موضوع ما

فوائد زيت السمك

□ الأسماك، لاسيما الأسماك ذات اللحم الأبيض مثل: السردين أو التونا البيضاء (الديرك)أو السلمون، والأحياء البحرية الأخرى كالربيان.. مفيدة صحياً لمرضى القلب والشرايين. ذلك ماأكدته عدد من الدراسات العلمية، ومنها دراسة صدرت منذ وقت غير بعيد لفريق بحث علمي بقيادة الدكتورة إلسا ماود ياركيم في النرويج (كان موقع الجزيرة نت) نشر تقريرا إخبارياً حولها لمراسلها من أوسلو في حينه.

□ وركزت الدراسة على زيت السمك المعروف علمياً أوميجا3 OMEGA3 وهي المادة التي نعرفها محلياً "الصيفة"، ومنها حبوب الصيفة التي نأخذها من الصيدلية.

□ بماذا تفيد هذه المادة؟

الإجابة على ذلك نجده فيما يلي، بحسب " الدورية الطبية العربية":

□ تقليل نسبة حصول اضطرابات إيقاع النبض من النوع عالي الخطورة. وهو الأهم وإليه يعزى تدني معدل الوفيات لدى الأصحاء من الناس ومن مرضى القلب.

□ ثبات ضيق الشريان الذي يحدث لدى التصلب، كالشرايين التاجية في القلب وشرايين الدماغ، إذ بدل أن يكون الضيق هش التراكيب، قابلا للتفتت في الدم، فإنه يغدو أكثر ثباتاً وبالتالي أقل تأثيراً على الجسم. وكذلك تقليل عمليات الالتهاب حول الشريان الضيق، فلا تترسب الصفائح الدموية فوقه، وبالتالي تقل نسبة ضيق الشريان المفاجئ (الذي هو في الحقيقة سبب جلطات القلب أو الدماغ أو غيرهما من الأعضاء في الجسم).

□ تقليل قابلية الدم للتجلط، لدى تناول كميات عالية نسبياً منها، أي لها مفعول أشبه بالأسبرين.

□ تريح عضلات الشرايين بما يؤدي إلى ارتخائها وتوسيع مجراها.

□ تأثير طفيف لخفض ضغط الدم، فلا يتوقع مريض الضغط خفضاً واضحاً لمعدله نتيجة تناول الأسماك أو زيتها.

□ تقليل نسبة الدهون الثلاثية في الدم عند تناول كميات عالية من زيت السمك.

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

ابتكار مدهش:

آلة الفجر "تهزم أحزان الشتاء" في شمالي أوروبا

لندن/ متابعات:

يقول علماء بريطانيون إن جهازا يقلد ويحاكي أجواء الفجر قد يساعد على تقليص الإحساس بالكآبة المرتبطة بفقدان الشمس خلال الشتاء.

ويزعم العلماء أن الآلة الجديدة، التي تقوم برفع مستويات الضوء خلال النوم، تشكل علاجا فعالا لحالة الاكتئاب التي تدعى "الاضطراب العاطفي الموسمي (إس آي دي)"

وتدعم دراسة نشرت في مجلة الطب النفسي الأمريكية اختراعات تقوم ببث جزيئات أوكسجين مشحونة بشوارد سالبة(إيونات).

ويؤثر الواقع الذي يمكن أن تحدثه الآلة الجديدة على حياة الآلاف من البشر في بريطانيا. العلاج بالضوء

وينصح الخبراء في بريطانيا الآن بأنواع من العلاج، كالعلاج بالضوء وتغييرالنظام الغذائي وزيادة التمارين الرياضية للتغلب على المشكلة.

فالتعرض لأشعة الشمس يساعد الجسم على إنتاج مادة السيروتونين، وهي مادة كيماوية تعزز مشاعر الارتياح لدى الإنسان.

ويمضي العديد من الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الشتوي قرابة ثلاثين دقيقة أو أكثر يوميا يجلسون خلالها تحت مصباح نور باهر ليتمكنوا من التغلب على حالة إس آي دي، إلا أن "آلة محاكاة الفجر" هذه تعمل عندما يكون الشخص نائما. محاكاة الظروف الجوية

وتعمل الآلة الجديدة على إعادة إنتاج مستويات الضوء التي ترتفع بشكل تدريجي خلال النهار، بينما تحاول الإيونات على محاكاة الظروف الجوية خارج المنزل.

وقد قام الدكتور مايكل تيرمان، الذي أشرف على دراسة الآلة الجديدة، إنه قدم خمسة أنواع مختلفة من العلاج لـ 99 متطوعا يعانون من اكتئاب إس آي دي، وهي العلاج بالنور التقليدي بعيد الاستيقاظ، ونوعان من التحريض بآلة الفجر الجديدة، ونوعان من العلاج بالأيونات المشحونة بشحنات سلبية.

وكانت النتيجة أن كان العلاج بنوع واحد من التعرض للتحريض من خلال آلة الفجر ونوعا آخر من العلاج بالإيونات على نفس الدرجة من النجاح.

بعد أن كانت وصلت في الصيف الماضي إلى 78 دولارا للبرميل:

أسعار النفط تسجل بين 55 إلى 56 دولارا هذا الشتاء

لندن/وكالات:

ارتفعت أسعار النفط قليلاًإلى نحو 56 دولارا للبرميل بعد أدنى انحفاض لها منذ عامين.

وارتفع سعر النفط قليلا بعد أن نشرت الحكومة الأمريكية يوم الجمعة (5 الجاري) أرقاما أفضل من المتوقع للوظائف عن ديسمبر العام الماضي مما حسن النظرة الإقتصادية الأوسع نطاقا.

وكانت اسعار النفط في الأسواق العالمية قد انخفضت بشدة لتفقد أكثر من دولارين للبرميل في ظل تدني مستويات استهلاك زيوت التدفئة في الولايات المتحدة بسبب الطقس المعتدل هناك.

انخفاض قياسي :

وفقد الخام الأمريكي الخفيف 2.73 دولار ليصل لمستوى 55.59 دولارا للبرميل في بورصة نيويورك وبذلك يسجل انخفاضا يزيد مقداره عن خمسة دولارات خلال يومين.

وفي لندن تراجع خام برنت بأقل قليلا من ثلاثة دولارات ليصل لمستوى 55.11 دولار للبرميل.

ودفع هذا الانخفاض الأسعار منظمة الدول المصدرة للبترول (أوبك) للإعلان أنها قد تتحرك إذا ما استمر تدهور الأسعار.

وقالت الإحصائيات إن استهلاك زيوت التدفئة في الولايات المتحدة سجل معدلا يقل بنسبة 30 بالمئة عن المعتاد خلال الأسبوع الحالي.

وقال محللون إن الطقس الدافيء نسبيا كان وراء تدني مستوى الطلب على مشتقات البترول في أكثر الدول استهلاكا للنفط في العالم.

وذكرت وزارة الطاقة الأمريكية أن مخزونات مشتقات البترول ارتفعت لميوني برميل في الأسبوع الأخير من العام المنصرم.

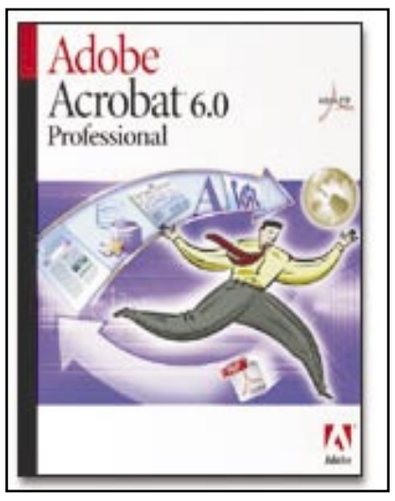
واظهرت الأرقام ارتفاع مخزون الوقود لـ5.6 مليون برميل، وكان من المتوقع أن تصل إلى حوالي 1.5 مليون فقط خلال الأسبوع الأخير من 2006.

وكانت أسعار البترول سجلت مستويات قياسية في الصيف الماضي وصلت إلى 78 دولارا للبرميل.

كما شهدت الأسواق انخفاضا في أسعار معادن أخرى كالنحاس الذي انخفض لمستوى ستة آلاف دولار للطن الأربعاء الماضي، وهو أدنى سعر خلال التسعة شهور الماضية.

وشهدت أسعار الألمنيوم تدنيا كذلك.

أدوبي تطرح الإصدار الثامن من أكروبات



مواقع إليكترونية:

أعلنت شركة أدوبي عن طرح الإصدار الثامن من برنامج أكروبات الذي يقدم أدوات متقدمة ومبتكرة للتعاون والاتصال عن بعد خارج القيود التي ربما تفرضها التطبيقات وأنظمة التشغيل ، كما يحتوي على إمكانيات أكبر للتعامل مع ملفات PDF وعدد من الابتكارات الفنية في مجموعة واسعة من المجالات مثل الهندسة والبناء والقانون والتسويق والتصنيع والنشر .

ووفقا لما نشرته مجلة لغة العصر المصرية ، تقوم بعض الشركات العالمية في الوقت الحالي باختبار هذا الإصدار من أجل تحسين الاتصال والتعاون داخل وخارج المنظمة .

ويمكن التعرف على المزيد حول أكروبات 8 عن طريق الموقع الرسمي لشركة أدوبي .www adobe.com

تخطى محرك ياهو:

جوجل.. ثاني أكثر المواقع استخداما على الإنترنت بعد مايكروسوفت

مواقع اليكترونية:

أكدت نتائج دراسة قام بها مركز Com-Score الأمريكي لأبحاث التسويق ، أن المحرك البحثي جوجل قد تخطى محرك ياهو من حيث عدد الزوار ليصبح ثاني أكثر المواقع في الشبكة العالمية ارتيادا بعد موقع مايكروسوفت .

ووفقا لما ذكره راديو "سوا" ، فقد ارتفع عدد زوار موقع جوجل بنسبة 9.1 % ليصل إلى 475.7 مليونا في عام 2006 مقارنة بالسنة الماضية ، بينما بلغ عدد زوار مواقع ياهو 475.3 مليونا وبلغ عدد رواد موقع مايكروسوفت 501.7 مليونا .

وأشار الباحثون في المركز إلى أن هذه أول مرة يفوق فيها عدد زوار موقع جوجل في السنة عدد زوارمنافسه ياهو مما يشير إلى الشعبية المتزايدة لجوجل خارج الولايات المتحدة.

و فيما يتعلق بالمواقع الأخرى ، أشار تقرير المركز إلى ازدياد عدد زوار مواقع Fox Inetrac-tive Media التي تملكها شركة News Corporation إلى خمسة أضعاف بحيث وصل إلى 130.4 مليون ، أما موقع YouTube الشهير و الذي قامت شركة جوجل بشرائه مؤخرا فقد تضاعف عدد زواره 24 مرة حيث وصل إلى 107.9 مليونا .

وكانت دراسة شبيهة أجريت في بروكسل منذ ثلاث سنوات . قد أكدت أن ملايين من الأوروبيين يستخدمون بصفة منتظمة محرك جوجل .

وأوضحت الدراسة أن جوجل يعد اختيار أكثر من 55 مليون أوروبي ، كما أن فعل "To google" دخل اللغة الإنجليزية وأصبح يستخدم للتعبير عن فعل البحث على شبكة الإنترنت.

يشار إلى أن "جوجل" يواجه منافسة شرسة من قبل كل من موقع "إم إس إن" و"ياهوو" اللذين يحاولان تنمية تقنية البحث بكل منهما في محاولة لاستقطاب مزيد من متصفحي الإنترنت .

ويتميز "جوجل" أيضا بأنه أكثر المواقع تصفحا، كما أن المستخدمين يقضون به وقتا أكثر من المواقع الأخرى حيث يقضي مستخدمو الإنترنت أكثر من عشر دقائق شهريا على "جوجل" بينما يقومون بزيارات خاطفة لمواقع محركات البحث الأخرى.

وبالرغم من الشهرة الواسعة التي يتمتع بها "جوجل" والشعبية التي يحظى بها بين مستخدمي الإنترنت، إلا أن "إم إس إن" و"ياهوو" يقومان بجهود حثيثة للإطاحة به من على عرش مواقع البحث.

يذكر أن محرك البحث الشهير "جوجل" يضم عددا هائلا من المواقع والصفحات تزيد عن ستة ملايين موقع وصفحة إنترنت.

واستغلت بعض الشركات نجاح "جوجل" وتقنيته لوضع منتجاتها على قمة نتائج البحث على لتشكل نوعا من الاقتحام والتطفل على المستخدم كذلك الذي بات ظاهرة متفشية على البريد الإلكتروني .

وفي بداية عام 2004، أجرت إحدى المؤسسات التكنولوجية الأمريكية مسحا استطلاعيا للتعرف على أفضل 10 مواقع على شبكة الإنترنت ، وتضمنت نتائج هذا الاستطلاع مواقع "جوجل" و"إيباي" و"فريندز ريونايتد" كأكثر مواقع الإنترنت تأثيرا في المستخدمين بالملكة المتحدة.

كما تضمنت القائمة أيضا مواقع التجارة على شبكة الإنترنت مثل مواقع "أمازون" و"كيلكو" و"إيزي جيت" والتي ساعدت في تمهيد الطريق أمام التسوق عن طريق شبكة الإنترنت .

وأوضح متحدث باسم الشركة المسئولة عن هذا المسح ، أن اختيار هذه المواقع ، جاء نتيجة لاعتقاد أنها قد تغير من طريقة تعامل المستخدمين مع شبكة الإنترنت.

وتشير هذه القائمة إلى أن المستخدمين الآن ينظرون إلى شبكة الإنترنت كأداة تفاعلية أكثر من كونها أداة إعلامية.

وأضاف مسئول الشركة أن تكوين صداقات عن طريق الانترنت قد اثبت جدواه وانتشاره على مدى السنوات الأخيرة ، وقد ساهم أيضا في إظهار عنصر التبادل على شبكة الإنترنت.

كما أوضح قائلا " أن ظهور مواقع مثل فريندز ريونايتد وبلوجر قد أظهر رغبة المستخدمين في وضع معلوماتهم على الإنترنت والسماح لأشخاص آخرين بمشاركتهم حياتهم .

وقد أصبح مستخدمو الإنترنت أكثر ثقة بالشبكة العالمية، فهم يشعرون الآن بسهولة أكثر في البيع على الإنترنت.

كما تحول موقع إيباي إلى واحد من أكبر مواقع التجارة الإلكترونية في أوروبا، وهو ما يؤكد أن الكثيرين قد بدأوا في التخلي عن مخاوفهم من التسوق عبر الإنترنت.

أما محرك البحث جوجل فأصبح واحدا من أكثر مواقع الإنترنت جذبا للمستخدمين ، غير أن التهديدات التي قد يتعرض لها أمن الأطفال على شبكة الإنترنت فضلا عن فيروسات الكمبيوتر والقرصنة قد زادت من رغبة مستخدمي الإنترنت في إنشاء مساحات أكثر خصوصية بالمواقع على شبكة الإنترنت.

وقد ساعدت مواقع اقتسام الملفات مثل موقع نيبستر في جعل المستخدمين أكثر ألفة مع البرامج الرقمية الجديدة مثل برنامج إم بي 3 لتشغيل ملفات الموسيقى.

وقد ساعد ذلك بدوره في إنعاش مواقع عديدة مثل

لحماية الدببة القطبية في حياتها البرية:

تشريع لحظر التنقيب عن النفط في محمية آلاسكا

واشنطن/متابعات:

قدم في الولايات المتحدة تشريع يحظر التنقيب عن النفط في محمية طبيعية هائلة المساحة في ألاسكا.

وكانت هذه الخطوة قد رفضت في السابق، لكن نشطاء البيئة يقولون إنهم يأملون في تبني الكونجرس له بعد سيطرة الحزب الديمقراطي على مجلسيه.

ويقضي التشريع بتحويل حوالي 500 ألف هكتار من المحمية الوطنية للحياة البرية لمنطقة القطب الشمالي في شمال شرق ألاسكا إلى محمية للحياة البرية، مما يجعلها محظورة وللابد على شركات النفط.

ويوجد بالمنطقة دببة قطبية وثيران والايائل وملايين من الطيور المهاجرة، لكن في ذات الوقت يعتقد أيضا انها تحتوي على أكثر من عشرة مليارات برميل من النفط.

وقال الرئيس الامريكي جورج بوش مرارا إن هناك حاجة لنفط تلك المنطقة لتقليل الاعتماد على الطاقة المستوردة.

وكانت محاولات سابقة قد فشلت في حظر التنقيب عن النفط في محمية ألاسكا.

لكن مع وجود الديمقراطيين كأغلبية حاليا في الكونجرس الامريكي ووصول عدد الجمهوريين المعتدلين الذين يؤيدون هذه الخطوة، إلى رقم غير مسبوق، بات النائب الراعي للتشريع، ادوارد ماركي، يعتقد أن هناك فرصة كبيرة للنجاح في تمرير مشروع القانون.

انتبه !

دراسة تقول: الإنترنت قد تفقدك أصدقائك

واشنطن/ متابعات: :

أكدت دراسة حديثة أجراها باحثون من جامعة ديوك وجامعة أيروزنا بالولايات المتحدة أن الاستخدام المتزايد للإنترنت وقضاء ساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر ، قد تفقد الفرد أصدقائه والمقربين له .

وشملت هذه الدراسة أكثر من 1500 شخص ، واتضح منها أن عدد الذين أكدوا أنهم ليس لديهم من يتحدثون إليه عن شئونهم المهمة تضاعف بأكثر من مرتين ليصل إلى 25 % ، في الوقت ذاته تضاءل الرقم المتوسط لهؤلاء الذين ذكروا أن في مقدورهم مناقشة الأمور المهمة مع بعض المقربين من ثلاثة إلى اثنين .

وفي هذا السياق ، أكدت دراسة أمريكية أن اكثر من واحد بين كل ثمانية من الامريكيين البالغين يجد صعوبة في الابتعاد عن الانترنت لبضعة ايام وان واحدا بين 11 يحاول اخفاء عاداته على الانترنت .

واكتشف باحثون من كلية الطب بجامعة ستانفورد في كاليفورنيا ان واحدا بين كل ثمانية من البالغين اعترف بانه يتعين عليه ان يقضي وقتا أقل على الانترنت. وقال الباحثون ان هذا يوضح ان عددا من الناس يعانون من "استخدام ينطوي على مشكلة للانترنت".

"الأصفر الكبير".. فيروس جديد يهاجم الكمبيوتر

واشنطن/مواقع اليكترونية:

حذرت شركة "EEye Digital Security" لتأمين أجهزة الكمبيوتر من انتشار فيروس يهاجم بعض أجهزة الكمبيوتر بسبب عيب في برنامج مكافحة الفيروسات من إنتاج شركة سيمانتك.

وأضافت الشركة أن الفيروس جديد ويهاجم الأنظمة الضعيفة إلا أنهم استبعدوا انتشار نطاق الإصابة.

وأشارت الشركة في بيانها إلى أن الفيروس الذي أطلقت عليه اسم " الأصفر الكبير" بدأ مهاجمة بعض أنظمة الكمبيوتر بعد سبعة أشهر من اكتشافها العيب، بحسب موقع جود نيوز.

وكانت شركة Symantec قد أصدرت في شهر مايو من العام الماضي برنامجاً لإصلاح هذا العيب وتركت لعملائها حرية استخدامه.

لعبة بلاستيشن جديد«:

الآن يمكنك التحكم في حركات شريكك

لندن/ صحف :

تسألك إحدى محطات البلايستيشن: هل صادفت مرة إنسان جميل المنظر طيب القلب، بالطبع قد صادف احد منا شريك له بهذه المواصفات.

وهنا تقدم لكم المحطة (البلايستيشن) من خلال لعبة Shrek Smash and Crash، قصة شريك أجمل بنات القرية أحبته لطيبة قلبه، وفي هذه اللعبة ستجرب – بحسب جريدة الرياض – مجموعة رائعة من المسابقات المنوعة وستشعر بمتعة كبيرة وأنت تتحكم في حركات شريك لأول مرة.

جديد الأجهزة:

كمبيوتر محمول بحجم الكتاب

واشنطن/ متابعات:

كشفت شركة "شتل" المتخصصة في الصناعات الإلكترونية لنقاب عن أحدث منتجاتها من فئة الكمبيوترات الصغيرة التي أطلقت عليه "XPC Mini X100" ويتمتع هذا الجهاز بمعالج ينتمي إلى السلسلة الأحدث من معالجات إنتل Core 2 Duo، وذاكرة تبلغ مساحتها 2 جيجابايت من نوع DDR 2 SDRAM، فى حين أن أبعاده لا تتجاوز ورقة بقياس A4، وهو القياس المعتمد في الكتب والمجلات.

ويتميز الكمبيوتر ببطاقة توليف تلفزيوني مدمجة مع جهاز للتحكم عن بعد بوظائفها، وبطاقة التقاط بث الراديو FM، بالإضافة إلى بطاقة تدعم صوتاً عالي الوضوح.

الكلمات المتقاطعة

إعداد / بسمة نصر
basmanasr@maktoob.com

أفقيا:

(1) أحد أبطال السبعين (منتصف ديسمبر 1967م – منتصف فبراير 1968م) قائد المقاومة الشعبية في صنعاء، ثم كان من أبرز مؤسسي اتحاد الأدباء والكُتاب اليمنيين في 24 فبراير 1974م، ثمّ مؤسس حزب التجمع اليمني في العام 1989م، توفي في نهاية ديسمبر 1997م – أخ الأب.

(2) "جرسون" – "بلوج – BLOG".

(3) طار – نيشان– ضمير.

(4) خاصتي – من البهارات العطرة – شهر سرياني.

(5) للمناداة – عيار وزن – من المتفجرات (اخترعه نوبل).

(6) شهر سرياني – شعر الجفن.

(7) قناة البلع – طيور بحرية.

(8) من أدوات الحواس – فطين كاظم الغيض – وداد.

(9) أدى ركن إسلامي – بحر – الجماهيرية.

(10)بعير – قسطل ماء – زواج.

رأسيا:

(1) طائر جميل الصوت – محافظة يمنية

(2) من عصابات القتل – غدد البشرة.

(3) جواب – ماشي.

(4) مسقط رأس شخصية الحلقة – عملة.

(5) شبه جزيرة مصرية – كف.

(6) حُسن – جدي.

(7) أبو البشرية – مدينة أثرية عراقية.

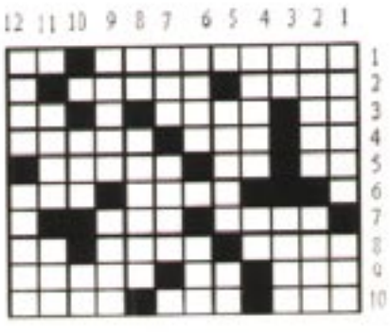
(8) حرفان متشابهان – جوز الهند.

(9) شهر رومي – غويط.

(10)سياج – طاعة وتقى.

(11) نقيض الباني – أهلاً.

(12) جزيرة يمنية – شهر هجري.



الحلقة رقم : 72

حل الحلقة 71

الحل غدا