14 أكتوبر
14 OCTOBER
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com

المشروبات الغازية تزيد خطر الإصابة بالجلطات

واشنطن / متابعات :

حذر باحثون أمريكيون من أن تناول المشروبات الغازية المخصصة للحمية يزيد من خطر الإصابة بالجلطات بنسبة 50 ٪.

وذكر موقع «هيلث داي نيوز» أن الدراسة التي أعلن عنها باحثون في المؤتمر الدولي حول الجلطات الذي عقد في لوس أنجلس في وقت سابق هذا الشهر استندت إلى أبحاث شملت 2500 شخص وهي غير حاسمة بعد ، ولم تحدد المكون في هذا النوع من المشروبات الذي يسبب الجلطات وما إذا كان نمط حياة من يتناول هذه المشروبات عاملاً مؤثراً.

وحذر الباحثون من أن المشروبات الغازية المخصصة للحمية قد تكون مضرة ، حيث تستبدل السعرات الحرارية الموجودة في السكر بمواد كيميائية قد تكون مضرة.

وانتقد بعض الباحثين الدراسة وقالوا إن الأشخاص الذين يتناولون المشروبات الغازية يعانون أكثر من غيرهم من السكري أو زيادة في الوزن ما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالجلطات.

سياحة

(اوبود) مدينة فن الرسم بين حقول الأرز والوديان بأندونيسيا

(اوبود)هي مدينة على جزيرة بالي الاندونيسية بين حقول الأرز والوديان ، وتقع على ارتفاع عال عن سطح البحر وتتمتع بطقس ممتع .. و هي واحدة من مراكز الثقافة و الفنون الكبرى في بالي، وقد تركزت عليها صناعة السياحة ككل فهي مركز أعمال الرسم لجزيرة بالي .

ففيها متحف اوبود «بوري لوكيسان» الذي يحتفظ بمجموعة دائمة لأعمال الرسم الحديثة لجزيرة بالي منذ بداية القرن العرشرين كما أن هناك العديد من صالات الفنون، والعديد من منازل الفنانين المشهورين بما في ذلك الفنان الهولندي هانس سنيل والأمريكي أنتونيو بلانكو .

وحاليا انتشر فن جديد سمي ب «الفن الشاب» وسط فنون جزيرة بالي وكان الهولندي آري سميث هو من بدأ هذا الفن ، ففي الماضي قدم الفنانون الأجانب بالإيحاء إلى الفنانين الباليين لاتخاذ الأساليب الغربية ولكن لا تزالا الرسومات البالية تنتج وتباع .

يوجد في المدينة أيضا متحف آخر يسمى «متحف نيكا» يشتمل على مجموعة كبيرة من الرسومات لكل من الفنانين الإندونيسيين والأجانب الذين أقاموا في بالي ..وهناك العديد من الفنادق الصغيرة في مدينة (اوبود) .

من فلسفة الزمن

ما بين الزمن المنصرم وهذه اللحظة
اللهم اجعله خيرا إن لم يقض
الجن
مرة أخرى على الفاصل بين
الزمنين !
أو يجيء الأمس من جديد
ويتمرغ ويجعل من سقطته
وثبة..!
واللحظة... على عودها تورق
من جديد
والقادمة تقضم البقية !
وأكبر الهم ..في آذان زمنه يصبح
زمنا..!
اللهم... لا تبعد حكمة اللالام
ولا تلمها

رمضان عيسى

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).

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

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

إنني جاهل لا أعرف إلا حقيقة واحدة، وهي أنني لا أعرف شيئا.

أوليفر وندل هولمز

حسرة

كلب شوارع شاف كلب بوليسي، قال آه لو كملت تعليمي.

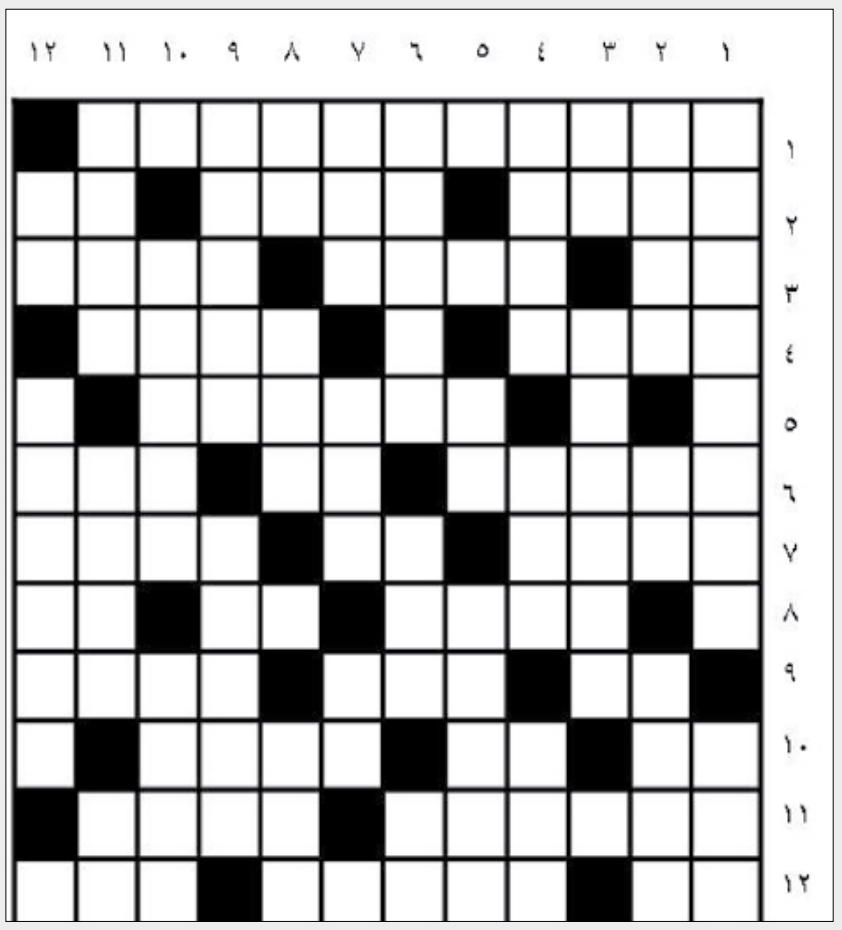
الأمير تشارلز يحب تناول الطعام برفقة سنجاب أحمر

فاجأ ولي العهد البريطاني الأمير تشارلز دعاة حماية البيئة عندما أعلن عن رغبته باقتناء سنجاب أحمر في قصره، وتناول الطعام برفقته.

وذكرت مجلة «رويال نيوز» أن الأمير تشارلز أشار إلى أنه غالباً ما كان يداعب السناجب التي كانت تحوم حول منزله في «بيركهال»، ويلقي إليها حبات الفول السوداني ويستمتع برؤيتها تهرول حول المنزل، لكن تصريحات الأمير أثارت غضب حماة البيئة في بريطانيا الذين اعتبروا أن اقتناء سنجاب أحمر بدون تصريح داخل منزل مخالف للقانون.

وقال الأمير تشارلز خلال حفل إطلاق مشروع حماية السنجاب الأحمر: «دائما ما أضع المكسرات في ردهة المنزل وأترك الباب مفتوحاً حتى تأتي السناجب على درج السلم. غالباً ما يأتي أربعة أو خمسة سناجب لالتقاط المكسرات، وتهرول بعضها وراء بعض».

كلمات متقاطعة

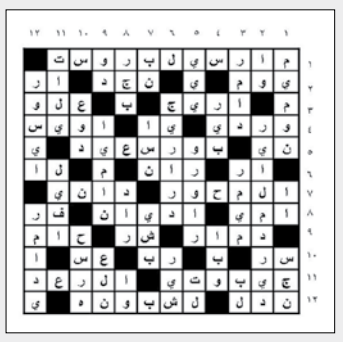
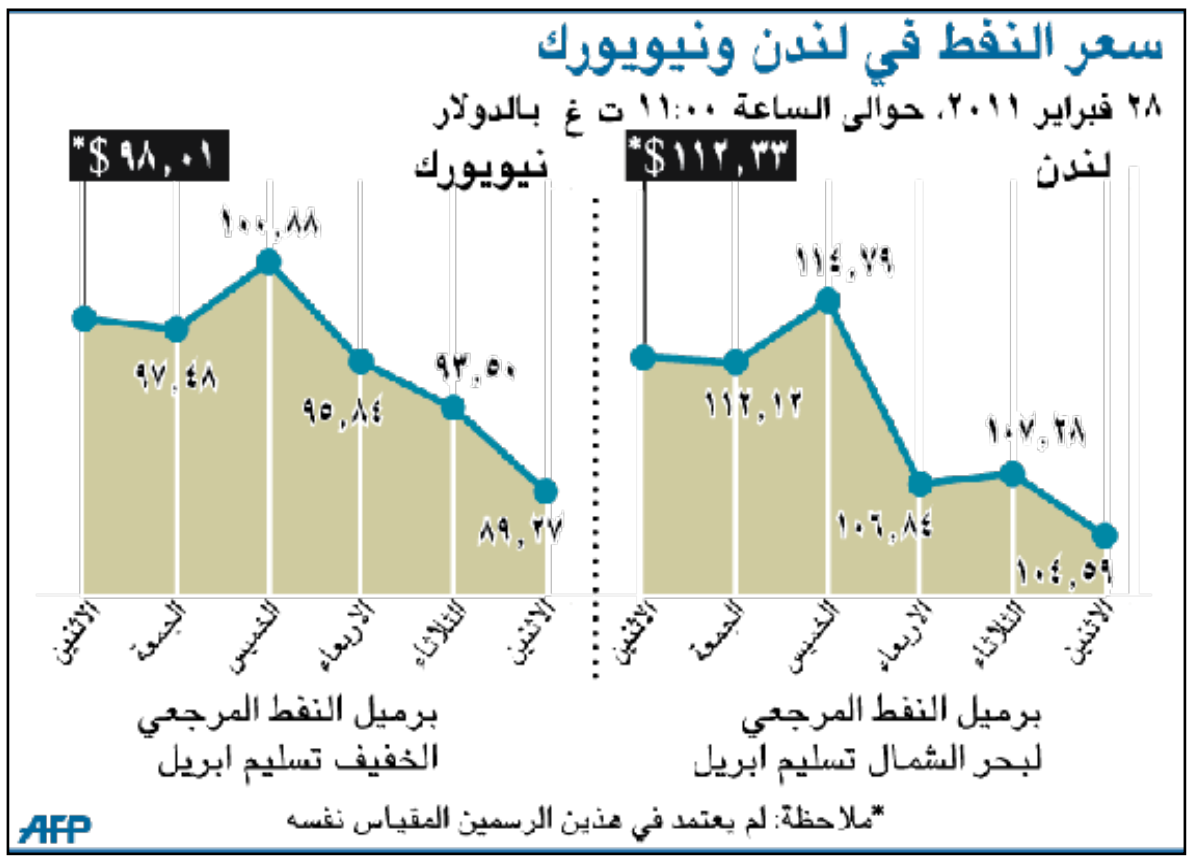


أفقيا

1 - ضابط وسياسي مصري رئيس الجمهورية 1970م خلفا لعبد الناصر قاد الحرب الفلسطينية الرابعة المعروفة بحرب أكتوبر 1973م حصل على جائزة نوبل للسلام 1978م اغتيل سنة 1981م .
2 - أنثى العقاب – يعمر – اله .
3 - لنداء القريب – مدينة أردنية – فريد.
4 - كل طعام يقتل – بلد أوروبي.
5 - مرفأ أسباني على المتوسط شمالي برشلونة .
6 - موقع حربي شهير في التاريخ القديم أطلاله في رفح جنوبي غزة أنتصر فيه سرجون الأشوري على المصريين والفلسطينيين 720 قبل الميلاد – حرف عطف – صغير الخروف .
7 - من أسماء القنفذ – من مخلوقات الله – وضوح.
8 - جليس السمر – طليق – حرف موسيقي.
9 - متشابهان – يتبع – ذكي .
10 - نقص – للنداء – رتبه عسكرية .
11 - من الزهور العطرية – صوت الجرس .
12 - في العروق – عهد- من أقسام الرجل.

عموديا

1 - فرقة من الخوارج تنسب الى نافع بن الأزرق استولوا على الأهواز، قضى عليهم المهلب بن أبي صفرة – كبل.
2 - صوت الضفدع – والد – عبد أجير.
3 - متشابهان – مدينة صينية في شان تونغ.
4 - المطر الخفيف – يحصي – شعوب .
5 - للاستفهام – أحرف مكررة .
6 - بلد عربي – حيوان – أفشى.
7 - طائر ريشة مخطط واسع الفم مفلطح الرأس والمنقار – من أودية بلادنا – بحر.
8 - حرف نصب – نقود – من الاتجاهات الأربعة.
9 - عملة – عاصمة أوروبية.
10 - من أسماء القرآن الكريم – لمعان .
11 - تراجع الى الاسوأ – احدى جمهوريات روسيا – كفء.
12 - يابسة – منطقة صحراوية تمتد شمالي السودان في حوض النيل بين الخرطوم وأسوان.



حل العدد الماضي