



14 OCTOBER

14 أكتوبر  
www.14october.com

الثلاثاء 24 سبتمبر 2013 م - العدد 15875

13

## مأكولات من التراب في مطعم بلندن



أقدم مطعم بالعاصمة البريطانية لندن على تقديم أطعمة تستخدم تركيبات غريبة، تعتمد على فن الطهو الجزيئي المستخدم بها مكونات غير متوقعة، طعمها يختلف تماماً عن شكلها.  
وترجع الفكرة إلى مقولة الروائي الساخر جونانان سويت «يجب علينا جميعاً أن نتناول مكياً لا من الأتربة قبل أن نموت».  
ويعد مطعم «جران ستور» في لندن هو أحد المطاعم التي يبدو أنها أخذت بالنصيحة حرفياً، ووفقاً لصحيفة «لندن إيفينج ستاندر»، فإنه بإمكانك أن تستمتع بتناول الفجل المقدم في أصيص زهور صغير ويرافقه تربة زيتون أسود، وهي تتمثل في حيات زيتون تم تحفيظها ثم طحنها طحناً ناعماً بحيث يمكن بسهولة أن يختلط عليك الأمر وتعتقد أنها ذرات من التراب.

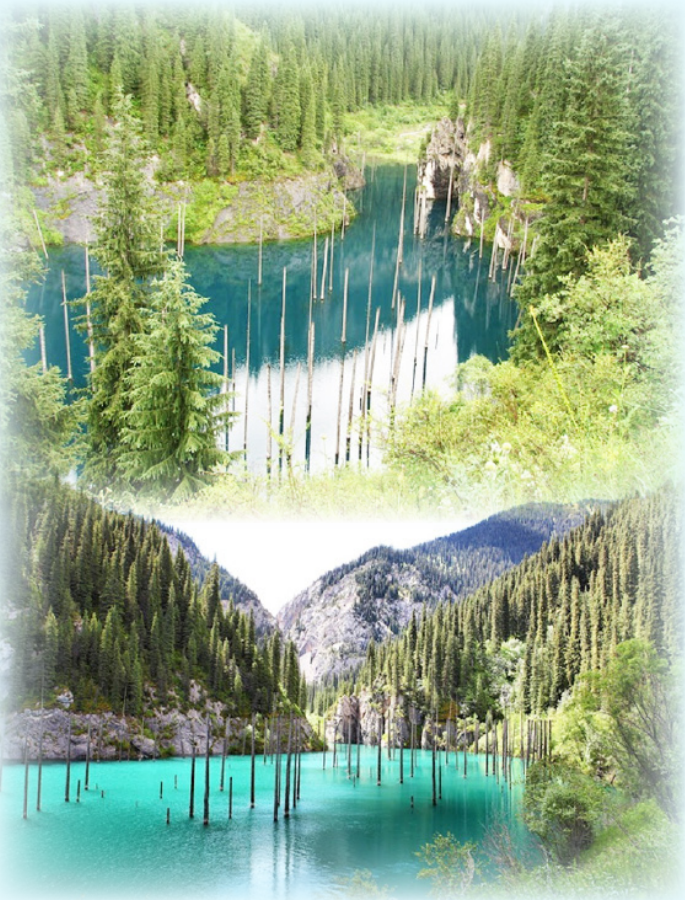


## استراحة

إشراف/ ابتسام العسيري

معالم

## الغابات الغارقة في بحيرة كاندي



يبلغ طول بحيرة كاندي 400 متر وتقع في كازاخستان في جبال تيان شان على بعد 129 متراً من مدينة الماتي، وقد تكونت البحيرة بعد زلزال عام 1911م، الذي تسبب في انهيار ارضي كبير سد الخائق وشكل سداً طبيعياً وبالتدرج بدأت مياه الأمطار تملأ الوادي.  
تشتهر البحيرة بمنظرها الرائع وغاباتها المغمورة وجذوع شجرة التنوب التي ترتفع وسط المياه وتظهر وكأنها أشباح ضخمة.  
مياه البحيرة باردة جداً حتى في فصل الصيف بحيث لا تتعدى 6 درجات مئوية وهذا جيد جداً بالنسبة لأشجار الصنوبر في فصل عمرها في البحيرة إلى 100 عام ولأن مياه البحيرة في هذه الجبال صافية للغاية يمكنك أن ترى قاع البحيرة وفي الشتاء يتجمد سطح البحيرة لوقت معين وتصبح مركزاً رائعاً للصيد والتزلج.

## لا تترجع من التقلبات في حياتك فهذا أمر صحي لأن حياتك مثل رسم القلب

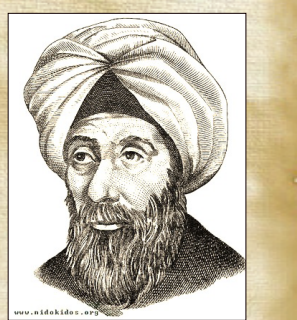


إذا كان على خط واحد.. فهذا يعني أنك ميت

## (7) عادات سيئة مفيدة لصحتك!

كل إنسان لديه عادات سيئة يمارسها وربما يحاول التخلص منها، ولكن هل فكرت لحظة أن تكون هذه العادة السيئة مفيدة لصحتك؟؟ من هذه العادات:  
- مضغ العلكة أو ما يسمى باللبان: حيث أن له فائدة في كبح الرغبة الشديدة للغذاء وأيضا له عامل مقو للذاكرة.  
- التجشؤ: وهو إخراج غازات الجهاز الهضمي عن طريق الفم وبالرغم من أن هذا فعل غير مهذب إلا أن له فائدة في تخفيف آلام الصدر وتقليل الغازات في الجهاز الهضمي.  
- تناول الإفطار على السرير: يعتبر البعض هذه العادة شيئا من الترف، ولكن له فائدة مهمة حيث أنها تساعد على الهضم ولكن بشرط أن تجلس مستقيماً على السرير وتضع بعض الوسائد خلفك.  
- التمليل: معظماً لا يعرف معنى هذا المصطلح. فالتمليل هو نوع من الاضطرابات العصبية حيث يحرك الشخص ساقيه باستمرار وقد تحدث أثناء النوم.. بالرغم من أنها عادة سيئة ومقلقة للكثير من الناس إلا أنها تساعد على التركيز وتجعل مخك نشطاً دائماً.  
- البصق: يعتبر البصق أكثر عادة مثيرة للاشمئزاز وتعد من العادات المحرمة لدى بعض الدول الغربية.. إلا أن لها فائدة مهمة عند بعض الأشخاص الذين يعانون من زيادة كثافة اللعاب والتي تقلل من كفاءة التنفس.. فعند البصق وشرب القليل من السوائل يصبح فمك رطباً قليلاً ويحسن التنفس.  
- تفسير المفاصل أو ما يسمى بقطعة الأصابع: فعندما تقوم بهذا الفعل فإنك تبعد العظام عن بعضها ومن ثم تثير الأربطة وترخي العضلات ويحدث ارتخاء للمفصل.  
- عض الأظفار: ربما تكون هذه أكثر العادات شيوعاً بين الناس ولكن لها فائدة كبيرة حيث أن الخلل الموجودة بين الأظفار تعزز من جهاز المناعة لدينا.

## أقوال مأثورة



ابن قيم الجوزية

اشتر نفسك؛  
فالسوق قائمة،  
والثمن موجود.



لبننا علمنا أن  
إمارة الأذى عن  
الطريق صفة  
فكيف بإمارة  
الأذى عن القلوب

## قرأت لك



صباح الحاج مفتن

## أمنيات عاشق

أيتها الضارضة الناعسة..  
حطّي على صدري  
النحيل..  
فجمالك حكاية  
سرمدية..  
تفوق عطر الجميلات..  
والحكايات الأبدية..  
عشرة أعوام؛  
وأنا مسجى في عشقي..  
كلهيب المواقف،  
أكابر كالأمنيات؛  
أبحث عن هويتي بين  
ثنائك..  
أبحث عن وجود لا يتكرر..  
ووطن لا يعوض..  
سانتظر رغم الطوفان!

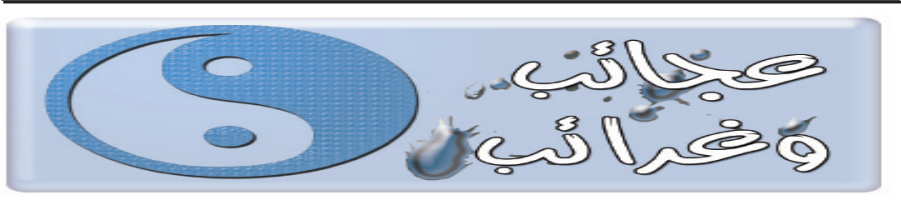
4				6					1
		6							5
			5	2		4	7		
6				7		1			4
		4							2
3				5		9			6
2					5				7
		3							1
			6	1		2	5		

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).  
أرقت عبد الكريم الحمادي

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



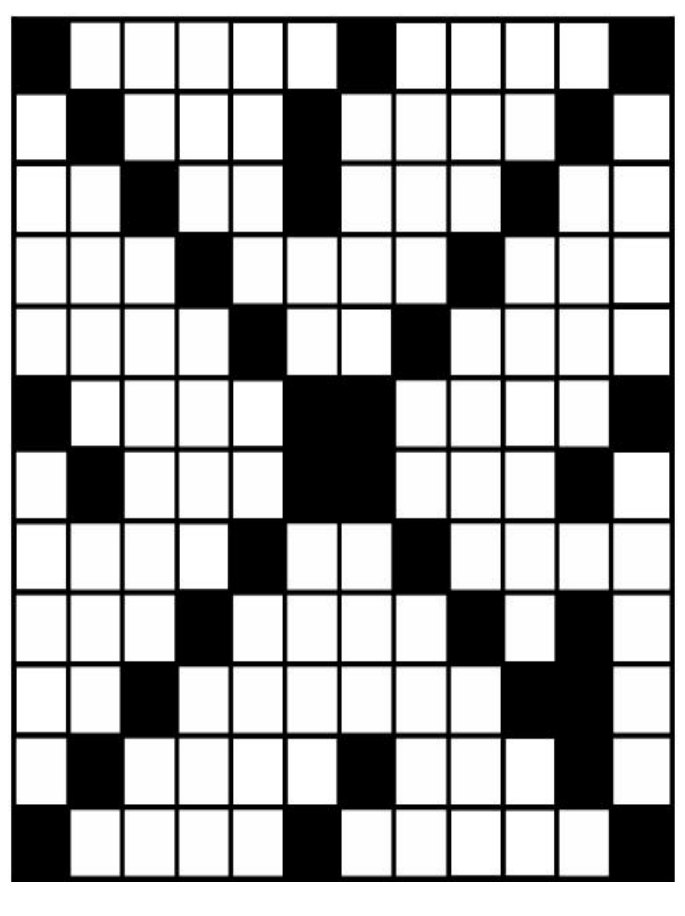
البورصة... ووسط الدم  
واحد يتعامل كثيراً مع البورصة سقط مريضاً فأخذه للطبيب. الطبيب وهو يكشِف عليه قال له: يا الله ضغظك وصل 70، فصاح المريض: بيع بيع بيع اضحك



## مركز تجميل للخادِمات فقط

افتتح مؤخراً في مدينة صيدا بلبنان، مركز تجميل للخادِمات فقط. ويقدم مركز التجميل جميع خدماته على وجه الخصوص لخدمات المنازل الأجنبية، لمنحهن فرصة الاعتناء بمظهرهن وتحسين نفسيتهن والتخلص من ضغط العمل.  
وقرر رامي قبلاوي، صاحب مركز التجميل، إنشاء المركز منذ حوالي ثمانية أشهر، بعد أن لس يشعر أنهم في غربة.

## كلمات متقاطعة



أفقياً:  
1- صاحب - نظام الواجبات الغذائية.  
2- مخترع علم الاتصالات اللاسلكية (تلفراف) - شجرة تستحوذ على معظم نفقات المواطن اليمني.  
3- stop - ثمين (معكوسة) - عكس - جانب أوجهة.  
4- يشتم - عكس شاب - والد أبي.  
5- عضو برلاني - قلوي - أحد طرفي مباراة رياضية.  
6- عبر - مهمل.  
7- عرض - حرف هجائي رقم 25.  
8- زعيم أوروبي فاشي انتحر عام 1945 م - سارق - نجم.  
9- تتكون منها فصول القوانين - عكس بيع.  
10- مؤرخ وفيلسوف عاش في بغداد في عهد المستنصر العباسي - فريضة.  
11- مديرية من يافع تتبع م/ أبين - جهة تنظيم حركة السيارات.  
12- منطقة في م/ لحج تضم 4 مديريات - عكس يقظ.  
عمودياً:  
1- عكس (شك) - خبرة أو إتقان.  
2- نقض إصلاح.  
3- في الأوردة - ميناء تصدير النفط في شبوة - جواب.  
4- 24 ساعة - كساد - صفا

حل العدد الماضي