موضوع ما

الباذنجان يقاوم الشيخوخة

■ كما صار معلوماً لدى كثير من الناس، فإن أفضل وسيلة لتجنب الشيخوخة المبكرة، أو لتأخيرها، فمن الوسائل المتاحة لأي شخص: أن يتناول بانتظام كمية معقولة متنوعة من الخضار والأعشاب الغنية بمضاد الأكسدة. من الأعشاب: الشاي، والشاي الأخضر أكثر فائدة في مقاومة الأكسدة، ومن ثمار الخضار: الطماطم وغيرها من الثمار البيتاكاروتين ذات اللون الأصفر والبرتقالي، أو المائلة إلى الاحمرار، كمثل الجزر.

ولكن هناك أيضاً: الباذنجان..

■ خبراء في مركز الخدمات الزراعية الأمريكي أكدوا الفائدة العظيمة للباذنجان في مقاومة أكسدة الطعام في خلايا الجسم وقد جاء ذلك في البحث الذي نشرته مجلة "البحوث الزراعية"، بحسب د.محمد اكرم الرمضان طبيب ممارس عام من دولة الكويت في زاويته "غذائيات" ينشرها في موقع "الدورية الطبية العربية" حيث أورد خبراً في الموضوع، وملخصه كالتالي:

■ " الباذنجان غني بحمض "كلوروجينيك" الذي يعتبر من أقوى مضادات الأكسدة التي تنتجها الأنسجة النباتية، حيث تبين أن هذا الحمض هو المركب الفينولي السائد في هذه الثمار بالذات.

بالإضافة إلى حمض كلوروجينيك، ١٣ حمضا فينوليا آخر بمستويات مختلفة في المزروعات الأمريكية، وأحماض أخرى فريدة في الأنواع البرية لم تعزل قط من أي نبات آخر."

بقي أن تعرف أن الباذنجان يفيد أيضا في تخليص الجسم من الروائح غير المستحبة، بحسب الدكتور اليمني عبدالله الشبيبة (رحمة الله عليه).

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

عاشت في منطقة أرحب

العثور على بقايا ثلاثة ديناصورات في صنعاء

صنعاء/ متابعات:
عثر فريق جيولوجي علمي على بقايا ثلاثة ديناصورات تم اكتشافها في محافظة صنعاء .
وأشار الدكتور إسماعيل الجند رئيس الهيئة العامة للمساحة الجيولوجية والثروات المعدنية، بحسب "المجلة الأقتصادية" إلى أن فريقا علمياً مكوناً من خبراء جيولوجيين اكتشفوا بقايا ديناصورات عاشت في منطقة أرحب في محافظة صنعاء خلال فترة العصر الجيوراسي.
وأضاف الجند أن الفريق يستكمل حالياً الدراسات العلمية الميدانية في هذه المناطق، للوصول إلى نتائج أكثر دقة وتشخيصاً لهذه الكائنات المنقرضة وطبيعة الحياة التي عاشت فيها.

صورة لهيكل ديناصور

الشاي الأخضر يقي من السرطان

مزارع الشاي الأخضر

ستوكهولم/ متابعات:
قال باحثون ان الشاي الأخضر يكافح الاورام السرطانية اذ يمنع نمو الأوعية الدموية التي تغذي هذه الاورام وتساعدها على البقاء والنمو.
والمزايا المكافحة للسرطان الناتجة عن تناول الشاي الأخضر الشائع في اليابان والصين خصوصاً موثقة ومعروفة لكن العلماء تاكدوا الآن من كيفية عملها.
وقال الباحثون في معهد كارولينسكا في ستوكهولم في خطاب لصحيفة نيتشر العلمية (الطبيعة) إن السر يكمن في مركب " أي،جي،سي،جي" الذي يوقف نشاط انزيم ضروري لنمو السرطان.
وقال الطبيب يهاي كاو في حديث بالهاتف " توصلنا الى الآلية المحتملة التي يكافح بها الشاي الاخضر السرطان " واضاف ((نمو جميع الأورام يحتاج لإمدادها بالدم والى نمو أوعية دموية جديدة ... ونحن ارضنا ما اذا كان تناول الشاي يمكن ان يوقف هذه العملية)).
واختبر الباحثون تجربتهم على الفئران، ووجدوا ان تناول الشاي الاخضر فقط أوقف نمو الأوعية الدموية الجديدة ومنع انتشار الأورام الى رئة الفئران. اضافة الى ان " أي، جي، سي، جي" قد لا تكون المادة الوحيدة المكافحة للسرطان في الشاي الأخضر لكنهم مقتنعون بأنها مادة مهمة. والى جانب الحد من انتشار السرطان يعتقد الباحثون ان للشاي الاخضر فوائد تتعلق بمكافحة امراض اخرى تعتمد على العملية نفسها مثل العمى الناتج عن مرض السكري. وقال (:أو) ان تناول الشاي الأخضر لفترات طويلة مهم جداً لانه يوقف نمو الأوعية الدموية المغذية للآورام لكنه حذر من تناول كميات كبيرة منه اثناء الحمل او اثناء التئام الجروح حيث تكون هناك حاجة كبيرة للأوعية الدموية الجديدة.

تطويرها.. الأكثر كلفة في البرامج العسكرية:

تجربة المقاتلة الامريكية-البريطانية "اف-٣٥ جاي اس

لندن/ متابعات:
اجرت المقاتلة الامريكية-البريطانية الصنع "اف-٣٥ جاي اس اف" والتي تبلغ قيمتها مليارات الدولارات تجربتها الاولى في الفضاء الامريكي صباح الجمعة(١٥ الجاري).

وقد اقلعت المقاتلة التي يمكن اعتبارها نسخة متطورة للـ "اف-٣٥ ستيلث" من قاعدة جوية في ولاية تكساس .
وبلغت قيمة مشروع تطوير هذه المقاتلة اكثر من ٢٧٦ مليار دولار وهو يعتبر البرنامج العسكري الاكثر كلفة.

ومن المتوقع ان تدخل هذه الطائرة الحربية قريبا الى ترسانة الجيشين الامريكي والبريطاني وجيوش اخرى.
ولعبت مجموعة "بي أي اية" البريطانية دورا مهما جدا في المشروع الذي اشرف عليه عملاق الصناعات الأمريكية الحربية لوكهيد مارتن.
وقد ضخت لندن ملياري دولار في هذا المشروع ومن المتوقع ان تحظى بـ ١٣٨ مقاتلة.

حصة الاسد:
اما الولايات المتحدة، فستكون لها حصة الاسد اذ من المنتظر ان يصل عدد هذه المقاتلات في صفوفها الى ٢٤٠٠ بحلول عام ٢٠٢٧,
وامل المخططون العسكريون ان تقوم المقاتلة الجديدة بتجربتها يوم الاثنين الماضي، الا ان الاحوال الجوية حالت دون ذلك.
ومن الـ ننتظر ان تكون هذه الطائرة بديلا لمقاتلات الـ "اف ١٦ و اف/أي ١٨" الامريكية التي بدأت تشيخ.
ولكن اتمام مشروع الـ"اف-٣٥ جاي اس اف" لم يخل من الجدل اذ كانت هناك حتى الايام الاخيرة شكوك بالالتزام البريطاني بهذا المشروع وبخاصة بعد ان اعترضت الولايات المتحدة الاسبوع الماضي على محاولة بريطانية للاطلاع على تفاصيل تقنية تتعلق بالمقاتلة الجديدة.
وكذلك تعرض كبار القادة العسكريين البريطانيين الى ضغوط هدفها مقايضة الالتزام البريطاني بالمشروع مقابل ان تعطي واشنطن للندن المعلومات الكافية التي تسمح لها بالتحكم بهذه المقاتلات بطريقة مستقلة.
وفي النهاية، رضخت الولايات المتحدة للضغوط واعطت معلومات مهمة لبريطانيا.
وبالاضافة الى الولايات المتحدة، ستشارك استراليا وكندا والدنمارك وايطاليا وهولندا والنرويج وتركيا بتمويل هذا المشروع.

"اف-٣٥ جاي اس اف" مشروع امريكي بريطاني

كتاب:

دليل عملي واقعي للمديرين لتحسين الأداء والأرباح

دولارات

يويورك/ متابعات:
اعلن بوب بروزن مؤلف الكتاب أنه ملّ من الكتب الإدارية التي تملي على القراء ما عليهم فعله دون أن توضح لهم كيف يفعلون هذا الذي تنصحهم به.
يقدم الكتاب التفاصيل التي يمكنها بالفعل مساعدة المديرين على تحقيق النتائج التي يحتاجون إليها في الشركات التي يديرونها.
يقدم الكتاب دليلا عمليا واقعيا للمديرين لتحسين الأداء والأرباح في أي مؤسسة، فالمدير الذكي هو الذي يمكنه تحقيق نتائج مبهرة لأرباح الشركة بالابتعاد عن المناقشات النظرية وكتب النظريات الإدارية الجوفاء، وهو الذي يستطيع التقليل من تأثير روتين العمل في الإنتاج وضمان التزام الموظفين بمسؤولياتهم.
وباختصار، فإن المدير الذكي هو من ينجز العمل ويحقق النتائج. يركز الكتاب على تعليم القارئ كيفية تحقيق نتائج غير عادية في مجال القيادة وفعالية المبيعات وتميز التشغيل والإدارة المالية وولاء العملاء، حيث يضم مجموعة من الإرشادات التفصيلية المبسطة التي توضح للقارئ كيفية:
* تحقيق نتائج جيدة لأرباح الشركة في كل ربع سنة مالية.
* توحيد جهود القوى العاملة بالشركة لتحقيق أهداف الشركة.
* زيادة إحساس الموظفين بالمسؤولية.
* جذب الموظفين الموهوبين وذوي المهارات العالية في سوق العمل والاحتفاظ بهم.
* التغلب على المنافسة والاحتفاظ بولاء العملاء.
* تقليل النفقات وزيادة الجودة.
* توفير المزيد من الوقت للتخطيط.
يطلب الكتاب من القارئ تحديد أهم ثلاثة أهداف في عمله وتحديد طريقة لقياس مدى تقدمه في تحقيقها. يؤكد مؤلف الكتاب أنه لا يتلقى إجابات واضحة على هذا السؤال البسيط عندما يوجهه للكثيرين من رجال الأعمال والقادة والمديرين، فلا يتمكن الكثيرون منهم من رؤية واقع شركاتهم لأنهم لا يعرفون حتى نقطة البداية التي يمكنهم الانطلاق منها.
يرجع هذا عادة إلى عدم وجود خريطة واضحة لإرشادهم إلى كيفية تحقيق أهم هدف لأي شركة، وهو الوصول بالأرباح إلى أقصى حد ممكن لها وتحقيق نتائج تشغيل عالية.
لتحقيق هذه الأهداف تحتاج الشركة في الأساس إلى زيادة حصتها في السوق وتحسين مستويات رضا موظفيها عن ظروف العمل وزيادة ولاء العملاء، لذلك فإن الخطوة الأولى لـ تحقيق النجاح في الشركة هي تحديد أهم ثلاثة أهداف لها لتتمكن من قياس مستويات أدائها من حين إلى آخر وتعديل عملياتها التشغيلية لتحقيق أعلى مستويات أداء.
تقوم الشركات سنويا بـ تحديد أهم الموارد التي تساعدها على تحقيق خططها واستراتيجياتها. يعتمد نجاح الشركة في هذا على ذكائها التجاري ومدى واقعية تفكيرها ومهارة قياداتها، إلا أن هناك فجوة بين الرؤية والتطبيق وهي التي ينتج منها عدم القدرة على تحديد الأهداف، فالعديد من الشركات تفتقد الأدوات والآليات التنفيذية المطلوبة لتحويل الخطط إلى نتائج.

جماعة بيئية تحذر:

البيئة الطبيعية تراجعت إلى مستويات غير مسبوقة في تاريخ الانسانية

لندن/ متابعات:
حذرت جماعة بيئية من أن معدلات الاستهلاك الحالية في العالم قد تؤدي إلى تدمير النظام البيئي على نطاق واسع بحلول منتصف القرن الحالي.
وأشار التقرير نصف السنوي للجماعة إلى أن البيئة الطبيعية تراجعت إلى مستويات غير مسبوقة في تاريخ الانسانية.
وذكر التقرير أن عدد فصائل الكائنات الحية تراجع بنسبة ٣١ بالمئة في الفترة بين ١٩٧٠ و٢٠٠٣,
وأرجع التقرير سبب تراجع الموارد إلى أن سرعة الاستهلاك تتجاوز قدرة الأرض على إحلال ما تم استهلاكه.
وحذر بول كينج رئيس الجماعة من أن العالم يواجه "مشكلة بيئية خطيرة". وقال "إن على العالم أن يقدم على خيارات ضرورية".
وقال جوناثان لو، أحد مدوني التقرير "إن نتائج الدراسة تشير إلى أن العالم يفقد وبسرعة التنوع البيئي الذي يتسم به".
وأضاف قائلا "إن أنواع الفصائل البرية والبحرية فضلا عن موارد المياه العذبة قد تراجعت بنسبة تجاوزت الثلاثين بالمئة منذ عام ١٩٧٠".
ومضى يقول "إن الوضع يزداد سوءا في المنطقة الاستوائية حيث يتم استنزاف الموارد الطبيعية لصالح الانسان".
وطالب التقرير بالقيام باجراءات عاجلة فيما يتعلق بقضايا النقل والمواصلات والاسكان لتجنب حدوث انهيار في النظام البيئي بحلول منتصف القرن.

الطلب المتزايد على الأرض يهدد المزيد من الأنواع

دراسة:

جرثومة الكلاميديا تسبب مرض القلب

واشنطن/ متابعات:
ذكر باحثون أن إختبارات أجروها على الفئران أكتشفت وجود صلة بين مرض دارج تنقل عدواه جنسياً ومرض القلب.
وقال الباحثون في دراسة نشرت في مجلة "العلوم" أن الفئران المصابة بعدوى "كلاميديا تراخوماتيس" وهي جرثومة تنتقل عن طريق العلاقات المحرمة ، تصاب بمرض القلب عندما تهاجم أجهزتها المناعية خلايا عضلة القلب .
وتبين للباحثين أن بروتيناً موجوداً أعلى سطح جرثومة الكلاميديا مماثل تماماً تقريباً لبروتين موجود في عضلة القلب يدعى ميوسين .
وعندما ألتقطت الفئران جراثيم الكلاميديا أخذت أجهزتها المناعية تنتج مضادات أجسام بدأت هجوماً على سطح بروتين الفئران . وبما أن بروتين الجرثومة يشبه كثيراً بروتين القلب هاجم جهاز المناعة القلب أيضاً فكانت النتيجة إصابة القلب بالالتهاب .
وشدد الباحثون على أن الدراسة تركزت على الفئران وليس هناك مايؤكد نفس الشيء يحدث في الإنسان .
وقال الدكتور جوزف بنينغر من جامعة كالفورنيا في ارفاين والذي شارك في الدراسة التي في المجلة أنه ليست هناك حاجة إجراء أبحاث لمعرفة ما إذا كان الأشخاص الذين لديهم مضادات أجسام ضد بروتين الكلاميديا لديهم أيضاً نسبة عالية من الإصابات بمرض القلب .
ويعتبر الكلاميديا أكثر الأمراض التناسلية إنتشاراً في الولايات المتحدة حيث تسجل أربع ملايين إصابة سنوياً .
وأعراض المرض طفيفة عادة أو أنها غائبة ، وأبرز الأعراض التي تظهر هي التبول المؤلم ووجود خراج مخاطي ، ويعالج المرض بشكل فعال بالمضادات الحيوية إلا أن بعض النساء اللاتي يصبن به يطورن مرض إلتهاب الحوض الذي يعتبر من الأسباب الرئيسية للعقم .

برمجيات:

راقب منزلك عبر برنامج "أكتف ويب كام"

بإمكانك الآن أن تطمئن عن بعد!

واشنطن/ صحف:
من الآن فصاعداً يمكنك مراقبة منزلك عن بعد من خلال برنامج "أكتف ويب كام" Active WebCam ، وذلك عبر كاميرا تقوم بتثبيتها أمام منزلك وتصلها بجهازك.
ليس هذا فحسب بل يمكنك من خلال هذا البرنامج النقل المباشر للمناسبات والأحداث عبر مواقع الإنترنت بواسطة ناقلات "الاف تي بي" (FTP)، وذلك بحسب مجلة العالم الرقمي.
إذا أردت ان تعرف المزيد يمكنك تحميل البرنامج من خلال الموقع التالي:
http://www.pysoft.com
كما يمكنك تحميله من خلال موقعه الرئيسي من خلال هذا الرابط مباشرة
http://www.activewebcam.com/Downloads/AWC-PYS.exe

برمجيات حماية:

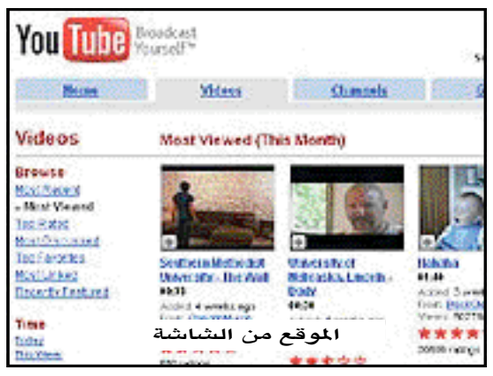
احم جهازك.. بالاعتماد على "AVG Free"

يستطيع جهازك الآن أن يدافع عن نفسه!

لندن/ صحف:
لتجعل جهازك يدافع عن نفسه، يمكنك أن تعتمد على برنامج "AVG Free" أحد أشهر وأقوى برامج الحماية من الفيروسات والبرامج الضارة.
يتضمن البرنامج خيارات للحماية عند التعامل مع الملفات المصابة، ويتميز بخاصية التحديث المباشر المستمر.
ومن بين المزايا تعامله – بحسب جريدة الرياض – مع برامج خدمة البريد الإلكتروني كالآوت لوك إكسبريس وثاندربيرد يتميز بوجود لوحة تحكم شاملة وسهلة جداً.
يعمل البرنامج مع جميع إصدارات ويندوز، وتتوفر منه هذه النسخة المخصصة للاستخدام المنزلي "مجاناً" وتحمل الرقم ٤٣٢,٥, ٨٦١٧,
يمكن تحميل نسخة البرنامج من موقع الشركة على الإنترنت:
free.grisoft.com

مجلة "تايم" الأمريكية اختارته لهذا العام

موقع "يو تيوب" يفوز بلقب رجل عام ٢٠٠٦



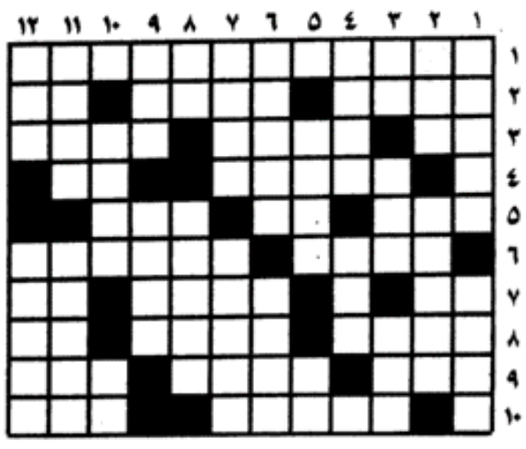
واشنطن/ صحف:
اختارت مجلة "تايم" الامريكية موقع "يو تيوب" على الانترنيت رجل عام ٢٠٠٦ لدوره في اعطاء الفرصة لزواره في انتاج المواد التي يعرضونها في الموقع.
وقد امتدحت المجلة جمهور الموقع لانهم بادروا الى تولي "دفة الاعلام الكوني" وتقديم المواد الضرورية لعرضها في الموقع.
وقد دأبت مجلة تايم الامريكية على منح لقب شخصية العام منذ عام ١٩٢٧ لمن تعتقد ان له اكبر تأثير على الاخبار.
وكان من ضمن قائمة المرشحين بالفوز بلقب المجلة كل من الرئيس الايراني احمدي نجاد والرئيس الصيني هو جينتاو والكوري الشمالي كيم جونغ ايل.
وقد فاز بالجائزة العام الماضي كل من مؤسس ومالك شركة ميكروسوفت بيل جيتس وزوجته ملينداً ومغني البوب بونو كما فاز بها الرئيس الامريكي جورج بوش عام ٢٠٠٤ و"الجندي الامريكي" عام ٢٠٠٣, "قوة لا يستهان بها".
قالت مجلة التايم ان اختيار مجموعة بدلا من افراد يعكس اهمية الدور الذي يلعبه الانترنت في صياغة موازين القوى في الاعلام سواء عن طريق المدونات او صورالفديو او الشبكات الاجتماعية عبر الانترنت.

وقد اشارت المجلة الى مواقع مثل "يو تيوب" و"facebook" و"myspace" و"wikipedia" التي تعطي المجال لزواره بالتواصل مع بعضهم عن طريق السماح لهم بتحميل وعرض تعليقاتهم وصور فيديو والصور العادية والربط الالكتروني بالمواقع الاخرى.
وقد اشار الكاتب في مجلة تايم ليف جروسمان الى "ان الانترنت قد سمح لرواده بمساعدة بعضهم دون مقابل وهذا لن يغير العالم فقط بل يغير الطريقة التي يتغيير فيها العالم".
واضاف جروسمان الى ان الانترنت قد سمح "بجمع المساهمات الصغيرة لملايين الناس" وبالتالي اصبح لهم دور ملموس.
وتختار مجلة التايم كل عام الشخص او الاشخاص الاكثر تأثيرا في الاخبار وحياة الناس سواء بشكل ايجابي او سلبي.
وكانت بعض تسميات المجلة قد اثارت جدلا واسعا فقد اختارت المجلة ادولف هتلر عام ١٩٣٨ واية الله خميني عام ١٩٧٩,
موضوع من BBCArabic.com
http://news.bbc.co.uk/go/pr/fr/-/hi/arabic/sci_tech/newsid_6187000/6187373.stm
منشور ٢٠٠٦/١٢/١٧ ١٨:٥٧:١٠ BBC MMVI GMT

الكلمات المتقاطعة

إعداد : بسمة نصر

الحلقة رقم (٦٧)



أفقياً:
١- أول نائب رئيس للجمهورية اليمنية بعد تحقيق الوحدة اليمنية المباركة في ٢٢ مايو ١٩٩٠م.
٢- حجرصم - نقيل على مشارف جنوبي صنعاء - برد.
٣- بحر ؟ مخلفات الماضي ؟ شاعر جاهلي شهير.
٤- مقابل "دلالة" - حرف جر.
٥- تقدم إقتصادي - حرف موسيقي - من جميل الغزال.
٦- رمل - برك ماء آسن.
٧- من الحواس - مدينة بفلسطين المحتلة - مثيل كفء.
٨- ورق كتابة فرعوني - تهور حرف موسيقي.
٩- صدف - من الخضار - سلّم ورحّب(فعل).
١٠- المراكب - عملة.

رأسياً:
١- عدم طاعة - مدينة عولقية.
٢- عتب خارج عن المألوف/النظام.
٣- للمناداة - فقد عين - نادى(فعل).
٤- على ظهر الجمل - من الألوان.
٥- حركة تغيير جذري - من الخضار.
٦- تعقب نهاراتنا بين المعلا والتواهي.
٧- فرحة - مقياس عدل.
٨- للتعريف - كثير الأسفار.
٩- محافظة يمنية صراخ.
١٠- من الفاكهة قطع النبت الصغير.
١١- وضوح وتأكُد - مصباح.
١٢- عطب إعتداء.

الحل غدا

حل الحلقة (٦٦)

حل الحلقة رقم: ٦٦

ابتسم !

من مصر:

● واحد منحوس عنده هدف في الحياة.. حسبه تسلل

● واحد سألوه ايه رأيك بالزواج المبكر؟
فرد: يعني حوالي الساعه كم؟