مركز شرطة متنقل في البرازيل

أعلنت شرطة ريو دي جانيرو عزمها على إقامة مركز لها على متن حافلة تجول في الشواطئ السياحية في هذه المدنية التي شهدت عدة جرائم خلال الأيام الأخيرة.

وقالت متحدثة باسم شرطة المدنية لوكالة فرانس برس: «يكمن الهدف في تشجيع السكان على تقديم الشكاوى».

وكانت الأحياء الراقية والسياحية في المدينة شهدت خلال الأيام الأخيرة عمليات نهب قام بها شبان من مدن الصفيح،وعلى الرغم من تلك الأحداث، تحسن الأمن عموما في ريو بعد الحملات التي أطلقتها الشرطة عام 2008، تمهيداً لمونديال كأس العالم لكرة القدم 2014.

لكن نسبة أعمال العنف لا تزال مرتفعة في هذه المدينة التي تضم 6 ملايين نسمة، بالمقارنة مع مدن أوروبية وأميركية.

إشراف/ ابتسام العسيري

(3) توابل ستخلصك من الدهون

يوجد العديد من التوابل بمداومة تناولها تساعد الانسان علي التخلص من الدهون أولا بأول واليكم ثلاثة من هذه التوابل:

1 - الشمار: يأتي بالأصل من سواحل المتوسط انه مدر طبيعي وقوي للبول ويحسن من الهضم ويساعد الجسم على التخلص من النفايات لذلك هو أساسي لنقص الوزن يساعد على التخلص من الماء في الجسم والصوديوم والبوتاسيوم والأمور التي لا يجب أن تتواجد في أجسامنا بكثرة مما يخفف من الانتفاخ. الجرعة المناسبة هي ملعقة صغيرة بعد كل وجبه.

2 - القرفة : تم استيرادها إلى مصر منذ سنة 2000 قبل الميلاد ولها تأثير يشبه الأنسولين تساعد علي تعزيز الشعور بالشبع في الدماغ وتساعد الكبد علي تنظيم معدل السكر بالدم أيضا وتخفض الكولسترول بفضل ملعقة صغيره باليوم.

3 - الكمون يأتي من منطقة المتوسط ويتم استعماله لطعمه اللذيذ يبعث على الدفء ويعزز الأيض لتفتيت الدهون من خلال تأجج أتون الجسم الداخلي، ينشط قدرة الكبد علي تنقية السموم الموجودة في الأطعمة الجنونية التي نأكلها.. ملعقة صغيرة مرتين أو ثلاث مرات بالأسبوع.

معالم

بيبو.. مدينة الجحيم في اليابان!

مدينة يابانية تقع على الساحل الشرقي لجزيرة كيوشو kyosho، وهي مدينة سياحية رائعة محصورة بين البحر والجبال، اكتشفت عام 1924 ومنذ ذلك الحين تشتهر بظاهرة نادرة وغريبة لا تتكرر كثيراً في الطبيعة؛ فقد أطلقوا عليها "مدينة الجحيم" حيث تحتوي على عيون مياه ساخنة يخرج منها الماء يغلي على سطح الأرض، مما جعلها مكانا سياحيا مميزا يجذب 12 مليون سائحا سنوي من داخل اليابان وخارجها.

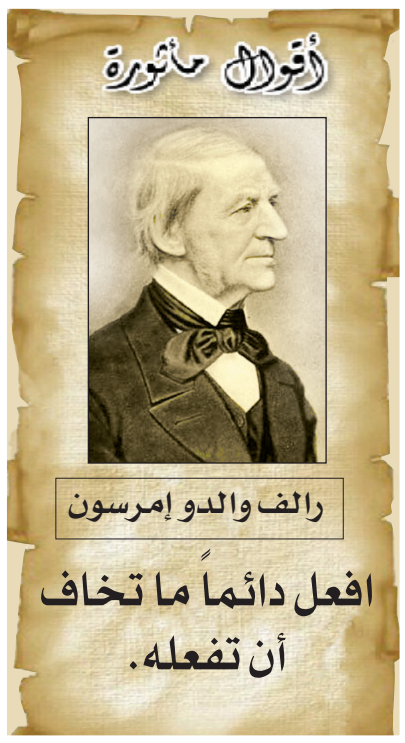
يبلغ تعداد سكان مدينة بيبو 125 ألف نسمة، ومساحتها 125 ألف كيلو متر مربع، وهي تحتوي على أكثر من 2800 عين ساخنة، ولكن أكبرها وأشهرها هي 9 عيون تتم زيارتها، عُرفت فيما بعد بالنقاط التسع الساخنة، أو نقاط الجحيم التسع (nine hells of Beppu).

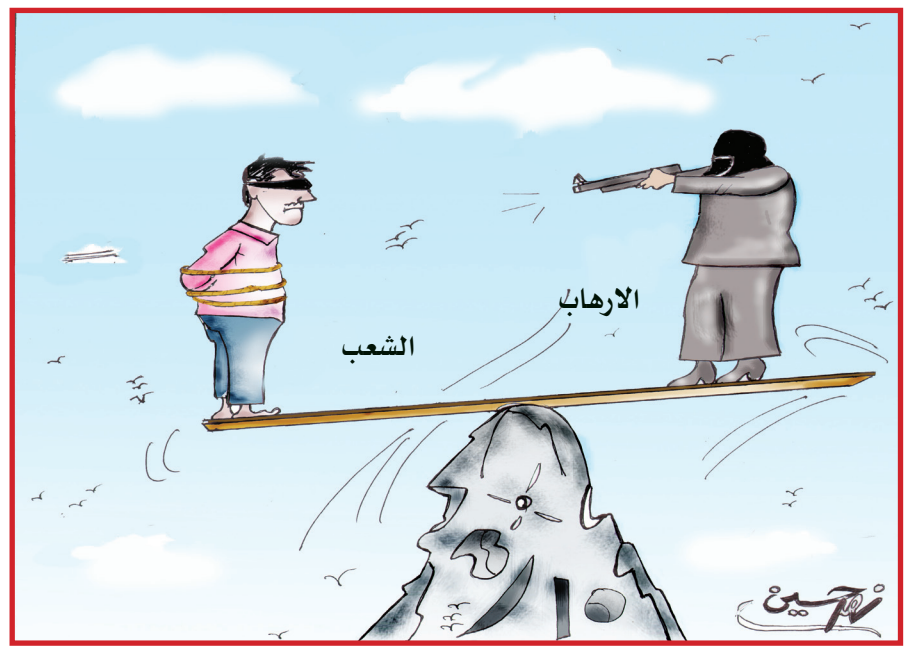
كل عين من العيون التسع عبارة عن بحيرة ساخنة، ولكل واحدة لونها الخاص الذي يعكس المكونات المعدنية للماء، فمنها الأزرق الداكن، والبني شديد الحرارة ذات الفقاقيع، ومنها الأحمر الذي يشبه لون الدم.

أدرك القمة

لا تطل في النوم..
فالصبح أتاك..
أدركْ القمة ..
أسرع في خطاك
إن تأخرت بسعي نحو
مجد
قد ينال المجد..
بالسعي سواك
قد يمر الوقت في النوم
ويمضي
وترى الكل نجوما..
ما عداك..!
وترى الكل على الدرب بناة
وترى نفسك ..
في بئرِ الهلاك

فريد الدليمي





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

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

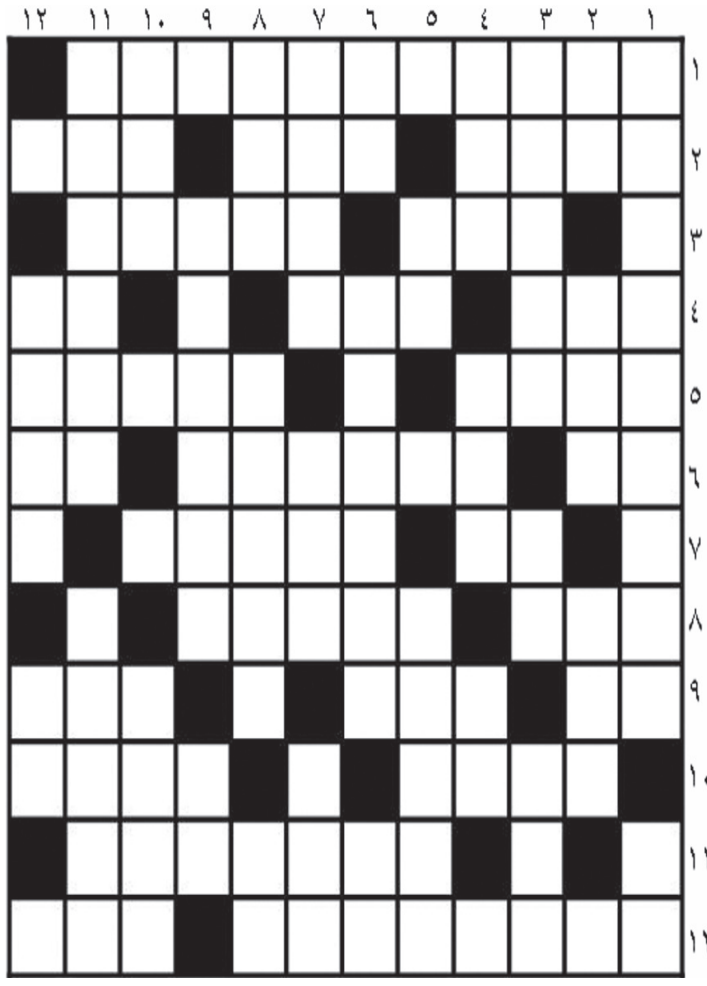
4	6	2	8	5	9	7	3	1
1	9	7	2	6	3	8	4	5
5	8	3	7	1	4	2	9	6
8	3	4	9	2	1	5	6	7
7	5	6	3	4	8	9	1	2
2	1	9	6	7	5	3	8	4
3	2	5	1	8	6	4	7	9
9	7	1	4	3	2	6	5	8
6	4	8	5	9	7	1	2	3

"النون والكاف"

غني يتأتئ ذهب في رحلة على حسابه مع أصحابه طول الطريق يقول "ن ن ن" لما وصلوا قال لهم "نسيت الفلوس" فرجعوا طول الطريق قاعد يقول "ك ك ك" فلما وصلوا قال لهم "كنت باضحك عليكم".

اضحك

كلمات متقاطعة

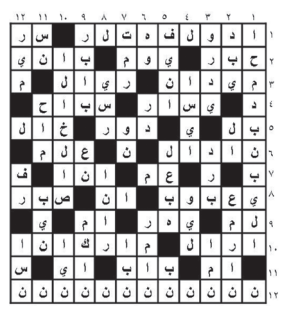


أفقياً:

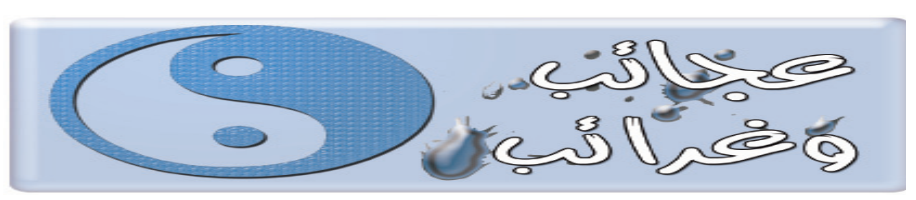
1 - واحدة من أهم الشخصيات الأدبية بعد الحرب الثانية التي تميزت بغزارة عطائها الأدبي والروائي ساهمت كتاباتها في اغناء المكتبة العالمية ولدت في مدينة كرمانشاة في ايران منحتها الأكاديمية السويدية الملكية في ستوكهولم في اكتوبر 2007م جائزة نوبل للادب لتصبح بذلك المرأة الحادية عشرة التي تفوز بالجائزة.
2 - الاسم القديم لصنعاء- والدتي - كلمة ترحم وتوجع .
3 - ذكر الدجاج - من السبع الموبقات .
4 - فهم وادراك - عاتب - محافظة يمنية .
5 - من أيام الاسبوع - مرفأ صومالي على خليج عدن .
6 - متشابهان - كلمة تركية وردت في القران الكريم معناها البارد المنتن - حيوان .
7 - أحد الوالدين - من أحكام التجويد .
8 - قيد - دولة اسلامية آسيوية .
9 - جواب - عام - جمع سلعة .
1. - عمودي - صوت المريض .
11 - بلد أوروبي .
12 - رئيس الوزراء البريطاني - من الطيور .

عمودياً :

1 - هداف كأس العالم للعام 1998م برصيد 6 أهداف - متشابهان .
2 - بط - من سور القرآن الكريم - قمر .
3 - مذياع - للتعريف - نجل .
4 - يتبع - سنة - متشابهان .
5 - جميع - في الفم .
6 - للنفي - تبرر الوسيلة - مرض رئوي .
7 - حمام بري - من أسماء النار - والدي .
8 - مياه غزيرة جارية - لاعب كرة قدم ألماني في صفوف تشيلسي الانجليزي - حرف انجليزي .
9 - مثنى سارق - حرف نصب .
10 - نبي ورد ذكره في القرآن الكريم 43 مرة - أعوام .
11 - لاعب كرة قدم انجليزي في صفوف ليفربول الانجليزي - نبي ورد ذكر اسمه في القرآن الكريم مرتين.
12 - مدينة عراقية - حرف جر .



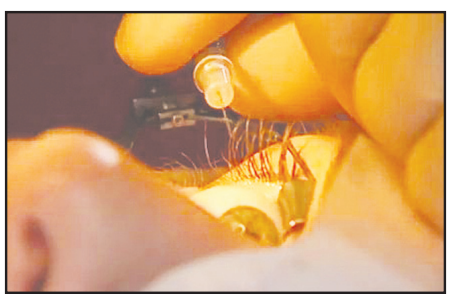
حل العدد الماضي



أمريكية تزرع جوهرة بلاتينية في عينها

قررت أمريكية أن تخضع لعملية جراحية، مصنفة بين قائمة جراحات التجميل، لزراعة جوهرة بلاتينية على شكل قلب في مقلة عينها اليمنى، وذلك بهدف جذب انتباه أصدقائها!.

واستغرقت العملية الجراحية ما لا يزيد عن ثلاث دقائق، لزرع جوهرة بقياس 3.5 ميليمتر في الجزء الأبيض من عين «لوسي لاكاياندو»، بعد أن قام الجراح بنحت جزء من العين - إثر تخدير المنطقة جزئيا- ليقوم بتسكين الجوهرة داخلها، وهو ما كلفها 3 آلاف دولار.



ورغم انتشار مثل تلك العمليات منذ عام 2004 في كل من «أوروبا» و«لوس أنجلوس»، فإنها المرة الأولى التي يتم فيها إجراء تلك الجراحة في «نيويورك»، وهو ما دفع شبكة «فوكس 5» الإخبارية، لتسجل تفاصيل العملية الدقيقة، لتبث تنويهاً تحذيرياً للمواطنين من خطورة الخضوع لمثل تلك العمليات، وخاصة أن الجوهرة البلاتينية ليست حاصلة على موافقة «الهيئة العامة للغذاء والدواء».