



العيان: تحديات «نظم المعلومات» كبيرة.. ويجب متابعتها

تقدم م.ناصر العياد عضو مجلس ادارة «الجمعية الكويتية لتقنية المعلومات» بالشكر الجزيل لكل اعضاء الجمعية العمومية على ثقتهم الغالية ومشاركتهم الفعالة التي اثمرت انتخاب مجلس ادارة جديد للجمعية، واكد العياد ان التحديات كبيرة وانه سيقوم بالتعاون مع جميع اعضاء الجمعية، بمتابعة كل مايلبي طموح اعضاء الجمعية خصوصا، وكل من يعمل في مهنة نظم المعلومات في الكويت عامة، وبهذه المناسبة يقيم العياد حفل عشاء على شرف اعضاء الجمعية في الديوانية اليوم السبت في السلام ق1 ش 122 م 39، وقد اسفرت نتائج انتخابات الجمعية عن انتخاب كل من: عبداللطيف العبدالله، قصي الشطي، زهير المطوع، ناصر العياد، عبدالحسن شهاب، عبير العميري وجاسم التويبتان.

تنمو على شكل ورقة البطاطا وقريبا من جذوع الأشجار الضخمة

ثمرة الفقع.. فاكهة الصحراء.. الخلاسي أحلاها.. والأحمر أندرها



الفقع ذو قيمة غذائية عالية تبعث على النشاط والحيوية

يشيع الفقع في نهاية الشتاء وبداية الربيع عقب أمطار غزيرة وتعارفوا على تسميته بـ «نبات الرعد»

مكان الكمأة يعرف بتشقق الأرض

التي فوقها وبتطابر الحشرات فوق

الموقع وتتكون من مستعمرات تضم كلاً

منها ما بين 10 و20 حبة



سالم: الثمرة تحتوي

على 9٪ بروتينا و13٪

نشويات و1٪ دهونا

و75٪ ماء

مع حلول فصل الشتاء وسقوط «أمطار الخير» بغزارة، تبرز من باطن الصحراء فطريات لذيذة الطعم يفرم بها أهل الخليج بصفة عامة وأهل الكويت بصفة خاصة، ويكون البحث عنها من البرنامج الأساسي لرحلاتهم التي يخرجون فيها إلى البر (الصحراء) الذي يعيدون فيه ذكريات الماضي ويتعمقون بالحياة البسيطة والهائلة، وينتظر الجميع بدء موسم الأمطار «الوسم» المرتبط بالرعد والبرق، ليحصوا خمسين يوما قبل أن يبدأوا في جمع ذلك الفطر.

وقال عنه النبي ﷺ: «الكمأة من المن الذي أنزله الله على بني إسرائيل وماؤها شفاء للعين»، والكمأة أو الفقع تكون في الأرض من غير أن تزرع، ويسميت كمأة لاستتارها، ومنه في اللغة كما الشهادة إذ تستترها وإخفاها، وهو اسم لعائلة من الفطريات تسمى الترفزية، وهو فطر بري موسمي ينمو في الصحراء بعد سقوط الأمطار بعمق من 5 إلى 15 سنتيمترا تحت الأرض، ويستخدم كطعام، وعادة ما يتراوح وزن الكمأة بين 30 و300 غرام، ويعتبر من السذ وأتمن أنواع الفطريات الصحراوية.

ينمو الفقع أو الكمأة على شكل درنة البطاطا في الصحاري، فهو ينمو بالقرب من نوع من النباتات الصحراوية قريبا من جذور الأشجار الضخمة، كشجر البلوط على سبيل المثال، شكله كروي لحمي رخو منتظم، وسطحه أملس أو درني، ويختلف لونه من الأبيض إلى الأسود، ويكون في أحجام متفاوتة وتختلف وقد يصغر بعضها حتى يكون في حجم حبة البندق، أو يكبر ليصل إلى حجم البرتقالة.

وتسمى الفطريات من هذه العائلة بعدة أسماء منها الكمأة أو الكمأة أو الترفاس أو الفقع، ويسمى أيضا نبات الرعد، لقناعة البعض بأنه من فعل الرعد في أرض الصحراء، عقب شتاء مطر، لهذا يشيع موسمه في نهاية فصل الشتاء، أو بداية فصل الربيع، وعليه فقد تعارفوا على تسميته باسم نبات الرعد، ويشتهر باسم الفقع في الدول

التي تؤدي إلى إضعاف عمل جهاز المناعة فتضعف مقاومة أجهزته للأمراض، وهو غني بالألياف النباتية والتي تجعله يساعد في تخفيض الكوليسترول المرتفع في الدم وفي جسم الإنسان فتحميه من الإصابة بتصلب الشرايين الذي يتسبب في ارتفاع ضغط الدم والإصابة بأمراض الشريان التاجي مثل الذئبة الصدرية والأزمات القلبية..

ويؤكد الباحث والأستاذ في علم التغذية د.محمد سالم القيمة الغذائية العالية للفقع لاحتوائه 20٪ بروتينا من الأحماض الأمينية الأساسية التي لا يستطيع الجسم أن يصنعها وذات القيمة الحيوية العالية، ومحتوى الدهون في الفقع قليل وهي من الأحماض الدهنية غير المشبعة التي لها دور حيوي في تحسين الصحة ونشاط الجسم وتعمل على ليونة الشرايين والمفاصل وزيادة مناعة الجسم، إضافة إلى غناه بالميلاتونين المسؤول عن رفع كفاءة النشاطات الحيوية للجسم ويزيد من قدرته على مقاومة الأمراض ونشوء الأورام والسرطان، ويحمي الحمض النووي من التلف وبذلك يحمي الجينات الوراثية من أن تتسبب وتضعف الانقسام الشاذ غير الطبيعي للخلايا.

والأمر المدهش أن المعادن الموجودة في الفقع هي نفس المعادن الموجودة في جسم الإنسان اللازمة للصحة والنشاط والحيوية والنمو وصيانة أجهزته ومنها البوتاسيوم والكالسيوم والفسفور والحديد والزنك والنحاس، ويحتوي على البروتينات ذات القيمة الغذائية العالية، والكالسيوم والفسفور يمنع الإصابة بهشاشة العظام، ويحمي من تشقق الشفتين واضطراب الرؤية وسقوط الشعر، واستخدم قشره بعد التجفيف في الشمس لمدة عشرة أيام لإزالة الحروق ونديها.

أما ماء الفقع فأكند الطب الحديث أنه شفاء للعين كما جاء في الحديث الشريف، فقد أجريت دراسة أكاديمية على مرضى مصابين بالترنوكوما الذي يصيب العين وكان مرضا منتشرا في المنطقة العربية ومضاعفاته كانت خطيرة جدا في مراحلها المختلفة، مستخدمين ماء الكمأة في نصف المرضى والمضادات الحيوية في النصف الآخر، وقد تبين أن ماء الكمأة أدى إلى نقص شديد في الخلايا الليمفاوية وندرتها في تكوين الألياف بعكس الحالات الأخرى التي استخدمت فيها المضادات الحيوية.

فوق سطح الأرض على الإطلاق، فلا ورق، ولا زهر، ولا جذر له، وعند العثور عليه يجب حفظه في مكان مظلم وبارد، والأفضل وضعه في سلة وعدم وضعه في كيس بلاستيكي لتجنب فساده وتغير مذاقه.

وعن مكونات الفقع أو الكمأة يشير الباحث والأستاذ في علم التغذية د.محمد سالم إلى أنه يتبين من تحليل الكمأة احتواؤها على البروتين بنسبة 9٪، ومواد نشوية بنسبة 13٪، ودهن بنسبة 1٪، ولهذا فهو ذو مردود حراري متواضع، وثلاثة أرباعه (75٪) من الماء، وتحتوي على معادن مشابهة لتلك التي يحتويها جسم الإنسان مثل الفوسفور والصوديوم والكالسيوم والبوتاسيوم، كما تحتوي على فيتامين «ب1، ب2»، وهي غنية بفيتامين أ، كما تحتوي على كمية من النيتروجين بجانب الكربون والأكسجين والهيدروجين، وهذا ما يجعل تركيبها شبيها بتركيب اللحم، وطعم المطبوخ منها مثل طعم كلى الضأن، أضيف إلى هذا رائحة الفقع الحبيبة وطعمه الأشهي، مما يغري الكثيرين بالإقبال عليه مهما غلا الثمن وارتفع.

والكثير من الناس يهونون التهامه ويستطيعون تعاطيه، وينتظرون موسمه بشغف ممين، بسل إن بعضا منهم قد يحدونه أيام لا فقع فيها، وقد تقننوا في طهيهِ وإعداده أشكالا وأصنافا، ويعد الفقع طعاما معروفا مالوفا، بل إنه طعام شهى مرغوب في كثير من بلدان العالم الشرقي، والعالم الغربي معا، إذ نجد أنهم في فرنسا يجمعونه ويفخرون بأن فطرهم من أجود أنواع الفطريات، لهذا فهم يجمعونه ويستهلكونه وقد يصدرون منه، وتقول أرقام الإحصائيات عندهم إن إنتاجهم من الفقع يتراوح بين مائتي طن وفلاثمانة، كما يشتهر الفرنسيون بجمعه، ودرّبوا لجمعه كلابا خاصة تتعرف عليه من رائحته المميزة، ويرجع البعض انتشاره في قارة أوروبا منذ القرن الرابع عشر للميلاد إلى الإسبان أولا، فيما يخص آخر الطليان بهذا الفضل، فهم يالفون نوعا من الفقع أبيض اللون ولكنه فقح أدنى قيمة غذائية من سواه.

وللفقع أو الكمأة فائدة غذائية عالية تبعث على النشاط والحيوية لدى الرجال والنساء كونه غذاء مفيدا ويحتوي على مضادة الأكسدة التي تقاوم إتلاف غشاء خلايا أنسجة أجهزة الجسم ودخول السموم إلى داخل الخلايا،

مجموعة من عشر إلى عشرين حبة، ويوجد على سطح الكمأة تشققات تمتلي عادة بالتراب، وإذا لم يجمع الفقع فإنه يتحول إلى تراب. وأفضل وقت للبحث عنه هو عند الفجر أو الأصيل حين تكشف أشعة الشمس الخفيفة أي تغير بسيط يعترى سطح الرمال، وينمو تحت سطح الأرض على أعماق متفاوتة تصل إلى ما بين 2 سم و50 سم، ولا تظهر له أجزاء

في المناطق الصحراوية أو شبه الصحراوية في منطقة البحر المتوسط والشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وينمو بكثرة في السعودية والكويت، الأنبار غرب العراق، وبلاد الشام (البادية السورية، مدينة السخنة تحديدا)، وشمال أفريقيا، وفرنسا وإيطاليا، ويعرف مكان الكمأة إما بتشقق أو سطح الأرض التي فوقها أو بتطابر الحشرات فوق الموقع، وتتكون من مستعمرات قوام كل

والجبي ولونه أسود إلى محمرة وهو صغير جدا، ومنه الأحمر وهو فقح نادر مرتفع الثمن، وهناك نوع من الفقع قد يكون ساما لمن يتناوله، والتفريق بين السام وغير السام يتقنه أصحاب الخبرة في الأمر، ومنه الهوبر ولونه أسود وداخله أبيض وهو اردا أنواع الكمأة، ويظهر قبل ظهور الكمأة الأصلية وهو يدل على أن الكمأة ستظهر قريبا. ويتواجد الفقع أو الكمأة عادة

الخليجية، وخاصة السعودية، وفي بعض البلاد بشجرة الأرض، أو بيضة الأرض، أو بيضة البليد، أو العسل، أو بيضة النعامة. ويصف الحاج حمد الفهد الفقع فيقول إن منه عدة أنواع مثل الزبيدي ولونه يميل إلى البياض وحجمه كبير قد يصل إلى حجم البرتقالة الكبيرة، والخلاسي ولونه أحمر وهو أصغر من الزبيدي، وهو في بعض المناطق أذ وأعلى في القيمة من الزبيدي،

قصة نجاح لا تعرف النهاية.

مجموعة Q مع تقنية quattro.

المجموعة Q من Audi - شغلت العالمين عند انطلاقها مع طراز Q3 المحمّر وQ5 الأزرق وQ7 البراد جمع بينهم تفوق الأداء بفضل تقنية quattro للدفع الرباعي القائم على محرك توربو المفضل من مجموعة Q وانطلاق في رحلة ممتعة برافلت فيها التشويق والتحكم المطلق على مسار أروع الطرق.

تأمين شامل لمدة سنة مجاناً*

لمزيد من المعلومات تفضل بزيارة www.audi-kuwait.com والعمل على شركة فواد العالم واولاده للسيارات 1811118

التقدم عبر التكنولوجيا Audi

Audi Kuwait

شركة فواد العالم واولاده للسيارات
1811118 - www.faa.com.kw