



Log on for all news and reviews: www.azzaman.com

20-28 Dalling Road, Hammersmith, London, W6 0JB, UK

write to: writers@azzaman.com



## حقائق عن زيت الزيتون

عمان - الزمان  
يؤدي زيت الزيتون دوراً أساسياً في الحماية الغذائية لأنه غني بالعناصر الغذائية المفيدة للصحة، وكذلك مضادات الأكسدة والدهون الأحادية غير المشبعة. بالرغم من ذلك إلا أن الاقوال لا تحققت زيت الزيتون ولا يبدو أنها مستنقضة، ومنها أن معظم زيوت الزيتون مغشوشة، بالإضافة إلى أنه ليس من الصحي الطبخ باستخدام زيت الزيتون البكر، وفي استطلاعنا هذا نتعرف على عدد من الحقائق والأقوال ومنها المعلومة التي تشير إلى أن معظم زيوت الزيتون مغشوشة وترجع إلى تقارير نشرتها جامعة كاليفورنيا، التي أشارت إلى أن أكثر من ثلثي زيت الزيتون البكر المباع في كاليفورنيا لم تنطبق عليه معايير الجودة. والحقيقة أن العديد من الزيوت التي يتم اختبارها فتقتر إلى النكهة الغريبة أو كانت كريهة الرائحة أو عفتة أو نختة، وطالما فهم بشكل خاطئ على أنها زيوت مغشوشة. وهناك معلومة تؤكد

(ان زيت الزيتون يفقد بعضاً من نكهته الفريدة أثناء الطبخ ولكنه لا يصبح صحياً أكثر). وعن ذلك يقول خبراء التغذية (أن هذا الأمر ليس صحيحاً كلياً، فزيت الزيتون يتميز بـ نقطة تدخين منخفضة أكثر من الزيوت المكررة الأخرى مثل زيت الكانولا والزيوت النباتية، حيث إن نقطة تدخين زيت الزيتون مرتفعة بالشكل الكافي بحيث يصبح خياراً صحياً أفضل لجميع أنواع الطبخ المنزلي).

أما بشأن تقييم جودة زيت الزيتون من خلال النظر فيشير الخبراء إلى (أن الاختلاف يعتمد على عدة عوامل، مثل نوع الزيتون وأوضاع نموه وبلد المنشأ يتسبب في تنوع لون الزيت - من الأصفر الباهت وحتى الأخضر الغامق، فاللون ليس عاملاً أساسياً فليس له أي علاقة بالجودة). مؤكداً أنه الخطأ أن تعتقد أن زيت الزيتون زيت جيد بمجرد أنه قدم من مكان مثل إيطاليا أو اليونان أو كاليفورنيا. فاصل بلد المنشأ ليس أمراً أو معياراً مهماً للجودة). مشددين على أن (ينبغي أن تدوم جودة زيت الزيتون لسنتين بعد تاريخ تعبئتها، إضافة إلى أنه يجب أن يكون تخزينه في عبوة مغطاة بعيداً عن الضوء والحرارة، كما أن تاريخ حساسه على العبوة يُعد معياراً جيداً للجودة).

بطريقة غير أخلاقية، وبسبب ضعف الناس بجذبتهم بالخردوا في الاعتبار توفر الظروف المناسبة). وترجع شهرة دكتور فورتادو إلى العدد الكبير الذي يتابعه على وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة. وهو أيضاً نشط على صفحته على فيسبوك، وتمثلت الصفحة بصور كثيرة لبعض عملياته، قبل إجراء العملية وبعضها. كما أنه يقدم على يوتيوب النصح بشأن كثير من الموضوعات، بدءاً من بطانة الرحم، إلى النظام الغذائي المعتمد على تقليل نسبة الدهون. وقال في أحد منشوراته على وسائل التواصل الاجتماعي (إن زيائنه هم من سموه دكتور بوميوم نسبة إلى مؤخره، وإنه تقبل الاسم لأنه يدل على جهنم له).

## برازيلية تفارق الحياة بعد خضوعها لعملية تكبير رديفها



ريو دي جانيرو - وكالات: قبض في البرازيل على طبيب تجميل مشهور يعرف باسم دكتور بوميوم، بعد أربعة أيام من فراره عقب وفاة أحد مرضاهم. وتقول الشرطة إن دكتور دينيس فورتادو اعتقل في ريو دي جانيرو بغضيل بالغ من شخص مجهول وكانت مريضته، ليليان كالكستو قد ماتت بعد حقنها بحقن إعطالها إياها الطبيب لتكبير رديفها. وأشار تقرير للبي بي سي أن (فورتادو يواجه تهمة بالقتل. وقد قبض أيضاً على أمه التي تتهم بالتواطؤ). ويقول فورتادو إن دكتور فورتادو أجرى العملية للمريضة كالكستو، التي كانت في الـ 46 من عمرها وأما لطفيلين، في منزله في ريو دي جانيرو، لكن حالتها تدهورت خلال العملية، ونقلها فورتادو إلى مستشفى حيث ساعدت حالتها، ثم ماتت بعد ساعات، بحسب ما قالته الشرطة. وأقادت وسائل إعلام محلية بانها وصلت إلى المستشفى وهي تشكو من تسارع غير طبيعي في نبضات القلب ثم اختفى دكتور فورتادو بعد ذلك. وقال محاميه (إنه بريء، وإنه لم يسلم نفسه للشرطة لأنه كان مضطرباً). وقال دكتور فورتادو، في فيديو نشره في وسائل التواصل الاجتماعي بعد القبض عليه الخميس الماضي (إن وفاة كالكستو كان حادثاً مميحاً)، وأضاف (إنه أجرى 9000 عملية مماثلة، وهي عمليات قانونية في البرازيل). وتظهر فورتادو، البالغ 45 عاماً، غير مرة في التلفزيون البرازيلي، ويصاحبه على حسابه على انستغرام حوالي 000.650 شخص.

وكانت كالكستو قد سافرت من كوبايا في وسط البرازيل، حيث تعيش، لإجراء العملية، بحسب ما قالته الشرطة. وقد أجريت العملية، التي يعتقد أنها تضمنت حقنها بحقنات من الباف زجاجية، في شقتها. وقالت الشرطة إن صديقة دكتور فورتادو قبض عليها هي الأخرى للاشتباه بمشاركتها في العملية وقال المجلس الطبي الأقليمي لولاية ريو دي جانيرو إنه بدأ تحقيقاً في موت كالكستو. وقال رئيس جمعية جراحي التجميل البرازيلية، نيفيو ستيفان (إن هناك غرماً متزايداً من غير المتخصصين في هذا المجال). وأضاف في حديثه لوكالة فرانس برس (لا يمكن أن تجري عملية جراحية لتكبير في داخل شقة) وقال (إن كثيراً من الناس يبيعون الأحلام، والخيال للمرضى

## مناشف المطبخ قد تتسبب بتسمم غذائي

لندن - وكالات: رجحت دراسة حديثة أن استخدام مناشف المطبخ في أغراض متعددة قد يؤدي إلى حدوث تسمم غذائي. وفحص باحثون في جامعة موريشيوس أكثر من مئة منشفة استخدمت في المطبخ لمدة شهر وكشف الفحص أن بكتيريا الإيكولاي غالباً ما توجد في المناشف التي تستخدم في أغراض مختلفة. مثل تنظيف الأدوات والأسطح وتجفيف الأيدي كما أشارت النتائج إلى (أن المناشف المبللة التي تستخدمها الأسر التي تاكل اللحوم تحتوي أيضاً على بكتيريا الإيكولاي، ويؤدي استخدام نفس المنشفة في أكثر من غرض إلى زيادة فرص انتشار البكتيريا، وقد تؤدي في النهاية إلى حدوث تسمم غذائي). وعرضت نتائج هذه الدراسة في المؤتمر السنوي للجمعية الأمريكية لعلم الأحياء الدقيقة بولاية جورجيا الأمريكية وأثبت الفحص (أن 49 في المئة من المناشف تنمو بداخلها البكتيريا، وهو الأمر الذي تزيد فرص حدوثه مع ارتفاع عدد أفراد الأسرة ووجود أطفال بينهم). والإيكولاي هي بكتيريا تنتشر في أمعاء الإنسان والحيوان، وأغلبها من النوع غير الضار، لكن بعضها قد يسبب تسمم وعدوى للجهاز الهضمي. وقالت رئيسة الفريق البحثي لهدا لدراسة سوشيليا برانجيا هورديال وفقاً لتقرير للبي بي سي إن (البيانات تشير إلى أن الممارسات غير الصحية أثناء التعامل مع الأطعمة غير النباتية قد تؤدي إلى انتشار هذه الأنواع من البكتيريا في المطبخ) وأضافت أنه (ينبغي التحذير من استخدام المناشف المبللة والتي تستخدم لأكثر من غرض كما ينبغي أن ينته أفراد الأسرة التي تحتوي على أطفال وكبار إلى الممارسات الصحية في الدراسة (المطبخ) كما أشارت الدراسة إلى (أن بكتيريا الأستافيلوكوكس تنتشر بين الأسر من مستويات اجتماعية واقتصادية منخفضة وقد يؤدي هذا النوع من البكتيريا إلى حدوث تسمم غذائي، إن تتكاثر بسرعة في درجة حرارة الغرفة، ما قد يسبب الإصابة بالأمراض، ويمكن القضاء عليها بالظهي والبسترة).



## دراسة تكشف إمكانية تشخيص مرض التوحد من خلال إختبارات للدم والبول

مرض التوحد واضطراب فرط الحركة والقلق، مشيراً إلى (أن الدراسة أجريت على مجموعة صغيرة من الأشخاص). وأزيف (أن من أفضل الوسائل لتشخيص مرض التوحد هو من خلال المراقبة والمقابلات التي يجريها الطبيب المختص). وعلق الدكتور ماكس ديفي من الكلية الملكية لطب الأطفال (إنه مجال واعد من الأبحاث) وأضاف (في الوقت الذي نشيد فيه بالتوصل إلى مثل هذه البحوث، فإنه من المهم عدم اعتماده بكثير من الحماس لأنه في حال طيق على عدد كبير من الأشخاص، فسيدوي لك التسبب بضرر كبير على الأطفال وأسرتهم).



بشأن سبب اختلاف المصابين بالتوحد، إلا أنها لا تزال غير واضحة. هذه التقنية يمكن أن تفرق بين

ونشرت هذه الدراسة الطبية في دورية التوحد الجزئي حيث درس الباحثون الاختلافات الكيميائية في الدم والبول لدى 38 طفلاً يعانون من التوحد و 13 طفلاً لا يعانون من هذه الحالة وجميعهم تتراوح أعمارهم بين 5 و 12 عاماً. ووجد الباحثون (أن الأطفال المصابين بالتوحد لديهم مستويات عالية من نطف البروتين وخاصة في بلازما الدم - وهو أمر مرتبط بعدم التمتع بصحة جيدة) وقالت الدكتورة نايلا رباتي من جامعة ورك البريطانية لبي بي سي إن (هذه الإختبارات يمكن أن يستخدمها الأطباء في نهاية المطاف لتشخيص التوحد في مرحلة الطفولة المبكرة) وأضافت (المشرفة على الدراسة أن الخطوة المقبلة تكمن بإجراء هذه الإختبارات على مجموعات أخرى). موضحة (لدينا الطريقة وكل شيء، وكل ما علينا القيام به هو تكرار ما قمنا به) وأشارت (أود إجراء هذه الإختبارات على أطفال أصغر سناً، ربما عام واحد أو عامين) وتامل رباتي (بأن تكشف الإختبارات في نهاية المطاف عن بعض العوامل المسببة للتوحد وتطوير طرق تشخيصه). وغير العديد من الباحثين عن ضرورة نوكي الحذر إزاء هذه الدراسة وقال الدكتور جيمس كوساك، مدير إدارة العلوم في مؤسسة أوتيسديت الخيرية إن (هذه الدراسة قد تعطينا دلائل

لندن - وكالات: كشفت دراسة طبية حديثة أنه يمكن التعرف على العلامات الأولية لمرض التوحد من خلال إجراء إختبارات للدم والبول. وتوصل العلماء إلى نتيجة مفادها (أن ارتفاع نسبة نطف البروتين قد يكون من إحدى المؤشرات الأولية للإصابة بمرض التوحد الذي غالباً ما يصعب تشخيصه). ويؤثر التوحد على السلوك والتفاعل الاجتماعي بشكل خاص، إلا أنه يصعب تشخيصه قبل سن الثانية، وغالباً ما يتأخر التشخيص إلى سنوات عديدة. ولا توجد في الوقت الحالي أي إختبارات بيولوجية للكشف عن الإصابة بمرض التوحد. إن يتم تشخيصه من خلال التقييم السلوكي من قبل الأطباء.

## فرخ بطريق يتمسك بالحياة بعد نقف بيضته قبل الأوان

لندن - وكالات- تمكن القائمون على حديقة حيوان لندن من إنقاذ فرخ بطريق صغير الحجم بعد أن كسر أبواه البيضة قبل أوان نقفها دون قصد. ويعد أن ادرك العاملون في الحديقة أن الفرخ، وهو أنثى، ما زال على قيد الحياة أزالوا قطعاً من قشر البيضة من عليه باستخدام ملاقط ثم نقلوه إلى حضانة. وقالت مسؤولة العناية بالبطاريق سوزي هايد في تصريح لمرئنا الفرحة عندما بدأت تطلب الطعام بشدة ففتح قمها على اتساعه وإطلاق صيحات صغيرة. كانت هذه أول إشارة إلى أنها ربما تنجو). وقضت أنثى البطريق الصغيرة التي أطلق عليها اسم رينبو الأسابيع القليلة التالية لذلك بالقرب من دمية على شكل بطريق تحت وهج مصباح تدفئة. وظل القائمون على حديقة الحيوان يعلمونها بأيديهم ثلاث وجبات يومية عبارة عن خليط من الأسماك والفيتمينات والمعادن. وقالت هايد (يزيد وزن رينبو نحو 20 بالمئة كل يوم بوتيرة ثابتة لذلك فهي تنمو بسرعة شديدة). وأشارت إلى (أن الأنثى الصغيرة دائماً ما تتوق للوجبة التالية) مضيفة (يحدث أن تطا البطاريق أحياناً فوق بيضها وحتى إذا نجا الفرخ فإنها دائماً ما تلفه).



من المتوقوع أن تبقى رينبو التي تبلغ من العمر شهراً واحداً في غرفة الحضانة إلى أن تبلغ عشرة أسابيع إذ ينبغي أن يزيد وزنها من 73 جراماً عند فقس البيض إلى حوالي ثلاثة كيلوغرامات. لكن ويفضل العناية الخاصة المتوفرة في حديقة الحيوان وتمسك رينبو بالحياة، من المتوقع نقلها إلى (دار رياض البطاريق) لتتلقى دروساً في السباحة ثم تنضم إلى بطريقاً آخرين في حمام سباحة بالحديقة على مساحة 1500 متر مربع هو الأكبر من نوعه في بريطانيا.

لوس أنجلوس - وكالات: أكدت نجمة تلفزيون الواقع باريس هيلتون أنها لم تخضع لأي عملية تجميلية أو حتى لحقن البوتوكس. إلا أنها كشفت عن سرها حول كيفية إبقائها على بشرة ناعمة خالية من العيوب فقالت في تصريح (في هذا الاطار أنها تدفع الآف الدولارات لشراء الكريمات الفعالة الحارية لعلامات الشيخوخة) موضحة (إنها بدأت تستخدمها حين كانت تبلغ 8 سنوات فقط). ولهذا السبب هيلتون مجموعتها الخاصة من مستحضرات العناية بالبشرة إضافة إلى أنها ابتكرت أيضاً 15 عطراً اكتسحوا الأسواق وتصدروا المبيعات.

باريس هيلتون تنفي خضوعها لعملية تجميلية



باريس هيلتون تنفي خضوعها لعملية تجميلية