

موضوع ما

زيت الزيتون (3)
Olive oil

في أحد برامج الجزيرة الصباحية في الفقرة الصحية كان الحديث يدور حول زيت الزيتون (عن فوائده وتاريخ شجرته المباركة) ولعل قدامه من معلومات كان منه فيما قدمته من معلومات كان منه فيما في تلك الفقرة. وكانت إحدى الطبيبات المختصات في التغذية قد أشارت إلى أن زيت الزيتون يتقلد درجة حرارة طهي تصل إلى 220 درجة مئوية (أي ما يزيد عن درجة الحرارة المطلوبة للطهي) بمعنى أن هذا الزيت لا يتأكسد في درجات حرارة الطهي أو يتغير على عكس الزيوت الأخرى، وبالذات الزيوت المصنعة المهدرجة، أو الحيوانية. وقد رغبت في الاستزادة بمعلومات إضافية فذهبت إلى موقع الخيمة على الرابط التالي:

http://www.khayma.com/chamsipasha/OliveOil.htm وفي سلامة استعمال زيت الزيتون في الطبخ، ولذا ولجأت إلى:

يقول الدكتور ويليام كاستنلي - مدير دراسة فارمنجهام الشهيرة: إن هناك زيتا واحدا يتمتع بأطول سجل من سلامة الاستعمال في التاريخ هو زيت الزيتون. فلقد تناول زيت الزيتون أجيال وإجيال، وامتاز هؤلاء بصحة الأبدان وندرة جملته بأطول سجل، وهذا السجل الحافل بمئات زيت الزيتون يجعلنا نطمئن لاستعماله، ونقبل عليه بشغف كبير.

كذلك كانت ذكرت الطبيعة في برنامج الجزيرة المشرف، أن زيت الزيتون يحتوي على الكليسترول غير المشبع، وعلى ذلك فهو مفيد لصحة الإنسان ويقبه من مشكلات الجهاز الدوري الناجمة عن ترسبات الكوليسترول الضار داخل جدران الأوعية الدموية، ما يسبب في الأخير تضيقها، فاستخدامها، أو في تكون الجلطات القاتلة، مالم يتم تدارك علاجها في الوقت المناسب.

وفي هذا يشير الدكتور كاستنلي إلى فوائد استعمال زيت الزيتون في حوض البحر المتوسط يقول: رغم أن الناس في حوض البحر المتوسط يتناولون بعض الدهون المشبعة (السمنة) المتوافرة في لحم الخروف والقدرة والسمن والجبن، إلا أنهم يستعملون زيت الزيتون بشكل رئيسي في طهي الطعام. وهذا ما يجعل أمراض شرايين القلب الناجمة قليلة الحدوث عندهم. ويقول أيضا: إن أفضل طريقة لطهي الطعام وتحضير المأكولات هي باستعمال زيت الزيتون بشكل أساسي، واستعمال كميات قليلة من زيت الزرة أو دوار القمر (دوار الشمس) في فالجسم لا يحتاج إلا إلى كميات قليلة من النوعين الآخرين.

ويمتاز زيتون بفنائه بالدهون المشبعة. نصر صالح

nasrsale7@hotmail.com

يتوقع الخبراء أن يستخدمه الرياضيون في المستقبل لتعزيز

مركب في قشر العنب الأحمر يحسن قدرة وطاقة العضلات



ثمرة العنب.. فوائد كبيرة

ويقول يوهان أوبريس إن جرعات عالية من ريسفيراتول ضرورية لإطلاق المسار الذي يمنع الخلايا مزيدا من الميتوكوندريا. فتعاطي جرعات منخفضة من ريسفيراتول، لا يؤدي إلى تفعيل آلية الخلية التي تحرق الطاقة. ويستعيد الجدوى من تعاطي أي كمية من النبيذ سعيًا لتحسين براءة الرياضيين. وتلعب مركبات الميتوكوندريا دورًا أساسيًا في حرق الدهون لإنتاج الوقود اللازم لمزيد من ممارسة التحمل والصمود في الأداء، وهذا ربما يفسر السبب وراء رشاقة الفئران التي تلقت ريسفيراتول، مقارنة بغيرها.

ويقترح بعض الخبراء استخدام مركب ريسفيراتول لمنع التدهور العضلي لدى المسنين، الذين يعانون بعضهم من هذه الظاهرة. وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أن ريسفيراتول يمكن أن يزيد متوسط عمر الفئران بنحو 15٪، كما تم استخدامه في تجارب مخبرية لدراسة أثره على مرضى البول السكري.

باريس/صحف/مقابلات: أفادت دراسة طبية فرنسية جديدة أن جرعات عالية من مركب موجود في قشر العنب الأحمر يمكن أن تحسن قدرة وطاقة عضلات فئران المختبر، كما أن هذا المركب أيضا يحافظ على رشاقتهما.

تأثيرات هذا المركب الذي يدعى ريسفيراتول، في تحسين ديمومة الطاقة العضلية واضحة إلى درجة يتوقع بعض الخبراء معها أن يستخدمه الرياضيون في المستقبل لتعزيز أدائهم الرياضي. أجرى الدراسة فريق بحث من معهد الوراثة والبيولوجيا الجزيئية والخلوية بمدينة الكيرش الفرنسية، بقيادة يوهان أوبريس. ونشرت نتائجها بالعدد الحالي من مجلة الخلية المتخصصة، وعرضتها روكسان كامسي بمجلة نيوسينتس.

رشاقة و طاقة: وقام يوهان أوبريس وزملاؤه بوضع فئران المختبر على نظام غذائي عالي المحتوى من الدهون. تلقى نصف هذه الفئران جرعات يومية بمقدار 400 ملليغرام من ريسفيراتول لكل كيلوغرام من وزن الجسم، وللحصول على هذه الجرعة اليومية من ريسفيراتول يحتاج الإنسان أن يشرب 100 كأس عصير العنب الأحمر (أو من النبيذ الأحمر). بعد ثلاثة أسابيع من بدء التجربة، ازداد وزن الفئران الموضوعة على غذاء عالي الدهون وتلقت كميات ريسفيراتول بنسبة 20٪ مقارنة بفئران تلقى غذاء اعتيادي قياسي. لكن الفئران التي تلقت غذاء عالي الدهون ولم تلحق كميات ريسفيراتول، ازداد وزنها بنسبة 60٪ مقارنة بفئران الغذاء المعتيادي. كما حسن ريسفيراتول قدرة وديمومة هذه الفئران في اختبارات اللياقة البدنية، ولا يبدو أن له أي آثار جانبية سمية. كذلك، الفئران الموضوعة على غذاء عالي الدهون وتلقت جرعات ريسفيراتول كانت قادرة على الجري فوق الحزام المتحرك ضعف قدرة الفئران الموضوعة على نفس الغذاء، ولكن لم تلحق كميات ريسفيراتول، وحتى بعد احتساب الفروق في الوزن بين المجموعتين.

إطلاق الطاقة: ويعتقد الباحثون أن ريسفيراتول قد رفع مستوى قدرة العضلات بزيادة المركبات المنتجة للطاقة ضمن الخلايا العضلية، وتعرف بالميتوكوندريا.

فيما يعرف بـ"آد وردز" ..

جوجل تباع المساحات الإعلانية بالصفحة الأمريكية

لندن/مقابلات: تمكن جوجل باستثمار إلى توسيع قاعدتها الجماهيرية بإضافة المزيد من الخدمات التي تحقق لها شهرة عالمية أكبر. وفي خطوة إيجابية لتوسيع قاعدة

مصيصة لاصطياد 20 فأرا في وقت واحد

واشنطن/مقابلات: ابتكرت شركة جديدة مصيدة فئران تستطيع اصطياد 20 فأرا دون الحاجة إلى تفرغها.

واشنطن/مقابلات: يمكن للشركة إنتاج حل لهذه المشكلة، ومع بداية شتاء هذا العام قامت الشركة بتصميم معطف ولكن ليس كأي معطف آخر، فهو يوفر الحماية للابسته من الذين يتجرون على التحرش بالنساء. ويعمل هذا المعطف بالاعتماد على شحنة كهربائية مخزونة فيه بالحفاظ على الفتاة أو السيدة من أن يتعرض لها أي مهووس للتحرش، فعند محاولته ذلك سوف تصعقه هذه القوة

واشنطن/مقابلات: أفادت دراسة طبية فرنسية جديدة أن جرعات عالية من مركب موجود في قشر العنب الأحمر يمكن أن تحسن قدرة وطاقة عضلات فئران المختبر، كما أن هذا المركب أيضا يحافظ على رشاقتهما.

للذين يعانون من صعوبة الاستيقاظ: ساعة تظير في الجو .. وتظير النوم منكم!



واشنطن: هل تعاني من عدم الاستيقاظ مبكراً كل يوم للذهاب إلى العمل أو لا تصحو لصلاة الفجر، فمن اليوم لا داعي للقلق... ما عليك سوى أن تقوم باقتناء هذه الساعة العجيبة، والتي تتمثل فكرتها الأساسية في الإزعاج حتى تستيقظ من النوم. وهي تعمل بطريقة سهلة جداً، فقبل أن تنام قم بتعيين موعد ساعة الاستيقاظ بأكبر، عند انتهاء الفترة سوف تقوم الساعة أولاً بتشغيل المروحة الموجودة في أعلاها ومن ثم تبدأ بالطيران، ثم تصدر أنواعاً من الأصوات المزعجة لكي تستيقظ، ولكن لكي توقظها عليك بأن تمسك بها، إذ لا ينصح باستخدامها إذا كانت النوافذ مفتوحة أو سقف المنزل عالياً. ولمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقع الشراء على العنوان التالي:

انتبه .. أنت تجلس خطأ !!

جهاز جديد لتبنيه مستخدمي الكمبيوتر بجلوسهم الخاطئ،



الجلوس بشكل مستقيم.. مجدداً

واشنطن/مقابلات: طورت إحدى الشركات جهازاً جديداً أطلقت عليه اسم "HOMI" وذلك لتبنيه مستخدمي الكمبيوتر بجلوسهم الخاطئ أمامه. ويحسب مجلة العلم فإن الجهاز "هومي" يعمل بواسطة مدخل USB ويصدر إشارات صوتية وصوتية عند اقتراب الشخص وانحنائه نحو شاشة الكمبيوتر بصورة غير صحيحة، فيقوم الشخص بتعديل جلوسه إلى الوضع الصحيح.

هذا وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الجلوس بشكل مستقيم يسبب إجهاداً للظهر أكثر من القعود على الكرسي بشكل متروك.

من جانبه أوضح الدكتور وسيم أمير بشير الذي قاد فريق البحث في مستشفى أبردين باسكتلندا خلال محاضرة القاها أمام الجسم يزيد من حدة الإجهاد على الأقراص القطنية في الجزء السفلي من الظهر.

جديد "ياهو":

المحادثة الفورية "Yahoo Instant Messenger" و توفير الأخبار بالفيديو من الـ "BBC"



شعار ياهو

واشنطن/مقابلات: أعلنت شركة ياهو عن اعترافها إضافة خدماتها للمحادثة الفورية ضمن تطبيقاتها البريد الإلكتروني الجديدة القائمة على خدمة البريد الإلكتروني من Microsoft Windows Live Messenger كما يمكن متابعة المستخدمين الآخرين المتصلين بالإنترنت عبر تطبيق Yahoo Instant Messenger. وأكدت ياهو أن خاصية "Auto-Complete" الموجودة في خدمة "Yahoo Mail" ستعمل أثناء تواجد الطرف الأخرى على الإنترنت وسيتمكن المستخدم من عمل محادثة فورية من خلال ضغطه ماوس واحدة.

يأتي ذلك في الوقت الذي وقعت فيه شركة ياهو اتفاقاً مع شبكة الـ بي بي سي البريطانية وذلك لتوفير خدمة الأخبار للشبكة بالفيديو على موقعها الإخباري. وقال الموقع أن زواره سوف يتاح لهم رؤية 20 فيلماً تلفزيونياً وفيديو لأخبار الـ BBC خلال اليوم الواحد. وتجدر الإشارة إلى أن شركات الإعلام في الآونة الأخيرة تتسابق لإيجاد طرق جديدة لتسويق المواد الإعلامية المختلفة التي يقوم المستخدمون الماديون بإنتاجها مثل، تقاطع الفيديو والصوت وعرضها على المواقع الاجتماعية المختلفة على شبكة الإنترنت.

وتقول صحيفة "فاينانشيال تايمز" إن آخر صفقة في هذا المجال تمت الخميس

اللتأمل لا تقل فيما لا تعلم فتعلم فيما تعلم

ومن خلاله أيضاً يمكن للمستخدمين الوصول لإمكانيات بحث جوجل من خلال أي موقع إلكتروني بدون الحاجة إلى زيارة الصفحة الرئيسية لمحرك البحث أولاً.

تقوم ويترنز بدفع بدل نقدي للمشاركين مقابل تلك الصور. ويقول كريس اميرن رئيس (ويترنز ميديا): "إن هناك اهتمام كبير من جانب عدد كبير من الناس بالاستفادة مادياً من الصور ذات القيمة الإخبارية التي يحصل بعضهم أحياناً على قرص لتقاطها".

اجتمع د من مصر

واحد سكان اتصل على مصر للطيران بيسأل الرحلة من القاهرة للندن هتأخذ أليه؟ فرد عليه الاستعلامات وقاله: ثانية... قال له السكران: طب شكر..

مرة طفل بلدياتنا راح للبقال فقال له عمو عندك الشوكلاتة ام ربع جنية؟ قال له البقال: نعم عندي.. فقال الطفل: طيب بكام

الكلمات المتقاطعة

إعداد : بسمة نصر

الحلقة رقم (٦١)

أفقياً:

- 1- أول رئيس لجمهورية اليمن الجنوبية الشعبية بعد الاستقلال.
- 2- حليب - السيد المسيح(عليه السلام) - غيل.
- 3- طاعة وإحسان - مبرد - عاصمة عربية.
- 4- من أجل الطبي - كمبيوتر.
- 5- ثالث الخلفاء - الراشدين - يأخذ طبق الأصل (فعل).
- 6- آل كناية للعرب - جميع - بيت الطير.
- 7- للإستدراك والإضافة - كامن - لا يحظى بالثقة.
- 8- شهر سرياني - بحر في وسط آسيا - فرح زواج.
- 9- لطيف رقيق - دجاجة.
- 10- أسف وتائبين ذات - مسكوكة.

رأسياً:

- 1- في الصدر - من أشهر جبال صنعاء.
- 2- مداد - تقال في الماكر.
- 3- عيار وزن - ممشى - إحصاء.
- 4- صاحب كاريزما - أعالي الأفياء.
- 5- شهر سرياني - دود الحرير.
- 6- راكذ متفجع - خمول.
- 7- للتعني بقصد إستدراك الإختيار - خذع - ٢٤ ساعة.
- 8- شهر هجري - منفذ الماء.
- 9- بعيد الغروب - بحر.
- 10- رقص الساعة - سفار العامة.
- 11- خوار/انذار - فقد إحدى العينين.
- 12- إحصاء - أحد جبال عدن الشهيرة.

حل الحلقة (٦٠)

مزود بشحنة صاعقة بقوة 80 ألف فولت؛

معطف .. يحيي السيدات والفتيات من التحرش الجنسي

واشنطن: كثيراً ما تتعرض الفتيات أو النسوة إلى التحرش في الشوارع والميادين العامة، لذا قررت إحدى الشركات إنتاج حل لهذه المشكلة، ومع بداية شتاء هذا العام قامت الشركة بتصميم معطف ولكن ليس كأي معطف آخر، فهو يوفر الحماية للابسته من الذين يتجرون على التحرش بالنساء. ويعمل هذا المعطف بالاعتماد على شحنة كهربائية مخزونة فيه بالحفاظ على الفتاة أو السيدة من أن يتعرض لها أي مهووس للتحرش، فعند محاولته ذلك سوف تصعقه هذه القوة

ابتكار مذهش: جهاز يحيي ابنك عندما يتوه.. أو يتم اختطافه

واشنطن/الرياض/صحف: تنتشر في كثير من دول العالم حوادث اختطاف الأطفال، وفي اليمن قد نسمع بين وقت وآخر عن فقدان طفل أو حتى توهامه لفترة ما. لكن ومن الآن لا داعي للقلق بعد أن ابتكرت إحدى الشركات جهاز جديد يطلق عليه "Ion Kids"، وهو عبارة عن جزيان الجزء الأول عبارة عن سوار قريب الشكل من الساعة حيث يتم إلباسه معصم للطفل والساعة فيكه أبداً، لأنه لا

يسطيع أححد أن يصل