استراحة

إعلان فقدان

يعلن المواطن/ مشتاق عبده محمد سلام المحمدي عن فقدانه ملف ارضية رقم ١٦٩ وحدة جوار ٦٢٥ تابعة للجمعية السكنية لإكثار البذور والوقاية الواقعة خلف مدائن عدن السكنية العماد بمحافظة عدن، ويرجى على من يعثر عليه تسليمه لأقرب مركز شرطة.

36 ألف يورو غرامة عزف الموسيقى على شواطئ البرتغال

مع انتشار ظاهرة عزف الموسيقى الصاخبة على الشواطئ السياحي، بدأت بعض الدول في اتخاذ قرارات حاسمة.

وبدأت هذه الدول في التصدي للظاهرة بفرض غرامات على من يقومون بعزف موسيقى صاخبة على الشواطئ السياحية المفتوحة، للحفاظ على الهدوء وعدم الإزعاج.

وأحدث الدول التي اتخذت خطوات للحد من هذه الظاهرة داخل مدنها الساحلية، البرتغال، والتي أعلنت عن تغريم من يشغلون الموسيقى على الشواطئ، بمبالغ ضخمة تصل إلى 36 ألف يورو.

وتقول مجلة «تايم أوت»، إن تقارير صحفية ملحية، كشفت عن أن غرامات عزف الموسيقى بصوت مرتفع، ستبدأ من 200 يورو، وقد ترتفع إلى 4000 يورو في حال رصد الهيئة البحرية الوطنية بمدن البرتغال لمزيد من الانتهاكات.

وقد تصل للحد الأقصى 36 ألف يورو، في حالة شارك في انتهاك قواعد تشغيل الموسيقى المزعجة، مجموعة كاملة من المصيفين المتعاونين في هذا الخرق.

وفي إعلانها لقرارات الحظر، أقرت الهيئة، أن استخدام مكبرات الصوت المحمولة أصبح محظورا على الشواطئ، إذا ما كانت هذه المكبرات، يمكن أن تزعج المصيفين أثناء محاولاتهم للاسترخاء أو الاستمتاع بحمام شمس.

أيضا ناشدت الهيئة البحرية الوطنية المصيفين الذين يتعرضون لأي إزعاج من هذا النوع الإبلاغ مباشرة لمعاقبة المسؤولين عنه.

ولا تعتبر البرتغال هي أول دولة في أوروبا تطبق قرار حظر الممارسات المزعجة للسياح في مدنها السياحية البارزة، حيث سبق أن اتخذت مدينة «دوبرفنيك» الكرواتية قرارا بحظر استخدام حقائب السفر التي تجرها عجلات، لما تتسبب به من تلوث سمعي للسياح.

وفيما يخص قرار حظر تشغيل الموسيقى في شواطئ البرتغال، فإنه يدخل حيز التنفيذ بداية من موسم الصيف الجاري.

أفضل وقت لشرب الماء خلال اليوم.. واحذروا هذا الخطأ

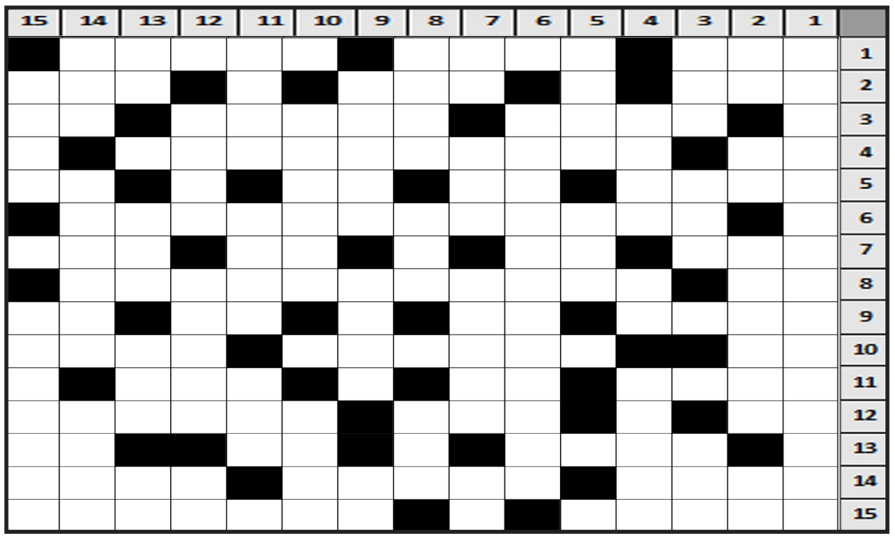
هناك أوقات يكون فيها الاستيقاظ في الصباح مستحيلًا، وربما يكون الشيء الوحيد الذي يمكن أن يمنح الشخص القدرة على الانتباه في الصباح هو تناول كوب من القهوة، إذ يمكن أن تكون هذه الجرعة من الكافيين هي الوقود الذي يحتاجه المرء للتعامل مع اليوم.

وبحسب ما ورد في تقرير نشرته مجلة «نيوزويك» الأميركية، فإنه مهما كان الكافيين اللذيذ، سواء كان فوريًا أو لاتيه بالحليب أو مجرد جرعة من الإسبريسو، لا يمكن أن يكون بدء اليوم مع القهوة هو الخيار الأكثر صحة.

فقد قالت ميغان ليونز، اختصاصية التغذية السريرية في تصريح لمجلة «نيوزويك»: إنه «من المهم أن نبدأ اليوم بشرب كمية كافية من الماء».

وأضافت ليونز أنها «لاحظت أن العديد من المترددين على عيادتها يميلون إلى استهلاك غالبية مياههم في فترة ما بعد الظهر، حتى لو كانوا يضعون أهدافًا لتناول كمية كافية من المياه. ولكنهم يشربون، في الصباح، إما القهوة أو لا يشربون أي شيء على الإطلاق حتى وقت الغداء»، مشيرة إلى أن القرار السليم هو بدء اليوم «بشرب الماء»، إذ إن عدم الحصول على أي ماء حتى وقت لاحق من اليوم يمثل «مشكلة» لأنه لا يمنح الجسم الترطيب الذي يحتاجه، فإذا كان الشخص قد حصل على 8 ساعات متواصلة من النوم، فإنه يعد وقت طويل دون تجديد، لذا يمكن مساعدة الجسم عن طريق شرب بعض الماء.

الكلمات المتقاطعة

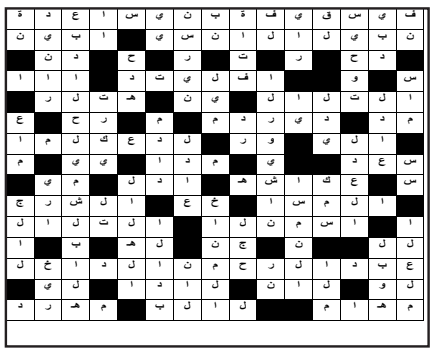


افقيا

1- عدد (م) - اسم علم مؤنث - عاصمة اوروبية.
2- ملكي - تعطى لأهل القتيل تعويض - مشروب.
3- تحدثت - اسم علم مؤنث - غير ناضج.
4- في العروق - مخترع البيانو - .
5- منطقة نفطية في مأرب - للندبة - احد الوالدين - قلوي (م).
6- مؤلف كتاب خلفاء الرسول (ص).
7- غادر (م) - حرف عطف - حرف نفي - سنه.
8- نصف كلمة حامد - صحابي فتح مصر .
9- الثغر - مشى لهجة لحجية (م) - في العروق - حرف نفي.
10- جمع - بلد اوروبي - عملة.
11- جمع عين - نصف كلمة هلال - حرف ابجدي.
12- عاصفة (م) - احرف مكررة - محافظة مصرية (م).
13- اسم علم مذكر - نصف كلمة طلال - عمله.
14- جلوس - منطقة في م/إب - طريقي .
15- يدخن- من الانبياء (م).

عموديا

1- سياسي شبواني اغتيل ضمن الطائرة الدبلوماسية 1973م.
2- مكرران - للاستفهام - منطقة في الضالع - نصف كلمة لعور.
3- لعاب - عز ومجد - صوت الذئب .
4- عاصمة غانا - من الاقارب - نشارك.
5- زعيم الفاشية - نقود (م).
6- مكتشف جرثومة البلهارسيا.
7- خصم - من ابناء نوح عليه السلام - النسيان في الصلاة - مكرران.
8- مديرية في وادي حضرموت (م) - جمع - للاستثناء .
9- مديرية في محافظة تعز (م) - الاسم الاول رئيس لمصر - نصف هترل.
10- مديرية في الحالمة (م) - اطبخ.
11- قبل الاثنين (م) - اسم علم مذكر - وادي في جهنم .
12- ميناء - محافظة يمنية - نصف دايو.
13- من الاطراف (م) - رجاء (م) - 24 ساعة - قلوي (م) .
14- قرض - عكس الوارد (م) - طريق (م).
15- شهر ميلادي (م) - بلد آسيوي.



حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي