14 OCTOBER
14 أكتوبر
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com
الأربعاء 13 مارس 2013م العدد 15713

إشراف/ ابتسام العسيري

مهندس معماري يبني "مقاتلة بريطانية" من صناديق البيض!!

تمكن المهندس المعماري جاك مونرو وزوجته شارلوت أوستن وأولاده من بناء «مقاتلة حربية» بريطانية ولكن من العبوات الخاصة بـ«البيض».

وقالت صحيفة «الديلي ميل» البريطانية إن مونرو تمكن من عرض طائرته الحربية في المتحف البريطاني في دوكسفورد، والتي استغرق في بنائها نحو 6 أسابيع.

واستخدم المهندس البريطاني في بناء الطائرة نحو ستة آلاف وخمسمائة كرتونة بيض، وخمسة لترات من الغراء ونحو خمسة آلاف مسمار.

ويبلغ طول «طائرة البيض» 36 قدما، وهي مماثلة لطول المقاتلة التقليدية الشهيرة في الحرب العالمية الثانية، واستخدم في بنائها مائة متر مربع من القماش ونحو 82 قدما من الحديد.

وقال مونرو: «كانت متعة حقيقية بناء تلك الطائرة، وأرجو أن يتمتع الجميع برؤيتها، وبخاصة أننا نعمل هذا العمل لصالح مؤسسة خيرية لقدامى الجنود الذين خدموا في الجيش الإنجليزي».

قشر الفواكه.. فوائد كثيرة

إذا رغبت في محاربة أمراض السرطان، تخلّص من سكين تقشير الفاكهة والخضار لأن القشرة تحسّن المزاج وتساعدك في الحفاظ على نضارتك وشبابك، وتزخر بمختلف أنواع الفيتامينات.

• الكيوي: يقول خبراء التغذية إن قشرة الكيوي تحتوي كمية من مضادات الأكسدة تفوق ما يحتويه اللب بثلاثة أضعاف، وتقيك من البكتيريا مثل إي كولي E-Coli. أقضم حبة كيوي ذهبية طازجة لأن كمية الوبر التي تغطيها أقل بنسبة 50 %. يمكنك طحن عدد منها والتلذذ بطعمها المنعش.

• البرتقال: يذكر الخبراء أن قشر البرتقال يحتوي مادة (دي ليمونين) التي تخفض نسبة الكولسترول في الدم وتقلل من الآثار المضرة التي تخلفها الأشعة ما فوق البنفسجية بنسبة 70 %. لذلك أنقذ أظافرك وتناول حبة برتقال كاملة.

أضف قشر البرتقال المقطّع أو المبروش إلى مختلف أنواع السلطة والقنبيط مع الجبن وسمك السلمون المطهي.

• البطاطا: لمَ لا تحاول تناول البطاطا كما هي؟ اكتشف الخبراء أن قشر حبة بطاطا يزوّد الجسم بما يحتاج إليه من ألياف وبوتاسيوم وحديد وزنك وفيتامين C.

قطّع البطاطا إلى قطع مستطيلة من دون تقشيرها وحمّصها بزيت الزيتون لتحصل على بطاطا لذيذة مقرمشة.

• الموز: وجد الباحثون أن قشرة الموز تحتوي كميات كبيرة من مادة اللوتين Lutein التي تحمي العين، فضلاً عن مادة السروتونين التي تحسّن المزاج.

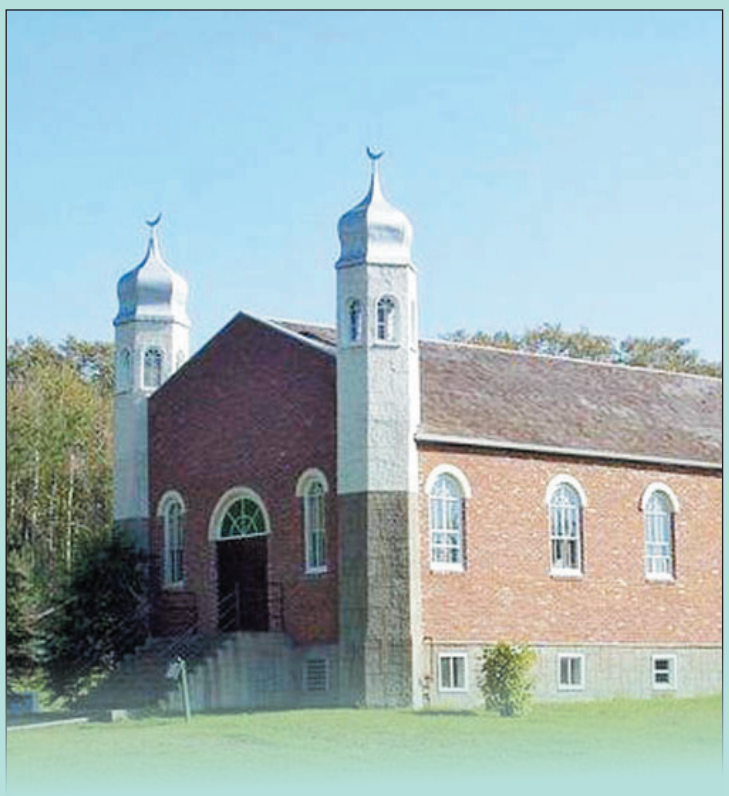
إطحن الموز مع الحليب والعسل، واستمتع بطعم هذا الشراب اللذيذ.

• التفاح: إياك تقشير التفاح! تحتوي قشرة هذه الفاكهة على مضادات أكسدة فريدة تُدعى تريتربينويد تساهم في محاربة سرطان الكبد والثدي والقولون.

غمّس قطع التفاح غير المقشرة في زبدة الفستق (إختر نوعاً لا يضر بالقلب) وتلذذ بطعمها بعد يوم طويل في العمل.

• الثوم: يحتوي قشر الثوم على مضادات للأكسدة تقاوم عملية الشيخوخة وتحمي القلب. قطّع فصوص الثوم إلى قسمين وأضفها إلى اللحم المشوي أو الخضار المسلوقة.

مسجد الرشيد.. أول مسجد في أمريكا الشمالية



كان من المفترض أن يكون هذا المسجد أول مسجد في أمريكا الشمالية، ففي بداية الثلاثينيات من القرن العشرين قامت نساء مدينة إدمونتن بمقابلة عمدة المدينة على أمل الحصول على قطعة أرض في شمال المدينة لبناء المسجد، ونجحن في الحصول على تبرعات من الكنديين المسلمين وغير المسلمين للشروع في البناء.

كان مايك درويرث ، وهو أوكراني- كندي، المسؤول عن العمل في المسجد، خاصة في بناء قبة المسجد التي تشبه البصلة،تم الانتهاء من بناء أول مسجد في كندا عام 1938.

في اليوم الثاني من شهر نوفمبر لعام 1938 شيعت جنازة علي طراباني من المسجد. وفي اليوم الثاني عشر من شهر ديسمبر لنفس العام قام الشيخ عبد الله يوسف علي، مترجم القرآن، بافتتاح المسجد في حضور عمدة المدينة.

تم نقل المسجد إلى الجهة الشرقية الشمالية من المدينة في عام 1946 وهناك أصبح مكانا للعبادة و مركزا ثقافيا للمسلمين حتى عام 1982، ففي هذا العام أفتتح مسجد الرشيد بعد أن تم توسيعه وترميمه ليخدم 20 ألف مسلم في المدينة.

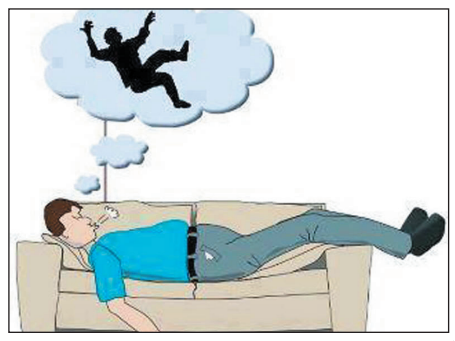
في عام 1990 تم إنقاذ مسجد الرشيد الأصلي من التدمير وذلك بنقله إلى حديقة قلعة إدمونتن ليلحق بمبان تاريخية تم الحفاظ عليها لتحكي تاريخ المدينة، في كل عام يكتشف آلاف الزوار أنَ مسجد الرشيد جزء لا يتجزأ من تاريخ كندا، كتاريخ كندا في تجارة الفراء، السكك الحديدية، الزراعة والعبادة.

احتفظي بسرك

لو كنت مكاني ماذا تفعلين
هل تعطين سرّكِ
مثلي
لغرباء النار
فيبتلعكِ وهمهم
وتحترقين بثلج
دخلوا مغارة النسيان
قبلكِ
ولم يخرجوا
ليعيروكِ وجها
قلبا أو ظهرا
غير ظهركِ الذي انكسر..

ليلى عيد

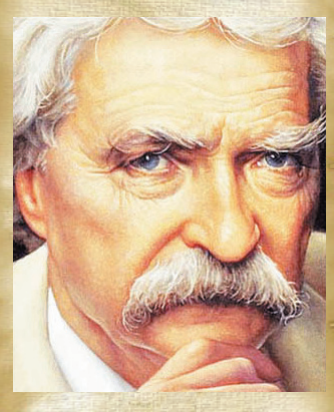
موت الإرهاق



هل حدث معك مرة أن كنت على وشك الدخول في نوم عميق بمنتهى السعادة ثم فجأة شعرت بأنك تسقط ويهتز جسمك من الصدمة؟..

إن ما واجهته يسمى (hypnic jerk) ويحدث هذا في أغلب الأحيان أثناء النوم الخفيف جدا عندما تتراجع درجة حرارة الجسم ويبدأ القلب بالتباطؤ ويترك الدماغ السيطرة على العضلات فيقوم الدماغ باختراع حلم صغير تشعر فيه بأنك تسقط من أعلى منحدر على سبيل المثال.. لذا، في المرة القادمة التي تستيقظ فيها مذعورا تذكر بأنك كنت على وشك الموت لتوقف أنظمة جسمك من شدة التعب و الإرهاق و احمد الله أنه أعادك للحياة مرة أخرى.

أقوال مأثورة



مارك توين

افعل الصواب دائماً. فهذا يبهج البعض ويدهش البعض الآخر

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

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

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

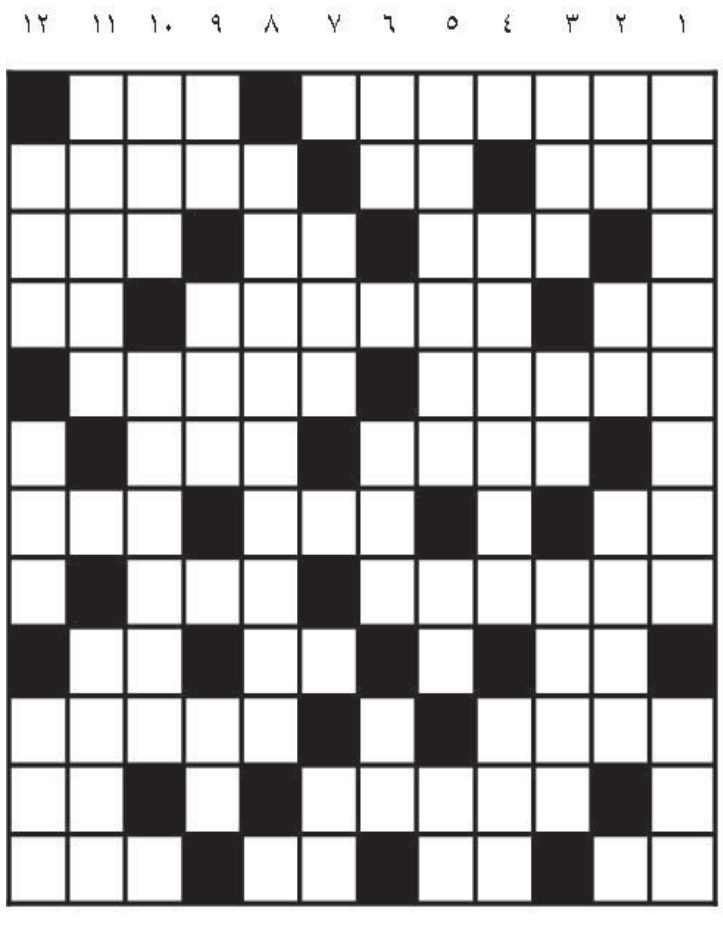
كلمات متقاطعة

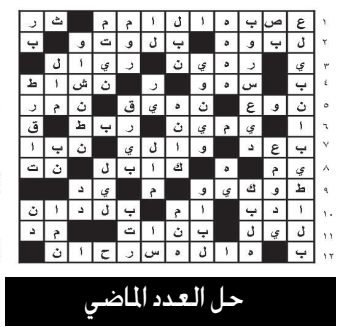
أفقيا

1- هو ثابت بن أوس الأزدي من شعراء الجاهلية الصعاليك يمني الأصل له (لامية العرب) ومطلعها :
أقيموا بني أمي صدور مطيكم
فإني الى قوم سواكم لأميل
من الاتجاهات الأربعة .
2- لعب – كف – مدينة عراقية .
3- يزرع في اليمن وبعض مناطق الحبشة – مرض رئوي – قتال .
4- غير ناضج – عاصمة نامبيا – حرف نصب .
5- كتلة جبلية بين تشيكوسلوفاكيا وبولونيا – من الطيور .
6- عاصمة توغو – أقارب .
7- من أعضاء الجسم – نادي كرة قدم فرنسي – مكان .
8- أعلى سلاسل جبال العالم وأضخمها – عنصر يوجد في الملح .
9- أحد الوالدين – للتمني – من أنواع الخيول .
10- بيت الأسد – ورد أبيض عطري.
11- عاصمة عربية – للتخيير .
12- اله الشمس عند المصريين القدماء – سئم – يابسة – دلال .

عموديا

1- ديانة وضعية ظهرت في اليابان منذ قرون طويلة من أهم الكتب المقدسة كتاب كو جي كي – صعوبة .
2- خاصته – للنداء – خراب .
3- حنين – مرتفع – ذكي
4- احدى القارات – لحن .
5- بلد آسيوي – عملة – أرشد .
6- جواب – اسم اشارة – للاستفهام .
7- نسيان – حيوان .
8- سلالة مغربية من أنساب بني مرين استقلوا في حكم الريف شرقي المغرب قضى عليهم السعديون 1550م .
9- نقيض خير – مشكاة – كتمان.
10- مفرد أرباح – من سور القرآن الكريم.
11- وحدة لوزن الحجارة الثمينة تساوي 200 ملجم – عملة .
12- حليب – شق – صنف .





حل العدد الماضي

مستوى الكوليسترول في الدم يتغير مع تغير الفصول المناخية

■ ريودي جانيرو / متابعات:

كشفت دراسة طبية برازيلية النقاب عن اختلاف مستوى الكوليسترول في الدم باختلاف الفصول المناخية، حيث يرتفع مستوى الكوليسترول مع قدوم فصل الشتاء ليعود في التراجع مع اقتراب وحلول فصل الصيف. وأوضحت فيليبى مورا أستاذة أمراض الباطنة بجامعة البرازيل أنه يتعين على مرضى الكوليسترول المرتفع الحرص في نوعية العناصر الغذائية المتناولة أثناء فصل الشتاء، حيث يميل مستوى الكوليسترول إلى الارتفاع خلال هذا الفصل، مشددة على أن التغيرات المناخية قد تعرض هؤلاء المرضى إلى زيادة مخاطر الإصابة بالجلطات والأزمات القلبية نتيجة ارتفاع في مستوى الكوليسترول.

وأشارت الدراسة إلى أن الأشخاص في فصل الشتاء يميلون إلى استهلاك المزيد من السعرات الحرارية خاصة المستمدة من المواد الدهنية لإعطائهم الشعور بالدفء، وهو ما يساهم بصورة كبيرة في زيادة فرص ارتفاع الكوليسترول، بالإضافة إلى أن عدم تعرضهم لأشعة الشمس بصورة كبيرة في هذا الفصل المصدر الرئيسي لفيتامين "د" يلعب أيضا دورا مهما في زيادة حدة مشكلة ارتفاع الكوليسترول.

وشملت الدراسة أكثر من 227 ألف شخص تم قياس مستوى الكوليسترول لديهم في بدء الدراسة ليتم تتبعهم خلال الفترة من عام 2008 وحتى 2010. وأشارت المتابعة إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول بين المشاركين في الدراسة خلال فصل الشتاء بنسبة 9 % بالمقارنة بنحو 5 % بين البعض الآخر خلال فصل الصيف، وفقا لـ"اليوم السابع".

أمريكا تلزم طفلاً في الثانية عشرة بالعمل لسداد ديونه

أصدرت محكمة استئناف في ولاية "ماساتشوستس" الأمريكية حكما قضائيا يلزم طفلا لم يتخط عمره 12 عاما بالعمل لسداد ديونه البالغة 1000 دولار، بعد أن قضت محكمة جزئية بتغريمه المبلغ المالي منذ ما يقرب من عام، غير أن الصبي لم يتمكن من سداده.

واستند القاضي في حكمه إلى قانون يجيز عمل الأطفال بمهن بعينها تتضمن توصيل الجرائد والزراعة وقطع أوراق الأشجار وتوصيل طلبات البقالة للمنازل.

وكانت محكمة الأحداث قد طالبت بتأجيل إلزام "أفرام" بسداد ديونه لمدة أربعة أعوام، ليتمكن الطفل من سدادها، غير أن هيئة القضاة بمحكمة الاستئناف رأت أن يمتهن الصبي أحد الأعمال المتاحة له بحكم القانون، على أن يتم ذلك خلال عام واحد فقط، معللة حكمها بضرورة أن يتعلم الصبي مبادئ تحمل المسئولية، الأمر الذي واجه انتقادات عارمة من وسائل الإعلام الأمريكية.