مؤتمر الحوار الوطني الشامل
بالحوار نصنع المستقبل

14 OCTOBER
14 أكتوبر
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com
www.14october.com
الثلاثاء - 6 أغسطس 2013م - العدد 15838

استراحة

إشراف/ ابتسام العسيري

علماء الفلك يكتشفون بقعة مظلمة كبيرة تغطي ربع الشمس

■ واشنطن / وكالات:

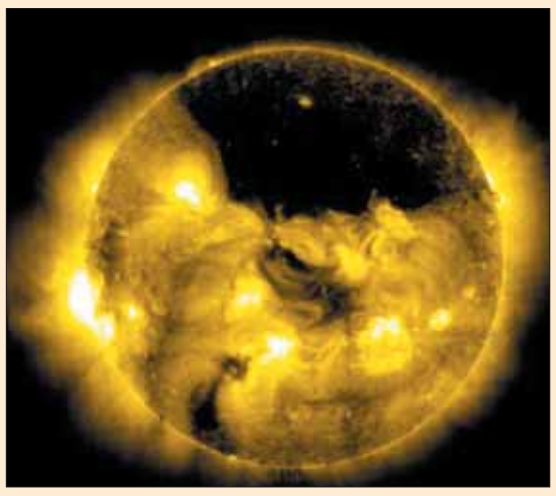
اكتشف علماء الفلك الأمريكيون بقعة مظلمة كبيرة تغطي ربع قرص الشمس، بواسطة المرصد الفضائي «SOHO» التابع لوكالة الفضاء الأمريكية ووكالة الفضاء الأوروبية.

تبدو هذه البقعة في الصور التي التقطها المرصد، تغطي المنطقة القطبية من الشمس- وهذا هو «الثقب» الذي يسمى الإكليلي، لأن مثل هذه الشواذ، تظهر في الطبقات العليا من جو الشمس، وكان هذا «الثقب» قد شوهد في 18 يوليو من الشهر الماضي.

ويقول الدكتور سيرغي يازيف، مدير المرصد الفلكي في جامعة ايركوتسك لقد تكونت «ثقوب» بهذا المقياس في السابق أيضا. وهي (الثقوب) منطقة ذات كثافة وحرارة منخفضتان. ويضيف إن خطر «الثقوب» الإكليلية يكمن في كونها مصدرا لرياح شمسية وتوهجات، تؤدي إلى عواصف مغناطيسية تؤثر في صحة البشر على كوكب الأرض.

وهذا ما حصل حينها ، حيث شعر العديد من الناس بتوعك صحتهم.

ويبدو أن «الثقب» أصبح في الجانب الآخر من الشمس، حيث أن الشمس تدور دورة كاملة خلال 27 يوما، وهذا يعني إمكانية ظهور هذا «الثقب» الكبير ثانية خلال أيام 8 – 13 من شهر أغسطس.. مع العلم أن بعض «الثقوب» تعيش مدة خمسة أشهر.



سبعة أمور يجب أن لا تمارسها بعد الأكل

(1)- لا تشرب الشاي لأن أوراق الشاي تحتوي على نسبة عالية من الحمض وهذه المادة ستؤثر على البروتين المتواجد في الأطعمة التي نستهلكها وتجعلها جافة وعسيرة الهضم .

(2) - لا تأكل الفواكه بعد الأكل مباشرة إن أكل الفواكه مباشرة بعد الأكل يتسبب في انتفاخ البطن بالهواء لذا يجب الحذر و أخذ الحيطة في عدم تناول الفواكه قبل مضي ساعة إلى ساعتين من الأكل أو قبل ساعة من الوجبة الغذائية.

(3)- لا ترخي حزام البنطلون أو السروال بعد الأكل لأن ذلك يتسبب في التواء الأمعاء وتسكيرها و الأفضل دائما إرخاء أي شد حول البطن قبل البدأ بالأكل.

(4) - لا تستحم أو تسبح بعد الأكل ،إن الاستحمام أو السباحة بعد الأكل يسبب ارتفاع تدفق الدم لليدين، والأرجل وبالتالي سيقلل تدفق الدم في مناطق كثيرة من الجسم وبالأخص حول منطقة البطن وعليه سيضعف ذلك الجهاز الهضمي

(5) - لا تمش كثيرا بعد الأكل الكثير من الناس يعتقدون بجدوى المشي بعد الأكل مؤمنين بالمثل القائل تغدي وتمدى و تعشى وتمشى ، أو (مائة خطوة ستجعلك تعيش تسعة وتسعين عاما) في الحقيقة أن هذا غير صحيح نوعا ما لأن المشي الكثير سيعطل الجهاز الهضمي من استخلاص الغذاء من الأطعمة التي أكلناها، فالاعتدال مطلوب دائما في كل شيء.

(6) - لا تنم في الحال بعد الأكل، فالنوم بعد الأكل مباشرة يتسبب في تعطيل إكمال عملية هضم الطعام بشكل جيد بالنتيجة سيقودنا ذلك إلى عدوى معوية أو التهاب معوي من تعفن الغذاء داخل الأمعاء.

(7) - لا تدخن تبعد الأكل فتدخين سيجارة واحدة بعد الأكل يعادل تدخين عشر سجائر في الأوقات الأخرى.. (لذلك نسبة الإصابة بالسرطان أكثر في حالة التدخين بعد الأكل مباشرة).

معالم

هونان .. مدينة الشاي الأخضر الصيني

هونان هي مقاطعة صينية تقع شرق البلاد وهي أكبر المقطعات من حيث تعداد السكان، و تعتبر مدينة تشانجشا هي العاصمة لمقاطعة هونان، تقع مقاطعة هونان جنوب بحيرة دونجتين و في وسط بحر يانجتسي ، كما تتميز بتضاريسها الجبلية في الغرب، والسهول الممتدة في الشرق، ويتركز أغلب السكان في هذه الأخيرة.

تشترك هونان في حدودها مع تشونج كينج و مقاطعة جيانكسي و مقاطعة جوانجدونج و مقاطعة هوبي و مقاطعة جوانجزي و مقاطعة جويزهو .

عام 1910 كانت مقاطعة هونان هادئة بالمقارنة بباقي المقاطعات ، و لكن عندما انهارت الأسرة الحاكمة كينج ، أودى بها الى ثورة حصاد الخريف الشيوعية التي بدأت مع ماو زيدونج في عام 1927م ، أسس ماو زيدونج ولاية هونان و اعتبرها ولاية سوفيتية في عام 1927 و أبقوا على جيش من الفدائيين في الجبل حول ولاية هونان السوفيتية حتى عام 1934 .

التحرك العسكري المشهور الطويل للقواعد في مقاطعة شانكسي بدأ تحت ضغط من الوطني كومينتانج .

و بمجرد رحيل الجيش الشيوعي ، فان الحرب اليابانية الثانية سينو قامت بواسطة جيش كومين تانج ضد اليابانيين .

سقطت عاصمة هونان تشانجشا في عام 1944 .

و بعد الحرب الأهلية الصينية رجع الشيوعيون لفرض السيطرة في عام 1949 .

بعد وفاة ماو زيدونج في عام 1976 ، فان مقاطعة هونان استغرقت وقتا للتكيف مع الإصلاحات التي تم تنفيذها من قبل القائد الأعلى السابق لمنطقة دينج زياوبينج .

من عام 1966 إلى عام 1976 م ، فان مقاطعة هونان دعمت و ساندت الثورة الحضارية.

تبعد مقاطعة هونان ب500 كيلومتر من جوانجدونج « عاصمة جوانجزهو « و حوالي 950 كيلومترا بعيدا من بلدية شنغهاي و تقريبا 1200 كيلومتر بعيدا عن بلدية بكين .

أكبر بحيرة ماء نقي في مقاطعة هونان هي بحيرة دونجتينج .

مناخ هونان

تتصف مقاطعة هونان بمناخ شبه مداري .

بالإضافة إلى زراعة الأرز بطول المقاطعة ، فان هونان أيضا تزرع الشاي الأخضر المعروف عالميا.

مقاطعة هونان لديها الكثير من مناطق الجذب السياحي لاكتشافها .

وولينج يوان تعتبر موقعا أثريا من قبل منظمة اليونسكو .

الهيكل المتعدد الأدوار يوي يانج في مدينة يوي يانج .

الهيكل المتعدد الأدوار هينجشان في هينجيانج .

و أخيرا شاوشان تشونج محل ميلاد ماو زيدونج.

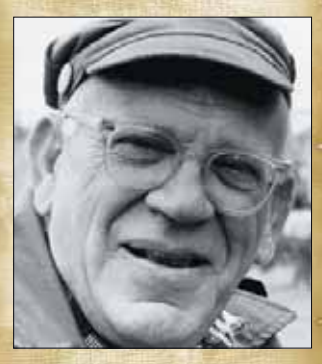
أحبك

لا أملك إلا أن أحبك
فوق مستوى الأنا
فقط لأكون جديرا بقلبك
أيتها المثيرة بصمتها
وصفاء روحها
وقدرتها على احتواء
حتى الشكوى منها
كيف علمتني
أغادر ابتسامتك
دون أن أبحث
عن آخر يشبهك
كلما تلفت حولي لم أجدك
وكلما وجدتك تلفّت حولي

جميل الحميري

يخاطبني السفيه بكل قبح
فأكره أن أكون له مجيبا
يزيد سفاهة فأزيد حلما
كعود زاده الإحراق طيبا
الإمام الشافعي

أقوال مأثورة



إريك هوفر

خلافنا مع العالم صدى للخلاف المستمر بداخلنا.

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

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

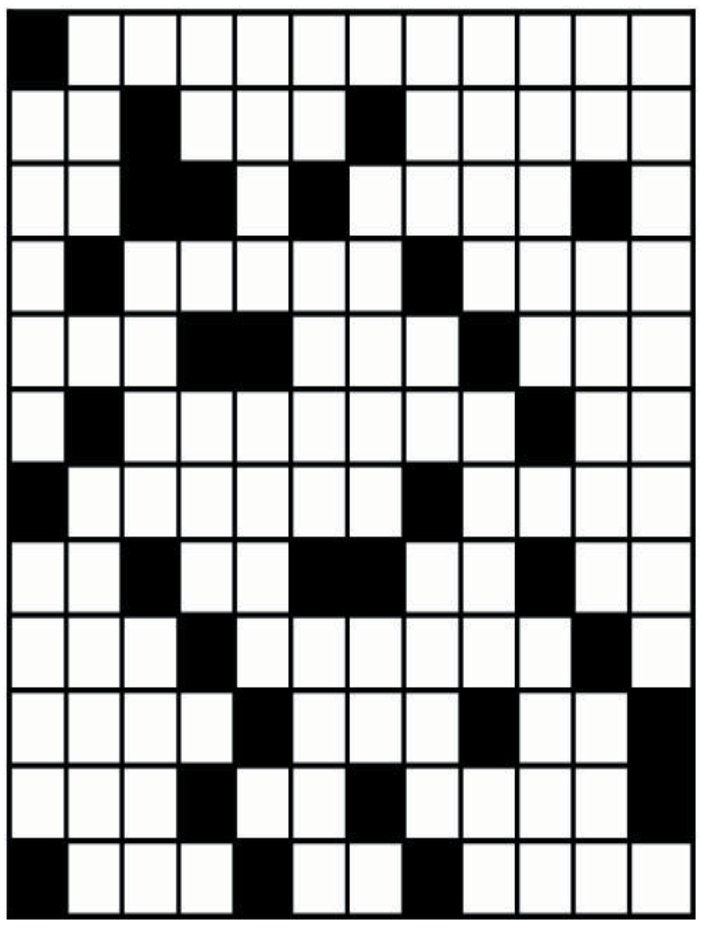
3	2	4	1	7	9	5	8	6
5	7	6	8	2	3	4	9	1
9	8	1	6	5	4	3	2	7
6	9	8	7	4	1	2	3	5
1	4	7	5	3	2	8	6	9
2	5	3	9	6	8	7	1	4
8	6	5	3	9	7	1	4	2
4	1	9	2	8	5	6	7	3
7	3	2	4	1	6	9	5	8

اضحك

كلاب

غبي سأل صديقه: كيف ترى أصدقاءك؟
رد عليه معظمهم كلاب؟
سأله : لماذا ؟ رد عليه: لأنهم أوفياء.

كلمات متقاطعة

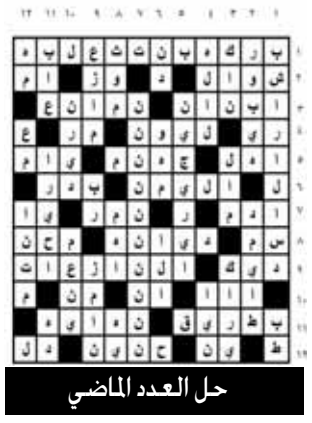


أفقيا :

1- أول من ضرب على يد النبي صلى الله عليه وسلم في بيعة العقبة الثانية .
2- سمراء الشفتين – طابق – للنداء .
3- نسن – متشابهان .
4- يشاهده – خندق .
5- غطى وغلب – ضمير المخاطب – جمال .
6- عمر – بلد آسيوي .
7- من الأنبياء – أعلى قمة في آسيا .
8- للنفي – بحر – والد (معكوسة) – للنفي .
9- مصابيح – مدينة سعودية .
10- متشابهان – حيوان مفترس – جمع رد .
11- صوت الكلب – ارتفاع البحر – وجد .
12- شجاع – خاصتي – سن .

عموديا :

1- أبو ليلى المهلهل .
2- من الحواس الخمس – اسم علم مؤنث – ضمير المتكلم .
3- مثنى عين – مدينة تونسية.
4- مفرد دواب – محافظة يمنية – للتعريف .
5- يستخرج منه الماء – للتعريف– معطي .
6- قريبه – في العروق .
7- حرف انجليزي – نهاية – يرجم .
8- جمع رائد – من الطيور .
9- حرف انجليزي – أحرف متشابهة .
10- قريب – مزود .
11- من جبال عدن – أصغر سورة في القرآن الكريم .
12- من أسماء الله الحسنى – أضيع .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

تعرف على فتاة طوكيو الطائرة

واحدة من أشهر فتيات "طوكيو" في الفترة الأخيرة، تحمل معها كاميرا SLR أينما تذهب، وعندما تشعر أن اللحظة مناسبة، تقوم بالقفز على الفور. "ناتسوميهاياشي" التقطت لنفسها العديد من الصور الرائعة في جميع أنحاء "طوكيو" تقريبا، وعلى الرغم من إن صورها تبدو مذهلة، إلا أن القفز المفاجئ في أماكن عامة سبب لها الكثير من المشكلات التي لا تنتهي، ففي إحدى المرات، وأثناء تواجدها داخل متجر ياباني، بدأت "هاياشي" في القفز ليشعر العاملون في المكان بالقلق وظنوا أنها مختلة عقليا، كما كانوا في طريقهم لاستدعاء الشرطة، وهنا ذهبت إليهم الفتاة وأخبرتهم بأنها تلتقط هذه الصور للاستعانة بها في حفل زفافها، وعلى الفور سمعت كلمات الترحيب مثل "مبروك" و"حياة سعيدة" لدرجة أن البعض طلب منها مواصلة القفز.