التفاح يقلل من الكوليسترول

أثبت علميا أن تناول تفاحة واحدة إلى ثلاث تفاحات يوميا قد يحسن الصحة بالفعل و يجنبك العديد من الأمراض التي قد تصاب بها في المستقبل، وتعتبر أمراض القلب و الشرايين التي تنتج عن النسب العالية من الكوليسترول واحدة من هذه الأمراض.

فقد تم إثبات أن التفاح يقلل من نسب الكوليسترول في الدم لاحتوائه على كميات كبيرة من البكتين, و هو نوع من الألياف القابلة للذوبان و تتواجد في الفاكهة و الخضراوات, و التي تم تعريفها في الستينيات كأدوات نافعة للتقليل من الكوليسترول. و البكتين الذي يمتصه الجسم عن طريق التفاح اكثر فعالية من البكتين الصناعي و يرجع هذا إلى المركبات الأخرى الموجودة في التفاح. و قد تم تقييم التفاح بين الفواكه و الخضر التي تحتوي على أعلى النسب من البكتين.

و أيضا يساعد التفاح على زيادة نسب الـ(HDL)و هو المركب النافع من الكوليسترول و على العكس مع الـ(LDL) و هو المركب المضر من الكوليسترول.

و يحتوي التفاح أيضا على المركبات الكربوليكية و التي تعمل كمضادات للأكسدة ضد الـ(LDL). و يحتوي التفاح أيضا على مركبات أخرى تعمل مثل تلك الكربوليكية و التي تقلل من نسب الأكسدة في الـ(LDL)و بالتالي تمنع تراكم اللوحات المضرة على جدران الشرايين.

و أوضحت دراسة أن الكورسيتين, و هو نوع من هذه المركبات يعتبر ذا أهمية كبيرة في دراسات منع السرطان و هذا يعني أن شرب كوب من عصير التفاح مع وجبة دسمة يمكن أن يساعد على تقليل الأضرار الناتجة. و يحتوي التفاح أيضا على حمض الدي جلوكاريك الذي يساعد على التقليل من أضرار الكوليسترول.

معالم وآثار

بوتالا
أعلى وأكبر مجموعة بنايات بشكل قصور في العالم

يقع قصر بوتالا المشهور عالميا على " الجبل الأحمر" في لاسا عاصمة منطقة التبت، ويندرج في قائمة الآثار التاريخية الوطنية المهمة لجمهورية الصين الشعبية .

كلمة " بوتالا " تعني جزيرة السفينة في اللغة السنسكريتية ، ويشار بها إلى الجزيرة التي تسكنها إلهة الرحمة ويترجم اسمها إلى "بوتولو" او "بوتو" أيضا . لذا يعرف قصر بوتالا بأنه " جبل بوتولو الثاني .

عادة يرتفع قصر بوتالا 3700 م عن سطح البحر ، ويشغل من الأرض 360 ألف متر مربع . مساحته المبنية 130 ألف متر مربع ، ومبناه الرئيسي 117 م ارتفاعا ، يضم 13 طابقا ويحوي قصورا وقاعات باغودات وقاعات تماثيل بوذا ومصليات ومساكن رهبان وساحات . فهو أعلى واكبر مجموعة بنايات بشكل القصور في العالم .

تم بناء القصر على حسب تضاريس الجبل ، وشيدت مبانيه المتراصة فوق بعضها بعضا من حجر الغرانيت الصلب ، وتزينت سطوحها الذهبية اللون بالقوارير والأنصاب الكبيرة المذهبة والأعلام البوذية . يتميز القصر بتلاعب الألوان الثلاثة : الأحمر والأبيض والأصفر في مظهره ، ويلفت الأنظار بهندسة المعمار التبتية الخلابة . يعد القصر نموذجا رائعا للمباني التبتية القديمة ، كما أنه تحفة نفيسة في كنوز المباني القومية للأمة الصينية .

كان القصر مشتى الدالاي لامات في مختلف العصور ومركز الحكم الجامع بين الحكومة والدين لحكام التبت المحليين . منذ عهد الدالاي لاما الخامس والمراسيم الدينية والسياسية المهمة تجري في هذا القصر . وفيه باغودات جثث الدالاي لامات من مختلف الأجيال .

في عام 631 (عام الأرنب الحديدي من التقويم التبتي) بنى ملك التبت سونغزان غامبو قصر بوتالا ، وكان به 999 غرفة بالإضافة الى بيت تنسك على الجبل . وبعد ذاك لحقت الصاعقة ونيران الحرب بالقصر . وأعيد بناؤه وترميمه مرات حتى عرف بما يعرف اليوم من الضخامة والفخامة .

يتكون القصر أساسيا من القصر الأبيض والقصر الأحمر .

قصر بوتالا جمع وحفظ أعدادا كبيرة من التحف التاريخية النفيسة في غضون 300 سنة وأكثر منذ الدالاي لاما الخامس . فيه 25 ألف متر مربع من الرسوم الجدارية ، وقرابة ألف باغودة بوذية ، وحوالي 10 آلاف من التماثيل ونفس العدد من اللفائف المرسومة ، وكتب بوذية مقدسة بعضها مكتوب على أوراق شجر باترا ، كما فيه ذخائر ثقافية تدل على العلاقة بين سلطات التبت المحلية والحكومة المركزية كالسجلات الذهبية والأختام الذهبية والأختام اليشمية التي منحها أباطرة أسرتي مينغ وتشينغ (1368 - 1911) للدالاي لامات المتعاقبين ، ومصنوعات كثيرة من الذهب والفضة والخزفيات واليشميات والأدوات المطلية بالمينا والمنسوجات الحريرية علاوة على نوادر الزينات الحرفية الأخرى .

الحرية

بول إيلوار

فوق دفاتري المدرسية
فوق كل الصفحات البيضاء
الحجر، الدم، الورق أو الرماد
أكتب اسمك
فوق العافية المستعادة
فوق الخطر الذي ولى
فوق الأمنية التي بلا ذكرى
أكتب اسمك
وبقدرة كلمة واحدة أبدأ
ثانية حياتي
فأنا ولدت كي أتعرف عليك
كي أسميك

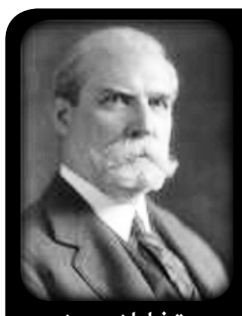
سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9 X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

	1			5		3		
	9		4				7	
				2			6	
	4			3		9		
	2			6	4		8	
		8	2				5	
	8			9				
	7				6		2	
		5		7			3	

4	1	2	9	5	8	3	6	7
8	3	6	7	4	2	5	9	1
7	5	9	6	3	1	4	2	8
2	4	3	1	8	9	7	5	6
9	7	5	2	6	3	8	1	4
6	8	1	4	7	5	9	3	2
3	2	7	5	1	4	6	8	9
5	9	4	8	2	6	1	7	3
1	6	8	3	9	7	2	4	5

أقوال مأثورة



تشارلز هيوز

كثرة العمل لا تقتل، فما يقتل هو التشتت والقلق.

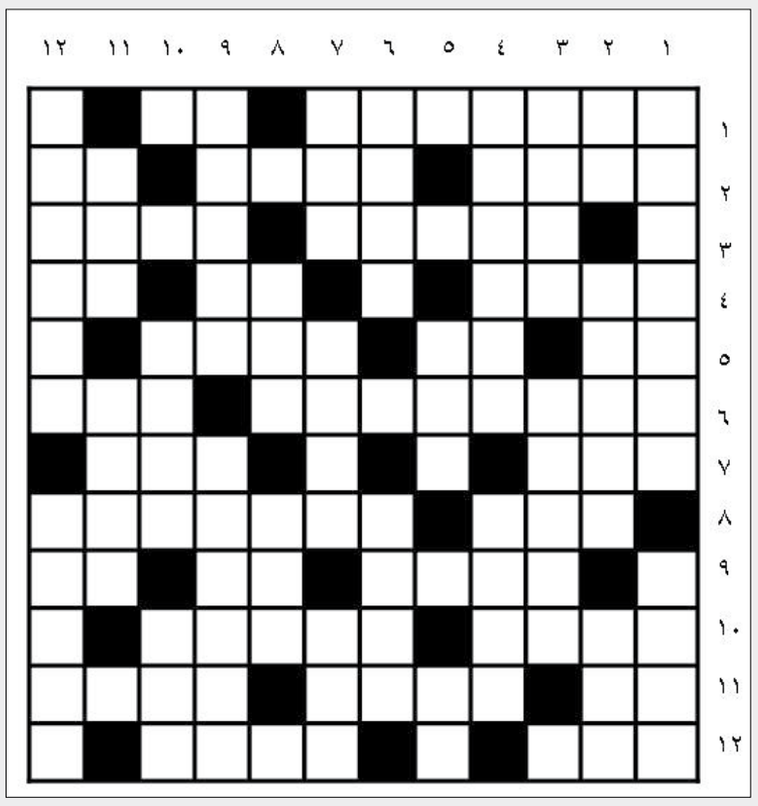
أضحك

الثعلب مكار

سأل الأستاذ طلابه : هل الثعلب يبيض أم يلد؟
قال الطالب: الثعلب مكار يا أستاذ .. أتوقع منه كل شيء .

كلمات متقاطعة

إعداد/ أشواق ناجي

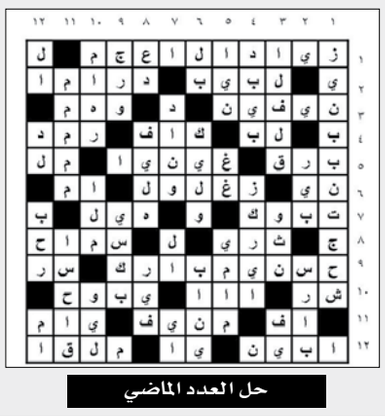


أفقيا :

1- أديب فرنسي ولد في باريس عام 1804م اشتهر بروايات مسلسلة تصف حياة البؤساء في أحياء باريس الفقيرة منها (اليهودي التائه) (أسرار باريس) توفي سنة 1857م – أحد الأبوين .
2-عاصمة أوروبية – ثالث أبناء نوح عليه السلام – سئم .
3-شهر سرياني – حمام بري .
4- أحرف مكررة – حرف جر – خاصته .
5-فرس جواد – والد – حبر .
6-لاعب كرة قدم انجليزي – من المدن المقدسة .
7-نقيض ذم – طمع .
8-خير وبركة – احدى القارات .
9-كثير مكتنز – شتم – سكب .
10-اله الطب والشفاء عند السومريين – مرغم .
11-كف – من الطيور – مدينة ايطالية .
12-مدينة اماراتيه – صوت الجمل .

عموديا :

1- العاصمة المثلثة – من المعادن .
2- عـدد انجليزي – خليط الأبيض والأسود – تهذيب .
3- حائط – الشديد السواد .
4- يضيئان – وقيعة في الناس .
5- يصاحب الرعد – حيوان .
6- عاصمة آسيوية – بيت الفيل .
7- طلب النجاة – التام الطول والحسن – مدينة سعودية .
8- أحد أبناء صدام حسين – فشل .
9- عاصمة العالم الحضارية والديمقراطية في العصور القديمة – دولة عربية أفريقية .
10- عاصمة عربية – أحرف مكررة .
11- نقود – صوت السلحفاة .
12- محافظة يمنية – شهر ميلادي .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

أمريكية ترمي طفلها من النافذة ويظل على قيد الحياة !!

أعلنت الشرطة في مدينة بالتيمور الأمريكية أن طفلاً رمته والدته من نافذة الحمام بعد ولادته نجا من الموت، وهو في وضع صحي جيد داخل أحد المستشفيات المحلية.

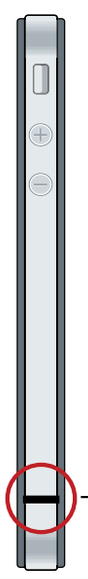
وأفادت صحيفة "بالتيمور صن" الأمريكية إن الصغير الذي رمته والدته ريبيكا هيمز (21 سنة) بعدما وضعته في كيس بلاستيكي من نافذة الحمام، هو بصحة جيدة، وأشارت إلى أن أحد أفراد العائلة سمع ضجيجاً خارج البيت فسار باتجاه الصوت وإذا به يكتشف الطفل فاتصل بالشرطة التي حضرت ووجدت دماء في الحمام.

ونقلت الوالدة وطفلها إلى مركز بالتيمور الطبي، ولم يتم القبض على المرأة التي خرجت من المستشفى كما لم توجه إليها أية اتهامات، وبقي الطفل في المستشفى ليخضع للمراقبة.

وتحقق الشرطة وقسم الخدمات الاجتماعية في الحادث، لكن مأمور الشرطة روبرت ماكولو، قال إن المدعين العامين في المدينة هم من سيقررون إن كانت ستوجه أية اتهامات في هذه القضية أم لا.

استقبال البث السيء في "آي فون ٤"

جهاز "آبل" الجديد يعاني من مشاكل في البث



المشكلة
موقع الهوائي الخارجي يمكن ان يجعله مغطى عند امساك الهاتف ويحتمل ان يؤدي الاحتكاك مع البشرة الى تشويش اشارة استقبال البث او انقطاعها

الحل
يمكن ان يغير المستخدم وضعية يده لدى الامساك بالهاتف لتفادي الاحتكاك مع الهوائي

غلافات مطاطية او عوازل تحول دون الاحتكاك بين البشرة والهوائي وتقوي اشارة استقبال البث

المصدر: آبل

AFP