

حبة الزبيب صغيرة لكن فوائدها كثيرة

المواد المفيدة التي يحتوي عليها العنب ولكن بتركيز أكبر. إذ تبلغ نسبة الفركتوز (سكر الفاكهة) فيه نحو 70 بالمئة، ما يجعله مناسباً للأطفال وللرياضيين بشكل خاص. وينصح الخبراء مرضى الأنيميا بالإكثار من الزبيب إذ يحتوي على نسب كبيرة من الحديد والمغنسيوم.

6 - لعيون مشرقة وصحية: يساعد الزبيب في تحسين ضخ الدم للعين وحمايتها من الأكسدة وبالتالي مظاهر العجز، وفقاً لموقع "بيسر غيزوند ليبن".

7 - لعظام صحية: يحتوي الزبيب على نسبة كبيرة من الكالسيوم والمغنسيوم، وبالتالي فهو من أنسب المواد لتحسين حالة العظام والمفاصل. وينصح بالزبيب بشكل خاص خلال فترة الحمل والرضاعة لزيادة نسبة الكالسيوم لدى الأم.

8 - منشط جنسي: ثمة اعتقاد في بعض الدول بأن الزبيب له خصائص منشطة جنسياً، كما أن المصريين القدماء استخدموا خليطاً من الزبيب والعسل لتحسين القدرة الجنسية للرجال.

9 - الحماية من التسوس: يعتبر حمض الأولينوليك من المكونات الأساسية للزبيب وهو معروف بفوائده للحماية من التسوس وحساسية وضعف الأسنان كما أنه يقلل من تكاثر البكتيريا. غنى الزبيب بهذا الحمض بالإضافة إلى الكالسيوم يجعله من العناصر شديدة الأهمية لصحة الأسنان.

للأكسدة، كما يذكر موقع "بيسر غيزوند ليبن" الألماني.

2 - حماية القلب: تدخل مادة الـ"كاتيشين" في مكونات الزبيب وهي معروفة بأنها من مضادات الأكسدة وتساعد في الحد من الكوليسترول وتنظيم ضغط الدم والـسـدورة الدموية، لذا يعتبر الزبيب من المواد المهمة لحماية القلب من الأمراض المتعارف عليها.

3 - التخلص من الإمساك: يعتبر الزبيب من المواد الطبيعية التي تساعد في تنظيف الأمعاء والتخلص من الإمساك لاحتوائه على أحماض عضوية وعلى مادة البكتين. ويساعد الزبيب أيضاً في الوقاية من سرطان الأمعاء.

4 - علاج الحمى: الأحماض العضوية التي يحتويها الزبيب تجعل منه علاجاً جيداً لعلاج الحمى وخفض درجة حرارة الجسم.

5 - مصدر للطاقة: يحتوي الزبيب على كل

علاج الإمساك وحماية القلب والسوقاية من التسوس والزهايمر، قليل من قائمة طويلة لفوائد الزبيب وذلك لما تحتويه هذه الفاكهة المجففة من مضادات للأكسدة وأحماض ومواد معدنية مفيدة للجميع، وبخاصة كبار السن والحوامل.

ورغم صغر حجمها إلا أن كل حبة من الزبيب تمد الجسم بفوائد عديدة، إذ أن لديها القدرة على حل بعض المشكلات التي نتعرض لها في حياتنا اليومية كالإمساك والحمى، علاوة على فوائد أخرى

عديدة، منها:

1 - تقوية الذاكرة ومكافحة التعب: غنى الزبيب بالمواد المعدنية وفيتامين "بي"، يجعله يساعد في تقوية الجهاز العصبي وبالتالي ينصح به في حالات التعرض لضغوط عصبية أو الإجهاد البدني. ويعتبر الزبيب من المواد السحرية للطلبة في فترات الاختبارات ولكبار السن، لقدرته على تحسين أداء المخ وتقوية الذاكرة. ويمكن للزبيب أن يقي من مرض الزهايمر، لما يحتويه من مضادات

أضخم روبوت

في العالم يتجول في لندن



قد يبدو هذا الروبوت من وحي أفلام الخيال العلمي، لكنه حقيقة مجردة اليوم، إذ أن ما سترونه يسير في المنطقة الصناعية ببريطانيا هو أضخم روبوت سداسي الأرجل في العالم، وفقاً لما يقوله مصنعوه. بدأ الروبوت المعروف باسم "Mantis" بالسير في المنطقة الصناعية إذ يزن 1900 كيلوغرام ويبلغ ارتفاعه 2.8 متراً، حسب أرقام وفرتها شركة "Micromag Systems" المصنعة للروبوت.

وعمل المسؤول في الشركة مات دينتون، لمدة ثلاثة أعوام على تصميم واختبار الروبوت لأول مرة العام الماضي، وبدأ دينتون بالعمل على بناء الروبوتات منذ عام 2001.

وقد ظهر أصغر روبوت سداسي الأرجل من تصميمه في فيلم "هاري بوتر" على شكل سلاحف.

ويقول دينتون بأن "Mantis" كلف مئات آلاف الباوندات، مشيراً إلى "وجود الكثير من التعديلات المستمرة".

وأوضح أنه يريد تخفيف وزن الأرجل وتحسين محرك "توربو" الذي يعمل عليه الروبوت.

وأشار دينتون إلى أمله في عرض نتائج جهوده خلال عدد من الفعاليات التي ستقام في بريطانيا هذا الصيف.

ماذا نكسب عند تناول ثلاث حبات تمر؟

هو مصدر الغذاء المثالي تقريباً، إذ أكدت الدراسة أن التمر يحتوي ما لا يقل عن 15 نوعاً من المعادن الهامة، فضلاً عن السيلينيوم وهي مادة مضادة للسرطان وتساعد على **تقوية المناعة**.

كذلك يحتوي التمر على 23 نوعاً من الحموض الأمينية وبعض الأحماض الدهنية غير المشبعة مثل البالميتوليك والأوليك واللينوليك واللينولينيك. والأهم هو أن الاستفادة من هذه الثمرة لا يتطلب الإكثار من تناولها، فتناول ثلاثة حبات من التمر في اليوم كافية للحصول على الفوائد المذهلة لهذه الثمرة. وفيما يلي ستة أسباب استعرضتها بعض المواقع الألمانية:

مزود بالطاقة فائق السرعة:

يحتوي التمر على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لتعزيز طاقته خلال اليوم، إذ يزود الجسم بالطاقة كما تساعد الألياف الموجودة بداخله على استقرار نسبة السكر في الدم، ما يساعد الجسم على تجنب استهلاك السكر (مصدر الطاقة) الزائد في الجسم.

يدعم عملية الهضم:

وفقاً لموقع "غيزوندهايت إيرنبرونغ" فإن التمر غني من جداً بالألياف القابلة للذوبان.

تكثّر الدراسات التي تؤكد فوائد التمر الجمة على الصحة، فمكونات هذه الثمرة البنية الصغيرة تجعلها مفيدة لأمراض القلب والحد من أعراض الحساسية وغيرها من الفوائد، علماً أن تناول ثلاث حبات من التمر يكفي للحصول على هذه الفوائد!

يحرص الكثيرون وخاصة في البلدان العربية على تناول التمر يومياً، وهذه العادة لها مبررات وجيهة، فالتمر من أكثر المواد الغذائية المفيدة للصحة، فهذه الثمرة تعتبر غذاء كاملاً، لاحتوائها على كافة أنواع المعادن المفيدة للجسم إضافة إلى الفيتامينات و المركبات الغذائية النباتية.

فالتمر فيه النحاس والحديد والمغنيسيوم والمنغنيز فضلاً عن سلسلة فيتامين "B" بما في ذلك "B6" والنياسين وحمض البانتوثنيك والريبوفلافين، فضلاً عن أن التمر غني بفيتامين "A" و"K" ومركبات الكاروتين واللوتين وزيكسانثين، كما يحتوي على الكثير من الألياف.

ثلاث حبات تمر في اليوم تكفي

أكدت العديد من الدراسات الفوائد الصحية لهذه الثمرة البنية الصغيرة، بل حتى أن هناك دراسة حديثة نشرت في دورية خاصة بالتغذية الصحية في أمريكا تؤكد بأن التمر

هاتف يكتشف مرض السرطان من خلال التنفس

صمم مجموعة مهندسين يابانيين جوالاً ذكياً، يكتشف مرض السرطان من خلال تنفس الإنسان، عن طريق مؤشر يكتشف خلايا السرطان في الجسم.

وذكر المهندسون أن المؤشر مسؤول عن إظهار الاتحادات العضوية التي تكون الهواء الذي يخرجها المريض في عملية التفرير، وحجم الجهاز سيكون صغيراً يمكن وضعه في الجيب، وبمجرد تشغيله يظهر كل المعلومات الخاصة بتنفس الإنسان على شاشة الجوال.

يُذكر أن عددا كبيرا من الخبراء حاول من قبل التعرف على مرض الإنسان من خلال تنفسه، لكن معظمهم فشل، ليأتي المهندسون اليابانيون ويتمكنوا من اختراع يكتشف الأمراض التي تصيب الإنسان باستخدام الجوالآت الذكية، ولكن لن يتم إطلاقه قبل عام 2022، حتى يتمكنوا من إيجاد استثمارات تساعدهم على تصنيعه

خلال اسبوع واحد فقط كيس الثلج يخلصك من الكرش و الارداف نهائياً

لو فكرنا قليلا في ان نجرب الطريقة سنجد اننا لن نخسر اى شئ على الاطلاق فبالطبع في كافة البيت يوجد الثلج ومن السهل توافره لدى كل شخص فما المانع اذا ان تجرب الطريقة .

فقد أثبتت الدراسات أن الاعتماد على فكرة التبريد يعد الوسيلة الأفضل للتخلص من الدهون المتكدسة خاصة في منطقة البطن والأرداف، حيث تعمل عملية تبرد الدهون في هذه المناطق على حث الجسم لحرق الشحوم بصورة أفضل بفعل زيادة حرارة الجسم في المناطق المستهدفة.(بمعنى انه اذا تم تبريد المنطقة الموضوع عليه الثلج يعمل الجسم على ان تكون حرارة الجسم واحدة فتزداد نسبة حرق الدهون .

يقول الدكتور مايكل أنور اختصاصى علاج السمنة أن العلاج بالتبريد أو تسقيع الدهون في مناطق معينة يعمل على رفع درجة حرارة الجسم في هذه المناطق كرد فعل وقائي عند شعور الجسم بالسقيع، وبالتالي حرق أكبر وأسرع في منطقة التبريد وهذا هو ما يفعله الاطباء في مراكز علاج السمنة بالاجهزة فان الاجهزة تعمل على تبريد المنطقة مع حث الجسم على تفتيت الشحوم في وقتها وهى نفس الفكرة .

كما اشار الدكتور مايكل انه اذا داومت على وضع كيس الثلج على البطن والارداف لمدة اسبوع كامل مرتين في اليوم ستجد ان الشحوم والدهون الموجودة قد تفتت وبكل سهولة

يساعد على علاج مشكلة فقر الدم

تعد مشكلة فقر الدم واحدة من المشاكل التي يزداد انتشارها بكثرة وخاصة في البلدان الغربية، ويفضل كمية الحديد العالية الموجود في التمر، تعد هذه الثمرة الغذاء الأفضل للوقاية من مشكلة فقر الدم وعلاجها.



تحسين المناعة:

تجعل كمية المعادن الموجودة بكثرة في التمر من هذه الثمرة غذاء له فوائد سحرية عندما يتعلق الأمر بتقوية العظام وتعزيز المناعة، فوفقاً لكثير من الدراسات، فإن تناول 3 التمر يومياً هو خير وسيلة غذائية للوقاية من أمراض العظام كمرض هشاشة العظام مثلاً حسبما ورد في موقع "غيزوندهايت هويته".

حمية التفاح المدهشة !! نتائج مبهرة تعرف على تفاصيلها

عدم زيادة الوزن ويعتبر التفاح الاحمر هو النوع الاكثر اهميه من أنواع التفاح ويحتوي التفاح علي البوتاسيوم الذي يعطي الجسم طاقة كافية للقيام بجميع العمليات الحيوية ونظام التفاح ان تتناول في الصباح ربع رغيف مع قطعة جبنه وتفاحه وفي الغداء نتناول قطعة لحمه مع ثلاث معالق أرز وبعد ربع ساعه نتناول تفاحه وفي العشاء نتناول أي كميه مع الخضروات.

التخسيس وفقدان الوزن ولكن هذا أحيانا لا يأتي بالنتائج التي نتوقعها ونلجأ أيضا ألي الصالات الرياضية والقيام بالتمارين المرهقة التي عادة تأتي بنتائج ولكن بعد فتره طويله ولكن معنا الآن رجبم بتناول الطعام يفقدك الوزن وهو رجبم التفاح حيث يعتبر التفاح من أهم الفواكه التي تحتوي علي الطاقه والفيتامينات وأيضا يحتوي علي كميه قليله من السرعات الحراريه مما يساعد علي الشبع مع

مشكلة زيادة الوزن مشكله كبيره للغاية تواجه العديد من الناس في مختلف الأعمار الشاب والكبير والمرأه والرجل والأطفال وهذا بسبب سوء تنظيم التغذية وتناول الأطعمة السريعه والغنيه بالزيوت.

وبعد مرور الزمن وملاحظه زياده الوزن علينا فأننا نلجأ الي اطباء الرجيم والتخسيس لكي يكتبو لنا أنظمه غذائيه تساعد علي



نقطة في الجسد تشفي الأمراض فقدان نصف كيلوغرام من وزنك يوميا!

في النصف الأسفل من جسد الإنسان وتبدليك هذه النقطة شكل دوري أو يومي فإن ذلك يساهم في عمل الغدة الكظرية التي يساهم تنظيمها في تقوية الجهاز المناعي للإنسان والحد من التهابات المعدة وعلاج الإمساك وتحسين الهضم وغيرها من الأمراض.

كما توصل الصينيون أن تدليك نقطة "طول العمر" بشكل يومي يؤدي إلى فقدان حوالي 500 جرام من الوزن

في النصف الأسفل من جسد الإنسان وتبدليك هذه النقطة شكل دوري أو يومي فإن ذلك يساهم في عمل الغدة الكظرية التي يساهم تنظيمها في تقوية الجهاز المناعي للإنسان والحد من التهابات المعدة وعلاج الإمساك وتحسين الهضم وغيرها من الأمراض.

كما توصل الصينيون أن تدليك نقطة "طول العمر" بشكل يومي يؤدي إلى فقدان حوالي 500 جرام من الوزن

فوق المائة سنة.

حيث اكتشف الصينيون أن جسم الإنسان يحتوي على حوالي 12 خط للطاقة و360 نقطة مهمة في الجسم تسمى النقاط السحرية والتي تعالج الكثير من الأمور ومن أبرز هذه النقاط ما يطلق عليه الصينيون نقطة "طول العمر" والتي تقع تحت الرأس المتحركة في ركة الإنسان حيث توصل الصينيون أن هذه النقطة الرجيم والتخسيس لكى يكتبو لنا أنظمه غذائيه تساعد علي

تحتوي أجسامنا على العديد من الأسرار التي لا يدركها الكثيرون والتي باستطاعتها أن تمد أجسامنا بكثير من الطاقة والحيوية بل وعلاج للكثير من الأمراض التي قد يعاني منها الإنسان كالسمنة مثلاً.

ومن أشهر الدول التي يعتبر مواطنوها على علم بهذه الأسرار الصين واليابان لذلك نجد أن هناك نسبة كبيرة من مواطني هذه الدول له معدل أعمار مرتفع

