



14 OCTOBER

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

الأربعاء - 29 مايو 2013م - العدد 15779

13

الطبخ في ورق الألمونيوم يسبب الزهايمر

4 - إذا اضطرت لاستخدام ورق الألمونيوم في الطبخ، ضع بينه وبين الطعام ورقة من الملقوف "الكربن"، ثم أرمها بعد الطبخ، أبداً لا تأكلها ولا تتركها مع الطعام !.



أثبتت دراسات عالية أثر سوء استخدام ورق الألمونيوم "القصدير" على جسم الإنسان، حيث يتراكم في الجسم ويتسبب بعدة أمراض، من أهمها مرض الخرف "الزهايمر".
وفيما يلي نبين مخاطر سوء استخدام ورق الألمونيوم وكيفية استخدامه الصحيح:
1 - صمم ورق الألمونيوم لتغليف الأطعمة، وليس لاستخدامه في عملية الطبخ.
2 - يتكون هذا الورق من وجهين: وجه لامع والوجه الآخر غير لامع، حيث يستخدم الوجه اللامع لتغليف المأكولات الساخنة فقط "أي الوجه اللامع ملاصق للطعام الساخن"، بينما يستخدم الوجه غير اللامع لتغليف المأكولات الباردة فقط (أي الوجه غير اللامع ملاصق للطعام البارد).
3 - يمنع استخدام ورق الألمونيوم في عملية الطبخ أو لتغليف الطعام وإدخاله إلى الفرن، حيث أن حرارة الطبخ الزائدة تؤدي إلى خروج الألمونيوم من الورقة إلى الطعام والتفاعل معه، خاصة إذا كنت تستخدم الحامض أو الخل في عملية الطبخ.



استراحة

إشراف/ ابتسام العسيري

شيء من التاريخ.. الفايكنج

وداخل كل سفينة احتفظ (الفايكنج) بصناديق ضخمة يضع فيها البحارة أسلحتهم مثل السيوف والفؤوس لحين الحاجة إليها.
وعند موت أحد أفراد (الفايكنج) الأثرياء، كان يوضع جثمانه عادة في سفينة ممتلئة بمتعلقاته ثم تدفن السفينة في الأرض أو تحرق. وفي النصف الثاني من القرنين التاسع والعاشر الميلاديين، كان الفايكنج يمتطون ظهور الجياد أو يركبون عربات تجرها الجياد أو الثيران. وفي الشتاء عندما تغطي الثلوج الأرض، كانوا يستخدمون الزلاجات. وكان (الفايكنج) من المزارعين وصيادي السمك والبحارة، كما اصطادوا الحيوانات البرية طلباً للحومها وجلودها.
كانت لغة (الفايكنج) تتكون من ستة عشر حرفاً، وكل حرف يتكون أساساً من خطوط مستقيمة يسهل نحتها على الخشب أو الحجر، وكانت هذه اللغة تستخدم لكتابة الرسائل، أما القصص والحكايات الطويلة، فكانت تروى عادة ويحفظها الناس عن ظهر قلب ثم يكررونها، بدلاً من كتابتها.

هي شعوب سكنت منذ ألف سنة منطقة شمال أوروبا في منطقة الدول لاسكندنافية (التي تشمل حالياً الدنمارك والنرويج والسويد..).
عرف عن الفايكنج ضخامة جثثهم، وغلظتهم، وركوبهم البحر، واشتهروا بالقرصنة..
كانت بلاد (الفايكنج) مزدهمة بالسكان، كما كانوا من المستكشفين الشجعان، وهم أول الأوربيين الذين اجتروا عبر المحيط الأطلنطي باتجاه أمريكا. ولذلك شيّدوا السفن الخشبية الضخمة التي تميزوا بها.
كان بعض (الفايكنج) مقاتلين، ولذلك غزوا البلاد الأخرى بحد السيف، لكن أكثرهم كانوا تجاراً مسالمين، قاموا بإنشاء المدن في البلاد التي استقروا بها.
وكانت سفن (الفايكنج) كبيرة وسميت (السفن الطويلة)، وكانت خفيفة الوزن وتميزت بالسرعة. ويمكن لهذه السفن أن تبحر في المحيطات والبحار والأنهار، وكان بكل سفينة شراع ومجاديف متوسطة ومجداف كبير ثقيل في المؤخرة لتوجيهها يميناً ويساراً.



معالم قطر تنشئ معبراً خيالياً تحت الماء



كشفت مصادر صحفية أن الحكومة القطرية انتهت من وضع التصميم النهائي لمشروع معبر الخليج، الذي ستفذه الحكومة خلال الفترة القادمة، الذي من شأنه ربط المنطقة الجنوبية من الدوحة بالمنطقة الوسطى والشمالية للدوحة.
ووفقاً لصحيفة "بوابة الشرق"، القطرية، فإن المشروع له ثلاثة رؤوس، الرأس الأول يبدأ من الشارع مقابل "الاستي سنتر"، عبر مسارين لكل اتجاه يكون بدايته كجسر باتجاه البحر ليتحول الطريق إلى نفق تحت البحر باتجاه طريق مطار حمد الدولي ليلتقي بالرأس الثاني للمعبر الذي يخرج من طريق المطار الجديد عبر ثلاثة مسارات وينزل إلى تحت البحر من خلال نفق باتجاه الدوحة الحديثة.
وأما الرأس الثالث للمعبر فيبدأ من مدينة لوسيل عبر 3 مسارات لكل اتجاه، يبدأ من جسر شهيد وينزل الطريق بشكل تدريجي إلى نفق تحت البحر باتجاه منطقة الدوحة الحديثة، حيث تلتقي جميع المسارات الثلاثة للمعبر في نقطة واحدة تحت البحر مقابل كورنيش الدوحة.



أقوال مشهورة
واسيني الأعرج
أن تمسك قلماً وتخط جرحاً على الورقة، معناها أن تملك قدراً كبيراً من العزلة والجرأة

معظم مشكلاتنا الشخصية تقع بسبب الفجوة بين: ما أفسده أنا - وما تفهمه أنت والعكس صحيح

حرفاه
يا حرفي يا دعة حب في ليل قد ضاع صداه فينام الصمت ويوقظك همس بالشوق ويرعاه ويقال النجم معذبها وعد بالفجر وضحاها كم أورك عمراً بسماها والحب يكبر أهواها ياويلي من لوعة حب بالكون تعانق حرفاه فيذيب النجم ويورثها نور بالليل لنجواه والصبر تبوح ملامحه آيات تشرق لصفاه للنور أين يتهدد يتلفت شوقاً لرضاه

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

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تسمى (المناطق).
عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

أرفت عبد الكريم الحمادي

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



كلمات متقاطعة

عمودياً:

- إحدى غزوات النبي صلى الله عليه وسلم - ألع جرم سماوي.
- حرف أبجدي - من أشهر المدن الإيطالية.
- أحد آلهة روما الأقدمين - ضياء.
- غير واضح - بلد أوروبي.
- شهر ميلادي - والد.
- نعالج - رهين.
- حيوان - والده - من أودية بلادنا.
- غيمة - وقت.
- النادي الملكي - محافظة مينية.
- بحر - للاستفهام - مدينة عراقية.
- يضيء - عدد انجليزي.
- حرف نصب - كوكب صغير خفي الضوء - سهل في المغرب يقع بين الأطلسي الأعلى والمحيط الأطلسي.

أفقياً:

- أديب سوري أشهر بمصر في عهد محمد علي نقل إلى العربية طائفة من الكتب العلمية والعلمية منها ((القول الصحيح في علم التشريح)).
- نداء القريب - في العروق - اتجاه جانبي.
- خير وبركة - أحرف متشابهة.
- المدينة الإيرانية التي ولد ومات فيها الشاعر والفيلسوف عمر الخيام - المرأة الناعمة الممس.
- غير معلن - تقبل شهير في بلادنا.
- مدينة إماراتية - من أيام الأسبوع.
- أداة جزم - بلد عربي خليجي.
- عاصمة ولاية ويومنج - عاصمة عربية.
- سئم - منطقة في دمار - حيوان.
- وكالة الأنباء السورية - مفرد أزواج - عنصر مهم يوجد في الملح.
- بحيرة مستنقعات في السودان - عملة.
- إحدى القارات - قهوة (معكوسة) - خاصته.

حمار
واحد: عرفت حمارك وما عرفتك ..
الثاني: طبيعي كل واحد يعرف قربه ..
اصحك

عجائب وغرائب

طفلة في التاسعة تخرج شعراً من فمها بالجزائر



شهدت مدينة سوق أهراس الواقعة على بعد 700 كيلومتر شرق العاصمة الجزائرية ظاهرة غريبة وربما فريدة من نوعها وهي خروج "شعر" من فم طفلة تبلغ تسع سنوات.
وذكرت وكالة الأنباء الجزائرية الرسمية صباح أمس الأحد أن والدة الطفلة التي تدعى "منيرة" ف. "أوضحت أن طفلتها "آية" التي تدرس بالصف الرابع الابتدائي فوجئت منذ ثلاثة أيام فقط ببدء أخراج "شعر" من فمها مرة كل نصف ساعة تقريبا ما سبب لها الألام على مستوى المعدة وجعلها تتنفس بصعوبة وقت خروج هذه الحزم من الشعر.
وأوضحت الوكالة أنه لدى مرافقة إحدى صحفياتها للطفلة إلى إحدى العيادات أكد الطبيب الذي عاين وضع هذه الحالة بأنها "نادرة ولا تفسير طبي أو علمي لها".