14 OCTOBER
14 أكتوبر
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com
www.14october.com
السبت - 9 فبراير 2013م - العدد 15685

إشراف/ ابتسام العسيري

تحذيرات من مشروب الشاي باللبن!

■ 14اكتوبر/ متابعات

كشفت دراسة ألمانية أن إضافة الحليب إلى الشاي يمكن أن تقلل من مميزات الشاي وتأثيره الواقي من أمراض القلب. وأوضح الباحثون أن شرب الشاي يساعد حركة الشرايين بالتوسع والارتخاء ما يسمح بإبقاء ضغط الدم جيدا، وأن البروتينات التي يحتوي عليها الحليب والتي تدعي بالكازينات لها تأثير معاكس لتأثير الشاي.

وقالت الباحثة في علم الأحياء والمشاركة في الدراسة الدكتورة ماريو لورينز إن احتساء الشاي يزيد بشكل واضح من قدرة الشرايين علي الارتخاء والتمدد لاستيعاب تدفق أكبر للدم مقارنة بشرب المياه، لكن إضافة اللبن يمنع تماما هذا التأثير البيولوجي.

وأظهرت نتائج الدراسة أن جزيئات في الشاي تدعى «كاتيشينز» تساعد بتوسيع الشرايين بتوليدها مادة كيماوية تدعي أوكسيد النيتريك ولكن جزئيات الكازينات في الحليب تمنع الكاتيشينز من افتعال توليد أوكسيد النيتريك وهذه الدراسة ترشد المرضىإلى ما يجب أن يفعلوه وهو عدم إضافة الحليب إلى الشاي ويعتبر الشاي من أهم مضادات الأكسدة، ويظهر بوضوح في البلدان التي تكثر من شرب الشاي قلة نسب الإصابة بأمراض القلب وينصح الأطباء بإضافة الليمون بدلا من الحليب أو الكريمة إلى الشاي.

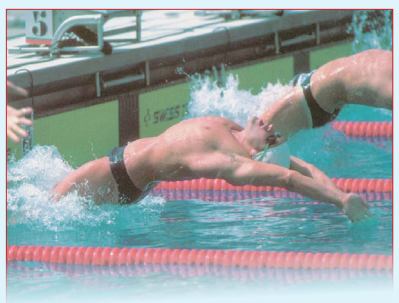
من أعظم الأخطاء في العالم

- باع جورج هاريشن من جنوب أفريقيا مزرعته إلى شركة تنقيب بعشرة جنيهات فقط لعدم صلاحيتها للزراعة، وحين شرعت الشركة في استغلالها ، اكتشفت بها أكبر منجم للذهب على الإطلاق ، أصبح بعدها هذا المنجم مسئولا عن 70 % من إنتاج الذهب في العالم..

- في عام 1347م دخلت بعض الفئران إلى ثلاث سفن إيطالية كانت راسية في الصين ، وحين وصلت إلى ميناء مسينا الإيطالي خرجت منها ، ونشرت الطاعون في المدينة ثم في كامل إيطاليا . وكان الطاعون قد قضى أصلاً على نصف سكان الصين في ذلك الوقت ، ثم من إيطاليا انتشر في كامل أوروبا فقتل ثلث سكانها خلال عشر سنوات فقط !.

- في إحدى ليالي 1696م أوى الخباز البريطاني جوفينز إلى فراشه ، ولكنه نسي إطفاء شعلة صغيرة بقيت في فرنه، وقد أدى هذا "الخطأ" إلى اشتعال منزله ثم منزل جيرانه ثم الحارات المجاورة ، حتى احترقت نصف لندن ومات الآلاف من سكانها ، فيما أصبح يعرف "بالحريق الكبير" !! و الطريف في الموضوع أن جوفينز نفسه لم يصب بأذى !.

كيف تكون سباحا ماهرا ؟



السباحة رياضة تقوي كل عضلات الجسد وهذا يجعلها أفضل رياضة لصحة الإنسان، إذا كنت تجد بعض الصعوبات أثناء ممارستك لها، فهنا ستجد بعض النصائح التي قد تقودك للاحتراف.

1) مارس رياضات أخرى إلى جانب السباحة إذا لم تكن مشغولاً، لتقوية العضلات والتحمل، مثل الركض أو ركوب الدراجات، هذا سيزيد من مهارة السباحة لديك.

2) قم بتمرينات تجعلك أفضل في أساليب السباحة المختلفة كالفراشة أو الأداء الحر، إذا كنت تقوم بحمل أوزان فلا تحمل الثقيلة.

3) واظب على تمرينات السباحة يومياً وفي بعض الأيام قم بالتمرين مرتين.

4) حاول التقليل من تنفسك أثناء السباحة حتى تتعلم السيطرة عليه.

5) إذا كنت تشارك في سباق، فاستخدم كل قوتك في الثلث الأخير منه، لأنه الجزء الأصعب في السباق الذي يفقد فيه الجميع قوتهم.

6) أسبح لمسافات تصل حتى المئات من الأمتار داخل حمام السباحة، وفي كل يوم استخدم تمريناً مختلفاً، على سبيل المثال خصص يوماً لسباحة الفراشة ويوم آخر لسباحة الظهر وهكذا.

(نور كمال) المسجد الذي يقع في نهاية العالم

وجد أحد مساجد روسيا البالغ عددها 7 آلاف مكانا له في كتاب غينيس للأرقام القياسية، فقد أقر بأن جامع مدينة ناريلسك موقعه في أقصى الشمال عالميا.

وهو أول مسجد في منطقة القطب الشمالي ، حيث تم تشييده عام 1998م، ويقع المسجد في مدينة نوريلسك الروسية ويوصف بأنه المسجد الذي يقع في نهاية العالم.

وبني الجامع على شكل نجمة بينما بنيت منارته على شكل مربع. وقاعة الصلاة مدورة وارتفاع المنارة 30 مترا، وبشكل عام ليس الجامع كبيرا، إلا أنه مكون من طابقين، وفي الطابق الأسفل مدرسة دينية.. وهوكأغلبية مباني ناريلسك التي تحتوي على ركائز لكونها تقوم على طبقة التجمد الأبدي التي تمتد عمقا مسافة 300 إلى 500 متر، وذلك تحسبا لاحتمال ذوبان الجليد. ولذا ينبغي أن تقوم مباني ناريلسك على الركائز لتثبيت وضعيتها.

ويذكر مسلمو ناريلسك بامتنان واحترام اسم باني جامع ناريلسك مدحت بيكمييف التتري الأصل، وهو الذي سماه بـ"نوركمال" على شرف والديه – الأب نور الدين والأم عين كمال.

ولمسجد ناريلسك بعض الخصائص المميزة. فمثلا تبنى المنارات عادة على شكل أبراج دائرية. أما منارة جامع ناريلسك فشكلها مربع. والسبب هو المناخ القاسي. فخلال ثلثي أيام السنة لا تزال درجة الحرارة في المنطقة تحت الصفر، علما بأن درجة البرودة تصل في الشتاء إلى 50 بل وإلى 55 بالمائة، ولذا كان لا بد أن يؤدي تشييد المنارة على شكل مربع إلى التقليل من قوة صمود جدرانها في وجه البرد والريح.

وسقف الجامع والمنارة مائل بسبب كثرة الثلوج. ويقال إنه من نصيب كل من سكان ناريلسك كمعدل حوالي 10 أطنان من الثلج.

تصفه مجلة الوجه الآخر لأوروبا بأنه احد النقاط المضيئة في المدينة، وهناك ما بين 500 و600 يحضرون صلاة الجمعة في مسجد نورد كمال.

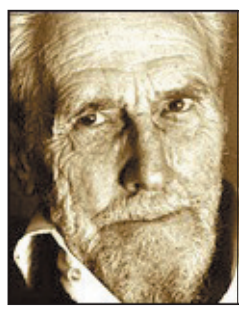
لو كان العالم قرية صغيرة ؟

لو اعتبرنا أن العالم تقلص إلى قرية صغيرة عدد سكانها 100 شخص فقط فان نوعية الناس سيكونون كما يلي:

57 من أصل آسيوي.
35 من أصل أوروبي.
8 من أصل أفريقي.
52 سيكونون اناث.
48 سيكونون ذكور.
70 ليسوا من ذوي البشرة البيضاء.
30 من ذوي البشرة البيضاء.
6 سيمتلكون 59 % من ثروة القرية وكلهم من الأمريكيين.
80 سيعيشون في بيوت غير متماثلة.
70 لا يعرفون القراءة.
50 سيعانون من سوء التغذية.
1 سيكون على فراش الموت.
1 سيولد طفل جديد.
1 فقط سيتلقى تعليمه الجامعي.
1 سيمتلك جهاز كمبيوتر

فتاة

الشجرة انغرست في يدي
النسغ تصاعد في ذراعي
الشجرة نمت في صدري-
الأغصان تنامت خارج جسمي
مثل أذرع
شجرة أنت
أنت أزهار بنفسج
و الريح تمر من فوقها
و كل هذا مجرد حماقة
في أنظار العالم



إزرا باوند

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، 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).

عرفت عبد الكريم الحمادي

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

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

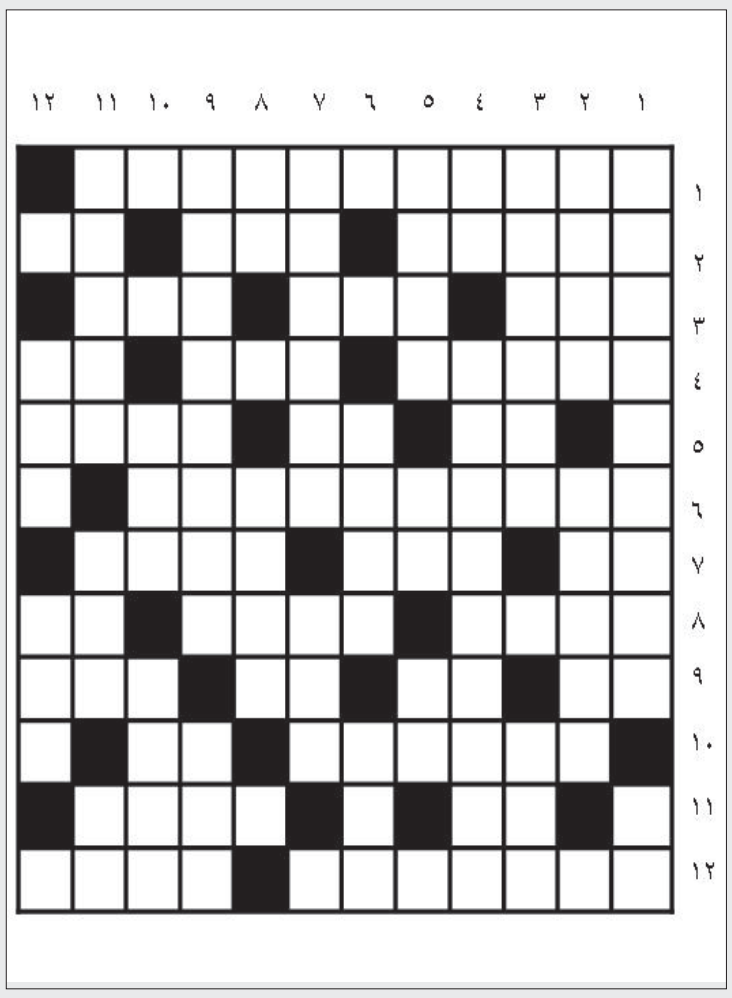
أغبياء في امتحان

غبيي دخلا الامتحان بعد الامتحان سأل الأول الثاني كيف الامتحان معك ؟ قال له : ما تركت ولا سؤال قال الأول: حتى أنا مثلك لا يحسبونا غاشين من بعض.

اضحك

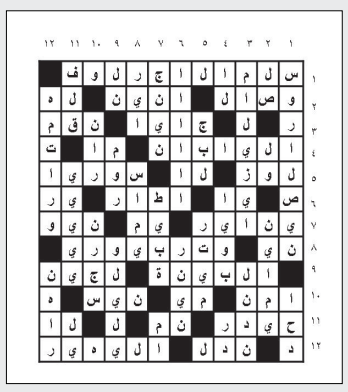
الوالدان : مثل العينين أحدهما اليمنى و الآخر اليسرى إذا فقدت احدهما ينقص نظر و إذا فقدت الاثنين أصبحت أعمى فحافظ عليهما كما تحافظ على عينيك

كلمات متقاطعة



أفقيا :
1- من علماء الاقتصاد الانكليز دعا الى تحديد النسل في العالم بنى نظريته على نمو السكان المتزايد في العالم يقابله نقص في المواد الغذائية تأثر بنظريته علم الاقتصاد المعاصر.
2- أحد أولاد ابراهيم عليه السلام – ضد هجر – حرف جر .
3- جزء من ثلاثة أشياء – كلمة هولندية تعني سفينة أنيقة للتنزه والحفلات – ضمير .
4- بلد أسيوي – قوي وأشتد – عدد انجليزي .
5- متشابهان – شقيق – شدة الحر.
6- احدى زوجات النبي صلى الله عليه وسلم .
7- عملة – تستخدم للكتابة – من أيام الاسبوع .
8- دائم – أم اسماعيل عليه السلام – من الطيور البحرية .
9- حرف انجليزي – للتعريف – تمادى – قسط .
10- مدينة في المكسيك – من الحواس الخمس .
11- ريب – المعركة التي هزم فيها صلاح الدين الأيوبي الصليبيين سنة 1187م.
12- أسرة نمساوية حكمت التشيك عام 1526م – صريع .

عموديا :
1- من عجائب الدنيا السبع – خاصته .
2- حاكم – شهر ميلادي .
3- متغطون – ينفخ .
4- متشابهان – شجرة من فصيلة الخيميات أصفر الزهر يستخرج منه صمغ يستعمل في الطب .
5- أعوام – يابسة – للتمني.
6- عجبه وجمله – من أسماء النار .
7- مدينة هولندية – أداة حصر .
8- سارق – أحرف مكررة .
9- أطلال مدينة كيش السومرية في العراق قرب الحلة – جزء .
10- طمع – رتبة عسكرية .
11- الصبور على السهر والسفر – أحد الأنبياء – غير ناضج .
12- منطقة سعودية – خطيئة .



حل العدد الماضي

مطاعم الظلام التام في زيورخ

بدأت فكرة هذا المطعم في مدينة زيورخ، ثم انتقلت منها إلى باقي أوروبا ومنها إلى مختلف دول العالم، وهو أن تستمتع بتناول الطعام في الظلام، فبعدما تختار قائمة الطعام التي ستتناولها يصطحبك النادل إلى غرفة تناول الطعام المظلمة والتي يتحرك فيها النادل وزملاءه معتمدين اعتمادا تاما على حواسهم الأخرى غير الإبصار، وحرصا على سلامة الضيوف، يقدم الطعام مقطعا مسبقا كي لا يجرح أي شخص نفسه في الظلام أثناء محاولة تقطيع اللحم أو غير ذلك من أطعمة، ومن غير المسموح إشعال أي نوع من أنواع الأضواء في الغرفة، فالهواتف الجوالة غير مسموح بها، ولا الكشافات الضوئية، وإذا رغب أي ضيف في الذهاب للحمام، يصطحبه النادل إلى هناك ثم يعيده إلى مكانه مرة أخرى،ومن الجدير بالذكر أن الفترة المسموح بها للبقاء في المطعم هي ساعتين.