

موضوع ما

النشويات.. والسمنة

لماذا نحدث "حمية أتكينز" المعتمدة على أكل بروتينات النشويات ودهونها وبروتينات البقوليات دون النشويات؟ كما قلنا من سابق إن السبب الرئيسي هو أن أكل النشويات وبروتينات البقوليات (كالقول) يتسبب الشخص لساعات طويلة في اليوم، وهذا على عكس النشويات التي تجوع سريعا بعد تناولها بحد من مزيد من النشويات. ومشكلة السمنة تكمن في كثرة السعرات الحرارية في الطعام الذي نأكله، وليس بكميته.. بمعنى أن صحن من اللحم الخالص يحتوي على سعرات حرارية قليلة جدا قد تصل إلى ربع الكمية من السعرات التي تكون بصحن مماثل من النشويات والحبوب.

وأشكلة السمنة سببها أيضا أن النشويات تحترق سريعا بعد تناولها، كما أنها تتيح للبكتيريا لإفراز المزيد من الأنشولين لإفراقها وهذا يولد بدوره إحساسا بالجوع فنتناول ثانيا وهذا نجد أنفسنا في دائرة مفرغة.. وعلى العكس من ذلك تماما: بروتينات اللحوم والبقوليات.

أخيرا، لسنا نقول إن "حمية أتكينز" صحيحة 100%، فهذا موضوع آخر.. لكن الغريب في الأمر أن الباحثين لم يكتشفوا بعد مضاعفات سلبية في الحمية!



نصر صالح

nasrsale7@hotmail.com

مصر تطور وقود الطائرات من المخلفات الزراعية

للمبحث عن بدائل نظيفة للطاقة :



القاهرة/ متابعات: نظر لما يشهده العالم من ارتفاع رهيب في أسعار الوقود التي تزداد يوما بعد يوم، وفي المقابل تزداد معها احتياجاتنا له كمصدر أساسي للطاقة في حياتنا، تتضافر جهود العلماء للبحث والتغلب عن وسائل طاقة بديلة وغير مكلفة وفي نفس الوقت لا تضر بالبيئة. وكما نعلم جميعا أن الوقود من الأشياء الضرورية في حياتنا، لدرجة أنه لا يمكن الاستغناء عنه بأي حال من الأحوال، لذا تحاول كافة الدول توفير حاجاتها من الوقود، حتى وإن تكلف الأمر أن تخوض من أجل ذلك المعارك الضارية لا تتردد في أن تفعل ذلك.

الأول في العالم كميوتر محمول مزود بشاشتين



واشنطن/ متابعات: أطلقت شركة "أسوس" أول كميوتر محمول في العالم مزود بشاشتين ويعمل بتكنولوجيا SideShow التي تتيح للمستخدم الاطلاع على مواعيد الاجتماعات وأرقام الهاتف ورسائل البريد الإلكتروني، بالإضافة إلى ممارسة الألعاب وعرض الصور والاستماع إلى الموسيقى ومعرفة الاتجاهات عبر شاشة إضافية بحجم 8.2 بوصة على غطاء الحاسب ودون الحاجة إلى رفع غطاء الحاسب أو تشغيله.

ووفقا لما ذكرته مجلة حريتي، يتميز هذا الكمبيوتر التي أطلقت عليه "W5Fe"، بذاكرة فلاش NAND سعنتها واحد جيجابايت، ومعالج Core2Duo وشرحية 945 GM Express ويعدم ذاكرة DDR2 بسعات تصل إلى 5.1 جيجابايت وأقراص صلبة تصل سعنتها إلى 160 جيجابايت، علاوة على البلوتوث والتوصيل الاسلكي الشبكي.

اشترطت عليه أن يتزوج معها زميلتها:

مواطن سعودي يتزوج 3 معلمات زميلات في ليلة واحدة

في وضع العريس في خيار صعب بين أن يتزوج المعلمات الثلاث، أو أنها لن تقبل به !! وافق العريس بعد أن أفتتهه الغريبن منه بالفكرة وقام بالزواج من المعلمات الثلاث في نفس اليوم ومن خلال مأذون شرعي واحد، وأقامت المعلمات الثلاث باستتار 3 شقق في عمارة واحدة لكل منهن شقة خاصة، الطريف في الأمر أن المعلمات الثلاث يجتمعن لدى صديقتن التي يكون موعد ليلتهما منتقلات بين الشقق الثلاث بحسب الليلة ويقمن بالطبخ ومساعدة بعضهن في كافة الالتزامات المنزلية، في حين يقفن مع بعضهن عندما يكون الزوج مع الزوجة الأولى. المدير بالذكر أن هذه الظاهرة بدأت في الانتشار بعد قيام مديرية مدرسة بالزواج من فرائش نفس المدرسة مع اثنتين من معلمات المدرسة.

يعيد عن القرب والتبني ..



كلمة حب، وقد رحب كثير منهم بهذا التقليد في حين رفض القليل منهم فكرة الإعلان في هذه المناسبة لأنها مناسبة خاصة جدا، وكان طرف تعبير قائل أحد الشباب أنها فكرة روج لها، فيما يبدو - أصحاب محلات الهدايا، وورود.

الذرة والحبث عن بدائل نظيفة

وفي السياق ذاته يعتزم مجموعة من العلماء الدفع باتجاه تطوير أبحاث زيادة محصول الذرة، بما يضمن الحصول على كميات كبيرة من مادة الأيثانول. وقد وجه كينيث كاسمان، مدير مركز نبراسكا لعلوم الطاقة، في تصريحات صحفية لوما شديدا إلى البرنامج الحكومية، التي اعتبرها مقصرة في أبحاث إنتاج الذرة، رغم تأكيدها من شأنها ضمان غلال وفيرة، تكفي لتكفيل مصدرا للطاقة السكر وينجر السكر وقول الصويا وبنذر الفلت ونبات الجاتروفر وزيت الخيل. وأشار إلى أن أنسب الطرق ملائمة لمصر هي مصادر الجيل الثاني لإنتاج وقود من المواد ذات الألياف البيولوجي، وأن الكميات التي يتم إنتاجها حاليا تم التعاقد عليها مع كبرى شركات الطيران العالمية.

خلية شمسية تقلل من استخدام الوقود

وفي سياق البحث عن بدائل رخيصة وأمنة للطاقة توشك مجموعة من علماء الطاقة، على وضع المسلمات الأخيرة على خلية شمسية تقلل من استخدام الوقود

لحد من تشوهات الأجنة :

أخبار جديدة تبشع التعرف على الأمراض الوراثية

لندن/ متابعات: يحلم كل شاب وقناة باليوم الذي يصبح فيه أبوين لطفل جميل، وقد يتحقق الحلم، وقد ينهي الأمر بمولود مشوه، يحمل من الأمراض الوراثية ما يقبها مفتاح أبواب الحزن في سنوات العمر التالية. وحتى لا يصبح الأمر صدمة للأبوين بعد انتظارها تسعة أشهر كاملة، طور علماء بريطانيون اختبارا ينتج للأبوين الذين يحتمل أن يصبح وراثية خطيرة للكشف عن تلك الأمراض في الأجنة، بحيث تصبح فرصة أن يأتي المولود للعالم سليما أكبر من السابق.

تشخيص الأمراض الوراثية للأجنة من الأسبوع 12

أكدت أبحاث سابقة إمكانية التشخيص المبكر للأجنة في الأسابيع الأولى للحمل لاكتشاف الأمراض الوراثية والعيوب الخلقية ابتداء من الأسبوع 12 أو 14 بدلا من الأسبوع 16. وأوضح أحد الباحثين أنه تم استخدام أجهزة متقدمة للموجات فوق الصوتية مع الإمكانيات المعملية ذات التكنولوجيا العالية مع 71 سيدة ذات حمل خطر أو معرضات لحادث أمراض وراثية وتشوهات في الجنين عن طريق بذل وتحليل السائل الأمنيوسي، وقد تم اكتشاف المبرك للأمراض الوراثية من اكتشاف أي عيوب خلقية بالجنين.

جهاز جديد لتشخيص أمراض الأجنة

قام الدكتور هاني الناظر رئيس المركز القومي للبحوث في مصر بالموافقة على تدعيم عيادة تشخيص أمراض الجنين بأحدث الأجهزة ذات تقنية عالية في مجال الموجات فوق الصوتية، مشيرا إلى أن المركز من أوائل المراكز التي أدخلت جهاز ثلاثي رياضي الأبعاد يساعد على رؤية الجنين بأسلوب مجسم، ويصكر البروفيسور بيتر

تستخدم الخرائط الخطوط الملونة للتمييز بين المواقع المختلفة

لندن/ متابعات: تمكن علماء من الوصول إلى رسم خرائط جيولوجية لكوكب المريخ مستخدمين معلومات جمعتها مركبة مارس إكسبريس الفضائية الأوروبية التي تدور في فلك المريخ. وتوفر الخرائط تفاصيل حول تضاريس سطح المريخ. وقد أعربت الوكالة الأوروبية للفضاء (إيزا) التي عملت على تشكيل الخرائط عن أملها في أن تصبح مرجعا مبنعا فيما يخص الأبحاث المتعلقة بالكوكب الأحمر.

سبب صورة لها على عملة قديمة: جدل حول جمال كليوباترا في لندن والقاهرة

لندن/ متابعات: يدرس علماء في جامعة نيوكاسل البريطانية حاليا نظرية جديدة تقول إن كليوباترا (أشهر ملكات مصر) لم تكن كما يقال دائما جميلة على الإطلاق. ويستند علماء الآثار في هذه النظرية إلى عملة معدنية قديمة عن عليها وتبدو فيها كليوباترا وهي تفكر كليا إلى مسحة الجمال حيث بدا أنفها طويلا ومعقوفا بشكل ملحوظ ولها ذقن ملتوية وجبهة ضيقة.

تسبب صورة لها على عملة قديمة: جدل حول جمال كليوباترا في لندن والقاهرة

لندن/ متابعات: يدرس علماء في جامعة نيوكاسل البريطانية حاليا نظرية جديدة تقول إن كليوباترا (أشهر ملكات مصر) لم تكن كما يقال دائما جميلة على الإطلاق.

تسبب صورة لها على عملة قديمة: جدل حول جمال كليوباترا في لندن والقاهرة

لندن/ متابعات: يدرس علماء في جامعة نيوكاسل البريطانية حاليا نظرية جديدة تقول إن كليوباترا (أشهر ملكات مصر) لم تكن كما يقال دائما جميلة على الإطلاق.

تسبب صورة لها على عملة قديمة: جدل حول جمال كليوباترا في لندن والقاهرة

لندن/ متابعات: يدرس علماء في جامعة نيوكاسل البريطانية حاليا نظرية جديدة تقول إن كليوباترا (أشهر ملكات مصر) لم تكن كما يقال دائما جميلة على الإطلاق.

تسبب صورة لها على عملة قديمة: جدل حول جمال كليوباترا في لندن والقاهرة

لندن/ متابعات: يدرس علماء في جامعة نيوكاسل البريطانية حاليا نظرية جديدة تقول إن كليوباترا (أشهر ملكات مصر) لم تكن كما يقال دائما جميلة على الإطلاق.

تسبب صورة لها على عملة قديمة: جدل حول جمال كليوباترا في لندن والقاهرة

لندن/ متابعات: يدرس علماء في جامعة نيوكاسل البريطانية حاليا نظرية جديدة تقول إن كليوباترا (أشهر ملكات مصر) لم تكن كما يقال دائما جميلة على الإطلاق.

كشفت النقاب عن تفاعل بروتيني قد يفسر كيف يهاجم داء هنتغتون (Huntington) الدماغ

روما/ متابعات: كشفت دراسة أجراها علماء مايو كلينك النقاب عن تفاعل بروتيني قد يفسر كيف يهاجم داء هنتغتون (Huntington) الدماغ. فهناك بروتين (ton) متغير يتفاعل مع آخر ليكون تراكما كبيرا للكولسترول في الدماغ، والكولسترول ضروري للمحافظة على شبكة الوصل بين الخلايا، في الدماغ، والإبقاء على سلامة غشائتها. وإما مستويات الكولسترول أو توزيعه في المواقع المناسبة داخل كل خلية دماغ تعتبر حيوية لنفاذية مواد الأعصاب، لكن البروتين الطافر أو المتغير (Mutant Pro-tein) لداء هنتغتون يضع نظام توزيع الكولسترول في الدماغ، وأساسا على عقب ما يؤول إلى تراكم نتائج الدراسة بالغة الأهمية لفهم

في يوم « عيد الحب » :

بريطانيا تنشر أقدم وأغلى بطاقة حب على مستوى العالم

لندن/ متابعات: بالرغم من أن عمرها يزيد عن قرنين من الزمان إلا أنها تعد رمزاً للحب الحقيقي، هيئة البريد البريطانية قدمت صورة لما يعتقد أنها بطاقة عيد الحب الأقدم عهدا والأغلى ثمنا على مستوى العالم. وقيل أن تاريخ تلك البطاقة يعود إلى عام 1790 وأنها تحتوي على عبارات مفعمة بمشاعر الحب والغرام، إضافة إلى أنها توجد حاليا ضمن مقتنيات المتحف البريدي البريطاني وتقدر قيمتها بنحو 4 آلاف جنيه استرليني (نحو 8 آلاف دولار أمريكي) في حال تم عرضها للبيع في مزاد علني.

شريحة تعالج أكثر من تريليون عملية حسابية في الثانية

قيل 11 عاما معامل ساندانيا الوطنية وكانت المكنة المعلقة حديثا تمتد على 2000 قدم مربع وبها 10 آلاف شريحة عملية وتتسلك أكثر من 500 كيلوات من الكهرباء. وقال جاستن رانتر المسؤول في شركة إنتل إن هذا الكشف يمهّد الطريق نحو المزيد مما يحقق لنا ما نوصو إليه من أجهزة الكمبيوتر في المنزل والعمل. وستتسلك شريحة تيرافلوپ كيرباء أقل من أي شريحة أخرى ذات مستوى تشغيل مرتفع مما يجعلها أكثر إغراء للاستخدام المنزلي، فهي تستهلك 62 وات والمعالجات تعمل وتتوقف عن العمل بشكل مستقل مما يجعلها أكثر فاعلية في استهلاك الكهرباء.

تسبب صورة لها على عملة قديمة: جدل حول جمال كليوباترا في لندن والقاهرة

لندن/ متابعات: يدرس علماء في جامعة نيوكاسل البريطانية حاليا نظرية جديدة تقول إن كليوباترا (أشهر ملكات مصر) لم تكن كما يقال دائما جميلة على الإطلاق.