موضوع ما

زيت الزيتون.. Olive oil

انتهيت في العمود السابق إلى الوعد بتقديم معلومات عن فوائد زيت الزيتون.. ولكنني أرى -أولاً- التعريف بانواع زيت الزيتون المتداولة، وأهمها نوعان:

أ - زيت الزيتون: وهو الزيت الناتج من عصير ثمار الزيتون الطازجة.

ب - زيت تفل الزيتون (زيت عرجون الزيتون): وهو الزيت الناتج من تفل الزيتون (عرجون الزيتون). والمستخلص من بقايا عصر ثمار الزيتون.

وأما التصنيف المعتمد فهو كالتالي:

■ الصنف الأول: زيت الزيتون وهو الزيت المستخلص مباشرة وبشكل كامل من ثمار شجرة الزيتون،وهو أنواع:

١ زيت الزيتون البكر.
٢زيت الزيتون المكرر.
٣ زيت الزيتون النقي.

■ والصنف الثاني: زيت تفل الزيتون او (زيت عرجون الزيتون) وهو الزيت المستخلص من تفل الزيتون.. أي من بقايا معاصر ثمار الزيتون وحتى هذا يصنف إلى عدة أنواع، نتجاوزها الى الحديث عن زيت الزيتون البكر، وهو الزيت (القطفة-بحسب التعبير الشائع عندنا). وتتميز فلسطين ولبنان وسوريا بالريادة في إنتاج زيت الزيتون البكر الأكثر نقاء والأكثر صحية، حيث أنها يتم عصرها بالمارد، ودون إستخدام أي محاليل معالجة أو حافظة.

و زيت الزيتون البكر: Virgin Olive Oilصالح للاستهلاك المباشر كما هو ويميز في ثلاث درجات.

أ- زيت زيتون بكر جيد: Fine. v.o.0وهو زيت زيتون بكر بنفس المواصفات السابقة ولكن حموضته كحد اعلى ١,٥٪ (مقدرة بحمض الاوليك الحر في ١٠٠غ زيت).

زيت زيتون بكر شبه جيد (عادي) Semi-fine V.O.O (Ordinary)بنفس المواصفات السابقة ولكن حموضته تصل الى ٣٪ (مقدرة بحمض الاوليك الحر في ١٠٠غ زيت). مع تسامح ١٠٪ من درجة الحموضة في تمييز الدرجات السابقة.

ب - زيت زيتون بكر: V.O.O (Lam-pante)غير صالح للاستهلاك المباشر بسبب عيوب بالطعم او الرائحة او ارتفاع في درجة الحموضة اكثر من ٣,٣٪ ويدعى زيت زيتون بكر (لامبانتي) او زيت المصباح ويخضع لعمليات التكرير او للاستعمال الصناعي.

أما زيت الزيتون النقي: Pure olive oil فهو الزيت الناتج من مزيج من زيت الزيتون المكرر مع زيت الزيتون البكر وهو صالح للاستهلاك البشري.

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

تحت شعار "المستقبل بين يديك"

ملتقى تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات الرابع بالأردن عقد أعماله بحضور ألف مشارك

نائبة رئيس مايكروسوفت أكدت السعي لتصميم وتطوير برامج وحلول جديدة

عمان/ متابعات:

ملتقى تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات الرابع اختتم أعماله الجمعة (٨ الجاري) ، وكان بدأ الخميس (٧ الجاري). ويستعرض الملتقى ابرز الإنجازات التي حققها الأردن والطموحات التي يتطلع لتحقيقها في هذا المجال خلال الفترة المقبلة والذي عقد على امتداد يومين في قصر الملك حسين بن طلال للمؤتمرات في البحر الميت.

وسلط المؤتمر الذي عقد للمرة الرابعة بمشاركة عربية ودولية واسعة وبحضور نحو ١٠٠٠ مشارك من المختصين في قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات الضوء على فرص الاستثمار المتاحة في الأردن والتقدم الذي أحرزه القطاع في السنتين الماضيتين إضافة إلى التركيز على المبادرات الريادية التي أطلقها جلالة الملك خاصة مبادرة "ريتش" لتطوير قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات ومبادرة "التعليم الأردنية" إضافة إلى فرص الاندماج بين الشركات المحلية لتعظيم مشاركتها على المستوى الإقليمي والعالمي.

وأطلقت جمعية شركات تقنية المعلومات الأردنية "إنتاج" خلال افتتاح المنتدى "الإستراتيجية الوطنية للاتصالات في الأردن للسنوات "٢٠٠٧إلى ٢٠١١" والتي تتضمن ثلاثة محاور رئيسة للوصول إلى نسبة انتشار استخدامات الانترنت إلى ٥٠ بالمائة بين الأردنيين وخلق ٣٥ ألف فرصة عمل مباشرة في القطاع و١٠٥ آلاف وظيفة مرتبطة به وتعظيم الإيرادات الحالية من ٦٠٠ مليون دولار إلى ٣ مليار دولار بنهاية عام ٢٠١١ وزيادة صادرات القطاع إلى ٧٥٠ مليون دولار.

وعلى هامش المنتدى كان الملك عبد الله الثاني قد قام الخميس بافتتاح معرض تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات الذي شاركت به ابرز الشركات المحلية وعرضت آخر ما توصلت له من حلول تقنية في مجال التعليم والخدمات البنكية ونقل البيانات بالصوت والصورة ودمج وسائل الإعلام مع وسائل الاتصالات.

وتمكن القطاع من توفير ١٢ ألف فرصة عمل مباشرة توازيها نحو ٣٦ ألف فرصة عمل في قطاعات متصل عملها بالاتصالات وتكنولوجيا المعلومات إضافة إلى استقطاب ١٠٠ مليون دولار استثمارات مباشرة وعوائد مباشرة اقتربت من ٦٠٠ مليون دولار.

واستند المؤتمر الرابع الذي عقد تحت شعار "المستقبل بين يديك" على الإنجازات التي تحققت في المؤتمرات السابقة وانطلقت جميعها برعاية ملكية سامية منذ العام ٢٠٠٠ وباهتمام من جلالة الملك عبد الله الثاني لجعل الأردن مركزا لنشاطات الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات في المنطقة وهو ما تحقق في عهد جلالته إذ شهد القطاع تطورات كبيرة سواء لجهة استقطاب استثمارات أجنبية مباشرة أم لجهة تنوع خدمات الاتصالات وسرعة الانتشار وتطوير مناهج التعليم وربط المدارس والجامعات بشبكة معلومات متطورة.

وفي جلسة أعمال الملتقى الأولى، قال باسم الروسان وزير الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات إن قطاع الاتصالات ينطلق من رؤية جلالة الملك لتطوير القطاع وتعزيز الشراكة بين القطاعين العام والخاص وتحرير قطاع الاتصالات وفتح باب المنافسة.

وأوضح أن القطاع شهد قصص نجاح على مستوى دول الإقليم سواء لجهة حجم القطاع الذي نما وشهد دخول أربعة مشغلين للاتصالات الخلوية وشركات عديدة لتقديم مختلف أنواع الخدمات التقنية التي تعتمد على شبكات الاتصالات الأرضية إضافة إلى تحرير قطاع الاتصالات اللاسلكية التي تدير حاليا هيئة تنظيم قطاع الاتصالات عطاءات منافسة بين الشركات لشراء حزم من الترددات ألاسلكية.

وقال إن من ابرز الإنجازات التي حققها القطاع, انتشار حوالي ١٣٠ محطة ومركز معلومات في مختلف محافظات المملكة وربط المدارس بشبكة الانترنت التي وصل عددها إلى نحو ٢٢٠٠ مدرسة من أصل ٣٣٠٠ مدرسة مستهدفة في العام ٢٠٠٨.

وقالت نائبة رئيس شركة مايكروسوفت العالمية "جيري ايليوت" إن مايكروسوفت تسعى على الدوام لتصميم وتطوير برامج وحلول تكنولوجية لمساعدة المتعلمين على الاستفادة من قدراتهم إلى أقصى الحدود انطلاقا من رؤية الشركة التي تتجسد في حقيقة أن التعليم في القرن الواحد والعشرين أصبح منوطا بالتكنولوجيا التي تتجاوز الحدود وتتخطى الحواجز وتقرب المسافات بين الناس حول العالم.

وقالت ايليوت أن "مايكروسوفت" تعمل بالتعاون مع برنامج تطوير مهارات الطلاب على تنفيذ مشروع مشترك تحت شعار "تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات لشباب مؤهل للعمل" يهدف لتدريب ٨٠٠ طالب جامعي من الفئة العمرية ١٨ إلى ٢٢ سنة في مختلف محافظات المملكة على مهارات تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات ومهارات النجاح إلى جانب تنمية مهارات الطلبة الاجتماعية والشخصية والتكنولوجية.

إلى ذلك، وكان المشاركون وعلى مدى يومين ناقشوا فرص الاستثمار الإقليمية في قطاع تكنولوجيا الاتصالات والبيئة الاستثمارية الأردنية ومبادرات الدمج والاندماج بين الشركات المحلية ودور التكنولوجيا في مجال الخدمات الصحية وإجراءات الحكومة الالكترونية والتجارب العربية في هذا المجال.

كما ناقش المشاركون دور التكنولوجيا في قطاع البنوك وقطاع الأمن وتفعيل دور الخدمات الخارجية "أوت سورسنج" والمبادرات الإقليمية ومراكز الدعم الريادية والتشريعات المرتبطة بالملكية الفكرية واقتصاديات التعليم ودور دمج الإعلام مع الاتصالات على المجتمعات والنشاط الاقتصادي ودور الاتصالات في التنمية.

في محاولة لفهم أسباب التعود على التدخين.. العلماء بحثوا في الجينات:

نشاط الجين "سي.واي.بي. 2 ايه. 6" وراء الشراهة في التدخين وإدمانه

باريس/ مواقع إليكترونية:

التدخين يؤثر بشكل سلبي على عمل الرئة والجهاز التنفسي - كما هو معروف، كما أنه يضر بجميع أوجه الحياة الجنسية وخصوصاً القدرة على الإنجاب، باعتباره عاملاً رئيسياً في الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين، مما دفع العلماء لمحاولة اكتشاف الجين المرتبط بالتدخين الشره، لإيجاد وسائل فعالة لجعل المدخنين يقلعون عن هذه العادة.

ومن خلال الدراسة التي أجريت على مجموعة من المدخنين الذين يشعلون السيجارة بمجرد استيقاظهم من النوم، اتضح أن لديهم جيناً مسؤولاً عن إنتاج أنزيم يكسر النيكوتين بصورة أكثر فعالية من الجينات الأخرى.

وبعد اختبار الجين "سي.واي.بي. ٢ ايه. ٦" بين ٣٠٠ مدخن، اتضح أن ٧٠ ٪ من هؤلاء لديهم نوع نشط للغاية من الجينات مدمن بصورة كبيرة على النيكوتين.

وأوضح التقرير الذي أصدره معهد القومى للأبحاث العلمية والطبية بالعاصمة الفرنسية باريس، أن الارتباط بالتدخين يختلف من شخص إلى أخر نتيجة لعدة عوامل، وهي اختلاف الجينات الوراثية المعنية بعملية التمثيل الغذائي، حيث أن هذه الجينات التي توجد بنسب مختلفة تزيد من مخاطر الأدمان من ١٠ إلى ٤٠ مرة وفقاً للأشخاص.

وأوضحت الدراسة أن التدخين السلبي يزيد أيضاً من مشاكل الجهاز التنفسي، خاصةً لدى الأطفال الذين لديهم شكل مختلف من جين "تي.ان.اف" .

وأشار فرانك دي. جيلاند - بحسب جريدة عمان اليوم - إلى أن تأثير التدخين السلبي على الأمراض يختلف باختلاف تكوين جين "تي.ان.اف."، ففي الأطفال الذي يحملون نسخة واحدة على الأقل من الجين "تي.ان.اف-٣٠٨ ايه"، الذين تعرضوا لأثنين أو أكثر من المدخنين في المنزل، ارتفع إلى المثلين احتمال إصابتهم بأمراض رئوية تمنعهم من الذهاب إلى المدرسة بالمقارنة بأطفال يوجد لديهم "التشكيل الجيني تي.ان.اف جي جي" وهو أكثر شيوعاً ولم يتعرضوا لتدخين سلبي.

يذكر أنه إذا تمكن الأطباء من معرفة نوع الجينات في المرضى الذين يريدون التوقف عن التدخين فان بمقدورهم تغيير طرق العلاج على هذا الأساس، وذلك من خلال تعديل كمية النيكوتين التي تعطى للمدخن.

على مدخل المنطقة الخضراء

كلب التفتيش عن المتفجرات يؤخر جلسة محاكمة صدام

بغداد/ متابعات:

أعلن مسؤول اميركي قريب من المحكمة التي تحاكم الرئيس العراقي السابق صدام حسين في قضية حملة الانفال ضد الاكراد "تاخير" جلسة الخميس الماضي (٧ الجاري) بسبب "تحذير امني ناجم عن توقف كلب التفتيش عن المتفجرات عند سيارة" على مدخل المنطقة الخضراء.

يشار الى ان هذا النوع من الكلاب الخاضعة لتدريبات صارمة يجلس ارضا فور اكتشاف المتفجرات او اي امر مريب اخر.

وادى ذلك الى منع محامي الدفاع من الوصول الى المحكمة.

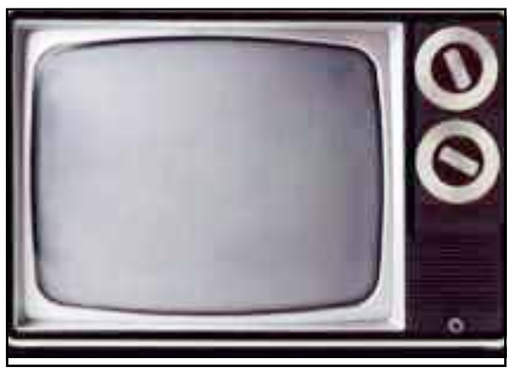
وقال اللفتنانت كولونيل كريستوفر غارفر المتحدث باسم القوات الاميركية ان "انذارا روتينيا حدث نتيجة اكتشاف احد كلاب التفتيش عن المفتجرات امرا مريبا".

واضاف ان "المنطقة اغلقت بشك كامل بحثا عن متفجرات يحتمل وجودها في المكان".

واكد أن "القاضي ينتظر وكلاء الدفاع الذين لم يتمكنوا من الوصول الى قاعة المحكمة بسبب الانذار الامني الذي اسفر عن اغلاق كل المداخل".

والجلسة هي التاسعة والعشرون منذ بدء المحاكمة في ٢١ آب/اغسطس الماضي.

محطة أندونيسية توقف بث المصارعة الأمريكية بعد مقتل طفل



أعلن مسؤولون بمحطة تلفزيونية اندونيسية اليوم ان المحطة اوقفت بث مباريات مصارعة المحترفين عقب طلب من الهيئة المسؤولة عن البث الاذاعى والتلفزيونى فى اندونيسيا فى ظل تحقيقات بشأن مقتل صبى فى التاسعة من العمر.

وذكرت رويترز ان الهيئة قالت فى وقت متأخر من الليلة الماضية ان برنامج سماك داون الذى يعرض مصارعة المحترفين الامريكية والذى يحظى بشعبية كبيرة يجب منعه حيث تنظر السلطات فى وفاة صبى عقب لعبه مع اصدقائه الذين كانوا يحاكون حركات المصارعين.

ولم يتم الى الان تحديد السبب الرسمى لوفاة الصبى الذى تلقى ضربات فى جسده فى تشرين الاول وتوفى بعدها بشهر.

وتنتج شركة وورلد ريستلينغ انترتينمنت التى تتخذ من الولايات المتحدة مقرا لها برنامج سماك داون كما تعرض محطة لتيفى الخاصة برامج تنتجها نفس الشركة مثل رو اند اكستريم تشامبيو نشيب ريستلينغ.

وقالت ليندا رفاعى مسؤولة العلاقات العامة فى محطة لتيفى انه ابتداءاً من الليلة الماضية فإننا نبث اعلانا يقول ان البرامج الترفيهية الرياضية مثلرو اند اكستريم تشامبيونشيب ريستلينغ وسماك داون لن تبث مضيفة أنه من غير الواضح ما اذا كانت تلك الخطوة ستكون الى اجل غير مسمى.

دراسة: الألوان تؤثر على الحالة المزاجية للموظفين

الأصفر يضفي السعادة ويبعث على النشاط والتركيز في العمل

لندن/ متابعات:

هل تؤثر الألون على الحالة المزاجية للشخص، وهل تؤثر بشكل مباشر على الموظفين؟ نعم.. فهذا ما أكدته دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يعملون في مكاتب مطلية باللون الأزرق يشعرون بالاكتئاب، أما المكاتب المطلية باللون الأصفر فتجعلهم يشعرون بالسعادة والحيوية والنشاط والمزيد من التركيز على العمل.

وأوضح بحث أجرته شركة كونيكا مينولتا، بحسب "جريدة الرياض" أن المكاتب المطلية باللون الرمادي تجعل الموظفين يشعرون بالملل والكسل والتبلد، أما اللون الأسود يجعلهم يشعرون بأنهم أكثر خشونة وشدة.

وأشار متحدث باسم الشركة إلى أن عوامل التأثير على بيئة العمل المكتبي لا تنحصر فقط في صباح اليوم الأول أو ساعات الذروة، وإنما للألوان أيضاً تأثيرها البالغ في هذا الخصوص.

الباحثون ينصحونك بأن تتفاءل:

النظرة الإيجابية للحياة تؤخر الشيخوخة

واشنطن/ متابعات:

لا شك أن التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة يؤخران عمليات الشيخوخة في الجسم، كما أنهما يمنحان الإنسان شعوراً بالشباب والحيوية والنشاط.

وأشار الباحثون أن الأشخاص الذين يتطلعون للحياة بنظرة إيجابية أقل عرضة للإصابة بالضعف والعجز من المتشائمين، مشيرين إلى أن العوامل النفسية والأجتماعية إلى جانب الصحة، تلعب دوراً رئيسياً في تسريع أو تأخير عمليات الشيخوخة.

وأوضحت الدراسة أن الأفكار السلبية عن الشيخوخة والتقدم في السن السائدة في المجتمعات قد تقصر مدة الحياة.

وخلصت الدراسة إلى أن المسنين المقبلين على الحياة والمحتفظين بأفكار إيجابية حول الشيخوخة عاشوا مدة أطول بزهاء سبع سنوات ونصف مقارنة مع الذين لا يملكون مثل هذه الأفكار.

دراسة أجريت على مجموعة من الأطفال

70٪ من الأطفال يقبلون على أكل ما تعود آباؤهم أكله!

مسقط/صحف:

أكدت دراسة علمية حديثة بأن للوالدين تأثيراً قوياً على السلوك الغذائي لدى أطفالهم.

وأشار الدكتور عبدالرحمن المصيقر، بحسب جريدة "عمان اليوم" إلى أن الوالدين صورة وراثية واضحة لسلوك الأبناء، لذا يجب عليهم أن يكونوا نموذجاً ومثالاً لأبنائهم في نشر التغذية السليمة من خلال اختيارهم للأغذية الصحية.

ومن خلال الدراسة التي أجريت على مجموعة من الأطفال، تتراوح أعمارهم بين ٥ إلى ١٨ سنة من مختلف شرائح المجتمع، اتضح أن ٧٠ ٪ من الأطفال الذين يأكلون الفواكه والخضروات أباءهم تعودوا على أكل الخضار والفواكه أمام أبنائهم، بينما ٦٠ ٪ من الأباء والأمهات الذين لا يأكلوا الخضار والفواكه، أولادهم أيضاً لايقبلون عليها.

في دراسة نشرت مؤخراً في مجلة "بريتش مديكال جورنال":

النساء اللواتي يدخن في حملهن يلدن مدخنين

لندن/صحف:

أكدت نتائج دراسة حديثة أن النساء اللواتي يدخن خلال فترة الحمل يخاطرن بوضع أطفال يبدأون بالتدخين عند بلوغهم الرابعة عشرة.

وأشارت دراسة نشرت في العدد الاخير من مجلة "بريتش مديكال جورنال" إلى أن احتمال بدء هؤلاء بالتدخين عند بلوغهم هذا السن يرتفع إلى ثلاثة أضعاف مقارنة بغيرهم من الأطفال.

من جانبهم أوضح الباحثون أن الأطفال الذين تتوقف أمهاتهم عن التدخين خلال فترة الحمل ثم يعودون إلي هذه العادة مجدداً يمكن أن يعرضوا أنفسهم وبقية أفراد العائلة لأمراض صدرية قد تكون خطيرة.

وأوضح هؤلاء بأن التدخين خلال فترة الحمل له تأثير مباشر على احتمال إدمان الطفل في ما بعد على التدخين.

أهالي حي الخساف بكريتر أختاروها:

السيدة فكرية .. أول عاقل حارة في اليمن

عدن/ متابعات :

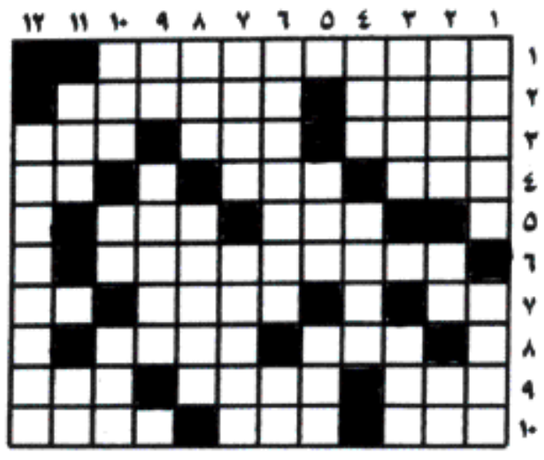
أجمع أهالي حي سكني بعدن العاصمة الثانية في اليمن على تنصيب سيدة يمنية مسئوولة على حيهم.

وقالت أسبوعية "الوحدة" في عددها (الثلاثاء ٥ الجاري) أن أهالي حي الخساف بمنطقة كريتر -مدينة عدن -اختاروا السيدة فكرية خالد عبده عاقلة لحارتهم لتكون بذلك أول امرأة في اليمن تشغل منصب عاقل حارة وهو الموقع السائد احتكاره من قبل الرجال فقط.

الكلمات المتقاطعة

إعداد : بسمة نصر

الحلقة رقم (٦٠)



أفقياً:

١- أديب ومفكر وفيلسوف أوروبي عالمي شهير بعد الحرب العالمية الثانية ترأس حركة مناهضة الحروب الشاملة ولمنع نشوب حرب نووية ولوقف سباق التسلح توفي في لندن عام(١٩٧٠م).
٢- براق- من الزهور العطرية.
٣- محب- أعالي- خبر.
٤- مدينة يمنية- فقد الغذاء- مرض ذات الرأة "معكوسة".
٥- تنظيف الأرضيات- سكر النحل.
٦- شهر هجري.
٧- ارتفاع البحر- إحد القارات - نهي.
٨- (جحال- معمل.
٩- أبو البشر- غرفة- سباق جري.
١٠- حربة- " جحلة" - عالم الحياة الأولى.

رأسياً:

١- جرم من المجموعة الشمسية فقد مؤخراً لقبه ككوكب- ميناء جوي.
٢- صاد- اب الأب- في العروق.
٣- شهر سرياني- من الحبوب.
٤- صوت البرق- غير منقوص.
٥- عسكر- محافظة جنوبية.
٦- عاصمة في البحر المتوسط- سحب.
٧- باكي- مدينة حبشية.
٨- تشكيل- صعبة المنال أو الحل.
٩- مادة قاتلة- خمول.
١٠- بغير قسوة- نهي- خلط الطحين والماء.
١١- سهام- حرف موسيقي.
١٢- إحدى القارت.

حل الحلقة (٥٩)

(الحل غداً)