14 OCTOBER
14 أكتوبر
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com
www.14october.com
الأربعاء - 12 يونيو 2013م -العدد 15791

إشراف/ ابتسام العسيري

بريطانية تطالب الطوارئ بالبحث عن قطتها بالهليكوبتر

فقدت « ليزا جونز » المواطنة البريطانية قطتها «سوزي» في حادث اختفاء غامض وطالبت قسم الطوارئ بمدينة لندن بالبحث عن قطتها عن طريق إطلاق طائرة مروحية هليكوبتر، وذلك لإعادتها إلى منزلها سالمة وفى أسرع وقت.

«جونز» لاقت ردا تهكميا من قبل المنقذين من شرطة الطوارئ والتى اعترضت أن هدف شرطة الطوارئ والمروحيات الهليكوبتر إنقاذ المصابين والقتلى وضحايا النكبات ولن تهتم بشأن قطة ضلت طريقها إلى المنزل .

وبررت جونز في حوارها على « الديلى ميل » أنها تدفع ضرائب باهظة للدولة والتي منها تشتري بريطانيا المروحيات وتعطي رواتب فرق الإنقاذ والطوارئ ، ومن حقها كمواطنة بريطانية أن تطلب المساعدة وتلاقي الاستجابة فورا .

وأضافت أنها لم تحظ بمساعدة قسم الطوارئ طيلة حياتها لأنها لم تتعرض لحادث طارئ من حريق أو مجاعة، لذلك فمن حق قطتها أن تحظى بهذه الخدمات نيابة عنها.

كيف تأكل ببطء لتفقد الوزن

اكتشف العلماء أن الأكل بشراهة يجعل العقل غير مستوعب لحقيقة أن الجسد قد شبع بالفعل. يفضل الأكل ببطء حتى يتخلص الفرد من الشعور بالجوع ويقلل من الوجبات في حال رغب في فقدان بعض الوزن، أما كيف تأكل ببطء، فهنا نخبرك.

- إذا كنت تمضي 15 دقيقة في تناول وجبة الغذاء، حاول أن تطيل هذه الفترة إلى 20 دقيقة أو أكثر.

لا تنتظر حتى ينتابك الجوع الذي يجعلك تسرع في تناول الطعام، احصل على دفعات صغيرة من الطعام من وقت لآخر حتى تتناول الوجبة الرئيسية ببطء ودون شراهة.

احرص على تجنب الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة، لا تفكر أن الأكل ببطء سوف ينقص من حجم هذه السعرات.

تناول الأطعمة الغنية بالسوائل والألياف فهي تجعلك تشعر بالشبع سريعا.

تناول قضمة من الطعام ثم ضعه بالطبق إلى أن تنتهي من المضغ، ثم أعد الكرة دون أن تتناول قضمات كبيرة.

سوف تجد صعوبة في تناول الطعام ببطء في البداية ولكنك ستنجح في جعلها عادة بعد فترة.

حاول أن تركز على تذوق الطعام بدلاً من تناوله، فهذا يبطئ من سرعة تناولك ويحد من الشراهة.

استخدم وسائل الإلهاء أثناء الطعام، مثل مشاهدة التلفزيون أو قراءة كتاب أو مجلة ما أو الاستماع إلى موسيقى هادئة، هذا الأمر يساعد على تناول الطعام ببطء أكبر.

معالم

مباني سانتوس المائلة في البرازيل ومشاهد غريبة

تمنح المباني المائلة على الخط الساحلي لمدينة سانتوس في البرازيل، مشهدا غريبا، إذ تظهر وكأنها على وشك السقوط والانهيار.

هذه السلسلة من الشقق الشاهقة على الساحل لم تصمم لتكون كذلك، بل أنها تمايلت إلى جانب واحد بسبب طبيعة التربة في سانتوس.

فعلى عمق سبعة أمتار من الرمال توجد طبقة بعمق 30 إلى 40 متراً من الطين الزلقة التي لم تتحمل وزن الهياكل الضخمة.

وبما أن العديد من المباني متقاربة مع بعضها البعض، قد يؤدي انهيار مبنى واحد إلى سقوط المباني المجاورة مثل الدومينو.

والمثير للدهشة أن هذه المباني مأهولة بالسكان الذين يتعاملون مع المشاكل اليومية مثل الأثاث المائل، وتدحرج الكرات وعدم القدرة على ملء كوب القهوة إلى حافتها.

من جيولوجيا الأنا

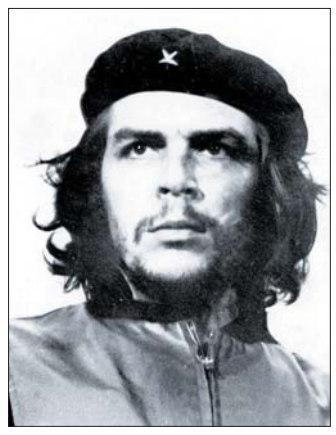
أنا ذنوبي وكم أحبها
وأنا ذنوبي وكم تشبهني
وأنا
صديقتي التي خانتني
وشكرا
وأنا عمودي الفقري
نابحا
في وجوه الغادرين
وأنا عيناي تريان في
العتمة التي هي عتمتي
وأنا وجعي
- نعم وجعي -
وأنا صرختي في
المنتصف
(أكتمها في اللحظة
المناسبة)

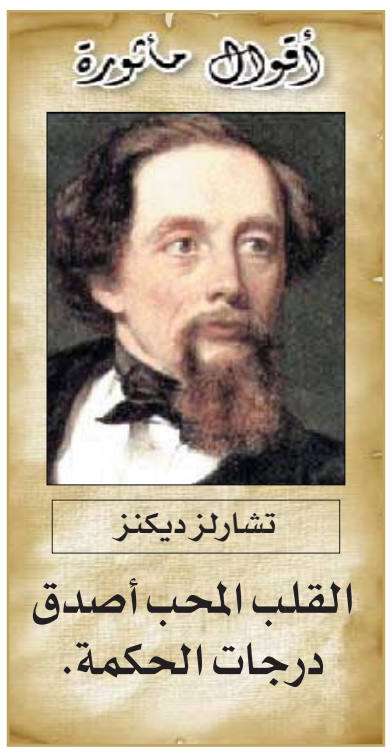
جمانة حداد

قصة صورة جيفارا..

هذه الصورة الشهيرة قام بالتقاطها ألبرتو كوردا في هافانا ، كوبا في 5 مارس 1960م ، وهي معروفة باسم Guerrillero Heroico (بطل حرب العصابات) .

قام المصور باقتناصها عندما ظهر جيفارا بغتةً ولفترة قصيرة على المنصة التي كان فيديل كاسترو يرثي عليها ضحايا تفجير "لا كوبر" ، أما الصورة الملونة منها فقد صنعها الفنان الأيرلندي" Jim Fitzpatrick "عام 1968 تُصنف هذه الصورة ضمن أكثر 10 صور تميزاً وشهرة ، جنباً إلى جنب مع الموناليزا، استنسخت هذه الصورة في جميع أنحاء العالم على القمصان والملصقات.





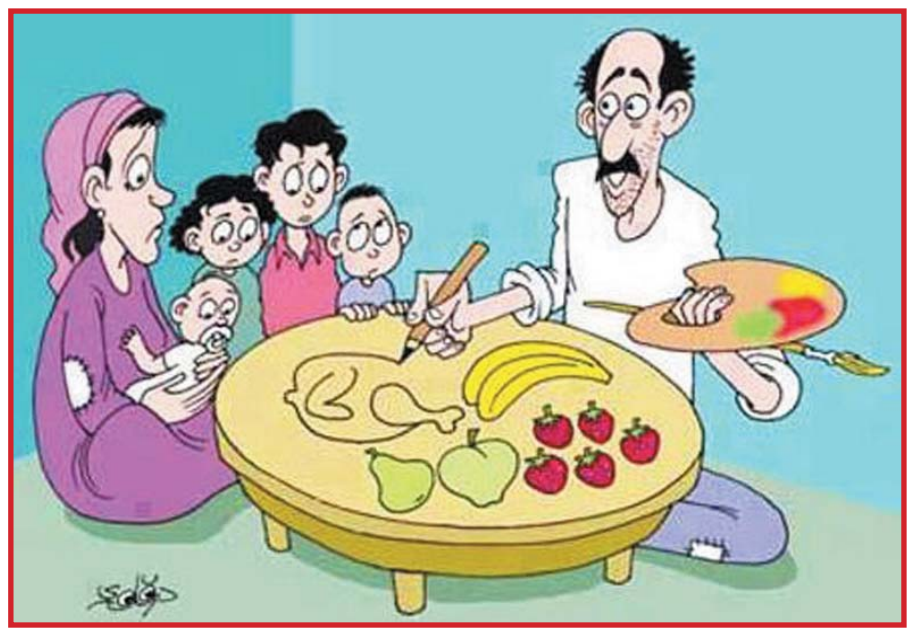
سودوكو

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

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

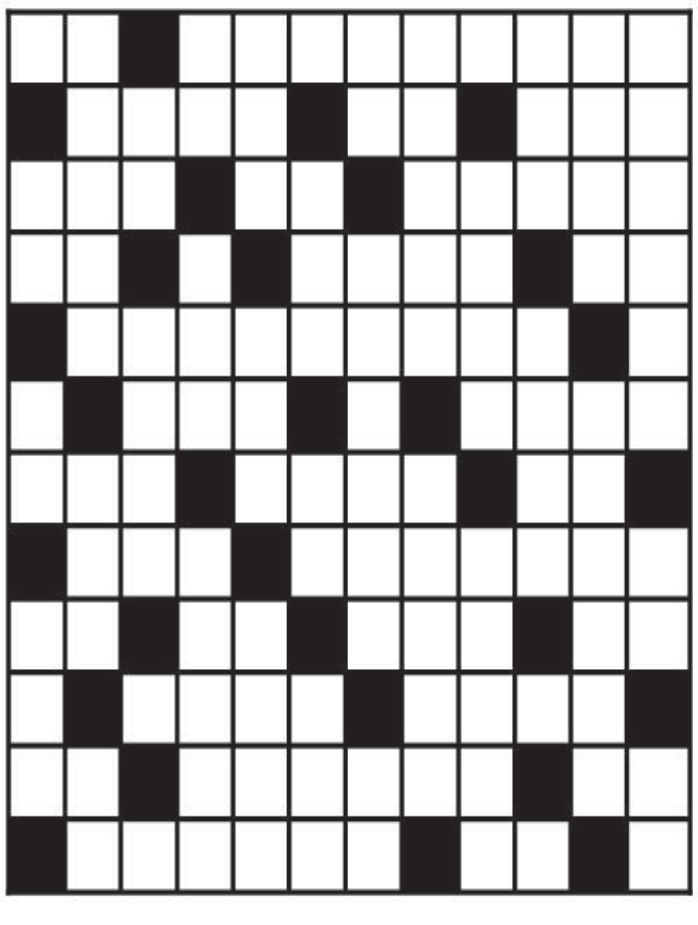


الطلاق مايزعل!!

غبي طلق زوجته فرجع إلى البيت وقال لها: إيه أنتي زعلتي.

اضحك

كلمات متقاطعة

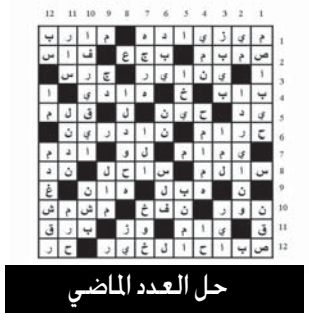


أفقيا :

1-مؤرخ يمني ولد سنة 1461م وتوفي سنة 1537م من أثاره (بغية المستفيد في أخبار زبيد) و(قرة العيون في أخبار اليمن الميمون) و(تيسير الوصول الى جامع الأصول من حديث الرسول) - أحد الوالدين.
2-عاتب - حرف عطف - محبة.
3-طعام أهل النار - حرف نصب - يصاحب الرعد.
4-سئم - شاطئ - عملة.
5-مكتشف الدورة الدموية الصغرى.
6-عفو - كلمة ترحم.
7-للنداء - عاصمة عربية - ألم.
8-من الكتب السماوية - راية.
9-للاستفهام - سلام واستقرار - سقي - حرف جر.
10-اله القمر عند السومريين - من يصلي بالناس.
11-للتمني - من أبطال ألف ليلة وليلة - يابسة.
12-حرف جر - من أهم المدن الأفغانية.

عموديا :

1-اليمين الكاذب - والدة - أداة جزم.
2-شجاع - مدينة ايطالية.
3-حشرات صغيرة - أحرف مكررة.
4-يعوم - نادي كرة قدم فرنسي.
5-بلد عربي - امارة عربية.
6-أرشد - مديرية تابعة لمحافظة لحج - طرق.
7-أحرف مكررة - للتعريف - نجل.
8-من أهم المدن الألمانية - حرف أبجدي - بقايا الجمر.
9-أحصى - مخلص - مركز طبي.
10-والد - يمنع.
11-نبي يعتبر أول من خط وخاط - عملية حسابية - من الحبوب.
12-بيت الدجاج - للمعية - حيوان.



حل العدد الماضي

امرأة تركية.. جدة لـ(180) حفيدا

الجدة «صديقة» كما يطلق عليها أحفادها، سيدة تركية في الـ121 من عمرها، تعيش في قرية «قابيلي» التابعة لمنطقة «قرقوت» بمدينة موش شرق تركيا.

أنجبت السيدة «صديقة تشليكال» 8 أبناء وبنات، ويصل عدد أحفادها من الجيل الأول والثاني 180 حفيدا.

وقالت الجدة «صديقة» التي لم تعان من أي أمراض صحية خطيرة في حياتها، إن النوم المنتظم والتغذية السليمة والعمل الدؤوب هي الأسباب الرئيسية في الصحة التي تتمتع بها بالرغم من تقدم سنها.

وأشارت الجدة إلى أنها تقوم بأعمال بيتها بنفسه، وتمضي أغلب الوقت وهي على قدميها لا تمل ولا تتعب خلال رعايتها لأحفادها، قائلة: «كل يوم أتناول اللبن (الزبادي)، أوصي الجميع بتنظيم أوقات نومهم، والمحافظة على نظام غذائي سليم».

وقال نجلها «يحيى تشليكال» إن والدته بصحة جيدة ولا تقبل أن يقوم أحد بعملها وتصر على أن تقوم به بنفسها، وتساعدهم في العمل في الحديقة، بالرغم من تقدمها في السن.