

في العمود السابق تم التطرق إلى أهمية الخضار وفائدتها على جمال المرأة. وتم إيراد فوائد "البيتاكاروتين المتوفر في الخضار الصفراء والبرتقالية (كالجزر) وفائدة البيتاكاروتين أنها تتحول إلى فيتامين ألفي الجسم كما أنها تحتوي أيضا على نسبة من فيتامين (E) وفائدة البيتاكاروتين أنها تجلب للعينين الصفاء والبريق إضافة إلى الوقاية من الإصابة بالعشى الليلي، وتم - أيضا - إيراد ثلاثة أنواع من مجموعة الفيتامين ب، وهي ب5(سلامة الجلد ونضارته)، ب9(سلامة الشعر ولعناوئها للأضفار)، ب10(التقليل من ظهور الشيب المبكر في شعر الرأس وللعناية بتجاعيد الوجه).

والفيتامين الأخير موجود بنسبة أكثر في لبن الزبادي وفي الكبد الطازجة.. وهذا يعني أنه، إلى جانب الخضار، ينبغي التركيز على أصناف أخرى مفيدة من خارج قائمة الخضار.

وهناك فيتامين في غاية الأهمية وهو الفيتامين ج (سي) وهذا نجد في الخضار، وفي الفاكهة، وهو يفيد في تقوية الجهاز المناعي، وبالتالي في صحته ونضارته وحاله. والجسم يحتاج إلى فيتامين ج أكثر الفاكهة إحتواءً لهذا الفيتامين الحيوي الحضيات بانواعها وعادة ما تكون متوفرة في الصيف، أما في الشتاء فهناك



نصر صالح

الجوافة/سيبها
عدنا زيتون والموز ..
أي أننا في كل السنة
يمكننا أن نحصل على
مصدر متوفر للفيتامين
ج (سي). كذلك هو
موجود في الطماطم.

nasrsale7@hotmail.com

من أهم أحداث 2006 في العلوم والتكنولوجيا

شهد العالم اتجاهات جديدة مبتكرة في تقنية المعلومات

مواقع اليكترونية:

انشغل العلماء والمؤسسات البحثية بعدد من القضايا الهامة الخاصة بمجال الطاقة والبيئة، وتغيرات المناخ، والرياضيات، والتاريخ الطبيعي، والنماذج الحاسوبية، والذاكرة، والتقنيات الطبية، وتكنولوجيا المعلومات وغيرها.

الطاقة:

سعى العلماء البريطانيون لتوليد الطاقة بتسخير قوى الأمواج والمد والجزر بحيث تحل محل كهرباء المحطات النووية. واقترح باحث من (MIT) توربينات ضخمة طافية على منصات

بعرض البحر لتوليد الكهرباء من الرياح. ونجحت تجربة إطلاق أول طائرة من دون طيار، تستمد الطاقة اللازمة من خلية وقود الهيدروجين المضغوط.

وتوصلت شركة كندية لتقنية رخيصة لتوليد الضوء من السيلكون بدل أشباه الموصلات المكلفة، ومصباح التوهج الحراري المهدد للطاقة. واقترح باحثون أمريكيون تقنية فيزيائية جديدة لتتبع تزايد الأجنحة الإلكترونية المحمولة بالطاقة لاسلكيا، دون توصيلات أو كابلات.

حذرت الأمم المتحدة في ندوة من مع مؤتم

المناخ الدولي في العاصمة الكينية، من اختفا مدن أفريقية بكاملها بسبب ارتفاع مستويات مياه البحر نتيجة ارتفاع حرارة الأرض ودونان التلوث القطبية. وكشف عالم اسكتلندي أن مستوى العطب الناجم عن التلوث البيئي للحياة البشرية يتسبب في طفرات وراثية للحمض النووي، قد تؤدي إلى فتاة الجنس البشري.

حذرت الأمم المتحدة في ندوة من مع مؤتم

المناخ الدولي في العاصمة الكينية، من اختفا مدن أفريقية بكاملها بسبب ارتفاع مستويات مياه البحر نتيجة ارتفاع حرارة الأرض ودونان التلوث القطبية. وكشف عالم اسكتلندي أن مستوى العطب الناجم عن التلوث البيئي للحياة البشرية يتسبب في طفرات وراثية للحمض النووي، قد تؤدي إلى فتاة الجنس البشري.

حذرت الأمم المتحدة في ندوة من مع مؤتم

المناخ الدولي في العاصمة الكينية، من اختفا مدن أفريقية بكاملها بسبب ارتفاع مستويات مياه البحر نتيجة ارتفاع حرارة الأرض ودونان التلوث القطبية. وكشف عالم اسكتلندي أن مستوى العطب الناجم عن التلوث البيئي للحياة البشرية يتسبب في طفرات وراثية للحمض النووي، قد تؤدي إلى فتاة الجنس البشري.

حذرت الأمم المتحدة في ندوة من مع مؤتم

المناخ الدولي في العاصمة الكينية، من اختفا مدن أفريقية بكاملها بسبب ارتفاع مستويات مياه البحر نتيجة ارتفاع حرارة الأرض ودونان التلوث القطبية. وكشف عالم اسكتلندي أن مستوى العطب الناجم عن التلوث البيئي للحياة البشرية يتسبب في طفرات وراثية للحمض النووي، قد تؤدي إلى فتاة الجنس البشري.

حذرت الأمم المتحدة في ندوة من مع مؤتم

المناخ الدولي في العاصمة الكينية، من اختفا مدن أفريقية بكاملها بسبب ارتفاع مستويات مياه البحر نتيجة ارتفاع حرارة الأرض ودونان التلوث القطبية. وكشف عالم اسكتلندي أن مستوى العطب الناجم عن التلوث البيئي للحياة البشرية يتسبب في طفرات وراثية للحمض النووي، قد تؤدي إلى فتاة الجنس البشري.

حذرت الأمم المتحدة في ندوة من مع مؤتم

المناخ الدولي في العاصمة الكينية، من اختفا مدن أفريقية بكاملها بسبب ارتفاع مستويات مياه البحر نتيجة ارتفاع حرارة الأرض ودونان التلوث القطبية. وكشف عالم اسكتلندي أن مستوى العطب الناجم عن التلوث البيئي للحياة البشرية يتسبب في طفرات وراثية للحمض النووي، قد تؤدي إلى فتاة الجنس البشري.

حذرت الأمم المتحدة في ندوة من مع مؤتم

المناخ الدولي في العاصمة الكينية، من اختفا مدن أفريقية بكاملها بسبب ارتفاع مستويات مياه البحر نتيجة ارتفاع حرارة الأرض ودونان التلوث القطبية. وكشف عالم اسكتلندي أن مستوى العطب الناجم عن التلوث البيئي للحياة البشرية يتسبب في طفرات وراثية للحمض النووي، قد تؤدي إلى فتاة الجنس البشري.

حذرت الأمم المتحدة في ندوة من مع مؤتم

المناخ الدولي في العاصمة الكينية، من اختفا مدن أفريقية بكاملها بسبب ارتفاع مستويات مياه البحر نتيجة ارتفاع حرارة الأرض ودونان التلوث القطبية. وكشف عالم اسكتلندي أن مستوى العطب الناجم عن التلوث البيئي للحياة البشرية يتسبب في طفرات وراثية للحمض النووي، قد تؤدي إلى فتاة الجنس البشري.

في المقابل صمما باباني قميصا مزجها بنظا مكيف

هو ذاتي. وعندما ترتفع درجات الحرارة، ينفث نظام التكييف الذاتي نسيما منعش حول الشخص الذي يرتديه. واكتشف فريق بحث أوروبي أميركي نوعا جديدا من الحديد سداسي التكافؤ، له إلكترونات فقط بمدار الطاقة المحيط بالذرة، وأطلق عليه "حديد 6". كذلك طور تقنية ميكروسكوبية التمرکز الناشط ضوئيا، بتمكين التعرف على تنظيم البروتينات التي تشكل الجزيئات العضوية الفردية ضمن الخلية. واكتشف العلماء، التي جزيئية تحافظ على الذاكرة في الدماغ، وظهر أن تثبيط هذا الجزي يؤدي إلى محو محتويات الذاكرة طويلة المدى، بما لا يمنع من إعادة ملاء الذاكرة.

جائزة نوبل للعلوم:

حاز عالم الفلك في وكالة ناسا الأميركية جون ماثر والبروفيسور في جامعة كاليفورنيا جورج سموت على جائزة الأكاديمية الملكية السويدية نوبل في مجال الفيزياء. ومنح العالمان الأميركيان الجائزة لأبحاثهما بشأن منشأ الكون ودراسة أصل المجرات والنجوم. وسهلت اكتشافات هذين العالمين الحصول على معلومات عن منشأ الكون ومصير كمان عزت نظرية الانفجار الكبير.

وفي مجال الكيمياء منحت لجنة نوبل الجائزة للبروفيسور في جامعة ستانفورد كالفين بولدينجر وروجر كورنبرغ، لعمله في مجال نسخ المعلومات المخزونة في الحمض النووي (دي أن إيه) الموجود في نواة الخلية الحية. ويعتبر نسخ المعلومات الوراثية خطوة مهمة في عملية بناء

جائزة نوبل للعلوم:

حاز عالم الفلك في وكالة ناسا الأميركية جون ماثر والبروفيسور في جامعة كاليفورنيا جورج سموت على جائزة الأكاديمية الملكية السويدية نوبل في مجال الفيزياء. ومنح العالمان الأميركيان الجائزة لأبحاثهما بشأن منشأ الكون ودراسة أصل المجرات والنجوم. وسهلت اكتشافات هذين العالمين الحصول على معلومات عن منشأ الكون ومصير كمان عزت نظرية الانفجار الكبير.

وفي مجال الكيمياء منحت لجنة نوبل الجائزة للبروفيسور في جامعة ستانفورد كالفين بولدينجر وروجر كورنبرغ، لعمله في مجال نسخ المعلومات المخزونة في الحمض النووي (دي أن إيه) الموجود في نواة الخلية الحية. ويعتبر نسخ المعلومات الوراثية خطوة مهمة في عملية بناء

جائزة نوبل للعلوم:

حاز عالم الفلك في وكالة ناسا الأميركية جون ماثر والبروفيسور في جامعة كاليفورنيا جورج سموت على جائزة الأكاديمية الملكية السويدية نوبل في مجال الفيزياء. ومنح العالمان الأميركيان الجائزة لأبحاثهما بشأن منشأ الكون ودراسة أصل المجرات والنجوم. وسهلت اكتشافات هذين العالمين الحصول على معلومات عن منشأ الكون ومصير كمان عزت نظرية الانفجار الكبير.

وفي مجال الكيمياء منحت لجنة نوبل الجائزة للبروفيسور في جامعة ستانفورد كالفين بولدينجر وروجر كورنبرغ، لعمله في مجال نسخ المعلومات المخزونة في الحمض النووي (دي أن إيه) الموجود في نواة الخلية الحية. ويعتبر نسخ المعلومات الوراثية خطوة مهمة في عملية بناء

جائزة نوبل للعلوم:

حاز عالم الفلك في وكالة ناسا الأميركية جون ماثر والبروفيسور في جامعة كاليفورنيا جورج سموت على جائزة الأكاديمية الملكية السويدية نوبل في مجال الفيزياء. ومنح العالمان الأميركيان الجائزة لأبحاثهما بشأن منشأ الكون ودراسة أصل المجرات والنجوم. وسهلت اكتشافات هذين العالمين الحصول على معلومات عن منشأ الكون ومصير كمان عزت نظرية الانفجار الكبير.

جائزة نوبل للعلوم:

حاز عالم الفلك في وكالة ناسا الأميركية جون ماثر والبروفيسور في جامعة كاليفورنيا جورج سموت على جائزة الأكاديمية الملكية السويدية نوبل في مجال الفيزياء. ومنح العالمان الأميركيان الجائزة لأبحاثهما بشأن منشأ الكون ودراسة أصل المجرات والنجوم. وسهلت اكتشافات هذين العالمين الحصول على معلومات عن منشأ الكون ومصير كمان عزت نظرية الانفجار الكبير.

جائزة نوبل للعلوم:

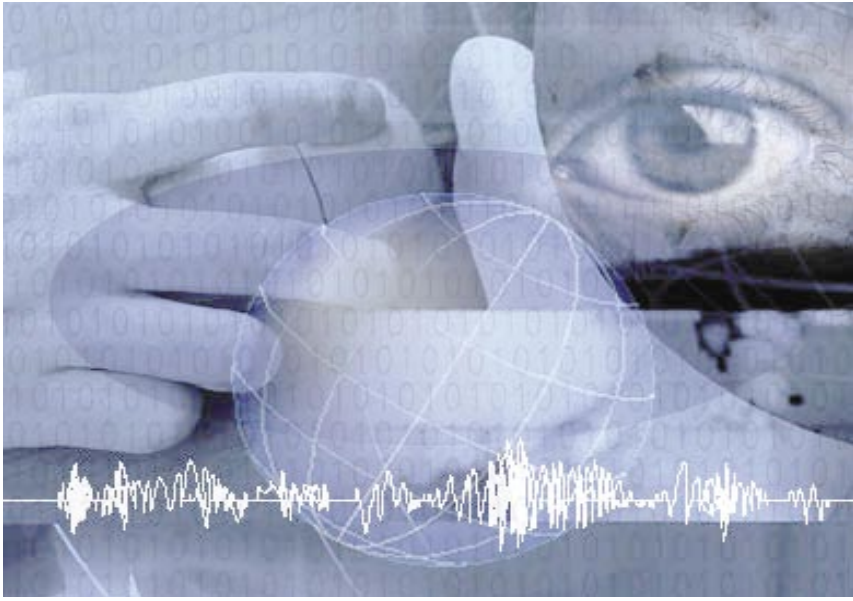
حاز عالم الفلك في وكالة ناسا الأميركية جون ماثر والبروفيسور في جامعة كاليفورنيا جورج سموت على جائزة الأكاديمية الملكية السويدية نوبل في مجال الفيزياء. ومنح العالمان الأميركيان الجائزة لأبحاثهما بشأن منشأ الكون ودراسة أصل المجرات والنجوم. وسهلت اكتشافات هذين العالمين الحصول على معلومات عن منشأ الكون ومصير كمان عزت نظرية الانفجار الكبير.

جائزة نوبل للعلوم:

حاز عالم الفلك في وكالة ناسا الأميركية جون ماثر والبروفيسور في جامعة كاليفورنيا جورج سموت على جائزة الأكاديمية الملكية السويدية نوبل في مجال الفيزياء. ومنح العالمان الأميركيان الجائزة لأبحاثهما بشأن منشأ الكون ودراسة أصل المجرات والنجوم. وسهلت اكتشافات هذين العالمين الحصول على معلومات عن منشأ الكون ومصير كمان عزت نظرية الانفجار الكبير.

جائزة نوبل للعلوم:

حاز عالم الفلك في وكالة ناسا الأميركية جون ماثر والبروفيسور في جامعة كاليفورنيا جورج سموت على جائزة الأكاديمية الملكية السويدية نوبل في مجال الفيزياء. ومنح العالمان الأميركيان الجائزة لأبحاثهما بشأن منشأ الكون ودراسة أصل المجرات والنجوم. وسهلت اكتشافات هذين العالمين الحصول على معلومات عن منشأ الكون ومصير كمان عزت نظرية الانفجار الكبير.



والداهم قررا أن تبقى طفلة مدى الحياة!

أثر الحاسوب المستخدم. وواكب هذا الجهد مبادرات أخرى لنفس الغرض. وطرح مايكروسوفت برنامجا لتيسير نشر الدونات.

وزودت الهواتف المحمولة بإمكانات تشغيل وتخزين الموسيقى والنقاط الصور، ومؤخر خدمة (GPS)، أو تحديد موقع الهاتف والمستخدم لحظيا عبر الأقمار الاصطناعية.

وتم تدشين دوت موب، وهو نطاق جديد لمواقع الإنترنت الموجهة للهواتف المحمولة، وبمجت شركة نوكيا محرك بحث مايكروسوفت في هواتفها. كما شهد العام تزايدا في الثغرات الأمنية في نظم تشغيل الحواسيب، ما ألقى أعباء إضافية على المستخدمين المضطربين لشراء برامج الحماية، وتم تحذير الشركات العالمية من الاحتفاظ ببياناتها في أميركا خوفا من تعرضها للتجسس والتلصص.

وشهد 2006 اكبرا استدعا بطاريات الحواسيب المحمولة، من شركات دلو وأبل و"NEC" لخاوف تعرضها للاشتعال، ومعظمها من إنتاج "سوني". وأطلقت "هاكتيفيزم" متصفح "توربايك" لإخفاء هوية المستخدم أثناء إبحاره عبر الإنترنت، وللإفلات من رقابة الحكومات على الإنترنت. ويعمل "توربارك" بتغيير هوية الحاسوب المستخدم كل بض دقائق، ما يحول دون اقتفاء

بيانات ومحركات بحث وتقنيات تعدين البيانات. وفي القاهرة أطلقت أفق للبرمجيات "جامع الكلم 2"، وهو مشروع حاسوبي لخدمة السنة النبوية، بجمع وتصنيف وتمحيص الأحاديث مستخدما قواعد بيانات ومحركات بحث وتقنيات تعدين البيانات.

البروتينات. وتعتبر لجنة نوبل كورنبرغ أول من وضع صورة حقيقية لما يعرف بـ"عملية النسخ الجزيئي".

ويشار إلى أن والده آرثر كورنبرغ فاز بجائزة نوبل عام 1959 مناصفة لدراساته الخاصة بانتقال المعلومات من إحدى جزيئات الحمض النووي دي أن إيه إلى أخرى.

وتعدت شركة نوبل كورنبرغ أول من وضع صورة حقيقية لما يعرف بـ"عملية النسخ الجزيئي".

ويشار إلى أن والده آرثر كورنبرغ فاز بجائزة نوبل عام 1959 مناصفة لدراساته الخاصة بانتقال المعلومات من إحدى جزيئات الحمض النووي دي أن إيه إلى أخرى.

وتعدت شركة نوبل كورنبرغ أول من وضع صورة حقيقية لما يعرف بـ"عملية النسخ الجزيئي".

ويشار إلى أن والده آرثر كورنبرغ فاز بجائزة نوبل عام 1959 مناصفة لدراساته الخاصة بانتقال المعلومات من إحدى جزيئات الحمض النووي دي أن إيه إلى أخرى.

وتعدت شركة نوبل كورنبرغ أول من وضع صورة حقيقية لما يعرف بـ"عملية النسخ الجزيئي".

ويشار إلى أن والده آرثر كورنبرغ فاز بجائزة نوبل عام 1959 مناصفة لدراساته الخاصة بانتقال المعلومات من إحدى جزيئات الحمض النووي دي أن إيه إلى أخرى.

وتعدت شركة نوبل كورنبرغ أول من وضع صورة حقيقية لما يعرف بـ"عملية النسخ الجزيئي".

ويشار إلى أن والده آرثر كورنبرغ فاز بجائزة نوبل عام 1959 مناصفة لدراساته الخاصة بانتقال المعلومات من إحدى جزيئات الحمض النووي دي أن إيه إلى أخرى.

وتعدت شركة نوبل كورنبرغ أول من وضع صورة حقيقية لما يعرف بـ"عملية النسخ الجزيئي".

ويشار إلى أن والده آرثر كورنبرغ فاز بجائزة نوبل عام 1959 مناصفة لدراساته الخاصة بانتقال المعلومات من إحدى جزيئات الحمض النووي دي أن إيه إلى أخرى.

وتعدت شركة نوبل كورنبرغ أول من وضع صورة حقيقية لما يعرف بـ"عملية النسخ الجزيئي".

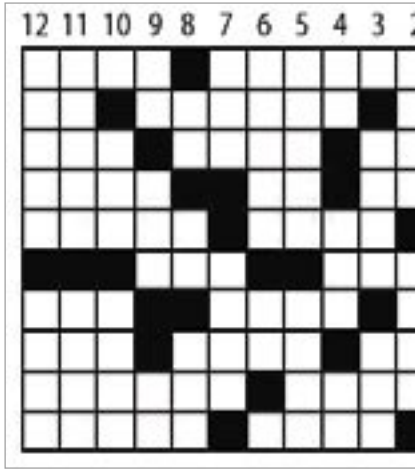
ويشار إلى أن والده آرثر كورنبرغ فاز بجائزة نوبل عام 1959 مناصفة لدراساته الخاصة بانتقال المعلومات من إحدى جزيئات الحمض النووي دي أن إيه إلى أخرى.

حسن الكرمي، أحمد عمر بن سلمان، الدكتور أحمد الهداني بين المكرمين:

الجمعية الدولية للمترجمين العرب تكرم الأعلام والمبدعين

غالي، الدكتور محمد علي الخولي، الدكتور مروان الجاسمي الطيفري، نهاد عبد الستار رشيد، الناقد ياسين الصير، الدكتور يونس عزيز". الثانية فئة المترجمون والمبدعون وشملت: "الشاعر أحمد شبلول، المترجمة أسماء غريب، الروائي اشرف الغريبي، المترجم أيمن كمال، الشاعر أيمن اللبدي، الكاتب إبراهيم رعد غوثي، الكاتبة أمينة خشفة، القاص الشريبي المهندس، بسام نزال، الأدبية بشرى ابوشمار، الشاعر تركي عامر، الكاتب ثروت الخرباوي، المترجم تيمق فخري الدباغ، القاص جبير الملحان، الشاعر جمال مرسي، الشاعر جمانة حداد، الصحفي جواد الشبيبي، المترجم حسام الدين مصطفى، المترجم حسن نواس، الشاعر حميد العقابي، الكاتب حيدر مكي الكتاني، المترجم رواية هاشم، الناقد ربيع مفتاح، الدكتور رشيد بلحبيب، الدكتور زاهر عثمان، سليم صابر، الشاعر سمير الأمير، الكاتب سيدي يوسف، الباحث صلاح العمروسي، الدكتور عبد الحق الهواس، الدكتور عبد الرزيم العلمي، الدكتور عبد العزيز الحميد، المترجم عبد الوهيد العمراني، الكاتبة عليتا محمد، الشاعر عدنان الصامغ، الكاتبة عليا، الانصاري، الشاعر عمر الهزاع، المترجم عمر شليبي، الشاعر عمر مخلوف، الشاعر غاد فؤاد السامح، غالي ياسين، الدكتور فؤاد بو علي، الشاعر قفاطمة تانوت، القاص فيصل عبد الحسن، كفا محمود ماجدولين الرفاعي، الدكتور محسن الرمي، محمد بن أحمد ياسيدي، الشاعر محمد المختار زاندي، الدكتور محمد حسن يوسف، الشاعر محمد قصبيا، محمد نهدي السقال، الباحث محمد سعيد الريحاني، محمد نجيب العمامي، الشاعر عمر مريم محمد يمق، الشاعر مسعود الرقعي، الدكتور مصدق الحبيب، القاص مصطفى الغنيري، الشاعر منير فريد، نذير الطيار، هداية ترويش، الشاعر هلال الفارح، المترجم وأصل بودمعة، المترجم حيدر ج، الشاعر وديع العبيدي، الدكتور ياسر منجي، الروائية ياسمينه صالح، الأديبة يحيى الصوفي، الدكتور يحيى الجياوي، المترجم يسري حمدي". شهداء دكتوراه فخرية لكل من "الشاعر أحمد الريماوي، العلامة حسن الرمي، سليمان أبوينة، شفيق الحوت، قطمان الحبيب، الدكتور محمد غالي، محمود السوقي، منذر أبو هوش".

إعداد / بسمة نصر
basmanasr@maktoob.com



حل الحلقة 71

(الحل غدا)

حل الحلقة 71

تساف إلى الفضاء بحلول عام 2010

صاحب أمازون دوت كوم يكشف صورا لمركبته الفضائية

أن إدارة الطيران الاتحادية الأمريكية لمحت إلى أن ذلك قد يبدأ بحلول عام 2010. ويظهر فيلم الفيديو الخاص بعملية إطلاق المركبة أن هناك حاجة لزيد من أعمال التطوير قبل الوصول إلى تلك المرحلة.

ويظهر الفيلم المركبة ذات الشكل الكلاسيكي وهي على أربعة قوائم على الأرض قبل أن تعلق وسط غمامة من الدخان من محركات الدفع الفعالة أسفلها. وقد وصلت المركبة إلى الارتفاع التجريبي المطلوب قبل أن تعاد إلى الأرض بالتحكم من بعد وتهبط على قوائمها الأربعة بعد 25 ثانية من إقلاعها.

وقال "بيزوس" إن مهمته الوحيدة خلال عملية الإقلاع والهبوط التي راقها بعض أصدقائه وأفراد أسرته ووجد من المهندسين "اقتصرت على فتح زجاجة شبعانيا".

فنادق في الفضاء: ولجيكشف موقع الشركة على الإنترنت عما إذا حملت المركبة أي مسافرين، ولا عن سبب التأخر عن إعلان فيلم تجربة المركبة.

ويأمل بيزوس في توظيف مهندسين للعمل على تطوير تصميم المركبة وزيادة ارتفاعها ومدتها طيرانها. وتعتبر شركة "الأصل الأزرق" واحدة من بين عدة شركات خاصة تامل في فتح آفاق السفر الفضائي أمام عامة الناس.

فنادق في الفضاء:

ولجيكشف موقع الشركة على الإنترنت عما إذا حملت المركبة أي مسافرين، ولا عن سبب التأخر عن إعلان فيلم تجربة المركبة.

فنادق في الفضاء:

ولجيكشف موقع الشركة على الإنترنت عما إذا حملت المركبة أي مسافرين، ولا عن سبب التأخر عن إعلان فيلم تجربة المركبة.

حل الحلقة 71

ابتسم!

واحد صعيدي عاوز يفجر نفسه بين اثنين اسرايليين عمل

بروفه قبل يوم.

حل الحلقة 71

حل الحلقة 71

حل الحلقة 71