



14 OCTOBER

أكتوبر 14
يومية - سبوعية - عادية
www.14october.com

www.14october.com

الإثنين 30 سبتمبر 2013م - العدد 15880

11

انتقادات لدعوة ميشيل أوباما إلى شرب المياه



■ (سي. إن. إن.) / متابعات:

وجت الكثير من الانتقادات لسيدة أمريكا الأولى، ميشيل أوباما، بعد أن انضمت لمبادرة (drink up) التي تدعو المواطنين الأمريكيين إلى شرب المياه. وقد وُعدت المبادرة إلى شرب المياه، وذلك لأن "شرب المياه بكثرة يحفز طاقة الإنسان ونشاطه للقيام بمهام أكثر". لكن الخبراء أوصحوا وفقاً لموقع (سي. إن. إن.) أنه لا وجود لأدلة واضحة للشرب الإضافي للمياه، يمكنه أن يؤدي لحياة صحية. إذ أشار الدكتور ستانلي غولدفارب المدرس في جامعة بنسلفانيا إلى أن "البيت الأبيض قرر دعم بعض الخرافات المنتشرة في المجتمعات. وراى الدكتور جون دولي العضو في مجلس (Fohall internists) الطبي أن "المبادرات الصحية السابقة للسيدة أوباما كانت مدعومة بحقائق طبية وعلمية دقيقة" لكنه أضاف: "بان الخلاف الحالي على المبادرة هذه دعمها الزائد للحقائق الطبية الناجمة عن شرب المياه".



استراحة

إشراف/ ابتسام العسيري

معالم

أول قاعة موسيقية قابلة للنفخ في العالم



الهيكل الأرجواني الذي يعد أول قاعة للحفلات مطاطية وقابلة للنفخ موجودة بالمنطقة المنكوبة بالساحل الشمالي الشرقي لليابان حيث قام كل من النحات البريطاني انيش كاجور والمهندس المعماري الياباني اراتا ايسوزاكي بصنع بالون من مادة البوليستر على هيكل سفينة أو تابوت وذلك بحديقة في بلدة ماتسوشيما باليابان ويقول الفائزون على تنظيمه بأنه كبير بالشكل الذي يسمح لاحتوائه 500 ضيف.

وفي بيان صحفي ذكرانه يمكن للبالون الانكماش بسهولة والسفر به لجميع أنحاء العالم لاستضافة الأحداث التي تعمل على تقريب الناس معا كما أضاف أنه سيتم الافتتاح الأول في 14 أكتوبر القادم بعروض سيداي اوركسترا وفرقة اليابانية للمسرح وسيتم استخدام أخشاب الأرز كمقاعد خشبية، وقد تم ترتيب هذا الحدث بمساعدة مهرجان لوسيرن بسويسرا مع ائتلاف الموسيقيين المشهورين عالمياً.

الجدير بالذكر ان الساحل الشمالي الشرقي لليابان قد دمر بسبب الزلزال الذي بلغت قوته 9.0 درجة بمقياس ريختر وأيضا فيضان تسونامي في مارس 2011 ما أسفر عن مقتل ما يقرب من 19,000 شخص كل ذلك أثار أزمة في محطة فوكوشيما النووية ويعتبر هذا أسوأ حادث نووي في عام واحد. ومع كل ذلك بقيت المدينة السياحية ماتسوشيما محمية

علاقة الوقت بأعضاء الجسم

في هذا الوقت. أما المرضى الذين يعانون من الأنيميا ونقص الهيموجلوبين في الدم فيجب عليهم أن يتناولون وجبة الإفطار. قبل الساعة 30 : 6 صباحاً، ومن يرغب في المحافظة على سلامة جسمه وعقله. يجب أن يتناول وجبة إفطاره قبل الساعة 30 : 7 صباحاً. والأشخاص الذين لا يتناولون وجبة الإفطار وتعودوا على ذلك، يجب أن يغيروا عاداتهم لأن ذلك من أهم أسباب تلف الكبد. والتأخر في تناول وجبة الإفطار حتى الساعة 9 : 10 صباحاً أفضل من عدم تناولها على الإطلاق. من منتصف الليل - 4 صباحاً : هو الوقت الذي ينتج فيه النخاع العظمي خلايا الدم، لذلك يجب أن ننام مبكراً وننام جيداً وعميقاً إن النوم المتأخر والاستيقاظ المتأخر يعملان على تعطيل الجسم من التخلص من السموم الموجودة به.

الساعة 5 صباحاً : ميعاد تخلص القولون من السموم. لذلك يجب التبول في مثل هذا الوقت لتفريغ المثانة وذلك لمساعدة القولون على التخلص من السموم. وهنا ننصح الأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن أن يواظبوا على الاستيقاظ في هذا الوقت الخامسة صباحاً لكي يساعدوا القولون على العمل والتصرف. وخلال عدة أيام سينتهي الإمساك المزمن مع ضرورة الالتزام أيضاً بالغذاء المتوازن. الساعة 7 - 9 صباحاً : ميعاد امتصاص الغذاء في الأمعاء الدقيقة، فيجب أن يتم تناول وجبة الإفطار

وذلك لمنع التدخل في عملية تخلص الرئة من السموم الموجودة بها. كما ينصح باستنشاق الهواء النقي الموجود في الجو في الساعات المبكرة من الفجر. وهذا ما يحدث عند توجيهك للمسجد لتصلي صلاة الفجر، وستشعر بانتعاش منقطع النظير وذلك بعد تخلص جهازك التنفسي من السموم وتجديد حيويته بالهواء النقي العليل. وهنا تظهر فائدة صلاة قيام الليل وصلاة الفجر. وننصح المدخنين ألا يقوموا بالتدخين في هذا الوقت لأن ذلك أيضاً يمنع عملية التصريف للسموم عن طريق إضافة سموم جديدة بدلاً من تصريف القديم.



عند اتباع النظام الغذائي المتوازن في أوقات محددة ومواعيد منتظمة فذلك يساعد الجسم على التخلص من الكيماويات والسموم الموجودة به. الساعة 9 - 11 مساءً : في هذا الوقت الذي يتم فيه التخلص من السموم الزائدة في الجهاز الهضمي لذلك فإن هذا الوقت يجب تفضيحه في هدوء. الساعة 11 مساءً - 1 صباحاً : ميعاد تخلص الكبد من السموم ويكون هذا الوقت المثالي للنوم العميق. الساعة 3 - 1 صباحاً : ميعاد تخلص المرارة من السموم وأيضاً يكون وقتاً مثالياً للنوم العميق. الساعة 3 - 5 صباحاً : ميعاد تخلص الرئة من السموم ولذلك ننصح أن المريض الذي يعاني من السعال فإنه سوف يعاني أكثر في هذا الوقت. والسبب هو: أن عملية التخلص من السموم قد بدأت في الجهاز التنفسي، فلا داعي لتناول الدواء لإيقاف أو تهدئة السعال في هذا الوقت

أقوال مشهورة
د. حسام بدرراوي
لا تتم الأعمال العظيمة بالقوة ولا العنف ولكن بالفكر والمعرفة والتخطيط والمثابرة والصبر.

لكي لا تخسر نفسك لا تقلد غيرك، لا تقارن حياتك بالآخرين لا تتحدى إلا ذاتك ولا تنتقد أمراً وأنت لم تجربه

قراءت لك
فاروق جوييدة

تغير كل ما فينا تغير لون بشرتنا تساقط زهر روضتنا تهاوى سحر ماضينا زمان كان يسعدنا نراه الآن يشقينا وحب عاش في دمتنا وشوق بين أيدينا وشوق كان يحملنا فتسكرت أمانينا ولحن كان يبعثنا إذا ماتت أغابينا تغيرنا وأعجب من حكاياتنا تكسر نبضها فينا كهوف الصمت تجمعنا دروب الخوف تلقينا وصرت حبيبتني طيفا لشيء كان في صدري قضينا العمر يفرحنا وعشنا العمر يبكينا غدونا بعده موتى فمن يا قلب يحيينا .

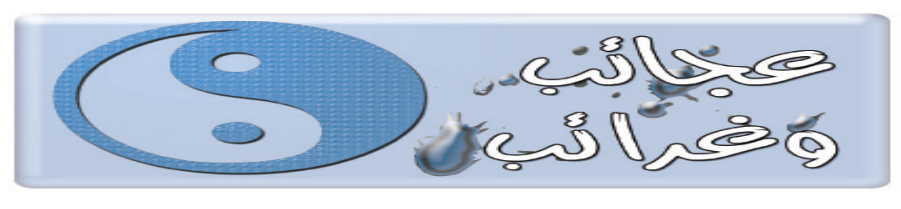
| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | 7 | 8 | 5 |
| 7 | | | 6 |
| 8 | | 3 | 7 |
| 7 | | 4 | 8 |
| 4 | | | 2 |
| | 1 | 8 | 7 |
| | 8 | 7 | 6 |
| | 5 | | 4 |
| 4 | | 6 | 5 |
| | | | 1 |

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

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



الفرق
ما هو الفرق بين الأسبوع وموس الحلاقة والصحراء؟
الأسبوع فيه حد، والموس فيه حدين، والصحراء ما فيها حد ..
اضحك



تجارة الجناز في أفريقيا مربحة



توابيت فخمة وأخرى على شكل سمكة، حفلة وداع واليوم صور، هي تجارة مربحة ومزدهرة في إفريقيا تعرف باسم تجارة الجناز، ويجني ملاكها من ورائها الملايين وتوفر فرصة مربحة لشركات التأمين التي تسعى لتوسيع تجارتها في واحدة من أسرع الاقتصادات نموا في العالم. ويشتهر الأفارقة بالبذخ في الجناز فكثيرا ما تجدهم يبذلون في الإنفاق بنية تكريم موتاهم. ومن جانبها تعمل الورشات المنتزعة في جميع أنحاء البلاد في ابتكار مختلف التصاميم للتوابيت وتوفير طاقم كامل لمراسيم الدفن يضم فرقة موسيقية ومصورين وغيرهم يهتمون بأدق التفاصيل. وفي هذا البلد الذي يشهد أكبر عدد من الوفيات في العالم رغم انخفاضه في السنوات القليلة الماضية، توفر شركات التأمين الملايين لعدم اضطرارها للدفع على بوليصة الشخص لمدة طويلة. ومع ارتفاع معدلات البطالة من جهة ومعدلات المواليد من جهة أخرى يلجأ الموظفون الذين يعملون أسرة كبيرة للتأمين على جناز ذويهم.

كلمات متقاطعة

أفقيا:
1- لبنانية ولدت في بيروت وتوفيت بمصر لها (معروض الحساء في تراجم النساء).
2- محافظة يمنية - مادة قاتلة .
3- حرف أبجدي - مرتفعه - حرف جر .
4- عكس يشتران - حواجز .
5- لهو - مداخل .
6- يساندان .
7- للاستفهام - عاصمة هولندا .
8- تكيل - حرف أبجدي - للنداء .
9- صوت الأسد - نام .
10- عاصمة أسبانيا - رفضت .
11- عقل - صوت الحمام - قمر .
عموديا:
1- دولة آسيوية - ينتهي .
2- الأبيض - صحراء عربية .
3- العاصمة الاقتصادية لإيطاليا - بحر .

حل العدد الماضي