك لن تجني من الشوك العنب .
- أول الحزم المشورة .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٥٨) أثبت العلم : أن لحم الخنزير الذي حرم الإسلام أكله يتسبب في العديد من الأمراض منها :

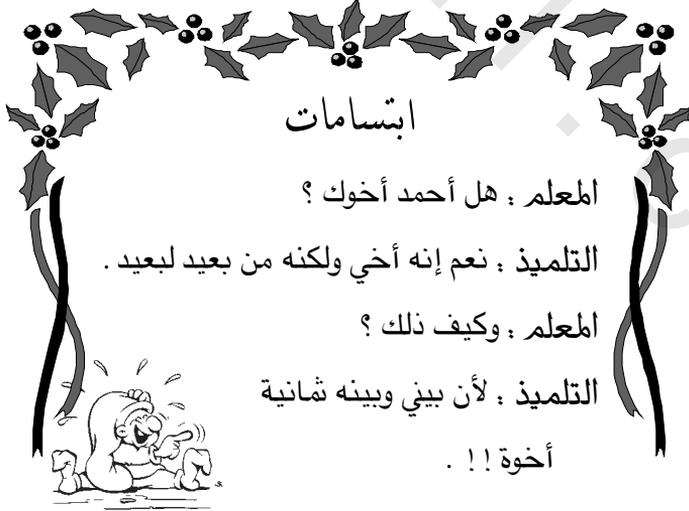
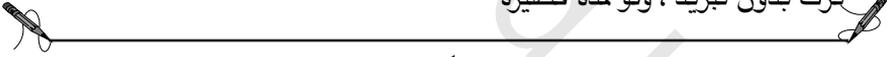
(١) الزخار الزقي : الذي يؤدي إلى تقرحات في جدار الأمعاء ، وهو يشبه الزخار الأميبي وسببه طفيلية تعيش في أمعاء الخنزير .

(٢) الأميبي النسيجية : وتسبب لأكلة الزخار الأميبي .

(٣) الداء البريمي إلى رقاني النزفي : ومستودعه الخنزير .

(٤٥٩) أثبت العلم : أن الخنزير يسبب مرض الأنفلونزية الخنزيرية القاتلة : وهذا الوباء أشد الأوبئة فتكاً في العالم ، حيث يحدث مضاعفات خطيرة ، فيحدث التهاباً بالبخ أو تضخماً في القلب ، فيسبب هبوطاً مفاجئاً .

(٤٦٠) أثبت العلم : أن الخنزير يُسبب مرض التسمم الغذائي حيث من خصائص لحم الخنزير وشحمه سرعة الفساد والتحلل بفعل الجراثيم ، إذا ترك بدون تبريد ، ولو لمدة قصيرة



ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٦١) أثبت العلم : أن الخنزير يحمل الدودة الشريطية : وهي تصيب الشخص عند تناوله لحم الخنزير ، فتدخل مع الطعام إلى المعدة ، ثم تتحول إلى دودة الأمعاء ، ثم تخترق جدار الأمعاء إلى الدورة الدموية ، وتتوزع في الأجزاء الحيوية للجسم ، وأفضل مكان لها الجهاز الهضمي ، فإذا انتقلت إلى المخ أصابت الشخص بالجنون أو الشلل أو التشنجات العصبية ، وإذا وصلت إلى العين أصابتها بالعمى .

(٤٦٢) أثبت العلم : أن الخنزير يحمل الدودة الشعرية الحلزونية : وتسبب هذه الدودة تخريش والتهاب جدار الأمعاء ، وينتج عن ذلك صعوبة في التنفس والمضغ والكلام وقد تسبب الموت المفاجئ ، وليس لها علاج حتى الآن .

(٤٦٣) أثبت العلم : أن الخنزير يحمل : الدودة التريكتيا : ويسبب هذا المرض للشخص ارتفاع درجة الحرارة ، ونزلة معوية حادة ، قد تؤدي إلى هبوط القلب ، وحتى الآن لا يعرف الطب علاجاً لهذا المرض .



▪ ما الشيء الذي كلما أنفقت منه زاد ؟

▪ أخت خالتك ، وليست خالتك . فمن تكون ؟

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٤٦٤) أثبت العلم : أن الخنزير يحمل : ثعبان البطن الخنزيري : وقد توصل العلم إلى كشف هذا الداء الخنزيري في ١٩٨٢م .
كما أن الخنزير دودة المعدة القرحية ، وتسبب هذه الدودة الإسهال ،
والتهاب المصران الغليظ .

كما أن الخنزير يحمل دودة الرئة الخنزيرية : وتعيش في رئة الخنزير ، ثم تنتقل إلى الإنسان الذي يتناول لحم الخنزير .

(٤٦٥) أثبت العلم : أن لحم الخنزير أكثر قابلية من غيره من اللحوم للتلوث ، ونقل الميكروبات والجراثيم ، فقد وجد أن (٤٠٪) من لحم الخنازير يحمل أنواعاً من الميكروبات المعدية وغير المعدية .

وذلك لأن الخنزير حيوان قذر ، يتغذى على الجيف والأقذار .

(٤٦٦) أثبت العلم : أن لحم الخنزير يحتوي على نسبة مرتفعة من الشحوم ، وارتفاع حامض البول في لحمه مما يساعد على تصلب الشرايين ، وآلام المفاصل ، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم مما يسبب حالات الذبحة الصدرية ومن أجل ذلك كله حرم الإسلام أكل لحم الخنزير .



أسماء ومعان



صلاح :	الاستقامة - الخلو من العيب والفساد - الكمال - الخبز .
صقر :	طائر الجوارح .
صفوت :	خيار الشئ - ما صفا من الشئ وخلص .

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٤٦٧) أثبت العلم : أن القلق والتوتر يسببان مرض السرطان . فلقد جاء في دراسة : " أن القلق والضغوط النفسية لا تسهل الإصابة بمرض السرطان فحسب ، بل إنها تساعد على انتشار المرض إلى بقية أجزاء الجسم ، ولذلك فإن منع مسببات التوتر العصبي والقلق هي الحل الأمثل لمنع الإصابة بالسرطان .

(٤٦٨) أثبت العلم : أن المشاكل العاطفية هي أحد الأسباب وراء مرض السرطان .. تمامًا كما يحدث عندما يؤدي القلق والاضطراب إلى الإصابة بأمراض القلب والقرحة والصداع ، وعدد من الأمراض الأخرى .

وفي معظم الحالات وجد أن الشخص المرشح للإصابة بالسرطان هو الشخص المنطوي على نفسه ، والذي يميل إلى العزلة والوحدة ، والذي لا ينفس عن همومه ، ويفضل أن يطويها في صدره ...

ولذلك ينصح العلماء بقولهم : " لا تغضب ، لا تحقد ، لا تحزن ، ولا تكتم هموم الدنيا في صدرك " .

مع الأوائل

- أول من اكتشف مرض البلهارسيا : الألماني يتودو بلارس .
- أول امرأة تغزو البحر في الإسلام : أم هرام زوجة عبادة بن الصامت (الرميضاء) .



ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٦٩) أثبت العلم : أن اللون الوردي له نفس مفعول المهدئات ، كما أنه يساعد على استرخاء العضلات .

ويقول الباحثون : إنه قد تبين علمياً أن جزءاً من المخ يتفاعل مع اللون الوردي عن طريق إبطاله لإفراز هرمون الإدرينالين ، الذي يؤدي بدوره إلى تهدئة عضلات القلب ويساعد على تهدئة الأعصاب .

(٤٧٠) أثبت العلم : أن فصل الخريف تزداد فيه الهرمونات عند الرجل عنه في الربيع وعلىه فإن الرجل يكون عرضة للوقوع في الحب في فصل الخريف ، وليس في الربيع كما هو شائع منذ قديم الزمان .

(٤٧١) أثبت العلم : أن حالات الحب العنيفة تمثل خطراً كبيراً على مرضى القلب . . . لذلك ينصح العلماء مرضى القلب بعدم الاستسلام لحالات الحب العنيفة (اللقاءات الجنسية الحارة) .

ويوضح أحد العلماء : أن ضربات الحب عادة تصل ما يقرب (٩٠) دقة في الدقيقة الواحدة ، إلا أنها في حالات الانفعال الغرامي الشديد ترتفع إلى مابين (١٢٠) - (١٦٠) ضربة . مما يعرض مرضى القلب للموت بالسكتة القلبية .

بنك الحسنات

قال ﷺ : أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راضٍ دخلت الجنة " [رواه الترمذي وقال : حديث حسن] .

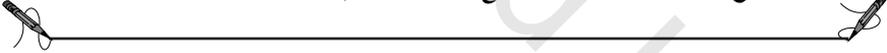
ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٧٢) أثبت العلم : أن المشاكل العائلية ، وعدم توفيق الزوج في الحياة الزوجية قد يؤدي إلى إصابة الرجال بالذبحة الصدرية التي أصبحت أحد أمراض العصر.

(٤٧٣) أثبت العلم : أن الابتسامة تحفظ للإنسان صحته النفسية والبدنية ، كما أنها نوع من العلاج الوقائي ضد أمراض العصر.

كما ثبت طبيًا أن الشخص الذي يبتسم بصفة دائمة يتمتع بنبض سليم ومتزن وأن الابتسامة عنده تساعد على تخفيف ضغط الدم ، كما أنها تنشط الدورة الدموية عنده بصورة مستمرة ، كما أن لها آثار إيجابية على وظيفة القلب والكبد والمخ .

(٤٧٤) أثبت العلم : أن الزواج السعيد يحمي من الإصابة بالسرطان وهذا ما أثبتته الدراسات والبحوث أن المتزوجين أقل عرضة للإصابة بالسرطان .. وأن الزواج السعيد هو خط الدفاع الأول ضد الإصابة به .



اخبر معلوماتك (١٠)

▪ من هو مخترع شفرة الحلاقة ؟

(دي فيل الفرنسي-جيليت الأمريكي-بارتليمو ديار البرتغالي).



ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٧٥) أثبت العلم : أن هناك فرصاً أفضل للمصاب بالسرطان للشفاء من المرض إذا كان زوجاً أو زوجة ترفرف على حياتها راية السعادة والمحبة .
وأظهرت الدراسات : أن العواطف الإيجابية والسلوك الودود ينشط نظام المناعة في الجسم ، وقد دلت الإحصاءات على أن المطلقات والأرامل أكثر إصابة بسرطان الرحم والثدي من المتزوجات .

(٤٧٦) أثبت العلم : أن ذرف الدموع ليس دليلاً على الضعف أو عدم النضج ، ولكنها على العكس ، تعتبر أسلم طريقة لتحسين حالة الصحة ، من حيث التخلص من المواد الكيميائية المرتبطة بالتوتر الموجودة بالجسم ، كما أنها تساعد على إرخاء العضلات . أما كبت الدموع فيؤدي إلى الإحساس بالضغط والتوتر، كما أنه يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض مثل الصداع وقرحة المعدة.



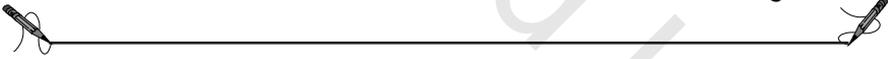
- أن أطول أنهار أوروبا هو نهر الفولجا!؟
- أن أضخم التماسيح تمساح الماء المالح!؟

أف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٤٧٧) أثبت العلم : أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين آلام الظهر العلوية في منطقة الرقبة وأعلى الكتفين وبين الصداع في مؤخرة الرأس مع التوتر والقلق النفسي إذ تصل نسبة حدوث الصداع في حالات القلق النفسي مع آلام الظهر العلوية إلى حوالي (٦٧٪).

(٤٧٨) أثبت العلم : أن نسبة إصابة المرأة بالصداع تزيد عن الرجل ، وأوضحت الدراسات أن سبب ذلك : الأرق وعدم النوم المنتظم ليلاً ، والمتاعب الخاصة التي تصيب المرأة بسبب الدورة الشهرية والتي ترجع إلى انقباض العضلات الموجودة تحت عظام الجمجمة ، وكذلك إفراز الجسم لبعض الهرمونات الأثنوية .

(٤٧٩) أثبت العلم : أن النوم المريح يساعد في التئام الجروح وسرعة علاجها وشفائها.. وذلك لأن جسم الإنسان يفرز هرموناً أثناء النوم يساعد في التئام الجروح .



أمثال عالمية

- آفة العلم النسيان .
- إذا حكم القضاء ضاق القضاء.



ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٨٠) أثبت العلم: أن الأمزجة المتقلبة لها ضرر كبير على الجهاز الهضمي ،
وبالتالي على صحة الإنسان بوجه عام .

وقسمت الدراسة الأمزجة المتقلبة إلى ثلاثة أنواع :

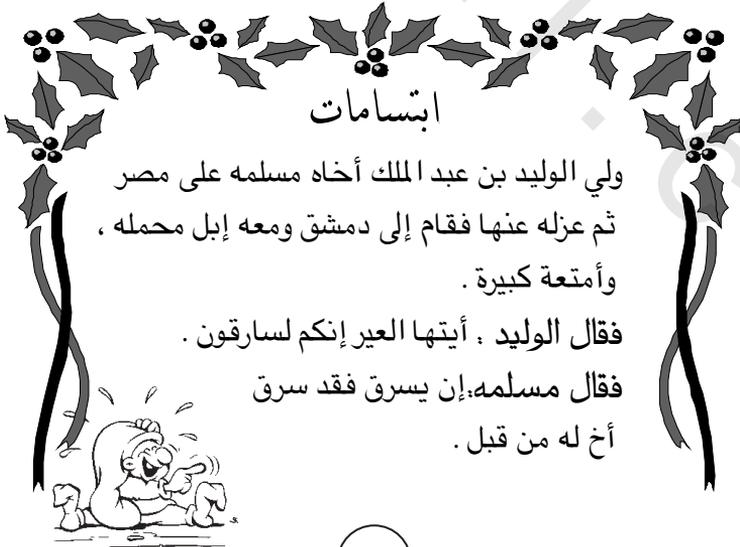
(١) أمزجة حادة .

(٢) أمزجة متهورة .

(٣) أمزجة عدوانية عنيفة .

وهذه الأمزجة بأنواعها تؤدي إلى تقلص المعدة ، وتشنيج الأمعاء إلى حد قد
يؤدي إلى أوجاع مؤلمة في القولون ، واضطراب في الدورة الدموية .

(٤٨١) أثبت العلم : أن إصابة المعدة بالأمراض ترجع إلى سبعة أسباب وهي:
الأمزجة المتقلبة ، والتدخين ، والمشروبات الكحولية ، وعدم مضغ الطعام
مضغاً جيداً ، وتناول الوجبات الغذائية في أوقات غير منتظمة ، والإكثار من
تناول السكريات ، واختلاف الأجواء والطقوس .



ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٨٢) أثبت العلم : أن نسبة الانتحار بين الرجال أعلى من النساء ، ويرجع ذلك إلى أن الرجل له مشاكله والتزاماته أكثر من المرأة ... كما أن عدد المنتحرين بين سن (١٥) إلى (٣٥) يمثل (٦٠٪) ، وفوق (٥٥) سنة يمثل (١٠٪) من المجموع حالات الانتحار .

كما أن نسبة الانتحار بين غير المتزوجين تمثل (٥٣٪) ، أما بين المتزوجين يبلغ (٣٤٪) وبين الأرامل والمطلقات (٩٪) ، كما تبلغ نسبة المنتحرين من الطلاب تمثل (٤٪) .

(٤٨٣) أثبت العلم : أن الصلاة والقيم الدينية أفضل وقاية من الأمراض النفسية وحذرت الدراسة من سوء استعمال العقاقير المهدئة التي قد تحول الإنسان إلى درجة الإدمان ، وتؤثر على الخلايا العصبية في الجسم فتصيب الإنسان بالتوتر العصبي .



■ أخت خالتك وليست خالتك . فمن تكون ؟

■ أخو عمك وليس عمك . فمن يكون ؟

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٤٨٤) أثبت العلم : أن الأولاد يميلون إلى العنف والشجار لدرجة القتل والأخذ بالثأر في حين أن الفتيات يملن إلى تهدئة الموقف والحل السليم . . هذا ما أثبتته الدراسة على عدد من الأولاد والفتيات الذين تتراوح أعمارهم بين (١١ و١٤ عامًا) .

(٤٨٥) أثبت العلم : أن الشخص الذي يفضل النوم على أحد الجانبين مع وضع الذراعين على الرأس أو الوجه وثني الركبتين ، فهذا دليل على أنه إنسان هادئ يخاف من المستقبل ومتردد في قراراته .

(٤٨٦) أثبت العلم : أن الشخص الذي يفضل النوم على الجانب الأيمن أو الأيسر مع ثني الركبتين واقترابهما من الذراعين وهو ما يسمى بنوم القرفصاء ، فهذا دليل على أنه إنسان خائف ، لا يشعر بالأمان ، ولا يثق سريعاً في الناس .



أسماء ومعان

صفوان:	الصخر الأملس .
صهيب:	الشعر وقد خالط لونه الجمرة .
صابحة:	بشوشة. ذات وجه مشرق صبوح.

ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٨٧) أثبت العلم : أن الشخص الذي ينام على وجهه وبطنه مع فرد الذراعين أعلى الرأس ، فهذا دليل على أنه إنسان رافض لوضع معين ، أولظروف معينه يمر بها فتجعله متقلباً غير مستقر.

(٤٨٨) أثبت العلم : أن الشخص الذي ينام على ظهره مع فرد الذراعين مستقيمين مع الجسم : فهذا دليل على أن صاحب هذا الوضع إنسان طموح جاد ، يحب الحياة ويخشاها في نفس الوقت ، ولكنه يعتز بنفسه ويثق بها .

(٤٨٩) أثبت العلم : أن الشخص الذي ينام على ظهره مع وضع الذراعين أسفل الرأس فهذا يدل على أن صاحبه مفكر متعقل للأمور ، يحب الحياة أكثر من اللازم ، وضحى من أجل الغير في معظم الأحيان .

(٤٩٠) أثبت العلم : أن الشخص الذي ينام على ظهره ويضع الذراعين أو إحداهما على الصدر ، فهذا يدل على أن صاحبه هادئ متحفظ .



ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٤٩١) أثبت العلم : أن الشخص الذي ينام على الظهر مع رفع الذراعين بجانب الرأس فهذا دليل على قوة الشخصية لصاحب هذا الوضع ، كما يمكن أن يعتبر دليلاً على الغرور .

(٤٩٢) أثبت العلم : أن الشخص الذي ينام على ظهره مع ثني الركبتين ورفع ذراع نحو الرأس ، وامتداد الأخرى نحو الجسد ، فهذا يدل على أن صاحبه لا يعبأ بشئ .

(٤٩٣) أثبت العلم : أن الاستلقاء وأخذ قسط من الراحة بعد الظهر ، يمكن أن يحسن من طاقة المرء ومزاجه ، حتى لو لم يستغرق في النوم .

وتشير الدراسات إلى أن القيلولة مبرمجة بيولوجياً . . أي أن أجسامنا تشعر بأنها في حاجة إلى النوم فيما بين الساعة الحادية عشرة ليلاً ، والسادسة صباحاً ، وفي منتصف النهار أيضاً .



قل : تعارفت أنا وفلان .

ولا تقل : تعرفت بفلان .

ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٩٤) أثبت العلم : أن التهاب المفاصل الروماتيزمي من الأمراض الجسدية الناشئة عن اضطرابات عقلية أو عاطفية .

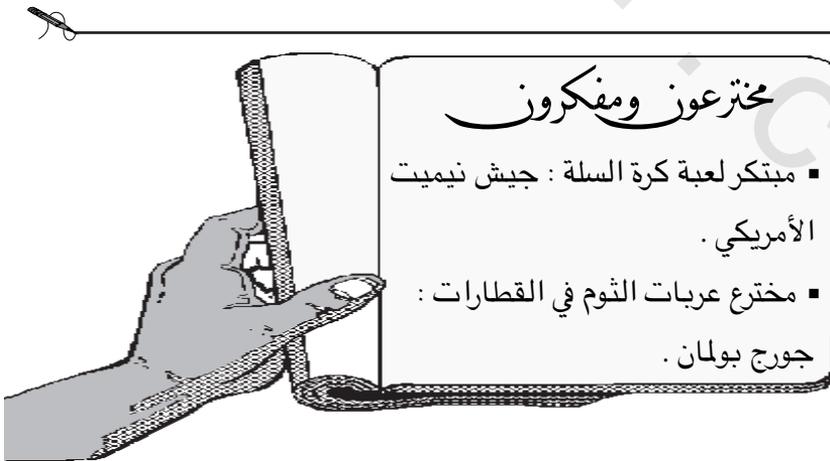
وأن احتمالات الإصابة به تتزايد كثيراً فيما بين الخامسة والثلاثين ، والخامسة والأربعين ، وأن ضحاياه من النساء أكثر من ضحاياه من الرجال .

وقد أثبتت الدراسة : أن أكثر الناس تعرضاً للإصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمي هم أولئك الذين يكظمون نوبات الغضب في أعماقهم ... الأمر الذي يعرضهم لهزات نفسية حادة .

(٤٩٥) أثبت العلم : أن وضع السرير له تأثير في الإصابة بالأرق . حيث أثبت فريق من العلماء الهنود : أن وضع السرير في حجرة النوم له تأثير كبير في إصابة الإنسان بالأرق والأحلام المزعجة ، وقد وجد العلماء أن الأفضل أن ينام الشخص ورأسه متجه نحو الشرق ، حيث إن الخلل المغناطيسي الذي يحدث على الأرض يؤدي إلى وجود انعكاس في التركيب الكهربائي للمخ ، مما يؤدي للشعور بعدم الراحة أثناء النوم .

ولكن الباحثين الصينيين يرون أن النوم الأصح للشخص هو أن يتجه رأسه

للمشمال.



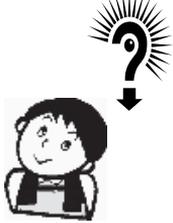
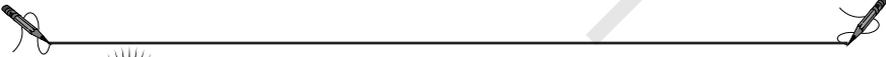
ألف حقيقة ← حقيقة

(٤٩٦) أثبت العلم : أن استخدام الوحدات المستقبلية للمعلومات في المكاتب التي تستخدم العقول الالكترونية يؤدي إلى مجموعة من الأمراض النفسية والعقلية والعصبية ، منها : القلق ، والتوتر ، والإنهاك الجسدي ذو الأسباب النفسية .

(٤٩٧) أثبت العلم : أن العاملين بالقرب من الحقول الكهربائية ، والمغناطيسية القوية يتعرضون للإصابة بسرطان الدم أكثر من غيرهم . حيث تقوم الحقل المغناطيسية بتغيير في كريات الدم ثم الإصابة بالسرطان .

كما أن العاملين في مجال تصليح الراديو والتليفزيون ومحطات القطارات الكهربائية وقطارات الأنفاق ، والعاملين في إدارة آلات العرض في دور السينما ، ومهندسي الكهرباء في المحطات العالية معرضون للمرض كذلك .

(٤٩٨) أثبت العلم : أن الزوجة المطيعة هي أكثر الزوجات سعادة ، وأسرعهن وصولًا إلى قلب الرجل ، ووصولًا لتحقيق رغباتها عن الزوجة المسيطرة أو المتجردة .



- أن أطول خط أنابيب البترول في العالم يوجد في سيبيريا !؟
- أن أول معركة بحرية خاضها المسلمون هي ذات الصواري !؟

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(٤٩٩) أثبت العلم : أن النساء يحلمن أكثر من الرجال . . وأن الشخص ما بين العشر والثلاثين يحلم أكثر من الشخص بعد هذه السنّ ، وأن الشخص المتقدم في السن هو أقل الناس فيما يتصل بالأحلام .

كما ثبت أن الشخص الأعمى يحلم ، وأن أحلامه تنحصر في حاسة اللمس وتعتمد عليها ، أما إذا حدث واشتملت أحلامه على إحساسات بصرية ، ففي هذه الحالة تكون الأحلام على هيئة مرئيات غير محدودة المعالم ، وقد تكون مماثلة للكوابيس .

(٥٠٠) أثبت العلم : أن حوالي (٢٠٪) من مدة النوم يحلم أثناءها النائم ، فالذي ينام عشر ساعات مثلاً يكون قد أمضى أثناءها ساعتين وهو يحلم ، ولا يشترط عندما يصحو النائم في الصباح أن يتذكر ما كان يحلم به طوال تلك المدة .



وحقيقة



ألف حقيقة

أمثال عالمية

- أول الشجرة النواة .
- إن غداً لناظره قريب .



ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

حلول "بنك الأغاز"

- (١) العدد (٧) .
- (٢) ج١ : الفلفل الحار .
- ج٢ : ١٣ درجة .
- (٣) ج١ : الملح أو الثلج .
- ج٢ : ١,٢٥ .
- (٤) ج١ : في مكان مكان .
- ج٢ : الأعور .
- (٥) ج١ : النصف الآخر .
- ج٢ : الكرة .
- (٦) العدد (٣) .
- (٧) (١٠) كم .
- (٨) الحفرة .
- (٩) (١٨١) .
- (١٠) قيل (٥) سنوات .
- (١١) (٦٠) سنة .
- (١٢) عينان .
- (١٣) كانوا ثلاثة : رجل وابنه وحفيده ، إذن هم أبوان وابنان .
- (١٤) حرف الليل .

ألف حقيقة ← → حقيقة وحقيقة

(١٥) القلم .

(١٦) (٨) .

(١٧) (٥٥) .

(١٨) ج ١ : الأعور .

ج ٢ : خوخ - توت .

(١٩) ابنته .

(٢٠) ج ١ : العلم .

ج ٢ : أمك .

(٢١) ج ١ : أمك .

ج ٢ : أبوك .

حلول "اختبر معلوماتك"

(١) تايلر يونج .

(٢) جوزيف طومسون .

(٣) روبرت كوخ .

ألف حقيقة ← → حقيقة و

(٤) جبريل فھرنهايت .

(٥) روبرت ميرى .

(٦) زيلن .

(٧) ماجلان .

(٨) ماجلان .

(٩) كارل بيتراألماڻى .

(١٠) جيليت الأمريكى .