14 أكتوبر
Email: 14october@14october.com

لايجوز بأي حال لأي شخص ينتمي إلى هذا الوطن أن يسعى إلى التخريب والإضرار بمصالح الوطن والمواطنين

علي عبدالله صالح

www.14october.com

إعداد / ابتسام العسيري

مراقبة كمية الطعام تمكن من المحافظة على الوزن

واشنطن / متابعات :

يستعيد أغلب الأشخاص الذين يخفضون أوزانهم عن طريق إتباع نظام غذائي معين، وزنهم الزائد مجدداً، لكن دراسة أميركية جديدة شملت قرابة 10 آلاف شخص أظهرت أن استعادة الوزن الزائد أمر يمكن تفاديه عن طريق إتباع خطوات محددة.

وأفادت صحيفة «يو اس ايه توداي» الأميركية أن الباحثين في جامعة «براون» وجدوا من خلال دراستهم التي شملت 10 آلاف راشد أميركي، خسروا 13 كيلوغراما من أوزانهم أو حتى أكثر، وحافظوا على هذه الخسارة لسنة أو أكثر، أن بعض الأشخاص استطاعوا أن يحافظوا على هذه الخسارة لأكثر من 10 سنوات.

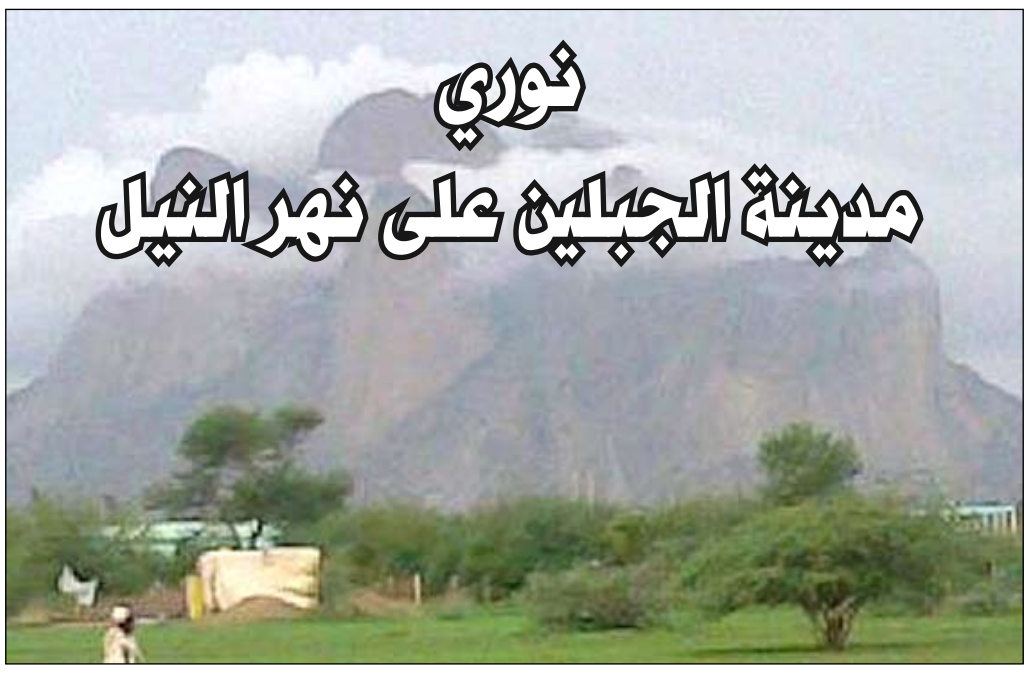
وقال الباحث المسؤول عن الدراسة غراهام توماس، إن التحليل الأحدث للعلماء شمل 3 آلاف شخص، أغلبهم من النساء، اللاتي كان معدل وزنهن 101 كيلوغرام وخسرن بمعدل 31 كيلوغراماً منه، وحافظن على انخفاض معدله 23 كيلوغراماً على مدى 10 سنوات أو أكثر.

ودرس توماس وزملاؤه استمارات ملأها المشاركون كل سنة، ووجدوا أن هؤلاء حافظوا على الانتباه إلى نوع وكمية طعامهم، وما يحتويه من سعرات حرارية، وكانوا يتناولون 1800 سعرة حرارية في اليوم الواحد، ولم يتفادوا تناول الفطور الصباحي، وأكلوا خارج المنزل 3 مرات في الأسبوع، وتناولوا المأكولات السريعة مرة واحدة أسبوعياً.

كما واظب هؤلاء على تناول الأطعمة نفسها تقريباً يومياً، ولم يشاهدوا التلفاز أكثر من 10 ساعات في الأسبوع.

معالم

نوري
مدينة الجبلين على نهر النيل



استقر أهل نوري السودانية ملوكا وشيوخا في هذا المكان منذ زمن بعيد، مكونين هذه القرية القديمة من بقايا حضارة كريمة وذلك من طريق النزوح أولاً إلى قرية حبراب (برجة) متتبعين مجرى النيل حتى استقروا في منتصف الجبل الجنوبي في نوري، وهي من أقدم التجمعات السكنية على الضفة الشرقية للنيل.سميت المدينة نوري «نوري جبل عيسى» نسبة للشيخ الذي أتى وسكن في أعالي الجبل الجنوبي. وذلك لأن مستوى «النهر» كان عالياً، بمعنى أن الأراضي كانت مغمورة بالمياه، وكانت معيشتهم من طريق المراكب الشراعية التي رست عند مستوى البحر على الجبل. وفى الزمن القريب بعد انخفاض مستوى البحر سكن الناس في أسفل الجبل.

نوري قرية صغيرة تحدها من الشمال مشكيلة ومن الجنوب شرق فاد وما جاورها. وهي قرية تشارك مشكيلة في المدارس والمستوصف الصحي ومشروع المياه، كما تشارك مشكيلة جنوب المشروع الزراعي التعاوني منذ عام 1954م. وفي نوري نادٍ اجتماعي وخلوة وروضة أطفال.

الحياة في نوري قديمة قدم الزمان ، وتشتهر القرية بالجبلين حيث الجبل الجنوبي والجبل الشمالي بالقرب من النيل مباشرة، وهذان الجبلان علامة مميزة لقرية نوري. وتشتهر نوري بالسياحة والآثار، حيث توجد آثار قديمة جداً في الجبلين، وقد كانت في قديم الزمان مزاراً للأجانب من أجل معرفة تلك الآثار.الجبل الشمالي كان خالياً من السكان نسبة لانخفاض ما حوله، وكان مغموراً بالمياه في السنوات السابقة؛ أما الجبل الجنوبي فهو مشهور حيث كان يقيم فيه السكان قديما على ثلاث مراحل، في منتصف الجبل من الجهة الغربية والشمالية، ثم نزلوا قليلا وسكنوا عند مرتفع الجبل في الجهات نفسها. وبعد أن استقر مستوى المياه، نزلوا إلى الأرض حول الجبل.

من لي ؟

يا وطني ، من لي ؟
وبجرعة برق من سحبك
وبكسرة رعد ؟
لو جمعوا كل الأنهار
بكأسي
لصرخت ،
وألقيت بنفسي
من عطشي لعيونك
في الشمس

معين بسيسو

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).

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

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

أقوال مأثورة

نقترب من العظمة بقدر ما نقترب من التواضع.

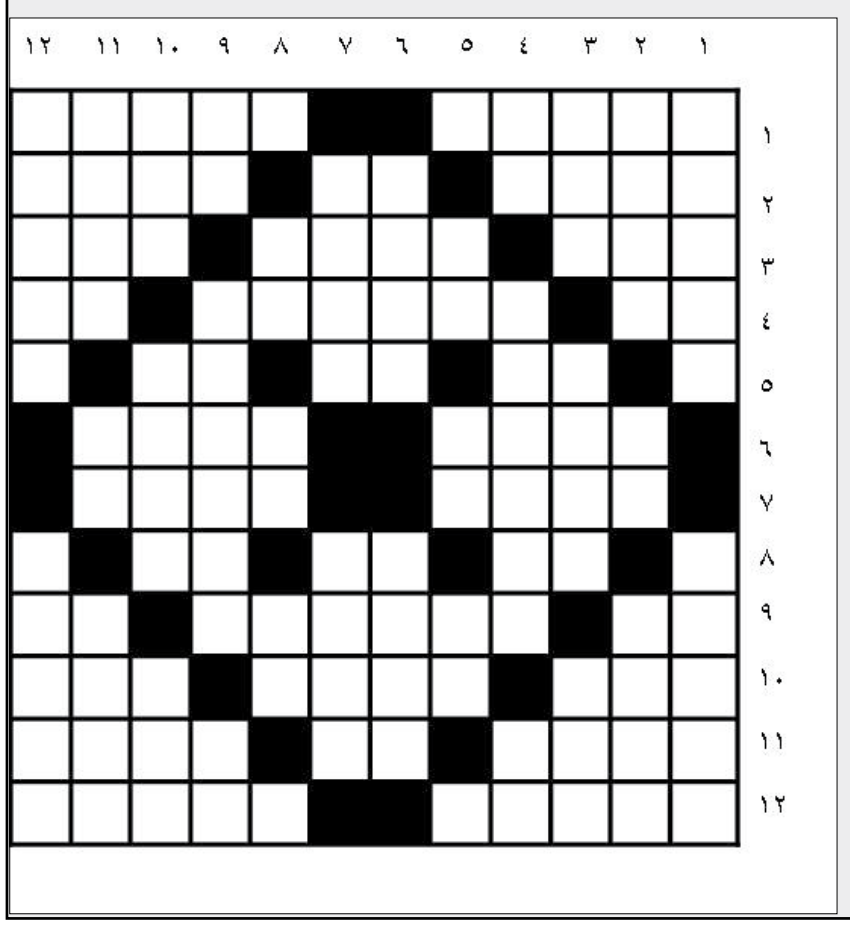
رابندراناث طاغور

أضحك

مع الدودة

مرض غبي مرضاً خطيراً ، فذهب إلى الدكتور ففحصه ثم قال له : إن أيامك معدودة ، فأحضر الغبي دودة و جلس معها .

كلمات متقاطعة

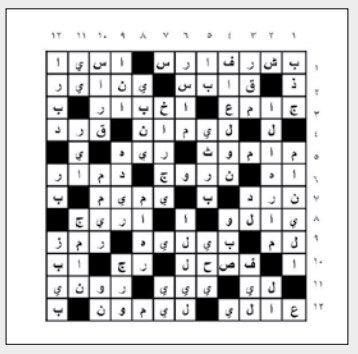


أفقيا

1- سد بناه السبئيون في مأرب بين جبلين لحجز المياه تفرق عرب الجنوب اثر انهياره في القرن الثالث – بلد آسيوي .
2- حشرات ضارة – أعلى قمة في الأردن – حيوان أليف .
3- يصلي بالناس – احدى البحيرات الخمس الكبرى بين كندا والولايات المتحدة – حيوان صغير .
4- متشابهان – زوجة السلطان شهريار وبطلة قصص ألف ليلة وليلة – للاستفهام .
5- للتمني – اله – متشابهان .
6- مدينة عراقية – مدينة أردنية .
7- يدرب – صوت أوراق الأشجار .
8- ضمير – أداة جزم – عدد انجليزي .
9- خاصته – مدينة فرنسية – حرف انجليزي .
10- فعل ماض ناسخ – مدينة بعث اليها النبي شعيب عليه السلام – من يعمل الخير.
11- صوت الحمام – متشابهان – عاصمة أوروبية .
12-من علماء التشريح في القرن السادس. عشر ولد في بروكسل وتوفي في زنطة – مدينة اماراتية .

عموديا

1-ملك تدمر وزوج زنوبيا هزم الفرس عينه غاليانس قائد الشرق الأعلى 262م اغتيل في حمص 268م – من سور القرآن الكريم .
2- علكة – حرف انجليزي – وديع .
3- سنة – عاتبه – مدينة فرنسية .
4- اله – مدينة في المجر على حدود النمسا – للنفي .
5- تقال للتوجع – حرف نصب – والدة .
6- أحرف مكررة – من أهم المدن الأوروبية .
7- قناة بحرية بالفارسية – قوي .
8- متشابهان – في البيضة – عملة .
9- للنفي – مدينة في غرب السودان – من الزهور العطرية .
10- رد ودفع – محافظة يمنية – نقيض شراء .
11- يرقد – مشي خفيف – قريب .
12- مصباح بالسريانية – بلد آسيوي .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

الفيتناميون يأسفون على توقف عادة أكل الطين !

تواجه عادة أكل الطين في ريف فيتنام خطر الاختفاء في قرية «لاب ثاتش» التي اشتهرت بهذا التقليد.

وأشارت صحيفة «توي تري» إلى أنه لم يعد هناك إلا قلة من سكان القرية «75 كلم شمالي غربي هانوي» يأكلون الطين مقارنة بالأعوام القليلة السابقة.

واشتهرت القرية عام 2005 عندما قام الصحفي دو دوان هوانغ بزيارة المنطقة ونشر مقالا بالصحافة المحلية عن أكل الطين، قال فيه إن الكثيرين من سكان القرية يشترون ويبيعون الطين الصالح للأكل بالأسواق.

وأوضحت الصحيفة أن الإقبال على شراء الطين الصالح للأكل تراجع، ما أدى إلى توقف العديد من القرويين عن بيعه بالسوق .

ودعا مقال نشر بصحيفة محلية, علماء الحكومة لتسجيل عدد الذين مازالوا يأكلون الطين بالريف. وجاء بالمقال أن الأشخاص يتناولون الطين لعدة أسباب، منها الاستفادة بالمعادن والرغبة في «خداع المعدة» خلال أوقات المجاعة.

يذكر أن القرويين كانوا يأخذون الطين من الأرض ثم يجففونه بالشمس ساعات قليلة، وبعد ذلك يتم تدخينه فوق أوراق الجوافة ونبات الآس لإكسابه نكهة عطرية.

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	سيساهم الحظ في تنشيط الحياة المهنية، كما تنشط الاتصالات والزيارات مع الأصدقاء والزملاء والجمعيات والمؤسسات. وربما تقيم صداقة جديدة أو أكثر. عليك الاهتمام بالوضع الصحي والمعدة والأمعاء والجهاز العصبي.	الميزان 9/23 إلى 22/.1 الفشل في بعض الأحيان يعتبر محطة للانطلاق مجدداً نحو الأفضل، وهذا يخلق عندك الحافز والإرادة. لا تحاول التضييق على الشريك في الأيام المقبلة، وخصوصاً أنه يعاني ضغوطاً عائلية قوية.
الثور .4/2 إلى .5/2	تغمرك جاذبية قوية تشد الجميع نحوك، وتتشجع على الخروج من صمتك والتخلّي عن تحفّظك. ما من مبرر لظهور خلافات، فأنت منسجم تماما مع نفسك ومع الآخرين، وتتمتع بطاقة إيجابية تنعكس على معاملتك مع المحيط والمقرّبين.	العقرب 23/.1 إلى 11/21 ما زلت تسير على طريق جيدة، ويمكن القول إنك تقترب من أهدافك ولو بسرعة أقل. تبدو مرهف الحس، فتتأثر بمشاعر المحيطين بك وترتبك من أجلهم وتعيش مشكلاتهم. اخش اهتزاز العلاقات في المحيط العائلي، سوء تفاهم قد يسود، أو انفصال أو بعض الأحداث الطارئة.
الجوزاء 5/21 إلى 6/21	ضبابية بعض الزملاء تثير عندك انطباعاً مريباً، لكنّ الهدوء مطلوب لتمرير المرحلة بأقل ضرر ممكن. تصرفات الشريك تزعجك، وتدفعك إلى القيام برد حاسم لقطع الطريق على المشككين في جدية علاقتكما.	القوس 11/22 إلى 12/21 عليك أن تكون أكثر هدوءاً لتتمكن من تجاوز أزمتك المالية، وبعدها يفترض أن تعيد النظر في طريقة إدارتك للناحية المادية. محطة مشرقة مع الشريك، وأجواء التفاهم والثقة ستكون عنوان المرحلة المقبلة بينكما.
السرطان 6/22 إلى 7/22	تختلط عليك الأمور وتبذل جهوداً كبيرة بغية تسوية بعض الأوضاع أو فهم أمزجة المحيطين بك، ما يبلبل لك الأجواء ويجعلك محتاراً أمام بعض المستجدات. تراعي بعض الخواطر وتتنازل عن بعض الحقوق.	الجدي 12/22 إلى 1/19 قد يطلق بعضهم بالونات اختبار تجاهك لمعرفة نياتك الحقيقية، فكن حذراً ولا تقدم خدمات مجانية. لا تحاول الاستخفاف بمشاعر الشريك، لأن هدوءه قبل ينقلب غضباً ولا تعود تنفع معه المعالجات.
الأسد 7/23 إلى 8/22	تتعدد اللقاءات والتنقلات، وقد ترغب في تبديل مهنتك أو مكان إقامتك، ولا تتفاجأ بوصول دعوة للمشاركة في لقاء أو للقيام بجولة عمل. أنت على قدر المسؤولية في كل ما يوكل إليك، ولا تتردد في التقرب من أرباب العمل وعرض أفكارك واقتراحاتك عليهم.	الدلو .1/2 إلى 2/18 محبة الزملاء في العمل تعتبر رصيدا إضافيا، وتؤسس لعلاقة متينة يسودها الود والاحترام المتبادل. كن أكثر لطفا مع الشريك، فهو أقرب الناس إليك وأكثرهم تفهما لوضعك بشكل عام.
العذراء 8/23 إلى 9/22	قد يتربص بك بعض الزملاء بغية تشويه صورتك، لكنهم سيفشلون لأنّ صفحتك الناصعة أكبر من مخططاتهم. البحث في دفاتر قديمة يعيد فتح الجروح، فحاول أن تبقى بعيداً عن هذه الأمور فهي لن تفيدك بشيء.	الحوت 2/19 إلى .3/2 معالجة النقاط العالقة بطريقة هادئة، توصلك إلى النتائج المطلوبة من دون أي أضرار جانبية. يفرض عليك الشريك بعض الأمور التي كانت خارج قناعاتك، وهذا ربما يؤدي إلى خلاف ليس في الحسبان.