

المكسرات روشتة متكاملة



اختراعات

دوار الشمس



تمكن المخترع الليبي أسامة داود حامد عبد الرازق العشيبي من اختراع جهاز يحمل الألواح التي تنتج الطاقة الكهربائية من أشعة الشمس ويدور بها باتجاهها، مع شروقها وغروبها، ونال عن اختراعه الذي أطلق عليه «دوار الشمس» براءة من مركز البحوث الصناعية بتاجوراء.

«دوار الشمس» له العديد من المميزات كما ذكر العشيبي فهو يعمل على طاقة كهربائية لا تتجاوز 12 فولتاً، كما أنه يجعل اللوح الشمسي متعامداً مع أشعة الشمس 90 درجة، ويوفر أيضاً إمكانية التحكم في زاوية الميل بالنسبة لسطح اللوح الشمسي، ويتيح توفير طاقة ثابتة طوال النهار، ويقلل من المساحة السطحية للوح الشمسي ومن ثم يقلل الكلفة الاقتصادية.

يقول العشيبي: «دوار الشمس» جاء نتاج عدد كبير من الاختراعات، حتى وصل إلى شكله النهائي الذي نلت بموجبه براءة اختراع من مركز البحوث الصناعية الليبي، هدفت به إلى أن يستخدم في المختبرات الطبية الكبيرة، وتتركز الفكرة الأساسية على الجهاز في أنه يحمل الألواح الشمسية ويدور مع حركة الشمس الظاهرية من شرق الشمس وهو يتتبع حركتها إلى الغروب وبعد ذلك يعود في الاتجاه المعاكس للاستعداد لليوم التالي بشكل أوتوماتيكي، ودون تدخل الإنسان في عمل هذا الجهاز.

الجدير بالذكر أن المخترع أسامة العشيبي له العديد من الاختراعات الأخرى ذات الجدوى الاقتصادية الكبيرة نال عنها عدداً من الجوائز، والمخترع يحمل شهادة دبلوم عال (تكييف وتبريد) من المعهد العالي سوكنة (الأول على الدفعة) 1998م، ثم نال شهادة البكالوريوس في الهندسة الميكانيكية من جامعة البطنان أهلية طبرق (الأول على الدفعة) 2006م، ولم يكتف العشيبي بهذه الشهادات فقط وإنما اجتاز عدداً من الدورات التدريبية منها دورة في ألمانيا في مجال التبريد والتكييف، وأخرى في الجماهيرية الليبية في شركة فايس الألمانية في مجال التبريد والتكييف أيضاً، وثالثة في الجماهيرية مع شركة (U.M.G) للمعدات الطبية مركز الطبي.

«التريجليبيريد» بنسبة 10.2 % عند الأشخاص الذين كانت مرتفعة لديهم. ورغم هذه النتائج إلا أن الباحثة جوان ساباتي معدة الدراسة، أوصت بعدم تناول أكثر من 85 جراماً من المكسرات يومياً.

فوائد المكسرات

البنوت: غني بالفيتامينات «أ»، «ب»، ويوصف البنوت للصيادين بالسكر والسل والصرع والتهاب اللوز؛ يوصى به للحوامل والمرضعات والرياضيين ومرضى الأعصاب والمصابين بالوهن الجسماني ومرضى السكر، كما أنه يفيد في تقوية الدماغ والنخاع الشوكي والجهاز العصبي، والنظر ويكافح الأرق.

عين الجمال (الجوز): يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب ويقوى الجهاز الهضمي.

الكاجو: تناولها لا يسبب السمنة ويساعد على امتصاص الدهون.

الفسق: يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وحماية الخلايا من التلف.

أمريكية حديثة إلى أن تناول المكسرات يخفض معدلات الكوليسترول بنسبة تتجاوز 5 %، كما يقلص معدلات البروتينات الدهنية.

وأجرى علماء جامعة لوما ليندا في كاليفورنيا تجربتهم على 25

متطوعاً معدلات الكوليسترول لديهم بين عادي أو مرتفع، لم يتناولوا أدوية لتخفيض معدلات الدهون، تناولوا حوالي 67 جراماً من المكسرات في اليوم.

وتراجعت لدى المتطوعين معدلات الكوليسترول بواقع 5.1 %، كما انخفض بنسبة 7.4 % معدل البروتين الدهني منخفض الكثافة، كما تراجعت معدلات

يحتوي على أحماض «أوميغا 3»، والفول السوداني يساعد على تقليل الشهية والحفاظ على الرشاقة، واللوز غني بفيتامين «E».

وينصح الخبراء الأشخاص بضرورة اختيار الأنواع غير المالحة من المكسرات وذلك لمراعاة الصحة العامة، موضحين أن المكسرات تحتوي على سعرات حرارية، حيث أن الأونصة تحتوي على 180 سعرة حرارية، لذا ينبغي الاعتدال في أكلها.



كما توصلت دراسة

أكدت الدكتورة أميرة عبد الحميد فؤاد بقسم بحوث الفاكهة بالمركز القومي للبحوث المصري أن للمكسرات فوائد في علاج الأمراض وقالت: إن تناول هذه المكسرات يقلل من خطر إصابة السيدات بمرض السكر ويخفض نسبة الكوليسترول في الدم، ويحمي من سرطان القولون.

وأضافت أنه قد ثبت أن تناول المكسرات بصورة منتظمة يقلل من خطر الوفاة المفاجئة الناتج عن الأزمات والأمراض القلبية، بسبب احتوائها على تركيز عالٍ من حمض «ألفا لينولييك» الذي يساعد في تنظيم ضربات القلب، وعلى الجانب الآخر، أفاد خبراء التغذية بأن المكسرات لها فوائد عديدة فهي تقوي البصر وتساعد على تقليل الشهية أي أنها تخفف الوزن.

وأشار الخبراء إلى أن الجوز



ضراف الكاميرا

فتاتا أكروبات من بريطانيا



مختار كشمية

سارق أبع

أي معروف وماهر بالسرقة .

سيد القوم خادمهم

حديث شريف جرى مجرى الأمثال ، أي أن من يتواضع لله يرفعه .

سلف مسعود لا يعود

تقال عند اليأس من وفاء دين على مدين وإنه آخر عهد بمعاملته ، ولن يعيدها ثانية .

من قال أنا ذاق العنا

أي أن من قال أنا فعلية أن يقوم بشروطها ويوفيقها حقها من الكرم ولو بصعوبة ، ويقال في من عليه مسؤولية كبيرة.

من توكل أكل ومن تمنى فشل

المراد بالتوكل المقترب بالعمل ، ومعنى الفشل ما قام بهجده استغاد والعجز يفشل ويتمنى والحديث " لو أنكم توكلتم على الله حق توكله عليكم لرزقكم كما يرزق الطير تروح خمصا وتدعو بطائنا ."

من تزوج من الوادي كان عمه الجبل

أي من تبنى مجهول الأصل يضع له ذلك الحق ويقال في من أخذه من مكان غير مضمون .

من تولى على البيضة أكلها

أي أن من تولى وقدر على ظلم غيره وظلمه واخذ حقه .

من جهل شيئاً عاداه

أي استنكره والأبيات تقول :
ما الفخر إلا لأهل العلم إنهم على الهدى لمن استهدى إلهاء حتى قال :
وقدر كل امرئ ما كان يحسنه والجاهلون لأهل العلم أعداء .

رقم إذا ضرب في الرقم الذي يليه كان حاصل الضرب يساوي ناتج جمعها + 11 ؟

حزر قزر



حل العدد الماضي : خمسة وستة

لا تستمروا في إغماض أعينكم

علمت أن الحياة لن تمنحني أكثر من فرحة مؤقتة ..! فعودت نفسي على الرضا . كل ما يلزم هو الصبر والرضا بم كتبه الله حتى تعود من جديد . نصبر ونتمالك أنفسنا ففي أي لحظة سيلوح الفرغ لنا . إياك أن تستمر في إغماض عينيك والبكاء فحينها حتما لن تراه .



احترس.. الشيعة تساوي 48 سيجارة

كشفت دراسة أمريكية أن كمية الدخان المستنشقة عبر تدخين الشيعة تساوي 48 ضعف ما يتم استنشاقه خلال تدخين سيجارة واحدة. وأجرت الدراسة تجربة على 31 متطوعاً تتراوح أعمارهم ما بين 18 إلى 50 عاماً، وتبين أن «النيكوتين» و«مونوكسيد الكربون» في دم المتطوعين ومعدل دقات القلب وعدد وحجم اللهاث بعد كل جلسة تدخين شيعة أكثر منه لدى مدخن السيجارة.



مديح بما يشبه الذم

حكى الأصمعي قال : كنت أسير في أحد شوارع الكوفة وإذا بأعرابي ، يحمل قطعة من القماش سألني أن أدله على خياط قريب فأخذته إلى خياط يدعى (زياد) . وكان أعور فقال الخياط : والله لأخيظنه خياطة لا تدري أقباء هو أم دراج ؟ فقال الأعرابي : والله لأقولن فيك شعرا لا تدري أمح هو أم هباء . فلما أتم الخياط الثوب أخذته الأعرابي ولم يعرف هل يلبسه على أنه قباء أو دراج ، فقال في الخياط هذا الشعر : خاط لي زياد قباء ليت عينيه سواء . فلم يدر الخياط أدعاء له أم دعاء عليه .

هذا اليوم في التاريخ

أغسطس ١٨

فرنسا تعيد إلى الصين منطقة كوانغ تشيو-وان التي تحتلها منذ ١٨٩٨ .

١٩٥٧

السلطان محمد الخامس يصبح ملك المغرب .

١٩٩٠

الغزو العراقي للكويت: صدام حسين يقرر تجميع مواطني الدول المعتدية في مواقع يمكن أن تتعرض للكصف كدروع بشرية .

١٩٩١

انقلاب للمحافظين بطيح الرئيس السوفياتي ميخائيل غورباتشوف لكنه يفشل بفضل مقاومة بوريس يلتسين وانصاره في موسكو .

١٩٩٣

الولايات المتحدة تدرج السودان على لائحة الدول الداعمة للإرهاب .

شارل حلو يتولى رئاسة لبنان .

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
تنقلب الرياح لمصلحتك حيث تنتهي الأوقات القادمة فتشعر انه انقلاب ايجابي يحدث في يوم واحد جداً تركز على الأهم وتصحح الأوضاع، وتساهم سمعتك في استقطاب مراكز كبيرة .	لا يخلو هذا اليوم من انتفاضة أو استقالة أو نزاع حاد يخرج إلى العلن، أو انتقال للإقامة في مكان آخر أو بلد جديد. أما المواجهات العائلية فقد تكون حاضرة أيضاً، وتؤثر أو تتأثر بالأجواء المهنية. تبرز نقاط خلافية في أي مجال، ويبدو التحدي كبيراً.	تحدث تغييرات في عملك أو في حياتك فتنقلب كل المعطيات ضدك فتظهر بدور المذنب والأثاني لتحل عليك الانتقادات اللاذعة والكلام الجارح كذلك قد تشعر بأنك غير راض عن أمر في محيطك العائلي، قد تخسر ورقة مهمة نتيجة لتسرعك ولكلامك الفظ.	تشعر ببعض الحزن، وتساءل من تصرف أحدهم ، خفف من الضغط وركز على أعمالك لكن حاول أن تكلف البيض بمهمات لن تستطيع القيام بها وحيداً، وحاذر الجدال مع معاونين ولا تهمل وضعك الصحي كذلك لا تضحك المتاعب فهي أصغر مما أنت تتخيل.	يحمل إليك هذا اليوم أفراحاً وأرباباً وقد يصلك خبراً أو اتصال من الخارج وربما تحضر لإطلاق مشروع أو إعلان عن خطة ملفتة للنظر، وقد تفرح لتسوية وانفراج على مختلف الأصعدة كمر المحاولات ولا ترضخ لشروط لا تعجبك باستطاعتك حصد التأييد وتحقيق إنجازات مهمة تبرز نجما في محيطك.	تفادى الفوضى والارتجالية، قد تتلقى جوابا سلبياً أو رفضاً عن طلب عليك بتوضيح بعض الأمور، أنه يوم صعب جدا يبدو الأقسى خلال هذا اليوم ويؤدي إلى تغيير استهمل ولا تباشر بأي تغيير، تواصل عملاً وتراجع بعض الحسابات، إلا أن النتائج قد لا تراها قريباً الأمر الذي يجعلك تشعر بالقلق والتوتر كن متيقظاً وحاذر اتخاذ خطوات نهائية وحاسمة.
اليزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوز
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
تتسارع الأحداث وتقيم علاقة جيدة مع محيطك يحالفك الحظ وتنعم بفترة واحدة تعبر عن نفسك خلالها بعفوية وطلاقة، وتسير على الطريق المستقيم اعتمد الحذر وابق على الحياد ولا تدخل في خصومة تبدو متوتراً وقد يرتفع ضغطك على أثر بعض التطورات فحاذر.	تفيض جاذبية وحماسة ما يزيدك إشرافاً تكمل ما بدأت وتشعر بجبوية كبيرة وربما توقع على عقد أو على اتفاق قد تعرف إلى شخص يكون له تأثير في مستقبلك، كما أن طاقتك الكبيرة تؤهلك خوض المعارك وحصد النجاحات المتنوعة.	يبشرك الفلك بأخبار سارة وانفراجات مهمة تطال الوضع العائلي في الدرجة الأولى كما تشهد حياتك الاجتماعية والمهنية تقدماً وارتياحاً كبيرين سوف تحسهم لكل ما هو جديد وجري، تميل إلى مشاركة الأولاد بنشاطاتهم وتسعى لإرضائهم.	تتعب من كثرة الانشغالات والاهتمامات حاول أن تتوصل بقدراتك الشخصية إلى إنجاز أعمالك بدقة ولا تؤجل قراراً، وتجنب تأزيم المواقف ولا تتناهد أو تنتمر واهم مركزك من الخطر، كذلك سوف تقلق بشأن وضع صحي طارئ.	يتطلب هذه اليوم حذراً كبيراً على الصعيدين العائلي والصحي إذ قد يحمل خيبة عاطفية أو وضع عائلي يجعلك مرتبكاً أو ملامة أو عتاباً على تقصير أو برودة قد يطرأ احتياج إلى الهدوء لمعالجة الأوضاع تحلى بالإيجابية وتصرف بتعقل.	أن ميلك إلى فرض الإرادة بصورة قاسية قد يولد حولك عدائية يوم مريب قليلاً، ومعرض خلاله لبعض التقلبات والعقد. تستاءل من بعض الذين يخلقون المصاعب الأولى كما تشهد حياتك الاجتماعية والمهنية تقدماً وارتياحاً كبيرين سوف تحسهم لكل ما هو جديد وجري، تميل إلى مشاركة الأولاد بنشاطاتهم وتسعى لإرضائهم، وأعمالك، ما قد ينعكس سلباً على صحتك وأعصابك، فكن متيقظاً.

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا