14 OCTOBER
14 أكتوبر
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com
www.14october.com
السبت - 16 فبراير 2013م - العدد 15691

إشراف/ ابتسام العسيري

شاب فلسطيني يرسم لمدة (72) ساعة من أجل فلسطين

حقق الشاب باسل قائد بيه (19 عاما) من مدينة شفاعمرو في فلسطين حلمه بدخول موسوعة غينيس، بعد أن رسم لمدة 72 ساعة بشكل متواصل دون توقف.

وأصر باسل على إنهاء لوحاته الثماني، كاسراً بذلك الرقم القياسي العالمي السابق الذي وصل إلى 63 ساعة، في شقته بمدينة حيفا، والتي تحولت إلى تظاهرة دعم وتأييد من العائلة والأصدقاء والفنانين وأشخاص يتعرّفون إليه للمرة الأولى.

بدأ قائد بيه بالرسم في العاشرة صباحا يوم الأحد لينهي في العاشرة والنصف صباحا من يوم الأربعاء مع نصف ساعة إضافية ليكون الوضع «أضمن» على حد قوله، فكتب على صفحته الرسمية على الفيسبوك: «مرقوا 72 ساعة، بس باسل بعدو برسم ومشانكم، ومنشان الدعم الكبير الذي غمرتوني به، رح أكمل كمان نص ساعة».

وقال باسل في حديث صحافي لجريدة محلية «فصل المقال» إنه يريد من خلال هذه الخطوة إعلاء اسم فلسطين.

عائلة باسل انتقلت للعيش في هذه الايام الثلاثة إلى شقة باسل في حيفا، حيث أضاف تواجدهم قوة ودعما لباسل.

الجدير بالذكر أنه لا يعلم حتى الآن إذا كانت ستوافق موسوعة «غينيس» على إدراجه كفلسطيني، لكنه يؤكد أن الرسالة الأهم التي أراد إيصالها قد وصلت، وأنه الآن يبدأ مسيرة طويلة في عالم الفن الذي يعشقه منذ الطفولة، إضافة إلى مواهب أخرى يتمتع بها سوف يعمل عليها في الفترة القادمة، مثل تنظيم أول معرض رسم له والعمل على إصدار كتاب أدبي خاص به.

عشر طرق لتحسين يومك في(5)دقائق فقط!!

خمس دقائق تعتبر فترة كافية بالنسبة لك لفعل شيء يجعل يومك كله أفضل ، وسينعكس هذا بشكل ايجابي على استثمار وقتك.

لذلك خذ خمس دقائق وجرب إحدى هذه الطرق العشر البسيطة لخفض التوتر وتحسين المزاج، و الحصول على المزيد من الطاقة، كما تعطيك الشرارة الإضافية التي تحتاجها في مواجهة تحدياتك اليومية.

– نظم سريرك: ليس وكأنك مهووس بالنظافة لكنها عادة بسيطة تساعدك في خلق بيئة هادئة في غرفة نومك فغرفة النوم الهادئة تعتبر واحدة من الأشياء البسيطة التي يمكنها أن تساعدك على النوم بشكل أفضل لذلك توصي الكاتبة جريتشين روبين في كتابها "مشروع السعادة" ان تجعل تنظيم سريرك عادة يومية .

افعل ذلك أول شيء في الصباح، وستكون قد تخلصت من شيء واحد على الأقل كان سيقلقك لبقية اليوم.

– جهز وجبة خفيفة: قبل أن تخرج من الباب في الصباح، قم بإعداد وجبة خفيفة صحية تأخذها معك. قد تشمل الفاكهة والمكسرات غير المملحة، والجبن قليل الدسم أو الزبادي، لذلك عندما تجوع في الظهيرة ، سوف تكون مستعدا !

– رتب مكتبك الخاص من الأوراق المبعثرة وأكواب القهوة المنتشرة في المكان، فهذه الفوضى يمكن أن تجعلك تفقد التركيز وتقلل إنتاجك. نظم بيئتك المحيطة وستشعر انك أصبحت أكثر تنظيما وأكثر تركيزا على المهمة التي بين يديك

– استمع لشيء تفضله على مشغل MP3 الخاص بك.

– استنشق عطر الليمون: خدعة لذيذه للتخلص السريع من التوتر، و الانتقال إلى الاسترخاء من خلال حاسة الشم، حيث أكد باحثون يابانيون أن ماده الينالول (الموجودة في الليمون) تستطيع أن تقلل حالة القتال أو الهرب الناتجة من التوتر، وإذا لم تكن تحب الليمون فلتجرب إذا الريحان، العرعر، أو الخزامي فهذه أيضا وجد أنها تخفض التوتر.

– استرخ مدة 5 دقائق: لا حاجة لأن تلبس رداء اليوغا الخاص بك أو الذهاب للصالات الرياضية، إليك خطوات قليلة من السهل القيام بها، مدد ذراعيك لأعلى. ارفع واخفض كتفيك بضع مرات.

افرد ساقيك بينما تركن جسمك على الحائط، لكن لا تبالغ في هذه التمرينات، التمدد يساعد علي تحسين الدورة الدموية والمرونة، وكذلك في تخفيف شد العضلات الذي يأتي مع الإجهاد.

– التأمل: انه أسهل مما قد يتصور البعض، وإليك الطريقة: استلق في وضع مريح في كرسي أو على الأرض، ثم تتبع أنفاسك للداخل والخارج لبضع دقائق، ستظهر الأفكار في عقلك لا توجد مشكلة فقط تخلص منها وحول انتباهك مرة أخرى إلى أنفاسك، إذا تأملت ولو لبضع دقائق فقط يوميا فسيساعدك هذا على تقليل الإجهاد.

– تعلم أن تشكر: يستغرق ذلك دقيقة كل يوم لتكتب ما أنت شاكرلأجله سواء كان كبيرًا أو صغيرا، فمن السهل الشكوى من حركة المرور، والطقس، أو مشاكل العمل، ولكن التبرم يجلب الطاقة السلبية معه . فقط كن شاكرًا لما لديك وسيجعلك هذا تقدر كل الإيجابيات في حياتك.

– أغلق أجهزتك الالكترونية: خذ قسطاً من الراحة قليلا من جميع الأجهزة. فالتحديق في شاشات الكمبيوتر والإلكترونيات طويلا كل يوم يمكن أن يثبط طاقتك ويشجع الخمول، فقط حاول الخروج من كل شيء بين الحين والآخر لكي تحصل على الاسترخاء والراحة خاصة قبل النوم. مجرد أن العالم في وضع التشغيل دائما لا يعني أن تكون أنت أيضا كذلك! .

– رتب اولوياتك : يجب أن تعترف لنفسك بأنه لا يمكنك أن تفعل كل شيء في نفس الوقت، فبدلا من ذلك يمكنك كتابة قائمة المهام المطلوبة منك ، وستشعر بالارتياح أكثر من خلال تحديد بعض الأولويات، ومعرفة ما يهم حقا، و ما يمكن أن ينتظر، و ماذا يمكن أن تلغي. ارسم طريقك خلال هذه القائمة و شيئا فشيئا، سوف تصل إلى هدفك .

نامبا
في اليابان تتحول اسطح الأبنية إلى حدائق مدهشة

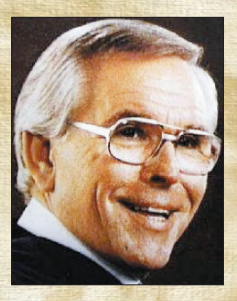
متنزهات نامبا هي عبارة عن مجمع تجاري ومكتبي ضخم في مدينة أوساكا اليابانية، يمتد على 30 طابقاً في برج مكتبي ويقدم مركزا تجاريا على المستويات السفلى، وقد اكتمل هذا المشروع التطويري عام 2003م.

وببنائه على أرض ملعب البيسبول القديم في أوساكا، يمتلك هذا المشروع حديقة سقفية بثمانية مستويات تمتد على شوارع متعددة من المدينة، مما يعطي المارين عبرها إحساسا بأنهم يقفون حقاً على قمة جبل في الطبيعة الحرة مع أنهم وسط المدينة.

تحت الحديقة توجد أماكن الترفيه والبيع وتناول الطعام ، وتوجد أنواع مختلفة من المطاعم في الطابق السادس، وتقع المحلات التجارية في الطوابق من الثاني إلى الخامس. هناك أيضا مدرج للعروض الحية، فضلا عن مساحة صغيرة للحدائق النباتية والمتاجر الشخصية.

عندما أغلق ملعب أوساكا للبيسبول أتاح هذا الفرصة لإعادة تطوير منطقة تجارية جديدة بالقرب من محطة قطار نامبا وهي أول محطة توقف من مطار كانساي.ونظرا لما يتمتع به الموقع طلب صاحب شركة نانكاي للسكك الحديدية الكهربائية من جون جيرد أن ينشئ بوابة تعيد تجديد هوية أوساكا وتخيل جيرد حدائق نامبا كحديقة كبيرة .

أقوال مأثورة



د. روبرت شولر

« ليس من المهم ما يحدث لك ولكن المهم هو ما الذي ستفعله بما يحدث لك».

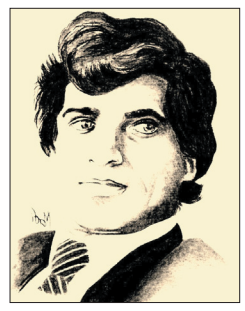
زوجة تطالب بـ (15) مليون جنيه بدل " نكد "

رفعت سيدة في الثلاثين من عمرها دعوى أمام نيابة القسم الأوسط بالخرطوم طالبت فيها زوجها بسداد (15) مليون جنيه ثمناً لثلاثة أعوام من « النكد » قضتها معه شريكة لحياته .

وقالت السيدة في حيثيات بلاغها ، أنها ظلت تعمل لثلاثة أعوام ، وتنفق ما تحصل عليه نظير عملها لزوجها الذي خان « عشرة الأيام » وفاجئها بزوجة جامعية فارعة القوام فاحشة الجمال .

وينتظر أن تفصل المحكمة في غضون اليومين المقبلين بالدعوى التي حولتها النيابة لمنضدة القاضي بعد أن أكملت تحرياتها .

قرأت لك



أحمد مطر

زهرة

قَطفوا الزهرةَ..
قالت:
من ورائي برعم سوف يثور.
قطعوا البرعم...
قالت:
غيره ينبض في رحم الجذور.
قلعوا الجذر من التربة..
قالت:
إنني من أجل هذا اليوم
خبأت البذور.
كامن ثأري بأعماق الثرى
وغدا سوف يرى كل الورى
كيف تأتي صرخة الميلاد
من صمت القبور.
تبرد الشمس..
ولا تبرد ثارات الزهور!

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).

أرفت عبد الكريم الحمادي

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

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

ولد مريضا

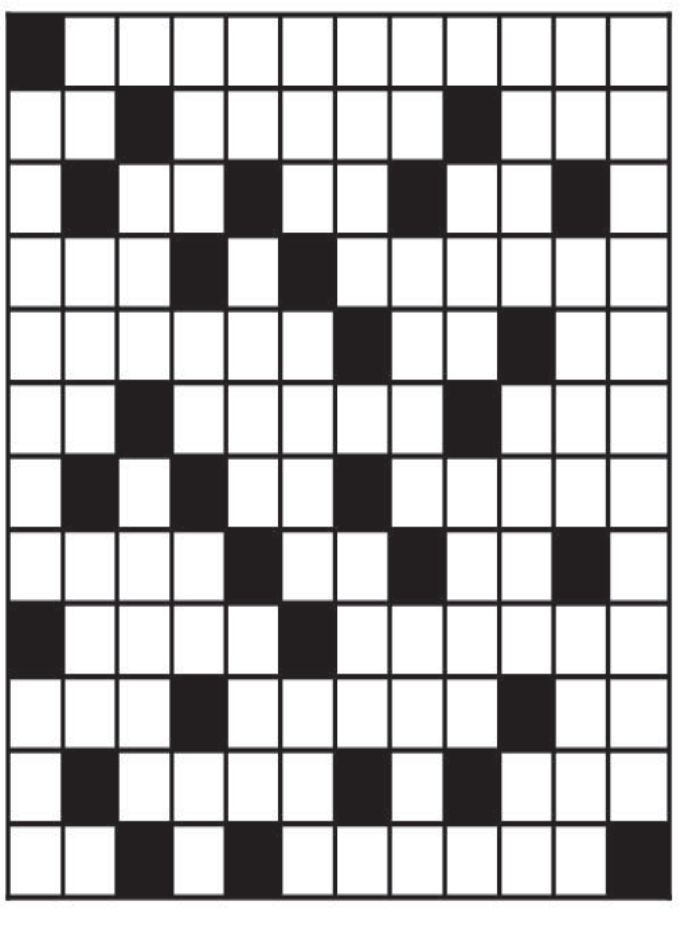
غبي يسأل رجلاً: أين ولدت؟
قال : بالمستشفى.
قال الغبي: ليه سلامات كنت مريض؟.

اضحك

بالمال يمكنك أن تشتري ؟؟؟

- المسكن و ليس البيت
- المركز و ليس الإحترام
- السرير و ليس النوم
- الكتاب و ليس الفهم
- الدواء و ليس الشفاء

كلمات متقاطعة



أفقيا :
1-حرب أهلية اندلعت عام 1455م بين النبلاء في انجلترا صراعا على العرش بين أسرة يورك وأسرة لانكستر وانتهت بانتصار هنري تيودور (هنري السابع) وحكم أسرة تيودور عام 1485م .
2-رجل أسطوري أشتهر بالحمق والبلاهة تنسب اليه نوادر وفكاهات – أحد الأنبياء عليهم السلام – للنداء .
3-حرف عطف – حرف انجليزي – حرف جر .
4-آخر ملوك الدولة البابلية الحديثة للفترة 539-559ق.م – تثاقل .
5-ذاع ونشر – والدة – شركة اتصالات يمنية .
6-تمايل من ضعف – كوكب اكتشف عام 1846م يبلغ قطرة 49500كم – ثغر (معكوسة).
7-تكنيك – عشبة من فصيلة الزنبقيات تحمل أوراقاً بشكل السيف .
8-بحر – حرف نصب – برهان .
9-عاصمة ليسوتو – عاصمة عربية .
10-جمار النخيل – شهر سرياني – منقطع .
11-رمى به أو أهمله – رواس.
12-أحرف مكررة – في البيضة .

عموديا :
1-الزوجة الرابعة لسيدنا ابراهيم عليه السلام .
2-جفن واسع – موضع الكسر من الشط – نقيض أدبر .
3-شعوب غينيا الجديدة والجزر المجاورة – ملك صيدا للفترة 354-344ق.م ثار على أرتحششتا الثالث وأحرق نفسه مع أهل مدينته فهلك منهم أربعون ألفا – نقيض عز .
4-خاصتنا – اتجاه جانبي .
5-للنفي – ناحية اليمين – عملة .
6-محبة – ذئب .
7-أحرف مكررة – بعد الخمسين – لاحق .
8-حرف انجليزي – من غزوات النبي صلى الله عليه وسلم – كروم .
9-ثلاث ثلاثات – حرف نصب – في العروق – والد .
10-ارتفع واشرف – الأقارب .
11-غير ناضج – حبة من فضة شبه الدرة – نبات معمر شائك من فصيلة القرنيات.
12-من سور القرآن الكريم – مدينة فلسطينية .

حل العدد الماضي

	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	ب	ا	■	ر	ي	م	س	ب	ي	ر	ن	ه
2	ا	■	ر	ا	م	ح	■	د	ا	د	ع	ا
3	ل	و	ي	س	■	م	ي	ر	م	■	ي	ل
4	ا	ن	ا	■	ي	د	ا	ه	■	ل	ب	ه
5	ك	■	ل	ح	ا	و	س	■	ا	م	■	ب
6	■	خ	■	ن	■	د	م	ح	م	■	د	ن
7	ي	ي	ي	ي	ي	ي	ي	■	ن	ي	ن	ت
8	■	ر	و	ن	■	ا	ن	ب	■	ل	ي	و
9	ق	■	ح	■	د	ر	■	ي	ت	ي	ا	ه
10	ا	ل	■	ه	ب	ا	ب	ر	ل	ا	■	ي
11	ر	ي	ا	ن	ي	■	د	و	■	ن	ا	ب
12	■	■	ب	ا	ب	■	ر	ت	ب	■	ن	■

مجهول يرمي أكثر من مليوني ريال سعودي في الصحراء

رمي أحد المجهولين كيسا مليئاً بالأوراق النقدية، وتواترت أنباء بأنه يتجاوز المليوني ريال، في منطقة صحراوية تقع ما بين مركز القوز وبلدة الدعاشيش جنوبي القنفذة.

وذكرت صحيفة "الشرق" السعودية أن الأهالي تناقلوا هذا الخبر مساء الثلاثاء الماضي ليشهد المكان بعد ذلك تجمعا من شتى قرى ومراكز المحافظة، وحتى المارين بالطريق الدولي من خارج المحافظة للبحث عن الأوراق النقدية التي تطايرت من الكيس.

وقالت الصحيفة السعودية أن رجال الأمن تدخلوا لفك التجمع وتسهيل الحركة المرورية في المنطقة التي شهدت الحادثة.

وأكد مصدر أمني أن الجهات الأمنية تحفظت على مبالغ تتجاوز الخمسين ألف ريال، فيما لا تزال عمليات البحث والتحري قائمة لمعرفة مصدر هذه الأوراق النقدية.