

موضوع ما القلب .. والتغذية: الزنجبيل

من الأغذية النافعة للجسم ككل والقلب خاصة: الخضار والفواكه بوجه عام، إلى جانب أعشاب البهارات، وأما عن أعشاب البهارات، فنكمن فائدتها بكونها تقوم بعملية تنظيف الشرايين والأوردة من الشوائب، بحسب الدكتور / عادل عبدالمعتمد على اختصاصي طب بديل المعتمد على الأعشاب والنباتات والتغذية السليمة في علاج مختلف الأمراض كما في الوقاية وتجنبها.

● يقول الدكتور / عبدالمعتمد أن أعشاب البهارات الحارقة تذيب ترسبات الكوليسترول المشبع التي تتجمع داخل الأوعية بشكل فعال، وتقوم بعملية تنقية الدم من الشوارد الضارة والسوم، فضلاً عن أنها تقوم بتصحيح الدم ما يساهم بتدفقه لبيئة وسلاسة عبر الأوعية الدموية الدقيقة (الشعيرية) وصولاً إلى كل خلايا الجسم، ويأتي الزنجبيل في مقدمة هذه الأعشاب البهارية، بل ويعد الزنجبيل من ملون الأعشاب على حد وصف الدكتور / عبدالمعتمد في أحد برامج الصحة من إحدى الفضائيات العربية.

ويضيف اختصاصي الطب البديل أن الزنجبيل يقوم بوظيفة التعقيم وقتل مختلف



نصر صالح nassr7@hotmail.com

كومبيوتر و تلفزيون عالي الوضوح

شركة امريكية ناشئة تطرح جهاز استقبال تلفزيوني صغير يدمج بالكومبيوتر



كومبيوتر محمول مركب عليه جهاز أون اير جي تي

لندن/ متابعة: في عصر التلفزيونات المنزلية بشاشات البلازما الأنيقة وأجهزة التلفزيون النقال، طرحت شركة امريكية جهازاً يزاوج بين عروض الشاشة التلفزيونية عالية الوضوح High Definition TV HDTV وبين الكومبيوترات المحمولة التي توضع على الركنين أو الحضان، وذلك لتأميناً لرغبات عشاق العروض العالية الوضوح في أوقات يجدون فيها انفسهم بعيدين عن أي جهاز للتلفزيون وحتى عن وسيلة لتشبيك كومبيوتراتهم مع الانترنت، أثناء انتظارهم لركوب الطائرة في المطارات مثلاً.

وقد طرحت شركة (اوتمن ويف) AutumnWave، وهي شركة ناشئة، جهازاً لتلقيم استقبال الاشارات التلفزيونية عالية الوضوح، من طراز (اين اير جي تي) On Air GT الذي لا يزيد حجمه عن حجم منفضة للسجائر بثمن 179 دولاراً. ويوصل الجهاز بالكومبيوتر لابتوب المحمول، محملاً إياه إلى جهاز تلفزيوني عالي الوضوح. تجدر الإشارة إلى أن التلفزيونات عالية الوضوح تعرض صوراً أقوى كثيراً من وضوح صور التلفزيونات العادية.

الالتقاط بعد أن يقوم الراغبون في مشاهدة مثل هذه العروض، بانزال برنامج كومبيوترتي خاص بعمل (اين اير جي تي)، ثم توصيل الجهاز مع اللابتوب عبر منفذ (يو إس بي)، (USB). وفي معرض اختباره للجهاز الجديد قال غريغ ساندوفال المحرر في مجلة (سي نت) الالكترونية انه نجح في استقبال برامج من نحو 25 قناة تلفزيونية.

هذا ما يسمح بالتقاط الاشارات العالية الوضوح من خلال الجهاز الجديد مع الهوائي الخاص به، ويبدأ

عاشر شخص يدان خطأ وتطلق سراحه محكمة دالاس بناء على نتائج الحمض النووي؛

الإفراج عن رجل أدين خطأ بالانصباب وقضى 25 عاماً بالسجن

دالاس/ متابعة: بفضل اختبار الحمض النووي أفرج عن رجل من دالاس كان تم سجنه لمدة 25 عاماً بعد إدانته خطأ بالانصباب في إحدى قضايا يقول نشاطاً في مجال العدالة أنها توضح التحيز العرقي وتناقض أخرى تلجج ثوب العدالة الأمريكي.

وأفرج عن لاري فولر الذي يبلغ من العمر 57 عاماً وهو أحد السود المحاربين القدماء في فينتام من المحكمة يوم الثلاثاء، بعد أن تبنت جماعة قانونية تسمى نفسها "مشروع البراءة" قضيتها.

وقوله هو وعاشر شخص يدين خطأ وتطلق سراحه محكمة دالاس بناء على نتائج الحمض النووي خلال الاعوام الخمسة الماضية.

وكان فولر قد أدين بالانصباب المظلم عام 1981 وحكم عليه بالسجن لمدة 50 عاماً.

وقال مادي ديولون المدير التنفيذي لجماعة مشروع البراءة "في كل مرة يشهد شخص أدين خطأ يجب أن نتعلم ماذا أدى للخطأ كي يمكن تصديقه في المستقبل، وعندما يثبت التحليل أن عشرة أشخاص أدينوا على سبيل الخطأ في مقاطعة واحدة عندئذ لا يمكن تجاهل الحاجة للاصلاح".

وتقول الجماعة ان الكثير من هذه الحالات تشمل التعرف الخاطئ عندما تكون الضحية أو الشهود من البيض والمشتبه فيهم من السود.

وقال اريك فيريرو مدير الاتصال في مشروع البراءة لرويترز كان الحال كذلك في هذه القضية. لاري فولر اسود والضحية بيضاء.

وتقول الجماعة ان أكثر من 180 000 ادانة أشخاص في الولايات المتحدة منذ 1989. وأكثر من نصف الحالات تتعلق بامريكيين من اصل افريقي.

دراسات حديثة تؤكد:

القهوة تقي من خطر الإصابة بمرض السكر

واشنطن/ متابعة: أكدت نتائج الدراسات الحديثة على الدور الذي تلعبه القهوة في خفض احتمالات الإصابة بمرض السكر.

وأشارت الأبحاث إلى أن تناول الكافيين يعمل على خفض فرص الإصابة بالسكر بنسبة (2) بين الأشخاص الذين تناولوا القهوة ما بين ثلاث إلى أربع مرات في اليوم في الوقت الذي ارتفعت هذه النسبة إلى 70٪ بين النساء اللاتي تناولن القهوة بمعدل عشرة فناجين يومياً.

تناول الكافيين بالمقارنة بالأشخاص الذين لم يتناولوه قط. وكان فريق من الباحثين الفنلنديين قد أجروا أبحاثهم على تأثير مادة الكافيين على الجسم عام 2004، حيث يوجد قدرتها في خفض 20٪ من احتمالات الإصابة بالسكر بنسبة (2) بين الأشخاص الذين تناولوا القهوة ما بين ثلاث إلى أربع مرات في اليوم في الوقت الذي ارتفعت هذه النسبة إلى 70٪ بين النساء اللاتي تناولن القهوة بمعدل عشرة فناجين يومياً.

يحدث هذا في أمريكا؛ القبض على محام أمريكي تنكر في هيئة أسامة بن لادن



أسامة بن لادن

بوسطن/ وكالات: ألفت الشرطة القبض على محام من ولاية مين ارتدى ثياباً تشبه ما يليسه زعيم القاعدة أسامة بن لادن وأشهر مسدساً في وجه قائدي سيارات على طريق سريع.

ووجهت شرطة ساوث بورتلاند في مين لتوماس كونولي الذي يبلغ من العمر 49 عاماً تهمة التهديد الجنائي. وقال مسؤولون محليون انه قد أطلق سراحه بكفالة.

وقال المتحدثان تود برنارد إن إدارة الشرطة تلقت مكالمات بشأن رجل يرتدي زياً شرق اوسليا وقناعاً لوجه ابن لادن ويحمل ديناميت زائف ويقف على جانب طريق سريع. وعندما وصلت الشرطة وجدت كونولي يحمل مسدساً. وقال برنارد "أمروه أن يلقي السلاح عدة مرات وفي النهاية استجاب لأوامرهم".

وأضاف أن المسدس اتضح انه ليس حقيقياً. وقال كونولي في محاورته عبر الهاتف انه كان يحاول الاحتجاج على تغيير مزعم في قوانين الضرائب المحلية.

وأضاف لم أتوقع أن يتم القبض علي. اعتقد انني لمصفت وترا حساساً في مرحلة ما بعد (هجمات) 11 من سبتمبر.

دراسة: المكتسبون يعانون أيضاً من ضعف في عظامهم.. والأدوية المضادة للاكتئاب تساعد في علاج هشاشة العظام

القدس المحتلة/ متابعة: اكتشف علماء اسراييليون ان الاكتئاب قد يؤدي إلى هشاشة العظام وقالوا في دراسة ان العقاقير المضادة للاكتئاب قد تساعد على علاج هشاشة العظام.

وقال العلماء وهم من الجامعة العبرية بالقدس المحتلة ان الفئران التي أعطيت عقاقير لتخفيف سلوك يشبه اكتئاب اكتابت عظام من فقدان كتلة العظام وخاصة في منطقتي الإرداف وفقرات الظهر. وقال العلماء انه بعد ان أعطيت مضادات اكتئاب زادت كثافة عظام الفئران وارتفع معدل نشاطها واندماجها مع الحيوانات الأخرى.

وقال بيان عن رانس يميرا الذي شارك في الدراسة وهو استاذ بالجامعة يشير هذا الاكتشاف بأصبع الاتهام لأول مرة نحو الاكتئاب بوصفه عاملاً مهماً في زيادة فقدان كتلة العظام والأصابة بهشاشة العظام.

وأوضحت الدراسة ان الاكتئاب يعمل على تنشيط "الجهاز العصبي السمبثاوي" والذي يستجيب لأي خطر أو توتر ويسبب إفراز مركب كيميائي يسمى نورأدينالين لتحرق ضرراً بجلايا بناء العظام.

وقالت الدراسة ان مضادات الاكتئاب تثبط مادة النورأدينالين وتقتضي على آثارها السلبية.

علاج هشاشة العظام. وقال العلماء وهم من الجامعة العبرية بالقدس المحتلة ان الفئران التي أعطيت عقاقير لتخفيف سلوك يشبه اكتئاب اكتابت عظام من فقدان كتلة العظام وخاصة في منطقتي الإرداف وفقرات الظهر. وقال العلماء انه بعد ان أعطيت مضادات اكتئاب زادت كثافة عظام الفئران وارتفع معدل نشاطها واندماجها مع الحيوانات الأخرى.

وقال بيان عن رانس يميرا الذي شارك في الدراسة وهو استاذ بالجامعة يشير هذا الاكتشاف بأصبع الاتهام لأول مرة نحو الاكتئاب بوصفه عاملاً مهماً في زيادة فقدان كتلة العظام والأصابة بهشاشة العظام.

وأوضحت الدراسة ان الاكتئاب يعمل على تنشيط "الجهاز العصبي السمبثاوي" والذي يستجيب لأي خطر أو توتر ويسبب إفراز مركب كيميائي يسمى نورأدينالين لتحرق ضرراً بجلايا بناء العظام.

وقالت الدراسة ان مضادات الاكتئاب تثبط مادة النورأدينالين وتقتضي على آثارها السلبية.

العلاقة بين حجم رأس المولود في عامه الأول والذكاء

لندن/ صحف/ متابعة: بالآخرين، ويؤكد العلماء أن هناك العديد من العوامل الأخرى، ومن بينها العلاقة بين الآباء والأمهات والأطفال وهو ما يمكن أن يؤثر على ذكاء الطفل ونمو الدماغ، خاصة في فترة الطفولة المبكرة.

وخلال الدراسة قام فريق الدكتور جيل بدراسة 633 طفلاً بريطانياً، حيث قام الباحثون باستخدام شريط القياس لمعرفة محيط رؤوس الأطفال عند الولادة، بعد سنة، بعد أربعة سنوات، وبعد ثمانية سنوات.

وقام الأطفال بإجراء اختبارات مستوى الذكاء عندما كانوا في

باحثون بريطانيون يؤكدون:

العلاقة بين حجم رأس المولود في عامه الأول والذكاء

بالآخرين، ويؤكد العلماء أن هناك العديد من العوامل الأخرى، ومن بينها العلاقة بين الآباء والأمهات والأطفال وهو ما يمكن أن يؤثر على ذكاء الطفل ونمو الدماغ، خاصة في فترة الطفولة المبكرة.

وخلال الدراسة قام فريق الدكتور جيل بدراسة 633 طفلاً بريطانياً، حيث قام الباحثون باستخدام شريط القياس لمعرفة محيط رؤوس الأطفال عند الولادة، بعد سنة، بعد أربعة سنوات، وبعد ثمانية سنوات.

وقام الأطفال بإجراء اختبارات مستوى الذكاء عندما كانوا في

لاعبة التنس تضع شيئاً واحداً نصب عينيها بعد البطولة؛ البلجيكية كليسترز تسمى وراء الزواج والالجاب في موسم 2007

بروكسل/ مواقع إلكترونية/ متابعة: تضع لاعبة التنس البلجيكية كيم كليسترز شيئاً واحداً نصب عينيها بعد نهاية بطولة ويمبلدون المفتوحة العام القادم وهو الزواج.

وقالت لاعبة التنس البلجيكية لمشجعيها على موقعها على الانترنت مؤخراً: إن جدولها في الموسم القادم ثابت حتى بطولة ويمبلدون لكنها بعد ذلك ستركز على إتمام زفافها.

وستعود كليسترز للملاعب بعد غياب شهرين بسبب التواء معصمها الأيسر في بطولة هاسيلت بلجيكا مؤخراً.

ومن المقرر أن تتزوج كليسترز (23 عاماً) من لاعب كرة السلة الأمريكي برايان لينش (27 عاماً) الذي يلعب ضمن صفوف فريق مدينة بري سبتر رأس كليسترز في شرق بلجيكا.

وقالت لاعبة التنس الأولى على العالم سابقاً في موقعها على الانترنت "هناك شيء القاد لا أعلمه لأنني أتزوج أولاً. اعتقد ان النصف الثاني من الموسم القادم سيكون مختلفاً نوعاً ما عن هذا العام".

وكانت كليسترز مخطوبة رسمياً للاعب التنس الأسترالي ليتون هيويت لكنها انفصلا في عام 2004 قبل موعد زواجهما المقرر بأربعة شهور.



لاعبة التنس كيم كليسترز

للتأمل

● الزهور لا تنبت في المنطقة السفلى من النبات (....)

ابنسم

● امرأة حملت بأن زوجها أحضر لها ساعة من الذهب، وعندما استيقظت أخرجته بما حملت به، فقال لها: - البسيها في اللحم القادم!

وقع الكلمات

ذو العقل يشقى في النعيم بعقله وأخو الجهالة في الشقاوة ينعم (أبو الطيب المتنبي)

الكلية المتقاطعة

الحلقة رقم (31)

تنتقل في العام 2008

الإعلان عن مهمة فضائية لتطوير تلسكوب "هابل"



تلسكوب الفضاء هابل

واشنطن/ وكالات: أعلن مدير وكالة الفضاء الأمريكية - ناسا- مايك غريفيث إرسال مكوك يحمل رواد فضاء لصيانة تلسكوب "هابل". وكسان ذلك المرصد للمدار الفلكي قد اذهل العالم بصور الفضاء، إلا أن انظمته بدأت تضعف.

وقال غريفيث لسوفي الناسا إن التعديلات الأخيرة التي أجريت على نظام إطلاق المكوك يعني أنه بات من السالم إرسال فريق عمل لإصلاح "هابل". ومن المفترض أن تنطلق مهمة تطوير "هابل" في العام 2008 بواسطة مكوك ديسكفري.

ومن دون إجراء التعديلات المتوقعة، فإن المرصد لن يخدم لفترة أطول من سنتين أو ثلاث سنوات.

فانه يتوقع أن يصمد هابل حتى العام 2013 على الأقل، وهو التاريخ الذي يفترض به ان تُطلق الناسا خليفة "هابل"، وهو تلسكوب الفضاء جيمس واب. وقد استقبل ناسا صيانة التلسكوب بفرح كبير من قبل علماء علم الفلك في العالم.

ويتناقض قرار غريفيث مع موقف سلفه شان أوكيف الذي ألغى في أعقاب كارثة مكوك "كولومبيا" عام 2003، رحلة كانت مقررة في السابق لصيانة "هابل". وساهم مشروع المرصد الذي كلف مليارات الدولارات، بشكل كبير بتفسير فهم وتطور الكون.

فقد تمكن "هابل" من رصد أعماق صور للفضاء وكشف عن أشكال بالغة الأهمية لكي يتم التحقق فيها بالتفصيل من قبل المرصد الأخرى.

يذكر أن مكوك "هابل" سُمي على اسم عالم الفضاء "إدوين هابل"، وقد أطلق عام 1990 ويودر بمدار 600 كيلومتر.

كما أن المرصد قام بأكثر من 93 ألف رحلة حول الكون والتقط صوراً لأكثر من 24 ألف شكل فضاءي.

دراسة: إعلانات مكافحة التدخين التي تنتجها شركات التبغ غير فعالة

واشنطن/ متابعة: قال باحثون إن إعلانات التلفزيون التي تقول شركات التبغ ان الغرض منها عدم تشجيع المراهقين على التدخين لا تؤدي الغرض منها بل أنها في بعض الأحيان تشجع الشباب على التدخين.

وكتب الباحثون في الدورية الأمريكية للصحة العامة ان الدراسة التي شملت 100 ألف متراحم امريكي توضح ان ضرر الإعلانات ربما يكون أكثر من نفعها.

وقال ام. كاس ويسلر الرئيس التنفيذي للجمعية الأمريكية للقلب تقدم الدراسة المزيد من الأدلة على أن صناعة التبغ تعتمد على سياسة التضييل.

تدمن صناعة التبغ الكذب وفي واقع الأمر تريد ان يدمن شبابنا التبغ. لو كانوا حقا جادين في رغبتهم بتقليل معدلات التدخين لتوقفوا عن إنفاق 15 مليار دولار سنويا لترويج منتجاتهم لعامة من مليونر باسرتاليا وقامت ميلاني ويكفيلد من مركز فيكتوريا للسرطان في ملبورن باسرتاليا وزملاؤها في جامعة أيلينوي في شيكاغو وجامعة ميشيغان بجمع بيانات للمشاهدة التلفزيونية من مؤسسة نيلسن للاعلام.

وأظهرت البيانات عدم وجود ارتباط بين الإعلانات المضادة للتدخين التي ترعاها صناعة التبغ وبين التدخين الفعلي أو المنتظر للمراهقين.

وقال بيان عن ويكفيلد التي تعمل في جامعة أيلينوي "هذه الدراسة هي اوضح دليل حتى الان على ان الإعلانات التي ترعاها صناعة التبغ غير مجدية".

الاعلانات التي ترعاها شركات التبغ والموجهة للشباب ليست مؤثرة وتلك التي تستهدف الوالدين يبدو انها تؤدي إلى تأثير عكسي على الطلبة الذين في السنوات الوسطى أو الأخيرة من المراهقة". وقالوا انه في إحدى محاكمات شركة التبغ قالت كارولين لوفي وهي مديرة سابقة بشركة فيليب موري سلنتينغ ان "الهدف من البرامج هو التأخير حتى سن الثامنة عشرة وليس منع المراهقين من التدخين".

وقالت بييجي روبرتس المتحدثة باسم شركة فيليب موري للتبغ ان الشركة تقوم بإبحاث موسعة لضمان ان اعلاناتها فعالة مع الآباء. وأضافت لم نجد شيئاً (في بحثنا) يوضح ان النتائج التي خرجت بها هذه الدراسة سليمة.

الكلية المتقاطعة

إعداد: بسمه نصر

الحلقة رقم (31)

أفقياً:

١- فيلسوف وفكر فرنسي شهير في الثورة الفرنسية صاحب مقولة "انني أخالفك الرأي لكنني سادافع حتى الموت عن حقك في قول رأيك" -

عاصمة عربية محلة -

٢- خامل - طرقات - نشف (فعل)

٣- إرهاب - موكب ركب -

٤- شهر رومي (ميلادي) - حرف موسيقي -

٥- فضاء - فسح - صد - حليب -

٦- للنادة - قيمة إيراد - حشر - حرف موسيقي -

٧- أبو اليسر - منقطة - بالتواهي - من الزهور العطرة - حلف شمال الأطلسي -

٩- ضمير - محباً - فعل لموم -

١٠- مدينة شمال عدن - مقابل يساري -

وأسياً:

١- بحيرة عظيما فيأفريقيا - أب -

٢- كبر قدرة - قائد القافلة الركب -

٣- "نجرة" - باع -

٤- مرتفع صغير - شعر حيوان دور الحبوب -

٥- حرف جر - (24 ساعة) -

٦- جواب - أقلام الخوص - في الملح -

٨- نغير - العاصمة الاقتصادية - حرف موسيقي -

٩- تراب متطير - حيس -

١٠- من الحيوان - فراش -

١١- لاحق - حد حدائق غناء -

١٢- في مؤرخة السفينة - عاصمة أفريقية -

الكلية المتقاطعة

الحلقة رقم (30)

أفقياً:

١- فيلسوف وفكر فرنسي شهير في الثورة الفرنسية صاحب مقولة "انني أخالفك الرأي لكنني سادافع حتى الموت عن حقك في قول رأيك" -

عاصمة عربية محلة -

٢- خامل - طرقات - نشف (فعل)

٣- إرهاب - موكب ركب -

٤- شهر رومي (ميلادي) - حرف موسيقي -

٥- فضاء - فسح - صد - حليب -

٦- للنادة - قيمة إيراد - حشر - حرف موسيقي -

٧- أبو اليسر - منقطة - بالتواهي - من الزهور العطرة - حلف شمال الأطلسي -

٩- ضمير - محباً - فعل لموم -

١٠- مدينة شمال عدن - مقابل يساري -

وأسياً:

١- بحيرة عظيما فيأفريقيا - أب -

٢- كبر قدرة - قائد القافلة الركب -

٣- "نجرة" - باع -

٤- مرتفع صغير - شعر حيوان دور الحبوب -

٥- حرف جر - (24 ساعة) -

٦- جواب - أقلام الخوص - في الملح -

٨- نغير - العاصمة الاقتصادية - حرف موسيقي -

٩- تراب متطير - حيس -

١٠- من الحيوان - فراش -

١١- لاحق - حد حدائق غناء -

١٢- في مؤرخة السفينة - عاصمة أفريقية -