14 أكتوبر
14 OCTOBER
www.14october.com
Email: 14october@14october.com

المهم حسن النوايا والبدء بعمل جاد ومخلص لشراكة حقيقة في إعادة بناء ماخلفته الأزمة خلال الاشهر الماضية

علي عبدالله صالح

تنظيف الأسنان يمنح الإنسان عمراً طويلاً

واشنطن / متابعات :

كشفت دراسة أن تنظيف الأسنان وإزالة الجير أو القلح عنها بشكل منتظم من قبل طبيب الأسنان، لا يؤديان فقط إلى ابتسامة مشرقة لكنهما يخففان أيضا من مخاطر الإصابة بنوبة قلبية وجلطة دماغية.

وبحسب هذه الدراسة التي أعدها أطباء تايوانيون متخصصون في أمراض القلب والتي شملت أكثر من 100 ألف شخص، فإن تنظيف الأسنان وإزالة الجير عنها عند طبيب الأسنان يخفض من مخاطر الإصابة بنوبة قلبية أو جلطة دماغية بنسبة 24٪ و13 ٪ على التوالي، مقارنة مع الأشخاص الذين لم يحصلوا في يوم على عناية طبية لأسنانهم.

وتمت متابعة المشاركين في هذه الدراسة خلال 7 سنوات ، بحسب ما أوضح الباحثون الذي قدموا دراستهم هذه خلال المؤتمر السنوي للجمعية الأميركية لأمراض القلب التي التأمت في نهاية الأسبوع المنصرم في أورلاندو (فلوريدا، جنوب شرق).

ويعتبر الأطباء أن إزالة الجير المنتظمة المطلوبة هي التي تتم مرتين أو أكثر خلال سنتين.

وشملت الدراسة أكثر من 51 ألف بالغ خضعوا على الأقل لعملية واحدة لإزالة الجير جزئية أو كاملة على أقل تقدير، مقارنة مع مجموعة أخرى مشابهة في التوزيع بين النساء والرجال الذين لم يلجأوا يوما إلى تنظيف أسنانهم عند طبيب أسنان.

لم يكن أي من المشاركين في هذه الدراسة قد وقع ضحية لنوبة قلبية أو جلطة دماغية عند انطلاق الدراسة، وفقا لمعديها.

وأوضحت الدكتورة إيميلي (زو يين) تشن من المعدين الرئيسيين للدراسة والاختصاصية في أمراض القلب في المستشفى العام للمقاتلين القدامى في تايبيه أن «الحماية من أمراض القلب والشرايين ومن الجلطات الدماغية أتت أوضح عند المشاركين الذين يقومون بإزالة الجير عن أسنانهم مرة واحدة سنويا على أقل تقدير».

معالم

تقع جزيرة جرنين على بعد 85 ميلاً من داخل مياه الخليج العربي في محاذاة شواطئ أبوظبي وتحظى باهتمام كبير من قبل هواة البيئة وعلم الأحياء .

تعتبر جزيرة جرنين ملجأ طبيعياً للعديد من أنواع الطيور البرية والبحرية التي استوطنت هذه الجزيرة خاصة طيور الخرشنة بأنواعها المختلفة إضافة إلى السلاحف القمرية الخضراء من الفصائل المهددة بالانقراض عالمياً.

ونفذت هيئة أبحاث البيئة والحياة الفطرية وتنميتها برامج ناجحة لحماية السلاحف البحرية وتكاثرها، وأنشأت وحدة متخصصة لتربية السلاحف البحرية في جزيرة جرنين التي تعتبر موطناً لتعشيش السلاحف «الخضراء» و«منقار الصقر» حيث يكثر تواجدها على شواطئ الجزيرة خلال فترة تكاثرها في مياه الدولة.

وتقوم هذه الوحدة بإجراء أبحاث علمية وتطبيقية على هذه السلاحف التي تعد من الأنواع المهددة بالانقراض من أجل التوصل إلى أفضل الطرق للمحافظة عليها، ومن ثمّ إكثارها وإطلاقها إلى الطبيعة مرة أخرى .

كما تم رصد أكثر من 48 عشاً للسلاحف على شواطئ جزيرة جرنين حيث تضع السلحفاة ما يقرب من 50 بيضة وعادة ما تعاود السلحفاة وضع البيض من ثلاث إلى أربع مرات خلال كل موسم ليكون متوسط ما تضعه السلحفاة نحو 150 بيضة .

ويتركز العمل في هذه الوحدة على تربية صغار السلاحف لتصل إلى احجام معينة يمكنها بعد ذلك أن تقاوم المخاطر التي تهددها في الطبيعة عندما يعاد إطلاقها مرة أخرى في السنة الأولى من عمرها .

حـــوار

قال لي آن كانت رياح الخريف
تتناوح بين التلالِ المحيطة:
هل نحن ، ياصاحبي ،
صخرتان ؟
كم تناوحت الريح
كم نابنا القَر والضر
كم ضاع منا الرهان ...
ولكننا ، ههنا ، الواقفان .
قلت : لا تبتئس
نحن عين الزمان .

سعدي يوسف

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).

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

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

أقوال مأثورة

ليس من المنطق أن تتباهى بالحرية وأنت مكبل بقيود المنطق.

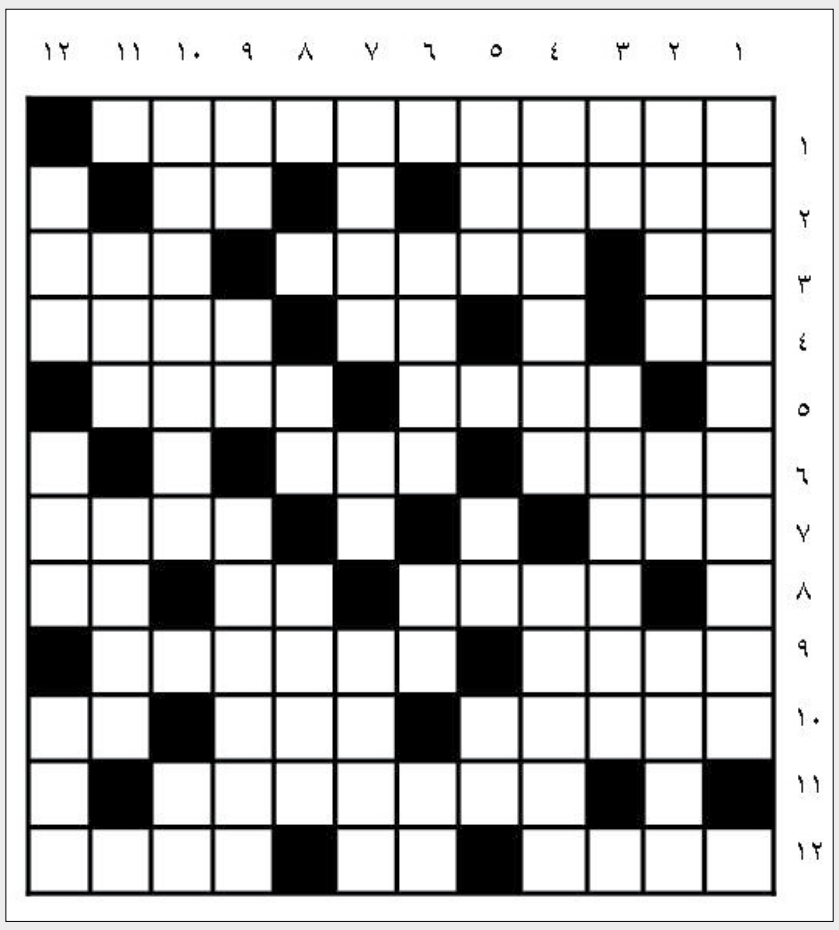
ميخائيل نعيمة

أضحك

السمكة الذهبية

لاحظ أحد الجيران أن طفلة تحفر حفرة كبيرة في حديقة منزلها وهي تبكي. فذهب إليها متسائلاً عما تفعل فقالت له: إن سمكتي الذهبية ماتت وقد دفنتها. فقال لها الرجل: ولكن هذه الحفرة كبيرة جداً بالنسبة لحجم السمكة، فقالت له : نعم ولكن السمكة توجد في بطن قطتك اللعينة.

كلمات متقاطعة

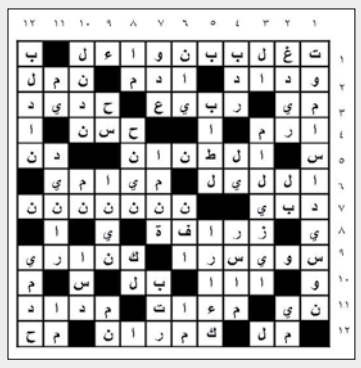


أفقيا :

1-اسم أطلقه مؤرخو العرب على معركة بواتيه في فرنسا أنتصر فيها شارل مارتل على عبد الرحمن الغافقي سنة 732م .
2-عاصمة أرتيريا – من الحبوب .
3-للنداء – يتبعان – بلح .
4-دق – سئم – احد الأنبياء .
5-شهر ميلادي – ماضي تعبر .
6-المنطقة التي بعث فيها النبي شعيب عليه السلام – من أودية بلادنا .
7-سهولة – دولة أفريقية .
8-صوت الكلب – هد – قهوة .
9-فريد – حكايات .
10-فرسان – ضياء (مبعثرة) – كفء .
11-يعالجان .
12-قائد السفينة – للتمني – عاصمة آسيوية .

عموديا :

1-نادي كرة قدم ألماني .
2-في الفم – حاجز (معكوسة) – نقيض الذهاب .
3-احد الأبوين – شركة عالمية لإنتاج المشروبات الغازية .
4-دربان – عاصمة أوروبية .
5-أقارب – للاستفهام – دك .
6-يفنى – طليق – للتعريف .
7-شهر هجري – طاعة وإحسان – أحرف متشابهة .
8-حرف جر – قريب .
9-حيوان قطبي – شهر سرياني – منطقة يمنية .
10-بلد أفريقي – غير مطبوخ .
11-فناء – شركة عالمية لإنتاج الشاي .
12-قتال – للاستفهام – حرف أبجدي .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

ماذا يفعل النشال إذا تاب ؟

أطلقت شركة اتصالات بريطانية حملة ترويج مبتكرة جندت خلالها 20 نشالا «تائبا» لدس المال في جيوب اللندنيين.

وأعلن بيان صدر عن «توكتوك» (شركة متفرعة عن مجموعة كارفون ويرهاوس للاتصالات) أنها أوكلت إلى هؤلاء النشالين السابقين توزيع أوراق نقدية من فئات تتراوح بين خمسة جنيهات وعشرين جنيها إسترلينيا (6 إلى 23 يورو)، بعد إرفاقها برسالة إعلانية تروج لخدمات الشركة.

ويمارس هؤلاء «النشالون» مواهبهم حاليا في مناطق مكتظة في لندن ، وفي محطات المترو.

وقال احدهم ويدعى كريش فيتش أن «الدس خلسة» يتطلب منه موهبة ودقة مثل «النشل».

وأضاف «انه أمر جيد، من باب التغيير، أن تمنح شيئا للآخرين»، مضيفا انه «في كل مرة أدس فيها مالا في جيب احدهم اشعر بتضاؤل الذنب الذي احمله حيال كل الأعوام التي قضيتها نشالا».

تصوير وتعليق / قيصر ياسين :

القمامة وراء عمارة باذيب بالخساف مديرية صيرة مرت عليها فترة طويلة وقد تعرض البيئة لمخاطر وبائية من جراء تراكمها وعدم انتشالها كما أنها تخلق الخوف بين الساكنين بجوارها من تكاثر الحشرات الضارة والروائح الكريهة، فإلى متى سيظل هذا الوضع ؟.