**id 0**

President Barack Obama hälsar på folk utanför ett av sina kampanjkontor i Hyde Park. (Brian Cassella, Chicago Tribune) I stadsdelen Kenwood skötte president Barack Obamas grannar sina dagliga sysslor i dag - de röstade, uträttade ärenden och underhöll barn som inte var i skolan - medan presidentens säkerhetsteam och en internationell nyhetskår intog deras hörn av staden. Och presidenten gjorde sina vanliga saker på en valdag: Han spelade basket med sina kompisar. År 2008 spelade Obama basketboll med sina medarbetare innan han vann de inledande Iowa-kvalen. Presidenten och hans medhjälpare bestämde sig för att göra matcherna till en tradition på valdagen efter att de förlorade nästa tävling - primärvalet i New Hampshire - på en dag då de inte hade varit på planen. Vid 13-tiden anlände Obamas kortege till Hope Athletic Center på West Side där presidenten spelade basket med personal och vänner. En taleskvinna för Vita huset sa att han spelade med utbildningsminister Arne Duncan, Reggie Love, Mike Ramos, Marty Nesbitt, Vita husets biträdande chef Sam Kass, Obamas svåger Craig Robinson och andra. Alexi Giannoulias Twitterkonto uppgav att han också spelade. Han twittrade att han var i ett lag med Obama och de tidigare Bulls Scottie Pippen och Randy Brown. Efter basketspelet åkte Obama tillbaka till sitt hem på South Side, där han förväntas äta middag med familjen i kväll innan han beger sig till McCormick Place för ett möte. Malia och Sasha Obama, presidentens döttrar, skulle flyga till Chicago på tisdagseftermiddagen efter att ha gått på lektioner vid Sidwell Friends School i Washington, sade en medhjälpare till presidentfru Michelle Obama. Båda är födda i Chicago, Malia, 14, går i nionde klass och Sasha, 11, i sjätte klass på kväkerskolan - en exklusiv skola med en krävande läroplan. När presidenten och första damen anlände till Chicago klockan 12.17 på tisdagen för att tillbringa valdagen här, klev paret av Air Force One på O'Hare International Airport utan sina flickor. Men de första döttrarna kommer att vara på plats med sina föräldrar på McCormick Place på tisdagskvällen, säger Semonti Stephens, en taleskvinna för Michelle Obama. Flickorna reser med första mormor Marian Robinson, första damens mor. Det finns inga uppgifter om huruvida de kommer att göra klart sina läxor innan de uppträder på scenen. Presidenten tillbringade också en del tid i och nära sitt South Side-område tidigt idag och besökte anhängare vid ett kampanjkontor i Hyde Park. Utanför Beulah Shoesmith Elementary School, en vallokal bara några kvarter från Obamas hem, var reportrarna ibland nästan fler än väljarna. En skåpbil med journalister från sex västafrikanska länder stannade vid 10-tiden på morgonen, precis när en turistbuss med europeiska journalister gjorde sig redo att åka. Bussföraren, Jeff Hankins, 55 år och bosatt i Wisconsin, sa att han hade röstat tidigt och att han förväntade sig en 14-timmarsdag. Nästa stopp på turnén: Obamas hus - eller så nära som han kunde få bussen. Gatorna runt presidentens hem på Greenwood Avenue mellan 50th Street och Hyde Park Boulevard var avspärrade och Secret Service-agenter stod vid cementblockaderna och kontrollerade invånarnas legitimation. Ashley Bumpers, en 25-årig telefonförsäljare på väg hem efter att ha lagt sin röst, närmade sig en blockad vid Hyde Park Boulevard och Ellis Avenue med sitt körkort i handen. Vid det här laget, sa hon, är hon van vid presidentens ståhej. Bumpers sade att hon har bott i Obamas grannskap i sex år - inklusive en dag då hon gick ner för att leta efter sin bil och upptäckte att den hade bogserats till en annan parkeringsplats för att ge plats åt presidentens säkerhetspersonal. Bumpers sade att även om hon vet att andra kanske är mindre entusiastiska över denna presidentvalskampanj än vad de var 2008, har hon inte övervägt att stanna hemma på valdagen i år. "Man måste se till att rösta", sade hon, "i stället för att lämna det i någon annans händer." Dessutom, sade hon, "vill jag inte ha Romney". På sitt kampanjkontor i Hyde Park hälsade president Obama, i vit skjorta och randig blå slips, på ett 30-tal frivilliga med kramar och leenden. Han började sedan göra överraskande samtal till volontärer från kampanjen i Wisconsin och tackade dem för deras hårda arbete under valet. Lokala kampanjvolontärer anslöt sig till presidenten och ringde till väljare i de olika delstaterna, berättade en volontär. "Det fantastiska med dessa kampanjer är att efter

**id 1**

När det gäller mat tänker schimpanserna bara på sig själva Känsla för rättvisa är en viktig del av mänskligt beteende, men en forskargrupp med Queen Mary, University of London (Storbritannien) har upptäckt att den inte har utvecklats från våra närmaste släktingar. I studien, som publicerades i tidskriften Biology Letters idag (15 augusti), testades om våra släktingar till människoapor, schimpanserna och bonobos, har en känsla för rättvisa som människor. Forskarna, med professor Keith Jensen från Queen Mary's School of Biological and Chemical Sciences, utsatte aporna för en rad ultimatumspel. En mot en fick de välja om de skulle stjäla eller lämna den andras druvor. Spelen var upplagda på en rad olika sätt, med lika stora andelar druvor och andra var uppdelade där en större andel gavs till den ena än till den andra. Professor Jensen förklarade: "I varje scenario var en apa tvungen att välja om den skulle stjäla druvorna eller lämna en del av druvorna till den andra. Vi fann att de konsekvent skulle stjäla maten utan att ta hänsyn till om deras handling skulle ha en effekt på deras partner. "Varken schimpanserna eller bonoboerna verkade bry sig om huruvida maten stals eller inte, eller om utfallet var rättvist eller inte, så länge de fick något. "Våra resultat stöder andra studier av schimpanser men utvidgar även dessa till bonobos. Båda aporna bryr sig inte om rättvisa eller de effekter som deras val kan ha på andra; i skarp kontrast till hur människor beter sig. "Vi kan därför dra slutsatsen att våra resultat tyder på att vår känsla för rättvisa är en härledd egenskap och kan vara unik för människosläktet. "Om rättvisekänslor är viktiga för samarbetsaktiviteter som att handla med varor och tjänster och dela med sig, är frågan då när de utvecklades hos vår art? Och om rättvisa är viktigt endast hos människor är frågan varför endast hos människor?". #### "Theft is an ultimatum game" publiceras i tidskriften Biology Letters den 15 augusti 2012.

**id 2**

Vikten av kodgranskning Varje utvecklare känner till smärtan av banala misstag. Ett felaktigt attribut här, en felstavad egenskap där, en oavsiktligt duplicerad kodrad som du missade på grund av det kaffedrivna 16-timmars hackathon du varit på. Till och med en enkel $ före den inledande PHP-taggen som du råkade sätta dit för att du började skriva innan den infernaliska Java-baserade IDE:n värmde upp och flyttade om markören kan få dig att klia dig i huvudet i flera timmar i sträck om du är trött och distraherad. Om du bara hade haft ett par friska ögon som kunde titta på vad du gjorde - dessa misstag skulle väl lätt kunna undvikas? Wikipedia definierar kodgranskning på följande sätt: Kodgranskning är en systematisk granskning (ofta känd som peer review) av datorkällkod. Syftet är att hitta och rätta till fel som förbisetts i den inledande utvecklingsfasen, vilket förbättrar både den övergripande kvaliteten på programvaran och utvecklarens färdigheter. Granskningar görs i olika former, t.ex. parprogrammering, informella genomgångar och formella inspektioner. Den här definitionen är så exakt som den kan bli - i ännu mer lekmannatermer är kodgranskning helt enkelt att låta någon annan titta på din kod för att hitta de fel som du själv har missat. Olika typer av kodgranskning Som Wikipedias definition antyder finns det många olika sätt att granska kod för att hitta fel. Här är en snabb genomgång av några av dem: OTS-granskning (Over the Shoulder) - Detta är hur små team vanligtvis hanterar kodgranskningar. En utvecklare skriver en anständig mängd kod och kallar över en annan utvecklare för att titta på den. Den andra utvecklaren sitter där medan den första utvecklaren förklarar vad han gjort, rad för rad. Genom denna berättelse upptäcker den ursprungliga utvecklaren några av sina egna misstag och rättar till dem, och OTS-utvecklaren upptäcker andra och påpekar dem för den första. De utbyter också åsikter om lösningar på vissa problem som den ursprungliga utvecklaren ibland gör om efter att granskningsprocessen är avslutad, vilket kräver en ny granskning. Detta kan också enkelt göras med skärmdelningsprogram och röstchatt om utvecklarna befinner sig på distans. Verktygsassisterad granskning - Det finns olika verktyg både online och offline som hjälper till med kodgranskningen. En detaljerad titt på de olika verktyg som erbjuds ligger utanför ramen för den här artikeln, men vi kan generalisera och säga att det finns betalversioner ( Atlassian Crucible , CodeCollaborator ), gratisversioner ( Review Board ) eller, om du är soloutvecklare, gemenskapsversionen ( Stack Exchange Code Review ). Oavsett vilket verktyg som används tjänar alla i stort sett samma syfte - de hämtar de senaste ändringarna i källkoden och markerar dem som behöver granskas. En kollega - det vill säga en utvecklare med samma eller högre kompetens - granskar sedan koden, markerar den som granskad eller markerar eventuella fel som upptäckts och lämnar förslag, och antingen avslutar eller återupptar processen genom att skicka tillbaka den till den ursprungliga utvecklaren. Det är också viktigt att notera att många populära IDE:er har plugins för kodgranskning. Parprogrammering - Parprogrammering är en mycket dynamisk typ av kodgranskning och är ett "spel" för två utvecklare där en utvecklare kodar och den andra följer hans framsteg genom att sitta bredvid honom. Efter ett par hundra rader kod eller när de har nått en förutbestämd milstolpe tar de en kort paus och byter plats. Den som kodade observerar nu medan den som tidigare observerade nu kodar. Detta är mycket effektivt för att undvika fel och förbättra den allmänna kodkvaliteten, men det kostar dubbelt så mycket arbetskraft. Många företag är inte redo för en sådan risk och kan tyvärr inte tänka i andra termer än "två personer på två maskiner gör mer arbete än två personer på en maskin". Det är just denna typ av granskning som ger de bästa resultaten: inte bara undviks fel direkt, utan de två utvecklarna samarbetar direkt och delar idéer om lösningar på problem som de stöter på under arbetets gång. Det är också värt att nämna att den här typen av granskning är otroligt svår att genomföra i team som inte är vana vid det - det fungerar mest i yngre team. För övrigt finns det också en formell typ av granskning, som först introducerades och undersöktes av Michael Fagan på 1970-talet (denna metod är också känd som Fagan Inspection), men som nu är något ålderdomlig och har gått ur tiden i branschen. Formell inspektion används sällan i små team och gäller främst produkter som kostar flera miljoner dollar, eftersom den är mycket mentalt intensiv och dyr. Det innebär att flera personer (upp till sex) sätter sig ner med en projektor och granskar koden tillsammans. Varje deltagare tilldelas en roll (t.ex. läsare, moderator

**id 3**

BEHÖVER DU GÅ PÅ EN SKOLA FÖR FARMACEUTISKA TEKNIKER? Få nya kommentarer via e-post Min e-post Du kan avbryta e-postmeddelanden när som helst. Kommentarer (32) Marissa in Sacramento, California 39 månader sedan Hej, jag bor i Kalifornien, och jag undrar om det var ett krav att gå i skolan och ta kurser och få en examen som aa för pharmacy tech. Jag fortsätter att höra här hur folk bara köper dessa böcker, studerar och sedan klarar PTCB. Om man är certifierad kan man börja söka jobb, eller måste man gå i skolan? PTCB är en teknikercertifiering, jag vet att det inte krävs för mitt företag, bara din statliga licens, men det kommer att bli lättare för dig att hitta ett jobb. Jag skulle gå på en av skolorna, antingen handelsskola, ROP, community college, på lägsta möjliga kostnad och snabbast möjliga sätt. De flesta skolor skickar ut dig på arbetsplatser där du kan få erfarenhet och känna på jobbet. Om de gillar dig kan du kanske få anställning. Du kan försöka ansöka till ett av apoteken, Walgreens eller CVS, och ansöka om en tjänst som kontorist, vi är inne i influensasäsongen nu och apoteken behöver mest hjälp den här tiden på året, det är värt ett försök. Tack för att du svarade, men om du inte har något emot det, låt mig berätta om min situation så kan jag ställa några fler frågor om saker som jag fortfarande är osäker på. Jag har just fått min kandidatexamen i ekonomi från Sac State. Kommer det att se bra ut att ha min kandidatexamen när jag söker en tjänst som farmaceut? För det andra, säger du att ingen kräver att du ska avlägga PTCB-testet, utan bara att du har din licens, men om du avlägger testet och klarar det, kommer det att se bra ut för arbetsgivare? Vad krävs för din statliga licens? För det tredje: Jag är ganska utbränd av skolan och mitt jobb, jag är serverare just nu och vill bli farmaceut så snart som möjligt, så säger du att skolgång inte heller krävs? Hur stora är mina chanser att få en tjänst som apotekstekniker med bara min kandidatexamen och ett godkänt PTCB-test? Jag har hört att apoteken vill ha personer med erfarenhet. Jag har funderat på att börja som kontorist, som du nämnde, för att få in en fot i dörren, men jag är rädd att de bara kommer att vilja behålla mig på den positionen och att jag då kommer att fastna och aldrig kunna avancera till en tjänst som apotekstekniker. Jag har just tagit examen från Kaplan University Pharmacy Technician-programmet och började arbeta på Knights Drugs Inc. dagen efter. Det beror verkligen på personen och vad företaget söker. Om du går till ett CVS som kanske har en farmaceut och en tekniker med liten eller ingen erfarenhet, skulle de troligen behöva en tekniker som har en utbildningsbakgrund eller certifiering för att stödja dem eller till och med utbilda den nya teknikern. Om du var chef, skulle du vilja ha en tekniker som inte vet hur man fyller i ett recept än eller en tekniker som har en examen och erfarenhet inom området? I slutändan beror allt på kraven från det företag du vill arbeta för, men det är möjligt att bli tekniker med liten eller ingen erfarenhet eller utbildning. Chanserna är mindre för den som har det. P.S. Utbildningen för tekniker är inte alls lång eller svår... Det tog mig bara 7 månader och det var en onlinekurs som gick på egen hand. Jag kunde ha blivit klar tidigare, men arbete, familj och andra saker höll mig tillbaka. Jag skulle starkt överväga det även om du ärligt talat inte behöver det för detaljhandelsapotek. Det kommer fortfarande att fånga företagets uppmärksamhet och förbereda dig för PTCB-examen. Ingen av dem är riktigt svår, det är bara hur mycket du studerar och tillämpar dig själv. Kaplan University har ett av de bästa onlineprogrammen för apotekstekniker i landet. Om du verkligen menar allvar med att komma in på området skulle jag kolla upp dem och om du inte gillar det kan du som sagt alltid få utbildning på jobbet. Men jag säger: satsa på det! Det är en av de bästa/lättaste karriärerna du kan få! Så vitt jag vet krävs inte PTCB, men det kommer att se bättre ut för arbetsgivarna. När det gäller jobbet skulle jag ansöka till en av butikskedjorna, Rite Aid eller Walgreens, och skriva på din ansökan att du tar vad som helst just nu. Vi hade en tjej på mitt arbete som ansökte om att bli kassörska i butiken, och när någon sjukskrev sig lät vi den tjejen arbeta på apoteket, bara i kassan, sedan arbetade hon mer med oss, lärde sig gradvis att använda datorn, men gjorde fortfarande bara kontoristuppgifter vid den tidpunkten.

**id 4**

Beskrivning Jag bor i Costitx i hjärtat av Mallorca med mina två döttrar som är 7 och 8 år. Vi är en rolig familj och verkar alltid vara på språng. Mina vänner säger att jag är en utmärkt och kreativ kock. Vi har 1 häst, hundar, en Cocker poo och en Jack Russell. vi ... mer Beskrivning Vi är en familj på fyra, Sue och jag (Richard) är i slutet av fyrtiotalet och vi har två döttrar, vi har bott i det vackra bergsområdet Axarquia i fyra år. Vårt hem är en gammal "Cortijo", en traditionell spansk bondgård som ligger ... mer Beskrivning Vi är ett nytt familjebaserat projekt i södra Spanien. Vi är Tricia, Craig, Holly och lilla Tao, tre generationer av naturälskare - var och en med individuella färdigheter i att praktisera ett hälsosamt liv. Vi har 3 tunnland mark där vi vill skapa en ... mer Beskrivning Hej, mitt namn är Chris och min partner är Joanna. Vi bor på landsbygden ungefär 4 miles från den vackra staden Vejer de la Frontera och samma avstånd från några fantastiska stränder. (Vi har två vuxna barn som ibland besöker oss) Beskrivning Vi är en familj som bor på landsbygden i centrala Mallorca, långt från den livliga turistsidan av ön. Innan vi bosatte oss på ön tillbringade min man Scott och jag 6 år med att resa runt i världen med båt. Som ett resultat av detta har vårt hem regelbundet vänner och ... mer Beskrivning På tusen meter över havet är vårt ekologiska pensionat en "off-grid" destination för kreativt sinnade resenärer högt uppe i Andalusiens berg. I hjärtat av en vacker naturpark ligger detta "eko-chica" pensionat och 47 acre ... more Description Vi är ett spansk-tyskt par med en 4 år gammal pojke och en 16 månader gammal bebis, som driver ett litet pensionat på en gård med ekologisk trädgård (grönsaker och olivträd) i Andalusiens inland. Gården ligger i vackra omgivningar i ... mer Beskrivning För närvarande söker vi bara en hantverkare, eller någon med någon av dessa förmågor: putsning, slipning, VVS, snickeri, byggnads- eller elkunskaper, eftersom vi fram till jul har täckt tjänsten som engelsklärare! Beskrivning Hej, jag är en irländsk konstnär, målare och fotograf som bor i södra Andalusien, Chiclana de la Frontera. Jag bor på den vackra landsbygden med mina fyra hundar strax utanför staden. Nära till stränder och städer som Conil och Cadiz och bergsstaden ... mer Beskrivning Hjälpare med färdigheter i väggbyggande i cementblock, väggputsning och målning för att bygga en vägg som är cirka 1,5 meter hög och 9 meter lång för att stänga ett terrassområde framför bungalowen. 2 personer ca 4 dagars arbete. Beskrivning Vi är en typisk spansk familj. Ett gift par med två söner och en mormor. Den äldsta sonen är gift och bor ute i en annan stad. Den yngsta är student vid universitetet i Murcia. Vi bor på ett berg, i Aguilas land vid ... mer Beskrivning OM DU ÄR INTERESSERAD AV ATT VARA En liten by och nära bergen VILLABRE är ett bra val. Detta är ett trevligt hus i centrum av staden. Det finns 18 grannar. . Alli tenen tre sovrum, badrum, kök och allt tänkbart för en ... mer Beskrivning Hej, Letar efter människor som är intresserade av att komma från mars på. Vi är en familj Hall: Malcolm och Susie, plus 2 rigorösa barn (8 och 10), 4 hundar och 2 katter. Vi bor i en härlig renoverad (mestadels!) finca i den vackra sydvästra delen av Mallorca. Vi ... mer Beskrivning Jag bor med min 13-åriga son på en vacker finca på Mallorca/Spanien och hyr ut tre lägenheter från april till oktober. resten av året bor vi här också och en del underhåll, trädgårdsarbete och hushållsarbete måste göras. jag kan ockupera en person som ... mer Beskrivning FÖR NU: vi behöver en CARPENTER eller en praktisk kunnig person för en konstruktion av förlängningen av solpanel. Vi behöver också en arbetsledare med praktisk kunskap om oberoende solcellssystem. Vi är Maria och Mathieu som bor i Miravet - Spanien sedan ... mer Beskrivning Vi är en spansk-tysk familj som bor 4 mil från Sevillas centrum. Vi erbjuder privat språkundervisning för barn och vuxna. För att stödja och hjälpa vårt lilla team söker vi hjälp främst på eftermiddagarna och ett par timmar på ... mer Beskrivning Vi bor i provinsen Malaga, strax norr om Antequera som är ett fantastiskt läge och inom räckhåll för alla de viktigaste andalusiska städerna. Jag och min man driver ett företag som sysslar med äventyrssporter, samt min

**id 5**

Ludwig von Mises Institute of Canada Läkare: Läkare: "Beskattar oss. Kanada är värt det. En grupp läkare vill att de federala och provinsiella regeringarna ska beskatta de rika mer, med en missvisande slogan "Tax us. Kanada är värt det." Man kan fråga sig hur detta är vilseledande när de begär att de själva ska beskattas mer, men de begär egentligen att ALLA rika ska beskattas mer. De får det att låta som att eftersom de är rika och vill bli mer beskattade så är det rätt sak att göra och att de rika i allmänhet håller med. Allt detta visar egentligen att de inte har någon bra förståelse för ekonomi. Alla som har studerat österrikisk ekonomi vet att en stor del av de pengar som staten spenderar slösas bort och inte används effektivt. I den artikel som jag fick denna information från står det att den federala regeringen skulle få 3,5 miljarder från planen, medan Ontario självt skulle få 1,7 miljarder. Med tanke på hur regeringar spenderar pengar skulle landet inte få 3,5 miljarder i värde, och eftersom vi inte väljer hur regeringen spenderar de pengar den tar ut kanske de inte ens går till de program som läkarna vill finansiera Dessa läkare hävdar att de har extra pengar att avvara, och det betyder att det är okej för ALLA rika människor att beskattas mer. Men vem säger att alla rika har dessa extra pengar? Kanske tjänar vissa rika människor en hög inkomst på grund av ett företag som de startade med pengar som de ursprungligen lånade, och kämpar för att klara av betalningarna som det är nu. Varför ska de straffas för att de startat ett företag och bidragit till att utveckla ekonomin? Det finns också rika kanadensare som använder sina extra pengar för att investera i nya företag eller för att expandera ett redan befintligt företag i hopp om att göra vinst. Om dessa människor beskattas mer innebär det att färre arbetstillfällen skapas och att ekonomin växer mindre (eller minskar mer). Enligt min tolkning av vad de säger vill de ge mer pengar till regeringen för att hjälpa till att finansiera dess program. Jag skulle vilja se att detta sätts på prov. Låt regeringen inrätta en gren av Revenue Canada som finansieras med pengar som doneras frivilligt. Dess mål kommer att vara att ta emot alla donationer, likt en välgörenhetsorganisation, från människor som vill donera mer av sina pengar till skatter. Jag är villig att slå vad om att de flesta av dessa läkare inte skulle finnas med på listan över bidragsgivare, även om vi kunde fastställa vilka program vi ville finansiera med dessa donerade pengar Detta skulle särskilt gälla om dessa läkare har dolda motiv. Eftersom de program som de anser behöver dessa extra skattepengar inkluderar hälsovård är det mycket möjligt att en del av dem vill att staten ska få mer pengar från skatterna så att de kan förhandla fram högre löner genom sina fackföreningar. I praktiken är läkare inom den kanadensiska regeringens monopoliserade hälso- och sjukvårdssystem som kallas "single payer" anställda av regeringen. Hur trovärdig tror du att en grupp högavlönade byråkrater med guldpläterade pensioner och förmåner skulle vara om de gjorde ett uttalande om att "höja skatterna"? Naturligtvis bör dessa läkare vara försiktiga med vad de önskar sig. Folk kanske börjar undra hur läkare har blivit så rika genom det licensmonopol som regeringen upprätthåller. De kanske upptäcker att kanadensarna faktiskt vill ha lite konkurrens för att få ner kostnaderna och tvinga läkarna att tillhandahålla tjänster till ett fritt marknadspris i motsats till det pris som fastställts av regeringen, vilket gör att läkarna är en av de högst betalda sektorerna i den kanadensiska ekonomin. Det påminner mig om när Wal-Marts vd sa att minimilönerna borde höjas, och alla trodde att han sa detta på grund av en önskan om att arbetstagarna skulle få det bättre och att Wal-Mart stod på sina anställdas sida. Det verkliga motivet var att kväva konkurrensen så att Wal-Mart kan behålla större marknadsandelar. Se denna artikel av Lew Rockwell för mer information om saken. Oavsett om de vill ge pengar av godhet eller om de vill ha högre löner är poängen att statliga utgifter inte hjälper ekonomin. Det gör privata utgifter. Kom ihåg att för varje dollar som regeringen spenderar är det minst en dollar som folket inte längre spenderar; det är mer än en dollar om regeringen först lånar pengarna. Lee är en entreprenör i livets affärsverksamhet och en student i ledarskap. Han vill hjälpa till att skapa ett bättre samhälle genom att utbilda andra i ekonomi och frihet. Även om han fortfarande är en amatör när det gäller den österrikiska teorin strävar han alltid efter att lära sig mer, eftersom han tror att det är bara genom att utbilda oss själva som vi kan hoppas kunna påverka andra. Lämna

**id 6**

The Last Tuesday Society som en del av Cairns On Edge Festival! Melbourne-fenomenet The Last Tuesday Society kommer för att blåsa toppen av toppen! De slår ihop artister från hela landet med lokala artister för att skapa ett modernt vaudeville-evenemang som inte liknar något annat. Kom och bevittna djärva teatrala prestationer när vi presenterar sceniska bitar av underbart för ögat/hjärnan/kroppen. På "Last Tuesday" uppträder prisbelönta artister som The List Operators, Bron Batten och samhällets egen poetpristagare Telia Nevile samt gräddan av Cairns underjordiska scenkonstnärer.

**id 7**

Alex Paterson Evenemangssammanfattning: November 10, 2012 8 november 2012 (Ottawa) -- Canada 2020 och TD tog den kända ekonomen Lawrence H. Summers till Ottawa på torsdagskvällen för en kostnadsfri offentlig föreläsning. Hans föredrag "The Global Economy, the U.S. Election and the Fiscal Cliff" hölls inför en stående publik på Chteau Laurier Hotel i Ottawa. Summers, som nu är Charles Eliot University Professor vid Harvard University, är en av sin generations mest framstående ekonomiska tänkare med en lång och berömd karriär i både offentlig tjänst och akademisk excellens. Han har varit undersekreterare i det amerikanska finansdepartementet under Clintonadministrationen, chefsekonom i Världsbanken, rektor för Harvard University och direktör för Vita husets nationella ekonomiska råd under Obamaadministrationen. Efter introduktioner från Tim Barber, medgrundare av Canada 2020, och Tim Hockey, VD och koncernchef för TD Canada Trust, intog dr Summers scenen och fick den längsta ovation som någonsin hörts vid ett Canada 2020-evenemang. Dr. Summers stod avslappnat vid sidan av podiet och var avslappnad, men hans budskap var allt annat än det: skatteklippan - en kombination av lagstadgade skattehöjningar och utgiftsminskningar i Förenta staterna som skulle ta bort cirka 600 miljarder dollar i efterfrågan från den amerikanska ekonomin - bör undvikas till varje pris. Summers inledde med att berömma tankesmedjan i Nordamerika och kallade detta för en av dess "stora styrkor". Han fortsatte sedan med att beskriva tre "kategorier" av ekonomiska problem som USA måste ta itu med. Den första är att säkerställa en snabb återhämtning - främst genom att sikta på en tillväxttakt på eller över 2-2,5 % (ett minimum för att börja få ner arbetslösheten). Den andra är att få landets finanser på en långsiktigt hållbar väg. I detta avseende uppmanade Summers till investeringar, särskilt i offentlig infrastruktur, för att dra nytta av de historiskt låga räntorna. Det sista, och kanske viktigaste, av USA:s ekonomiska problem är att söka efter en plan som tar itu med de strukturella problem som plågar den amerikanska ekonomin och som skapar cykliska chocker och perioder av långsam eller stagnerande tillväxt. I detta avseende vände sig Dr. Summers till investeringar i utbildning och hälsovård - båda kräver en korrekt genomförd plan som skulle kunna sänka kostnaderna, öka konkurrenskraften och till och med vara en viktig källa till sysselsättning. I en mindre optimistisk anda påpekade han att 1965 var en av tjugo amerikanska män i åldrarna 25-54 år utan arbete. Nu är siffran en av fem. Även med en återhämtning är det inte troligt att denna siffra kommer att öka till mer än en av sex. Detta understryker den strukturella utmaning som USA (och andra mogna ekonomier) står inför. (Trots detta föreslog han senare att det inte var meningsfullt att stödja tillverkningsindustrin som en väg till nya arbetstillfällen, även om han kunde se ett värde i den på grund av kopplingarna till tekniska framsteg.] När Larry beskrev skatteklippan - och hur den uppstod - liknade han USA:s nuvarande skattesituation vid en ohållbar affärsmodell. Ett företag kan då och då låna för att täcka försiktiga investeringar eller enstaka nödsituationer, men att låna för att täcka lönekostnader är helt enkelt inte lönsamt. Det är värt att citera dr Summers i sin helhet här: "Ett företag vars långsiktiga plan innefattar att låna för att täcka löner år efter år, även i goda tider, är på väg att misslyckas. Och varje rationell prognos av USA:s finanspolitiska situation, även om man utgår från en fullständig ekonomisk återhämtning, innebär att vi på den nuvarande vägen inte bara lånar, inte bara spenderar vi mer än vi beskattar, utan vi gör det på ett sätt som gör att vår skuld i förhållande till varje intressant nämnare - vår inkomst, vårt antal människor, vår regeringsstorlek - beter sig explosionsartat. Detta är en situation där det krävs anpassningar, och det är bäst att dessa anpassningar genomförs med betydande ledtider för att skapa förtroende och undvika behovet av omvälvande förändringar. Detta är motivet för skatteklippan - men om man tänker efter är skatteklippan en märklig sak. Det är inte en orkan, det är inte ett krig - det är en katastrof som vi lagstiftade för att sporra oss själva till handling. Det är lite som teorin om bilsäkerhet som rekommenderar att man sätter dolkar i rattarna, för om det bara fanns dolkar i rattarna skulle folk köra försiktigare, och då skulle det inte bli några olyckor. Det

**id 8**

Black Dynamite , om du har oturen att inte ha sett den än så länge, är en blaxploitation-spojk där BD, som är på jakt efter sin brors mördare, avslöjar en hemsk komplott som involverar Anaconda-maltsprit, kung-fu-ön Fiendish Dr Wu och Nixons Vita Hus. Arsenio Hall medverkar som Tasty Freeze, Bokeem Woodbine som Black Hand Jack och Tommy Davidson som Cream Corn. Om du vill ha fler äventyr med dessa karaktärer finns det en animerad spin-off, men vad händer härnäst? "När Black Dynamite startades fanns det några olika idéer som vi tänkte göra", säger White till CraveOnline. "Ungefär som Monty Python [tänkte vi att vi skulle] använda samma rollbesättning men göra olika typer av filmer. Vi hade diskuterat, och det ser ut som om vi närmar oss ett beslut om något som skulle vara en westernkomedi i stil med Blazing Saddles , blandat med Buck And The Preacher ." Blazing Saddles är förstås Mel Brooks mästerverk, som av Empire-läsarna officiellt röstats fram som den tolfte roligaste filmen genom tiderna. Buck And The Preacher var Sidney Poitiers regidebut, där han tillsammans med Harry Belafonte skyddade ett vagntåg från rasistiska prisjägare. Det är fortfarande en komedi, men den är inte lika galen som Rock Ridge-sagan. Black Dynamite 2 - vad det än blir - är inte riktigt igång ännu, men det låter som om den är under ganska aktiv utveckling. Förvänta dig i stort sett samma rollbesättning som tidigare och förmodligen kommer Scott Sanders att återigen ta plats bakom kameran när inspelningen så småningom börjar. Prenumerera på Empire idag och få Far Cry 3! Prenumerera på ett år av Empire för 39,99 den här månaden och du kommer inte bara att få världens bästa filmtidning levererad till din dörr, utan du får även det hett efterlängtade Far Cry 3 för Xbox eller PS3.

**id 9**

George Monbiot The Knights Carbonic 23 november 2009 Ja, de hackade klimatmeddelandena är skadliga. Men här är den som du skulle behöva se om du vill visa att den av människan orsakade globala uppvärmningen är en bluff. Av George Monbiot, publicerad i The Guardian, 23 november 2009 Det är ingen idé att låtsas att detta inte är ett hårt slag. De e-postmeddelanden som en hackare har tagit fram från klimatforskningsenheten vid University of East Anglia kan knappast vara mer skadliga( 1 ). Jag är nu övertygad om att de är äkta, och jag är bestört och djupt skakad av dem. Ja, meddelandena har erhållits olagligt. Ja, alla vi säger saker i e-postmeddelanden som skulle vara olidliga om de offentliggjordes. Ja, vissa av kommentarerna har tagits ur sitt sammanhang. Men det finns vissa meddelanden som inte kräver någon spinn för att få dem att framstå som dåliga. Här verkar det finnas bevis för försök att förhindra att vetenskapliga uppgifter offentliggörs( 2 , 3 ), och till och med att förstöra material som var föremål för en begäran om informationsfrihet( 4 ). Ännu värre är att en del av e-postmeddelandena tyder på försök att förhindra publicering av arbete som utförts av klimatskeptiker( 5 , 6 ), eller att hålla det borta från en rapport från den mellanstatliga panelen för klimatförändringar( 7 ). Jag anser att chefen för enheten, Phil Jones, nu bör avgå. En del av de uppgifter som diskuteras i e-postmeddelandena bör analyseras på nytt. Men motiverar dessa avslöjanden skeptikernas påståenden om att detta är "den sista spiken i kistan" för teorin om global uppvärmning?( 8 , 9 ) Inte alls. De skadar trovärdigheten hos tre eller fyra forskare. De väcker frågor om integriteten hos en eller kanske två av flera hundra bevismaterial. För att begrava den människoskapade klimatförändringen måste en mycket större konspiration avslöjas. Lyckligtvis för skeptikerna, och till min stora besvikelse, har jag nu fått ta del av det fördömande e-postmeddelandet som bekräftar att hela vetenskapen om den globala uppvärmningen verkligen är en bluff. Om jag hade vetat att det var så lätt att manipulera bevisen skulle jag inte ha slösat bort år av mitt liv på att främja en falsk disciplin. I den öppna diskussionens intresse känner jag mig skyldig att återge det här. Mina herrar, kulminationen av vår stora plan närmar sig snabbt. Det som Mästaren kallade "ordnandet av människornas angelägenheter genom en transcendent världsstat, förordnad av Gud och inte ansvarig inför någon människa", och som vi nu känner till som den kommunistiska världsregeringen, närmar sig sin höjdpunkt i Köpenhamn. Under de 185 år som gått sedan mästaren, som för lekmännen var känd som Joseph Fourier, lanserade sin plan för världsherravälde, har hela det fysikaliska vetenskapssamfundet arbetat mot detta ögonblick. Planens första faser fungerade utmärkt. Först måste mästarens första tes - att atmosfären fördröjer avgivningen av infraröd strålning - accepteras av det vetenskapliga etablissemanget. Jag ska inte besvära er med detaljer om det guld som betalats, de hot som framförts och det blod som spillts för att uppnå detta mål. Men resultatet blev att de som inte tyckte det var bra för att eliminera dem och att skämma ut eller fängsla mästarens rivaler. Inom 35 år kunde den tredje föreståndaren för riddarna i det stora templet av riddare i kolsyra (vår vördade profet John Tyndall) "demonstrera" mästarens avhandling. Vår kontroll över den fysiska vetenskapen var vid det laget så stark att inga större invändningar kunde göras. Mer motstånd möttes (och skickades snabbt) när vi försökte installera den sjätte Warden (Svante Arrhenius) först som professor i fysik vid Stockholms universitet och sedan som rektor. Från denna position kunde han projicera mästarens andra stora lag - att den infraröda strålning som fångas upp i en planets atmosfär ökar i takt med den mängd koldioxid som atmosfären innehåller. Han och hans anhängare (ledda av den yngre föreståndaren Max Planck) kunde sedan anpassa hela den fysikaliska och kemiska vetenskapens kanon för att stödja den andra lagen. Sedan började den farligaste uppgiften av alla: vårt försök att kontrollera de instrumentella uppgifterna. Att få det vetenskapliga etablissemangets samtycke var en enkel sak. Men termometrar hade vid det laget blivit allmänt tillgängliga och amatörmeteorologer gjorde sina egna mätningar. Vi behövde visa en stadig ökning i takt med att industrialiseringen fortskred, men några av dessa olyckskorpar hade andra idéer. Det globala samarbetet med polis och rättsläkare krävde aldrig tidigare skådade resurser, men hittills har vi lyckats täcka vår

**id 10**

Oktober 2003, Primatmötet: "Om hans (Robinsons) vigning fortsätter, inser vi att vi har nått en avgörande och kritisk punkt i den anglikanska kommunionens liv och vi har varit tvungna att dra slutsatsen att själva kommunionens framtid kommer att äventyras. I detta fall kommer denna biskops ämbete inte att erkännas av större delen av den anglikanska världen, och många provinser kommer troligen att betrakta sig själva som utanför gemenskapen med Episcopal Church (USA). Detta kommer att riva sönder vår gemenskap på dess djupaste nivå (vår betoning, red.) och kan leda till ytterligare splittring i denna och andra frågor när provinserna måste besluta om de kan förbli i gemenskap med provinser som väljer att inte bryta gemenskapen med Episcopal Church (USA). Liknande överväganden gäller för situationen i New Westminster stift. November 2003, Gaybiskop: Ordination av Victoria Eugenia (dopnamn) Gene Robinson, den första öppet homosexuella prästen i biskopsämbetet i New Hampshire Oktober 2004, Windsor Report: Åtgärder som går i riktning mot att tillåta sådana riter (för att välsigna samkönade parrelationer) trots motstånd från den bredare anglikanska kommunionen utgör ett förnekande av kommunionens band. För att dessa band skall kunna erkännas och behandlas på ett korrekt sätt måste de kyrkor som föreslår åtgärder till att börja med kunna visa resten av kommunionen varför deras förslag uppfyller kriterierna i skrift, tradition och förnuft. Februari 2005, Primatmöte i Dromantine: Tolv primater tar inte emot kommunionen med den episkopala kyrkans presidentbiskop. Vi begär att Episcopal Church (USA) och Anglican Church of Canada frivilligt drar tillbaka sina medlemmar från Anglican Consultative Council under perioden fram till nästa Lambethkonferens. Under denna period begär vi att båda kyrkorna genom sina relevanta konstitutionella organ svarar på de frågor som särskilt riktas till dem i Windsorrapporten när de överväger sin plats inom den anglikanska kommunionen. September 2006, Kigali: ~Road to Lambeth' publicerad för Council of Anglican Provinces of Africa (CAPA). "Vi kommer definitivt inte att delta i någon Lambethkonferens till vilken de som bryter mot Lambethresolutionen också är inbjudna som deltagare eller observatörer. November 2006, Changing Attitude noterar officiell policy för välsignelse av personer av samma kön i USA: Stift i delstaterna Arkansas, Kalifornien, Delaware, Long Island, Nevada, New Hampshire, North Carolina, Vermont och Washington har nu skriftliga riktlinjer om hur välsignelser av samkönade personer skall utföras. Februari 2007, Tanzania: Åtta primater tar inte emot nattvard med Episkopalkyrkans ordförande. "Primaterna begär, genom ordföranden, att den episkopala kyrkans biskopshus 1) gör ett otvetydigt gemensamt avtal om att biskoparna inte kommer att tillåta någon välsignelserit för samkönade föreningar i sina stift eller genom generalkonventet (Windsorrapporten, punkt 143,144) och 2) bekräfta att antagandet av resolution BO33 från 75:e generalkonventet innebär att en kandidat till biskopsämbetet som lever i en samkönad union inte kommer att få det nödvändiga samtycket (The Windsor Report, punkt 134), såvida inte ett nytt samförstånd om dessa frågor uppstår i hela kommunionen. Primaterna begär att biskopshusets svar ska förmedlas till primaterna senast den 30 september 2007. Om de försäkringar som begärts av biskopshuset inte med gott samvete kan ges, förblir förhållandet mellan Biskopskyrkan och den anglikanska kommunionen i bästa fall skadat, och detta får konsekvenser för kyrkans fulla deltagande i kommunionens liv. Februari 2007 Tanzania Communique, The Recognition of AMiA and CANA: " Även om det finns särskilda svårigheter i samband med AMiA och CANA bör Pastoralrådet förhandla med dem och de primater som för närvarande betjänar dem för att hitta en plats inom dessa bestämmelser. Vi tror att detta kan vara möjligt med god vilja. 25 februari 2007 The Episcopal Church presses on with 'Gay Marriages'.\_ Långt ifrån att utöva ett moratorium, pressar The Episcopal Church tydligt på med sin agenda, vilket framgår av denna borgerliga föreningsceremoni i en kyrka av Cindy Meneghin & Maureen Kilian (Se rapporten här ) Mars 2007, TEC House of Bishops: Vi anser att det finns ett brådskande behov av att vi möts ansikte mot ansikte.

**id 11**

Välkommen till Ac/Dc Tabs-sidan. It's A Long Way To The Top 2 låten har skrivits av Ac/Dc. Du kan spela den här låten på akustisk eller elektrisk gitarr; med capo. Du kan få Tabs text genom att följa länken ovan. Transkriberad av: Russell Edwards roemcs@melb.alexia.net.au [A] Riding down the highway Going to a show Stop in all the byways Playing rock 'n' roll Getting robbed Getting stoned Getting beat up Broken boned Getting had Getting took I tell you folks, it's harder than it looks Chorus: Det är en [A]lång väg till toppen om du vill spela rock 'n' [A]roll x 2 Om du [A]tror att det är lätt att göra one night stands [D] Prova att spela i ett rock 'n' roll-band Det är en [G]lång väg till toppen om du vill spela rock 'n' [A]roll Brytning: [A] [G] [D] [A] x 4 [A] Quiet Hotel, motel Make you want to cry Lady do the hard sell Know the reason why Getting old Heavy Getting grey Getting ripped off Under paid Getting sold Second hand That's how it goes, playing in a band Refräng: Det är en [A]lång väg till [G]toppen om du vill rock 'n' [A]roll x 2 Om du [A]vill bli en stjärna på scen och film [D] Se upp, det är grovt och elakt Det är en [G]lång väg till [D]toppen om du vill rock 'n' [A]roll x 4 Det är en lång väg Upprepa och improvisera Lägg till din kommentar: Alla flikar, ackord och texter är författarens eget arbete och representerar deras tolkning av låten. Du får endast använda den här populära fliken för privata studier, stipendier, forskning eller språkinlärning.

**id 12**

Anställda med alltför höga krav på jobbet och som inte känner någon trygghet på arbetsplatsen kan vara lika oroliga som arbetslösa, visar en ny studie som jämförde data från Australien och Storbritannien. Bild: JohnnyLye/iStockphoto Att ha ett jobb med dåliga arbetsvillkor kan vara lika dåligt för den mentala hälsan som att vara arbetslös, enligt ny forskning som publicerats i Psychological Medicine . Studien, som leds av docent Peter Butterworth från ANU College of Medicine, Biology and Environment, är den första som använder nationellt representativa data från England för att jämföra den psykiska hälsan hos arbetslösa med de som har jobb av olika psykosocial kvalitet. Associate Professor Butterworth sade att studiens resultat stödjer hypotesen att de psykiska hälsofördelarna med arbete är begränsade till arbeten av god kvalitet, och att arbeten av sämsta kvalitet är jämförbara med arbetslöshet som en riskfaktor för dålig psykisk hälsa. "Vår analys visade tydligt att det inte fanns någon skillnad i frekvenserna av vanliga psykiska störningar, såsom ångest och depression, mellan dem som var arbetslösa och dem som hade arbeten av sämsta kvalitet", sade biträdande professor Butterworth. "Båda dessa grupper av individer hade större sannolikhet att drabbas av en vanlig psykisk störning än de som hade ett arbete av hög kvalitet. "Det är viktigt att resultaten från denna analys av brittiska data bekräftar tidigare resultat från analyser av australiensiska data. "De bidrar till en växande mängd forskning som belyser behovet av att ta itu med de psykosociala aspekterna av arbetsmiljön som en del av nationella regeringsplaner för att minska psykisk ohälsa i samhället. "Politiska insatser för att förbättra den psykiska hälsan i samhället bör beakta psykosocial arbetskvalitet i samband med insatser för att öka sysselsättningsgraden. "En förbättring av de psykosociala arbetsförhållandena, t.ex. genom att minska arbetskraven och öka kontrollen, tryggheten och uppskattningen i arbetet, kan flöda vidare till förbättringar av de anställdas psykiska hälsa och minska sjukdomsbördan för de offentliga hälso- och sjukvårdssystemen." Studien bygger på uppgifter från 2007 års engelska undersökning om psykiatrisk sjuklighet bland vuxna. Den slutliga urvalsstorleken för analysen var 2 603 respondenter.

**id 13**

Så skinnet i collectors edition kommer att vara Ultralisk? Varför? Den minst använda Zerg-enheten i WoL och av det sätt som HoTS beta-foruminläggen går ut på, den minst använda Zerg-enheten i HoTS? Kunde det inte ha varit Viper? Thor var en ny enhet, varför inte ge ett skin till en av de nya enheterna? Queen, Roach, Overseer, Broodlord, Corruptor, Infestor...? Ultralisks är fantastiska i TvZ... ZvP är den enda matchup där de inte är livskraftiga, ungefär som hur Thor inte är livskraftig i TvP men är det i TvZ och TvT. Verkar vara den mest perfekta analogin till CE Thor som finns. Ultralisks är redan bra enheter. Symbol använde sig också bra av dem i ZvP tillsammans med infestors och banelings. Ultras krossar FFs, svamp håller saker och ting stilla, banelings dödar allt. Så collectors edition skin kommer att vara Ultralisk? Varför? Den minst använda Zerg-enheten i WoL och av det sätt som HoTS beta-foruminläggen går ut på, den minst använda Zerg-enheten i HoTS? Kunde det inte ha varit Viper? Thor var en ny enhet, varför inte ge ett skin till en av de nya enheterna? Queen, Roach, Overseer, Broodlord, Corruptor, Infestor...? Ultralisks är redan bra enheter. Ultralisks är bra mot den specifika kombinationen om det finns ett lågt antal tankar, vilket är anledningen till att terraner fortfarande kommer att göra marauders för det uppföljande techskiftet, eller bara gå över till mech där varje enhet utom hellion slår ultralisks per supply. Symbol använde sig också bra av dem i ZvP tillsammans med infestors och banelings. Ultras krossar FFs, svamp håller saker stilla, banelings dödar allt. Vill du lägga upp dessa matcher? Jag har aldrig sett ultralisks göra bra ifrån sig i ZvP på hög nivå. Problemet är att det finns väldigt få enheter som faktiskt förlorar mot ultralisks per kostnad eller per förråd. Immortals krossar dem, liksom colossi, chargelots, archons osv. Jag tror att de enda enheter som faktiskt förlorar mot dem är high templar (unmerged) och mass sentry. Jag skulle kunna peka på jjakji vs puzzle GSL-matcherna för att säga "Thor dödar allt TvP!", men realistiskt sett kommer Thor för det mesta att förlora mot nästan allt som toss kastar på den. Ultralisks är bra mot den specifika kombinationen om det finns ett lågt antal tankar, vilket är anledningen till att terrans fortfarande kommer att göra marauders för den uppföljande tech switch, eller bara gå mech där varje enhet utom hellion slår ultralisks per supply.

**id 14**

Behöver du hjälp? Det är mycket enkelt att registrera sig på biocodershub.net. Om du behöver hjälp är du välkommen att kontakta oss på vår kontaktsida. Se till att du fyller i alla obligatoriska fält för att få ditt konto godkänt. Fördelarna med ett medlemskap: Genom att vara medlem kommer du att få kontakt med dem, lära dig mycket och hjälpa människor i nöd. Vår metod att lära genom exempel gör att du kan träffa människor som delar samma intressen. Är du inte medlem ännu? Det är enkelt att registrera sig och det tar mindre än 3 minuter. Ta en stund för att skapa en användare och bli verifierad direkt. Registrera dig nu för att gå med i den bästa bioinformatikgemenskapen på webben. Få ut det mesta av dina ChIP-Seq-experiment ChIP-seq används nu allmänt för att profilera anrikningen av ett DNA-bindande protein på ett genom. Det är ett moget beräkningsområde och det finns många verktyg för att få ut det mesta av de raddata som genereras beroende på det biologiska sammanhanget och studien. Det är av stort intresse att jämföra skillnaderna i bindning av ett histonmärke eller en transkriptionsfaktor mellan två kontrasterande förhållanden, t.ex. sjukdom vs. kontroll, eller låt oss kalla dem för att vara tillräckligt generella: tillstånd 1 vs. tillstånd 2. Att lära känna de differentiellt anrikade regionerna kan hjälpa till att förstå biologin bakom bindning av transkriptionsfaktorer, vilket är ett område som trots alla studier i litteraturen ännu inte har avslöjat alla sina hemligheter. För att få ut det mesta av dina ChIP-Seq-experiment är det viktigt att relatera denna bindning vid stimulans orsakad av en sjukdom eller en genomisk förändring. Den verkliga frågan är dock vilken förändring vi än kan observera i data, är denna förändring orsaken till en fenotyp eller en konsekvens av den verkliga förändringen som kanske inte fångas upp av ChIP-Seq-experimentet. Jag försökte jämföra några differentiellt fördelade ChIP-experiment på det mänskliga genomet och tänkte att det kunde vara användbart för alla som är intresserade eller gör samma sak att ha en lista över verktyg som hjälper till att uppnå en sådan process. Detta är inte en fullständig lista, men du kan lägga till din favoritmetod, ditt favoritpaket eller din favoritprogramvara för att göra listan mer intressant. "diffReps" har utvecklats för att tjäna detta syfte. Det skannar hela genomet med hjälp av ett glidande fönster, utför miljontals statistiska tester och rapporterar de signifikanta träffarna. diffReps tar hänsyn till de biologiska variationerna inom en grupp prover och använder den informationen för att öka den statistiska kraften. Att ta hänsyn till biologisk variation är av stor betydelse, särskilt för hjärnvävnader in vivo." DiffBind : differentiell bindningsanalys av ChIP-Seq-toppdata "DiffBind arbetar främst med peaksets, som är uppsättningar av genomiska intervaller som representerar kandidatproteinbindningsställen. Varje intervall består av en kromosom, en start- och slutposition och vanligen en poäng av något slag som anger förtroendet för eller styrkan hos peaken. Till varje peakset hör metadata om det experiment från vilket peaksetet härstammar. Dessutom kan filer som innehåller mappade sekvenseringsläsningar (BAM//BED) associeras med varje peakset (en för ChIP-data och eventuellt en annan som representerar ett kontrolldataset). "Rcade : R-baserad analys av ChIP-seq- och differentiell expressionsdata "Rcade är ett verktyg som analyserar ChIP-seq-data och kopplar resultaten till en befintlig differentiell expressionsanalys (DE). En viktig tillämpning av Rcade är att härleda de direkta målen för en transkriptionsfaktor (TF) - dessa mål bör uppvisa TF-bindningsaktivitet och deras uttrycksnivåer bör förändras som svar på en störning av TF. "DESeq DIME: R-paket för identifiering av differentiell ChIP-seq baserat på ett ensemble av blandmodeller. "R-paket som tar hänsyn till en ensemble av finita blandningsmodeller i kombination med en lokal false discovery rate (fdr) för att analysera ChIP-seq-data som jämför två prover. Detta paket kan också användas för att identifiera differentiella i andra höggenomförandedata, t.ex. mikroarray och DNA-metylering." EdgeR : "edgeR är ett R/Bioconductor-programvarupaket för statistisk analys av replikerade räkneuppgifter. Metoderna är utformade för att bedöma differentiellt uttryck i komparativa RNA-Seq-experiment, men är generellt tillämpliga på räkningsdata från andra plattformar på genomskala.

**id 15**

Bör jag lämna in en konkursansökan så snart domen om skilsmässa har vunnit laga kraft? Jag är nära att underteckna en skilsmässodom. Det finns inga tillgångar i äktenskapet, bara skulder. Nästan alla skulder i äktenskapet står i min snart före detta makes namn. I domen har vi kommit överens om att dela skulderna i två delar. Jag kommer inte att kunna betala de månatliga minimibeloppen för de många kreditkorten som jag har skulder på. Är det bättre om jag ansöker om konkurs direkt? Hur fungerar det eftersom de flesta skulderna står i hans namn och jag har gått med på att ta hälften på grund av Kaliforniens lag om gemensam egendom. Advokatsvar (5) Svarat November 13, 2012 13:14 . Beroende på hur ditt avtal om äktenskapsförord var utformat kan du hamna i en stämning från din man efter att du lämnat in en ansökan. Om, som du säger, de flesta skulderna står i din mans namn kommer fordringsägarna att se till att din man betalar tillbaka dessa skulder. Om du inte kan betala skulderna och går med på att ta på dig dem med målet att ansöka om konkurs omedelbart, är du mindre än ärlig mot din make och skilsmässodomstolen. Det är mycket bättre att få din man att gå med på att också ansöka om konkurs så att alla skulder kan betalas ut innan er skilsmässa blir slutgiltig. Kom ihåg att advokater på detta forum försöker besvara dina frågor med begränsade fakta som de har tillgång till. Kom ihåg att advokater på detta forum försöker besvara dina frågor med begränsade fakta som de har tillgång till. Mitt svar ska inte på något sätt betraktas som juridisk rådgivning. Ingen advokat-klientrelation har bildats genom något svar som ges här. less Svarat 13 november 2012 13:49 . Få din man att gå med på en gemensam konkurs. Ni kan till och med göra en kapitel 13 och var och en av er kan betala en proportionell del till förvaltaren. Tänk utanför boxen. Bryt inte mot beslutet från skilsmässodomstolen. Ta hand om dig och prata med ditt lokala BK-rådgivare. Lycka till Detta svar har lämnats av Manuel A. Juarez, Esq., alias El Abogado de Divocios de California: 510-206-4492. Det... mer Detta svar kommer från Manuel A. Juarez, Esq., alias El Abogado de Divocios de California: 510-206-4492. Svaret är allmänt hållet och är inte avsett att bilda ett klientförhållande mellan advokat och klient. Jag är endast licensierad i Kalifornien. Denna information är endast giltig i Kalifornien och får inte tas som juridisk rådgivning om skilsmässa, familjefrågor, konkurs eller i någon annan typ av situation. Esta respuesta es del Abogado de Bancarrotas, Manuel A. Jurez, 510-206-4492. Abogado Hispano de Divorcios, Abogado Latino de Accidentes, y Abogado de Bancarrotas de Oakland, Hayward, San Francisco, y California. Estas respuesta son solo para informacin general y no consisten en consejo legal sobre divorcios, mantencin de esposas, mantencin de hijos o bancarrotas. Svaren är juridiska kommentarer som inte utgör en relation mellan advokat och klient. Manuel Juarez, Esq., esta licenciado solo en el Estado de California. mindre Svarat 13 november 2012 14:06 . Ordalydelsen i ditt avtal om äktenskapsförlikning kan ha betydelse för din möjlighet att få skuldavskrivning. Särskilt med tanke på community property statutes skulle jag föreslå att du tar med dig en kopia av den föreslagna egendomsfördelningen till en lokal BK-advokat och ser vad de rekommenderar. Lycka till! Svarat 13 november 2012 14:07 . Det finns en sex månaders tillbakablick för missbruk av diskretion i en konkursansökan och sex månader att vara sen kan allvarligt skada din kredit. Också om det blir en utskrivning kan din man söka andra monetära åtgärder från en ändring efter domen efter korrekt ansökan. Du och ditt ex bör samarbeta med en ekonomisk planerare/rådgivare för att på bästa sätt ta itu med dessa frågor, eftersom det påverkar er båda och oavsett tidigare känslor måste ni veta att ni båda sitter i en sjunkande båt tillsammans och att det kommer att krävas två för att paddla till land. Jag hoppas att detta svar och denna analogi var till hjälp, eftersom jag alltid strävar efter att frågeställarna ska lära sig av mina råd och se och markera det som det bästa svaret. Advokat Williams arbetar med familjerätt i hela Kalifornien och kan nås på (831) 233-3558 och erbjuder kostnadsfria konsultationer. Det svar som ges i detta forum är inte avsett att skapa ett förhållande mellan advokat och klient. Den information som erbjuds i detta svar är för allmänt informationsändamål.

**id 16**

31 okt 2012 Hur man gör: Vi vet att en cat-eye liner kan sätta skräck i även de mest stabila händerna, men innan du lägger den här sminklooken i "för svår" korg, kan du kolla in vår guide för hur du enkelt och smidigt får perfekta cat-eye-ögon. En flytande liner förlänger och framhäver inte bara ögat utan ger också en touch av retroinspirerad glamour till din look, som den vackra It girl Emma Stone på Oscarsgalan 2012. ModelCo är ett australiensiskt kultskönhetsmärke som är känt för förstklassiga, snabba och smarta skönhetslösningar som kombinerar banbrytande kreativitet och teknisk innovation. www.modelco.com.au. Här hittar du inlägg om skönhet, mode, konst, musik, kultur och mycket mer - vår blogg är en sammanställning av allt som inspirerar oss och vi hoppas att det inspirerar dig också.

**id 17**

Vad du ska göra om du hittar ett sjukt, skadat eller föräldralöst vilt djur Om du ser något som du tror kan vara ett sjukt, skadat eller föräldralöst vilt djur får du inte ta bort det från dess naturliga livsmiljö. Fågeln eller djuret kanske inte behöver hjälp och du kan faktiskt göra mer skada i ditt försök att hjälpa. Om ett djur är i behov av hjälp behöver det specialiserad vård för att återhämta sig och återvända till naturen. Du får inte hålla vilda djur i fångenskap utan godkännande från naturresursministeriet. En person får dock inneha ett vilt djur i upp till 24 timmar för att transportera det till en rehabiliterare av vilda djur eller en veterinär. Fastställande av om vilda djur är föräldralösa Vissa arter lämnar sina avkommor ensamma tillfälligtvis, särskilt under dagen. Rådjur och kaniner tillbringar till exempel en stor del av dagen borta från sina väl kamouflerade ungar för att minimera risken för att rovdjur ska hitta dem. För att avgöra om unga vilda djur verkligen är föräldralösa, kontrollera djuret regelbundet under 24-48 timmar för att se om det fortfarande är kvar. Håll dig på avstånd. Håll katter och hundar borta från det område som bebos av det unga djuret; det vuxna djuret kanske inte återvänder om det är bullrigt eller om rovdjur eller människor befinner sig i närheten. Ta reda på vad du ska göra Kontakta ditt lokala kontor på naturresursministeriet för att få hjälp med att bedöma situationen och vilka åtgärder du ska vidta. Om du måste hantera djuret, se till att minimera risken för skador på dig själv och djuret. Bär skyddskläder och skyddsutrustning, t.ex. läderhandskar, för att undvika bett eller repor; tvätta händerna väl efter att du har hanterat djuret. Tecken på skada eller sjukdom Blod, sår eller svullnad på kroppen Kroppen är täckt av loppor Ovanlig eller ojämn förlust av päls eller fjädrar Svår eller raspig andning eller nysningar Ett hängande ben eller vinge Stängda ögon; huvudet är instoppat under vingen Nödvändig vård för att hjälpa djuret Kontakta en rehabiliterare av vilda djur som kan hjälpa dig att bedöma situationen och ge dig råd om vilka åtgärder som bör vidtas. Om specialiserad och omedelbar vård är nödvändig för att hjälpa djuret ska du ta det till en rehabiliteringskonsulent för vilda djur eller en veterinär inom 24 timmar efter fångsten. Om du måste hantera djuret ska du följa de instruktioner som viltrehabilitatorn ger om hur du minimerar risken för skador på dig själv och djuret. Bär skyddskläder och skyddsutrustning, t.ex. läderhandskar, för att undvika bett eller repor, och tvätta händerna väl efter att ha hanterat djuret. Det är viktigt att inse att många av de frivilligt drivna organisationerna har begränsad kapacitet att ta emot djur, särskilt under våren. Sjuka eller döda vilda djur För att rapportera döda djur, inklusive fåglar och fladdermöss, kontakta Canadian Cooperative Wildlife Health Centre ( www.ccwhc.ca ) på 1-866-673-4781. Om du misstänker att det finns en folkhälsorisk från ett sjukt vilt djur, till exempel rabies, eller om du eller ditt husdjur har haft kontakt med ett djur som misstänks ha rabies, kontakta omedelbart din lokala folkhälsoenhet. Rabies är dödligt för människor och djur om det inte behandlas. Symtom på rabies och flera andra sjukdomar hos djur kan vara skakningar, aggressivt beteende, partiell förlamning, kramper och förlust av rädsla för människor.

**id 18**

Registrera dig för att få översvämningsvarningar direkt till din telefon. För att anmäla dig till Floodline direktvarningstjänsten måste du ha postnumret för den fastighet som du vill ta emot översvämningsmeddelanden för. SEPA kan tillhandahålla två olika typer av varningsmeddelanden beroende på var din fastighet ligger. När du anger ditt postnummer kommer systemet att kontrollera och bekräfta vilken varningstjänst som är tillgänglig för ditt område. Om din fastighet ligger inom ett område som täcks av SEPA:s system för övervakning av översvämningar kan du anmäla dig för att få en riktad översvämningsvarning för ditt lokala område. Om din fastighet inte ligger inom ett målområde för en varning kan du anmäla dig för att få en mer allmän översvämningsvarning för ett större geografiskt område, som vanligen representerar lokala myndighetsgränser.

**id 19**

[WE ARE NOT ALONE] by terry on 13 September 2012 Om det finns något som garanterat stärker självförtroendet och stärker egot så är det en expert som bekräftar våra åsikter. När vi säger om en produkt att den är bäst kan vi inte låta bli att ha en gnagande misstanke om att vi kanske har fel, eller åtminstone överdriver. Det är därför med stor lättnad och tillfredsställelse som vi rapporterar resultatet av årets EISA-utmärkelser. EISA är European Imaging and Sound Association som varje år delar ut sina priser till de bästa kamerorna, TV-apparaterna, förstärkarna, smarttelefonerna och så vidare, och listan över 2012-2013 års priser finns på www.eisa.eu. I kategorin kameror går den främsta utmärkelsen till Nikon D800. "Årets bästa kamera är Nikon D800..." Vad sa vi till dig? I vår recension sa vi: "Det här är den bästa kameran för allmänt bruk (till skillnad från de speciella krav som professionella sportfotografer har, till exempel) som vi någonsin har hanterat." "Den bästa" känns alltid som ett stort påstående som tigger om att bli ifrågasatt, men nu kan vi slappna av. I kategorin kompakta systemkameror för spegellösa kameror med utbytbara objektiv ger EISA priset till Olympus OMD E-M5, den vackra kameran i retrostil som säljs snabbare än Olympus kan tillverka dem. Domarna är förtjusta i stilen, den skarpa LCD-skärmen, den snabba autofokusen och naturligtvis bildkvaliteten. Vi sa: "OMD E-M5 är en banbrytande kamera... den förändrar spelet. Sådana bilder från en så liten kamera. Lycka!" Priset i kategorin kompakta kameror går till Sony Cybershot DSC-RX100, en kamera som vi också ansåg vara en förändring. Européerna gillar resultatet från den större sensorn och möjligheten att spela in RAW. De gillar den högupplösta LCD-skärmen och Zeiss-objektivet som kan "ge mycket god bildkvalitet även i svagt ljus". Exakt vår erfarenhet. Domarna tycker att Olympus Tough TG-1 "är en enastående utomhuskamera som har utformats för att vara både snygg och praktisk". Den levererade "bilder av utmärkt kvalitet och låga brusnivåer i testerna". Vår dom var: "Olympus har nu en oförstörbar kamera som kan mäta sig med de bästa från Canon, Nikon och Panasonic. Vi anser att vissa tidigare försök i den formen från Olympus inte har varit upp till märket, men TG-1 är en skönhet. Den som letar efter en bra kompaktkamera för alla ändamål som tål en hel del tuff användning bör först titta på de här små enheterna." I kategorin skrivare ger EISA priset till Canon Pixma Pro-1. Det gjorde vi också. Enligt vår åsikt är den "helt enkelt den bästa pigmentbläckskrivare som vi har testat. Vi har producerat konsekventa utskrifter utan irriterande och kostsamma missanpassningar mellan bildskärm och utskrift". EISA-domarna säger att Pro-1 är "det perfekta valet för att göra långvariga utskrifter av enastående kvalitet". Absolut. Jag kan inte hålla med mer.

**id 20**

Sammanfattning Syfte: Även om många studier beskriver mängden och arten av tobaksmarknadsföring i butikerna, undersöker färre studier industrins försök att nå ungdomar på försäljningsstället. I den här studien undersöks om marknadsföring av cigaretter är mer utbredd i butiker där ungdomar ofta handlar. Uppläggning, miljö och deltagare: Utbildade kodare räknade cigarettannonser, produkter och annat marknadsföringsmaterial i en inventering av butiker som säljer tobak i Tracy, Kalifornien (n ?=? 50). En kombination av data från fokusgrupper och enkäter i klassen med mellanstadieelever (n ?=? 2125) fastställde vilka av butikerna som ungdomarna besökte mest frekvent. Huvudsakliga resultatmått: Mängden marknadsföringsmaterial och hyllutrymme mätt separat för de tre cigarettmärken som är mest populära bland tonårsrökare och för övriga märken tillsammans. Resultat: Jämfört med andra butiker i samma samhälle innehöll de butiker där ungdomarna ofta handlade nästan tre gånger mer marknadsföringsmaterial för Marlboro, Camel och Newport och betydligt mer hyllutrymme för dessa märken. Slutsatser: Oavsett om tobaksbolagen medvetet riktar sig till ungdomar på försäljningsstället eller inte, understryker dessa resultat vikten av strategier för att minska mängden och effekten av marknadsföringsmaterial för cigaretter på denna plats.

**id 21**

Gartner är en av de mest kända och prestigefyllda byråerna som analyserar den högteknologiska marknaden och har släppt en rapport om produktförsäljningen under andra kvartalet 2012. Ramarna för PC-segmentet är inte bra. Globalt sett är situationen statisk, med en nedgång på 0,1 procent jämfört med den totala försäljningen under samma period förra året. Ytterligare en orsak till nedgången var främst de två amerikanska jättarna HP och Dell , som har fått se sin marknadsandel krympa och en minskad tillväxt på 12,1 respektive 11,5 % , vilket inte kompenseras av tillväxten hos andra stora aktörer som Asus, Acer eller Lenovo . Trots att alla dessa tillverkare har haft en stark tillväxt (14,9 % för Lenovo, 3,6 % för Acer och till och med 38,6 % för Asus) är deras totala marknadsandelar fortfarande långt under de två amerikanska företagens och kan därför inte ge ett globalt budgetöverskott. Bara i USA är resten av PC-marknaden den starkaste nedgången, till skillnad från den globala, stabila, har försäljningen minskat med så mycket som 5 % . För att dra nytta av hela situationen, som alltid i dessa fall, är det Apple som faktiskt växer i nästan samma storlek, med en ökning av försäljningen med 4,3 %, även om man alltid talar om totala volymer som är mycket mindre än HP:s och Dells. Kanske debuten av de nya processorerna Intel Ivy Bridge och många nya modeller ultrabook hade hoppats på bättre men jag vill inte tyckas ha blivit verklighet. En nyckel till fortfarande vara bunden till att vänta på debuten av Microsoft Windows 8 . Det faktum att det nya operativsystemet från Redmond kommer på marknaden långt efter Intel CPU och ultrabook andra generationen bör inte ha i själva verket hjälpt försäljningen av antingen, särskilt eftersom under de senaste åren fokus på den del av konsumenterna har flyttat allt mer hårdvara till programvara . Med så mycket smartare användare är inte så svårt att föreställa sig att många väntar och har inte för avsikt att köpa nya produkter, även om utrustade med de senaste hårdvarulösningarna, då om det fortfarande finns ett operativsystem på gamla och inte lämplig för användning via touch som Windows 7. Lenovo atom netbook avbryta försäljningen online Även om detta inte nödvändigtvis innebär en definitiv exit från segmentet, avslöjar Lenovos beslut att avbryta försäljningen på online-kanalen för netbook-system, ...

**id 22**

Tjugotre och en halv timme Författare: Lou 9 okt Jag älskar den här teckningen.A Säger allt. Jag börjar bli alltmer intresserad av, eller oroad över, faktiskt,A bristen på motion som vi alla tenderar att göra i det här landet.A Fysisk inaktivitet är mycket viktigare än vad de flesta människor inser - och det är inte bara åsikten hos en idrottsmassageterapeut och löptränare som skäller ut människor som inte springer 16 km om dagen. Skottland har en "mästare i fysisk aktivitet". Han heter dr Andrew Murray och är en statlig person som arbetar med Skottlands Chief Medical Officer.A I en intervju i avsnitt 129 av Marathon Talk säger han: "Fysisk inaktivitet är vår tids grundläggande hälsoutmaning".A Han fortsätter: "Den viktigaste faktorn för hur länge du lever och din livskvalitet är din kondition. Ju mer vältränad du är, desto längre lever du." Okej, än så länge är det här bra saker, men det bästa är ännu inte över.A Dr Murray fortsätter: "Världshälsoorganisationen erkänner att fysisk inaktivitet är den fjärde största riskfaktorn för dödsfall i världen efter högt blodtryck, rökning och högt blodsocker (diabetes)." Och det finns mer. Dr Murray säger att enligt en studie som leddes av dr Steven N Blair och som publicerades i British Journal of Sports Medicine, har en låg konditionsnivå visat sig döda fler människor än rökning, diabetes och fetma tillsammans. Vi kan alltså uppmana en rökare att sluta med fimparna, uppmuntra en överviktig person att gå ner i vikt och en person som dricker för mycket att minska sin alkoholkonsumtion. Men det är normen för så många människor att inte utöva någon fysisk aktivitet alls, och ändå dödar detta fler människor än rökning, diabetes och fetma tillsammans. Lyssna gärna på den intervjun (den kommer ungefär halvvägs genom podcasten).A Den har verkligen fått mig att undersöka ämnet mer. Jag antar att om du läser detta är chansen stor att du är fysiskt aktiv. Men vi känner alla människor som inte är det, och jag tror att vi alla måste börja ta ansvar för att uppmana människorna runt omkring oss att röra på sig. Här är en kort, övertygande video som kan vara till hjälp.

**id 23**

Resurser Information Floorballs historia Floorball skapades på 1970-talet i Göteborg, Sverige. Det utvecklades från spelet bollhockey och började som något som spelades på skoj i skolorna. Snart började floorball bli populärt i skandinaviska länder som Finland, Sverige och Norge. Det utvecklades sedan till en sport. Snart hade många länder nationella föreningar och 1986 grundades IFF. Det finns många andra namn som floorball är känt som, till exempel salibandy (i Finland), unihockey (i Schweiz) och innebandy (i Sverige). Bandy är en sport som liknar hockey, och namnen "innebandy" och "salibandy" kan översättas till "bandy inomhus". År 1986 bildades en av världens största ligor för innebandy, Finlands Salibandyliiga. Floorball erkändes av sju länder 1990 och det första europeiska mästerskapet i floorball hölls 1994, då 14 länder erkände floorball. År 1996 hölls de första världsmästerskapen för herrar och 20 nationer spelade innebandy, varav 12 deltog. Nu, 2009, spelas innebandy i nästan 80 länder. Av dessa har 49 nationella innebandyföreningar. Det finns minst en nationell förening på varje världsdel, utom Antarktis. Innebandy erkändes av IOK 2009 och IFF hoppas att innebandy kommer att ingå som en demonstrationsidrott vid Special Olympics World Winter Games 2013. IFF har för avsikt att floorball ska vara med i de olympiska sommarspelen 2020.

**id 24**

Vinca Minor är Seattle-artisten Matt Menovcik som blandar klassiskt piano med elektroniskt influerad synt för att skapa ett oerhört surrealistiskt, fullständigt drunkande sound. I "The Time Of You", från hans nya album Capital Of Sorrow , är ett intensivt pianoljudlandskap uppbackat av tunga drönarliknande toner. Låten är minimal men omfattande; en helt instrumental, soundtrackliknande låt. Capital of Sorrow är inte bara komponerad av Menovcik, han har även skapat en kortfilm som ackompanjerar verket (med honom själv i huvudrollen, förstås). Så som du kan föreställa dig är "The Time Of You" mycket filmisk. Hur är det med resten av Capital of Sorrow? Tja, medan "The Time Of You" är instrumental, finns det sång i andra låtar: en aning raspig, mycket känslosam och också mycket centrerad kring film. Dela det här: Fense Andy Fenstermaker (alias Fense) är en digital strateg på ett företag som arbetar med varumärkesförbättring i Mount Vernon, WA. Han är en ivrig bloggare, oberoende musikälskare och entusiast av sociala medier. Han har drivit musikbloggen FensePost sedan den grundades 2006 och kan höras på fredagskvällar lokalt på Skagit Valley College radiostationerna KSVR och KSVU från 22.00 till midnatt. Om FensePost FensePost är en indiemusikblogg som skapades av Andy Fenstermaker 2006 och som ägnar sig åt kärleken till att upptäcka fantastisk undergroundmusik. Vi är baserade i Mount Vernon, WA, hjärtat av Skagit County, och ligger i det bördiga tulpan- och potatisfyllda landet mellan Seattle, WA och Vancouver, BC.

**id 25**

Tack till alla som hjälpte till med att förverkliga denna enorma show. Särskilt Blue Oyster-teamet i Dunedin, Craig, Greg, Clarke, Charlotte och Emma i Wellington. Inget av detta skulle ha varit möjligt utan Jamie Hantons sakkunniga ledning och kuratorskap. Nedan följer några ord om utställningen från Blue Oysters webbplats (http://www.blueoyster.org.nz) Layers of Edin är en ny installation av The Edge of the Grid Collective, som omfattar arbeten av fotokonstnären James Voller, arkitekten Robin Aitken och film- och teaterljudkonstnären Tane Upjohn-Beatson. Installationen syftar till att bygga vidare på ett tidigare samarbete mellan Voller och Aitken, Edge of the Grid på Migalaxy i Wellington 2010, där man använde fotografi och arkitektonisk skulptur för att undersöka Edge Condition (ett fenomen som beskriver framväxande områden i staden) i utkanten av den moderna staden, särskilt Wellington. Edin omfattar det arbete som Voller utförde utomlands och som ifrågasätter historia, stadstillväxt och städernas lager. Projektet fortsätter också Aitkens intresse för förhållandet mellan kantförhållandena och stadskärnan, och i synnerhet idén att en stad måste få bränsle från det som ligger utanför dess kant för att kunna växa. Med fotografiska bilder från Edinburgh till Dunedin kommer Edin att tolka tyngden, historien och lagren i de två vänorter som Edinburgh och Dunedin utgör. Installationen kommer att stelna och förtäta stadskärnan till ett objekt som har mänsklig skala, en påtaglig vikt och ett starkt förhållande till marken. Men i stället för att presentera en saklig redogörelse för de två städernas funktioner och historia kommer Edin att erbjuda ett nytt föreställt/abstraherat rum som syftar till att erkänna det gemensamma släktskapet mellan de båda platserna. Genom att utforska de kontrasterande materiella och immateriella vikterna med hjälp av installationer och Upjohn-Beatsons ljudlandskap kommer man att belysa migrationslänken mellan de två städerna och skapa en röst av mellanrum, vilket gör det möjligt för besökarna att erkänna aspekter av sin egen plats och den plats från vilken den har kommit.

**id 26**

NYA kokboken Back in the Swing "I kokboken Back in the Swing är all forskning gjord, från fantastisk mat att äta och recept att laga, till alternativ för att få dig att röra på dig och sätt att må bra varje dag." - Rachel S. Beller. MS, RD Grundare, Beller Nutritional Institute har precis släppts! Den livsbejakande boken full av 150 feelgood-recept som är lätta att laga, innehåller fantastisk mat och dryck och "recept för livet"-tips om motion, natur, meditation, avslappning, positiva känslor, husdjur, vänskap och mycket mer - som skiljer den från alla andra kokböcker. Det är en unik gåva av godhet för dig, en vän, en kollega eller en familjemedlem som kan skörda glada och hälsosamma belöningar för hela livet. Intäkterna kommer den nationella gräsrotsorganisationen Back in the Swing USAr till godo, som arbetar för att förbättra och skydda vår hälsa genom att stödja utbildning för konsumenter och vårdgivare och tillgång till personlig, heltäckande, klinisk överlevnadsvård. träffa författarna Författaren Barbara C. Unell är grundare av Back in the Swing USAr och författare till ett dussintal böcker om hälsa familjeliv. Hon har varit utbildare och bidragit till medierna i sociala frågor runt om i landet och har medverkat i Oprah, NPR, Good Morning America och NBC Nightly News samt i New York Times . Medförfattaren Judith Fertig är en mat- och livsstilsskribent och författare till mer än 20 kokböcker, bland annat Heartland: the Cook . Hennes arbete har publicerats i Beeter Homes and Gardens , Bon Appetit , Cooking Light , Saveur och Vegetarian Times .

**id 27**

Bike Shepherd - Skanner ANVÄNDNING AV SKANNERN När du har laddat ner programmet öppnar du programmet på din telefon och håller telefonen över PULSE-märket så att du kan se det på din telefonskärm. Den kommer att länka till webbplatsen och visar cykelns uppgifter. Om cykeln blir stulen är det bara att klicka på knappen KONTAKTA ÄGAREN för att omedelbart informera oss och ägaren om var cykeln finns. BLI EN CYKELDETEKTIV! Gå med i vår växande armé av cykeldetektiver. Vem som helst med en smartphone och den kostnadsfria appen kan skanna cyklar som är märkta med PULSE ID-taggar. Om du ser en misstänkt cykel som är märkt med en PULSE ID-tagg, använd din telefon för att skanna cykeln. Detta länkar till vår webbplats och talar om för dig om cykeln är stulen. Om den är det klickar du på knappen KONTAKTA OSS och ger oss information om platsen. Varningar kommer att gå ut till polisen, lokala klubbar, butiker och vår armé av cykeldetektiver. KÖPER DU EN BEGAGNAD CYKEL? Kontrollera om den är stulen. Om den är märkt, skanna den. Om den inte är märkt kan du ange serienumret i vår databas och se dess status innan du lämnar över pengarna. Om den är stulen, anmäl den omedelbart. Bicycle ID Kit Skydda din cykel med Bicycle ID Kit, som innehåller 3 Pulse ID-taggar i en förpackning.

**id 28**

Menyelementet Ett av de mindre omtalade elementen som ingår i HTML5-specifikationen är menyelementet . Detta beror förmodligen på att de flesta webbläsare inte har stöd för det alls eller bara tillfälligtvis. Här ska jag ta en snabb titt på detta element och hur det kan användas. Som namnet antyder är menyalementets funktion att markera en meny. Vid en första anblick tänkte jag först att en meny bara är navigering och att det nya nav-elementet säkert skulle räcka? Men jag tänkte förstås på webbplatser och inte på webbapplikationer där menyer, som liknar dem som finns i skrivbordsprogram, är en tydlig verklighet. Ett annat möjligt användningsområde för det här elementet är definitionen av popup-menyer i en mobilapplikation. Elementet Menyelementet definieras i W3C som en lista över kommandon. Menyalementet kan ha två attribut: label och type . Med attributet label tilldelas menyn en etikett för identifiering. Typattributet anger vilken typ av meny som definieras och kan vara en av följande: lista, verktygsfält eller kontext. Om detta attribut saknas antas värdet list. En listmeny anger att menyn antingen är en oordnad lista med li-element eller att den innehåller ett antal kommandon som användaren kan utföra. En kontextmeny innehåller kommandon i en kontextmeny som endast kan användas om den kontextmenyn är aktiv. Detta kan vara en undermeny i en meny. Den etikett som används för en kontextmeny bör vara kopplad till den kontext som aktiverar den via etiketten. Detta har bara varit en snabb titt på menyalternativet och hur det kan användas. Eftersom ingen webbläsare stöder det fullt ut för närvarande är användningen begränsad, men förhoppningsvis har det gett dig en idé om hur det kan användas i framtiden. Jag har också avsiktligt inte nämnt kommando-elementet som kan användas tillsammans med menyalementet. Det är för en framtida artikel. One Response Tack Ian för detta, det är synd att stödet för detta element är så flyktigt! Jag håller för närvarande på att utveckla en webbapplikation där det är mycket meningsfullt att använda en sådan kontrollbehållare; som vanligt verkar det som om jag måste ta till magi och dumheter { dvs. scripting och css} för att få saker och ting att fungera över plattformen, webbläsaren och enheten! Buce Lawson (@brucel) fick en tweet som varnade oss för detta!

**id 29**

Jag har precis sett en äcklig sida på facebook som jag har rapporterat och jag försöker få fler att rapportera den så att den tas ner. dessa små verktyg har skapat en sida om en stackars liten flicka med missbildningar och de säger hemska saker om henne. när jag sa att de var larver misshandlade de mig. så jag har rapporterat sidan. sidan heter Adalia Rose is Ugly. vänligen logga in på facebook, gå till sidan och rapportera den så fort som möjligt? Följ begäran skickad! Jag har inte Facebook men min syster har det och hon har redan rapporterat den. Jag tog en titt på den häromdagen och det är så fel att vissa människor är så hjärtlösa. Min syster sa också något till dem och de misshandlade henne också. Följ begäran skickad! OMG den sidan är hemsk Den fick mig att gråta hur kan någon vara så elak mot ett oskyldigt barn? Kan någon berätta för mig hur jag ska rapportera den? Jag gick in på sidan men jag vet inte hur jag ska göra, jag har aldrig varit tvungen att rapportera en fb-sida tidigare. Följ begäran skickad! Mum2onebub skrev : OMG den sidan är hemsk Den fick mig att gråta hur kan någon vara så elak mot ett oskyldigt barn? Kan någon vara snäll och berätta för mig hur jag rapporterar den? Jag gick in på sidan men jag vet inte hur aldrig behövt rapportera fb sida tidigare. Du klickar på pilen vid meddelandet och en rullgardinsruta visas och du väljer rapportera och följer bara instruktionerna.

**id 30**

If You Really Want To Be My Friend Lyrics - The Rolling Stones If you really want to be my friend Let me live it up like I used to do If you really want to understand me There's some giving up we got to do I know ev'rybody wants to be your man I don't want to tie you up, go ahead, you're free And I never want to scar you with my brand We could live it up, bara du och jag Om du verkligen vill förstå en man Släpp honom från ledningen ibland, släpp honom fri Om du verkligen, verkligen vill vara min vän Ge mig en kärlekens blick, inte svartsjuka Jag vet att du tror att livet är en thriller Du spelar vampyren, jag spelar mördaren Nu älskling, vad är det för mening med att slåss? Vid sista rullen kommer vi att gråta, gråta, gråta Om du verkligen vill vara min man Ta bort dina naglar från min rygg Sluta utnyttja mig Du vet att jag verkligen, verkligen vill vara din vän Men bara lite tro är allt vi behöver Jag vill inte ha någon hund äter hund värld för dig och mig Ta bort dina naglar, Sluta blöda mig Du vet, folk säger att du är en gam Säg att du är ett sår i en cancerkultur Ay, men du har lite charm runt dig Jag kommer att vara där när de slutligen jagar dig Jagar dig, Om du verkligen vill vara min vän och jag verkligen vill förstå dig, älskling Om du verkligen vill vara min vän Om du verkligen vill förstå mig Jag vill verkligen vara din man Jag vill försöka ge dig en hjälpande hand Jag vill verkligen vara din vän Jag vill knuffa dig när du är uppe och dra dig när du är nere Om du verkligen vill att du ska förstå mig Jag ska berätta en sak för dig, Jag vill verkligen förstå dig Jag vill verkligen vara din man För förståelse är något som alla behöver Jag vill verkligen vara din vän Och jag älskar dig, älskar dig, ja, det gör jag.

**id 31**

Få vårt nyhetsbrev Hur man lagar mat med Anaheim Peppers Positivt Lätt att följa instruktionerna Negativt Inte för dem som inte gillar chili Bottom Line Det finns flera olika sorters chilipeppar och Anaheim är en av dem. Dessa chilipeppar är långa, gröna och något stora. Eftersom de inte är särskilt starka kan de lätt läggas till i många olika recept. Anaheimpeppar har ett tjockt skal som är svårt att skära upp, men om du lägger dem på en het brännare [...] Det finns flera olika sorters chilipeppar och Anaheim är en av dem. Dessa chilipeppar är långa, gröna och något stora. Eftersom de inte är särskilt heta kan de lätt läggas till i många olika recept. Anaheimpeppar har ett tjockt skal som är svårt att skära upp, men om du lägger dem på en het brännare och låter dem brinna kommer skalet lätt att lossna. Dessa chilifrukter passar utmärkt som salsabas, som garnering, som soppingredienser och används ofta i nästan alla mexikanska rätter. Anaheimsorter Anaheim-chilipepparn kan bli 6-10 tum lång. Även om de är medelvarma beror deras värme på var de odlas. Sorter från New Mexico är hetare än de kaliforniska och mogna röda sorter är hetare än de gröna. De har en smak som är kryddstark och även om de vanligtvis används när de är gröna, kan de användas när de mognat till en röd färg. Den vanliga sorten har en mörkgrön, rödaktig färg när den är mogen. Andra sorter är dock helt röda när de är mogna. De röda sorterna används för att göra ristras efter att de har hängts ihop i baljor och torkats. Anaheim Chilies Mognad: De når sin mognad på 75-80 dagar. Användning: De är goda när de är fyllda och kokas hela med ris och ostbaserad grädde. De smakar också utmärkt. Förvaring: Förvara dem i plastpåsar med hushållspapper. Lägg Anaheim chilifrukterna i påsen och förvara dem sedan i kylskåpet. De kan förvaras i flera veckor i kylskåpet. Förberedelse: Skär av toppen med en kniv. Ta ut fröna och det vita märket med en vass men liten kniv. Fyll paprikorna med valfri fyllning och sätt tillbaka toppen. Bär alltid handskar när du förbereder chili för tillagning. Tillagning: Lägg in dina fyllda Anaheim-chilipeppar i en ugn och grädda dem i 20-30 minuter i 180 °C i 20-30 minuter eller tills de är mjuka. Köptips I din lokala livsmedelsbutik finns det gott om Anaheim-peppar i sortimentet. Även om de används när de är mogna, används Anaheim-peppar mest när de är gröna. När du köper färsk Anaheim-peppar, välj de som har djupa färger och fast och obefläckat skal. Konserverad chili finns också att köpa i livsmedelsbutiker. Anaheim i recept Det finns många sätt på vilka Anaheim kan användas i olika recept. De är särskilt goda när de serveras fyllda. Frön och märg måste avlägsnas före tillagning Anaheim Chilies är milda och är goda när de läggs till salsor, chilirecept och dip. Ta bort frön och märg. Fyll dem med mycket ost, lägg dem i smet och fritera dem sedan. Anaheimpeppar kan rostas på en utomhusgrill. Paprikorna bör vändas för att få en jämn tillagning. Men om man tillagar dem på öppen eld, kontrollera dem ofta. Anaheimchilipeppar kan fyllas med mexikansk ost. Rulla fyllda chilifrukter i uppvispat ägg och mjöl och stek i panna tills de är gyllenbruna. Koka en gryta med potatis, zucchini, köttfärs och Anaheim-chilipeppar. Anaheim kan användas för att göra en krämig chilipepparsås som ger smak åt kött- och osträtter. Incoming search terms: anaheim peppers Harry Hej Jag är recensent på Stuff I Review och det kan du också bli. Om du håller med eller inte håller med om någon av mina recensioner så lämna din version i kommentarsfältet och glöm inte att ta din "StuffIReview"-badge för att visa världen. Om du har något som du vill ha recenserat så kontakta oss eller lämna en kommentar eller registrera dig och lägg till det själv :) Dela din ärliga recension med världen här, det är gratis att gå med. Saker som jag recenserar Vi ger dig ärliga recensioner från dig, folket. Här kan vem som helst skriva en recension om i stort sett vad som helst. Om det inte finns någon kategori för din recension är det inga problem att föreslå en:) Ta din STUFFIREVIEW-badge för att visa upp dina kritikerkunskaper för familj och vänner, visa den stolt på dina webbplatser.

**id 32**

Shane Howard, Other Side of the Rock Grundande medlem av bandet Goanna - som under sin storhetstid på åttiotalet stod för hits som Solid Rock (Sacred Ground) och många album - Howard har också skrivit flera soloskivor och arbetat som producent för en rad framstående aboriginska artister som Archie Roach, Pigram Brothers och Joe Geia. ...Other Side of the Rock är Howards tolfte album och är en samling av höjdpunkter från hans trettioåriga karriär. Howard spelade in låtarna på nytt under sessioner i Sing Sing Studios i Melbourne och utarbetade också en plan som innebar att han spelade in sin klassiska låt Solid Rock på det inhemska språket i APY-området, Pitjantjatjara. Den uppdaterade versionen med titeln Puli Kunpungka, som ger Solid Rock nytt liv, innehåller barn från APY-länderna och de australiska sångarna Archie Roach, Emma Donavan med flera. Shane Howard fångar Australiens anda genom ord och musik som ingen annan, och ... Other Side of the Rock är veckans album på ABC Local Radio i hela territoriet.

**id 33**

Lyssna på METZ:s Dbut-album Trion METZ från Toronto är oförskämd, allvarlig och utmärkt. De gör rockmusik, alltihop högljudd, det mesta exakt utan att känna sig kontrollerade. Det är rabiata grejer, som är starkt förknippade med musik som spelades in för Chicagos bolag Tough & Go på åttiotalet och inspelningar som gjordes på nittiotalet för Dischord i Washington. Vi är glada att kunna streama deras självbetitlade debutalbum, exklusivt, fram till onsdag. För några dagar sedan talade jag i telefon med bandets gitarrist och sångare Alex Edkins. Kan du ge mig en kort historia om bandet? [Trummisen] Hayden [Menzies] och jag började spela musik tillsammans i Ottawa när vi var ganska unga. Vi startade METZ där tillsammans med en annan kille för ungefär fem år sedan. Vi bestämde oss för att ett miljöombyte skulle vara en bra idé, så vi flyttade ner till Toronto för fyra år sedan. Den andra killen bestämde sig för att stanna kvar i Ottawa. Det ögonblick då ni började spela tillsammans var för fem år sedan? Ja. Men det var innan vi träffade [basisten] Chris [Slorach]. Vi hittade Chris i Toronto, och det var då det riktiga bandet kom samman och vi började ge ut skivor. Ottawa är en fantastisk stad för livemusik. Det är det. Jag känner mig verkligen lyckligt lottad att ha börjat där, för på den tiden var det bara en fantastisk plats för punkrock och hardcore, en riktigt sammansvetsad gemenskap. Det finns inget bättre än att vara i community center, eller var det nu var, och se dessa band som inte får mycket betalt, om ens något. Det var en liten grupp människor, men jösses, det var verkligen det bästa. Killarna och tjejerna var helt galna. Det är vad vi kan, och vi kan egentligen inte tänka oss att göra det på något annat sätt när vi går upp dit för att spela. Har Toronto och Ottawa särskilda musikaliska tendenser? Ja. Ottawa är huvudstaden; det är regeringsstaden. Antingen arbetar man för regeringen eller så tjänar man de människor som arbetar för regeringen. Och det finns inte mycket nattliv, alla lägger sig tidigt, så vi var tvungna att göra vår egen grej. Det var då punkscenen i Ottawa uppstod. Och det är inte lika politiskt som D.C., förhållandena är inte alls desamma, men jag tror att det faktum att det var en slags sömnig regeringsstad skapade de perfekta förutsättningarna för att en verklig gemenskap skulle kunna uppstå och ge upphov till riktigt häftiga saker. Jag tror att vår skiva, textmässigt, är en fullständig produkt av att vi bodde i Toronto. Det mesta handlar om det moderna livet i en gigantisk stad och om att känna hur vissa av dessa förhållanden börjar tynga en: ångesten, hysterin, hastigheten med vilken man. Det är därifrån som texterna kommer. Hur arbetar ni när ni sätter ihop låtar? Det är hundra procent kollektivt. Vi kommer väldigt sällan till replokalen med ens ett segment av en låt. Vi kommer oftast in med ingenting och vi tre gör något från grunden, alla i samma rum, alla samtidigt . Vi försöker alltid få basen och gitarren att låta som en enda sak, inte låta som om det finns ett par olika delar, utan få hela låten att låta som om det bara är en enda våg av ljud. Vi tycker att vara i samma rum och göra det tillsammans ger något annat än om jag skulle stanna hemma och lägga ner det i datorn och sedan försöka lägga basspåret under eller något liknande; du får inte samma omedelbarhet och samma känsla, så vi gör det bara på det sättet. Och det är en del av anledningen till att skivan tog så jäkla lång tid, för det går inte snabbt. Det är mycket att slå huvudet mot väggen, det är mycket att gå ut ur rummet utan att ha åstadkommit något. Vi blev alla väldigt upphetsade av att försöka skriva låtar som hade stunder av standard låtarrangemang . Vi älskar popmusik, vi älskar alla musikstilar. Vi ville att det skulle vara välarrangerade låtar, men att de galna stunderna skulle vara helt under kontroll och helt uppenbara, och att vi samtidigt skulle kunna hålla tillbaka dem. Det är hundra procent kollektivt på det sätt vi skriver, och sedan skriver jag texterna efteråt. Finns det ord som ni använder mycket när ni pratar om det arbete ni gör tillsammans? Ja, men jag är inte bekväm med att säga dem. Du vet allt om det; det finns det där bandpratet.

**id 34**

ANMÄLJ DIG NU GRATIS spara upp till 80 % på lyxhotell och semestrar. E-post: Modernt hotell nära Albert Dock! Detta bekväma och eleganta trestjärniga hotell är ett idealiskt val för affärsresenärer eller turister och har ett bra läge nära de ikoniska Albert Docks. Med en utmärkt affärssvit som kan tillgodose alla företagsbehov och bra tjänster, inklusive en 24-timmarsreception, en härlig, avkopplande lobbybar, bankettfaciliteter, expressincheckning/utcheckning och valutaväxling, har det här hotellet allt du behöver för att göra din vistelse precis som den ska vara. Alla rum har luftkonditionering, kabel-TV som visas på LCD-TV med plattskärm, gratis toalettartiklar i det egna badrummet, te- och kaffekokare, skrivbord med lampa och höghastighetsinternet, hårtork, strykjärn och strykjärn samt daglig hushållning. Våra bästa tips i närheten av det här hotellet För familjer En stor rundtur på Liverpool FC och museet är en riktig höjdare för alla fotbollsfans, oavsett vem du stöttar. Guiderna är entusiastiska och kunniga och kan verkligen sin sak om denna framgångsrika klubbs historia. Räkna med förstklassig behandling hela vägen. För romantik Freshfields Squirrel Reserve är hem för många vackra små röda ekorrar som skyddas så mycket som möjligt från den mer aggressiva grå ekorren. Djuren hoppar gärna runt omkring dig och miljön är helt enkelt fantastisk och stranden bakom reservatet är en härlig plats att sträcka ut sig på och koppla av på en varm dag. För kultur Liver Building, som är ett landmärke, är en av de viktigaste byggnaderna vid vattnet och definierar staden Liverpool. Denna byggnad är för Liverpool vad Empire State Building är för New York, och att inte anstränga sig för att se den är detsamma som en halvbra Liverpoolupplevelse. När det gäller shopping är Raiders Vintage Clothing en riktigt, riktigt, riktigt bra vintagebutik. Den säljer ett spännande och varierat utbud av kläder, hattar, skor, väskor och accessoarer och är ett måste för alla som gillar kläder från tidigare tider och epoker. För att äta ute ger Maharaja upp den mest förtjusande maten från den indiska kustregionen Kerala. Restaurangen ligger bara ett par minuters promenad från Lime Street Train Station. Den delikata och lätta maten som serveras här är sublim och sprängfylld av fräscha, fräscha smaker som helt enkelt är läpparna i väggen. När det gäller nattliv Det finns bara en klubb som sammanfattar Liverpools musikscen och det är The Cavern Club. Denna plats är födelseplatsen för många musikaliska storheter, men ingen mer än The Beatles. The Cavern Club är en stämningsfull och livlig destination och lever med nya talanger och framtidens stjärnor.

**id 35**

Fördelar med outsourcing Det finns många företag som numera letar efter outsourcingtjänster för att anställa automatisk personal som kan ta hand om andra ansvarsområden för företagsanställda och för att faktiskt uppleva fördelarna med outsourcing. Faktum är att även framgångsrika företag fortfarande behöver anlita outsourcingföretag eftersom de verkligen har stor betydelse för ett företags framgång och effektivitet. En av de största attraktionerna med outsourcingtjänster är att de är billiga. Dessutom finns det andra fördelar med outsourcing som du måste känna till. Sparar tid och förbättrar andra aspekter av verksamheten som fördelar med outsourcing Genom outsourcingtjänster kan faktiska anställda eller till och med företagare fokusera på andra aspekter av verksamheten. Detta är en av fördelarna med outsourcing som du bör känna till. Företagare behöver inte längre ägna alltför mycket uppmärksamhet åt kundrelationer och svara på kundernas alla frågor. Genom att helt enkelt fokusera på de andra aspekterna av verksamheten kommer det att få företaget att flyta smidigt och med största möjliga effektivitet. På så sätt kommer en eventuell expansion av verksamheten att ske i framtiden. Kan öka företagets marknad Dessutom är en av de andra fördelarna med outsourcing att det hjälper företagare att öka publiksiffrorna för sitt företag. I allmänhet är outsourcingagenter globalt konkurrenskraftiga. Dessutom är de effektiva när det gäller att hantera internationella kunder och affärsbyråer. Därför kan företag som utnyttjar outsourcingtjänsterna vara säkra på att dessa yrkesmän kommer att arbeta för att fånga den internationella marknadens intresse. På så sätt kan företaget få större vinster än vanligt. Andra fördelar med outsourcing sparar tid vid anställning av personal Tid är mycket viktigt för företag. Det är ett måste att varje enskild timme utnyttjas maximalt. Om du använder dig av outsourcingtjänster kan du vara säker på att du kan spara mycket av den tid du behöver för att leta efter kompetent personal för ditt företag lokalt. Outsourcingföretag är de som ansvarar för rekryteringsprocessen. Dessutom ansvarar de också för att se till att den personal som anställs är tillräckligt kompetent. Genom att spara mycket tid kan du också ägna dig åt andra aspekter och behov i ditt företag för att få det att fungera mer effektivt. För att du ska kunna uppleva sådana fördelar med outsourcing rekommenderar vi dig att dra nytta av den 4-veckors provperiod som vi erbjuder. Vårt företag är ett australiensiskt ägt företag och har en filial i Filippinerna. Det 4-veckorserbjudande som vi har i beredskap för dig kommer inte att kräva alltför stora utgifter av dig eftersom du bara behöver betala 4 dollar per timme. Vi är stolta över att kunna berätta att våra agenter är mycket skickliga och har den bästa arbetsmoralen. Om du har några frågor om våra tjänster kan du fritt ringa oss på 07 31072772 eller +617 31072772. Säkert kommer du att bli underhållen av gästvänliga kundrepresentanter. Å andra sidan kan du också klicka på länken på Callcenter om du vill veta mer om fördelarna med outsourcing.

**id 36**

Varför... Varför... Varför? Den här bloggen är tillägnad att dokumentera felresolutioner och andra småsaker som jag upptäcker när jag arbetar som konsult inom Oracle EPM (Hyperion). Eftersom en stor del av mitt arbete kretsar kring problemlösning ser jag en möjlighet att komplettera de typiska felsökningsvägarna som Oracle Knowledgebase och Oracle Forums med mer exakt information om specifika fel när de uppstår. Se upp, informationen i den här bloggen är endast avsedd för informationsändamål och kommer utan någon som helst garanti eller garanti för att den är korrekt. Sunday, January 1, 2012 HFM - Registernyckel som har markerats för radering Problembeskrivning: Detta rapporterades inte av slutanvändarna och fångades upp innan det blev ett problem - felet är: Warning Illegal operation attempted on a registry key that has been marked for deletion (Varning: Försökte otillåten operation på en registernyckel som har markerats för radering). Kod: Kod: -2147023878 Lösning: Symtom I programmet Financial Management (HFM) kan du få följande felmeddelande när du försöker utföra olika HFM-relaterade operationer, t.ex. journalanteckningar, ansluta via Smartview till HFM eller med Financial Reporting: Olaglig operation försökte utföras på en registernyckel som har markerats för radering. Ett fel har inträffat. Kontakta din administratör. Felnummer:70 Felbeskrivning:Behörighet nekad Felkälla:Microsoft VBScript runtime error Sida där felet inträffade:/hfm/loadextract/ExtractJournal\... Ändringar Det här problemet uppstår endast i EPM-system som installeras på Windows 2008 Server, så om en uppgradering av operativsystemet har skett kan det här felet uppstå. Orsak Identitetsanvändaren loggade ursprungligen in på servern när programmet startades. Problemet uppstår när identitetsanvändaren loggar ut och COM+-applikationen inte längre kan läsa registernycklar i identitetsanvändarens profil på grund av en ny funktionalitet i användarprofiltjänsten som tvingar användaren att avlasta användarprofilen i Windows 2008 när användaren loggar ut. Lösning För att lösa problemet gör du följande ändring på alla servrar för finansiell hantering i miljön: 1. Kör grupprincipredigeraren (gpedit.msc) 2. Expandera till: Datorkonfiguration -&gt; Administrativa mallar -&gt; System -&gt; UserProfiles -&gt; Ladda inte användarregistret med våld när användaren loggar ut 3. Kontrollera inställningarna och ändra dem från "Not Configured" till "Enabled" 4. Starta om servrarna 2 kommentarer: Jag stötte på det här felet i eftermiddags när jag arbetade med några HFM-servrar i en ny version. Jag minns att vi pratade om detta fel för några veckor sedan. Jag tillämpade din rekommendation och problemet är löst. Tack.

**id 37**

Hur man gör en korsett Korsetttillverkning College Online Running A Business Bli medlem nu! Om du vill lära dig att göra en korsett - en riktig korsett - kommer Foundations RevealedT att rocka din värld. Oavsett om du är en entusiastisk amatör eller ett erfaret proffs kommer den här webbplatsen att ge dig all den instruktion i korsetttillverkning som du alltid har önskat att du kunde hitta på Internet, men som ingen var villig att avslöja. Låt oss uppmuntra dig att prova - det allra bästa sättet att lära sig att göra en korsett är att hoppa in och göra det! Inledning I den här artikeln ska vi titta på en enkel metod för hur man gör en korsett, en metod som är idealisk för nybörjare. Genom att följa stegen kommer du att lära dig om några av de viktigaste principerna för en korsett. Håll det enkelt Att följa en liten uppsättning grundläggande regler kan vara en mycket värdefull metod för korsetieres både nya och gamla, och här är nummer ett: Enkelhet är bra. Enkelhet i skärning och konstruktion kan faktiskt vara inspirerande. Det är värt att notera för nya korsettmakare att ju mer man har att göra i korsetten (figur 2), desto mer kan potentiellt gå fel! Utmaningarna med mer komplexa korsetter kan, är jag rädd, avskräcka många människor mycket tidigt i deras korsettstudier. Genom att börja med en enkel konstruktion kommer du förhoppningsvis att känna dig belönad och uppmuntrad nog att fortsätta efter dina första försök. Figur 2: En Sparklewren midbust. Det ser ganska enkelt ut, men de processer som krävs är faktiskt ganska komplicerade. Mönstring och anpassning I den här artikeln kommer jag att fokusera på konstruktion snarare än mönstring. Jag kommer att använda ett av mina egna gamla prototypkorsettmönster (till höger), och jag rekommenderar att du tittar på följande källor för bra korsettmönster för nybörjare: För dem som vill lära sig mer om hur ett platt mönster blir till ett 3D-plagg föreslår jag att du följer vår kostnadsfria nybörjarhandledning om utformning av korsetter. Du kommer att lära dig mycket genom att följa den här processen, men den är tillräckligt tydlig och enkel för att kunna följas även av absoluta nybörjare. För dem som tycker att platta mönster eller matematiska ändringar är skrämmande föreslår jag att du använder Truly Victorian 110-mönstret med en toile eller två. Jag har sett vackra resultat med detta mönster, även i de givna "standardstorlekarna", och enligt min mening är det det mest vackert formade av de kommersiellt tillgängliga mönstren i flera storlekar (förbehåll: jag har inte provat detta mönster själv, så jag kan inte kommentera de bifogade instruktionerna etc.) För dem som har några slantar att avvara och verkligen vill gå direkt till provningsstadiet, kan det vara möjligt att hitta en korsettmakare som tillverkar skräddarsydda/beställda mönster på beställning. Försök att söka på livejournal corsetgemenskapen eller etsy . Men gör gärna din research innan du gör ett köp. Låt oss börja Den här korsetten handlar om enkelhet. Med det i åtanke kommer den att ha en stängd framsida och en avskalad konstruktion, och är löst baserad på mina spot broche coutil-korsettklänningar (nedan). Jag har utforskat korsettklänningar i både utsmyckade (figur 4) och enkla (figur 5) stilar, men varje idé har byggts upp kring den funktionella skönheten hos spot broche coutil-tyget. Detta otroliga tyg, som är särskilt utformat för att göra korsetter med, är tjockt och tungt utan att vara svårt att hantera eller sy. Det finns lätt tillgängligt i vitt, mellangrått, svart, butterscotch, midnoude och så vidare, och det kan också lätt färgas. Den bär sig vackert, är perfekt för foundation wear och är en dröm att pressa och sy. Det är enkelt och tydligt att hitta, och räta ut, fibern. Det är mycket enkelt att skära broche. Medan många nya elever ignorerar broche på grund av dess prislapp är det faktiskt ett av de bästa och enklaste korsetttygerna att lära sig på. Jag är fast övertygad om att en toile gjord med ett lämpligt tyg för korsetter är värd tjugo stycken gjorda med tyger som inte är det, när det gäller hur snabbt du lär dig och hur nöjd du blir med de korsetter du gör (även om det bara är till dig själv för fest här och där!). Den lätthet med vilken man kan uppnå goda resultat med broche gör det faktiskt till ett ganska kostnadseffektivt sätt att lära sig i det långa loppet, och jag vill aktivt uppmuntra människor att köpa och prova broche så att vi kan hjälpa till att hålla dessa fabriker och maskiner igång . Genom att använda spot broche coutil kan vi fokusera på enkelhet i konstruktionen. Men även med

**id 38**

Istället för att vara väl utspridda över åren tenderar öppnandet av arenor att komma och gå i vågor. Vi ägnade nyligen en artikel åt det särskilt produktiva året 1923, men det tidiga 1920-talet har inte varit den enda perioden av hektiskt stadionbygge under de senaste 150 åren. Dessa perioder kom dock inte vid exakt samma tidpunkt i alla länder. Vi vet alla att England redan hade ordentliga fotbollstempel när matcherna i kontinentaleuropa fortfarande spelades på kala planer, och under de senaste två decennierna har många nya arenor vuxit upp i vissa länder, men inte så mycket i andra. För att få en bättre inblick i vilken väg varje land har tagit när det gäller utvecklingen av arenor har vi tittat i vår databas för att hitta öppningsdatum för alla arenor och sedan gjort ett fint diagram över dem (längre ner). Några saker som drar till sig uppmärksamheten är naturligtvis Englands tidiga start, men sedan också de fem decennier av torka efter 1930-talet. Vi ser att 1920- och 1930-talen var mycket viktiga år för utvecklingen av arenor på kontinenten, och att tyskarna och spanjorerna låg något före italienarna och holländarna. Vad som blir mycket tydligt är hur viktig den italienska fascistregimen har varit för utvecklingen av arenor i Italien, och de negativa effekterna av andra världskriget är också omisskännliga. Det spanska inbördeskriget ägde naturligtvis rum på 1930-talet. Vi hade förväntat oss att se en betydande ökning av stadionbyggandet även under åren efter kriget, men detta visade sig i stället vara utspritt över flera decennier, innan krisåren i slutet av 1970- och 1980-talet satte in. VM 1982 gjorde att åtminstone i Spanien öppnades några nya arenor under dessa år. Vi är alla medvetna om den nya generation stadions som byggdes på 1990- och 2000-talen, men medan 1990-talet var särskilt viktigt för England och Holland, skedde den tyska stadionutvecklingen nästan uteslutande på 2000-talet. För fransmännen, å andra sidan, tycks det nuvarande årtiondet bli deras gyllene årtionde av stadioutveckling. Se diagrammet nedan. Kolumnerna är inte det faktiska antalet öppningar, utan varje decenniums relativa bidrag till utvecklingen av arenor, så att alla länder använder samma skala och lätt kan jämföras. Prenumerera på stadiumguide.com Toppnyheter Det är dags för en ny resa längs världens byggarbetsplatser och se hur arbetena framskrider på några arenor. Vi börjar alltid med nästa stadion som ska öppnas, vilket nu är Grmio Arena. Den kommer att öppnas den 8 december med en show och en vänskapsmatch mellan [...] I lördags invigde Sverige stolt sin nya nationalstadion, Friends Arena. Någon fotboll spelades dock inte ännu, då man istället valde att ge plats åt en kväll med svenska artister. Friends Arena är Sveriges första stora moderna arena, och är ytterligare ett exempel på vad [...] Liverpool har bekräftat sina planer på att stanna kvar på Anfield, och som ett resultat avvisar de alternativet att bygga en ny arena i närliggande Stanley Park. Meddelandet kommer inte som någon större överraskning för dem som har följt klubbens rörelser de senaste [...] I slutet av förra söndagens medlemsmöte hade Real Madrids ordförande Florentina Prez en liten överraskning för socios. Det var fyra modeller av fyra olika förslag till ombyggnad av Estadio Santiago Bernabu. Modellerna hade hållits hemliga [...] Populära arenor Nya väktare Historien om Valencias Nuevo Mestalla är en historia av upp- och nedgångar. Under det senaste året har vi två gånger rapporterat om goda nyheter och förnyat hopp om att byggandet av den nya arenan äntligen kan återupptas igen, men detta följs varje gång av ett bakslag. Dessutom har den senaste [...] Feyenoord har valt att bygga en helt ny stadion bredvid sin nuvarande stadion De Kuip. Under de senaste månaderna har klubben undersökt två olika alternativ som föreslagits av konsortier ledda av byggföretag, men meddelade i dag att de har valt [...] I åratal har Lilles publiksiffror varit en källa till hån för resten av Frankrike. Visst var först Stade Grimonprez-Jooris och senare Stade Lille-Mtropole fattiga hem, men en stad av Lilles storlek, med över en miljon invånare, borde säkert [...] Populära blogginlägg Det här är del tre i en serie där vi tittar tillbaka på tidigare förslag till nya arenor som aldrig förverkligades. Du kan hitta de andra två delarna här och här, och vi kommer att använda den här delen för att titta på korgfallen [...] Istället för att vara snyggt utspridda över åren tenderar stadionomläggningar att komma och gå med vågor. Vi ägnade nyligen en artikel åt det särskilt produktiva året 1923, men det tidiga 1920-talet har inte varit den enda perioden med hektiska stadionomställningar.

**id 39**

Även om jag tycker att Cerbera är en fantastisk bil har jag aldrig lyckats hitta samma kärlek till den som till Chimaera. Vi hade ett par dagar förra veckan när vi turnerade i Somerset och kärleken börjar växa. En blandning av Trunk-, A- och B-vägar klarades av på lämpligt sätt. Städerna utforskades och till och med en monumental trafikstockning på A303 svalts utan några problem (förutom kanske strålkastarna - se annan tråd). Köerna följt av korta blåsningar och sedan mer jäkla köer satte verkligen Raceproved Slave på prov och den klarade det med bravur. Cerb är inte alltid lätt att köra riktigt smidigt, eller särskilt långsamt ((;)) men den klarade allt med bravur. Kärleken växer. Jag fiskade bara för att se om han hade problem med bilen. 400 hästkrafter och ingen vikt borde ge ganska lätt GT-bilkörning. Det enda problemet med Cerb är varvtalsanpassning med ett mycket lätt svänghjul och en motor med höga varvtal. När den väl är inkopplad bör den dock trilskas hela dagen lång vid 1500 varv per minut om det behövs. Den går i 30 miles per timme i femte så det är inte så mycket ett problem som att den bara gillar att få sina ben. Den är faktiskt bättre än Chimaera i det avseendet. När man har den kraften är det synd att inte använda den för den smidiga biten. Jag bar tyngre skor än jag brukar göra och de är lite bredare än den smala passformen nere i fotutrymmet, vilket gjorde att det var lite svårare att jonglera med pedalerna.

**id 40**

Hunter Syndrome Genetics MPS II (eller Hunter Syndrome) är en genetisk sjukdom som orsakas av en mutation i I2S-genen (iduronat-2-sulfatas) - detta kan orsakas av att man ärver den muterade genen eller av en mutation i genen under bildandet av ägg och spermier. Det senare fallet är sällsynt, och risken för att samma mutation ska förekomma i efterföljande generationer är liten eftersom varken modern eller fadern själva bär på den recessiva genen. MPS II drabbar oftast män, eftersom det är en så kallad könsbunden sjukdom. Detta innebär att I2S-genen finns på X-kromosomen och inte på Y-kromosomen. Eftersom kvinnor har två X-kromosomer har de större sannolikhet att ha en dominant X-gen som ersätter den recessiva (muterade) genen. Kvinnor är bärare, men utvecklar mycket sällan MPS II, och i allmänhet förekommer MPS II endast hos män. Det finns ungefär 2 000 personer med Hunters syndrom i världen. Effekter Mutationen i I2S-genen innebär att det protein som produceras av genen inte kan fungera normalt, och därför är enzymet iduronat-2-sulfatas (I2S) antingen frånvarande eller bristfälligt. Enzymatiska funktioner i kroppen är avgörande för normal funktion eftersom enzymer är cellens kraftverk: de katalyserar och underlättar reaktioner som gör att kroppen kan fungera normalt. I2S-enzymet är ett enzym som bryter ner och återvinner specifika mukopolysackarider, även kända som glykosaminoglykaner (GAG); Hunters syndrom är en av flera lysosomala lagringssjukdomar. På grund av att I2S-enzymet saknas eller inte kan fungera korrekt, ansamlas GAGs i celler i hela kroppen. Denna ansamling stör det sätt på vilket kroppens celler, och följaktligen organ, fungerar och leder till en rad olika allvarliga symtom. På grund av att symptomen beror på uppbyggnaden av GAGs är Hunters syndrom progressivt: symptomen förvärras ju äldre individen blir. Symtomen börjar vanligen uppträda under det första levnadsåret, men många av dem är vanliga även hos "friska" barn och verkar inte ha något samband med dem för läkare som inte är bekanta med MPS II. När barnet åldras ökar dock symtomenas svårighetsgrad och läkarna börjar beställa tester. Några av dessa symtom är: grova ansiktsdrag, förstorad buk (på grund av förstorade organ), onormalt skelett och hämmad tillväxt, progressiv ledstelhet, utvecklingsförseningar och hörselnedsättning. Det finns inget "datum" för när tecknen och symtomen börjar uppträda, och alla med Hunters syndrom påverkas inte på exakt samma sätt; hastigheten på symtomutvecklingen varierar kraftigt. Men en sak är klar: Hunters syndrom är alltid allvarligt, progressivt och förkortar barnets livslängd avsevärt. På grund av sjukdomens progressiva karaktär finns det kroniska tecken och symtom på Hunters syndrom som ökar i svårighetsgrad med åldern och som omfattar: obstruktiv luftvägssjukdom, frekventa lunginflammationer, progressiv skelettdysplasi (begränsad rörlighet), hjärt- och klaffsjukdom, progressiv hörselnedsättning och involvering av det centrala nervsystemet. Det centrala nervsystemet är påverkat på grund av lagring av GAGs i hjärnan, vilket kan leda till försenad utveckling. Behandling På grund av sjukdomens specifika karaktär är behandlingen svår. Länge användes benmärgstransplantat som ett sätt att tillhandahålla en källa till den saknade I2S för patienter med MPS II, men behandlingen är nästan helt ineffektiv mot de neurologiska symtomen hos patienter med Hunters syndrom. För att inte tala om att benmärgstransplantationer är ett stort kirurgiskt ingrepp, och detta behandlingsalternativ har minskat. År 2006 utvecklade ett läkemedelsföretag vid namn Shire Human Genetic Therapies Ltd. ett läkemedel som heter Elaprase (Idursulfase), som är en syntetisk version av enzymet iduronat-2-sulfatas (I2S) och som framställs genom rekombinant DNA-teknik. Elaprase ger de flesta eller alla fördelarna med benmärgstransplantat utan några av nackdelarna. Denna typ av behandling kallas ERT - enzymersättningsterapi. Det finns ett brett spektrum i svårighetsgraden av symtomen på Hunters syndrom, och även om läkare skiljer mellan mild och svårare manifestation.

**id 41**

Perez: Jag kommer att slåss om titeln om två eller tre år Sergio Perez: I framtiden är mitt mål att vara i ett stort team och slåss om segrar i loppen. Sergio Perez tror att han kommer att köra längst fram om två eller tre år och utmana sådana som Sebastian Vettel om F1-förarkronan. Perez, som tog en lysande andraplats i Malaysia förra helgen, såg ut att kunna gå hela vägen i sin Sauber och slå Fernando Alonso till segern i Sepang, tills han gjorde ett misstag sent på vägen och körde bredvid. Efter den prestationen har det intensifierat spekulationerna om att han kommer att gå till Ferrari inom en inte alltför avlägsen framtid och ersätta den underpresterande Felipe Massa. "I framtiden är mitt mål att vara i ett stort team och att kämpa för racingsegrar. Det viktigaste är att ha en bil som ger mig chansen att vinna lopp", säger Sauber-föraren till NDTV . "Jag tror att jag om två eller tre år kommer att slåss om världsmästerskapet", tillade han. Samtidigt har hans körning för sju dagar sedan i våta och föränderliga förhållanden i Malaysia fått vissa att jämföra honom med den framlidne store trefaldige F1-världsmästaren Ayrton Senna, eftersom båda kommer från Latinamerika. Perez är smickrad, men säger att det är lite för tidigt: "Det gör mig stolt att folk jämför mig med någon som Senna, men jag har fortfarande mycket att göra i min karriär för att få den typen av beröm."

**id 42**

Under större delen av de senaste femtio åren har den kinesiska kommunistregeringen fattat de beslut som påverkar människors liv. Men detta håller alltmer på att förändras. Tack vare det ekonomiska uppsvinget i Kina kan allt fler människor köpa vad de vill, äta vad de vill och välja var de vill arbeta. Men de kan inte välja sin regering. Så vilken roll spelar valet i det moderna Kina? Den stora frågan: Hur mycket valmöjligheter har Kinas befolkning? Används med tillstånd "Du kan köpa nästan allt du vill i Shanghai!" säger Elyn, en universitetsstudent som tar med Emma på en shoppingrunda i Shanghai: från de exklusiva designerbutikerna där ett par byxor kan kosta dubbelt så mycket som den genomsnittliga månadslönen i Shanghai, till de fullpackade varuhusen och de överfulla gatumarknaderna. Det är en stark kontrast till Mao Zedongs Kina där det inte fanns någon plats för individuella val, som professor Shen Dingli från Fudan University berättar för Big Question . "Ordförande Mao trodde att det fanns några få kineser som drömde om att föra in kapitalismen i Kina. Han ville få bort dem och inledde kulturrevolutionen . Han använde vanligt folk för att använda det revolutionära sättet att avsätta dessa högt uppsatta tjänstemän." Används med tillstånd Liksom miljontals kineser som skickades till arbete på landsbygden skickades professor Shens far till arbete i en kolgruva i dagbrott och hans mor förlorade sitt jobb i en operatrupp. "Det systemet brydde sig bara om revolutionen. Det levererade inget gott till folket." Under järnrisskålssystemet med garanterad anställning i den statliga sektorn kunde kommunistpartiet hålla en strikt kontroll över människors liv. Från bostäder till matfördelning, från familjeliv till arbetsmöjligheter lämnade staten lite utrymme för individuella val. Efter Maos död och under Deng Xiaoping säger professor Shen: "Kina inledde en kampanj för att vara självkritisk och granska sin historia. Vi ansåg att vi hade slösat bort mycket tid - nu är det dags att lära av de industrialiserade västländerna och utveckla vår ekonomi." Används med tillstånd "Reklam är det perfekta exemplet på de stora förändringar som äger rum i Kina", säger Xu Jianxin, medgrundare av det Shanghai-baserade reklamföretaget Skylighting. "För 20 år sedan fanns det inga annonser eftersom det fanns så få produkter att köpa. För tio år sedan fanns det många annonser, särskilt i städer som Shanghai, men de flesta av dem var av utländsk tillverkning. Nu är de flesta annonser utformade av kinesiska talanger med kinesiska särdrag!" "För fem eller tio år sedan behövde till exempel de statligt ägda sjukhusen inte annonsera eftersom patienterna inte hade något val om vart de skulle gå", tillägger hans kollega Li Keqi. "Nu finns det dock så många privata kliniker att de måste locka till sig fler kunder." "Vårt jobb är att hjälpa kunden att bestämma sig." Och precis som i många andra länder tycker inte alla att det är lätt, säger psykologen Lin Zi. Används med tillstånd "Den mängd val som vi står inför skapar stress i våra liv. Många människor inser att de inte vet vilken typ av liv de vill leva och de vet inte hur man mäter framgång. Jag har en klient som tog examen från universitetet för tre år sedan. Han var en utmärkt student, men han har redan bytt jobb sex gånger. Han var förvirrad över vad han skulle göra med sitt liv." Lin Zi, som driver en av ett växande antal rådgivningstjänster , pekar på en enorm generationsklyfta mellan dagens unga och deras föräldrar, som växte upp under kulturrevolutionen. "Den här generationen saknar motstycke i Kinas historia. De har ingen karta som kan vägleda dem." TV-journalisten och mediechefen Yang Lan oroar sig för att denna generation kanske inte har så många valmöjligheter som de tror. Detta tillskriver hon en regeringspolitik som i sin tur har begränsat deras föräldrars valmöjligheter - politiken som bara tillåter ett barn per familj. Används med tillstånd "Om man bara har ett barn ger föräldrarna alla resurser, all energi och all tid till detta enda barn. Många barn klarar inte av kärleken och pressen. Deras föräldrar har helt enkelt för höga förväntningar. Ibland måste de leva upp till sex vuxnas drömmar, inklusive mor- och farföräldrarnas." "Det ser alltid ut som om vi har många möjligheter, men i verkligheten har vi inte många valmöjligheter", säger 20-åriga Elyn, Emmas shoppingguide. "Vi har inga valmöjligheter när det gäller vårt [politiska] ledarskap, vårt parti." Staten må ha släppt kontrollen över ekonomin, men det finns inga tecken på att kommunistpartiet ger upp.

**id 43**

Viktigt: Ditt kreditkort kommer INTE att debiteras när du startar din kostnadsfria provperiod eller om du avbryter under provperioden. Om du är nöjd med Amazon Prime, gör ingenting. I slutet av den kostnadsfria provperioden kommer ditt medlemskap automatiskt att uppgraderas till ett helt år för 79 dollar. Bokbeskrivning I denna korta men kraftfulla bok med sammanlänkade essäer undersöker den kände kulturkritikern Vijay Prashad den amerikanska ekonomins motsägelser. Prashad bedömer en rad relaterade frågor: den ofta hyllade amerikanska ekonomin, som stöds av fattiga och medelklassens arbetares ökande skuldsättning, en välfärdspolitik som straffar dem som försöker undkomma skuldernas och fattigdomens grepp och en fängelseindustri som reglerar och inhyser de arbetslösa, liksom en reservarmé av arbetare. I Keeping Up with the Dow Joneses hävdar Prashad att massproduktionens och reklamens intåg har omvandlat medborgarna till konsumenter vars önskemål fångas upp av frasen "keeping up with the Joneses". Men som Prashad så övertygande visar är det en fälla att hålla jämna steg med Joneses: Amerikanerna har hamnat i en massiv konsumtionsskuld, där de fattigaste fyrtio procenten av befolkningen lånar pengar för att kompensera för stagnerande inkomster, inte för att spendera pengar på lyxvaror. Endast de rikaste tjugo procenten lånar pengar för att investera i aktier. Det är inte förvånande att skillnaderna i inkomst och förmögenhet har ökat till rekordhöga nivåer under de senaste åren. Genom att göra kristallklara kopplingar mellan ekonomin, välfärdsreformen och det vinstdrivande fängelseindustriella komplexet erbjuder Prashad en vision för en hållbar och livskraftig antiimperialistisk rörelse. Vijay Prashad är docent och chef för internationella studier vid Trinity College. Han är författare till flera böcker, bland annat Everybody Was Kung Fu Fighting: Afro-Asian Connections and the Myth of Cultural Purity, Fat Cats and Running Dogs och The Karma of Brown Folk. Samtliga böcker ingick i Village Voice's lista över årets 25 bästa böcker. I denna korta men kraftfulla bok med sammanlänkade essäer undersöker den kände kulturkritikern Vijay Prashad den amerikanska ekonomins motsägelser. Prashad utvärderar en rad relaterade frågor: den ofta hyllade amerikanska ekonomin, som stöds av fattiga och medelklassarbetares ökande skuldsättning, en välfärdspolitik som straffar dem som försöker undkomma skuldernas och fattigdomens grepp och en fängelseindustri som reglerar och inhyser de arbetslösa samt en reservarmé av arbetare. I Keeping Up with the Dow Joneses hävdar Prashad att massproduktionens och reklamens intåg har omvandlat medborgarna till konsumenter vars önskemål fångas upp av frasen "keeping up with the Joneses". Men som Prashad så övertygande visar är det en fälla att hålla jämna steg med Joneses: Amerikanerna har hamnat i en massiv konsumtionsskuld, där de fattigaste fyrtio procenten av befolkningen lånar pengar för att kompensera för stagnerande inkomster, inte för att spendera pengar på lyxvaror. Endast de rikaste tjugo procenten lånar pengar för att investera i aktier. Det är inte förvånande att skillnaderna i inkomst och förmögenhet har ökat till rekordhöga nivåer under de senaste åren. Genom att göra kristallklara kopplingar mellan ekonomin, välfärdsreformen och det vinstdrivande fängelseindustriella komplexet erbjuder Prashad en vision för en hållbar och livskraftig antiimperialistisk rörelse. Vijay Prashad är docent och chef för internationella studier vid Trinity College. Han är författare till flera böcker, bland annat Everybody Was Kung Fu Fighting: Afro-Asian Connections and the Myth of Cultural Purity, Fat Cats and Running Dogs och The Karma of Brown Folk. Samtliga böcker ingick i Village Voice's lista över årets 25 bästa böcker. Specialerbjudanden och produktkampanjer Ska du ge denna produkt i present? Om Amazon.com är säljaren kan vi slå in den åt dig till specialpriset 2,99 dollar. Välj bara alternativet för presentinpackning när det är tillgängligt i kassan och låt Amazon.com hjälpa till att göra din julsäsong bekymmersfri. {"itemData":[{"priceBreaksMAP":null, "buy\\... to wishlist", "Add both to Wish List", "Add all three to Wish List"], "addToCart":["Add to Cart", "Add both to Cart", "Add all three to Cart"], "showDetailsDefault": "Show availability and shipping details", "shippingError": "An error occurred, please try again", "hideDetailsDefault": "Hide avail

**id 44**

Golvmonteringen bör vara det sista steget efter alla andra dekorationsarbeten. Se till att undergolvet är helt torrt, rent, plant och stabilt innan du börjar. Dammsug eller sopa golvet noggrant för att få det fritt från smuts eller andra ämnen. Se ill. Nr 1. Om undergolvet är av betong ska det vara äldre än 30 dagar (detta gäller för en "nybyggd" eller nygjuten cementplatta). Den föredragna rumstemperaturen är 21? (70 ?) med en relativ luftfuktighet på 35-60 %. Korkgolvsplankorna måste acklimatiseras i 24 till 48 timmar på arbetsplatsen. Kontrollera att de är plana. Eventuella ojämnheter eller fördjupningar som överstiger mer än 4 mm inom en kvadratmeter yta (längden på en golvplanka) under eller över standardnivån ska slipas ner eller fyllas med fyllmedel. Se ill. Nr 2. Flytande golv av kork är avsedda för användning inomhus (precis som alla andra golvsystem, t.ex. laminatgolv). Det rekommenderas inte att installera flytande golv i fuktiga utrymmen som badrum eller tvättstugor. Korkplattor (limmade golv) bör användas i sådana fall. Installation: Steg 1. Steg 1. Lägg plankorna på längden med solens riktning. Kontrollera om färgharmonin och konsistensen i golvbeläggningen. Detta kan göras när du låter dina material acklimatisera sig i förväg. Hantera abrupta mönster genom att flytta planker. Detta möjliggör en mer naturlig övergång mellan färgvariationer i korken. Se ill. Nr 3. Steg 2 . Installation över ett betongundergolv kräver vanligtvis någon form av fuktspärr. Detta kan vara i form av polyuretanfolie. De flesta järnaffärer kommer att kunna hänvisa dig till rätt produkt för jobbet. Detta gäller särskilt när du arbetar i en källare eller något annat rum som ligger under marknivå. Steg 3. Mät ditt rum och dela det med bredden på en golvplatta. Detta kommer att bestämma antalet plankor som behövs för att täcka golvet. Om dina mätningar ger dig utrymme på mer än 2,5 tum på långväggen (63 mm) bör du börja med en delbräda (klipp brädan till måttet) i den första raden för att säkerställa golvets stabilitet. Steg 4 . Lämna en 10 mm (3/8 tum) expansionsspalt mellan golvet och varje vägg, eller andra hinder som en dörrkarm eller ett skåp, med hjälp av distanser (träskrot eller avfallsprodukter fungerar bra). Arbeta från vänster till höger i rummet: "Brick" eller förskjutning av plankorna för att minska det visuella utseendet på sömmarna. Plattorna längs kanten ska vara lika breda längs alla väggar. Det är här som din "förplacering" av dina plankor kommer att ge resultat. Placera den första plankan i rummets vänstra hörn (lämna avståndet till väggen) med båda tungorna mot väggen. Slutför den första raden genom att vinkla ihop plankorna en i taget. Försök att installera plattorna så att de bildar en enda linje när du klickar ihop dem. Se figurerna A och B. Se illustration nr 4. Steg 5. Börja den andra raden: Sätt in nästa plankas tunga i den första plankans spår i en vinkel på 20-30 grader mot golvet - det är här du kommer att placera den skurna plankan från rad 1 för att säkerställa de förskjutna sömmarna. Tryck nedåt med händerna så att plankan "klickar" på plats och ligger platt på golvet (figurerna A och B). Fig. B Fig. A Om du skulle behöva "räta ut" en rad eller "dra åt" sömmarna kan du använda en bit av plankanterna som "knackblock". Med hjälp av knackblocket (som du så skickligt har skapat med en bit av en bit av ett golv med tunga och spår) och din gummiklubba räddar du kanterna på golvet från eventuella skadliga slag. Se ill. nr 5 och 6. . Steg 6 . När du har nått slutet av raden kan du behöva använda kofoten och klubban för att knacka den sista biten på plats (utrymmet mot väggen kommer att vara trångt). Se ill. No.7 Se ill. nr 8. Steg 8 . Fortsätt på samma sätt för efterföljande rader. Se bild. nr 9. Steg 9 . Den sista raden: Förhoppningsvis är springan mellan golvet och väggen jämn över hela längden. Du kan se till att springan är jämn genom att mäta på båda

**id 45**

OCS International Facilities Management Services Inom de flesta marknadssektorer förlitar sig företag och organisationer på att vi ska tillhandahålla de viktigaste dagliga fastighetstjänsterna, t.ex. städning, catering, säkerhet, avfallshantering och underhåll av mark, så att de kan koncentrera sig på sina kärnverksamheter. Men tillhandahållandet av enskilda tjänster skrapar bara på ytan av vad vi gör; våra ledningsgrupper har erfarenhet av att arbeta inom din organisation för att bli en sömlös förlängning av din verksamhet, och arbetar tillsammans med dig för att tillhandahålla en total Facility Management-tjänst. Vi har erfarenheten och kapaciteten att hjälpa dig att uppfylla kraven, dra nytta av den bästa tekniken i klassen och minska ditt koldioxidavtryck. Vi har utvecklat vår modell under lång tid och inom vissa marknadssektorer som hälso- och sjukvård, luftfart och detaljhandel har vi kontinuerligt anpassat vårt arbetssätt för att bli en del av våra kunders organisationer. Kontakta oss idag för att få veta mer om hur våra tjänster för fastighetsförvaltning kan hjälpa dig.

**id 46**

Välkommen till vår blogg Om du vill veta hur professionella porträttfotografer tar det perfekta porträttet kan du läsa vidare. Många människor gör misstaget att tro att för att få det perfekta porträttet eller headshotet behöver de bara placera motivet i mitten av ramen. De tror att så länge motivet står mitt i mitten av ramen och att det inte finns några röda ögon, om motivet inte blinkade och om motivet log ändå, så är det redan det perfekta porträttet. Även om det är sant att det skulle vara bäst om motivet också ler, så är det i princip inte det bästa eller perfekta porträttet. Här är 7 snabba och enkla tips på hur du får det perfekta porträttet. Observera att detta är tips som följs av professionella porträttfotografer världen över. Det skadar säkert inte om du följer ett, två eller till och med alla av dem! Kolla in dessa. 1. Ändra ditt perspektiv. Det innebär att du inte bara behöver sitta och vara i ögonhöjd med ditt motiv. Många nybörjarfotografer gör detta. Även om det är det "vanliga" att göra (för att inte tala om ganska formellt att göra) är det verkligen inte nödvändigt. Du kan helt ändra ditt perspektiv och fotografera från en annan vinkel. Om du vill fotografera någon som är upptagen med att arbeta på sin bärbara dator, varför inte ta en stol, dra den framför motivet, ställa dig på stolen och fotografera från "ovanför" motivet? Då kan ditt motiv bara titta på dig och du får ett annat perspektiv. Ditt foto kommer också att bli intressant eftersom det också kommer att inkludera din persons bärbara dator och andra föremål som kan finnas runt din person. 2. Var inte rädd för att INTE etablera ögonkontakt. Ditt motiv kan titta rakt in i kameralinsen, ja, men det kan också bli mer dramatiskt om ditt motiv INTE tittar in i kameralinsen. Be ditt motiv att titta bort från kameran. Kanske kan din försöksperson fokusera på något till vänster om honom eller henne, något osynligt eller något utanför kamerans synfält. Detta kommer definitivt att bidra till att skapa en dramatisk känsla i fotot. Det kommer också att bidra till att skapa en "öppenhjärtig" känsla i porträttet. 3. Experimentera med belysning. Belysning kan vara en fotografs bästa vän om den görs och utförs ganska bra. Det finns verkligen många möjligheter till ett porträtt om man använder belysning. Vad du kan göra är att genomföra sidobelysning - detta hjälper till att skapa en viss stämning. Du kan också experimentera med bakgrundsbelysning eller siluetter. Detta kommer att ge fotot den där "wow"-faktorn. 4. Var inte för strikt med tredjedelsregeln. Som tidigare nämnts behöver du inte placera ditt motiv mitt i centrum. Du kan experimentera med fotokompositionen. Du kan placera ditt motiv till höger eller du kan till och med placera ditt motiv i kanten av bilden. Dessa tekniker hjälper till att skapa djup i ditt foto. 5. Använd en plats som inte är bekant för ditt motiv. Vanligtvis placeras eller fotograferas motiv på platser eller platser som är bekanta för dem - hemma, i en fotostudio eller i en stadsmiljö. Men varför inte prova att placera ditt motiv på en plats som är utanför deras bekvämlighetszon? Oftast kommer motivet att känna sig lite obekvämt till en början, men om du vet hur du ska få motivet att känna sig hemma och om du vet hur du ska förklara för motivet vad du vill ha med fotot, finns det goda chanser att motivet gärna kommer att kliva ut ur sin komfortzon och göra något ganska häftigt. Vem vet, motivet kanske börjar hoppa upp och ner, ger ett riktigt fint leende eller poserar som om han eller hon vore en professionell modell! 6. Använd en rekvisita. Att lägga till en rekvisita i dina porträttbilder kan bidra till att förbättra en bild. Även om det är sant att användningen av en rekvisita kan ta "uppmärksamheten" bort från ditt huvudmotiv, kommer det också att ge fotot en mening. Porträttet kommer att få mer betydelse, på ett sätt. Exempel på dessa rekvisita är ett motivs favoritpryl, favoritleksak eller kanske något som han eller hon använder varje dag. 7. Det sista tipset är särskilt användbart om du vill ha så många uppriktiga bilder som möjligt - ta en serie bilder! Skjut porträtt i "burst" eller "kontinuerligt fotograferingsläge". På så sätt kan du få så många vackra porträtt som möjligt. Många professionella fotografer tycker att detta är särskilt användbart när de tar porträtt av barn.

**id 47**

Postat: Inläggsämne: Varför inte träffas på den här sidan ..om du kan! Jaha, nu är det dags!....varför försöker folk inte träffa varandra på den här sajten? Man hör alla prata om att träffa någon och hur svårt det kan vara..varför då de människor som skulle vilja ha lite romantik ..inte försöka här?..det finns så många intressanta människor här..jag är säker på att en eller två kan vara rätt för varandra Jag har pratat med en eller två personer på denna webbplats..men tyvärr är de bara intresserade av vänskap ...Men det är ändå trevligt att bara prata om allt det vi går igenom i livet ..men alla trevliga unga damer som är intresserade av att träffa någon som vill vara som jag och hoppas träffa en trevlig person som kanske kan ta saker och ting lite mer romantiskt....och du bor i Storbritannien skulle jag gärna höra av dig ..hoppas att detta inte låter för fräckt Prova den här också Eligible Odd-Bods! - The Premier Aspergian Singles List http://www.wrongplanet.net/postt62.html \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ du är antingen en lojal vän eller så är du inte min vän alls Lita bara på dig själv, och ingen annan ska förråda dig Vi är alla ganska konstiga på den här webbplatsen, förutom några av oss. Vissa är konstigare än andra, ja, men vi kan inte undgå några av våra egenheter och sociala obehagligheter! Det finns ett par trådar för att få kontakt här i L&D-forumet (som redan har nämnts). \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ "En människa är bara produkten av sina tankar - vad hon tänker blir hon." - Mahatma Gandhi

**id 48**

Avibase - Checklistor över världens fåglar Palearctic Denna checklista omfattar alla fågelarter som finns i Palearctic, baserat på den bästa informationen som finns tillgänglig för närvarande. Den bygger på en mängd olika källor som jag samlat ihop under många år. Jag är glad över att kunna erbjuda dessa checklistor som en service till fågelskådare. Om du hittar något fel, tveka inte att . Den taxonomiska ordningen och nomenklaturen följer Clements 6:e upplaga (uppdaterad 2011) . Om du föredrar att se listan baserad på en annan auktoritet, klicka på en av de tillgängliga listorna nedan. Globalt hotade arter (status i rött) identifierades av Birdlife International i Threatened Birds of the World (Birds to Watch 3). Bird Checklists of the World är en del av Avibase och Bird links to the World, som utformas och underhålls av Denis Lepage och som drivs av Bird Studies Canada, som är en samarbetspartner till Birdlife International.

**id 49**

Festival som dyker upp överallt Ol Ola är en av flera konst- och kulturevenemang som arrangeras i Queenstown och Glenorchy i samband med Festival of Colour. Foto tillhandahålls. Invånarna i Queenstown och Glenorchy kommer att kunna njuta av musik-, dans- och teaterföreställningar i sina hemstäder när Festival of Colour expanderar från Wanaka till Wakatipu. I Queenstown Memorial Hall kommer världspremiären av Rita and Douglas att äga rum den 12 april, den rörande berättelsen om förhållandet mellan den nyzeeländska konstnären Rita Angus och musikern och kompositören Douglas Lilburn. Föreställningen berättar genom de brev som Angus skrev till Lilburn och den musik som Lilburn komponerade vid den tiden, spelad av pianisten Michael Houstoun, och utforskar det komplicerade förhållandet mellan de två. Den latinska passionen kommer att väckas när ett dussin dansare och musiker uppträder i Ol Ola den 14 april och tar publiken med på en energirik resa från Kuba till Argentina och Brasilien med lambada, salsa, chacha och mycket mer. Det nyzeeländska bandet Phoenix Foundation spelar i minneshallen, nyss hemkommen från sin framgångsrika Europaturné den 15 april. Familjerna kan njuta av Linsey Pollacks finurliga upptåg i Passing Wind den 13 april, också i Queenstown, när han tillverkar och spelar instrument med hjälp av vardagliga föremål som morötter, gummihandskar och en trädgårdsslang. Glenorchy Hall kommer att visa två av programmets komiska höjdpunkter: den mycket uppmärksammade och skandalöst roliga Guru of Chai - som gav Jacob Rajan en utmärkelse som årets skådespelare 2010 - den 15 april, och den 16 april en nyuppsättning av pjäsen C'mon Black, som bygger på rugby-VM 1995. Festivalens turnerande program kommer också att ta föreställningar till andra centra i Southern Lakes-området, bland annat Hawea, Luggate och Cromwell. Det fullständiga programmet finns på festivalens webbplats, www.festivalofcolour.co.nz . Biljetter kan köpas via webbplatsen, genom att ringa 03 443-4162 eller från i-Site Visitor Centre Queenstown.

**id 50**

Resolved Question Hur hanterar jag det faktum att jag kommer att vara ensam för alltid? Jag har aldrig haft en flickvän på grund av mitt utseende. Jag har haft sex en gång och det var z eftersom vi båda var väldigt fulla och hon ångrade det morgonen efter. Jag har försökt allt för att få en flickvän, ingenting fungerar. Alla flickvänner, alla tjejer avvisar mig. Jag är 25 år och känner mig så ensam och jag känner att jag har missat en hel del. Jag vet bara inte vad jag ska göra :( Bästa svaret - valt av röstare Ledsen att jag är så tuff, men så här är det. Du är bara 25 år - det är fortfarande ungt. Var glad att du inte är 35 år och säger samma sak. Det finns 7 miljarder människor i världen. Du måste tycka att du är ganska ful om det inte finns någon för dig. Jag har svårt att tro det. Det enda sättet för dig att hitta en tjej är ...... 1. Ta chanser och riskera att bli avvisad 2. Gå ut och umgås 3. Ha en positiv attityd (så att folk vill vara i din närhet) 4. Träna och komma i bra form 5. Klä dig så bra du kan och gör alltid ett gott intryck 6. Var vänlig och visa intresse för den andra parten (tjejen du försöker imponera på) 7. Sätt inte ner dig själv inför andra människor (om du tycker att du är en förlorare kommer de också att göra det) 8. Var en vän först - oroa dig för dejtingdelen senare Definiera problemet - ingen flickvän Gör en plan - för att få flickan Ta till handling - se resultat Alla har en själsfrände Tro inte att du kommer att vara ensam för evigt Det är bara det att tjejer nuförtiden tittar på skit på tv och letar efter utseende i stället för en sårbar kontakt Var bara tålmodig och oroa dig inte för sliskiga tjejer. Och när det gäller att vara ensam kommer du inte att vara det snart det finns någon för dig bara consetrate på dig själv och livet och det kommer att komma till dig g lycka till Du är jävligt så negativ. Skönhet spelar ingen roll alls. \*\*\*\* de människor som tycker att du är ful och inte umgås med dig. Respektera den kropp som Gud har gett dig. \*\*\*\* de tjejer som tycker att du är ful... Varför behöver du ett förhållande???? Varför bjuder du in 100000 problem i ditt liv???? Om du behöver sex är det bara att gå till en prostituerad eller en massagesalong... Flickvännen kommer att slösa bort din tid och dina pengar.... Människor är a\*\*holes. Jag menar verkligen alla är vackra/snygga. Och yttre skönhet spelar egentligen ingen roll. Jag menar att om du är känslomässigt fäst vid en person så kan de se förbi dina yttre brister:) Försök med en dejtingsajt. Lägg upp din bild och ha en bra attityd... du kommer att hitta någon... lycka till!!:D Källa(n): Alvacado\_chik@ymail.com... Låt mig veta hur det går:) eller maila mig för att få mitt nummer så ska jag hjälpa dig!!!:))

**id 51**

Du är här : Hem I nyheterna Mobiltelefoner står för mer än 1 700 olyckor i Texas Mobiltelefoner står för mer än 1 700 olyckor i Texas Posted on April 16, 2010, 1:26 PM, by Text'nDrive, under I nyheterna . Texas Department of Transportation har offentliggjort antalet bilolyckor som är relaterade till en handhållen mobiltelefon, och det är ingen vacker bild. Sedan 2005 har över 1 700 förare varit inblandade i en bilolycka när de använde sin mobiltelefon. Under 2009 var de ansvariga för nästan 700 olyckor. Fyra av dem var dödliga. Enligt Dan Ronan, talesman för AAA Texas, är mobiltelefoner den största orsaken när det gäller distraherad körning: "Du tittar på tangentbordet, tittar på skärmen, bearbetar informationen, går fram och tillbaka, och du försöker göra detta i 70 miles i timmen på George Bush Turnpike." För närvarande har Texas inget förbud mot att sms:a under körning i hela delstaten. Hittills har HB 339 förbjudit förare under 17 år att använda en mobiltelefon under körning, och vissa städer som Dallas, Austin och Galveston har förbjudit mobiltelefoner och sms-meddelanden i skolområden. Staten tolererar fortfarande att man sms:ar under körning, även om det inte finns någon särskild lagstiftning om detta. I oktober 2009 dömdes en kvinna från Texas till 10 års villkorlig dom, 10 000 dollar i böter och 400 timmars samhällstjänst efter att hon dömts för brottsligt vårdslöst dråp. Hon var inblandad i en bilolycka där en 25-årig lastbilschaufför dödades, vilket kan ha orsakats av att hon talade i mobiltelefon strax före olyckan.

**id 52**

Första etappen av Lawrence Heights omvandling får grönt ljus 6 november 2012 TORONTO, 6 november 2012 -- Toronto Community Housing tog ett viktigt steg från vision till verklighet när de enhälligt godkände de första ändringarna av stadgarna i fas ett i dag. Under sin deputation vid North York Community Council noterade Toronto Community Housing VD och koncernchef Gene Jones att detta planeringsgodkännande för fas ett är ett avgörande steg framåt för Lawrence Heights revitalisering, som kommer att förvandla kvarteret till ett livligt samhälle med blandad användning. Den första fasen av Lawrence Heights revitalisering kommer att omfatta 233 nya hyreslägenheter och 828 marknadsanpassade bostadsrätter och radhus, samt nya butiksytor och tre gånger mer parkmark. När revitaliseringen är klar kommer de 1 208 åldrande sociala bostäderna i Lawrence Heights att ersättas med nya, energieffektiva bostäder av hög kvalitet, sida vid sida med 4 100 nya marknadsmässiga bostäder. Förutom de nya bostäderna kommer revitaliseringen att ge nya detaljhandelstjänster, samhällsfaciliteter, grönområden, investeringar från den privata sektorn samt arbetstillfällen och utbildningsmöjligheter. Återuppbyggnaden är ett resultat av flera års arbete och engagemang från invånarna i Lawrence Heights, samhällsorganisationer och staden Toronto. Toronto Community Housing håller på att upphandla en utvecklings- och byggpartner för Lawrence Heights. Den nya partnern väntas tillkännages i början av det nya året. Toronto Community Housing har en unik erfarenhet av att få revitalisering att ske och arbetar med privata byggherrar i Allenbury Gardens (FRAM Building Group), Alexandra Park (Tridel), Leslie Nymark (Tridel), Railway Lands (Context) och Regent Park (The Daniels Corporation) för att återuppliva samhällen genom att bygga nya sociala ersättningsbostäder av hög kvalitet, locka till sig nya samhällsfaciliteter och skapa arbets- och utbildningsmöjligheter för de boende. Citat "Vi har sett vad vi kan åstadkomma när vi alla arbetar tillsammans - bostadsleverantörer, byggherrar, välgörenhetsorganisationer, samhällsgrupper och alla nivåer av myndigheter. I Regent Park har vi bevisat att revitalisering fungerar. Och nu är vi glada över att kunna tillämpa våra kunskaper från den erfarenheten i Lawrence Heights. "Fas ett kommer att ge en kickstart åt hela Lawrence Heights-samhällets pånyttfödelse. Den kommer att se denna del av Lawrence Heights omvandlas till ett samhälle med blandad användning som är helt integrerat i de omgivande kvarteren. Toronto Community Housing är stolt över att vara katalysatorn för att omvandla detta område till en vital, hälsosam och ekonomiskt livskraftig del av staden." -- Gene Jones, VD och koncernchef, Toronto Community Housing Viktiga fakta Första fasen av Lawrence Heights revitalisering kommer att omfatta 10,4 hektar. Platsen ligger intill tunnelbanestationen Yorkdale och en kort bit från stationen Lawrence West, med bekväm tillgång till Allen Road Expressway och Highway 401. När fas ett är färdigställd kommer området att innehålla 233 hyres- och inkomstanpassade lägenheter och 828 marknadslägenheter i mellanhus och radhus. Byggandet av de första byggnaderna i fas ett kan börja redan 2014. Toronto Community Housing leder revitaliseringen och kommer genom försäljning av marknadsbostäder med den privata sektorn att investera uppskattningsvis 65 miljoner dollar i nya sociala bostäder i fas ett. Torontos stadsfullmäktige godkände Lawrence-Allen Secondary Plan den 30 november 2011. Om Toronto Community Housing Toronto Community Housing är Kanadas största leverantör av sociala bostäder och är hem för mer än 164 000 hyresgäster med låga och måttliga inkomster - ungefär sex procent av Torontos befolkning. Toronto Community Housing och dess dotterbolag har 1 400 anställda med ett brett spektrum av arbetsuppgifter, som utför sitt uppdrag att tillhandahålla prisvärda bostäder, koppla hyresgästerna till tjänster och möjligheter och arbeta tillsammans för att bygga hälsosamma samhällen.

**id 53**

Viktigt: Ditt kreditkort kommer INTE att debiteras när du startar din kostnadsfria provperiod eller om du avbryter under provperioden. Om du är nöjd med Amazon Prime, gör ingenting. I slutet av den kostnadsfria provperioden kommer ditt medlemskap automatiskt att uppgraderas till ett helt år för 79 dollar. {"itemData":[{"priceBreaksMAP":null, "buy\... till önskelistan", "Lägg både till önskelistan", "Lägg alla tre till önskelistan"], "addToCart":["Lägg i varukorgen", "Lägg både till varukorgen", "Lägg alla tre till varukorgen"], "showDetailsDefault": "Visa tillgänglighets- och fraktinformation", "shippingError":"Ett fel inträffade, försök igen", "hideDetailsDefault": "Dölj tillgänglighet och fraktinformation", "priceLabel":["Price:", "Price For Both:", "Price For All Three:"], "preorder":["Förbeställ denna artikel", "Förbeställ båda artiklarna", "Förbeställ alla tre artiklarna"]}} Specialfunktioner Inga. Redaktionella recensioner En grupp gamla collegevänner arbetar igenom sina långvariga sexuella spänningar när de återförenas för ett bröllop i denna komedi-drama. Bob (Alexis Arquette), en student vid George Washington University, är galet förälskad i sin snygga och vackra rumskamrat Brendan (Christian Maelen). Brendan känner av attraktionen, men avvisar Bob våldsamt under en lekbrottningsmatch som går lite för långt. Några år senare bestämmer sig de unga männens gemensamma vänner - Matt (Jamie Harrold) och Carol (Lauren Velez) - för att gifta sig och det gamla gänget samlas igen. TV-skribenten Bob tar med sig sin inbilska pojkvän Sterling (Tuc Watkins). Brendan kommer utan träff, men hans gamla flamma Sarah (Marianne Hagan) - nu en konservativ senatorshjälpare - gör honom upprörd. Under tiden tvekar deras vän Eric (Guillermo Diaz) mellan att träffa en förlorad väninna Beth (Maddie Corman) eller brudens nubila syster. Under bröllopsreceptionen tar Brendan kontakt med Bob och erkänner att han också är gay - och att han är kär i Bob. Detta passar inte den nyss självförsörjande Bob, som äntligen har hittat en ryggrad och inte vill återuppleva smärtsamma collegeminnen. Men med den stela Sterling runt omkring sig för att påminna honom om att hans nya liv inte är helt perfekt, finner sig Bob snart ensam på ett hotellrum med föremålet för sin ungdomliga kärlek. I Think I Do, som är författaren och regissören Brian Sloans debutfilm, producerades av Lane Janger, en av deltagarna i antologiserien Boys Life. Janger skulle sedan casta Guillermo Diaz i hans egen debutfilm Just One Time. Skådespelerskan/sångerskan Marni Nixon har en cameo som Carols kloka gamla moster Alice - hennes första filmroll sedan hon medverkade i The Sound of Music från 1965. ~ Brian J. Dillard, Rovi I följande recension kommer jag inte att berätta handlingen i denna underbara, varma film eftersom nästan alla andra här på forumet har berättat höjdpunkterna i handlingen. Men jag tänker berätta vad den här filmen betyder för mig på ett personligt plan. Detta är en av mina absoluta favoritfilmer. Det är en film som jag tittar på när jag är glad, när jag är ledsen, när jag är deprimerad, när jag är missnöjd, när jag är nöjd, när jag är sur, när jag är grinig, när jag känner mig äldre än Gud, etc. - med andra ord, oavsett vilket sinnestillstånd jag befinner mig i får denna film mig att känna mig bättre, lyckligare och ja, till och med yngre. (Förresten är jag en hel del äldre än karaktärerna i filmen.) Jag kan verkligen inte säga hur många gånger jag har sett "I Think I Do" det måste vara, gå på, minst, hundra gånger. Jag älskar alla karaktärerna. Den är helt enkelt en integrerad del av mitt liv. Under en dag tänker jag alltid på någon replik från filmen som jag gillar och tycker är rolig (t.ex. "Advil och sömn" "Åh Bob, jag är rädd, du har skrivit för länge för den där såpoperan" "Så att göra ut

**id 54**

Även om fiskar vid första anblicken kanske inte verkar vara de mest intressanta eller fotografiska ämnena kan de ge fantastiska exempel på bilder av vilda djur och växter (på sätt och vis). Med en myriad av färger, former, storlekar och personligheter kan du ta otaliga bilder av dessa små (i vissa fall inte så små!) killar för din portfölj. Rensa akvariet Ett akvarium ser bäst ut när det är rent (ganska uppenbart). Detta ger dig också möjlighet att ordna växter, stenar etc. efter dina fotografiska krav (ungefär som en studiouppsättning). Låt vattnet få tid på sig att bli klart igen, eftersom det kommer att vara grumligt direkt efter rensningen. Ta bort all fula mossa eller alger från stenar och växter och rengör glasets insida noggrant, eftersom du på så sätt eliminerar alla fläckar som kan hindra dina bilder. Kredit: Hinesh Patel/Barry Chignell Mata fisken Mata dina fiskar cirka 20 minuter före fotograferingen. De kommer att vara lugnare i sitt sätt att simma runt i akvariet och inte bli galna varje gång du närmar dig akvariet och tror att de ska matas (om de inte, som mina fiskar, ALLTID är hungriga!). Att mata dem cirka 20 minuter före fotograferingen gör också att eventuella matpartiklar som inte äts upp kan sjunka till botten av akvariet eller sugas upp av filtret, vilket i sin tur innebär att vattnet återgår till sitt klaraste tillstånd. Rengör glaset Förutom att rengöra glaset på insidan får du inte glömma att rengöra akvariets utsida också av samma skäl som ovan. Fingermärken och damm kanske inte är så uppenbara för blotta ögat, men när du tar foton kommer dessa att fångas upp och om de är uppenbara måste de tas bort i efterbehandlingen (irriterande). Tänd ljuset i tanken Det är en självklarhet, men ju mer ljus du har att arbeta med, desto mindre troligt är det att du behöver en blixt. Du kan välja den typ av ljus som ger den bästa belysningen för fotografering från din lagerhållare om du planerar att ta många bilder över tid, om inte så är det bara att se till att det/de är påslagna som hjälper. Ljuset (särskilt vissa typer av glödlampor) kommer också att förstärka fiskens färger, vilket i sin tur kommer att förstärka dina foton. Släck ljuset i rummet Genom att släcka ljuset i rummet där akvariet står minimerar du reflexer, detta är viktigt! Att ha lite eller inget ljus i rummet kommer också att minska problemen med att fiskarna blir skrämda av något som rör sig utanför akvariet. Använd om möjligt ingen blixt Använd en blixt har ett par nackdelar; den kommer att orsaka allvarliga reflexer om du tar bilderna rakt in i akvariet. Färgerna kan verka urtvättade inom ramen Fiskens ögon reflekterar ljuset tillbaka och ser lite konstiga ut Blixten kommer att visa upp VARJE repa och skrapning på glasytan. Ta fotot från en vinkel om blixt krävs Om du måste använda en blixt ska du se till att du tar fotona från en vinkel för att undvika att blixtens reflektion förstör dina foton. Om du har möjlighet till det, minska blixtens styrka så mycket som möjligt och använd andra kamerainställningar för att kompensera detta (se nedan). Använd ett snabbobjektiv och ställ in kameran Att ta bilder av dina fiskar kommer att kräva en viss grad av experimenterande på grund av det antal olika faktorer som påverkar fotograferingen (ljus, fiskens rörelser, akvariets storlek osv.). Ställ in kameran i manuellt läge, så att du kan kontrollera slutartid och bländare för bästa möjliga resultat (efter några testbilder). Om du har ett snabbobjektiv och kan välja en stor bländare, t.ex. F1.8, är det bra, om inte så välj den största bländare som objektivet tillåter, du kan också justera slutartiden (se dock till att behålla en slutartid som är tillräckligt snabb för att fånga fisken utan att den blir suddig) och ISO (se upp för kornighet vid höga ISO-inställningar) om det behövs. Om du kan, vila kameran på ett stöd, det behöver inte nödvändigtvis vara ett stativ, bara något för att minska kameraskakningar.s Sök på nätet efter idéer Att titta på nätet före eller mellan fotograferingarna för att hitta exempel på andras arbete är också en stor inspirationskälla. Det finns gott om forum och webbplatser som ägnar sig åt akvariefotografering som du inte bara kan läsa igenom, utan också engagera dig i, dela med dig av ditt arbete och diskutera hur andra uppnår sina resultat, några webbplatser är följande: Skjut i burst-läge när det är möjligt, detta ökar dina chanser att fånga en bild som inte är suddig.

**id 55**

Kakor på The Couple Connection: Vi använder cookies för att säkerställa att vi ger dig den bästa upplevelsen på vår webbplats. Om du fortsätter att använda parförhållandet kommer vi att anta att du är nöjd med att ta emot alla cookies från denna webbplats. Har en affär men kan inte lämna äktenskapet Jag behöver verkligen någon som sätter mitt liv på rätt spår igen, som gör mig tillbaka till den mor och hustru jag en gång var... För ett år sedan var allt som betydde något för mig min familj som jag var stolt över och skulle göra mycket för dem utan att förvänta mig något i gengäld. Kärlek är trots allt villkorslös och som mamma är det mitt jobb att älska, ta hand om och skydda dem. Jag begärde inte ens mycket av min man och han förväntade sig inte heller mycket av mig. Vi hade bara ett bra äktenskap, knappt några gräl mellan oss och vi var stolta över vårt föräldraskap och är stolta över våra vackra, ljusa barn. Allt började när en ensamstående pappa i skolan erkände för mig att han tycker att jag är attraktiv och erkände att han varit förtjust i mig ett tag. Det kom som en stor överraskning för mig eftersom jag inte förväntar mig att en mamma som jag fortfarande har "beundrare". Jag avvisade honom visserligen, men sedan dess har mitt självförtroende vuxit och jag har börjat njuta av att jag fortfarande kan dra till mig manlig uppmärksamhet. För sex månader sedan träffade jag William. Jag var mycket attraherad av honom, både fysiskt och sexuellt. Vi började sms:a fram och tillbaka, först med lätt och försiktig flirt. Vi träffades på några drinkar då och då och hade en trevlig tid med skratt och flirt. Sedan utvecklades det snart till lite mer och mer och sedan mer. Jag är inte en person som gillar tillfälliga flirtar eller vårdslöst, oansvarigt beteende men plötsligt innan jag insett det, fann jag mig själv ha en affär med William. En riktig fullfjädrad affär. När jag frågade mig själv "vad har jag gjort?" var det för sent. Jag har redan legat med honom. Jag vet att allt var principiellt och moraliskt fel. Jag vet att jag har gjort något mycket dåligt och att min man inte skulle förlåta mig om han visste vad som hade hänt. Jag frågade mig själv vad jag vill ha ut av detta förhållande med William? Är det bara rent sexuellt? Fysiskt sett ser vi båda bra ut tillsammans och vi är båda kära i varandra även om William säger att det inte bara handlar om det. Han sa att han bryr sig om mig och ville träffa mig varje helg. Han sa hela tiden att han saknar mig när han inte är med mig och han skickade mig dagliga sms-meddelanden som alla var väldigt söta att läsa. Jag trodde att jag höll på att falla för William eftersom jag inte kan få honom ur mitt huvud och jag älskar verkligen att vara med honom. Jag är så attraherad av honom att ingen annan kan fånga min uppmärksamhet eftersom mitt hjärta och mina tankar bara är inställda på honom ensam. Problemet är att jag inte kan lämna mitt äktenskap eftersom jag inte vill splittra min familj och svika mina barn och min man. Det jag har är vackert och att förstöra det skulle kunna vara det största misstaget och ångern i mitt liv. Ändå kan jag inte sluta ha kontakt med William, hur mycket jag än försöker så slutar det alltid med att jag går tillbaka till honom om och om igen. Det är som ett beroende. Kanske är jag kär i honom men jag förnekar det bara själv. William har visserligen sagt att han älskar mig, men han övertygar mig inte tillräckligt om att vårt förhållande har en framtid. Även om jag kan se mig själv (ensam) med honom men jag kan inte se mina barn i bilden. William är en ensamstående kille som fortfarande lever ett ungkarlsliv och det finns inte en chans att han skulle byta ut sin cabriolet tvåsitsiga sportbil mot en familjebil. Allt i hans liv är en ungkarls liv; till och med hans ungkarlslya är så barnfientlig och obefläckad att jag inte ens kan tänka mig att mina barn sitter i hans läder-soffa med gräddfil. Jag kan inte ens se honom byta ut sin ungkarlslya mot ett familjehem. Allt som tyder på är att jag är en "aktuell" tjej som han för närvarande träffar tills han hittar en singel som han är villig att slå sig till ro med. Jag har på något sätt tagit upp den frågan på ett skämtsamt sätt med honom och han har naturligtvis förnekat det. Jag pressade honom inte mer eftersom jag inte vill förstöra det roliga mellan oss. Dessutom kände jag att jag inte har rätt att pressa honom till ett åtagande när jag själv fortfarande är gift. Han har tidigare sagt till mig att jag borde bestämma mig för vad jag vill ha i livet eller med mitt förhållande och att han är avundsjuk på att tänka sig att dela med mig. Det finns ingen delning. Jag har blivit ännu mer känslomässigt och fysiskt avskild från min man. När jag tänker tillbaka på åren har vi vuxit ifrån varandra känslomässigt och intimt. Det är svårt

**id 56**

Jim Rogers tog examen från Yale University och har en examen i filosofi, politik och ekonomi från Oxford University. Jimmy Rogers blev en legend på Wall Street när han tillsammans med George Soros grundade Quantum Fund.Efter sin karriär som hedgefondförvaltare och investerare undervisar Jim Rogers nu regelbundet i ekonomi vid Columbia University och framträder regelbundet på kabelnätverket CNBC. Tisdag 30 oktober 2012 Om du har en dröm måste du försöka Om det är något jag har lärt mig när jag har rest runt i världen är det att samhällen blir rika, svassar runt i några år, decennier eller århundraden, och sedan är deras tid förbi. En annan sak jag har lärt mig är att även när alla rikedomar är borta fortsätter livet. Ännu viktigare är att jag också har lärt mig att om man har en dröm måste man pröva den, man måste få den ur sitt system. Du kommer aldrig att få en ny chans. Om du vill förändra ditt liv, gör det. - i Investment Biker Jim Rogers är en bästsäljande författare, finansiell kommentator och framgångsrik internationell investerare. Rogers var med och grundade Quantum Fund (som anses vara den första verkligt internationella fonden i sitt slag) och är skaparen av Rogers International Commodities Index (RICI).

**id 57**

Min bror dog för två år sedan Andra frågor och svar Fråga Min bror dog för två år sedan. Fyra månader tidigare fick han diagnosen ny variant av CJD. Jag försöker fortfarande komma till rätta med tragedin och jag har mycket svårt att fortsätta mitt liv. Jag hemsöks av bilderna av min bror under hans sjukdom och den fruktansvärda försämringen av hans hälsa och liv. Han var bara 26 år. Jag är mycket gråtfärdig och jag blir mycket lågmäld. Jag har märkt att under tiden för hans sjukdom var min koncentrationsförmåga mycket låg och mitt minne var hemskt. Detta har bara förbättrats något. Jag gick till min husläkare för ungefär ett år sedan, men kom därifrån och kände mig lite dum och som om det var väntat. Jag undrar om detta fortfarande är normalt eller om jag har en depression . Jag har förlorat mycket självförtroende och min motivation är mycket låg. Det är detta som stör mig mest eftersom det påverkar mitt arbete. Jag mår illa när CJD är på nyheterna och jag klarar inte av att höra talas om jordbrukare eller kor - jag vet att det låter lite fånigt. Jag känner en fruktansvärd förbittring mot min familj (mostrar och kusiner, inte den närmaste familjen) och jag kan bara tyckas rikta ilska mot dem för att de äter nötkött i stället för att göra något mer aktivt som att delta i familjemöten med andra offer för CJD. Jag känner ibland att jag behöver rådgivning, men jag tror inte att någon kommer att förstå eftersom sjukdomen är så olik andra sjukdomar att det inte känns som en vanlig förlust. Jag har nyligen börjat ta rhodiola rosea som jag hört hjälper mot depression, men jag känner mig inte mycket bättre. Vet ni något om rhodiola? Jag brukade ta johannesört tills jag hörde om dåliga biverkningar. Svar David skriver: Detta måste ha varit helt fruktansvärt för dig. Jag är så ledsen att höra om det. Det är lite sorgligt att du kom från din husläkare och kände dig "dum". Jag hoppas att han inte fick dig att känna så. Det är uppenbart att du - liksom majoriteten av de människor som utsätts för fruktansvärda syner och händelser - skulle ha nytta av någon form av rådgivning . Jag vet ingenting om rhodiola. Det enda växtbaserade läkemedel som har visat sig hjälpa mot depression är johannesört . Men vad du behöver nu är brådskande rådgivning. Christine tillägger: Jag kan inte föreställa mig hur hemskt det måste ha varit för dig att se din bror dö av denna hemska sjukdom. Jag är djupt ledsen över att detta har hänt och även över hur desperat ledsen du känner dig. Jag håller helt med om att du behöver rådgivning. Du nämner att du ska träffa andra familjer som har drabbats av denna hemska sjukdom. Jag undrar om någon av dem skulle kunna rekommendera någon erfaren rådgivare till dig? I vilket fall som helst anser jag att du bör gå tillbaka till din husläkare. Han/hon måste säkert förstå att ni efter två år behöver mycket bestämd hjälp för att komma tillbaka till det normala igen. Den ilska du känner mot din familj måste vara svår att hantera, men är helt normal och förståelig. Du känner förmodligen att det är helt orättvist att de fortfarande lever - och äter nötkött - medan din mycket yngre bror har dött denna fruktansvärda död. Jag är säker på att du också skulle kunna få betydande hjälp från Cruse, som är en organisation för alla sörjande personer. Du har rätt när du säger att många människor inte kommer att förstå hur din bror dog och vad det betyder för dig, men Cruse är experter på sorgebearbetning och jag är säker på att de kommer att kunna hjälpa dig. Du har varit delaktig i en hjärtskärande tragedi. Du behöver hjälp. Jag hoppas att du ser till att du får den hjälpen mycket snart och börjar må bättre. Materialet på denna webbplats är inte på något sätt avsett att ersätta professionell medicinsk vård, råd, diagnos eller behandling av en läkare. Webbplatsen har inte svar på alla problem. Svaren på specifika problem kanske inte gäller för alla. Om du märker medicinska symtom eller känner dig sjuk bör du kontakta din läkare - för mer information se våra villkor .

**id 58**

Sidor DOWN TO EARTH FORUM Om du vill gå med i en vänlig gemenskap på nätet med människor som lever enkelt, eller försöker leva enkelt, klicka här för att gå med . Det är gratis och det finns inga oförskämda eller irriterande inlägg. På Down to Earth Forum får du stöd och uppmuntran i dina enkla val av andra som arbetar för ett mer hållbart liv. Jag inbjuder dig att ansluta dig till oss. 22 augusti 2007 Få ut det mesta av varje dag Det är bra att tänka på veckan innan den börjar. Jag märkte att Jenny gillar att organisera sig på måndagsmorgnarna så att hon efter att ha tänkt på sin vecka är redo för det som väntar. Jag organiserar mig på tisdagseftermiddagar eftersom jag arbetar på måndag och tisdag så på tisdagseftermiddagen har jag en ganska bra uppfattning om vad som behöver göras under de kommande fem dagarna. På jobbet har jag en bok och skriver allt jag behöver veta i den. Jag sätter datumet högst upp på sidan och alla mina viktiga saker står där. I den här boken har jag också en personlig sida, så att när jag är på jobbet och även när jag är hemma, om jag kommer på något som måste göras nästa vecka, skrivs det på denna sida för att tas upp när jag organiserar mig på tisdagseftermiddagarna. Ungefär en timme innan jag slutar jobba skriver jag sedan en rapport i vår arbetsbok om vad som hänt och vad som behöver hända senare under veckan. Efter den rapporten skriver jag min egen lista för den kommande veckan utifrån vad jag har skrivit på min personliga sida. När jag kör hem tänker jag på listan och hur jag ska tillbringa de kommande fem dagarna. Det tar inte mycket tid, men det hjälper mig att förbereda mig för det som väntar. Jag tror att det blir lite lättare att ha en lista och att man ofta slutar att dubbla saker eftersom man kan planera sina resor så att de innehåller allt man behöver, i stället för att göra flera resor för bara en sak. Om du arbetar utanför hemmet de flesta dagar är denna typ av organisation ännu viktigare. När du väl har organiserat dig med din lista har du en uppfattning om vad du ska göra varje dag. Jag får ut det mesta av mina dagar om jag gör mina tunga sysslor på morgonen när jag är fräsch, och det lämnar eftermiddagarna för skrivande, sömnad, trädgårdsarbete eller avkoppling. Var inte rädd för att organisera dig på det sätt som passar dig, även om andra kanske tycker att det är lite konstigt. Ett enkelt liv handlar om att anpassa ditt eget liv till dig, så att du förutom att få ditt arbete gjort också finner så mycket glädje och njutning som möjligt i din dag. Jag håller för närvarande på att ändra våra måltider så att vi äter vår huvudmåltid vid lunchtid och äter en smörgås eller ett lätt mellanmål på kvällen. Jag bryr mig inte om att detta är ovanligt i Australien, det passar oss i detta skede av våra liv, så det är vad vi gör. Att tänka på hur man lever, att få ut det bästa av sig själv, att organisera varje dag, att finna glädje i de vanliga sakerna man gör, att vara öppen för vad som än händer under dagen, allt detta är en del av att leva enkelt. Det handlar om att vara uppmärksam på hur du spenderar dina timmar så att de verkligen levas och inte går förlorade genom multitasking, tristess eller att du är för upptagen för att vara medveten om vad du gör. Försök att göra en medveten ansträngning för att sakta ner, även när du är på jobbet. När du kan, ta dig tid för dig själv, även om det bara handlar om att göra en god kopp kaffe eller sitta utomhus för att njuta av den friska luften. Dessa pauser gör att du kan återhämta dig lite och hjälper dig att vara fokuserad på det som väntar. Gör vad du än gör efter bästa förmåga så att du i slutet av varje dag i stället för att vara tacksam över att du klarade dig igenom den känner dig nöjd med vad du åstadkom. Nu har jag en utmaning för dig. Jag utmanar dig att organisera din dag i morgon, oavsett vad du gör, så att den blir så produktiv och angenäm som du kan göra den. Jag önskar er lycka till och hoppas att ni får en trevlig dag. Om du har tid, låt mig veta vad du har gjort. Du kan antingen lämna en kommentar eller skicka ett e-postmeddelande till rhondahetzel @ gmail . com - ta bort mellanslag i adressen. Detta är min plan för idag. Vi har stormvindar och regn som förutspås i dag, så jag ska omorganisera min underjordiska klädkorg. Den är lite för hög för mig just nu, så jag ska be H att hjälpa mig att sänka den. Jag vill göra det till en permanent funktion på den bakre verandan där jag har gott om plats att hänga kläder när det regnar, så att jag aldrig behöver använda torktumlaren. Jag kommer att städa upp där ute när jag

**id 59**

Om det här är ditt första besök, se till att du läser de vanliga frågorna och svaren. Det kan hända att du måste registrera dig innan du kan skriva och ta bort vissa annonser. För att börja visa meddelanden, gå till forumet och välj ett meddelande du vill visa. elp coming up with a 750 point space wolves team ello, I am new to the hobby and have yet to play my first game and am still working on assembling and painting my first army, The LGS where I live has warhammer 40k on sundays where they play 750 points, paint figures, build terrain all that fun stuff. Jag har för närvarande 1 dreadnought klar, ragnar blackmane, en iron priest, the battle force och 1 box med fenrisian wolves. (rune priest på beställning) Jag undrar om någon har några tankar på en bra armé som jag skulle kunna skapa av dessa? Nah jag bor mitt i ingenstans vi har en lokal spelbutik men saker måste beställas, och jag skulle kunna beställa det online själv men jag gillar att stödja dem, så det skulle vara hur snabbt som helst de kan få dem. Woot a hi ya fellow blood claw, jag själv är ny på detta och jag spelade bara en match, som gick bra, hur som helst föreslår jag verkligen att du får lite stöd, dvs långa huggtänder, och Rune Preist Rock!!!!, jag själv hade haft en liten kalary att ha kul med mina oppnets fire warriors, min wolf lord hjälpte till med det medan min rune preist gick med greyhunter, bara en idé, men som jag sa jag är fortfarande en blood claw xd Oooooh LOL yea! Jag tänkte inte! Jag tog ner det så ledsen, tack för att du påpekade det. tankelek Här är resten av mitt inlägg minus listan Välkommen till Wolf Pack Rune Priests är bra HQs för spel med låga poäng. Faktum är att de pt för pt är en av de bästa psykers i spelet. Greyhunter dbl plasma och banner är ett bra köp för pts, kan inte gå fel där i 6th Longfangs = space marine devastators + wolf bits från wolf pack boxen eller sw battleforce sprue. Om din butik har en låda med devs i har du förmodligen redan de andra grejerna du behöver för att göra dem. Det verkliga problemet är dock att få dem utrustade som du vill. det kan ta tid och ta tid att leta efter rätt bitar för tunga vapen, eller en massa pengar. så de kanske inte kommer med i söndagens spel. men i slutändan är de en annan av vargarnas stora tillgångar, eftersom de delar upp deras eld med tunga vapen, så du kommer säkert att vilja utnyttja det alternativet i framtiden. okej, för den här söndagen är det här en 750 pt fotsloggande armé som använder alla dina modeller utom en drop pod, en varg och ragnar. 10 GH med 2 plasma för att backa upp dem, håll dem borta från CC om möjligt (men de får fortfarande motattack och +1 attack för att de har två CC-vapen så de är inte dåliga på CC i vilket fall som helst) Ta scouterna från battle boxen som ett elitval, byt ut alla 5 till boltguns gratis och byt ut en boltpistol till meltagun. Håll dem i reserv och infiltrera med dem, om du inte kommer in i spelet inom melta räckvidd har du 5x scouter som skjuter snabbeld från skydd, eller infiltrera dem närmare för en chans att knäppa en tank med melta. Slösa inte bort dem på något mindre än deras kostnad (85 pts) och om du inte kan byta ut dem mot en dyrare stridsvagn, använd dem som flankerande stödeld i täckningen för att kontrollera dina motståndares alternativ eller få honom att använda resurser för att slå ut dem istället för på dina dyrare enheter. Ta järnprästen som ett elitval och proxy fyra fenrisian wolves som cyberwolves för att följa honom (dold thunderhammer). Koppla honom till din första GH-trupp för en massiv CC-boost när du kombinerar honom med banderollen. Alternativt kan du ge järnprästen en fullmakt som vargpräst och knyta honom till GH-truppen för att få mer rerolls på träffar i stället för de extra attacker och extra sår som vargarna ger. (i vilket fall som helst är det 110 för järnprästen + 4 vargar, eller 100 för vargprästen) Ta runprästen som ditt högkvarter, använd SW codex för hans krafter och koppla honom till den andra GH-enheten. Oooooh LOL yea! Jag tänkte inte! Jag tog ner det så ledsen, tack för att du påpekade det.

**id 60**

Det är en del av p-pillret - de flesta piller du tar är hormonella, men varje månad får du 5 dagar av "sockerpiller" - om du hoppar över sockerpillren kan du hoppa över din menstruation för den månaden. Kontrollera dock först med din läkare om det är okej för dig. Det är en del av p-pillret - de flesta piller du tar är hormonella, men varje månad får du 5 dagar av "sockerpiller" - om du hoppar över sockerpillren kan du hoppa över din menstruation den månaden. Kontrollera dock först med din läkare om det är okej för dig. Om du tar p-piller skulle jag också hoppa över din mens. Om du inte är det eller inte vill göra det. Jag skulle ta med mig saker hemifrån, det är en av de saker som kan vara väldigt irriterande om det slutar med att du inte kan hitta ditt favoritmärke. Och som en bonus kommer du efter att du använt dem att ha mer utrymme i din resväska för att ta med dig saker hem. Om du tar p-piller skulle jag också hoppa över din mens. Om du inte är det eller inte vill göra det. Jag skulle ta med mig saker hemifrån, det är en av de saker som kan vara väldigt irriterande att till slut inte kunna hitta ditt favoritmärke. Och som en bonus, efter att du använt dem kommer du att ha mer utrymme i din resväska för att ta med dig saker hem. jag har använt norethisteron (piller) - du tar det 3 -5 dagar innan du ska ha din mens, pillret fördröjer din mens - du fortsätter att ta en gång om dagen, när du slutar ta pillret kommer din mens vanligtvis 1-3 dagar efteråt. Det är bra för semestern. jag har använt norethisteron (piller) - du tar det 3 -5 dagar innan din menstruation är beräknad, p-pillret fördröjer din menstruation - du fortsätter att ta en gång om dagen, när du slutar ta p-pillret kommer din menstruation vanligtvis 1-3 dagar efteråt. det är bra för semestern. Jag hade tänkt göra hela pillergrejen där man missar den fruktade veckan när jag var i NZ. Hade ett nytt lager med piller och allting. En kväll glömde jag att ta dem (oroa dig inte, jag blev inte gravid) men min väninna kom tidigt och med en hämnd. Så jag föreslår att om du tänker ta p-piller och tänker hoppa över sockerveckan, finns det alltid en chans att du glömmer det med ditt mycket upptagna Contiki schema med sightseeing varje dag och fester hela natten. Ta därför med dig ett förråd av bindor/tamponger oavsett vad som händer (en i din handbagage/påse på bussen hela tiden - du vill inte gå runt och be alla dina nya vänner om en binda). Jag är en duktig flicka och mycket förberedd - det är oftast jag som delar ut dem lol !!! Och ta med naprogesic -- det är en flickas bästa vän under resan. Mycket effektivare än panadol -- du vill inte missa en stund av sightseeing för att din månadsvän är en plåga!!! Jag hade för avsikt att göra hela pillergrejen där man missar den fruktade veckan när jag var i NZ. Hade ett nytt lager med piller och allt. En kväll glömde jag att ta dem (oroa dig inte, jag blev inte gravid) men min vän kom tidigt och med en hämnd. Så jag föreslår att om du tänker ta p-piller och tänker hoppa över sockerveckan, finns det alltid en chans att du glömmer det med ditt mycket upptagna Contiki schema med sightseeing varje dag och fester hela natten. Ta därför med dig ett förråd av bindor/tamponger oavsett vad som händer (en i din handbagage/påse på bussen hela tiden - du vill inte gå runt och be alla dina nya vänner om en binda). Jag är en duktig flicka och mycket förberedd - det är oftast jag som delar ut dem \*lol\*!!! Och ta med naprogesic - det är en flickas bästa vän under resan. Mycket effektivare än panadol - Du vill inte missa ett ögonblick av sightseeing för att din månadsvän är en plåga!!! Åh ja - Naprogesic är en livräddare :D. Jag kommer att sluta med en väska full av piller nu Naprogesic Neurofen Cold n Flu-tabletter (de bra, inte de växtbaserade) Multivitaminer Imodium .....kan inte komma på något annat just nu -- bara det att med så många piller är det bäst att jag tar med mig förpackningen så att jag kan förklara om jag blir stoppad i tullen! Åh ja - Naprogesic är en livräddare :D. Jag kommer att sluta med en väska full av piller nu...

**id 61**

Hur man gör en långfilm utan pengar - del 1 Jag har en fråga till dig: Har du någonsin tänkt: "Jag tror att jag skulle kunna göra en bättre film än så. Hur svårt kan det vara?". En annan fråga: Skulle du göra det? Ge dig ut, tappa din stolthet och göra en egen film? Då pratar jag med rätt personer; min typ av personer! Skulle du vilja ta del av de hårresande berättelserna om hur ett par galna optimister satte igång att göra en oberoende långfilm utan budget med över 50 skådespelare, 100 statister, 50 medarbetare och 30 inspelningsplatser? En detaljerad redogörelse för inspelningen av Bound By Blue (hur tror du annars att vi kunde ha lyckats?) (ursäkta den dubbla anspelningen). Det här är början på en annorlunda sorts hur man gör-blogg. Jag föredrar att kalla den för hur man inte gör-bloggen. Vi är inte stora pristagare eller tjänar miljoner i branschen. Vi har inga familjekontakter eller berg av erfarenhet i våra framtida roller. Min producent, Kate Talbot, och jag ville bara göra en långfilm. Och i de här inläggen hoppas vi kunna förmedla alla misstag som vi gjorde till alla er där ute som är lika galna som vi är! Jag kan lika gärna börja nu. Varför börjar jag inte med att svara på den allra vanligaste frågan jag har fått: Varför gjorde jag en långfilm utan pengar? År 2010, efter att ha deltagit i filmvisningen på premiärkvällen på en av Australiens främsta festivaler, började jag svamla igen (detta verkar vara ett återkommande problem för mig). Jag berättade för alla som frågade exakt vad jag tyckte om filmen, och mycket snabbt slutade folk att fråga. "Om den filmen hade fått liv genom filmskaparnas beslutsamhet skulle jag ge dem en stående ovation. Men att skapa sådan oinspirerad och dåligt producerad skit när man har pengar och stöd som delas ut till en är ett skämt." Tro det eller ej, min fru blev lite trött på att höra detta om och om igen, särskilt när jag började lägga till "Jag skulle kunna göra en bättre film än så med stängda ögon". Så hon sa till mig vad hon tyckte om mina åsikter: "Gör det. Sluta klaga och gör det." "En utmaning" tänkte jag. Jösses, vad min fru har ångrat att hon sa det. Och så började vår episka kamp mot de överväldigande krafterna av pengar, logistik och den annalkande galenskapen för att göra en stor liten film som heter Bound By Blue. Okej. Vem tror inte att det är tillräckligt utmanande att göra en 70 minuter lång film utan pengar? Allvarligt talat. Det är så jag tänker. Så som vanligt bestämde jag mig för att göra det mer komplicerat; alla gör en film utan budget om två killar i ett rum. Om alla gör det gör jag något annat... vad sägs om många skådespelare? Och massor av inspelningsplatser? Men inte inne i någon studentrums studentrum. Vad sägs om stora, fina och dyra inspelningsplatser? Och två kameror? Och en skräddarsydd filmmusik? Fan, det är inte tillräckligt svårt. Jag är säker på att jag kan överträffa det här. Jag har det! Om vi ska göra en film som ingen kommer att titta på måste jag se till att lärandekurvan blir så brant som möjligt. Min största rädsla är skådespelare, och att korsa den klyfta av kunskap som jag vet finns mellan en DOP och en regissör. Så i stället för ett manus kommer jag bara att använda handlingsplaner som består av ett stycke och låta skådespelarna improvisera. Men inte under repetitionerna. Vi improviserar på plats. Som filmfotograf har jag dessutom ofta fått ta emot löjliga förfrågningar från wannabe-regissörer: "Ja, inspelningen kommer att ske sex dagar i veckan i sex veckor. Men du får en DVD i slutet. Kanske din hyresvärd tar den i stället för hyra?" Det verkar finnas en löjlig förväntan på att andra ska lida för att en person ska få sin chans. Inte vi. Vi kommer att organisera schemat helt och hållet utifrån de medverkandes och besättningens tillgänglighet, även om det tar oss två hela månader. Slutligen har jag inte de pengar jag behöver, och jag tänker inte vänta i åratal på att hitta finansiering. Så vi kommer att ingå en stoisk pakt om att inte betala någon (vi måste vara rättvisa över hela linjen) och att arbeta med allt som ges till oss. Tiggare kan inte välja (jag älskar en gammal klyscha!). Ja, vem behöver fiender? (wow, dessa klyschor

**id 62**

Kraften i nischmarknadsföring - vad som fungerar och varför Video Transkription Jag kom tidigare från en värld av stormarknader där valmöjligheterna var överväldigande, och stormarknader fattade vissa beslut om att göra avvägningar eftersom de bara hade en viss kubik luft för att låta produkterna sitta på. Men här är det fina med internet: det finns oändligt med hyllutrymme. Och också oändligt överväldigande. Så hur ska du kunna sticka ut? Hur ska du komma till den första platsen på Google? Du kommer att ha en video, en MP3-film, ett .doc, ett Google-dokument, en PDF-fil. Du kommer att ha alla möjliga suffix för samma innehåll. Det är lätt att tjäna pengar på det, eller hur? Jag ska visa dig detta kanske i morgon. Jag ska visa hur det faktiskt fungerar. Men det här är varför det är viktigt och det är det enda jag verkligen vill arbeta med idag, och det handlar om sökmotormarknadsföring. Marknadsföring i sökmotorer. Så du måste tänka på vad den person som du riktar dig till tänker när han eller hon sitter vid sin dator. Problemet är, som vi lärde oss i går, att de tänker många saker. Och de tänker olika saker vid olika tidpunkter på dagen, och de tänker olika saker beroende på vilken roll de sitter ner för att tänka på. Är du med mig? Så de kanske letar efter, jag kom hem igår kväll när ni höll på med er brädpaus, och min nya fru sitter där och tittar på halloweenkostymer till vår son. Tidigare har hon säkert gjort något annat, letat efter något annat. Tidigare har hon letat efter försäkringar för en bil som hon har fått levererad. Så olika sätt, olika önskemål, olika sätt att söka. Men vi har alla lärt oss att gå in på nätet och leta och söka på nätet, först för att få information och sedan, om det är en dyr produkt, gå till affären. Det måste verkligen vara en källa till oro för butikerna, för du går in och någon säger: "Kan jag hjälpa er?" och du säger: "Nej, nej tack, jag letar bara efter Sony CamCorder X550 som just nu är på rea för 399,99 i stället för 525". Kan du visa mig var de finns?" Och de säger: "Åh, där är min provision borta. Allt handlar om sökmotormarknadsföring och det handlar om databassökning efter nyckelord och det är nyckelorden som indexeras. Det är orden som indexeras. Dessa små robotar, de saker som Google använder som kallas spindlar, de letar efter ord. De letar efter språk. Och språket handlar om marknadsföring och det är lågkostnadskonvertering. Nu ska jag arbeta lite mer om nyckelord. Marknader är gemenskaper av människor och de har ett marknadsspecifikt språk. Där har vi den första ledtråden. Om du försöker sälja något till en målmarknad, ta reda på vad deras språk är. Ta reda på vad som fungerar för dem på det språket. Det är förresten inte det språk som du tror att det är. Så ta reda på vad det är. Fråga dem. Det är ganska mycket. Fråga dem. Jag gör mycket produktutveckling på Linkedin. Jag har många försäljningsprodukter som du kanske förstår för företag, och du vet, en av sakerna är de tio främsta orsakerna till varför säljare förlorar. Så jag kan lösa dessa tio största problem som gör att säljare förlorar. Folk tycker att det är intressant. Hela den produkten byggde på en fråga på Linkedin. Vilka är de tio största problemen för säljare som förlorar? Och hur kan du lösa det? Jag fick omkring 150 svar och tänkte: "Där har vi min produkt, coolt. Jag behöver bara bygga vidare på deras idéer. Du kan göra samma sak på Twitter. Du kan göra samma sak på Facebook. Ställ frågor. Nyckelord. Det finns en bild på min nya brud. De av er som minns mig från augusti var på väg att gifta mig veckan efter det seminariet. Det gick vidare. Jag kom inte ur det. Det var ganska lyckat och jag använder det bara för att visa att om du försöker rikta in dig på bröllopsmarknaden, Shin Yi är tillbaka, eller hur?, så har du inspirerat detta. Shin Yi hoppade upp förra gången eftersom hon är på bröllopsmarknaden och ville veta lite mer information för sig själv, det var häftigt. Så om du riktar dig till bröllopsmarknaden är detta de nyckelord som folk kommer att söka efter, eller hur? Marknadsnisch som

**id 63**

London Charing Cross Station (Northern och Bakerloo Underground Lines) Ta utgången markerad -- PALL MALL -- gå genom tunnelbanan och gå upp för trapporna, gå runt till vänster. Gå längs Pall Mall tills du kommer till Waterloo Place, sväng till vänster och gå till den bortre änden och sväng till höger in på Carlton House Terrace. London Victoria (District & Circle Underground Lines) Ta Circle eller District Line till St James Square och sedan är det en kort promenad genom St James' Park till College. Du kan också gå direkt från London Victoria till college, vilket tar cirka 20 minuter. London Paddington (District & Circle and Bakerloo Underground Lines) Gå på Bakerloo Line till Piccadilly Circus. Ta utgången märkt -- LOWER REGENT STREET -- Gå nerför Lower Regent Street tills du kommer till Waterloo Place, gå till den bortre änden och sväng höger in på Carlton House Terrace. London Liverpool Street (Hammersmith and City, Circle och Metropolitan Underground Line) Gå på Central Line och byt vid Holborn till Piccadilly Line. London Euston (tunnelbanelinjerna Northern och Victoria): Gå på Northern Line till Charing Cross (se ovan) eller Victoria Line till Green Park, sedan är det en kort promenad via Piccadilly. Gå längs Piccadilly mot Piccadilly Circus. Gå nedför Lower Regent Street tills du kommer till Waterloo Place, gå till den bortre änden och sväng höger in på Carlton House Terrace. Med flyg Gatwick-flygplatsen Gatwick Express går var 15:e minut till London Victoria - restiden är 30 minuter (35 minuter på söndagar). När du har anlänt till Victoria kan du ta tunnelbanelinjen Circle eller District till St James Park och sedan är det en kort promenad genom St James' Park till college. Du kan också gå direkt från London Victoria till college, vilket tar cirka 20 minuter. Heathrow Airport Heathrow Express går var 15:e minut till London Paddington - restiden är 15 minuter (23 minuter till terminal 4). Vi använder cookies för att se till att du får den bästa upplevelsen på vår webbplats. Om du fortsätter utan att ändra dina inställningar antar vi att du vill ta emot alla cookies på The Royal College of Pathologists webbplats. Om du vill veta mer om cookies, se vår integritetspolicy .

**id 64**

Garrett Morgan 1877-1963 Gasmask och trafiksignal Garrett Morgan var en uppfinnare och affärsman från Cleveland som är mest känd för att ha uppfunnit en anordning kallad Morgan säkerhetshuva och rökskydd 1914. Garrett Morgan - Biografi Garrett Morgan var son till före detta slavar och föddes i Paris, Kentucky den 4 mars 1877. Hans tidiga barndom spenderades med att gå i skolan och arbeta på familjens gård tillsammans med sina bröder och systrar. När han fortfarande var tonåring lämnade han Kentucky och flyttade norrut till Cincinnati i Ohio i jakt på möjligheter. Även om Garrett Morgans formella utbildning aldrig tog honom längre än till grundskolan, anlitade han en privatlärare när han bodde i Cincinnati och fortsatte sina studier i engelsk grammatik. År 1895 flyttade Morgan till Cleveland, Ohio, där han började arbeta som reparatör av symaskiner för en klädtillverkare. Nyheten om hans förmåga att laga saker och experimentera spreds snabbt och ledde till många jobberbjudanden från olika tillverkningsföretag i Clevelandområdet. År 1907 öppnade uppfinnaren sin egen symaskin- och reparationsverkstad. Det var den första av flera företag som han skulle etablera. År 1909 utvidgade han företaget till att omfatta en skrädderi med 32 anställda. Det nya företaget tillverkade rockar, kostymer och klänningar, alla sydda med utrustning som Garrett Morgan själv hade tillverkat. År 1920 gick Garrett Morgan in i tidningsbranschen när han grundade Cleveland Call. Med åren blev han en välmående och allmänt respekterad affärsman, och han kunde köpa ett hem och en bil. Det var faktiskt Morgans upplevelse när han körde på Clevelands gator som inspirerade honom att uppfinna en förbättring av trafiksignaler. Gasmask Den 25 juli 1916 fick Garrett Morgan nationell uppmärksamhet för att han använde sin gasmask för att rädda 32 män som fastnat under en explosion i en underjordisk tunnel 250 fot under Eriesjön. Morgan och ett team av frivilliga tog på sig de nya "gasmaskerna" och gick till undsättning. Efter räddningen fick Morgans företag förfrågningar från brandkårer runt om i landet som ville köpa de nya maskerna. Morgans gasmask förfinades senare för att användas av den amerikanska armén under första världskriget. 1914 fick Garrett Morgan patent på en säkerhetshuva och rökskydd. Två år senare vann en förfinad modell av hans tidiga gasmask en guldmedalj vid International Exposition of Sanitation and Safety och ytterligare en guldmedalj från International Association of Fire Chiefs. Morgan Traffic Signal De första amerikansktillverkade bilarna introducerades för amerikanska konsumenter strax före sekelskiftet. Ford Motor Company grundades 1903 och i och med det började amerikanska konsumenter upptäcka äventyren på den öppna vägen. Under 1900-talets första år var det inte ovanligt att cyklar, djurdrivna vagnar och nya bensindrivna motorfordon delade samma gator och vägar med fotgängare. Olyckor var vanliga. Efter att ha bevittnat en kollision mellan en bil och en hästvagn tog Garrett Morgan sin tur att uppfinna en trafiksignal. Andra uppfinnare hade experimenterat med, marknadsfört och till och med patenterat trafiksignaler, men Garrett Morgan var en av de första som ansökte om och fick ett amerikanskt patent för en trafiksignal som var billig att tillverka. Patentet beviljades den 20 november 1923. Garrett Morgan fick sin uppfinning patenterad även i Storbritannien och Kanada. Garrett Morgan angav följande i sitt patent för trafiksignalen: "Denna uppfinning gäller trafiksignaler, och särskilt sådana som är anpassade för att placeras i anslutning till korsningen av två eller flera gator och som kan manövreras manuellt för att styra trafikflödet ...". Min uppfinning avser dessutom att tillhandahålla en signal som kan tillverkas enkelt och billigt." Morgans trafiksignal var en T-formad stolpe som hade tre lägen: Stopp, kör och ett stoppläge i alla riktningar. Detta "tredje läge" stoppade trafiken i alla riktningar för att fotgängare skulle kunna korsa gatorna på ett säkrare sätt. Garrett Morgans semaforiska trafikstyrningsanordning med handvev användes i hela Nordamerika tills alla manuella trafiksignaler ersattes av de automatiska trafiksignaler med rött, gult och grönt ljus som för närvarande används över hela världen. Uppfinnaren sålde rättigheterna till sin trafiksignal till General Electric Corporation för 40 000 dollar. Strax före sin död 1963 fick Garrett Morgan en utmärkelse för sin trafiksignal av den amerikanska regeringen. Andra uppfinningar Garrett Morgan

**id 65**

Bästa svaret - Vald av frågeställaren Det är så här: kulan med sin hastighet/hastighet skjuter upp mot himlen. Du måste dock ta hänsyn till de andra krafter som verkar på kulan, som luftmotstånd och till och med vinden. Om vi försöker föreställa oss att det är en fritt fallande kropp, vilket innebär att vi bortser från luftmotståndet, skulle kulan åka uppåt och uppåt tills dess hastighet når 0 m/s. Om vi vill vara riktigt vetenskapliga måste vi veta vad dess ursprungliga hastighet är och även tiden eller avståndet. Så om du menar allvar med att prova detta experiment eller något annat, försök att vara försiktig och sånt. Tillbaka till problemet, vad skulle då hända med kulan? Medan kulan färdas uppåt, utan att ta hänsyn till luftmotståndet, kommer den långsamt att sakta sakta ner på grund av gravitationsaccelerationen, som är 9,8 m/s2. När kulan stannar eller når en sluthastighet på 0m/s skulle kulan alltså färdas nedåt med den acceleration som beror på gravitationen som verkar på den. Så den tid det tar för kulan att resa till sin högsta topp, eller när den når 0m/s, skulle också vara den tid det skulle ta för den att nå marken. Den konstiga delen av detta är att när du skjuter en kula mot himlen, när den faller tillbaka till marken, skulle den fortfarande ha samma kraft som ett normalt skott om den är perfekt riktad uppåt. Så om det vore i den verkliga världen, där vi måste ta hänsyn till luftmotstånd och vind, skulle kulan som faller tillbaka till marken vara som ett normalt skott, men den skulle då sakta ner lite på grund av luftmotståndet, men observera det (jag slår vad om att det fortfarande gör ont) :). Sista påminnelsen: detta resonemang fungerar om kulan skjuts rakt uppåt, om den har en vinkel skulle vi gå över till projektil, men det är fortfarande fantastiskt att tänka sig att kulor som någon skjuter uppåt fortfarande skulle vara lika dödliga som ett normalt pistolskott. :) Andra svar (20) Det är svårt att avfyra en pistol direkt "uppåt" (det är en besvärlig position att inta), så kulorna färdas i allmänhet i en båge, vilket skulle förklara varför de a) inte träffar dig i huvudet, till ditt stora missnöje, och b) är svåra att hitta (de är också små saker). Om kulan avfyras rakt uppåt och faller rakt nedåt är det inte troligt att den orsakar dödsfall. Om den avfyras i en båge, hur liten den än är (och det är också vad som vanligtvis händer), kan kulan färdas snabbare än den rena sluthastigheten och därmed döda. "Ibland ger MythBusters mer än en beteckning till en myt. I "Bullets Fired Up" testade de till exempel om en kula som avfyras rakt uppåt kan falla ner och döda skytten eller oskyldiga åskådare. De gav myten alla tre beteckningarna: De gav myten alla tre beteckningarna: "Förstörd", "Plausibel" och "Bekräftad". Denna urbana legend var "avslagen" eftersom kulor som avfyras rakt uppåt kommer att falla till marken med en icke-dödlig hastighet, "trolig" eftersom det är mycket mer sannolikt att en skytt avfyrar i en liten vinkel, varvid kulan behåller sin ballistiska bana och är potentiellt dödlig när den kommer ner igen, och "bekräftad" eftersom det finns många ögonvittnesberättelser om fallande kulor som har dödat människor. Faktum är att många kommuner har lagar som uttryckligen förbjuder avfyrning av vapen i luften av den anledningen." Att ha ett vapen riktat upp i en perfekt 90 grader från jorden för att det ska falla i ditt område är sällsynt. På grund av hastigheten och det långa avstånd som kulor färdas kommer kulan att landa hundratals meter bort även om den är några grader fel. Se på det så här, hur många gånger har en fågel som flyger över dig träffat dig med sin gåva? Det finns betydligt fler fåglar än kulor. När du skjuter en kula upp i luften kommer den verkligen ner igen. Tyngdlagen. MEN som regel kommer den aldrig tillbaka rakt ner, eftersom du för att detta skall ske måste skjuta pistolen helt rakt uppåt. För det mesta står vapnen i en vinkel så att kulan går upp och kommer ner i en vinkel så att den landar på ett visst avstånd. JA, någon kan bli skadad, om inte dödad, om man gör detta.

**id 66**

Innehållet på den här sidan kräver en nyare version av Adobe Flash Player. Med Paypal kan du känna dig trygg i vetskapen om att dina finansiella uppgifter alltid är säkra. Vad lockar män och kvinnor Vad lockar män och kvinnor till varandra? Svaret kan vara svårfångat eftersom varje individ önskar olika egenskaper. Även om det kan finnas en lös universell standard för attraktionskraft är skönhet fortfarande mycket i betraktarens öga. Värderar män det fysiska utseendet? Värderar kvinnor status och makt? Det kan vara orättvisa generaliseringar eftersom vad som attraherar män och kvinnor skiljer sig från person till person. Vi frågade över 100 personer vad som attraherar män och kvinnor ? Här är några av svaren: Sex appeal Det är olika varje gång Personlighet Humor Intelligens Sött ansikte Snyggt leende Fysiskt - ett vackert leende; personlighet - ett givande hjärta Deras kropp Ansikte/hår Attityd Deras lukt Snygga tänder Självförtroende Gemensamma intressen Ögonen Det är intressant att notera att många svarande sa att en persons personlighet attraherar dem. Det verkar som om attraktion för många människor sträcker sig längre än till det fysiska utseendet. När det gäller vad som attraherar män och kvinnor är det verkligen det som finns inuti som räknas.

**id 67**

Om jag ger en guildie en proc låter jag dem bara få proc:n eftersom de vanligtvis försöker få en utrustning som kan hjälpa dem att delta i raider. Jag har någon som köper min CD av mig och betalar 100 g extra för procs. Det var hans idé, inte min, men jag accepterade den gärna. Förutom dessa få situationer har jag aldrig haft det på tal tidigare, men jag skulle behålla proc:n och erbjuda den till ett rabatterat pris. Jag ger alltid mina procs till den vars matta de är (även om jag också alltid bara xmute för mig själv eller guildies/vänner så). Jag skulle fortfarande ge dem mattorna om jag procced det i handeln för att vara tydlig eftersom det var deras mattor och inte mina det borde vara deras proc och inte min. Jag har alltid ett levande stål på mig. Jag ger dem living steel och de ger mig sina mattor. Jag tillverkar sedan Living Steel och behåller procs. Det är mycket enklare för båda parter. De har noll chans att bli lurade eftersom alla föremål som är inblandade i bytet är i bytesfönstret samtidigt, och jag behöver inte ta itu med någon som gnäller om transmute procs. Detta är naturligtvis annorlunda om de frågar efter en transmute master, men jag svarar normalt inte på sådana samtal. Jag transmuterar helt enkelt aldrig inför någon. Jag har en av de resulterande produkterna redo att bytas... de lägger mattor i bytesfönstret (och vad som helst guld), jag lägger den resulterande produkten i bytesfönstret och slutför bytet. På så sätt slipper jag bli anklagad för att a) rymma med mattor eller b) stjäla produkten när de vägrar att betala det guldpris som överenskommits. När de inte är med i gruppen (ibland nästa dag) transmuterar jag den och behåller mina procs. Själv har jag några trnasmuters mellan mitt konto och gf-kontot (alla transmute masters), så jag köper bara allt i bulk, transmute några dagar och säljer sedan. I värsta fall får jag ungefär 100 g vinst/transmute, men med 4 transmutes per dag ackumuleras extras ganska snabbt. Fast jag vet inte varför jag bryr mig om det med tanke på hur mycket jag tjänade med JC/Ench under tidigare expansivon... Jag antar att jag bara inte kan låta bli att ta del av lätta pengar. Jag brukar ge mina cd-skivor till guildies, och i så fall får de proc. När jag handlar med randoms brukar jag ha en bar redo för handel och ger dem bara chansen att få procs om de specifikt frågade efter transmute master.

**id 68**

Föräldrasamtal: När är den bästa tiden att välja ett namn för barnet? Människor har olika idéer om när de väljer sitt barns namn. Vissa vill börja fundera på pojk- och flicknamn redan i första trimestern, andra väntar tills de har fått en skanning i andra trimestern som bekräftar barnets kön och ytterligare andra väntar tills barnet är fött för att ta reda på om namnet passar deras lilla barns personlighet. Så berätta för oss: När tycker DU att det är en bra tidpunkt att döpa en bebis? Dagens pris: Det ledande hårvårdsmärket Pantene har lanserat en ny serie produkter som är utformade för att återställa hårets hälsa och skydda alla hårtyper från den dagliga tortyr som vi utsätter det för - utan att det känns tungt och tyngt. Priset innehåller följande: Pantene Daily Moisture Renewal Shampoo Pantene Daily Moisture Renewal Conditioner Pantene Daily Moisture Renewal Intensive Hair Masque Genom att kommentera nedan godkänner du våra allmänna villkor Vinnaren kommer att få ett e-postmeddelande fredagen den 13 juli och meddelas här. 48 Svar på "Föräldrasamtal: När är det bäst att välja ett namn?" thefantail Jul 13 2012, 3:19pm 0 0 Jag hade mina barns namn redan innan de föddes och jag blir alltid förvånad över hur många bebisar jag får registrera i mitt jobb som "baby of ..." eftersom föräldrarna fortfarande inte har valt ett namn. Med varje graviditet trodde jag att jag hade mina favoritnamn klara... men det är inte förrän du ser din lilla skönhet som du verkligen kan känna dig trygg och veta att de "passar" sitt namn! Alla våra barn har fått ett helt annat namn än det som var tänkt i livmodern! Vi tänkte på det redan innan vi fick vår lilla flicka och jag måste säga att det var den bästa känslan när hon kom ut och vi visste exakt vad hon hette och kunde presentera henne för sin familj!! Jag kämpar lite med nummer 2 och eftersom båda gångerna har varit en överraskning gör det det lite svårare. Jag tror inte att det spelar så stor roll när man tror att man har valt sitt namn. Om du behåller det för dig själv kan du tänka på det om och om igen. Då har du något att tillkännage när barnet är fött. Men när jag säger det, så tänkte jag verkligen på det och det slutade med att jag ändrade stavningen på min bebis när hon var nästan två år ändå!!! Vi valde våra barns namn vid ungefär 20 veckor men höll det hemligt. Vi lät alla veta vilket kön vi skulle få och hade ett pojknamn utvalt för det fall att skanningen skulle vara fel. Alla är olika. Du måste göra det som känns rätt för dig. jodie3 Jul 11 2012, 1:36pm 0 0 Jag vet inte om det finns någon "rätt" tidpunkt att välja, alla är olika och vissa vill se sitt barn innan de bestämmer sig. Med alla mina tre barn valde vi namn kort efter att vi fått reda på könet vid 20-veckorsundersökningen. melandg1 Jul 10 2012, 9:16pm 0 0 0 När du är redo! andyandy Jul 10 2012, 10:42am 0 0 "Bäst" för mig var väldigt tidigt innan vi hade berättat för många människor. Jag älskar namn och att dagdrömma om vem jag skulle kunna bära och vad vi skulle kunna kalla dem var en del av att göra allt verkligt för mig. Senare var jag upptagen med det praktiska arbetet med att göra mig redo för den nya personen och för förlossningen. goddess588 Jul 10 2012, 8:30am 0 0 0 Det finns ingen bästa tidpunkt. Personligen tror jag att de flesta börjar fundera på namn innan de blir gravida men idéerna kan ändras av många anledningar. Det är nog bäst att döpa dem innan du måste skicka in födelsebeviset dock! Andypandy Jul 9 2012, 9:55pm 0 0 0 När du har bestämt dig för ett namn före förlossningen kan du använda det när du tar till ditt barn varför de fortfarande är inuti dig. Det är en bra start för att lära känna varandra. sarahrowen Jul 9 2012, 4:17pm 0 0 ha några flick- och pojknamn i åtanke. när barnet är fött, se vilket namn som passar. du kommer att kunna se när du ser den lilla, vad de matchar perfekt. Jag tror att det är en bra idé att ha bestämt det före födseln, men vi är 5 veckor från att få vår tredje son och har inget namn ännu!! vi måste börja skära ner listan! kr2 Jul 8 2012, 7:25pm 0 0 0 Jag tycker att man bör ha en grov idé (även ner till de sista 2 av varje kön) före födseln. Jag känner till några barn som fötts på senare tid där namnen inte varit klara på mer än en vecka (och jag håller med Fander om att välja anständiga namn - så ofta ser man hemska namn som valts till en

**id 69**

Wrecking Ball Wrecking Ball är hans 17:e studioalbum och innehåller 11 nya inspelningar av Springsteen och producerades av Ron Aniello tillsammans med Bruce Springsteen och den verkställande producenten Jon Landau. Landau, som är manager sedan länge, säger: "Bruce har grävt så djupt han kan för att komma fram till den här visionen av det moderna livet. Texterna berättar en historia som du inte kan höra någon annanstans, och musiken är hans mest innovativa på senare år. Skrivandet är något av det bästa i hans karriär, och både veteranfans och de som är nya för Bruce kommer att finna mycket att älska på Wrecking Ball ." Texter Jag har knackat på dörren som innehåller tronen Jag har letat efter kartan som leder mig hem Jag har snubblat på goda hjärtan som förvandlats till sten Vägen med goda avsikter har blivit torr som ett ben Vi tar hand om våra egna Vi tar hand om våra egna Varhelst denna flagga vajar Vi tar hand om våra egna Från Chicago till New Orleans Från musklerna till benet Från skjutstugan till Superdome Det finns ingen hjälp, Kavalleriet stannade hemma Det finns ingen som hör hornblåsningen Vi tar hand om våra egna Vi tar hand om våra egna Varhelst flaggan vajar Vi tar hand om våra egna Var finns ögonen, ögonen med viljan att se Var finns hjärtan som flödar över av barmhärtighet Var finns kärleken som inte har övergivit mig Var finns arbetet som sätter mina händer i rörelse, min själ är fri Var är anden som regerar över mig Var är löftet från hav till skenande hav Var är löftet från hav till skenande hav Var är löftet från hav till skenande hav Var är flaggan som vajar Var är flaggan som vajar Var är flaggan som vajar Var är flaggan som vajar Vi tar hand om våra egna Vi tar hand om våra egna Vi tar hand om våra egna Vi tar hand om våra egna Vi tar hand om våra egna Vi tar hand om våra egna Var är flaggan som vajar Vi tar hand om våra egna Texter Du tar på dig din kappa, Jag tar på mig min hatt Du släpper ut hunden, jag släpper ut katten Du tar på dig din röda klänning för mig ikväll älskling Vi går på stan nu och letar efter lätta pengar Det är inget att göra, mister Du kommer inte att höra ett ljud när hela din värld rasar samman Och alla de feta katterna kommer bara att tycka att det är roligt Jag går på stan nu, letar efter lätta pengar Jag har en Smith & Wesson 38 Jag har en helveteseld som brinner och jag har en dejt Jag har en dejt på den bortre stranden där det är ljust och soligt Jag går på stan ikväll, letar efter lätta pengar Du tar på dig rocken, jag tar på mig hatten Du släcker hunden, jag släcker katten Du tar på dig din röda klänning Du ser riktigt bra ut, älskling Vi går på stan nu Letar efter lätta pengar Vi går på stan ikväll Letar efter lätta pengar Texter Jag klipper din gräsmatta, Jag tar det arbete som Gud ger mig Jag är en allkonstnär, älskling, vi kommer att klara oss bra Jag slår spikarna, jag sätter stenarna Jag skördar dina grödor när de är mogna och vuxna Jag tar isär motorn och lappar ihop den tills den går som den ska Jag är en allkonstnär, Vi kommer att klara oss Orkanen blåser och ger hårt regn När den blå himlen bryter upp känns det som om världen kommer att förändras Och vi kommer att börja ta hand om varandra Som Jesus sa att vi skulle göra Jag är en allkonstnär, vi kommer att klara oss Bankiren blir fet, arbetaren blir smal Allt har hänt förut och det kommer att hända igen Det kommer att hända igen, ja, du kan slå vad om ditt liv att jag är en allkonstnär, Ibland kommer morgondagen genomsyrad av skatt och blod Vi klarade torkan, nu klarar vi översvämningen Det är en ny värld på väg, jag ser ljuset Jag är en allkonstnär, vi klarar oss Så man använder det man har och lär sig att klara sig Man tar det gamla och gör det till något nytt Om jag hade en pistol skulle jag hitta de jävlarna och skjuta dem på plats Jag är en allkonstnär, vi klarar oss

**id 70**

Och Dreiling är inte Manolo Blahnik Shoes med de två interceptions som Turner kastade. De två Christian Louboutin Ronron Patent Pumps var sophomore signal callers första för säsongen som Turner kom in i Carroll tävlingen har avslutat 18 av 34 försök (53 procent) för 510 yards och sex touchdowns. Dreiling kritade upp Turners första interception till ett atletiskt spel av Alec Maly, medan den andra med 47,5 sekunder kvar av den första halvleken var en produkt av Dreiling's play call. "På den där blev han pressad och det var mitt fel", sade Dreiling. "Jag försökte få ut något av ingenting strax före halvlek. Trevor har gjort ett bra jobb hela året med att se till att om vi inte kan fånga bollen kan ingen annan göra det." Som han sade i fredags efter matchen upprepade Christian Louboutin Round-Toe Pump att han också hade skulden för den onormala offensiva prestationen. "Jag körde inte tillräckligt mycket av vårt optionsspel", sade Dreiling. "Vi körde för mycket power game och helt enkelt inte tillräckligt med option. Vi skadade dem med optionsspelet och av någon anledning kände jag att jag ville komma bort från det." Trots den okarakteristiska prestationen går Salthawks självsäkert in i fredagens match mot Mustangs. Christian Louboutin royal blue suede "Madame Claude" d "orsay gjorde 60 poäng och rullade upp 472 av sina 548 yards av totala anfall på marken mot Salina Central tidigare under säsongen. "Vi slog ett av de bästa lagen i staten med sju turnovers", sade Heeney. Detta inlägg postades onsdag, 1 december, 2010 vid 15:02 pm and is filed under Okategoriserade . Du kan följa alla svar på detta inlägg genom RSS 2.0-flödet. Svaren är för tillfället stängda, men du kan göra en trackback från din egen webbplats.

**id 71**

Behovet av en ny oljevideo: Världen använder en kubikmil olja varje år. När vi förbränner denna olja släpper vi ut giftiga utsläpp i vår miljö och skapar en enorm koldioxidskuld. Hur kan vi bryta världens oljeberoende utan att störa vår infrastruktur? Svaret är alger, den "nya oljan", som kan raffineras till identiska bränslen som de vi använder i dag. Den globala efterfrågan på oljeprodukter överstiger nu utbudet Klicka för att förstora Exponentiell efterfrågan på olja Olja Oljan har under det senaste århundradet försörjt världens energibehov. I dag ökar den snabba industrialiseringen i tidigare utvecklingsländer som Kina och Indien dramatiskt den globala oljeförbrukningen. Under 2007 ökade den globala efterfrågan på olja dubbelt så snabbt som året innan och nådde 36 miljarder fat per år och en kritisk prisnivå på mer än 140 dollar per fat innan den till slut minskade i slutet av 2008. Energy Information Association förutspår att den globala efterfrågan på olja kommer att uppgå till 43 miljarder fat per år 2030. De globala utsläppen av fossilt kol ökar snabbt Klicka för att förstora Gammal olja är ett problem Tyvärr minskar oljetillgångarna. Producenterna borrar nu i allt mer avlägsna, krigshärjade och miljökänsliga områden. På väg att ta slut på oljan helt och hållet kommer världen att drabbas av allvarlig brist som kommer att orsaka katastrofala ekonomiska störningar och årtionden av fortsatta strider om de sista reserverna. Förutom att oljan är en snabbt uttömmande resurs är den en farlig förorenare och bidrar i hög grad till den globala uppvärmningen när den förbränns som bränsle - den släpper ut över 3 miljarder ton koldioxid per år i atmosfären. Oljeproduktionen kan nå sin topp 2026 Klicka för att förstora Oljeersättning är en utmaning Alternativ som elbilar, hybrider och vätgas som fordonsbränsle är attraktiva men kommer att ta årtionden att införa eftersom de kräver ny infrastruktur. Oljan driver fortfarande världen i dag i form av bensin, diesel och flygbränsle samt kemiska produkter som plast, lösningsmedel, gödningsmedel och bekämpningsmedel. Triljoner dollar investeras i världens oljeinfrastruktur. Den enda lönsamma ersättningen är ett nytt bränsle som är kostnadsmässigt konkurrenskraftigt i förhållande till olja och som kan användas direkt i det befintliga oljenätet. Världen behöver en ny olja.

**id 72**

Uffiziernas tribuna 1772-7 Olja på duk 123,5 x 155,0 cm Målad för drottning Charlotte Sommaren 1772 reste Zoffany till Florens med 300, introduktionsbrev och ett uppdrag från drottningen att måla höjdpunkterna i storhertigens av Toscanas samling som visas i Uffizipalatsets tribuna. Inspirationen till uppdraget kan ha varit det målningskabinett (Kungliga samlingen, som numera tillhör Formentrou), som då tillskrevs Gonzales Coques, och som hängde i drottning Charlottes arbetsrum i Kew. Framstegen var långsamma och smärtsamma: enligt Lord Winchilsea, en av målarna, var uppgiften "verkligen ett av de mest mödosamma företag jag någonsin sett". För han kopierar inte bara ett stort antal tavlor och statyer och rummet etc., vilket är mycket att göra, utan även ramarna och varje liten sak, till och med de små bronserna, bordet etc. för att få det att bli en fullständig och exakt representation av rummet.(brev till Lady Charlotte Finch, 2 januari 1773) Det är tydligt att Zoffany redan från början hade planerat att införa verkliga människor, eftersom Horace Mann redan i augusti 1772 nämnde "små figurer (porträtt) som åskådare" (brev från Horace Mann till Horace Walpole, 25 augusti 1772). Ganska snart kom dessa åskådare att verka olämpliga: Mann skrev till Walpole den 23 augusti 1774: "Den enögde tysken Zoffany [Mann anspelar här på konstnärens skelning], som skickades av kungen för att måla en perspektivisk vy av Tribunan i galleriet, har lyckats förvånansvärt bra i många delar av den och i många av de porträtt han har gjort här. Det förstnämnda är alltför överfullt med (för det mesta) ointressanta porträtt av engelska resenärer som då fanns här. När verket var färdigt 1777 och återfördes till London 1778 var felbedömningen allmänt erkänd: Mann skrev igen: "Jag berättade ofta för honom att det var olämpligt att sätta in så många figurer i den och pekade ut storhertigen och holländskan, ett eller två av deras barn, om han tyckte att variationen var mer pittoresk, och Lord Cowper. . . Om det han sade är sant, att drottningen skickade honom till Florens för att göra den bilden och gav honom en stor summa för resan, var det olämpliga i att tränga in så många okända figurer ännu större." (brev till Horace Walpole, 10 december 1779) Kungafamiljen var av samma åsikt: Joseph Farington rapporterade 1804 att: Kungen talade om Zoffanys bild av det florentinska galleriet som målats för honom och uttryckte sin förvåning över att Zoffany hade gjort något så olämpligt som att införa porträtten av Sir Horace Man -- Patch och andra. -- Han sade. Drottningen skulle inte tillåta att tavlan placeras i någon av hennes lägenheter. (Dagbok för 15 december 1804) Zoffany fick säkert en rejäl betalning för arbetet och för sin vistelse i Florens (även om den faktiska summan är omtvistad), men han arbetade aldrig mer för kungafamiljen. Målningen hängde kortvarigt på Kew Palace och finns med i The Academicians i Upper Library i Buckingham House 1819. En "tribun" (tribuna på italienska) är den halvcirkelformade (eller halvpolygonala) kupolformade delen av en basilikansk kyrka. Tribunan är det sexkantiga kupolformade rum som Bernardo Buontalenti (1536-1608) skapade 1585-9 i Uffizierna för att visa upp mästerverken i Medici-samlingen. Tanken med utrymmet och namnet var att rummet (som ursprungligen hade en enda ingång) skulle ha karaktären av ett kapell och utgöra ett slags heligt rum i palatset: det har faktiskt en anmärkningsvärt likartad form och proportioner med det mycket större Capella dei Principi, ett medicianskt begravningskapell som påbörjades 1602, även det med Buontalentis medverkan, bredvid kyrkan San Lorenzo i Florens. Båda de brant kupolformade sexkanterna är naturligtvis baserade på Brunelleschis kupol i Florens katedral, som färdigställdes 1436. Det är kanske ingen tillfällighet att George III:s favoritarkitekt, William Chambers, nyligen hade skapat två åttkantiga tempel för muserna: det stora rummet i Society of Arts 1759 och det åttkantiga tempelet i Society of Arts 1759.

**id 73**

Mark Grose och Michael Hohnen, mentorer för inhemska talanger, har utsetts till Årets australiensare 2013 i Northern Territory som ett erkännande av deras engagemang för att främja inhemska talanger. Mark Grose och Michael Hohnen är medgrundare och meddirektörer för det Darwinbaserade skivbolaget Skinnyfish Music och har genom sitt utomordentliga partnerskap fostrat inhemska artister från Tasmanien, Tiwiöarna och Timor Leste. I 14 år har de handlett band genom affärsutveckling, kopplat samman de mest avlägsna samhällena med de vanligaste musikmarknaderna och gjort ett enastående bidrag till bevarandet av inhemska språk och kultur. Deras arbete med artister som Nabarlek, Saltwater Band, George Rrurrambu, Tom E Lewis och Geoffrey Gurrumul Yunupingu har gjort världen uppmärksam på en ny generation och genre av artister. För Mark och Michael är musiken nyckeln till att frigöra potential. Den har förmågan att motivera en ny generation att göra karriärer som ger ekonomiskt oberoende, vilket gynnar individer, deras familjer och samhällen i det avlägsna norra Australien. Deras verksamhet bygger på en plattform för utbildning och samhällsutveckling, där musik, sport och festivaler används för att främja budskap om en hälsosam livsstil bland unga människor. Mark och Michael är bestämda men anspråkslösa och är en tyst kraft bakom den enorma inhemska talang som de presenterar för världen. Dr Sadhana Mahajani utsågs till Årets äldre australiensare i Northern Territory 2013 för sitt arbete som samhällsläkare. Under de senaste 40 åren har den indiskfödda dr Sadhana Mahajani gjort Darwin till sitt hem och territoriets invånares hälsa och välbefinnande till sin högsta prioritet. År 1974 hjälpte hon till att inrätta Darwins första hälsocentral, men fick se den förstöras av cyklonen Tracey. Utan att låta sig avskräckas fortsatte hon att tillhandahålla medicinska tjänster från en demonterbar byggnad, innan hon senare öppnade ytterligare sex hälsocentraler. Hon började också göra besök i bushen i samhällena La Belle Station, Annaburroo och Daly River och vann därmed aboriginernas respekt och förtroende och tillhandahöll Pap-utstrykningar till kvinnor som bodde i de mest avlägsna delarna av territoriet. Dr Mahajani är osjälvisk och aldrig dömande och har under sin karriär arbetat med drog- och rehabiliteringstjänster, förebyggande av cancer hos kvinnor, bröstscreening och tjänster för sexuella övergrepp. Både kollegor och patienter talar om hennes lugnande närvaro, hennes stora kunskap och hennes praktiska tillvägagångssätt i krissituationer. Under de senaste 25 åren har hon ägnat sin stora energi och tid åt äldrevård, särskilt diagnostik och behandling av demenssjukdomar. Årets unga australiensare i Northern Territory 2013 är den 23-åriga sångerskan och skådespelaren Jessica Mauboy för sina kreativa framgångar och sitt engagemang för att främja försoning, mångkulturalism och ett hälsosamt liv. Jessica Mauboy är uppvuxen med en diet av countrysångare som Charlie Pride och Patsy Cline, och hennes fantastiska sångkarriär har verkligen blommat upp sedan hon hoppade in i rampljuset som andrapristagare i Australian Idol 2006. Jessica växte upp i en mångkulturell familj - hennes pappa Ferdi är av indonesiskt ursprung och hennes mamma Therese är australiensisk ursprungsbefolkning - och Jessica började tidigt att sjunga tillsammans med sin farmor i kyrkokören. Sedan Idol-dagarna har hon släppt tre hyllade album och har även haft en första hit med Burn. Hon har också medverkat i två filmer, Bran Nue Dae och senast The Sapphires - en sann historia om fyra aboriginska kvinnor som uppträdde för trupperna i Vietnam - där hon gick på röda mattan vid filmfestivalen i Cannes vid bara 23 års ålder. Utanför mikrofonen använder Jessica sin höga offentliga profil för att stödja samhällsorganisationer och främja försoning, multikulturalism och ett hälsosamt liv. Hon arbetar nära unga människor i regionala och avlägsna samhällen och utnyttjar musikens kraft för att skapa kontakt och inspirera. Northern Territory Local Hero 2013 är ungdomsaktivisten Peter Fletcher, som fått erkännande för sitt arbete med att förbättra livet för dem som bor i avlägsna områden i Top End. Peter Fletcher är född och uppvuxen i det lilla samhället Ngukurr, 330 kilometer sydost om Katherine, och har skapat en karriär som syftar till att förbättra livet för de människor som bor i denna avlägsna del av Australien. Peter är bara 24 år gammal och har redan avlagt en dubbel examen i kriminologi och psykologi. Med hjälp av dessa kunskaper arbetar han med den lokala polisen för att bygga upp mer positiva relationer med ungdomar och i synnerhet för att minska alkoholkonsumtionen. Det är ingen överraskning att Peter har valt att bosätta sig i Northern Territory eftersom hans mor har varit engagerad i hälsovård i avlägsna områden i mer än 30 år. Peter är engagerad i att ge aboriginska människor möjlighet att

**id 74**

Tekniskt genombrott Kolnanorör Inget i universum förblir i sitt ursprungliga tillstånd, vilket är fallet med grundämnena. Det finns olika former av ett enda grundämne. Allotropi eller heterozygot är de två sidorna av samma mynt. Att vara en allotrop eller uppvisa allotropi innebär att det finns flera former eller tillstånd. Detta är naturens underbara uppvisning och kan lätt observeras när det gäller kol. Ordet allotropi användes för första gången 1850. Fenomenet är alltså ganska gammalt. En av kolets allotropier kallas kolnanorör. Kolnanoröret skiljer sig från alla andra allotropier på grund av sitt tydliga förhållande mellan längd och diameter. Den uppvisar en cylindrisk nanostruktur. På grund av denna fantastiska nanostruktur kan kolnanorör användas för en mängd olika ändamål, t.ex. inom optik, elektronik, transistorer, lampor, solceller osv. Detta har gjort livet ganska underbart; detta är en ny milstolpe inom tekniken. Kolnanorör är en del av mångfalden av fullerener. Det finns även andra medlemmar i denna familj, men av alla har kolnanorör den största användningen i flera elektroniska produkter och produkter för hushållsbruk. På grundval av strukturen kan de klassificeras i en mängd olika typer, t.ex. enkelväggiga, flerväggiga, torusformade, nanobuddar, peapod, koppar, extrema kolnanorör osv. Bland den enväggiga konfigurationen finns ytterligare underindelningar som kallas armstols-, sicksack- och kiralkonfigurationer, grafen-nanoribbon osv. Enkelväggiga nanorör är jämförelsevis billiga på grund av den kontinuerliga prissänkningen. Detta beror på introduktionen av flerväggiga kolnanorör, som är jämförelsevis dyra på grund av deras komplexa struktur, tillverkningskostnad och höga användning. Kolrör har mycket avancerade och komplexa elektriska, fysikalisk-kemiska och magnetiska egenskaper. De kan användas för att absorbera elektromagnetisk strålning osv. Med teknikens framsteg kan små allotroper som kolnanorör alltså utföra en helt ny mängd funktioner och vända upp och ner på världen.

**id 75**

Hur man skriver ett blogginlägg Vissa av mina blogginlägg har tagit lång tid att komma till stånd. Om jag ska fortsätta att skriva för den här webbplatsen måste jag få ett bättre grepp om hur mycket tid jag ägnar åt att skapa innehållet. Problemet har allt att göra med min nuvarande process! Om jag inte sätter en regelbunden tidsfrist för mig själv så kommer jag inte igång med att skriva. Det finns alltid något viktigare... Även om jag har en tidsfrist har jag en tendens att vänta med att skriva inlägget till sista minuten. Den grundläggande idén finns redan i mitt huvud och sedan sätter jag mig bara ner och börjar skriva... Ofta märker jag att saker och ting tenderar att avvika från den ursprungliga idén eftersom den var för vag. Detta kan vara intressant eftersom mitt undermedvetna börjar komma ut och spela och idéerna till framtida ämnen kan snabbt bli många, men det är långt ifrån idealiskt. Inlägget tenderar att växa mycket snabbt och kräver sedan en kraftig redigering för att försöka fokusera poängen lite. Detta kan leda till att mycket mer tid än vad som borde gå åt till varje inlägg... Inlägg om ett specifikt, målinriktat ämne tenderar ändå att vara mer intressanta. För att hjälpa till med detta i framtiden måste jag skapa ett mer fokuserat tillvägagångssätt för att skriva inlägg. Att lägga ner huvudet och låta orden vandra vart de vill bör definitivt vara en del av processen, men det bör också finnas en viss struktur. Förhoppningsvis kan detta vara till nytta för andra bloggare i början av sin karriär, men det kommer också att bli en referens för mig själv när jag skriver framtida inlägg. Översikt Okej, vad är det bästa sättet att skriva ett inlägg på en begränsad tid? En lösning skulle vara att skriva kortare inlägg, som inte behöver så mycket struktur och därför borde gå snabbare att skriva. Jag märker att mina inlägg tenderar att i genomsnitt ligga runt 1000 - 1500 ord oavsett hur lång tid jag ägnar åt dem. Det kan bero på att jag avviker från ämnet, men även om jag lägger ner en del tid på ett inlägg verkar det vara den gyllene medelvägen mellan en läsvärd text och en text som är lättläst på en rimlig tid. Om jag kan gå före mig själv kan jag försöka variera inläggets längd beroende på ämnet. Vissa idéer är mer av en snabb kommentar och dessa skulle inte behöva en fullständig uppsats, medan andra kan kräva mycket mer detaljer för att vara användbara. Hur som helst, enligt min erfarenhet kommer majoriteten av mina inlägg sannolikt att dra sig mot den gyllene medelvägen. Med detta i åtanke är det dags att ta en titt på vad som krävs för att skapa ett inlägg av genomsnittlig storlek. Jag kommer att skriva ner en uppskattad tidsåtgång för varje avsnitt, men detta är helt obeprövat än så länge. Jag vill bara ha en uppfattning om vad jag kan förvänta mig och sedan kan jag uppdatera detta allteftersom jag börjar använda denna process. Självklart är dessa tider enbart en vägledning och ni behöver inte följa dem. Allt beror på hur mycket tid du kan avvara och hur viktigt du anser att varje inlägg är. Vissa inlägg är troligen värda mycket mer av din tid och andra kan vara värda mycket mindre, det är en fråga om prioriteringar och erfarenhet... Hitta ett ämne Du måste ha något att skriva om. Att försöka plocka fram en idé ur tomma intet kan vara lite knepigt, så det är bäst att skapa en lista med idéer. Brainstorming av nya idéer -- 20 minuter -- Avsätt tid för brainstorming av idéer med jämna mellanrum, kanske en gång i månaden beroende på hur ofta du planerar att skriva. Ta fram papper och penna, eller det medium du föredrar, och gör dig sedan bekväm. Vissa människor tycker att musik hjälper dem att inspireras, andra finner fokus i tystnad, så detta är helt upp till dig. Börja sedan bara skriva ner idéer så fort de dyker upp i ditt huvud. Du kan skapa en enkel lista eller föredra en struktur av typen mindmap där du kan koppla ihop idéer till grupper eller ämnen. Möjligheterna är oändliga, så du kan behöva prova dig fram för att komma fram till vad som fungerar bäst för dig... Samla dina idéer -- 10 minuter -- Tillbringa de närmaste 10 minuterna med att gå igenom listan. Rensa upp idéer som inte känns rätt av någon anledning, kanske har du inget att säga om ett ämne eller så vet du inte tillräckligt mycket ännu. Om du tänker lite mer ingående på de saker du skapat kan det mycket väl hjälpa dig att komplettera listan. Kom bara ihåg att målet är att ha en hygglig lista över möjliga ämnen för framtida blogginlägg i slutet av dessa 30 minuter. Välj ett ämne -- 5 minuter -- När det gäller att börja ett nytt inlägg är det bara att titta igenom listan med möjligheter och välja ett som känns igen hos dig just nu och sedan är du redo att börja skapa ett inlägg om det ämnet. Utkast till inlägg Det finns två delar när du skriver ett inlägg, att skapa en grundläggande struktur och sedan lägga till några ord.

**id 76**

Nov 2, 2012 Jag har varit borta i en månad så jag har inte haft en chans att presentera mitt superspeciala samarbete med BHLDN! Under sensommaren arbetade jag med en mycket begränsad upplaga av 12 stora silver zag brickor i silver. Jag var verkligen nöjd med hur de blev och så glad över att få sälja dem exklusivt genom BHLDN. Brickorna är ungefär dubbelt så stora som de gyllene originalen, så det var lite av en utmaning att få rätt skala och hålla botten platt och sprickfri. Jag älskade att få arbeta med något lite annorlunda och vill definitivt erbjuda den här större storleken i framtiden. Jul 31, 2012 Jul 18, 2012 En av de bästa delarna av att dela studio med min fantastiska vän Sarah från Cursive Design är att jag får se nya verk före alla andra. Jag gick in i studion för några veckor sedan och såg de här valparna hänga på väggen och blev genast förälskad. Balansen mellan former och färger är helt perfekt. Lyckligtvis är de nu tillgängliga för försäljning! Jul 13, 2012 Jag är glad att kunna säga att den underbara Brooklynbutiken Mociun nu säljer Up in the Air Somewhere! Caitlin, designern/ägaren av Mociun, lade upp några roliga bilder av mitt arbete i butiken på Instagram. Det är alltid en fröjd att se hur folk visar upp de här killarna. Jun 22, 2012 Jag är glad över att vara en del av en utställning som öppnar ikväll på Living Room Gallery . Curator Eve Fineman har valt ut verk av Chicagokonstnärer i ett försök att utforska vad som för närvarande händer i staden. Jag är nyfiken på att se hur mitt arbete passar in i sammanhanget med andra Chicagokonstnärer; jag kan inte vänta på att se hur allting har kommit samman. Apr 29, 2012 En dag snart kommer vi äntligen att ha alla bilder från vårt bröllop i september, men jag tänkte att jag skulle dela med mig av en bild på de små presenterna jag gjorde till våra gäster. Jag beställde en egen stämpel och doppade kanterna på varje skål i olika färger: persika, aqua och gult (såklart!) De var väldigt roliga att göra och har fått mig att leka med tanken på att göra mer friformsglaseringstekniker i framtiden.

**id 77**

( Ursprungligen postat av Rosey2 ) Om du är intresserad av en karriär inom juridik är det naturligtvis alltid bra att göra juridisk arbetslivserfarenhet... duh! Ja, min fråga är om det är bättre att göra arbetslivserfarenhet innan man börjar studera juridik eller om det är bättre att göra det medan man studerar juridik, dvs. om jag har bättre möjligheter att få erfarenhet då? Är det mer värdefullt och fruktbart medan man är på universitetet? Jag frågar bara eftersom jag har hört att det inte är värt att få arbetslivserfarenhet på en advokatbyrå före universitetet, eftersom man bara får arkivera saker och kopiera, och att framtida arbetsgivare vet detta och därför inte tar hänsyn till det. Min fråga är om det är bättre att göra arbetslivserfarenhet innan man börjar studera juridik, eller om det är bättre att göra det medan man studerar juridik, dvs. om jag har bättre chanser att få erfarenhet då? Är det mer värdefullt och fruktbart medan man är på universitetet? Jag frågar bara för att jag har hört att det inte är värt att få arbetslivserfarenhet på en advokatbyrå före universitetet, eftersom man bara får arkivera saker och kopiera, och att framtida arbetsgivare vet detta och därför inte tar hänsyn till det. Det låter som en utmärkt förberedelse för en TC för mig, en chans att verkligen finslipa kopieringstekniken. Och det skulle vara användbart, det kommer naturligtvis inte att se lika bra ut som ett ledigt program, men juridisk arbetslivserfarenhet visar att du känner till verkligheten i jobbet och att det är något för dig. Advokatbyråer och advokatbyråer kämpar dock knappast för att få praktikanter och det kanske inte är särskilt lätt att hitta. ( Ursprungligen skrivet av slylee ) Självklart! Min kusins flickvän tog examen utan att få någon arbetslivserfarenhet (juristexamen) och hon är fortfarande arbetslös två år senare. Edit: 3 år senare, vilket universitet gick hon på? fick hon en 2:1 eller bättre? hon har bara sig själv att skylla och det gäller alla examina, inte bara juridik; att inte göra något annat än det du studerar under hela utbildningen kommer naturligtvis att vara till din nackdel efter examen i ögonen på de bästa arbetsgivarna. Om du tänker göra det för att stilla din nyfikenhet, så gör det för all del, men min personliga erfarenhet är att det verkligen inte är så relevant innan du har påbörjat dina juridiska studier. Det är osannolikt att du på ett meningsfullt sätt kommer att förstå vad som händer om du inte följer en mycket tålmodig advokat som är villig att förklara de juridiska detaljerna för dig, och av erfarenhet är det svårt att få tag på sådana! Jag föreslår att du njuter av din sommar (det är den sista du har möjlighet till) och siktar på att skaffa dig arbetslivserfarenhet under ditt första och andra universitetsår. Vid den tidpunkten kommer du att ha grundkunskaperna för att på ett meningsfullt sätt kunna engagera dig i materialet och, kanske ännu viktigare, i dem du möter. ( Originally Posted by Advocatus ) Om du tänker göra det för att stilla din nyfikenhet så gör det för all del, men min personliga erfarenhet är att det verkligen inte är så relevant innan du har påbörjat dina juridiska studier. Det är osannolikt att du på ett meningsfullt sätt kan förstå vad som händer om du inte följer en mycket tålmodig advokat som är villig att förklara juridiken för dig, och av erfarenhet vet jag att det är svårt att få tag på sådana! Jag föreslår att du njuter av din sommar (det är den sista du har möjlighet till) och siktar på att skaffa dig arbetslivserfarenhet under ditt första och andra universitetsår. Vid den tidpunkten kommer du att ha grundkunskaperna för att på ett meningsfullt sätt kunna engagera dig i materialet och, kanske ännu viktigare, i dem du möter. Det här är publicerat från The Student Room's iPhone/iPad App ( Originally Posted by thecrimsonidol ) Ur ett rekryteringsperspektiv brukar det ses som viktigt. Satsa på det, ju mer du kan få desto bättre. Hm, två motstridiga åsikter. Advocatus, du har rätt när du säger att sådana placeringar kommer att vara svåra att få, även om jag antar att det inte skadar att försöka. Men å andra sidan, om det inte är nödvändigt kan jag använda den tiden till att förbereda mig på läsning av juridik i förväg. thecrimsonidol har helt rätt när han säger att det är viktigt att ha med på sitt CV om man överväger att göra karriär inom juridiken. Jag menar bara att det kan vara mer värt att koncentrera sig på andra saker i det här skedet och försöka få en semesterplacering eller en minipraktikplats efter att ha fått en grundkunskap om det juridiska systemet, dvs. efter att ha avslutat en del av sin juristexamen. Du kommer att tycka att det är mycket mer värdefullt i det skedet, eftersom du kommer att kunna engagera dig i arbetet i stället för att passivt observera. Jag medger dock att det inte på något sätt skulle skada dina utsikter.

**id 78**

Managementkonsulting är både utmanande och givande. Fotografi: Många akademiker anser att konsultyrket är ett prestigefyllt karriärval eftersom det erbjuder intellektuella utmaningar och ekonomiska belöningar. Företag kan erbjuda tjänster inom IT, ekonomi och personal inom så olika områden som läkemedel och offentlig sektor. Många större företag erbjuder utbildningsprogram för akademiker, men även om en utmärkt akademisk bakgrund vanligtvis är en självklarhet är typen av examen mindre viktig. Enligt en nyligen genomförd undersökning av Management Consultancies Association (MCA) anser två av tre unga konsulter att deras arbetstillfredsställelse är god eller mycket god. Att komma in Stephen Isherwood, chef för rekrytering av akademiker på Ernst & Young Det finns tre saker vi letar efter: smarta människor som har den praktiska intelligensen att lösa komplexa problem, människor som arbetar bra tillsammans med andra och drivkraft. Det kan vara snäva tidsfrister och press, så man måste vara beredd att arbeta länge. Vi söker också efter flexibilitet. Konsultverksamhet är inte för någon som gillar att planera sin kalender för de kommande sex månaderna - ibland kan man inte planera en måltid i morgon eftersom man kan behövas akut. Konsulttjänster är mycket oförutsägbara: Jag känner en person som inte har varit på sitt kontor på två år eftersom han har varit ute hos kunderna. Vårt program för nyutexaminerade pågår i 18 månader och praktikanterna får vanligtvis arbeta i rotation. Paul Thompson, talangchef på Deloitte När det gäller karriärutveckling tittar vi på tre saker: grundläggande konsultkunskaper, t.ex. grundläggande analyser, hur man samarbetar med kunder och hur man driver projekt, innehållskunskaper eftersom man måste veta vad det är man konsulterar om, och branschkunskaper - konsulter måste visa att de är kunniga inom en viss sektor. En framgångsrik person är en person som kan hantera alla tre. För att göra framsteg måste du dra nytta av dina möjligheter och överväga något som ligger några grader från det du vill vara, eftersom du kanske ändå kan komma dit du vill. Folk lämnar ett konsultföretag för att de vill ha lite tid i industrin eller byta livsstil, men kontrollera om ditt företag erbjuder detta indirekt genom en utstationering eller en förflyttning. Om du startar på egen hand kan ersättningen och oberoendet vara bra, men du kanske går miste om utvecklingsmöjligheterna. En inifrånperspektiv Rob Edmonds, medlem av Young MCA och trainee på CSC Jag studerade datavetenskap på universitetet och tog en master i informationssystem. Efter en kortare tid inom onlinemedier sökte jag mig till tre olika konsultföretag och valde att arbeta på CSC baserat på deras assessmentcenter, där jag gillade de människor jag träffade och vad de sa om företaget. Konsultverksamhet verkar passa bäst för personer som vill satsa mycket och få ut mycket av sitt arbete. Jag är 18 månader in i ett tvåårigt utbildningsprogram för akademiker och till en början var arbetet på ett stort amerikanskt företag lite av en kulturkrock. Men det är ständigt utmanande och stimulerande och man får träffa många fantastiska människor på fantastiska platser. Arbetet är projektbaserat men man kan ha flera olika arbetsflöden samtidigt, så det blir aldrig tråkigt. Det finns också något för alla, från molnbehandling inom finanssektorn till IT-leveranser. Grejen med erfarenhet av konsultverksamhet är att man inte förlorar den. Jag har upptäckt att den har hjälpt mig i många olika sammanhang, både på och utanför arbetsmarknaden. Men varför finns det ingen kvinnlig syn på yrket med tanke på att väldigt många av oss arbetar, eller har arbetat, inom konsultbranschen? Kvinnliga akademiker tjänar också mer än manliga kollegor på ingångsnivå. Ändå har många av de senaste artiklarna här om anständigt betalda karriärer endast talat om män. (Diskussioner om nedtrappning till osäkra, oregelbundna inkomstvägar som inte ifrågasätter pojkarnas rätt till vare sig sina anställningar eller sin manliga försörjningsroll är naturligtvis helt okej). Därför återspeglar innehåll som "något för alla" som är "från molntjänster till IT-leveranser" en snäv och missvisande världsbild, i stället för den breda vision som man förväntar sig inom området. Jag bör tillägga att managementkonsultverksamhet inte kräver några hårda färdigheter. Du kan faktiskt gå direkt från en bra gymnasieutbildning till att arbeta som konsult (om de vill ha dig) - de viktigaste kraven är att skriva rapporter, ha sunt förnuft och kunna använda Google, Excel och Word. Dessa konsultföretag gör det arbete som folk i regeringen, sjukhusen och kommunerna egentligen borde göra. Jag arbetade på ett litet konsultföretag som varje år tilldelades kontrakt värda 100 000 k i kommunala medel för att göra mycket enkla Excel-kalkylblad och skriva rapporter. Riktigt enkelt arbete och ett slöseri med skattebetalarnas pengar. (Inte för att arbetet inte var värt att göra - det tror jag att det var - bara.

**id 79**

Finns det något sätt att få en linje installerad snabbare? Hej Jag håller på att flytta kontor och har just fått besked från BT Openreach att de inte kan få linjen installerad till mitt flyttdatum. Detta är en total mardröm eftersom vi måste ha bredband på linjen den dag vi flyttar. Beställningen är gjord via min internetleverantör som i sin tur har gjort en beställning via BT openreach. Jag undrade bara om någon har några knep för att få installationsdatumet flyttat fram. De vill för närvarande installera ledningen tre dagar efter att vi flyttat, vilket innebär att bredbandet tar ytterligare tre dagar. Alla råd skulle vara mycket uppskattade. BT har fullt upp med att hantera eftersläpningar som orsakats av översvämningar (enligt uppgift) och därför är långa ledtider normala i vissa områden för tillfället. Tydligen kan en Internetleverantör eskalera installationen/förskynda den om det är en företagsanslutning. Att byta till ett företagspaket med en företagslinje kan alltså vara ett alternativ. Ditt andra alternativ är Virgin Media-kabel om du kan få tag på det. Ärligt talat är sex dagar utan bredband faktiskt ganska bra för en flytt, andra har väntat i veckor eller månader. Tack för ditt svar, jag borde ha nämnt att detta är för ett företag och att det är företagslinjer som har beställts. BT hävdar också att det är de olympiska spelen som fördröjer saker och ting, som officiell sponsor skulle man ha trott att de skulle vara mer förberedda. Jag tror att jag bara måste fortsätta att tjata på Openreach.

**id 80**

"De konservativa Harper-partierna formulerar den här frågan och lagstiftningen i termer av att "bli av med brottslingar snabbare", säger May, "men i själva verket är den utformad för att ge invandringsministern mer "diskretionär" makt och helt ta bort många individers rätt till en rättssäker process." Lagförslag C-43 ändrar Immigration and Refugee Protection Act för att ge ministern oerhörd makt att besluta om en person inte är berättigad att bli tillfälligt bosatt i tre år, baserat på absurt vaga och breda "allmänpolitiska överväganden". Där lagen nu anser att en sökande inte kan tas emot om han eller hon befinns ha deltagit i subversiva handlingar mot demokratiska regeringar, har detta utvidgats till det återigen vaga och odefinierade "spionage som är mot Kanada eller strider mot Kanadas intressen". De nya familjebestämmelserna gör det möjligt för ministern att avvisa en person på grundval av familjeband eller släktband - återigen odefinierade - vilket med stor sannolikhet leder till skuld genom association. Tidigare var det omöjligt att vända sig till en oberoende domstol (Immigration Appeal Division) när en person hade dömts till mer än två års fängelse. Detta kommer att sänkas till sex månader. Butikstjuvar se upp. Kanada behöver oberoende, opolitiska beslutsfattare som granskar om vissa omständigheter motiverar utvisning av personer som gjort sig skyldiga till mindre allvarliga brott. En del av dem kan ha vuxit upp och utbildats här. "Regeringen verkar vara rädd för att delegera uppgiften att formulera rättvisa och lämpliga lösningar till objektiva, genomtänkta och framför allt oberoende beslutsfattare som kan beakta alla omständigheter i ett fall. Istället verkar den vara inställd på att införa en rättskipning som bygger på en mall där en storlek passar alla. Detta kommer att vara ett recept för katastrof för många individer", säger Don Galloway, en av grundarna av Canadian Association of Refugee Lawyers (CARL) och kandidat för Miljöpartiet i det kommande byvalet i Victoria. "Sakta men säkert håller de konservativa på att föra Kanada bort från att vara ett land som bygger på rättsstatsprincipen till ett land som bygger på en ministers styre. Vi ersätter också medmänsklighet med godtycklig och straffande behandling", avslutade May. "Alla kanadensare bör vara oroliga över detta."

**id 81**

Top Opinion Det har framkommit bevis för att de "gamla" var mer avancerade än vi trodde - särskilt egyptierna. Och det viskas om att det fanns några ännu mer avancerade människor, även om det inte finns några bevis för det. Det har till exempel framkommit primitiva versioner av datorer - inte med trådar utan med invecklade kugghjul. Och både egyptierna och romarna hade medicinska kunskaper och instrument som liknar våra egna - minus de maskiner som kan hålla oss vid liv på konstgjord väg. Deras färdigheter i kirurgi var imponerande. Och låt oss inte glömma att romarna var fantastiska när det gäller jordbruk, bevattning och liknande. De hade vattenledningar inomhus! Så ... det beror på vad du menar med "teknisk". Inte som vi, nej. Men mycket mer avancerade än vad vi en gång trodde. Sanningen är att Atlantis sannolikt var mycket mindre än så. Om oceanerna var (som vi misstänker) mycket lägre än i dag skulle formen på Karibien och dess öar ha varit mycket annorlunda. (Prova att använda google maps med google earth-filtret påslaget). Hela havshyllan skulle ha varit torr mark med Mexikanska golfen som ett hav, ungefär som Medelhavet... Det har faktiskt hittats omfattande städer under vattnet runt Bahamas... ;) Allt detta är alltför förvirrande för mig. Tycker du inte att världen förlorade minnet någon gång under sin kaotiska historia? Jag menar... det verkar bokstavligen som om alla har tappat minnet. Vad i helvete hände? om vi bara fokuserar på tekniken som vi tänker på den nu - datorer, GPS, avancerade medicinska förfaranden, transporter osv. Det finns antydningar om tekniska saker från långt, långt tillbaka i tiden, som pyramiderna, Stonehenge osv. På det hela taget slår jag vad om att vi är mer avancerade nu, vilket borde vara fallet. Världen är beroende av framsteg, och det är logiskt att vi är mer avancerade nu och att framtiden kommer att föra med sig ännu högre teknik. Jag tror att det finns mycket om historien som vi inte vet. Jag har en föraning (som inte riktigt kan styrkas) om att det mänskliga samhället är mycket äldre än vad vi inser. Jag tror att många har försvunnit under årens lopp. I den här formen, med hjälp av mikrochips och liknande, nej. I någon annan form, fullt möjligt. De egyptiska pyramiderna är trots allt fortfarande ett mysterium för oss, och vi kan inte bygga dem lika snabbt som de gjorde med modern teknik ... Det för oss tillbaka till hela den utomjordiska konspirationen... Det fantastiska med tiden (och istiden) är att den har för vana att utplåna alla bevis som är äldre än cirka 15 000 år. Lika avancerade tekniska samhällen har för vana att kremera sina döda och gräva upp saker som annars skulle ha varit skyddade från tidens tand. Horns of Jericho ger inte bilder av ljudvapen? Sodom och Gommorah och massförstörelsevapen som fusionsbomber? Filistéerna tog förbundets ark och gav tillbaka den sju månader senare, eftersom människor började bli sjuka och dö av symptom som vi i dag skulle förknippa med strålningssjukdomar var de än tog den... Någon på nästa sida har till och med lagt ut en bibelreferens som säger att samhället i "den yttersta tiden" kommer att vara exakt likadant som det som förstördes av Noaks översvämning... Det har tagit ungefär 1 000 år att gå från lågteknologi till högteknologi - med en fördröjning på grund av den mörka tidsåldern. Med tanke på att människan har funnits i flera hundratusen år är det inte så långsökt att tro att en av de naturliga cykler som finns på denna planet är en cykel där människan sprider sig till alla delar av den innan hon skördar konsekvenserna av denna utveckling. Det finns fyra istider under denna geologiska period - ungefär så som de beskrivs av Hopi-indianerna, vars legender också hänvisar till en forntida civilisation som sprängde sig själv i luften ... Jag vet vad du menar, men var finns bevisen? Var finns den avancerade tekniken? Om ett plan från andra världskriget kan hittas inkapslat i is eller H.L. Hunley på havets botten som en påminnelse om vår teknik, borde inte en högt utvecklad civilisation ha teknik som är mycket mer hållbar och som klarar tidens tand bättre? Det är ett intressant ämne att diskutera och ställa hypoteser om, men jag finner det osannolikt. Vad sägs om en mikrovågsugn, en spis, ett motorblock från en bil, en elmotor, föremål tillverkade av rostfritt stål vilket antal saker som helst som egentligen inte förfaller. Den typen av saker skulle överleva en händelse som bara skulle torka av människor. En

**id 82**

Post navigation Finns det ett accepterat protokoll för hantering av peri-implantitis? Följande fråga ställdes av en praktiserande tandläkare: Finns det ett accepterat protokoll för behandling/hantering av periimplantitis och tillhörande benförlust? JCDA:s redaktionella konsult Dr Anastasia Cholakis från University of Manitoba lämnade dessa inledande kommentarer för beaktande: För närvarande verkar förebyggande av periimplantit vara det säkraste alternativet. Enligt det senaste samförståndet från 7th European Workshop on Periodontology "bör kliniska och röntgenologiska data rutinmässigt inhämtas efter protesinstallation på implantat för att fastställa en baslinje för diagnos av periimplantit under underhåll av implantatpatienter". Ett korrekt underhållsprotokoll för periimplantat på kontoret är oerhört viktigt. När diagnosen periimplantitis har bekräftats med ökande kliniska sonderingsdjup, blödning vid sondering och progressiv benförlust är den rekommenderade behandlingen varierad. Enligt Espositos systematiska Cochrane-översikt från 2012: "Det finns inga tillförlitliga bevis som tyder på vilka som skulle kunna vara de mest effektiva interventionerna för behandling av periimplantitis". Problemet verkar vara den höga återfallsfrekvensen som rapporteras mellan 50-100 % efter 1-5 år. Min sjuåriga kliniska erfarenhet av behandling av periimplantit har varit att ta bort implantatet om mer än 50 % benförlust har inträffat, eller om förutsättningarna för debridering och dekontaminering är dåliga (t.ex. närhet till andra implantat, svåra vinklar etc.). Jag föredrar ett kirurgiskt tillvägagångssätt vid behandling av periimplantit eftersom det ger bättre tillgång till implantatytan och den beniga defekten. Dekontaminering av implantatytan kan variera. Användning av lokala antimikrobiella medel, antibiotika, implantoplasty, luftslipmedel eller laser har alla rekommenderats. När implantatytan har rengjorts försöker man antingen göra en GBR eller så placeras klaffen apikalt och lämnar trådarna exponerade. Jag utför ofta också ett bindvävstransplantat om ingen keratiniserad vävnad finns. Vid denna tidpunkt är de bevis vi har empiriska i bästa fall och bör anpassas till en situation från fall till fall. Patienten bör informeras om risken för återfall. Redaktionell konsult Dr Sylvia Todescan, också från University of Manitoba, tillade följande: Det finns ännu inget accepterat protokoll. Icke-kirurgisk behandling av periimplantit, såsom skalning och rotplanering, har inte varit framgångsrik. Ett annat icke-kirurgiskt alternativ för behandling av periimplantitis är lokal administrering av Arestin [minocyklinhydrokloridmikrosfärer 1 mg (Ora-Pharma, Horsham, PA)] Den behandlingen ledde till små förbättringar av kliniska och mikrobiologiska parametrar i upp till 12 månader. Andra behandlingar, t.ex. erbiumdopad yttriumaluminiumgranat (Er:YAG)-laserbehandling eller användning av luftslipmedel eller bestrålning med diodlaser, har undersökts som metoder för att dekontaminera implantatytan. Det finns dock endast begränsade uppgifter i litteraturen, och än så länge finns det inga definitiva bevis för att någon av dessa metoder förbättrar de kliniska förhållandena vid periimplantit. Försiktighet rekommenderas om behandlaren använder tekniker med otillräcklig evidensbas. Kirurgiska ingrepp som har använts för att behandla periimplantitis inkluderar resektion i samband med implantoplasty eller regenerativ terapi. Ytdekontaminering är viktigt vid behandling av periimplantit, men enbart dekontaminering kommer inte att leda till betydande återintegrering på en tidigare kontaminerad implantatyta. Hittills finns det ingen konsensus i litteraturen om vilken behandling som är bäst vid periimplantit. Denna information kommer från en artikel av Dr Todescan, Dr Cholakis och professor Salme Lavigne om periimplantit, som snart kommer att publiceras i JCDA. Håll utkik efter den. Uppföljning: Läsarna uppmanas att kommentera detta första svar och ge ytterligare insikter genom att skriva i kommentarsfältet som du hittar genom att klicka på " Leave a reply " nedan. Kommentarerna kommer direkt till mig för godkännande innan de publiceras. Du är välkommen att förbli anonym. Vi kommer aldrig att publicera din e-postadress i något svar. John 2 tankar om " Finns det ett vedertaget protokoll för hantering av periimplantit? " Det finns uppenbarligen patientspecifika och platsvariabler som måste beaktas när man bedömer hur man ska behandla en.

**id 83**

Rekommenderade förfaranden för att öka antalet kvinnor och personer från minoritetsgrupper i universitets- och högskolevärlden Rapporten som följer godkändes av föreningens kommitté för kvinnor i akademiska yrken och antogs av föreningens råd i juni 1983. Det som eftersträvas i idén om positiv särbehandling är i huvudsak en översyn av standarder och praxis för att säkerställa att institutionerna faktiskt använder sig av den största marknaden av mänskliga resurser när de bemannar sina fakulteter och en kritisk granskning av utnämnings- och befordringskriterier för att säkerställa att de inte oavsiktligt utesluter de mest kvalificerade personerna genom obeprövade antaganden som utesluter kvinnor och minoriteter. -- Positiva åtgärder inom högre utbildning: A Report by the Council Committee on Discrimination Sedan denna rapport utfärdades 1973 har American Association of UniversityProfessors engagemang för positiv särbehandling inom högre utbildning varit starkt. Vår oro har faktiskt ökat på grund av ett antal oroande tendenser: Även om vissa lärare har gett sitt kraftfulla stöd till positiv särbehandling, har lärare alltför ofta avstått från sin traditionella roll i utformningen och genomförandet av institutionell politik genom att låta administratörer ta på sig huvudansvaret för krav på positiv särbehandling. Förvaltningarna vid många institutioner har utfärdat regler som inte bara inkräktar på den akademiska beslutsprocessen utan också motverkar syftet med positiv särbehandling. Många universitet och högskolor har misslyckats med att avskaffa diskriminerande politik och praxis eller med att tillhandahålla effektiva interna medel för att få upprättelse, vilket har lett till att fakultetsmedlemmar har tagit sin tillflykt till federala organ och domstolar. Samtidigt har verkställighetsåtgärderna betraktats som en obefogad inblandning i institutionernas autonomi. Kritiken mot positiv särbehandling - från rättstvister som angriper användningen av ras som ett kriterium vid antagning av studenter till politiska initiativ som begränsar beaktandet av mångfald som en faktor vid anställning vid offentliga institutioner - har varit utbredd. Positiv särbehandling har utgjort en praktisk måltavla för kritikerna av statlig reglering av akademiska institutioner, även om andra aspekter av statlig reglering i själva verket kan vara mycket mer påträngande och kostsamma att genomföra. AAUP:s riktlinjer Med tanke på dessa problem är det nu en lämplig tidpunkt för AAUP att inte bara bekräfta sitt stöd för positiv särbehandling utan också föreslå hur positiv särbehandling kan genomföras på ett sådant sätt att den är både effektiv och förenlig med AAUP:s normer. AAUP har länge stött principen om icke-diskriminering, och i 1973 års rapport från Council Committee on Discrimination ansågs positiv särbehandling vara en nödvändig följd av denna princip. 1 Även om positiv särbehandling innebär att man identifierar grupper behöver och bör en sådan identifiering inte innebära att man offrar individuella rättigheter till förmån för påstådda grupprättigheter. AAUP har konsekvent stött individens rättigheter och förespråkar att en individ varken får mer eller mindre gynnsam behandling enbart på grund av sin ras eller sitt kön. 2 Vi anser att följande former av positiv särbehandling är förenliga med principen om icke-diskriminering när det gäller skyddet av individuella rättigheter. 1. Granskning av politiken för att försäkra sig om att den i princip och i praktiken är skrupelfri från diskriminering, följt av korrigerande åtgärder där så behövs. Detta skulle innefatta en översyn av rekryteringsmetoder för att säkerställa att alla kvalificerade kandidater till en tjänst har möjlighet att bli rättvist behandlade, för att undanröja stereotypa antaganden, t.ex. en tro att kvinnor med små barn inte kan ägna sig åt sitt yrke på ett adekvat sätt, och för att tillhandahålla adekvata interna förfaranden för klagomål för dem som upplever att de har blivit offer för diskriminering. 2. Granskning av strategier och förfaranden som, trots att de är neutrala till ytan, har en negativ inverkan på kvinnor eller minoriteter. När det är möjligt bör de avskaffas eller ersättas med mindre exkluderande strategier som är utformade för att uppnå samma legitima syfte. 3 Målet är att undanröja onödiga hinder för en rättvis behandling av kvinnor och minoriteter. Exempel på detta är en begränsning av politiken mot nepotism eller en liberalisering av politiken för ledighet för att föda barn och uppfostra barn. En annan, mindre direkt åtgärd skulle kunna vara att tillhandahålla daghem, eftersom avsaknaden av dessa har en större inverkan på kvinnor än på män. 3. Ras- eller könskänslig selektivitet. Medvetenhet om ras eller kön vid tillsättning och bibehållande av anställning når

**id 84**

Nyhetsflöde Vår gemenskap Brödsmultronvägen Huvudinnehåll Att undvika fett: Fett är en del av en hälsosam kost, men överdriv det inte Av Teresa Taillefer I Diabetes Dialogue, hösten 1999 Vilket är bäst för dig - smör eller margarin? Denna fråga ställs ofta av personer som besöker en registrerad dietist. Ofta beskriver de att de har hört, sett eller läst en nyhetsrapport om att det ena alternativet är nyttigare än det andra. Det verkar nästan som om det kommer en ny rekommendation varje vecka! Faktum är att näringslära är en ung vetenskap och på grund av detta diskuteras forskning ofta i tv och tidningar. Enskilda forskningsstudier drar inte nödvändigtvis tydliga slutsatser. Forskarna måste pussla ihop många olika studier för att kunna teckna en sann bild och ge rekommendationer. Forskare tittar på studiens kvalitet och styrkan i de slutsatser som dras. När en ny studie publiceras kanske rekommendationerna om hälsosamma matval inte ändras. När ett antal studier drar samma slutsatser diskuterar forskarna de nuvarande rekommendationerna och gör ändringar. Hittills vet vi att en kost med låg halt av totala, mättade och transfetter samt kolesterol och hög halt av fibrer minskar risken för hjärtinfarkt, vissa typer av cancer, typ 2-diabetes och fetma. Det finns ingen anledning att sluta äta något enskilt livsmedel. Se i stället till din totala kost. Kanadensiska studier av livsmedelskonsumtionen visar att vi konsumerar det mesta av fettet i vår kost som tillsatta fetter, t.ex. smör, margarin och olja. Identifiera vilka fettrika livsmedel du väljer regelbundet och försök att minska dem. Se diagrammet för några tips för att äta mindre fett. Tips för fettsnålt ätande Njut av mjölkprodukter med låg fetthalt Njut av mindre portioner och magrare köttstycken. Använd smör, margarin, oljor och salladsdressingar sparsamt. Istället för majonnäs på dina smörgåsar, prova ersättningar som är mindre feta, till exempel senap. När du har sänkt den totala mängden fett i din kost, övergår du till att förbättra mängden bra kolesterol i blodet (HDL) jämfört med mängden dåligt kolesterol i blodet (LDL). Forskning visar att av de fetter du äter är det bäst att konsumera mindre mättade fetter och transfetter. Smör består till ungefär hälften av mättade fetter, medan vissa margariner innehåller mycket transfetter. Margariner tillverkas på olika sätt med hjälp av olika ingredienser. Varje margarin måste bedömas individuellt för att se om den har ett lågt innehåll av mättade fetter och transfetter. Att läsa livsmedelsetiketten är nyckeln till att bedöma ett margarin. Titta efter termen "hydrogenerad" på margarinetiketten. Hydrering är en process som används för att göra margarin hårdare (mer mättat). Denna process kan leda till att det bildas transfetter, som är de senaste fetterna att komma i media. Livsmedelsetiketter beskriver mängden fetttyper i gram. Räkna ihop grammen enkelomättade och fleromättade fetter i ett margarinmärke och jämför med andra märken. Ju större mängd av dessa "goda" fetter per portion, desto bättre. Tänk bara på att bara för att ett margarin har ett högt innehåll av enkelomättade och fleromättade fetter betyder det inte att det har ett lågt totalt fettinnehåll. Det innehåller fortfarande fett, men det är bara mer av en mindre skadlig typ. Personer med diabetes måste se till sitt totala fettintag, inte bara sitt intag av "dåliga" fetter. För att sammanfatta, ät mindre fett i allmänhet. När du ändå äter fett, välj produkter som innehåller mer enkelomättade och fleromättade fetter. Välj färre produkter som innehåller mycket mättade fetter och transfetter. Att begränsa fett är inte det enda sättet att sänka kolesterolet i blodet. Att äta mer fibrer kan också hjälpa till. Sträva efter att äta 25 till 30 gram fibrer dagligen. Spannmålsprodukter, grönsaker, frukt och vissa köttalternativ som ärtor, linser eller bönor är de bästa källorna till kostfiber. I det andra diagrammet på den här sidan finns några tips för att hjälpa dig att lägga till fibrer i din kost. Öka intaget av fibrer långsamt för att minimera magbesvär och se till att dricka mer vatten när du äter mer fibrer. Tips för fiberrikt ätande Börja dagen med ett fettsnålt frukostflingor som toppas med färsk frukt, till exempel äpplen eller jordgubbar. Tillsätt torkad frukt som russin, aprikoser eller tranbär i hembakade muffins eller kakor. Det kan vara svårt att läsa livsmedelsetiketter och göra hälsosamma val. Kontakta ditt lokala diabetesutbildningscenter eller en registrerad dietist för att få

**id 85**

Välkommen till hemsidan för goda alternativ, recept utan mjölkprodukter, råd och information Spiced Hot Chocolate And Cranberry, Coconut And Lemon Triangles Hej läsare! Jag är glad över att titta förbi för att träffa er alla igen, särskilt eftersom jag har några smaskiga godsaker att dela med mig av! Först och främst vill jag prata varm choklad, nu om ni är som jag när vintermånaderna kommer och lukten av kyla ligger i luften, älskar jag inget mer än en ångande varm choklad för att värma mina ben. Men om du inte dricker komjölk eller soja så är du ganska illa ute när du är ute och reser så jag har svaret - stanna hemma och gör din egen! Om jag ska vara ärlig är detta en mycket bättre idé, särskilt när det finns kakor inblandade, men mer om det om en stund, först och främst den varma chokladen: Jag tycker att de här enkelförpackningarna med choklad Rice Dream är perfekta för en varm chokladfix, men du kan satsa stort med enlitersförpackningen om du vill! Lägg kartongen med choklad Rice Dream i en kastrull på låg värme och tillsätt sedan en tsk kakao (extra choklad är alltid bra!). Jag tillsatte också 1/2 tsk av den här kryddblandningen för varm choklad som jag fick för att ge den en extra kick! Blanda igenom, det tar bara några minuter att värma upp, häll upp i en mugg och njut med några kakor kanske? Jag antar att detta är det perfekta tillfället att dela mitt nästa recept med er....... Cranberry, Coconut and Lemon Triangles (spannmåls-, mejeri- och processat sockerfritt) Blanda alla torra ingredienser tillsammans, i en separat skål blanda ägg och honung. Tillsätt de våta till de torra och gör en deg. Gör till runda skivor som är ungefär en tum tjocka, skär sedan varje skiva som en pizza. Grädda i cirka 10 minuter på gasmarkering 4. Låt dem svalna och njut med din varma choklad! Som du kan se är dessa ganska hälsosamma så du kan skämma bort dig själv utan skuldkänslor!

**id 86**

Cline-plattformar kan inte göra så mycket: Efter åratal av dålig hållning inser Coco Myers, författare på 1,75 meter, att hon är på väg att bli för liten. Här är hennes tremånadersguide för att bli längre BY Coco Myers May 24, 2012 Relaterade länkar Du har en usel hållning", säger en kille som jag hade träffat till mig efter att vi gjort slut. Pilen slår till och det gör ont. Sedan, för att göra det ännu värre, blir jag mätt på ett rutinmässigt läkarbesök, bara för att få veta att jag har tappat en kvarts tum under de senaste åren. Jag kan inte krympa, enligt doktorn... Jag är för frisk, så jag måste vara slokande. Och med en längd på 1,75 meter har jag inte råd att tappa en millimeter. Plötsligt finner jag mig själv besatt av min hållning - när jag står i kö på H&M eller sitter vid datorn - och upptäcker att exet har rätt. Jag är ofta rundad framåt, knäcker mig. Jag förkortar inte bara mig själv, utan jag är tydligen också för kortsiktig, enligt psykologen Dana Carney, doktor i psykologi, biträdande professor i management vid Haas School of Business, University of California, Berkeley. Hennes forskning visade att när människor "expanderar för att ta mer plats", till exempel när de står rakt upp, uppfattas de som mer kraftfulla och säkra jämfört med när de sitter nedkrupen. De kraftfulla personerna kände sig också bättre: Salivprover som togs efter att försökspersonerna ombads att räta upp sig visade på en ökning av testosteron. Naturligtvis vill jag att människor, även män som jag kanske träffar, ska se mig som självsäker. Jag undrar om jag, om jag skulle räta upp mig, inte bara skulle verka längre och säkrare, utan också känna mig kraftfullare och mer graciös? För att få en objektiv analys av min inställning besöker jag Sinead FitzGibbon, en fysioterapeut från Long Island som är känd för att arbeta med triathleter för att förbättra deras form. FitzGibbon tar fram en självnivellerande laserlampa, av den typ som används av byggnadsarbetare, och strålar en vertikal röd linje uppför en tom vit vägg. Hon låter mig stå i profil längs det röda ljuset för att se var det skär min kropp. Helst, säger hon, ska vi se en lodlinje från mitten av mitt öra genom axel, höft, knä och fotled. Det gör vi inte. Mina axlar ligger långt framme vid den ljusa strecken och mina fotleder långt på andra sidan. "Du trycker ut bröstet och magen och böjer ryggen. Din kropp är som ett frågetecken", säger hon och konstaterar att jag också står med mer vikt på en fot. Därefter mäter hon höjningen av mina axlar när jag ligger platt på ett bord: den ena är två tum hög, den andra två och en halv (mer typiskt är en och en halv). Jag är alltså rundad framåt och snedställd, vilket förklarar det spänningsband som jag ofta känner över ryggen. Kronisk obalans i hållningen belastar muskelvävnad, vilket kan leda till mikrotraumatisering av ben och leder, vilket är en faktor för artrit. FitzGibbon säger att stretchar för att öppna bröstet och andra övningar kan hjälpa, men för att verkligen göra en varaktig förändring måste jag göra mig av med djupt rotade mönster och bokstavligen tänka om på hur jag står. Det räcker för att få mig att vilja stanna i sängen. Jag har hört att vi är som längst när vi vaknar och som kortast innan vi lägger oss, ungefär som astronauter som ökar några centimeter i tyngdlöshet och krymper när de återvänder till fast mark. Men kan ryggraden verkligen vara så formbar? Ja, säger fysioterapeuten Clare Frank, DPT, ortopedspecialist vid Kaiser Permanentes Movement Science Fellowship i Los Angeles. De normala dagliga påfrestningarna från att sitta och stå, plus gravitationens dragningskraft, komprimerar de kollagenrika skivorna mellan kotorna, vilket gör att vi tappar millimeter varje dag. När vi sover fylls vätskan mellan skivorna på, vilket gör att skivorna fylls upp som en svamp i vatten och förlänger ryggraden. Från och med fyrtioårsåldern börjar diskarna krympa permanent. När man räknar in benförlusten förlorar de flesta människor upp till två tum när de är i 80-årsåldern. Men det är långt borta för mig, och jag är fast besluten att vara en upprätt gammal dam. Så vilken hållning ska jag välja? Om flera år av två gånger i veckan styrketräning och semiregula

**id 87**

På andra ställen på den här webbplatsen har jag beskrivit detaljerade förklaringar av både det amerikanska politiska systemet [ klicka här ] och det brittiska politiska systemet [ klicka här ]. Som en person som är intensivt intresserad av politik i allmänhet, och brittisk och amerikansk politik i synnerhet, är jag fascinerad av de många skillnaderna mellan de politiska scenerna på de två sidorna av Atlanten. Det är oundvikligt att jag förenklar något, men följande skillnader förefaller mig lärorika. KONSTITUTIONEN Den kanske mest grundläggande skillnaden mellan de amerikanska och brittiska politiska systemen är konstitutionen - eller avsaknaden av en sådan. Förenta staterna har en skriven konstitution, liksom de allra flesta nationalstater. Storbritannien har inte ett enda dokument som kallas för konstitutionen, utan dess konstitutionella bestämmelser är spridda över olika parlamentsakter. Den amerikanska konstitutionen är svår att ändra och, under nuvarande politiska förhållanden, kanske omöjlig att ändra i något meningsfullt avseende. Tillägget om lika rättigheter - som syftade till att ge kvinnor lika rättigheter - misslyckades och det har inte gjorts någon lyckad ändring av den amerikanska konstitutionen - med undantag för en teknisk åtgärd - sedan 1971. Det som i praktiken utgör den brittiska konstitutionen - olika lagar i parlamentet - kan ändras med enkel majoritet i den lagstiftande församlingen. Den nuvarande koalitionsregeringen införde till exempel fasta mandatperioder för underhuset genom att anta den nödvändiga lagstiftningen. I Förenta staterna hänvisar man i den politiska debatten ofta till konstitutionen - vanligtvis hävdar republikaner att demokratiska initiativ är "författningsstridiga". Förutom det faktum att Storbritannien inte har någon konstitution är det sällan som brittiska politiker hävdar att deras motståndares åtgärder eller förslag är olagliga eller ultra vires . Ett utmärkande drag i den amerikanska konstitutionen är den strikta åtskillnaden mellan den verkställande, lagstiftande och dömande makten. Det brittiska politiska systemet har ingen sådan formell maktdelning - fram till helt nyligen var en person medlem av alla tre grenar av regeringen, eftersom Lord Chancellor var medlem av kabinettet (den verkställande makten), medlem av överhuset (den lagstiftande makten) och chef för rättssystemet (rättsväsendet). I Förenta staterna får ingen kabinettsmedlem vara medlem av kongressen på grund av maktdelningen. I Storbritannien måste varje minister i regeringen vara medlem i ett av parlamentets två kamrar och om han eller hon inte redan är medlem i parlamentet blir han eller hon adlad. Den mest uppenbara - och säkerligen den mest synliga - av skillnaderna mellan de amerikanska och brittiska politiska systemen är att USA är ett presidentsystem, med maktens topp i en direktvald president, medan Storbritannien är ett parlamentariskt system, där premiärministern innehar ämbetet och makten endast så länge som han eller hon har en majoritet av rösterna i underhuset. I teorin har den amerikanske presidenten alltså mycket mer makt än den brittiske premiärministern - han är överbefälhavare och har befogenhet att utfärda exekutiva order som har full lagkraft. Det konstitutionella systemet med "kontroll och balans" begränsar dock allvarligt den amerikanska presidentens makt, som ofta har mycket svårt att få igenom lagstiftning i kongressen. En brittisk premiärminister däremot leder vanligtvis en regering med en majoritet av platserna i underhuset och har möjlighet att anta nästan vilken lagstiftning som helst. I USA är övergångsperioden mellan valet av en ny president och dennes tillträde två och en halv månad. I Storbritannien sker bytet av premiärminister praktiskt taget omedelbart - inom några timmar efter valresultatet lämnar en person 10 Downing Street och inom den följande timmen träder efterträdaren in på 10 Downing Street. I USA är regeringen mycket partipolitiskt präglad och presidenten utnämner till verkställande organ kollegor som nästan uteslutande kommer från hans eget parti. I Storbritannien är regeringen normalt lika partipolitisk och alla ministrar kommer från regeringspartiet, men 2010 var de konservativa undantagsvis tvungna att ingå en koalition med Liberaldemokraterna och ge dem 17 ministerposter. I Förenta staterna gör den tillträdande presidenten och hans medhjälpare sammanlagt cirka 7 000 politiska utnämningar. I Storbritannien utser premiärministern cirka 100 regeringsmedlemmar och kabinettsmedlemmarna utser var och en ett par särskilda rådgivare, så det totala antalet politiska utnämningar är cirka 150. I Förenta staterna är alla de högsta utnämningarna föremål för bekräftelseförhör och omröstningar i senaten. I Storbritannien finns det inget förfarande för att ifrågasätta utnämningen av en viss minister, även om det i

**id 88**

Plantage Life Plantagerna hade använts med stor effekt långt innan européerna slog sig ner i Amerika. Sockerrörsodlingar hade till exempel blomstrat runt Medelhavet under senmedeltiden och levererat ett dyrt sötningsmedel till Europas liten. När europeiska köpmän och äventyrare började segla och handla runt Atlanten tog de med sig plantagemodellen och förflyttade den till en rad nya bosättningar - framför allt inom sockerbranschen. Plantagemodellen Spanjorerna och portugiserna började först odla socker på plantager på öarna i Atlanten - Kanarieöarna, Kap Verde och Madeira - och sedan på Sao Tom och Principe i Guineabukten. På dessa öar, som ligger nära den afrikanska kusten, började de också använda afrikanska slavar, som transporterades på relativt kort avstånd från kungadömet Kongo. Det producerade sockret, som skickades norrut till Europa, stimulerade den europeiska smaken och efterfrågan på allt mer socker. Men det gigantiska språnget i plantagemodellens popularitet inträffade när den överfördes till Amerika. Columbus transporterade sockerrör på sin andra transatlantiska resa 1493. Inom ett decennium odlades socker i Santo Domingo på Hispaniola (nuvarande Haiti och Dominikanska republiken) av män som utbildats i denna form av jordbruk på Kanarieöarna. Därefter utvecklade spanjorerna sockerplantager på Jamaica och Puerto Rico. Men sockerplantagerna tog verkligen fart i Brasilien under portugiserna och holländarna, där sockerröret först planterades om från Madeira på 1540-talet. Två decennier senare producerade Brasilien 2 500 ton socker per år. Den brasilianska sockerindustrins framväxt på 1500-talet bekräftade plantagens betydelse. Det var inte förvånande att den kopierades av andra europeiska kolonialmakter när de bosatte sig i sina egna tropiska kolonier i Nord- och Sydamerika. Portugisisk och nederländsk erfarenhet i Brasilien och nederländsk finansiering av investeringar hjälpte andra att vända sig till den lukrativa sockerproduktionen. De första brittiska bosättningarna i Västindien (i St Kitts och Barbados) testade en rad olika grödor innan de bestämde sig för socker. Efter 1655 anslöt sig den nya besittningen Jamaica till listan över brittiska sockerproducenter, och socker trängde återigen undan andra grödor för att bli öns dominerande odling. Efterfrågan på slavarbete D e tidiga plantagerna använde en blandning av arbetskraft: Europeiska bosättare, lokala ursprungsbefolkningar och afrikanska slavar. Denna kombination var sällan framgångsrik inom sockerbranschen: Européerna ogillade arbetet och ursprungsbefolkningen vägrade att göra det. Sockret kom därför snart att bli helt beroende av afrikansk slavarbete. I takt med att sockret kom att dominera landskapet blev plantagerna större. I takt med att de blev större och efterfrågan på socker i Europa ökade, ökade plantagernas efterfrågan på afrikaner proportionellt. Överallt där en koloni producerade ökade mängder socker, fann vi en massiv import av förslavade afrikaner. År 1600 hade kanske 200 000 afrikaner fraktats som slavar från Västafrika. Femtio år senare hade den siffran ökat till 800 000. Detta gällde inte för socker. I Nordamerika använde britterna sig av slaveri för att odla tobak på plantager runt Virginia, som utgjorde en lätt sjöfartsväg till Europa och i allt högre grad till centrum för tobakshandeln i Glasgow. År 1750 arbetade omkring 145 000 förslavade afrikaner i regionen. När britterna senare började med risodling i Carolinerna använde de sig återigen av plantage-modellen och antalet slavar ökade snabbt: 1750 hade 40 000 slavar smugglats dit. Amerikanska bomullsplantager Denna massiva expansion av den förslavade befolkningen i Amerika möjliggjordes naturligtvis av den transatlantiska slavhandeln. I vissa regioner började dock den förslavade befolkningen att öka i takt med att barn föddes på plantagerna, och plantageägarna blev mindre och mindre beroende av anländare från Afrika. Detta var särskilt slående i Nordamerika. Bomullens framväxt i USA kom sent i slaveriets historia. Efter 1800 började plantager som odlade denna gröda sprida sig över en enorm sträcka av den amerikanska södern, så långt västerut som till det som nu är New Mexicos gräns. Plantagen var återigen nyckeln till lokal kommersiell framgång. År 1860 fanns det 4 miljoner slavar i USA, varav cirka 60 % arbetade med bomull. Plantagen har dock en mycket större betydelse än bara sockrets historia: den var det organisatoriska verktyg som gjorde det möjligt för de europeiska bosättarna att utveckla nyckelområden i

**id 89**

Plötsligt, otroligt nog, kunde Mary Ellen O'Rourke göra det - och hennes underbara make och vackra lilla flicka levde och mådde bra. Nu var allt hon behövde göra för att hålla dem på det viset. Om hon bara visste hur ... Men det kanske hon gjorde. För ett märkligt möte med en ovanlig ring hade fört Mary in i den här parallella världen, en värld där Daniel och Hope - och hon - var den familj hon alltid drömt om att vara. För det verkade som om hon den här gången hade agerat annorlunda den där ödesdigra dagen. Så var detta nya liv en dröm? Mary brydde sig inte om det. Hon hade tillbringat sex år med att be om en andra chans - och hon tänkte inte slösa bort en enda minut av den!

**id 90**

Den första titten på The Last Class Den första titten på The Last Class. Stan Howe foto BARRIE - Georgian College skrev historia den 23 augusti när man öppnade dörrarna för personalen till kaféet The First Class (TFC) och studentloungen The Last Class (TLC). TLC har funnits på sin nya plats sedan 1997 och har renoverats två gånger för att hålla jämna steg med antalet studenter. Dess 668 kvadratmeter stora lokaler rymmer nu upp till 600 personer och förväntar sig 250 000 kunder detta läsår. Smygpremiären för högskolans personal innebar en öppningsceremoni och bandklippning i den nyrenoverade anläggningen som nu har ett privat mötes- och matsalssal och en uteplats på taket. Mick Kingston, General Manager of Food and Beverage Operations, sade: "Nu är vi redo att hålla jämna steg med det antal studenter vi har på campus. Vi kan erbjuda snabbare service, vilket innebär att studenterna kan komma in, få sin lunch eller sitt mellanmål och vara säkra på att komma till lektionen i tid." De nya privata mötes- och matsalarna kommer att leda till ökade cateringtjänster för möten, födelsedagar, jubileer och andra sammankomster. "Det är enormt viktigt för våra samhällspartner och konferenstjänster", säger Kingston. MaryLynn West-Moynes, som är inne på sin tredje vecka som ny rektor för Georgian College, talade vid ceremonin. Om TLC:s framgång sade hon: "Det handlar om relationen. Det handlar om den magi som har skapats av personalen." Styrelsens studentrepresentant Shaun McCracken förklarade att all vinst går till studentaktiviteter som drivs av Students' Administrative Council (SAC), som driver TFC och TLC. McCracken sade också att TFC och TLC förra året tjänade 1,5 miljoner dollar. "Vi är stolta över att vara ett andra hem för studenterna när de är här på campus", sade McCracken. "Detta är ett resultat av den hängivenhet som personalen och de studenter som är involverade i SAC har visat." Anläggningen meddelade också att det här året skulle ge 150 helårsstudentjobb till TFC och TLC. Kingston sade: "Det viktigaste är att detta är en tjänst för studenterna i första hand och ett företag i andra hand." McCracken, West-Moynes och den tillträdande ordföranden för SAC, Katrina Sutton, klippte bandet till vad West-Moynes kallade "en ny del av vår historia". Caféet och loungen öppnar officiellt för studenter och allmänheten den 4 september.

**id 91**

"Nordkorea är en Juche-orienterad socialistisk stat som förkroppsligar kamrat Kim II Sungs, republikens grundare och det socialistiska Koreas fader, idé och ledarskap." Koreas Demokratiska Folkrepubliken Korea Demokratiska Folkrepubliken Korea är en äkta arbetarstat där alla människor är fullständigt befriade från exploatering och förtryck. Arbetarna, bönderna, soldaterna och de intellektuella är de verkliga herrarna över sitt öde och befinner sig i en unik position för att försvara sina intressen. KFA-delegationen KFA-resor har blivit populära bland våra KFA-medlemmar och andra personer, som är välkomna att delta, för att uppleva Nordkorea utanför turiststråket och få interaktion med nordkoreanska medborgare på nära håll.En besökare som ansluter sig till KFA-delegationen behandlas inte som en turist utan som en vän till Nordkorea och får tillgång till platser, information, insikter och evenemang som inte är tillåtna för vanliga besökare.

**id 92**

Det Harry sa till Sally var rätt: Varför en man aldrig bara kan vara vän med en kvinna... attraktionen kommer i vägen PUBLICERAD: 10:56 EST, 24 juli 2012 | UPPDATERAD: 10:56 EST, 24 juli 2012 Det visar sig att Harry hade rätt när han sa till Sally att män inte kan vara "bara vänner" med kvinnor. Forskare har funnit att mäns vänskapsrelationer med det motsatta könet drivs av sexuell attraktion, oavsett om de är singlar eller inte. Kvinnor däremot är mer benägna att betrakta sina vänskapsrelationer med män som platoniska - och hoppades bara på mer om deras eget förhållande var i fara. Oops: En ny studie visar att sexuell attraktion vanligtvis stör platoniska relationer, trots vad vissa kanske tror Forskarnas resultat speglar handlingen i filmen When Harry Met Sally från 1989, där Harry, spelad av Billy Crystal, säger till Meg Ryans Sally: "Män och kvinnor kan inte vara vänner eftersom sexdelen alltid kommer i vägen". Forskarna sade att studien hade "potentiella negativa konsekvenser" för människor i långvariga relationer. De sade att effekterna av arbete, hobbies och universitet har gjort att vänskapen mellan män och kvinnor har nått oöverträffade nivåer. Men våra parningsinstinkter, som har utvecklats under hundratusentals år, kan komma i vägen. I en undersökning ombads 88 par unga manliga och kvinnliga vänner att bedöma sin attraktion till varandra i ett konfidentiellt frågeformulär. Män - oavsett om de är bundna eller singlar - var mer benägna att känna sig attraherade av sina kvinnliga vänner och vilja gå på en dejt med dem än tvärtom. De antog också att deras kvinnliga vänner var mer romantiskt intresserade av dem än vad de faktiskt var - och kvinnorna tenderade att vara omedvetna om detta. Bara goda vänner: Studien visade att män konsekvent och felaktigt antar att deras kvinnliga vänner är mer attraherade av dem än vad de faktiskt är. Men kvinnor som var bundna till en vän tenderade bara att vilja att det skulle komma något av denna attraktion om deras relation var i fara. Kvinnor var också mindre attraherade av män som var knutna till dem. Ett andra frågeformulär för 140 personer i medelåldern, som nästan alla var gifta, visade att graden av attraktion mellan manliga och kvinnliga vänner var ganska lika. Medelålders mäns attraktion till sina kvinnliga vänner var mycket lägre än de yngre männens, utom bland dem som var singlar. För kvinnor hade attraktionsnivåerna förblivit desamma. Deltagarna i båda frågeformulären sa att de fick fördelar av vänskap med det motsatta könet, bland annat att de fick goda råd och ökade sitt självförtroende, enligt studien i Journal of Social and Personal Relationships. De som hade en hemlig förälskelse var fem gånger mer benägna att se det som ett potentiellt problem än en fördel. Men fler män än kvinnor såg det som en fördel. Författarna till studien, från University of Wisconsin, säger att filmer och TV-program har bidragit till att sprida idén att vanliga vänner lätt kan bli "vänner med fördelar" - vänner som har sex med varandra. I "När Harry träffade Sally" säger Harry att sexuell spänning står i vägen för vänskap även med flickor som han inte tycker är attraktiva. Sally håller inte med och blir rasande när Harry säger till henne att hon är attraktiv. Efter många tillfälliga möten under åren föreslår Harry att de ska bli vänner. Men de två blir så småningom förälskade. du vet att det är sant att SEX alltid kommer att komma i vägen, men om man tar itu med det när det händer kan relationen bli normal. det är bara det att kvinnor ibland är vilseledande. Jag kände en tjej en gång och jag bjöd ut henne men hon sa att hon hade en pojkvän, jag tänkte OK. Men sedan kom vi varandra väldigt nära som vänner och jag gillade det, sedan började hon hålla mig i handen och sådana saker och när jag konfronterade henne blev hon helt upprörd på mig. Jag menar, det var inte jag som började hålla i handen och ge tecken. GEEEEEZ. Lura inte killen så kommer han att vara rak mot dig. Jag har aldrig haft många nära kvinnliga vänner och under min uppväxt och genom college har jag alltid haft fler killkompisar. Men nu i mitten av 20-årsåldern verkar det mindre lämpligt eftersom jag aldrig vill göra andra killars flickvänner eller fruar svartsjuka. Det bästa är att bli vän med flickvännerna också, även om jag tycker att de är outhärdligt irriterande och katteraktiga ibland. Mycket sant i vissa situationer, inte sant i andra. Jag har haft många förhållanden (platoniska) med kvinnor som jag tyckte var helt oattraktiva (även om de flesta av dem senare berättade för mig att de var förälskade i mig). Det har aldrig stört mig. Min fru hade dock ett platoniskt förhållande med en kille som

**id 93**

Med mig i dag är författaren Scott Mariani, författare till den framgångsrika Ben Hope-serien och Vampire Federation-serien. Född i Skottland såg han ljuset och flyttade till västra Wales, croeso I Gymru! Han är en brinnande naturälskare och förespråkare för bevarande och stöder välgörenhetsorganisationer som The Woodland Trust och Världsnaturfonden. Varför skriver du? Vad ser du som huvudsyftet med ditt skrivande? Jag skriver främst för att jag tack vare mitt arbete slipper bo i en stad, ta på mig kostym och slips och köra genom trafiken till och från kontoret varje dag, en livsstil som jag skulle göra vad som helst för att slippa! Jag skriver för att det ger mig möjlighet att vara "jag" på ett sätt som inget annat yrke kan göra. Och också, antar jag, för att jag har historier inom mig som behöver komma ut. Men det är inte ett kreativt eller konstnärligt infall från min sida - jag ser bestämt det jag skriver som en produkt, och huvudsyftet med att skapa den är att försörja mig själv, mitt hem och min närmaste krets. Det är bara vad jag gör. Om det inte fanns någon litteratur, hur skulle ditt liv förändras? Då skulle jag skriva manuskript ... vilket jag gärna skulle vilja göra. Vilken typ av relation har du till dina huvudpersoner? Äter, andas och sover du Ben Hope och undrar vilken röra du kan få honom att hamna i nästa gång? The Sacred Sword Jag tror att det är ganska oundvikligt när man tillbringar månader och månader med att helt och hållet och intensivt fördjupa sig i sina karaktärers liv, att processen börjar sippra in i ens porer och ta över ens liv. Det är en av skrivandets yrkesrisker - det finns ingen fabriksvisselpipa som befriar dig i slutet av en arbetsdag. Du är i tjänst dygnet runt. Jag finner mig ofta i att jag uppehåller mig vid Ben och hans varierande öden under middagen, hela kvällen och in på natten när tankar på intriger och sidointriger och vändningar och alla möjliga galna detaljer kan börja invadera mina drömmar. Jag undrar ibland om det är delvis därför som författare traditionellt sett har varit mer benägna att drabbas av depression och självmord än de flesta normala människor - kanske är det tillräckligt att bära runt på en massa karaktärer och handlingslinjer hela tiden för att driva en helt till vansinne! Numera är jag noga med att ta mer tid för mig själv, för att koppla av och frigöra mig från allting. Ironiskt nog är det ofta då som de bästa idéerna kommer till mig, och jag finner mig själv dras in i det igen... Ben Hope har varit huvudperson i dina romaner i flera år nu, The Sacred Sword är hans sjunde utgivning. Hur mycket skulle du säga att karaktären har utvecklats under åren? Ser du honom annorlunda nu än när serien började? Ja, Ben har varit en del av mitt liv ett tag nu. Även om jag inte riktigt kan visualisera honom på samma tydliga sätt som jag kan se några av de mindre karaktärer som har dykt upp i böckerna, känner jag att jag känner honom mycket, mycket väl - till den grad att han känns som en riktig person för mig. Precis som alla andra verkliga, levande personer utvecklas och utvecklas han ständigt. I de första böckerna var han lite vildare och ojämlik, och trots alla goda saker han gjorde för att hjälpa behövande var han djupt missnöjd med livet. Nu är han lite äldre och en del saker har förändrats för honom, den där råheten har läkt till viss del. Han är mindre ensam och har gradvis samlat en krets av människor runt omkring sig som han bryr sig om. Han dricker inte lika mycket och är mindre galen. Medan han i de tidigare böckerna inte tvekade innan han gav sig in med vapen i hand, mot vansinniga odds, tvekar han nu kanske i ungefär en halv sekund... han är fortfarande i hög grad Ben Hope. Vad är det svåraste med att skriva en Ben Hope-bok? Även om det är en process som jag börjar bli ganska bekant med, är det inte lätt att uppnå något av de element som hör ihop för att skriva en Ben Hope-bok. Varje bok (med undantag för föregångaren Passenger 13 ) har en historisk bakgrund eller ett mysterium som jag ägnar mycket tid åt att klura ut. Det måste vara intressant i sin egen rätt och också relatera på ett trovärdigt sätt till den moderna tiden. De onda killarna måste ha anledning att bry sig om det, och Ben Hope själv måste ha en anledning att engagera sig i det. Detta är bokens verkliga motorrum. Processen att lista ut allt detta genererar sedan roller för sekundära

**id 94**

Välkommen till Pink Fish Media. Du besöker för närvarande webbplatsen som gäst. Genom att gå med i vår gemenskap kan du lägga upp ämnen, använda sökfunktionen, kommunicera privat med andra medlemmar, svara på omröstningar, köpa skivor, använda vårt handelsområde osv. Läs vår FAQ för att få lite mer information om hur pfm fungerar. FAQ innehåller också webbplatsens policy för godtagbar användning. Registreringen är snabb, enkel och gratis, så varför inte gå med oss? Precis som politiker får vi de ljudhandlare vi förtjänar. De finns kvar eftersom vi fortsätter att ge dem våra pengar. Som bransch är hifikonsumenten alltför godtrogen och vanligtvis lätt att utnyttja. Många återförsäljare som Walrus i London är fantastiska, men många andra är extremt oförskämda, vilseledande och exploaterande. Jag talade en gång med en återförsäljare med initialerna SH på AC som när jag vägrade att överväga att spendera en tredjedel av min budget på kablar blev extremt oförskämd och avvisande och började hitta på historier om att jag hade ringt honom många gånger tidigare och ägde en Orbe och att det bara var en tidsslukare. Det är onödigt att säga att jag aldrig har ägt det däcket och att jag aldrig hade ringt honom tidigare i mitt liv, men ändå började han att gå ut med någon paranoid skällsord. Jag bad honom att visa värdet av att spendera den summan på kablar jämfört med Maplin-kablar och han vägrade och sa att jag var en idiot och att jag bara skulle tro på hans ord eftersom han visste mycket mer än jag och jag var möjligen döv eftersom förbättringen var så uppenbar. Jag sa att om det var så uppenbart så borde jag höra det lätt och då började han mumla om subtila skillnader som bara kan höras av någon med hans expertis blah blah blah blah. Om jag inte kan höra det så är det inte värt att spendera pengar på! Jag gjorde några anmärkningar om att kablar har ett pris på 90 procent och sedan blev det hela lite surare. Han var också bara intresserad av att sälja ett komplett system och använda alla mina pengar i stället för att jag skulle kunna shoppa runt eller gå och hänga. Som spelare tycker jag alltmer synd om handlare. Jag tror inte att lagändringarna var avsedda att göra det möjligt för hobbyister att prova varuprover utan någon egentlig avsikt att köpa dem. Jag stöter på fler exempel på "dåliga" konsumenter än jag stöter på usla handlare.En del av råden ovan verkar vara riktiga, åk till handlaren, om du vill prova varor var ärlig och rak om det, se till att du och handlaren förstår vad ni har kommit överens om.Förlita dig inte på en snäv tolkning av lagen för att agera i ond tro. För övrigt: Jag menar inte att någon i den här tråden har handlat illa. Men det kan hända och händer faktiskt. Bra inlägg. Det finns vanligtvis två sidor av varje historia. Som en tillfällig utrustningsbytare har jag börjat frukta att sälja utrustning till människor som köper i blindo, och jag uppmuntrar helhjärtat köparna att besöka mitt hem (jag lånar till och med ut en dykardräkt till dem), för att höra själva, och ibland tar jag till och med med med mig utrustningen till dem för att prova den om de inte befinner sig alltför långt från min vanliga krets. Om man inte gör detta resulterar det alltför ofta i att utrustningen snabbt återfinns i annonserna igen och att den tidigare nämnda tillfälliga ägaren för alltid kommer att säga att den är "skräpig", när den bara inte passade till smaken, förväntningarna eller synergieffekterna i systemet! Hifi-branschen är befolkad av en del färgstarka karaktärer (med vilket jag menar galna, arroganta, oförskämda, egoistiska och oärliga), men det finns också en del anständiga människor i blandningen. Vi är inte ofta överens i tekniska frågor, men Purit och Audiosmile, till exempel, skulle jag lita på att göra affärer med. På samma sätt är audiofila kunder bland de mest kräsna, nyckfulla, känsligaste och mest nyckfulla på marknaden - men vi har träffat några riktiga gentlemän (och en eller två damer) under vår tid som vi har delat fantastisk musik och långa tankeväckande samtal med. Det finns flera varumärken i Storbritannien vars produkter jag respekterar mycket, men jag vet att deras distributörer eller återförsäljare är skurkar. Jag har en lång lista med namn. Vi rör dem inte med en käpphäst. Om du hittar en återförsäljare som du kan prata med och lita på, håll dig till dem om du vill ha råd före försäljningen eller service efter försäljningen. Annars är det förmodligen bättre att handla med ett stort företag som Amazon eller Richer Sounds och köpa något som är uppbackat av en vanlig kastad

**id 95**

Skulptören Antony Gormley förklarar hur hans installationer utforskar hur människor agerar, reagerar och interagerar Dina senaste installationer har utforskat mänskligt beteende. Kan du beskriva en av dem? Jag hade ett verk som hette Clay and the Collective Body , där jag placerade en 100 ton tung lermassa på 6 x 6 x 2,5 meter mitt i ett väl upplyst, fuktigt utrymme på 36 x 36 meter och 30 meter högt. Den pågick i 10 dagar. Alla var tvungna att förboka tider på fyra timmar och det fanns upp till 100 personer i rummet samtidigt. Man skulle kunna säga: Var låg ditt ansvar för formen på det verket? Jo, det var att se till att förhållandena var konstanta och höll sig inom den ram som jag hade tänkt ut. Så folk kunde leka med leran men du kontrollerade variablerna? Lokalen hade inga fönster och ett något högt atmosfäriskt tryck på 1,5 atmosfärer. Det ägde rum i Helsingfors, där temperaturen var -15 C utomhus och 24 C inomhus. Man gick in i rummet genom en tunnel som om man gick genom en förlossningskanal. Man gick genom luftslussade dörrar och befann sig i detta mycket ljusa, mycket stora rum med detta mörka material. Från och med då var det ett slumpmässigt mänskligt experiment. Hur reagerade människor? Detta mycket exakt konstruerade sammanhang gav upphov till ett extraordinärt och explosivt utflöde av, kan man säga, kollektivt omedvetet. Människor kommunicerade med varandra icke-verbalt. Till en början kom de in och blev skrämda av den "stora leran", men det fanns ett gäng filosofer från Helsingfors universitet som bestämde sig för att de skulle smitta stället med ett logiskt system. De började göra små bollar som de lade på golvet i ett 20 centimeter stort rutnät. Den ordning som de införde stod i absolut kontrast till denna enorma massa av svart lera. Och sedan fanns det en grupp flickor någon annanstans i rummet som försökte göra en åkallan av sin mormor, som såg skrämmande ut - mycket få tänder och skrikande. Hur gick experimentet framåt? Det hela övergick sedan till att människor engagerade sig i andras engagemang. Det var dessa samtal mellan människor - genom föremål eller genom skapandeprocessen - som var helt icke-verbala och som handlade om gemenskaper av tillgivenhet, intresse eller intriger. Man kan tillämpa spelteori - man kan tillämpa alla typer av sociala analyser på detta. Fanns det några farhågor om hur människor skulle kunna bete sig? Det fanns en stor oro för att folk skulle börja knulla med varandra eller pissa i leran. Vi var tvungna att ha två psykiatriker för att se till att ingen blev galen. Blev folk galna? Det var helt otroligt hur människor hittade varandra, tog hand om varandra, men också uppmuntrade och utvidgade varandras erfarenheter. Det fanns ett gäng galna fransmän som tog av sig alla sina kläder och började bete sig på ett något destruktivt sätt. Men egentligen tyckte alla att de var ganska roliga och när de inte längre var roliga fick de känna det. Har något av dina andra verk fört människor samman på det här sättet? I Horizon Field Hamburg skapar vi ett utrymme för 100 personer på en instabil, reflekterande svart plattform som hänger 7,5 meter över marken i åtta 22 millimeter långa kablar. Det är en mycket destabiliserande och desorienterande upplevelse, men det är viktigt att det är så. Hur påverkar plattformen människor? En del människor verkar vara mycket fysiska och gör hjulspring, yoga, pilates och en massa andra saker - de försöker till exempel stå när hela plattformen svänger, och lyckas till och med med det - medan andra ligger och tittar på eller helt enkelt mediterar över upplevelsen av att vara i, men inte av, världen. Plattformen skapar upplevelsen av rummet i stort - rummet som ett expanderande tillstånd - och rummets sociala natur. De kan titta ut genom fönstren mot en avlägsen horisont där stadslandskapet och himlen samverkar. De kan också känna den kollektiva rörelsen, eftersom varje fotsteg, varje rörelse av alla som befinner sig på plattformen överförs genom denna tunna, spänstiga yta. Varför destabilisera människor? Jag använder chocktaktik, men bara i den mån jag vill sätta någon i en position av reflexivitet för att skapa en punkt där värde kan uppstå. Jag vill inte illustrera saker som redan är kända. Så ofta försöker jag skapa upplevelser. Och det är ofta erfarenheter som jag själv, som författare, inte är säker på vad resultatet kommer att bli. Så hur betedde sig människor? Det som är absolut vackert är det sätt på vilket människor har ockuperat det här utrymmet och blivit den

**id 96**

Bli en del av det - gå med i Social Enterprise UK idag! Fler och fler sociala företag, lokala myndigheter, spin-outs, välgörenhetsorganisationer och stödjare från den privata sektorn ansluter sig till Social Enterprise UK. Du kan också göra det, från bara 75. I gengäld får du ett fantastiskt stödpaket.... ...tjänster, marknadsföring, förmåner och specialerbjudanden. Allt det du behöver för att bli ett bra socialt företag - eller en bra supporter och förkämpe för socialt företagande. Utnyttja vår kollektiva köpkraft och få kraftigt rabatterade produkter och tjänster genom erbjudanden som vi förmedlar till våra medlemmar. Låt oss publicera era evenemang och nyheter på vår marknadsplats med nästan 10 000 personer, eller få er omnämnda i media (inklusive nationella tidningar!), ge er gratis eller kraftigt rabatterade platser vid våra nätverks-, lärande- och utbildningsevenemang. När du behöver oss erbjuder vi också individuell rådgivning, information och stöd. Snart kommer vi att lansera en kampanj för att få våra medlemmar att köpa av varandra. Det är en kampanj för att köpa in socialt företagande. Och vi håller för närvarande på att ta fram en ny märke för att identifiera dig som medlem i ett socialt företag eller som stödmedlem. Besök våra medlemssidor i dag och gå med i Social Enterprise UK. Eller ring Samantha på 020 3589 4958. Om SEUK Vi är det nationella organet för socialt företagande. Sociala företag är företag som förändrar världen.

**id 97**

För 25 år sedan, den 4 december 1986, antog det internationella samfundet förklaringen om rätten till utveckling. Den är fortfarande en viktig förklaring om alla människors rätt att delta i, bidra till och njuta av ekonomisk, social, kulturell och politisk utveckling. I september 2011 kommer omkring 150 företrädare för nationella människorättsinstitutioner, regeringar, organisationer i det civila samhället och FN-organ från hela Asien och Stillahavsområdet att träffas i Bangkok för att utvärdera framstegen och utmaningarna i genomförandet av rätten till utveckling. Deltagarna vid APF:s första tvåårskonferens kommer också att dela med sig av exempel på god praxis som involverar nationella människorättsinstitutioner och deras roll när det gäller att övervaka genomförandet av deklarationen om rätten till utveckling i sina respektive länder. En rad parallella diskussioner kommer att bygga på nationella och regionala icke-statliga organisationers sakkunskap om en rad relaterade ämnen, bland annat: Människorättsförsvarare och rätten till utveckling, Mediernas roll och utveckling, Naturresurser och utveckling. Idéerna och feedbacken från dessa sessioner kommer att bidra till att vägleda och informera de bredare konferensdiskussionerna. Som en del av den tvådagars konferens kommer deltagarna också att undersöka situationen för lesbiska, homosexuella, bisexuella och transpersoner i Asien och Stillahavsområdet samt de åtgärder som vidtas av nationella institutioner för mänskliga rättigheter för att främja deras mänskliga rättigheter. Dessutom kommer ett konferenssammanträde att utforska det viktiga och unika bidrag som nationella människorättsinstitutioner kan ge till arbetet i FN:s råd för mänskliga rättigheter. APF:s tvåårskonferens 2011 kommer att hållas den 7-8 september 2011 och värd för konferensen är Thailands nationella människorättskommission. Evenemanget, som tidigare hölls årligen, är en av de största regelbundna sammankomsterna för mänskliga rättigheter i regionen. APF:s årsmöte kommer att hållas den 6 september före konferensen och APF:s nätverk för högre tjänstemän kommer att sammanträda parallellt under konferensens första dag. Bekräftade talare, bakgrundsdokument och annan information kommer att läggas ut på APF:s webbplats under de kommande veckorna. Sista anmälningsdag för APF:s tvåårskonferens är den 6 augusti 2011.

**id 98**

Festivalens konstnärliga laboratorium är en kupa med stjärntalanger HIVE Lab är ett innovativt experiment för att sammanföra några av Australiens mest intressanta artister. Och det finns en historia av konstnärliga resultat. Vad får man när man sätter Bill Henson, Lally Katz, Eddie Perfect, Sophie Raymond, Cat Jones och Natasha Pincus i ett rum tillsammans? -- ?plus ytterligare ett dussin konstnärer, regissörer, författare, filmskapare och producenter? Det får vi reda på i slutet av helgen, när HIVE Lab avslutas som en del av Melbournefestivalen. HIVE Lab? -- ?ett initiativ av Adelaide Film Festival, Screen Australia, South Australian Film Corporation, ABC TV och Australia Council for the Arts? -- ? är ett slags växthus för konstnärligt samarbete som samlar 18 av Australiens mest lysande talanger inom film, teater, konst och litteratur. Syftet är att "stimulera utvecklingen av nya verk för film och TV som formas och utformas av en konstnärlig vision och process, helst med nya kreativa partnerskap". Var och en av de presenterande organisationerna har lovat 200 000 dollar till programmet. Man skulle kunna säga att allt detta är en övning i namninsamling och stjärnsamarbete i stil med en "supergrupp". Men det verkar inte vara den känsla som kommer från deltagarna. Dramatikern Katz, till exempel, sa till Crikey i går att "det finns några riktigt intressanta människor där" och att "det är riktigt roligt". "Vanligtvis skriver jag för teater, så jag antar att det handlar om att få folk att prova olika medier", sade hon. "Jag har skrivit några tv-avsnitt och lite annat, men ja, inte så mycket egentligen." " Vi hörde om allas idéer i dag, som alla var riktigt spännande och väldigt olika. De var alla personer som jag säkert har hört talas om, så det är spännande att vara i ett rum med alla." Idén till HIVE Lab kommer från den fruktbara fantasin hos ABC:s dramachef Katrina Sedgwick. Sedgwick visade sig vara en smidig och smart regissör under ett decennium i ledningen för Adelaide Film Festival , och hennes HIVE-labb från 2011 ser ut att bära frukt med tre projekt som får premiär på festivalen 2013 , inklusive en rockmusikal i långfilmsformat som Michael Kantor ska regissera med titeln The Boy Castaways . Ett annat projekt som är ett resultat av 2011 års samarbete är en timslång dokumentärfilm, Tender , med konstnären Lynette Wallworth. Hon deltar också i årets HIVE Lab. "Det är ett slags kreativt labb som bjuder in några fantastiska konstnärer som arbetar på många olika sätt, för att tänka sig att de har ett intresse av att arbeta med rörlig bild med ett resultat som kan sändas på ABC TV och på Adelaide Film Festival", säger Wallworth. " Jag antar att det är motsvarigheten till romanen i byrålådan. Det här är människor som inte nödvändigtvis har arbetat med film. Det är möjligheten till en filmidé som många av dessa människor kan ha, som är mycket begåvade och mycket skickliga och deras färdigheter skulle kunna överföras till film. "Den andra aspekten som är ovärderlig är att det är mycket troligt att det uppstår otroligt intressanta samarbeten när man sammanför den här typen av människor. Jag tror att det var här som den ursprungliga idén kom från Katrina. Film ingår i alla dessa konstformer, men om man vänder på det och frågar sig vad filmskapare skulle kunna göra om de använde sina färdigheter och arbetade i en interaktiv miljö?". Wallworth är särskilt entusiastisk över de möjligheter till långsiktigt samarbete mellan olika konstformer som laboratoriet erbjuder: "Det är en långsiktig investering i verkligt underbara konstnärer som ger dem denna möjlighet att träffa varandra? -- ?eftersom man inte nödvändigtvis träffar människor som arbetar i ett annat medium än ens eget." HIVE Labs fortsätter som en del av Melbourne Festival fram till söndag.

**id 99**

Har du någonsin haft en sådan dag? Har du någonsin haft en sådan dag då du inte kan hoppa bra? Detta har varit de senaste två dagarna för mig, och jag försöker bara skaka av mig det och skriva upp det som en dålig dag, men det blev riktigt svårt idag. tricks jag kunde göra i sömnen kunde jag inte ens utföra idag, det är bara svårt när man kommer till den punkten. Jag köpte en ny ring som är lättare och det är som att det blev en utmaning att lära sig allt på nytt. men även med min gamla ring kunde jag fortfarande inte göra någonting. Jag tror att jag bara babblar, förlåt för det, men jag behövde få det ur mitt bröst. Att byta hoops innebär alltid att man måste justera sig på nytt. Jag sa nyligen till en av mina vänner att man kan ge sig själv tillåtelse att misslyckas med ett trick. Enligt min åsikt är det bättre att försöka och misslyckas än att inte försöka alls och ibland blir man överraskad av resultatet. Du spänner dig förmodligen som Danielle sa om du är frustrerad och förväntar dig ett misslyckande. Jag hade samma sak häromdagen. I söndags kunde jag göra allt jag brukar göra och till och med några nya saker, men på måndagen kunde jag inte ens göra de saker jag har gjort i evigheter, än mindre de nya sakerna. Till slut var jag tvungen att sluta eftersom jag blev för frustrerad. Jag bestämde mig för att det var ömma muskler och arbetsspänningar som var boven i dramat; det var ett tag sedan jag hoppade och jag kände det i benen och ryggen. Den nio timmar långa arbetsdagen gjorde inte heller saken bättre. Åh ja. Definitivt. Jag kommer att drabbas av de där dagarna då jag plockar upp hoopen och den bara slår mig i ansiktet utan någon som helst anledning. Det gör mig riktigt arg och frustrerad, vilket förstås inte hjälper, och jag brukar sluta med att kasta ner mina hoops och storma iväg som om det vore det mest dramatiska i världen, lol. Jag tycker att det hjälper att lugna ner sig och andas och bara fokusera i en minut. Som att bara stanna upp och sträcka ut först, värma upp kroppen, sätta på lite långsammare musik och böja, andas, sträcka ut. Kom till den punkt där du känner dig lite mer bekväm i din kropp, så kommer du att känna dig bättre i hoppet. Åtminstone är det så det fungerar för mig, eftersom jag inser en koppling... Om jag har ett dåligt hoop-session, beror det oftast på att jag är frånkopplad som helhet, stressad, har andra saker att tänka på osv. och hooping låter mig inte släppa det, utan blir en del av problemet. Men efter att jag har tagit några minuter för att samla mig igen känner jag mig mycket bättre, även om jag inte försöker ta upp hoopen igen. Jag provade din metod häromdagen när jag blev riktigt frustrerad igen och det fungerade riktigt bra. jag satte bara på en långsam låt och njöt av processen. kände den där kopplingen. det var skönt. tack för råden allihop! Jag håller på att lära mig hoppa igen. Jag slutade helt och hållet i nästan ett år eftersom jag var så upptagen med college, arbete och livet i allmänhet. Jag började igen förra veckan, och även om saker och ting börjar komma tillbaka till mig är det verkligen frustrerande hur lite jag kan göra. Min hoop fastnar hela tiden i min bulle och slår mig i ansiktet... det hjälper att bara sluta försöka göra trick och göra det som är naturligt för att få igång känslan igen.

**id 100**

Capital High: Skolstyrelsen sammanträder och kommer att väga allmänhetens stöd för att återanställa baskettränaren Doug Galloway Olympias skolstyrelse kommer att sammanträda i kväll för att ompröva skoldistriktets beslut att inte förnya Capital High Schools baskettränare Doug Galloways kontrakt, och kommer troligen att lyssna på dussintals föräldrar och elever som planerar att delta i det tidigare ordinarie mötet för att visa sitt stöd för tränaren. I fredags sade Ryan Betz, talesman för distriktet, att Olympias skoldistrikt hade mottagit 19 formella klagomål från medborgare - ett som undertecknats av en grupp på 45 föräldrar och medlemmar av samhället - där man uppmanade dem att återanställa Galloway, som avskedades efter distriktets utredning av en trakasseringsincident som involverade medlemmar av Capital basketlag vid ett läger vid Western Washington University i Bellingham i juni. Medlemmarna i skolstyrelsen säger att de också har fått många telefonsamtal från sina väljare. "Många har haft honom som tränare eller lärare och tycker verkligen om honom som person och mentor", säger Mark Campeau, ordförande i Olympias skolstyrelse. "De känner ett starkt stöd för honom." Han sade att det verkställande sammanträdet, som kommer att följa efter det ordinarie styrelsemötet och inte är öppet för allmänheten, är den första chansen för en beslutsmässig styrelse att samlas för att diskutera frågan. Även om flera föräldrar kommenterade prövningen under styrelsens möte den 27 augusti fick styrelseledamöterna inte diskutera den eftersom den inte var en punkt på dagordningen och det rörde sig om en personalfråga, sade Campeau. "Vi har inte riktigt träffats om det, och med de regler och lagar som vi lever efter har vi inte haft möjlighet att ha en diskussion om det", sade han. "Vi har som styrelse egentligen inte kunnat tala om det som en grupp." Campeau sade att det verkställande sammanträdet också kommer att ge styrelseledamöterna en chans att höra från alla administratörer som var inblandade i situationen. "Det har gjorts många undersökningar, många intervjuer, mycket information och mycket som vi inte har fått ta del av", sade han. Flera föräldrar och samhällsmedlemmar från Capital High School har startat en kampanj för att kämpa för att Galloway ska återinsättas. De har ringt till medlemmar av skolstyrelsen, skrivit till delstatens Office of Superintendent of Public Instruction och lämnat in klagomål till distriktet. Dessutom skapades en Facebook-sida med titeln "Support Coach Doug Galloway" den 24 augusti, och den har fått 2 200 "likes". En stor grupp planerar att närvara vid kvällens möte för att begära att Galloway återinsätts. Shelly Davis, en förälder till Capital High, säger att distriktet gjorde ett misstag när det lät tränaren gå. Den 22 augusti meddelade distriktet att Galloway hade fråntagits sina uppgifter som baskettränare eftersom han inte gav tillräcklig tillsyn under lägret på Western, där campuspolisen undersökte "påtvingad sexuell kontakt" mellan eleverna. Galloway underlät också att lämna in blanketter med tillstånd för lägret, vilket skulle ha inneburit en övervakningsplan, sade Betz. Galloway fick fortsätta som lärare och som huvudstadens golftränare för flickor. Whatcom County Prosecuting Attorney's Office avstod från att väcka åtal i samband med händelsen den 29 juni och sade att en av offrets föräldrar inte ville väcka åtal. Galloway berättade för den utredande campuspolisen att flera yngre pojkar befann sig i ett studentrum när åtta äldre spelare stormade rummet och brottade ner tre av de yngre pojkarna till marken. En av pojkarna sa att en äldre pojke "stoppade fingret i hans rumpa". Distriktet anlitade den tidigare administratören Kevin Evoy för att genomföra en separat utredning. Betz sade att tjänstemännen inte tog hänsyn till polisutredningen i sina disciplinära beslut för Galloway eller eleverna. Betz har inte gett specifik information om de elever som disciplinerades, men sade att de fick både idrottsliga och akademiska sanktioner. Skolstyrelseledamoten Justin Montermini sade att han har hört från många av sina väljare, och att majoriteten har stött Galloways återinsättning. Men det gör inte Galloways återinsättning till ett självklart beslut, sade han. "Det är en ganska hetsig och komplicerad fråga, och min förhoppning är att vi kan hitta ett sätt att lösa den så vänskapligt som möjligt för alla inblandade parter", sade Montermini. "Det finns verkligen två sidor av detta, och vi måste se till de berörda familjerna och eleverna och se till att respektera deras oro." I onsdags var det första skoldagen i Capital, och Galloway sa att han var glad över att vara tillbaka som lärare, att vara bland eleverna och runt basketbollspelet.

**id 101**

Att vara mamma till ett barn under tre år är givande, men det kan också vara en stor påfrestning. Här är några tips från experter om hur man kan få ut det mesta av moderskapet ? och det börjar med att lära sig att värdera upplevelsen, känna att det man gör är viktigt och hitta sätt att göra det roligare. Erkänn att du är stressad Moderskap är inte alltid lika varmt och skönt - ju tidigare du inser detta, desto bättre kommer du att klara dig. Om du tar bort pressen på att vara en perfekt mamma hela tiden kommer resan att bli mycket smidigare. "Det är okej att känna sig frustrerad, arg eller irriterad ibland, säger Peter Ubel, professor i medicin och psykologi vid University of Michigan i USA. "Du är ingen dålig förälder. Det är inte ens en dålig föräldraupplevelse. Det är bara normalt." Få tillräckligt med sömn Vi har alla hört talesättet att pengar inte kan köpa lycka, men visste du att en god natts sömn kan göra det? Författaren till en studie från University of Michigan, Norbert Schwarz, säger: "Att tjäna 60 000 dollar eller mer i årsinkomst har mindre effekt på din dagliga lycka än att få en extra timmes sömn per natt." Så hur kan du ta med lite mer sömn i beräkningen? Be din partner, vän eller familj att hjälpa till så att du kan sova ut. Prioritera Är det verkligen så viktigt att städa huset eller bädda sängarna? Måste du verkligen göra dessa ärenden eller kan det vänta till en annan dag? Genom att ompröva dina prioriteringar kommer du med stor sannolikhet att kunna frigöra värdefull tid för att umgås med dina barn. Dr Ubel rekommenderar att du strukturerar din dag så att den innehåller mer av de saker som du tycker om, snarare än de långa listorna med uppgifter som du känner att du måste ta dig igenom. "Det är hur du spenderar din tid som räknas", säger han. "Om du har någon ekonomisk flexibilitet som gör att du kan maximera din familjetid, använd den nu. Behöver du till exempel verkligen vara den som städar huset? Vad sägs om att betala någon för att hjälpa till?" Det kan tyckas vara en lyx, men om det ger dig mer kvalitetstid med din familj är det säkert väl investerade pengar. Få ut det mesta av nuet Dina barn kommer inte att vilja sitta i ditt knä för alltid, så njut av varje ögonblick och lär dig att få ut det mesta av nuet. Att komma ner på ditt barns nivå och bli mer engagerad i deras aktiviteter kommer att få positiva återverkningar för er båda. Dela på bördan Under de första åren är det viktigt att båda partnerna tar på sig ansvaret för barnuppfostran. Det är viktigt att lära sig att hålla kommunikationslinjerna öppna (även att bara diskutera hur stressade ni är kan vara till hjälp), liksom att tillbringa tid tillsammans.

**id 102**

Omröstning - Sov du gott i natt? Bästa svaret - Vald av frågeställaren Yes thanks for asking. Jag är ledsen att du inte gjorde det. Här är några tips för att sova bättre: Hur du mår under din vakna tid beror på hur bra du sover på natten. På samma sätt kan botemedlet mot sömnsvårigheter ofta hittas i din dagliga rutin. Ditt sömnschema, dina läggdagsvanor och dina dagliga livsstilsval kan göra en enorm skillnad för kvaliteten på din nattvila. Följande sömntips kommer att hjälpa dig att optimera din nattvila så att du kan vara produktiv, mentalt skarp, känslomässigt balanserad och full av energi hela dagen. Hemligheten bakom att få god sömn varje natt Bra sömnstrategier är avgörande för en djup, stärkande sömn som du kan räkna med, natt efter natt. Genom att lära dig att undvika vanliga fiender till sömnen och prova en mängd olika hälsosamma sömnfrämjande tekniker kan du upptäcka ditt personliga recept för en god natts sömn. Nyckeln är att experimentera. Det som fungerar för vissa kanske inte fungerar lika bra för andra. Det är viktigt att hitta de sömnstrategier som fungerar bäst för dig. Det första steget för att förbättra kvaliteten på din vila är att ta reda på hur mycket sömn du behöver. Hur mycket sömn är tillräckligt? Även om sömnbehovet varierar något från person till person behöver de flesta friska vuxna minst 8 timmars sömn varje natt för att fungera på bästa sätt. Hur man sover bättre tips 1: Håll ett regelbundet sömnschema Att återgå till kroppens naturliga sömn- och vakencykel - den cirkadiska rytmen - är en av de viktigaste strategierna för att uppnå god sömn. Om du håller ett regelbundet sömnschema och går till sängs och går upp vid samma tid varje dag kommer du att känna dig mycket mer uppfriskad och energisk än om du sover samma antal timmar vid olika tidpunkter. Detta gäller även om du ändrar ditt sömnschema med bara en timme eller två. Konsekvens är viktigt. Sätt upp en regelbunden läggdags. Gå till sängs vid samma tid varje kväll. Välj en tid då du normalt sett känner dig trött, så att du inte vänder och vrider dig. Försök att inte bryta denna rutin på helgerna när det kan vara frestande att stanna uppe sent. Om du vill ändra din sänggång hjälper du din kropp att anpassa sig genom att göra förändringen i små dagliga steg, till exempel 15 minuter tidigare eller senare varje dag. Vakna vid samma tid varje dag. Om du får tillräckligt med sömn bör du vakna naturligt utan väckarklocka. Om du behöver en väckarklocka för att vakna i tid kan du behöva ställa in en tidigare läggdags. Precis som med din sänggång ska du försöka behålla din vanliga väckningstid även på helgerna. Sov för att ta igen förlorad sömn. Om du behöver ta igen några förlorade timmar kan du välja att ta en tupplur på dagen i stället för att sova länge. Med denna strategi kan du betala av din sömnskuld utan att störa din naturliga sömn- och vakenhetsrytm, vilket ofta ger bakslag vid sömnlöshet och gör att du blir utslagen i flera dagar. Var smart när du tar en tupplur. Även om en tupplur kan vara ett bra sätt att ladda upp, särskilt för äldre vuxna, kan det förvärra sömnlösheten. Om sömnlöshet är ett problem för dig bör du överväga att sluta ta tupplurar. Om du måste ta en tupplur, gör den tidigt på eftermiddagen och begränsa den till trettio minuter. Bekämpa sömnigheten efter middagen. Om du märker att du blir sömnig långt före läggdags, gå upp från soffan och gör något lätt stimulerande för att undvika att somna, t.ex. diska, ringa en vän eller göra i ordning kläderna för nästa dag. Om du ger efter för sömnigheten kan du vakna senare på natten och ha svårt att somna om igen. Andra svar (14) Ja. När jag somnar är det ganska lugnt och snabbt, men det är som om jag har ett sjätte sinne för var jag vaknar eller sover lätt när något är på gång. Det var inget på gång i natt (som att någon är uppe eller har något annat för sig än de vanliga hemska saker som vi går igenom och lever i), så jag sov lugnt och snabbt. Jag kallar det Guds nåd att han hjälper mig att sova lugnt och snabbt medan vi går igenom det vi gör. Jag är ledsen att höra om din oroliga natt. Har du någon aning om varför det var så?

**id 103**

Det är inte lätt att ta sig ur skuldsättning och att hålla sig borta från skuldsättning. Chansen är stor att du läser den här artikeln för att du redan har samlat på dig en hel del skulder och tror att det kommer att bli omöjligt att någonsin ta dig ur det hela. Lär dig hur du slutar att dra på dig nya skulder och förändrar ditt liv för alltid. Sluta öka dina skulder . Om du har några kreditkort som är maxade, skär ner dem till hälften. Om du har mer än ett kvarvarande kreditkort, skär upp dem. När du är klar ska du inte ha mer än ett kreditkort kvar. Skär också upp alla "bekvämlighetskort", t.ex. bensinkort, varuhuskort osv. Du kommer att använda ditt enda kreditkort endast för att köpa "nödsituationer" och saker som du vet att du kommer att kunna betala av på kort tid tills du får full kontroll över dina utgifter. 2 Registrera dina utgifter . Tanken på att skriva ner vad du spenderar är ett koncept som de flesta tycker är irriterande i bästa fall och värsta fall värdelöst. Men detta är faktiskt din nyckel till att komma ur skuldfällan. Du har skulder för att du spenderade pengar som du inte hade. Om du är som många andra har dina skulder inte uppstått på grund av ett enda stort köp, utan det har varit en mängd utgifter som samlats ihop över tid. Att undvika mer skulder börjar med att veta vad du spenderar dina pengar på. Skriv ner varje krona du spenderar varje dag i minst en månad, oavsett hur liten den är. 3 Kategorisera dina utgifter . Kategorisera dina månatliga utgifter i logiska grupper av "Måste ha", "Bör ha" och "Vill ha". "Måste ha" är saker som kommer att orsaka skada om du inte köper dem, till exempel mat, hyra, medicin, djurfoder osv. "Bör ha" är saker som du behöver, men som du kan klara dig utan ett tag, t.ex. nya kläder till jobbet, medlemskap i ett gym osv. "Vill du ha" är saker som du inte behöver, men som förbättrar ditt liv, t.ex. prenumerationer på tidskrifter, tidningar, kabel-tv, kaffe med vänner varje vecka, IM på telefonen osv. Genom att göra detta får du en god uppfattning om vad du spenderar dina pengar på och kan ta reda på var du kan behöva skära ner på utgifterna. Du vill inte eliminera alla "bör- och vill-produkter", men ta en titt på dem först. En av dina utgifter kommer att vara att betala av dina skulder. Du vill alltid betala mer än det minsta belopp som krävs, annars kommer det att ta extremt lång tid att eliminera din skuld. Till exempel kommer ett enda kreditkort med bara ett saldo på 1 000 dollar och 19 % ränta att ta ungefär fem år att betala av genom att bara göra minimibetalningen på 26 dollar. Genom att betala miniminivån kommer du att spendera 1 556,40 dollar, med en total betald ränta på 556,40 dollar. Om du bara betalar miniminivån är det lika med att du ger dem 55 % mer än vad du faktiskt lånade. 4 Gör en budget baserad på dina utgifter . Skriv ner hur mycket du spenderade i varje utgiftskategori förra månaden när du budgeterar för utgifterna för nästa månad. Svettas inte om du känner att beloppet är för mycket. För tillfället är det bara att skriva ner det. Om du spenderade 250 dollar på kläder förra månaden, skriv ner det. Om du spenderade 200 dollar på bensin till din bil förra månaden, skriv ner det. 5 Räkna ut beloppet för din skuldnedskrivningsfond . När du tittar på din nya budget kommer du att kunna se områden där du kanske kan skära ner. Du kanske också ser kategorier där du behöver öka utgifterna. När du gör det här steget är det ingen som föreslår att du ska komma fram till budgetbelopp som är omöjliga att leva med. Tänk på att gå på diet. Om du försöker begränsa dina kalorier överdrivet mycket, vad är det första du vill göra? Krispy Kreme här kommer du, eller hur? Nyckeln här är att vara realistisk. Betalar du pengar för ett medlemskap i ett gym som du aldrig använder, trots dina bästa intentioner? Hur är det med morgonkaffet för 4 dollar per dag, varje dag, som du dricker före jobbet, eller din vana med fem burkar dietcola per dag? Det är troligt att din budget har en del fett som kan skäras bort. I slutet av den här övningen bör du ha kommit fram till en siffra, ett antal dollar som kan användas för att betala av skulden. Anteckna denna siffra. Dagligen, om du inte vill fortsätta att anteckna alla dina utgifter, skriv bara ner vad du spenderar inom de kategorier du försöker skära ner på. Detta kommer att ge

**id 104**

Ett års uppföljning i en grupp halvmaratonlöpare med typ-1-diabetes som behandlats med insulinanaloger. Källa Sammanfattning Syfte: Syftet var att beskriva de strategier som typ-1 diabetiska löpare som behandlas med insulinanaloger tillämpar i ett halvmaratonlopp och förändringarna efter ett års erfarenhet av att delta i långdistansidrottstävlingar. Metod: Fjorton manliga amatöridrottare med typ-1-diabetes som behandlas med insulinanaloger och som deltog i två på varandra följande upplagor av samma halvmaraton utvärderades. Data om insulindosering och kolhydratintag från deras vanliga dagliga träning och från de två halvmaratonloppen jämfördes. De kapillära glykemiska värdena under hela tävlingen och under det följande dygnet övervakades och frekvensen av hypoglykemi och glukosfluktuationer jämfördes med hjälp av MAGE-metoden. RESULTAT: Under halvmaratondagen minskade idrottarna de totala insulindoserna med 18,3 % 2006 och 14,2 % 2007, med en minskning av basalt insulin (23,3 % 2006 vs 20,4 % 2007, P&lt;0,05) och av kort insulin vid frukost före tävlingen (31,7 % 2006 vs 15,3 % 2007, P&lt;0,001). Kolhydratförbrukningen under tävlingen var högre i den andra upplagan (49 016,4 g jämfört med 59 111,2 g, P&lt;0,05). De glykemiska utflykterna, bedömda med MAGE, var högre i den första upplagan (108 147,3 mg/dL jämfört med 62 245,6 mg/dL, P&lt;0,05). SLUTSATS: Idrottare med typ 1-diabetes som behandlas med insulinanaloger och som deltar i tävlingar i halvmaraton uppvisade mindre insulinreduktion jämfört med traditionella riktlinjer och de behövde ta en betydande mängd kolhydrattillskott för att undvika hypoglykemi under och efter tävlingen. Vi föreslår att man omprövar de traditionella rekommendationerna för insulinbehandling och kolhydrattillskott (mängd och tidpunkt) till idrottare som behandlas med aktuella insulinanaloger och som deltar i långdistanstävlingar. [Inverkan av långtidsbehandling med insulinpump (CSII) hos patienter med typ 1-diabetes mellitus på metabolisk kompensation och på förekomsten av hypoglykemi. Jämförelse med intensifierad konventionell insulinbehandling (MDI)]. Relaterad information Beräknad uppsättning PubMed-citat som är nära relaterade till den valda artikeln eller artiklarna och som hämtas med hjälp av en algoritm för ordvikt. Relaterade artiklar visas i rangordning från mest till minst relevant, med det "länkade från"-citatet först.

**id 105**

Jag undrade hur deras priser kunde vara så mycket lägre. Jag beställde en låda med varor för min första beställning och kontrollerade varje produkts utgångsdatum och tänkte att de kanske säljer varor som är nära att gå ut. Alla varor hade ett eller två år på sig innan de gick ut. Dessutom har de ett enormt utbud av produkter att välja mellan, inklusive proteinpulver till alla typer av vitaminer du kan tänka dig. Bottom-line är S wansonvitmins.com är ett alternativ för att hjälpa dig att spara lite pengar. Om du kan vänta med att få dina produkter skickade hem kan du verkligen spara pengar.

**id 106**

Detta var aldrig det sätt jag planerade Inte min avsikt Jag blev så modig, Jag vill prova dig Jag är nyfiken på dig Fångade min uppmärksamhet (Refräng) Jag kysste en tjej och jag gillade det Smaken av hennes körsbärslim Jag kysste en tjej bara för att prova det Jag hoppas att min pojkvän inte har något emot det Det kändes så fel Det kändes så fel Jag kysste en tjej och jag gillade det Jag gillade det Jämförelser är lätta att göra När du väl har smakat på perfektion Som ett äpple som hänger på ett träd Jag plockade det mognaste Jag har fortfarande fröet Du sa att du skulle gå vidare Vart ska jag gå Jag antar att det näst bästa är allt jag kommer att veta (Refräng) För när jag är med honom tänker jag på dig Tänker på dig Vad du skulle göra om det var du som spenderade natten Åh, jag önskar att jag tittade in i dina ögon Du är som en indiansommar mitt i vintern Som ett hårt godis med en överraskande kärna Hur kan jag bli bättre? När jag väl har haft det bästa Du sa att det finns massor av fiskar i vattnet Så vattnet ska jag testa Han kysste mina läppar Jag smakar din mun Han drog in mig Jag var äcklad av mig själv (Refräng) Du är den bästa Och ja, jag ångrar att jag lät mig själv låta dig gå Nu har jag lärt mig läxan Jag rörde den; Jag blev bränd Åh jag tror du borde veta (Refräng) Dina ögon Jag ser in i dina ögon Jag ser in i dina ögon Åh vill du inte gå igenom Och slå in dörren och ta mig bort Åh inga fler misstag För i dina ögon vill jag stanna (Refräng) Ur så gay och du gillar inte ens pojkar Nej du gillar inte ens Nej du gillar inte ens Nej du gillar inte ens Nej du gillar inte ens pojkar Ur så gay och du gillar inte ens pojkar Nej du gillar inte ens Nej du gillar inte ens Nej du gillar inte ens Nej du gillar inte ens Nej du gillar inte ens Nej du gillar inte ens Nej du gillar inte ens... Du är så ledsen att du kanske borde köpa en Happy Meal Du är så mager att du verkligen borde Super Size the deal I hemlighet är du så road att ingen förstår dig Jag är så elak för att jag inte kan få dig ur huvudet Jag är så arg för att du hellre vill ha MySpace i stället Jag fattar inte att jag blev kär i någon som har mer smink än... (Refräng) Du går runt som om du är så elegant Du drar ner dem och det finns verkligen ingenting där Jag önskar att du bara skulle vara verklig mot mig (Refräng) Nej du gillar inte ens Åh nej nej nej nej nej nej nej nej nej nej nej Ur så bögig och du gillar inte ens pojkar Nej du gillar inte ens Nej du gillar inte ens Nej du gillar inte ens Nej du gillar inte ens Nej du gillar inte ens pojkar Ur så bögig och du gillar inte ens pojkar Nej du gillar inte ens Nej du gillar inte ens Nej du gillar inte ens Nej du gillar inte ens Nej du gillar inte ens... PENIS Du ändrar dig som en tjej byter kläder Ja, du P.M.S. Som en slyna Jag skulle veta Och du tänker för mycket Du talar alltid kryptiskt Jag borde veta Att du inte är bra för mig (Refräng) För du är varm och sen är du kall Du är ja och sen är du nej Du är inne och sen är du ute Du är uppe och sen är du nere Du har fel när det är rätt Det är svart och det är vitt Vi bråkar, vi gör slut Vi kysser, vi blir sams Du, du vill inte stanna kvar Nej Du, men du vill inte riktigt gå o Du är varm och sen kall Du är ja och sen nej Du är inne och sen ute Du är uppe och sen nere Vi brukade vara som tvillingar Så synkroniserade Samma energi Nu är det ett dött batteri Vi brukade skratta åt ingenting Nu är du tråkig Jag borde veta att du inte kommer att förändras (Refräng) Någon ringer doktorn Jag har ett fall av kärleksbipolär Fast på en berg- och dalbana Och jag kan inte komma av den här åkturen... Om du vill ha mig Körsbäret på toppen, det bästa av allt, det bästa av allt Om du vill ha mig, så är det bäst att du gör bättre än så ikväll Åh åh Om du vill ha mig Det krävs mer än en blinkning, mer än en drink, mer än du tror Om du vill ha mig, så måste du bryta banken ikväll För vissa har inte tålamodet Vissa kallar mig för en hög underhållsnivå Men du betalar räkningen För det är så det är avtalet (Refräng) Om du vill ha mig

**id 107**

Om det här är ditt första besök, se till att läsa FAQ genom att klicka på länken ovan. Det kan hända att du måste registrera dig innan du kan skriva: klicka på länken Registrera ovan för att fortsätta. För att börja titta på meddelanden, välj det forum du vill besöka från urvalet nedan. Kyckling i ansiktet Jag var tvungen att åka till jävla Island häromdagen eftersom frun ville ha en massa frysta saker till helgen, jag hatar det stället! Hur som helst var köerna vid kassorna enorma som vanligt och de hade bara två öppna, en mardröm! Plötsligt såg jag en kille som öppnade en tredje kassa så jag rusade över för att försöka ta mig ut ur helvetet. En kille som var framför mig med sina inköp (vanlig kommunskit, det måste ha varit postgirodag) vänder sig om och säger skämtsamt "Fan också, hur desperat är du att bli betjänad?", varpå jag skämtsamt svarade "du snöar, du förlorar, kompis", och han svarade med något som var lika kvickt. Jag tänkte då: "Har jag glömt något?" Jag mumlade halva inköpslistan högt för att försöka komma ihåg. Samma kille vänder sig om och säger: "Gör mig en tjänst och skynda dig och försvinn ur mitt ansikte". Innan jag hann svara på det, kom en neandertalare bakom mig förbi, tog en fryst kyckling från min vagn och slog mig i ansiktet! Det nästa jag minns är att jag vaknade upp omgiven av isländska arbetare. Om den jäveln framför mig inte hade trott sig vara en komiker hade inget av detta hänt. Jag hoppas att de förbjuder honom på livstid.

**id 108**

Sju anledningar till att bebisar gråter och hur man lugnar dem Varför gråter bebisar? Alla bebisar gråter ibland (Sheridan 2008) . Det är helt normalt. De flesta små bebisar gråter mellan en och tre timmar varje dag. Din bebis kan inte göra något själv och är beroende av att du ger henne den mat, värme och tröst som hon behöver. Gråt är ditt barns sätt att kommunicera något eller några av dessa behov (Farrell och Sittlington 2009, ICAN 2007) och säkerställa ett svar från dig (Farrell och Sittlington 2009) . Det är ibland svårt att förstå vad ditt barn berättar för dig . Men med tiden kommer du att lära dig att känna igen vad ditt barn behöver (Farrell och Sittlington 2009) . Och när din bebis växer kommer hon att lära sig andra sätt att kommunicera med dig. Hon kommer att bli bättre på ögonkontakt, göra ljud och le, vilket minskar hennes behov av att gråta för att få uppmärksamhet. Hunger är en av de vanligaste orsakerna till att ditt nyfödda barn gråter (PRODIGY 2007) . Ju yngre ditt barn är, desto troligare är det att hon är hungrig. Din babys lilla mage kan inte rymma särskilt mycket, så om hon gråter kan du försöka erbjuda henne lite mjölk. Hon kan vara hungrig, även om hennes senaste matning inte verkar vara särskilt länge sedan. Det är troligt att du kommer att mata ofta och regelbundet under den första dagen eller så för att hjälpa din bröstmjölk att komma in ändå. Om du ger ditt barn modersmjölksersättning kanske hon inte är hungrig om hon har matats inom de senaste två timmarna. Hon kanske inte slutar gråta omedelbart, men låt henne fortsätta att äta om hon vill. Jag känner bara för att gråta Om ditt barn är yngre än fem månader kan det gråta sent på eftermiddagen och på kvällen. Detta är normalt och betyder inte att det är något fel på ditt barn (St James-Roberts 2008) . Olyckan kan sträcka sig från korta perioder av otröstlig gråt till flera timmar i sträck. Medan hon gråter kan din baby bli röd och frustrerad och vägra dina försök att trösta henne. Ditt barn kan knyta nävarna, dra upp knäna eller bocka ryggen (NCCWCH 2007b, PRODIGY 2007) . Det är upprörande när det verkar som om du inte kan göra något för att lindra ditt barns ångest. Hur svårt det än är för tillfället kan du vara säker på att ditt barn kommer att växa ut ur denna prövande fas. Ihållande och otröstlig gråt hos ett i övrigt friskt barn kallas traditionellt för kolik (PRODIGY 2007) . Vissa människor förknippar också kolik med vind och mag- eller matsmältningsproblem. Dessa kan bero på en allergi eller intolerans mot vissa ämnen i bröst- eller modersmjölken (Buchanan 2002, Kanabar 2001, Lucassen et al 1998, NHS 2009) . Numera har vi dock en större förståelse för hur normalt detta mönster av gråt hos bebisar är och att det inte nödvändigtvis är kopplat till magproblem. Ronald Barr, som är expert på babygråt, har föreslagit en ny term för denna fas av gråt. Barr kallar den för "perioden med PURPLE cryingr", där bokstäverna PURPLE står för gemensamma egenskaper hos gråtandet (Barr 2007) . (Det betyder inte att ditt barn blir lila av att gråta så mycket!). Betoningen ligger på ordet "period", eftersom du kan vara säker på att ditt barns ihållande gråt inte kommer att vara för evigt. Bokstäverna i PURPLE står för: P för p eak of crying: ditt barn kan gråta mer varje vecka, som mest vid två månaders ålder och sedan mindre vid tre till fem månaders ålder. U för u nexpected (oväntat): Gråtandet kan komma och gå och du vet inte varför. R för r esists soothing: ditt barn kanske inte slutar gråta, oavsett vad du försöker. P för p ain-liknande ansikte: en gråtande bebis kan se ut som om hon har ont, även om hon inte har ont. L för l ong-varaktig: Gråt kan pågå i flera timmar per dag. E för e vening: ditt barn kan gråta mer sent på eftermiddagen och kvällen. Att leva med ett barn som regelbundet gråter otröstligt kan vara mycket stressigt, men det finns saker du kan göra för att hjälpa dig att hantera gråtandet. Se vårt avsnitt nedan: "Mitt barn gråter fortfarande. Vad kan jag göra?" Det kan alltså vara så att hon bara vill bli omhändertagen. Prova en baby s

**id 109**

Den här veckan lanserade de "Facebook Camera". Alla smarttelefoner behöver ett kameraprogram. Facebooks kameraapp, som har några filter och laddas direkt till Facebook, skulle vara en bra lösning. (Det är också på väg att äga Instagram , som är en ganska bra kameraapp i sin egen rätt). Det har en "Facebook Messages"-applikation . Detta skulle vara Facebooks svar på BBM, iMessage eller till och med textmeddelanden. Andra centrala appar som kontakter och en kalender är redan inbakade i Facebook. Den enda stora saknaden är Maps. Facebook står Microsoft nära, så det skulle förmodligen kunna få en Bing-baserad kartprogram-app. Vi vet inte när, eller ens om, Facebook faktiskt kommer att släppa en telefon. Men om det sker kommer företaget att ha haft gott om erfarenhet av att räkna ut de grundläggande tillämpningar som varje smartphone behöver för att bli framgångsrik. Sammanfattning Facebook är en av världens största webbplatser med mer än 500 miljoner månatliga användare. Webbplatsen startades 2004 av grundaren och vd:n Mark Zuckerberg när han var grundstudent vid Harvard. Facebook blev en... Mer

**id 110**

Dricks - Europa Dricks i USA, Kanada och i mindre utsträckning i Europa är en viktig del av kulturen och du kan lätt förolämpa folk och göra livet svårare för dig själv om du inte följer denna sedvänja. Att veta när och hur man ska ge dricks kan dock ofta orsaka obehag och osäkerhet. Var man ska ge dricks Liksom i USA och Kanada är dricks i Europa en normal del av livet, men till skillnad från USA varierar dricksnivåerna från land till land, så det är lite svårare att veta vad man ska ge dricks och var, och det kan vara lite obehagligt att inte veta när, var eller hur mycket man ska ge dricks. I länder som Ungern och Egypten är det normalt att ge dricks till nästan alla och alla som tillhandahåller tjänster (även till och med till yrkesverksamma som läkare), medan det i länder som Frankrike och Tyskland anses vara artigt att ge en relativt liten dricks endast till personer inom tjänstesektorn. I Schweiz är det inte nödvändigt och inte heller vanligt att ge dricks (även om det inte är ohövligt att göra det och det uppskattas mycket). Tjänstebranschen och servicekulturen i Europa är inte alls lika stor eller viktig som i USA och Kanada. Restauranger och kaféer Som en allmän regel anses 12,5 % av den totala notan vara en bra dricks inom servicebranschen. Detta är mycket lägre än de 18-20 % som anses vara branschstandard i USA och Kanada, men som alla som har bott eller rest i båda världsdelarna kan berätta för dig är servicenivån i Europa generellt sett märkbart lägre än i Nordamerika. Många restauranger i Europa (särskilt i Italien och Finland) lägger till en "serviceavgift" på ungefär 12,5 % på sina räkningar och detta är deras sätt att göra det lättare för dig att ge dricks. Vissa restauranger kan också ta ut en "täckningsavgift" för att du ska få sitta ner och äta på deras restaurang (Venedig och Italien i allmänhet är ökända för att göra detta) och du bör absolut kontrollera din räkning för att undvika att ge dubbla dricks till servitörerna. Om du är osäker anses 10 % vara en artig dricks och är mycket lättare att beräkna än 12,5 %. I länder som Frankrike och Tyskland och nästan hela Europa kommer detta att tas emot mycket väl. Barer och klubbar Till skillnad från barer och klubbar i USA och Kanada ökar dricksen till barpersonalen i allmänhet inte dina chanser att bli betjänad snabbare i en bar eller klubb. I vissa europeiska länder finns det dessutom lagstadgade begränsningar för hur stora drinkar man får ta emot, så om man ger mer dricks får man i allmänhet inte heller starkare drinkar. Att lämna mindre än en euro i växel eller ge 1 eller 2\_ dricks per runda anses vara bra dricks till barpersonal i Europa. Taxibilar Några euro anses vara en bra dricks för taxichaufförer i hela Europa. Det räcker med att runda av priset, låta föraren behålla växeln eller 2-5\_ för längre resor. Toaletter Detta är det enda ställe där folk verkligen känner sig obekväma med dricks och är vanligtvis mycket osäkra på vad som är rätt etikett. De flesta människor är vana vid gratis offentliga toaletter i de flesta delar av världen, men i Europa är detta ibland inte fallet. Många offentliga toaletter tar faktiskt ut en fast avgift för att du ska få använda deras faciliteter, medan andra ofta lämnar en tallrik eller korgar på ett bord nära ingången för att du ska kunna ge dricks till personalen. Logiken bakom detta är att pengarna går till att betala för underhåll och att någon städar toaletterna. Alla som har rest och använt ovårdade toaletter kan intyga att det är värt några cent för rena toaletter. Återigen varierar detta mycket från land till land och från toalett till toalett. Vissa toaletter är helt gratis, andra tar 50 cent och ger dig sedan en biljett som ger dig 50 cent rabatt om du köper något i deras butik, andra tar helt enkelt ut en fast avgift medan andra använder sig av ett dricksystem för toalettpersonal. Om det finns en fast avgift finns det en skylt eller en vändkors och du betalar den fasta avgiften och kan sedan använda toaletten. Men om det finns ett dricksystem är det vanligtvis bekvämare att använda toaletten först och ge dricks på vägen ut - om toaletten inte är ren, varför de ger dricks till någon som inte gör sitt jobb. Vanligtvis arbetar toalettstädare endast för dricks (dvs. de får ingen annan lön) så hur mycket du ger i dricks är upp till dig. Vanligtvis är 20-50 cent mer än tillräckligt. Det är dock inte obligatoriskt att ge dricks. Detta är också ibland fallet på klubbar och barer med hög kvalitet (vilket ofta är fallet vissa fredags- och lördagskvällar även på pubar i London). Det kan finnas en toalettpersonal som inte bara städar toaletterna utan också

**id 111**

Lite Indien i Edinburgh Postat av LindaJ - oktober 09, 2012 Jag har varit i Indien en gång och var helt förtjust i det. Det är enormt färgstarkt och så annorlunda än någon annanstans jag någonsin varit. Därför blev jag glad när jag upptäckte att National Portrait Gallery har en fotoutställning av den skotska fotografen Fred Bremner som heter Lucknow to Lahore | Fred Bremner's Vision of India . Bremner lämnade Skottland 1882 och tillbringade över 40 år i Indien för att fotografera vardagslivet där. Hans vackra svartvita bilder skildrar det indiska livet från 1882 till 1922, men många av dessa scener från landsbygden kunde ha tagits i går. Ovanstående bild av en wodcarver togs omkring år 1900.

**id 112**

Ansökningsförfarande TEEME-konsortiet kommer att välja ut sökande till programmet på grundval av höga akademiska prestationer, forskningsprojektens överensstämmelse med TEEME:s förväntningar (se Forskningsprofil ) och en bedömning av varje kandidats potential och engagemang för att genomföra forskning av hög kvalitet. De sökande förväntas normalt ha en examen på andra stadiet med det bästa eller näst bästa betyget i det nationella systemet inom något område av litteratur, historia eller kulturstudier. Sökande från andra humanistiska eller samhällsvetenskapliga ämnen kommer också att beaktas. De sökande måste visa sin behörighet och sina akademiska prestationer genom att lämna in relevant dokumentation, bland annat: detaljerade avskrifter med betyg och examensklassificering en kopia av dina examensbevis ett aktuellt CV (europeiskt format) ett intyg om språkkunskaper en avsiktsförklaring (högst 500 ord) ett forskningsförslag med motivering av den föreslagna rörlighetsvägen (högst 1 500 ord) namnen på två referenspersoner som kan intyga sökandens akademiska status och potential Du kommer att bli ombedd att lämna in alla dessa dokument i samband med den elektroniska ansökningsprocessen, så se till att de finns tillgängliga i ett format som kan laddas upp på webben. Läs också riktlinjerna för ansökan nedan. Alla sökande förväntas också uppge att de har förstått den integrerade rörligheten och att de är engagerade i den. Kom också ihåg att Erasmus Mundus riktlinjer anger att sökande inte får ansöka till mer än tre olika EMJD:er i en och samma omgång. Riktlinjer för ansökan TEEME-konsortiet vill att du i din ansökan gör det bästa möjliga för dig och ditt projekt. Det viktigaste av de dokument som du ombeds lämna in är ditt forskningsförslag. Bedömarna av din ansökan kommer att granska detta mycket noggrant, så se till att det representerar ditt projekt och dina idéer så korrekt och övertygande som möjligt. Vi lägger också stor vikt vid ditt CV, din avsiktsförklaring och din tidigare erfarenhet. Det finns ingen enkel väg till en plats i detta program; det finns faktiskt många erfarenheter, akademiska eller andra, som kan ha förberett dig för en TEEME-doktorsexamen. Vi värderar mångfald mycket högt och kommer att hedra alla kunskaper och färdigheter som du har förvärvat i en mängd olika sammanhang. De måste intyga kvaliteten på ditt arbete och din potential som forskare, så välj dem med omsorg. Under hela ansökan kommer vi att bedöma kvaliteten på ditt skriftliga uttryck, så vi vill att du använder den bästa engelska du kan. Våra urvalskriterier anges under fliken Urvalsprocessen (på den här sidan). I det följande ger vi dig ytterligare råd om de enskilda dokument som du kommer att bli ombedd att lämna in som en del av din ansökan. Alla dessa dokument måste laddas upp på webben under den elektroniska ansökningsprocessen (se fliken Hur man ansöker på den här sidan), så se till att du har dokumenten i ett format som gör det enkelt att ladda upp dem. Observera: Du kommer att ansöka via University of Kents webbaserade ansökningssystem. Det finns en generisk checklista för ansökan online på sidan för allmänna antagningar som du uppmanas att konsultera för ytterligare råd om de olika stegen i ansökan. Observera dock att denna checklista används för över 200 olika studieprogram inom University of Kent, så det kan hända att den inte alltid motsvarar de råd som ges på den här sidan. Om du stöter på några skillnader ska informationen på TEEME-sidorna betraktas som auktoritativ. Ansökans försättsblad Detta försättsblad är huvudsakligen informativt och kommer att be dig om dina personuppgifter, dina huvudsakliga bostadsorter under de senaste fem åren (krävs för att kontrollera din behörighet om du ansöker om ett Erasmus Mundus-stipendium), dina två önskade handledare (se sidan för deltagande personal för en uppdaterad lista över tillgängliga TEEME-handledare) och ditt förslag på rörlighet. Du bör ange ett alternativ till din önskade väg där minst ett av dina valda universitet är en annan institution. Var särskilt noga med att ge oss dina korrekta kontaktuppgifter för intervjudagen (telefonnummer inklusive internationell kod från Storbritannien, eventuellt alias. Se även fliken Viktiga datum på den här sidan). Detaljerade utskrifter Vi kommer att kräva dessa utskrifter med en tydlig angivelse av dina betyg och examensklassificering. Ge oss så mycket information som möjligt om dina tidigare akademiska erfarenheter så att vi kan jämföra dina meriter med andra sökandes meriter. Se också till att dina betygshandlingar finns i ett format som kan laddas upp på webben under webbansökningsförfarandet (helst pdf). Om du behöver skicka in flera dokument måste du ange följande

**id 113**

Dela den här sidan Har du varit där drottningen har varit? Drottning Elizabeth II är förmodligen den mest resta monarken i historien. Med anledning av hennes diamantjubileum har vi kartlagt Hennes Majestäts stats- och officiella besök i storstäder runt om i världen under de senaste 60 åren. Använd kartan eller listan för att jämföra hur många länder du har besökt med det antal länder som drottningen har besökt - 116 (exklusive Storbritannien). Dela sedan resultatet och titta på höjdpunkter från hennes resor i videorna nedan. Så här räknar du dina länder Välj de länder du har varit i från listan . Du ser hur antalet länder ändras i panelen nedan. Om du väljer ett land på listan markeras dess huvudstad på kartan. Klicka på det igen för att ångra det. Du kan också välja städer på kartan . Endast antalet länder ändras, så det spelar ingen roll om du klickar på flera städer i samma land. Sextio år av utlandsresor: höjdpunkterna 1954: Drottning Elizabeths regeringstid inleddes med hennes längsta turné någonsin till länder i Samväldet. Mellan november 1953 och maj 1954 besökte kungafamiljen 13 länder i Västindien, Australasien, Asien och Afrika och reste över 40 000 mil till lands, i luften och till sjöss. Vid återkomsten strömmade tusentals människor till Themsens strand för att se den kungliga båten Britannia föra hem drottningen. 1961: Hennes Majestät och prins Philip tillbringade sex veckor med att resa runt i Samväldsländerna Indien och Pakistan och gjorde ett statsbesök i Nepal. Detta klipp visar hur drottningen besöker Taj Mahal, sydväst om staden som då hette Delhi. Hon gjorde ytterligare två statsbesök i Indien, 1983 och 1997. Det finns inget ljud på detta klipp 1977: Drottningen har besökt Australien 16 gånger - 10 av dessa besök som statschef. Detta klipp visar hur hon anländer på den kungliga båten Britannia, och senare gör monarkiskritiska demonstranter sina röster hörda. Republikanismen fortsatte att vara en hett debatterad fråga i Australien fram till en folkomröstning 1999 som resulterade i en seger för monarkisterna. 1980: Historiskt besök hos påven i Vatikanen Drottningen var den första brittiska monark som gjorde ett statsbesök i Vatikanen. Det sågs som ett stort steg mot att skapa förbindelser mellan den engelska kyrkan och romerska katoliker. Två år senare välkomnades påven Johannes Paulus II av Hennes Majestät i Buckingham Palace under ett historiskt besök i Storbritannien. Drottningen återvände till Vatikanen år 2000. Keith Graves rapporterar. 1995: Drottningen markerar freden i Belfast Drottningen och hertigen av Edinburghs symboliska besök i Nordirland var deras första sedan IRA:s och lojalisternas vapenvila trädde i kraft året innan. Det var också det första mötet mellan drottningen och den romersk-katolska primasen för hela Irland, kardinal Cahal Daly, samt hans anglikanska motsvarighet, ärkebiskop Robin Eames. Denis Murray rapporterar från Belfast. 2007: Bush hedrar drottningen i Vita huset Under drottningens statsbesök i USA gjorde president George W Bush en av sina berömda tabbar när han lät som om den brittiska monarken hade suttit på tronen sedan 1700-talet. När han insåg sitt misstag vände han sig till monarken och blinkade åt henne. Hur reagerade Hennes Majestät? "Hon gav mig en blick som bara en mor kan ge ett barn", säger presidenten. Den här sidan visas bäst i en uppdaterad webbläsare med stilmallar (CSS) aktiverade. Även om du kommer att kunna se innehållet på denna sida i din nuvarande webbläsare, kommer du inte att kunna få den fulla visuella upplevelsen. Överväg att uppgradera din webbläsarprogramvara eller aktivera stilark (CSS) om du har möjlighet att göra det.

**id 114**

Kan du öka antalet konsolspelare? Jag tror att minst 16 mot 16 spelare är bra för spelare på PS3 och Xbox 360. Kartorna för Armored Kill är enorma och vi behöver fler spelare, liksom för kartpaketen Back To Karkand och Close Quarters. Jag skulle verkligen hoppas att någon som gjort det här spelet skulle se detta och förklara om det finns ett sätt som Re: Snälla öka antalet konsolspelare? Jag skulle tro att minst 16 vs 16 spelare är bra för spelare på PS3 och Xbox 360. Kartorna för Armored Kill är enorma och vi behöver fler spelare, liksom för kartpaketen Back To Karkand och Close Quarters. Jag skulle verkligen hoppas att någon som gjort det här spelet skulle se detta och förklara om det finns ett sätt som Re: Snälla öka antalet konsolspelare? Jag skulle tro att minst 16 vs 16 spelare är bra för spelare på PS3 och Xbox 360. Kartorna för Armored Kill är enorma och vi behöver fler spelare, liksom för kartpaketen Back To Karkand och Close Quarters. Jag skulle verkligen hoppas att någon som gjort det här spelet skulle se detta och förklara om det finns ett sätt för DICE att öka antalet konsolspelare i framtiden . Det är mer än troligt att antalet spelare inte kommer att öka på grund av begränsningar i hårdvara och bandbredd, men nästa generations konsol kommer att kunna stödja fler spelare tack vare sin överlägsna hårdvara! Glöm inte att PS3 och Xbox är snart sju år gamla nu. Men jag är ganska säker på att Nintendo Wii-u kommer att ha Battlefield 3, även om det ännu inte har sagts något om antalet spelare.

**id 115**

Relaterade artiklar Relaterade tv-program Välkommen till Random Roles , där vi pratar med skådespelare om de karaktärer som definierat deras karriärer. Haken: De vet inte i förväg vilka roller vi kommer att be dem prata om. Skådespelaren: Kelly Lynch började med lokal teater i Minneapolis, flyttade sedan till New York och snubblade in på en period som modell för Elite. I slutet av 80-talet hade hon lyckats med den nästan omöjliga bedriften att vara både ett bombnedslag i mainstream (tack vare minnesvärda sexiga roller i Cocktail och Road House) och en diva i arthouse, tack vare Gus Van Sants Drugstore Cowboy . Sedan dess har Lynch fortsatt att dela upp sin tid mellan film och tv, ofta tillsammans med sin make, författaren och regissören Mitch Glazer. Hon kan för närvarande ses i ensemblen i hans Starz-serie Magic City , vars första säsong nu finns på DVD och Blu-ray. Magic City (2012-nu) -- "Meg Bannock" Kelly Lynch: När Mitch skapade serien fanns det många olika idéer om den. En var att det skulle bli en film, en var att det skulle bli en miniserie och sedan att det skulle bli en serie. Vid ett tillfälle talades det om att det skulle bli en tv-serie, men sedan sa alla makthavare att de inte kunde berätta den historia som Mitch ville berätta. Det var mer en historia som skulle berättas på premiumkabeln. Sedan läste Chris Albrecht [Starz VD] den när han gick över till Starz och blev helt galen i den. Efter det fanns det två olika karaktärer som han var intresserad av att jag skulle spela. Naturligtvis var jag tvungen att ligga med programledaren för att få rollen, men... [Hur som helst var det antingen Miramar Playa-husfotografen, som också var en slags spion för Ike [Jeffrey Dean Morgans karaktär] och även en slags gal-Friday/bästa vän, eller Meg Bannock. Ju mer vi pratade om det, desto mer verkade Meg vara rätt roll. Hon är en sorts Doris Duke/Grace Kelly-återgång, en ultra-WASP som är en del av Ikes tidigare liv, för att jämföra och kontrastera den judiska hotellvärlden, som till och med vid den tiden - även om ingen insåg det - var på väg att dö, eftersom det gång på gång kom upp att WASP-personligheten i Amerika betraktades som "de riktiga amerikanerna". Meg är en trevlig person, men hon är en person i sin värld, där judar inte bjuds in till sina country clubs och där South Beach-området inte är integrerat. Det finns färgade och vita dricksfontäner, och allt detta verkar ganska normalt i Megs värld. Så jag tror att med hennes tillgivenhet för Ike och att hon blir mer och mer accepterad i hans familj ser hon hur hennes värld öppnas upp lite grann. Det är häftigt att spela en kvinna från den tiden som är extremt rik. Hennes föräldrar är borta; hon är en arvtagerska som Doris Duke, med något som liknar en miljard dollar i dagens pengar. Hon har inga barn och har just sagt adjö till make nr 2, så hon kan simma i världens vatten som en man. Jag menar, man vill ha familj och man vill ha relationer, men hon behöver ingen man som tar hand om henne. Hon behöver helt enkelt inte det. Jag gjorde precis en film precis innan jag kom tillbaka till Magic City, en film med modernt innehåll som heter A Dark Plan , där jag spelar en kvinna av idag som är en komplett återvändare, en hemmafru och en mor, och som förlorar båda dessa definitioner under historiens gång och har en affär med en mycket ung kille och helt och hållet bygger upp sig själv igen. Så det är intressant för mig att ha gjort dessa två saker i samma veva. The A.V. Club: Även om det inte riktigt har utvecklats till något annat än en flirt vid det här laget är den sexuella spänningen mellan Meg och Ike formidabel. Du och Jeffrey Dean Morgan har en seriös kemi på skärmen. KL: Du vet, det är en av de där sakerna... Det hände också med Matt Dillon i Drugstore Cowboy , men kemi är en av de saker som man inte kan... Det bara händer. Kameran är medveten om det och tar upp det, människorna i rummet är medvetna om det, de två skådespelarna blir medvetna om det. Men det var något som vi inte hade

**id 116**

Vi använder cookies för att se till att du får den bästa upplevelsen på vår webbplats. Om du fortsätter utan att ändra dina inställningar antar vi att du vill ta emot cookies på vår webbplats. Fortsätt eller ta reda på mer Harvard-systemet Välkommen till vår guide till Harvard-systemet för referenser. Universitetsbiblioteket har släppt en ny utgåva av Guide to Referencing in the Harvard Style. Den är skriven av bibliotekspersonal vid Anglia Ruskin för att stödja studenternas informationskompetens här, men guiden citeras ofta som en värdefull källa på Internet. Den nya upplagan innehåller en del förändringar, särskilt när det gäller rekommendationerna för att citera flera författare. I den fullständiga referensen, i slutet av ett arbete, ska alla författare anges. När det gäller citeringar i heltext, där det finns fyra eller fler författare, bör endast den första författaren citeras följt av et al., men upp till tre författare kan inkluderas i heltextreferensen, i enlighet med de riktlinjer som ges i BS ISO 690:2012. Vi har också tagit fram en Harvard Quick Guide (.pdf) som behandlar grunderna för Harvardreferenser. Studentavdelningen har en guide med exempel på hur man citerar i text (.pdf). Om du använder den här guiden tillsammans med Refworks väljer du utdatastilen "Anglia Ruskin Harvard Style v4". Även om guiden har skrivits av bibliotekspersonal vid Anglia Ruskin för att stödja studenternas informationsförmåga här, citeras den ofta som en värdefull källa på Internet. Om du vill återanvända guiden kan du göra det enligt villkoren i Creative Commons-licensen så länge som användningen är begränsad till icke-kommersiella ändamål och källan anges. Om du vill återanvända guiden, vänligen kontakta oss först. Avsnitten kan öppnas och skrivas ut, eller så kan du ladda ner en pdf-version . Detta är den fjärde upplagan av guiden som sammanställts av universitetsbiblioteket. De viktigaste ändringarna som gjorts i denna utgåva är följande: - Användningen av et al har upphört i fullständiga referenslistor Ytterligare exempel har lagts till för vissa dokumenttyper, Referenser till online-resurser som endast är tillgängliga via universitetsbiblioteket har harmoniserats. De källor som citeras i denna handbok har sammanställts och visas med rött endast i illustrativt syfte. Eventuella likheter med publicerat arbete är tillfälliga. Exempel på referenser i texten finns med som ytterligare hjälp där det är lämpligt. Denna vägledning har sammanställts med hänvisning till ett antal brittiska standarder. Den senaste är BS ISO 690:2010 Information och dokumentation - Riktlinjer för bibliografiska referenser och citat till informationsresurser Layouten har inspirerats av de konventioner (Harvard-stil) som för närvarande följs vid brittiska universitet. För att visa alla som läser ditt arbete att du förstår ämnet och kan visa dina egna tankar om detta. För att visa att du har läst brett och djupt. För att läsaren ska kunna hitta varifrån du har fått varje citat eller idé. Genom att ange originalkällan bekräftar du att du har läst arbetet och att du känner igen originalförfattarens eller originalförfattarnas idéer. Hur anger jag referenser i mitt arbete? I resten av den här guiden finns detaljerad information om hur du anger referenser i en rad olika situationer. Det viktigaste att komma ihåg är att vara konsekvent i det sätt på vilket du registrerar dina referenser. Akademisk hederlighet Om du förstår skälen till att ange referenser är det uppenbart varför du inte ska föra över andras arbete som ditt eget. Om du inte refererar på rätt sätt kan det leda till att dina bedömare tror att du har gjort dig skyldig till plagiat - att använda någon annans arbete eller idéer som dina egna. Du hittar information om akademisk hederlighet i olika studentdokument, bland annat i modulhandledningar och studenthandböcker. Universitetet har nyligen infört Turnitin för att hjälpa dig att identifiera var du har använt originalmaterial så att du kan se till att det finns korrekt refererat i din inlämning. Mer information finns på: http://web.anglia.ac.uk/anet/students/tu\\... När du skriver en uppsats, rapport eller annan uppgift är det vanligt att du stödjer dina argument genom att hänvisa till eller citera information som producerats av andra författare. Denna information kan finnas i tidskrifts- eller tidningsartiklar, myndighetsrapporter, böcker eller särskilda kapitel i böcker, forskningsavhandlingar eller avhandlingar, material på Internet osv. När du citerar någon annans arbete i texten i din uppsats (en textcitering) måste du också skapa en fullständig referens för det i slutet av ditt arbete. Detta ger fullständiga uppgifter om informationskällan så att den kan spåras av alla som läser ditt arbete. Det finns många system för att ange referenser: de flesta fakulteter vid Anglia Ruskin University förväntar sig att studenterna använder Harvard-stilen för referenser som

**id 117**

The Sense of an Ending, av Julian Barnes Jag är pensionerad nu. Jag har min lägenhet med mina ägodelar. Jag umgås med några dryckeskompisar och har några kvinnliga vänner - platoniska, förstås. (Och de är inte heller en del av berättelsen.) Jag är medlem i den lokala historieföreningen, även om jag är mindre entusiastisk än andra över vad metalldetektorerna gräver fram. För ett tag sedan erbjöd jag mig att sköta biblioteket på det lokala sjukhuset; jag går runt på avdelningarna och levererar, samlar in och rekommenderar. Det får mig att komma ut, och det är bra att göra något nyttigt; dessutom träffar jag en del nya människor. Sjuka människor förstås, men även döende människor. Men jag kommer åtminstone att känna mig hemma på sjukhuset när det blir min tur. Och det är ett liv, eller hur? Några framgångar och några besvikelser. Det har varit intressant för mig, även om jag inte skulle klaga eller bli förvånad om andra fann det mindre intressant. På ett sätt kanske Adrian visste vad han gjorde. Inte för att jag skulle ha missat mitt eget liv för någonting, förstår du. Recensionsexemplar med tillstånd av Random House Canada Detta citat kommer från slutet av första avsnittet av Julian Barnes engagerande roman/novell The Sense of an Ending (den är bara 150 sidor i min version) - jag har flyttat citatet till toppen av den här recensionen eftersom det är en kortfattad sammanfattning av berättarens, Tony Websters, liv. Han är nu i början av sextiotalet och funderar över sitt annalkande slut, men det innebär också att han ser tillbaka på vad som var, eller, ännu viktigare, vad som kunde ha varit. Som romanens titel antyder är detta en minnesbok. Och som citatet klargör kommer Tony att ignorera det vardagliga som har dominerat hans liv ("de är inte heller en del av berättelsen"). I stället kommer han att betrakta det exceptionella som har svävat upp till toppen när han ser tillbaka på ett liv som han levt. Här är hans sammanfattning av vad som motiverar honom i detta projekt: Och nej, det var inte skam eller skuld som jag nu kände, utan något som är mer sällsynt i mitt liv och starkare än båda: ånger. En känsla som är mer komplicerad, stelnad och uråldrig. Den som framför allt kännetecknas av att det inte går att göra något åt den: för mycket tid har gått, för mycket skada har gjorts för att man ska kunna gottgöra den. Trots detta, fyrtio år senare, skickade jag Veronica ett e-postmeddelande där jag bad om ursäkt för mitt brev. Barnes har med detta stycke dragit upp en kraftfull skala för att mäta effekten av de saker vi önskar att vi inte hade gjort. "Skam" är relativt lätt att hantera, "skuld" kan lindras åtminstone till viss del, "ånger" är den känsla som vi inte kan komma ifrån till följd av vissa saker som vi önskar att vi inte hade gjort. Julian Barnes föddes 1946, jag föddes 1948 - så jag passar in i den demografiska strukturen för den här boken i första person. Som han skriver på andra ställen i romanen, när vi mognar ser vi ofta framåt mot de ambitioner vi har och vad vi kommer att "bli" i livet, inklusive vad vi kommer att tänka under våra sista decennier -- som ungdomar tänker vi dock inte på hur vi kommer att se tillbaka på de val som skapade detta sinnestillstånd. The Sense of an Ending handlar både om dessa val och de minnen ("ånger") som de framkallar flera decennier senare. Så. Vilka är Adrian och Veronica? Adrian är en elev som anländer till Tonys skola sent i den förberedande universitetsprocessen, när alla elevernas uppmärksamhet är inriktad på att få de betyg som öppnar dörrarna till det som kommer härnäst. Tony ingår redan i ett gäng på tre personer med "seriösa" anspråk ("Det är filosofiskt självklart" är en favoritargumentation), men Adrian, utan något initiativ från hans sida, absorberas i gruppen och gör den till en foursome. Han är uppenbarligen briljant och visar det redan första dagen i skolan när han, när han av historieläraren ifrågasätts om historiens natur, förklarar att det handlar om att "något hände". (Detta är en vidareutveckling av ett tidigare bidrag från en annan elev som har ändrat sin första definition - "det var oroligt, sir" - till "jag skulle säga att det var mycket oroligt, sir"). I en senare lektion, där han diskuterar mordet på ärkehertig Ferdinand som framkallade det stora kriget, utvidgar Adrian sin uppfattning: "Men naturligtvis kan min önskan att lägga ansvaret mer vara en återspegling av min egen sinnesstämning än en rättvisande analys av vad som hände.

**id 118**

Jag hittade en låda med minnen, läste ett brev som tappade en tår där du skrev ditt namn, vände sidan, smetade bläcket i kärlek alltid, flicka jag börjar alltid så här, sedan hamnar jag i en flaska och skriker ut ditt namn, slår på väggarna och fortsätter som om jag blivit galen, och i spegeln kan jag se mannen som bara skakade på huvudet utan ånger, och såg en ängel gråta tårar när hon klev över mina öl och gick ut genom dörren. Refräng: Det finns inget som ett minne, när det kommer starkt som en orkan, hur kan en sådan kärlek bara gå därifrån, det dödar mig baby, det får mig att hälla upp en drink till, Burboun slår mig hårt som ett godståg, med ryggen mot väggen eller på mina knän, när det värsta av ditt minne blir det bästa av mig. Jag minns det alldeles för väl, jag åkte på 441 ner till Milledgeville, korsade bron när solen gick ner över Lake Sinclair, jag kunde inte vänta på att få se ditt leende, men allt jag såg var tårar i dina vackra ögon, och det sa allt, det var bara nedförsbacke därifrån, Jag minns att du sa: "Snälla, ge inte upp, men den här envisa mannen kommer att bädda den säng han bäddade." Det finns inget som ett minne, när det kommer starkt som en orkan. Hur kan en sådan kärlek bara ge sig av? Det tar kål på mig, älskling, Det fick mig att hälla upp en drink till, Burboun slår mig hårt som ett godståg, med ryggen mot väggen eller på knä, när det värsta av ditt minne får det bästa, det bästa av mig Baby, det finns inget som ett minne, när det kommer starkt som en orkan, Hur kan en sådan kärlek bara gå iväg, det dödar mig baby, det får mig att hälla upp en drink till, Burboun slår mig hårt som ett godståg, med ryggen mot väggen eller på knä, när det värsta av dina minnen får det bästa, det bästa av mig

**id 119**

Frank Mir "inte emot tanken" på professionell brottning När den tidigare UFC-mästaren i tungvikt Brock Lesnar dök upp på UFC 146 för att titta på rivalen Frank Mir i en titelmatch mot den nuvarande divisionskungen Junior dos Santos undrade många om det var ett tecken på att den väldige Minnesotan var på väg att mäta Mir för en tredje gång i buren. Även om en gummimatch mellan de två verkar något osannolik med tanke på hur Lesnars möte efter evenemanget med UFC:s president Dana White gick till, kan möjligheten att de två möts i en skriven kamp faktiskt materialiseras vid någon tidpunkt baserat på de senaste kommentarerna från den 33-årige Mir. "Jag är inte emot idén", svarade Mir i en intervju med Chronicle Journal när han fick frågan om att ge professionell brottning en chans i framtiden, och tillade: "Jag kan inte göra en bakåtvändning eller något." Även om WWE kanske kommer att ringa så småningom verkar Mir ha sina förhoppningar på en plats i analytikerbåset när han bestämmer sig för att lägga handskarna på hyllan för gott. "Jag gillar att analysera matcher och jag gillar att göra färgkommentarer", förklarade han. "Det är en möjlighet som jag skulle ta tillvara på när jag stöter på den. Förhoppningsvis är det något jag kan göra på heltid." För tillfället kommer 16-6 Mir att läka upp från sin TKO-förlust mot Dos Santos och fokusera på att bryta framtida motståndares lemmar med hjälp av BJJ snarare än att knäcka ett announce-bord i två delar med en överdriven slam. Huruvida samma sak kommer att gälla om ett eller två år återstår att se. Kommentarer Vi uppmuntrar dig att uttrycka dina åsikter, men FiveOuncesofPain.com stöder inte och tolererar inte fighter bashing. 12 Responses to "Frank Mir "inte emot tanken" på professionell brottning" Frank Jag har alltid varit ett fan. Jag har varit där i goda och dåliga tider. Genom svåra förluster och en del dumma kommentarer. Och till och med de fåniga huvudrörelser du gör under kommentarsarbetet. Men jag svär att jag kommer att dumpa dig om du gör den här skiten. Så när han bestämmer sig för att han inte vill slåss på hög nivå i MMA längre eller inte lika ofta för att undvika att bli som gary goodridge, kommer ni att hjälpa till att betala hans räkningar och bygga upp hans varumärke så att han kan tjäna pengar? Ni behöver inte gilla hans beslut, men ni måste respektera hans vilja att tjäna pengar på sitt varumärke medan han kan. Jag tror att Frank är en av de få MMA-stjärnor som faktiskt skulle kunna slå igenom inom pro wrestling. Han har storleken och karisma och han är uppenbarligen villig att använda "hjälp" för att växa upp. Men jag tror inte att Mir har en riktig förståelse för vad det innebär att vara proffsbrottare. Låt oss ta bort den del av jobbet som handlar om "fejkade slagsmål" och titta på vad som verkligen krävs. Resor: De flesta proffsbrottare reser över 300 dagar per år. Hur ska Frank klara av det när han föredrar att ha sin familj på sitt träningscenter? Färdigheter: Frank är ingen brottare, han är en bra striker och en bra grappler.....från botten. Jag vet att matcherna är koreograferade, men hur kommer hans bottenspel att översättas. Han kommer att försöka ta en kimora eller choke, men brottarfansen kommer att se honom på ryggen i mer än tre sekunder och han kommer att bli räknad ut. Skador: Är slagsmålet äkta? Nej, men skadorna på kroppen är det. Och det är inte så att de här killarna har idrottskommissioner som säger att de måste ta en obligatorisk ledighet på tre månader. Franks har redan tagit mycket skada i buren, är det verkligen en "pensionering" att ta mer skada? Jag tror att alla idrottsorganisationer/medieföretag skulle vara mer än villiga att ta in Frank som speaker, och det är där han bör stanna. Bara för att man är bra på riktiga slagsmål betyder det inte att man skulle vara bra på fejkad brottning. Mir befinner sig vid ett vägskäl i sin karriär. Han är inte längre relevant i toppen av divisionen, så han har några alternativ... 1) Omfamna rollen som grindvakt. Frank är uppenbarligen en begåvad fighter och skulle troligen kunna hänga kvar i quie ett par matcher till och tjäna en hygglig summa pengar på att slåss mot uppkomlingarna. Men att hålla sig motiverad och lägga ner det nödvändiga arbetet för att slåss på en hög nivå, för den typen av roll, är ett helt annat djur än där Frank har varit under större delen av sin karriär där han i princip

**id 120**

Som andra har påpekat, Peter, skulle ett konsekvent motstånd mot "sterila" äktenskap leda till kampanjer mot äktenskap mellan personer som inte längre är i fertil ålder och äktenskap mellan personer som av medicinska skäl inte kan få barn. Har du någonsin drivit kampanjer mot dessa? Har ni någonsin ens för en sekund föreslagit att människor som min far och min styvmor, båda i slutet av femtioårsåldern, inte borde ha tillåtits gifta sig? Har ni någonsin föreslagit att människor ska behöva genomgå ett fertilitetstest innan de får giftermålslicens? Om svaret är - som jag misstänker - ett rungande nej, så försvinner dina påstådda skäl för att motsätta dig homosexuella äktenskap som dimma i morgonsolen och avslöjar bara den fula homofobin under ytan. Lyckligtvis är detta i ditt fall, tror jag, bara ett tillstånd som orsakas av religionen, och som sådant kan det lätt botas. Skrivet av Jon J , onsdag, 1 augusti 2012 8:14:03 PS: Jag antar också att ditt motstånd mot homoäktenskap kommer att försvinna när den medicinska vetenskapen utvecklar metoder för att skapa kvinnliga könsceller från manligt DNA och tvärtom - vilket den snart kommer att göra - och därigenom göra det möjligt för homosexuella par att skaffa "sina egna" barn? Skrivet av Jon J , onsdag, 1 augusti 2012 8:16:30 En vackert skriven artikel som för första gången faktiskt visar hur de flesta av oss heterosexuella känner plus att om vi faktiskt någonsin får rösta om det kommer det att bli varför homosexuella aldrig kommer att få sin vilja igenom och aldrig ska få den. Det är de som har bestämt sig för att leva utanför normen och vill bete sig så varför ska majoriteten av samhället ändra sig bara för att passa dem? Lämna inte detta i händerna på röstgrävande politiker! Skriven av Sharky , onsdag, 1 augusti 2012 8:20:27 Jag måste erkänna att jag tycker att hemsexualitet är äckligt. Men jag måste också erkänna att varken jag eller du eller någon annan har rätt att bestämma vad två samtyckande vuxna gör eller inte gör. Postat av ponde , onsdag, 1 augusti 2012 8:32:03 En gång såg jag oavsiktligt en katalog med XXX-klassade heterosexuella DVD-skivor - mest tyska tror jag - och några av de kategorier eller teman som fanns tillgängliga äcklade mig verkligen, särskilt den som innebar gruppsex med gravida "döttrar" och "systrar". Så jag delar Pondes avsky för vissa andra människors sexuella uttryck. Om inte den första meningen var ett skrivfel, eftersom jag håller med om att "... att varken jag eller du eller någon annan har rätt att bestämma vad två vuxna som är överens om vad de ska göra eller inte göra" och anser att det gäller även i deras eget hem. Skrivet av WmTrevor , onsdag, 1 augusti 2012 9:14:40 Den uppenbara bristen i argumentet är att många homosexuella föreningar producerar barn. Lesbiska kvinnor kan mycket väl använda sig av donatorer och gör det oftast också. De resulterande barnen erkänns (i NSW) som att de har två kvinnliga föräldrar. Med tanke på att det finns många heterosexuella äktenskap som använder sig av liknande tekniker eftersom en av parterna är steril. Även om detta kanske inte är sant för manliga homosexuella äktenskap är de ontologiska gränserna mycket oklara.

**id 121**

Asiel Nortons många muser Canon Filmmaker Award-vinnaren Asiel Norton och hans fotograf Lyn Moncrief vid inspelningen av ORION-filmen. Förhållandet mellan filmskapare och kameror är lite som förhållandet mellan lungor och luft: man behöver verkligen det senare för att det förra ska fungera. Det är därför vi är så glada att kunna tillkännage den första vinnaren av vårt Canon Filmmaker Award: författaren/regissören Asiel Norton med sin mytiska, postapokalyptiska film Orion . Asiel fick ett gratispaket som innehöll två Canon EOS C300 och ett sortiment av objektiv för hela produktionen. En vecka efter Orion 's inspelning i Detroit fick Artist Development Director Jennifer Kushner möjlighet att prata med Asiel och hans DP, Lyn Moncrief, om filmen. Här är vad de två hade att säga: Hur går det med produktionen? Riktigt bra. En vecka kvar. Vi är glada. Asiel, vad inspirerade dig att berätta historien om Orion? Jag har alltid varit väldigt intresserad av mytologi. Jag är verkligen intresserad av magi och astrologi och tarot och alla dessa saker. När jag var liten var min mamma intresserad av olika religioner, särskilt primitiva religioner. Så som barn brukade jag gå på regndanser och soldanser i indianreservat. Jag har alltid varit fascinerad av det ockulta och shamanism. När jag körde till norra Kalifornien från Los Angeles via en bilkö från Los Angeles och jag lade märke till bergen. Allt var väldigt torrt. Det såg ut som ytan på Mars eller något liknande. Och jag tänkte: "Wow, jag skulle verkligen vara intresserad av att göra en postapokalyptisk film och lägga den i grapevine". Det var för några år sedan. Sedan för ungefär ett år sedan läste jag en bok om legenden om Percival , där jag bröt ner Percival i termer av psykoanalys. Alla dessa saker hamnar i en kittel i mitt huvud. Filmidéer kommer vanligtvis till mig i bilder. Jag hade någon gång för ungefär ett år sedan, eller för mer än ett år sedan, en bild i mitt huvud av en jägar- och snöplundrarkaraktär som spelade kort med döden. Men korten de spelade var inte vanliga kort, de var nästan som tarotkort, men de gjorde inte tarotläsningar, de spelade. Så jag hade den bilden, och när jag väl har en bild ställer jag mig själv frågor om den: Vem är den här killen och varför spelar han med döden? Vem är den här dödsliknande shamanistiska karaktären? Jag började tänka på jungfrufödslar och jag hade den här bilden i mitt huvud om en jungfru som födde barn, men barnmorskan var en shaman. Alla dessa saker började bara komma fram och jag började koppla ihop dessa bilder. Vad var det som låg bakom beslutet att filma i Detroit? Innan jag ens hade den här historien i åtanke hade jag en idé om ett postapokalyptiskt landskap som mer liknade den torra öknen i södra Kalifornien. Sedan började jag tänka på Salton Sea-området, jag tänkte att det skulle vara väldigt intressant att fotografera där på grund av allt förfall och alla nedbrända och konstiga strukturer och de döda fiskarna överallt. Jag skrev ett manus med den miljön i åtanke och sedan började vi fundera på Utah, som också är ett ganska bra ställe att gå till på grund av skatteincitamenten. Men i mitt första manus hade jag ett stort stadslandskap i slutet, och jag hade just hört att Detroit hade många tomma byggnader och många förfallna och förstörda strukturer. Jag hade sett fantastiska fotografier av Detroit, så jag sa: "Okej, jag spelar in den sista scenen i Detroit, för jag gillar inte att spela in på ljudscener. Jag gillar inte att skapa saker; jag gillar att åka ut på plats och upptäcka att själva miljön blir en viktig karaktär, vilket jag gjorde i min första film. Så jag flög till Detroit för att leta efter den sista scenen, och staden blåste mig helt enkelt omkull i en sådan utsträckning att jag sa: "Glöm det, jag skriver bara om filmen och spelar in allting här". Så det var vad jag gjorde. Hur har det varit att filma där? Det är lite kallt här, men själva inspelningen har varit fantastisk, otroliga platser och besättningen har varit fantastisk, skådespelarna har varit fantastiska. Jag tycker att alla har en riktigt positiv inställning och vi gör det, det är super spännande. Finns det en viss visuell stil som ni försöker uppnå? Jag försöker skapa en look som är mytisk, som känns organisk och tidlös och som har en viss råhet eller grynighet. Staden i sig är väldigt avskalad.

**id 122**

DEAN KARNAZES VAR SLASKIGT FULL. Det var hans 30:e födelsedag, och han hade börjat med öl och gått över till tequila shots på en bar nära sitt hem i San Francisco. Nu, efter midnatt, stötte en attraktiv ung kvinna - inte hans fru - på honom. Det här var inte det liv han hade tänkt sig för sig själv. Han var en företagare som desperat levde i en råttjakt. Företaget hade just köpt en ny Lexus till honom. Han ville spy. Karnazes motstod lusten och smög sig i stället ut genom barens bakdörr och gick de få kvarteren till sitt hus. På baksidan av verandan hittade han ett par gamla gymnastikskor. Han klädde av sig till T-shirt och underkläder, snörade på sig skorna och började springa. Det verkade vara en bra idé för tillfället. Poster Han nyktrade till i Daly City, ungefär 15 mil söderut. Klockan var nästan fyra på morgonen. Luften var sval, något fuktig från dimman, och Karnazes befann sig i ett bostadsområde, rapar tequila, utan byxor. Han kände sig löjlig, men det gav honom ett leende på läpparna. Han hade inte haft så här roligt på länge. Så han bestämde sig för att fortsätta springa. När solen gick upp travade Karnazes söderut längs Route 1, på väg mot Santa Cruz. Han hade tillryggalagt 30 miles. Under tiden hade han fått en bländande insikt: Det fanns outnyttjade reservoarer inom honom. Det var som en religiös omvändelse. Han hade blivit född på nytt som långdistanslöpare. Mer än något annat ville han nu ta reda på hur långt han kunde gå. Men just i det ögonblicket var det han egentligen behövde göra att stanna upp. Han ringde sin fru från en telefonautomat och en timme senare hittade hon honom på parkeringen vid en 7-Eleven. Han svimmade i bilen på vägen hem. Det var i augusti 1992. Under de följande 14 åren utmanade Karnazes nästan alla kända gränser för uthållighetslöpning. Han har tillryggalagt 350 mil utan att sova. (Det tog mer än tre dagar.) Han sprang det första och enda maratonloppet till Sydpolen (han slutade tvåa), och för några månader sedan, vid 44 års ålder, genomförde han 50 maratonlopp på 50 dagar i rad, ett i var och en av de 50 staterna. (Det sista var i New York City. Efter det bestämde han sig för att springa hem till San Francisco). Karnazes förvandling från ett tequila-suddat partydjur till en internationell symbol för mänsklig prestation är lika lärorik som inspirerande. Här är hans råd för att driva idrottsprestationer från det otänkbara till det oantastbara. 1. Var aktiv Hitta rätt utmaning är den första utmaningen. "Alla mål som är värda att uppnå innebär ett riskmoment", säger Karnazes i sin självbiografi Ultramarathon Man: Confessions of an All-Night Runner . Risk, ja, och kreativitet också. När Karnazes letade efter den ultimata utmaningen i uthållighetslöpning deltog han 1995 i ett stafettlopp på 199 mil - själv. Han tävlade mot åtta lag med tolv deltagare och slutade på åttonde plats. 2. GÅ LACELESS Ett av de största irritationsmomenten vid långdistanslöpning är spetshantering. Efter att ha slagit ut 50 mil kan det vara svårt att huka eller ens böja sig tillräckligt länge för att knyta skorna. The North Face svarade nyligen på Karnazes klagomål och kom ut med M Endurus XCR Boa för 130 dollar. Dess snörlösa överdel är omgärdad av tunna stålkablar som ansluts till en spänningsratt på baksidan. Med en enkel vridning fästs skon på foten. Det är slut med att sakta ner för att pilla med snören. 3. FLIRT MED SKATTEN 1995 sprang Karnazes sitt första Badwater Ultramarathon, en 135 mil lång vandring som startar i Death Valley, Kalifornien, mitt i sommaren och avslutas vid Mt. Whitney Portals, 8 360 fot över havet. Efter att ha sprungit 72 mil i 120 graders värme kollapsade Karnazes vid vägkanten och led av hallucinationer, diarré och illamående. Han hade drivit sig själv till dödens gräns för att ta reda på om han var stark nog att överleva. Det var han. Även om han inte fullföljde loppet det året kom Karnazes tillbaka nästa år och placerade sig på tionde plats. Han vann loppet på sitt femte försök, 2004. "Någonstans verkar vi ha förväxlat komfort med lycka", säger han. 4. ÄTA JUN

**id 123**

Kontakta oss för en privatlektion för att utforska dina önskemål och behov. När du har fått en introduktion till de olika utrustningarna och våra metoder kan du bestämma hur du vill gå vidare, antingen i privata skräddarsydda sessioner eller i en av grupperna eller workshoparna Initial utvärdering Avancerade studenter och scenproffs Den initiala utvärderingen är en 90 minuters privat session där vi formellt bedömer din styrka, balans, flexibilitet och tekniska färdigheter. Vi kommer också att bedöma din konstnärliga potential och diskutera dina framtidsdrömmar. I slutet kommer vi att tala om för dig vilken väg som är bäst att gå för att uppfylla dina ambitioner inom luftrummet. Kontakta oss på (02) 8399 3087 eller 0404 080 507 för att boka ett möte med oss!

**id 124**

Min plan är att börja använda mina fredagar på ett bra sätt och gå och titta på konst i stället för att stryka (eller hitta ursäkter för att inte stryka). Om du är sugen på något av detta, säg till mig snabbt så kan vi bestämma ett datum. Annars kommer jag att glädja mig själv och boogie on down (eller up) på mitt eget hus. Jag är inte säker på att du verkligen vill se The Disparates - Desperates skulle vara mer korrekt. Vi hade just den här utställningen på Wycombe Museum 1998 i hopp om att den skulle locka in dekorativa konststudenter till museet. Ingen blev lurad, utom vi, och vi lämnades med dussintals osäljbara utställningskataloger som National Gallery tvingar intet ont anande utställningsställen att köpa som en del av paketet ... Vi kunde bokstavligen inte ge bort dem ...!

**id 125**

Resolved Question Vad är låten i början av eftertexterna till Breaking Dawn Part 1?I början av eftertexterna till Twilight Breaking Dawn Part 1 finns det en låt som jag verkligen gillar, men jag vet inte vad den heter eller vem den är gjord av. En av texterna (jag tror det är från refrängen) lyder "im going to share all my secrets with you" eller något liknande. Kan någon hjälpa mig? Och varje dag ser jag nyheterna, alla problem som vi skulle kunna lösa Och när en situation uppstår, skriv bara in den i ett album Seen it straight to go Jag gillar inte riktigt mitt flöde, nej, så Tell me what you want to hear Something that were like those years [- Från :http://www.elyrics.net/read/o/onerepubl\\... -] Jag är trött på alla oärliga Så jag ska ge bort alla mina hemligheter Den här gången Jag behöver inte en annan perfekt replik Jag bryr mig inte om kritiker någonsin hoppar i ledet Jag ska ge bort alla mina hemligheter Åh, jag har ingen anledning, Jag har ingen skam Jag har ingen familj som jag kan skylla på Låt mig inte försvinna Jag ska berätta allt Så berätta vad du vill höra Något som var som dessa år Jag är trött på allt oärligt Så jag ska ge bort alla mina hemligheter Den här gången Behöver inte en annan perfekt replik Bryr mig inte om kritiker någonsin Jag tänker ge bort alla mina hemligheter Så säg mig vad du vill höra Något som var som dessa år Sjukt av allt det oärliga Så jag tänker ge bort alla mina hemligheter Den här gången Behöver inte en annan perfekt replik Jag bryr mig inte om kritiker någonsin hoppar in i kön Jag tänker ge bort alla mina hemligheter

**id 126**

Detaljer om visning Slutsamtal! Auktion 1 december @ 2:45 Letar du efter ett klassiskt hem i Balmoral/Mt Eden med möjlighet att öka värdet? Denna sällsynta art deco-pärla från 1930-talet behöver din kreativa känsla för att lägga till några kosmetiska detaljer för att göra det till ditt eget! Det finns ett stort trädgårdsområde som är orienterat mot eftermiddagssolen; den perfekta platsen för att underhålla tills ditt hjärta är nöjt. Plus en perfekt målarduk för att släppa loss det gröna fingret! Här finns 3 sovrum, vardagsrum, kök/matsal, dubbelt externt bilgarage och bara tio minuters bilresa till Auckland CBD! Den är zonerad för den populära Balmoral Primary and Intermediate School, samt Auckland Girl's Grammar och Mt Albert Grammar School. Här är din möjlighet att öka värdet med din egen förbättring. Kom och titta på ditt nya hem på 73 Pine Street under Open Homes på lördag och söndag mellan 14:00 och 14:45. Missa inte detta, kom med på auktionen som kommer att hållas på plats lördag den 1 december kl. 14.45 (om det inte har sålts tidigare).

**id 127**

Antim Cup spelas mellan rugby-unionlagen i Rumänien ("The Oaks") och Georgien ("The Lelos"). Cupen är uppkallad efter den rumänsk-ortodoxa metropoliten Antim Iverianul, som kom från Georgien. Antim Cup spelas varje gång Georgien och Rumänien möts i en seniorlandskamp, MEN inte i rugby-VM-finaler och kvalmatcher. Innehavaren behåller cupen om inte utmanaren vinner matchen (ingen förlängning alls). Det fanns ett förslag från Georgiens RU strax innan ENC 2000 avgjordes i Tbilissi om att inrätta en Challenge Cup, liknande Calcutta och Bledisloe Cup, som skulle spelas årligen av Oaks och Lelos Georgiens rugbyfolk har vägt alternativen mot varandra och beslutat att cupen ska uppkallas efter vem annan än pastor Antimoz Iverieli = Antim Ivirianu (ca 1650-1716) Han införde rumänska språket i liturgin, byggde ett par kloster i Bucuresti och blev till och med ärkebiskop i Muntenia (en historisk region i södra Rumänien). Han kidnappades av ottomanerna i sin barndom och såldes som slav men återfanns som lösensumma av Jerusalems partivark Även om Antim var en stor patriot i sitt adoptivland Rumänien, höll han alltid nära band med Georgien (Iveria) och grundade till och med i Tbilissi, hans hemlands huvudstad, det första tryckeriet där den första tryckta bibeln producerades på georgiska, och numera har även vänskapssällskapet Georgien-Rumänien uppkallats efter honom. Förra året tog Georgiens Rugby Supporters' League (RML) genom inflytelserika mellanhänder kontakt med patriarken i Georgiens ortodoxa kyrka i frågan om Antim-cupen, ILIA den 2:a och fick Hans helighetens välsignelse och fulla stöd. I våras gjöt den berömda georgiska skulptören Guia Japaridze, själv en stor rugbyspelare från förr, pokalen i förgylld brons och RML kommer att avtäcka den fredagen den 5 april, i god tid före den första utmaningen. Bledisloe Cup donerades 1931 av Nya Zeelands generalguvernör Lord Bledisloe. Tävlingarna om cupen har varierat från en till tre matcher, ibland med tre eller fyra års mellanrum mellan serierna, men sedan 1982 har båda länderna kommit överens om att spela minst en match om cupen varje år. Tri-Nations ser till att nationerna spelar mot varandra minst två gånger per år. Bledisloe Cup spelades för första gången 1931, då Nya Zeeland slog Australien med 20-13 i Auckland. Cupen vanns för första gången av Australien 1934. Bledisloe Cup Fast Facts (1 mars 2004) Det är 144:e gången som Australien möter Nya Zeeland sedan de två lagen möttes för första gången 1903. Under denna tid har Nya Zeeland vunnit 96 tester, Australien har vunnit 42 och det har varit 5 oavgjorda matcher. Bledisloe Cup har utspelats 44 gånger under 100 testmatcher. Nya Zeeland har vunnit cupen 32 gånger, medan Australien har vunnit den 12 gånger (1934, 1949, 1979, 1980, 1986, 1992, 1994, 1998, 1999, 2000, 2001 och 2002). Ett Bledisloe Cup-test är ansvarigt för världsrekordet i närvaro vid en rugbymatch. År 2000 såg 109 874 personer Australien och Nya Zeeland på Stadium Australia, i vad som allmänt anses vara en av de bästa testmatcherna någonsin. Detta är det första Bledisloe Cup-testet som George Gregan missar sedan 1996. Även om Gregan (som har 99 testmatcher) närmar sig David Campeseses australiensiska rekord (101 testmatcher), är Campese fortfarande den klart ledande när det gäller antalet spelade Bledisloe Cup-test. Campese har spelat mot Nya Zeeland 29 gånger, följt av Tim Horan på 21, John Eales på 20 och Gregan på 19. Calcutta Cup presenterades för RFU för att delas ut till vinnaren av det årliga landskampen mellan England och Skottland. Pokalen har sitt ursprung i Indien. Fotbollsklubben Calcutta, som hade startats av före detta elever från rugbyskolan fyra år tidigare, hade avvecklats och de återstående rupier som fanns i klubbens kassa smältes ner för att omarbetas till pokalen. Cook Cup inrättades 1997 när Australien och England avtalade om att spela mot varandra två gånger om året i tio år, på hemma- och bortaplan. Pokalen är uppkallad efter kapten James Cook, vilket är en anmärkningsvärd engelsk-australisk koppling. Cupen är tillverkad av kristall och designades av

**id 128**

Talk About the Wireless Hej sommarsendoffers! (Ingen ny mp3 idag men en mycket speciell länk med våra vänner på Cook'd And Bomb'd's CaB Radio kommer att äga rum mellan 18:00 och 21:00 (BST eftersom vi britter naturligtvis uppfann tiden). De kör för närvarande ett speciellt veckolångt maraton av program och vi är glada att få vara med. Planen är att sända fyra av våra favoritmixar från TATP Years. Men vilka fyra? Ni får lyssna in och ta reda på det! "TATP@CaB" 18.00-21.00 i kväll. Men lyssna på de andra programmen också, inklusive program från goda vänner till webbplatsen Louis Barfe och Jonathan Sloman . Bob Hope Golf Cart är i beredskap! Här är ett bonusprogram om Richard Herring från den alltid fantastiska Dave Rolinson. Läs mer av Daves skrivande, allt upp fint med ögonen, på British Television Drama-webbplatsen. Hur mycket jag än älskar Richard Herrings tidiga arbete med Stewart Lee, och hur mycket han och hans fans än hänvisar till det, har jag verkligen uppskattat Herrings senaste arbete och tycker att han befinner sig på en riktigt intressant plats i den moderna komedin. Han har anpassat sig till förändrade sändningsmodeller och byggt upp en genuin relation med sina fans, snarare än att, som vissa komiker jag skulle kunna nämna, använda dem för att skälla på folk som inte håller med om ditt försök att omprofilera dig själv som den tanklösa mannens Jim Davidson. Nu till en lite speciell uppdatering. Ni kanske känner till att Richard Herring för närvarande får stryk av idioter för att han vågar uttala sig om Ricky Gervais' avskyvärda "mongs"-material. Vi på TATP anser att Gervais inte bara har enormt fel, utan att Herring inte förtjänar den kränkning han har fått av "Funny Offices Man". Så i sann Talk About The Passion-stil är det dags för en hyllning av ett ämne från några av våra skribenter - nej, vi attackerar inte Hervaid och hans idiotiska anhängare med brinnande facklor, utan Richard Herring, både solo och i samarbete med Stewart Lee. Om du vill skicka in något som kan bidra till artikeln, så lämna en kommentar i rutan nedan. Ge inte hatet en chans, som Jamiroquai en gång sa. Och vi skrattar fortfarande åt Herrings Jamiroquai-rutin från 1993. Roll Ice-T ... Lucian Randalls underbara "Disgusting Bliss" uppmärksammade oss på att det i dag är tjugo år sedan den första upplagan av den oöverträffade komediserien "On The Hour" på Radio 4 sändes. Naturligtvis ger det oss här på TATP alla ursäkter vi behöver för att tala om hur fantastisk producenten och medskaparen Armando Iannucci är, och därför kommer här en snabb faktaartikel från Tim Worthington som beskriver de många andra lång bortglömda radiosatsningar med Iannucci som för närvarande väntar på att återupptäckas. Även om du är frisk och inte kan oroa dig för att sitta med Oh, It's a Posh Wedding! (de flesta medier, fredagen den 29 april), finns det åtminstone oändliga alternativ i den digitala multikanalsåldern. Så var det inte för trettio år sedan. Justin Lewis rapporterar om en tid utan valmöjligheter. Som 11-åring, som njöt av sommarlovet mellan grundskolan och gymnasiet, var jag inte intresserad av att prins Charles och Lady Diana Spencer skulle gifta sig i St Paul's Cathedral. Detta berodde inte så mycket på min blodiga anti-royalistiska inställning som på en allmän övertygelse om att ceremoniella evenemang kanske är de tråkigaste sakerna på TV. Det händer inte bara väldigt lite under dem, utan det händer också väldigt lite i vad som känns som timmar i sträck. En av de få bra sakerna med tv 2011 är den nästan totala frånvaron av skräp som The Royal Tournament eller Edinburgh Military Tattoo (tyvärr inte en årlig samsändning från en tatueringsstudio i Leith). Fortsätt läsa ?

**id 129**

Byt in I'd Rather Be in the Studio!: The Artist's No-excuse Guide to Self-promotion mot ett Amazon.co.uk-presentkort på upp till 5,01 , som du sedan kan använda på miljontals artiklar på webbplatsen. Inbytesvärden kan variera ( villkor gäller ). Läs mer Läs mer . Helt enkelt den mest skräddarsydda, hjälpsamma och alltigenom utmärkta bok om marknadsföring av konst som jag någonsin har läst. Köpte den här efter att ha läst recensioner på amazon.com (det finns massor.)Den här boken skulle vara till hjälp för alla som är egenföretagare, särskilt inom konsten, jag tror att mycket av den skulle kunna anpassas till författare, musiker, vad som helst. Väl värt pengarna. Bra bok och den är inte heller bara skriven för den amerikanska marknaden. Det finns massor av böcker om marknadsföring av konst som alla är skrivna i allmänna termer, men i den här boken får man veta exakt vad man ska göra. Något som jag tyckte var särskilt användbart var hur man identifierar hur långt man kommit på vägen. Riktigt enkla saker som: Vem visar du nu dina verk för? För mig är det nu att gå vidare till andra konstnärer. Frågorna du bör ställa dig själv när du skriver din redogörelse: Vad är ditt medium? Varför använder du det? Det som tittarna vill veta om. Hur man skriver så att folk VILL titta på ditt arbete. Jag tycker att böcker som får en att tänka på det uppenbara är de mest hjälpsamma. Varje kapitel står för sig självt, det finns ingen rätt plats att börja på, du går bara dit du vill ha hjälp!

**id 130**

Veckans singel! Omega Male - "Testosterone" (Full Time Hobby) Testosterone" är en lågt slingrande låt med ljudet av sirener som går igång - som om en särskilt manlig kavaljer hade passerat genom en sexig flygplatsdetektor och brutit den med hjälp av sin machismo. Det som är särskilt trevligt med denna singel - som är den typ av skiva du bör sätta på om du vill glida förbi en före detta älskare, slentrianmässigt svängande höfterna medan du studiously ignorerar dem - är att du kan höra hur mycket roligt Omega Male har; från de svulstiga gaspningarna, faktiska grymtningarna och det farliga draget i sången, till de förtjusande lyriska avstickarna som tar in trädgårdsodling och bildandet av stjärnor; ingenting här är inte att ha lärkor, och varenda en av dessa lärkor är riktigt blå. En låt som hyllar alfanerna lika mycket som den fnyser bakom deras präktiga, överdrivet muskulösa, triangulära ryggar, "Testosterone" kommer att vara den skiva jag kommer att spela den här veckan, när jag mest vill sashay. Animal Collective - "Applesauce" (10" på Domino) "Applesauce" är en hyllning till de helande krafterna hos superfoods, särskilt frukt. Och den har den typ av formbart geniala texter som AC är kända för, som är väldigt praktiska eftersom de kan böjas till lyssnarens säregna önskemål och livsstil. Detta innebär naturligtvis att en låt som i princip handlar om äpplen och stjärnfrukter faktiskt kan fås att betyda vad man vill. Jag menar, det finns definitivt något här om att vi alla kommer att dö en dag; mogen frukt vid basen av en trädstam, människans fall, människans omänsklighet mot människan, ödesdigra brister, fröna till tragedin är sådda i akt 1 scen 1; men i vilken utsträckning är händelserna oundvikliga med hänvisning till inledningen? Svara med hänvisning till rollen som narren och hans betydelse i pjäsen. (Bra.) Roses Gabor - "Stars" (Girls Music) Eftersom ingen kvinna någonsin har haft en runk innan Rihannas S&M släpptes / 50 Shades of Grey publicerades, är det nu lag på att all "edgy" popmusik måste innehålla en vag bottenlinje. Roses Gabors är: "Dra i mitt hår, bita skinnet från min läpp" - vilket är ganska oförskämt när man tänker efter, även om Gabor tack och lov har den goda nåden att glänsa över det, i stället för att med skrikiga versaler skylta med vilken dålig gylle hon är. I övrigt är "Stars" en lika bra singel som man kan förvänta sig av en artist med Digital Soundboy som stamtavla. Vilket innebär att den är mycket bra. Dutch Uncles - "Fester" (Memphis Industries) "Fester" låter väldigt mycket som en förlorad Hot Chip-smash, med sin skickliga och glada marimbas, kristallina sång och rinky-dink popproduktion. På ett så lite nedlåtande sätt som möjligt skulle jag vilja påstå att det är så här Dutch Uncles verkligen låter, nu när de har hittat sina fötter och satt sig in i sitt eget, sliskiga skinn. Det är en riktig, riktig poplåt också, och lätt utförd. Rowdy Superstar - "Breathe" (Accidental Records) Rowdy Superstar, som alltid är en blivande meteorolog, frågar sig: "Varför verkar allting så mörkt när himlen utanför är blå och prognosen är torr?". Och även om metaforerna här är rena GCSE-poesiexamen, är alla WEATHER IN THE WORLD: GOOD / WEATHER IN THE WORLD OF MY MIND: BAD, så höjer Matthew Herberts produktion hela affären, till den grad att det nästan är meningslöst att försöka sätta in "Breathe" i en hiphop-box. Hur som helst spelar det knappast någon roll vad man vill kalla det; det finns tillräckligt med konstiga twangs, stämningsfulla muller, disharmoniska omvägar och intrikata lager för att det inte ska spela någon roll. Brassica - "Modern Magic" från "Temple Fortune" EP (Civil Music) Det pålitligt briljanta Civil Music sätter nästan aldrig en vältränad fot fel, vilket är anledningen till att Brassicas spöklika utflykt genom Joy Divisions basgångar - sett genom Jean Michel Jarres rök- och lasersyntar - är en av de bästa musikerna i världen.

**id 131**

Adverbier Det finns många olika typer av adverb och adverbfraser. På den här sidan presenteras några av de grundläggande typerna av adverb och deras funktioner. Vad är ett adverb? I grund och botten berättar de flesta adverbier hur, var eller när något görs. Med andra ord beskriver de sättet, platsen eller tidpunkten för en handling. Här är några exempel: Typ Adverb Exempel Manér långsamt Jane kör långsamt. Plats ere Festen kommer att äga rum här. Tid igår Jag ringde honom igår. Hur man känner igen ett adverb Många adverb slutar med suffixet -LY. De flesta av dessa skapas genom att lägga till -LY i slutet av ett adjektiv, så här: Detta är dock INTE ett tillförlitligt sätt att ta reda på om ett ord är ett adverb eller inte, av två skäl: många adverb slutar INTE på -LY (vissa är samma som adjektivformen), och många ord som INTE är adverb slutar på -LY (t.ex. snällt, vänligt, äldre och ensam, som är adjektiv). Här är några exempel på adverb som är samma som adjektiv: Det bästa sättet att avgöra om ett ord är ett adverbium är att försöka ställa en fråga där svaret är ordet. Om man i frågan använder hur, var eller när, är ordet troligen ett adverb. Här är ett exempel: Ord i sammanhanget Fråga Adverb? Junko spelar tennis på ett aggressivt sätt. Hur spelar Junko tennis? Ja - använder HOW. De har ett litet hus. Vilken typ av hus har de? Nej -- använder WHAT KIND OF, så detta är ett adjektiv. Matthew ringde omedelbart till polisen. När ringde Matthew till polisen? Ja -- använder WHEN. När du är säker på att du har förstått lektionen kan du fortsätta med övningarna.

**id 132**

Det är knappast någon ny idé att säljteam måste förstå och svara på vad kunderna vill ha av deras produkter och tjänster. Denna typ av insikt ingår i all grundläggande säljutbildning. Följaktligen arbetar de flesta organisationer, oavsett om de är B2B eller B2C, hårt för att utforma och marknadsföra sitt erbjudande och lyfta fram funktioner och fördelar som de hoppas ska slå konkurrenterna och vinna marknadsandelar. Men vad händer om några av de viktigaste frågorna för kunderna faller utanför den traditionella försäljningsprocessen? Vem är ansvarig för försäljningsresultatet om den största avgörande faktorn för nya kunder är vad de hör från befintliga kunder? Jag har träffat företag som med självförtroende har visat mig sina positiva kundnöjdhetssiffror, utan att någonsin inse hur många försäljningsmöjligheter de missat på grund av en fråga som aldrig ingick i deras undersökning! Därför är det viktigt att kartlägga och hantera kundupplevelsen för att maximera försäljningsresultatet - utforska hur kunderna uppfattar problem i sina liv och hur/var interaktionen med företag passar in. Det är ett tillvägagångssätt som speglar deras värld, baserat på deras perspektiv, inte våra produkter och processer. Det är viktigt att insikten om kundupplevelsen gör det möjligt för företag att "stämma av" var de kan göra förbättringar som driver tillväxten, inklusive mer frekventa köp, färre klagomål, mer lojala beteenden och ökad stödjande verksamhet. Eftersom kundupplevelsen inte bygger på en enskild transaktion utan på kumulativa möten, kommer en nöjdhetsundersökning direkt efter en transaktion att ge en viss insikt, men långt ifrån allt. Observera att eftersom dessa ledtrådar är saker som bidrar till kundupplevelsen, inte bara till ditt företag, kan vissa företag känna att sådana frågor ligger utanför deras kontroll, eller till och med inte angår dem! Ändå är det alltför ofta den insikten från det "okända fältet" som får dig att börja tänka i en annan riktning och som ger dig idéer och åtgärder som dina konkurrenter inte har tagit upp. Det beror på en inställning att alla kundkommentarer är giltiga (behandla dem som "experter i sina egna liv"), även om bara en del av insikterna kommer att omsättas i praktiken. En del kan vara värdefulla först när de kombineras på rätt sätt, kanske med andra uppgifter som redan finns i verksamheten. Det finns ingen magisk kula, men det finns en teknik för att hitta och tillämpa sådana insikter om erfarenheter för att förbättra resultatet. Kundupplevelsen ger ett annat perspektiv på frågor om intäkter och kostnader. Många företag börjar med att tro att det kostar för mycket pengar att skapa en upplevelse - pengar som skulle kunna användas bättre till utveckling av nya produkter. Men genom att förstå kundupplevelsen kan man inte bara identifiera produktbrister, utan också var man kan vinna kundlojalitet genom att leverera tjänster eller tillhandahålla information. Det kan till och med visa på områden för kostnadsbesparingar, t.ex. där kunderna kanske föredrar självbetjäning om den omarbetas (tänk på bankomater, Oyster-kort och andra). Försäljningsledare står inför svåra val varje dag och måste ständigt välja var de ska investera sin energi och sina idéer för att nå sina mål. Kundupplevelsen ger en möjlighet att fokusera på deras förmåga att generera intäkter genom att belysa vad kunderna värdesätter mest, samtidigt som de skär ner på kostnaderna genom att eliminera sådant som försämrar upplevelsen eller som inte värderas högt. -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- - Observera att det finns ett antal andra fördelar för organisationer att hantera kundupplevelsen som indirekt påverkar försäljningen, särskilt när det gäller nöjda anställda och varumärkets rykte. Sådana fördelar är viktiga för dina investerare och din förmåga att konkurrera. Men det är ett ämne för en annan blogg! Relaterade artiklar: Rick talade inför medlemmarna av The Sales Club i London i september 2012. Hans session fokuserade på "Impact of Customer Experience on Sales" och visade hur kundupplevelsen skiljer sig från...

**id 133**

Är du en skådespelare? Vid en audition nyligen stoppade min producent i god anda en skådespelare som sjöng "If I Can't Love Her" från Disneys "Beauty and the Beast". "Varför måste alla skådespelare som sjunger den här låten på provspelningar", började han, "ta en jävligt bred hållning när de framför den här låten?" Han demonstrerade sedan den ställning som vi hade sett under våra flera dagar av öppna provspelningar. Producentens förfrågan var sporrad på grund av en tidigare skådespelare som hade kommit in, presenterat samma sång och stått med en liknande Grand Canyon-straddling-liknande hållning, märkligt nog förstärkt av en Elephant Man-kontorsion. Denna skådespelare hade inte gjort något annat för oss en månad tidigare vid en öppen uttagning. Det fanns inget nytt att upptäcka. Han var en klon av sig själv. Han var en av dussintals män som återskapade en tolkning av mindre bra föreställningar av rollen som presenterades regionalt i lager och skolor. När jag var med och castade de ursprungliga kompanierna av "Skönheten och odjuret" stötte vi aldrig på detta breda och förvridna fenomen. Tills skådespelarna såg andra skådespelare återskapa rollen. Då började auditionerna med karbonpapper att rulla ut. Dessa kopior blev överdrivna faksimiler när rollen spelades i andra och tredje klassens produktioner. (Denna klassavgränsning är inte ett snyftande svep. Inom underhållningsbranschen klassificeras en Broadwayproduktion ofta som "första klass" eftersom den var först). Nu när jag är generationer bort från mitt arbete med den ursprungliga Broadwayproduktionen och för närvarande gör regionala uppsättningar av Tuner, möter jag inte längre potentiella Belles, Gastons, Lumieres, LeFous eller Beasts som tillför ett eget konstnärskap som inte har påverkats av att ha bevittnat en annan skådespelare i rollen. Jag ser nu skådespelare som imiterar tecknade presentationer av en sämre produkt. Inget originellt. Bara kopior. Detta fenomen med klonade föreställningar är inte unikt för musikteater. När jag gör en rollbesättning för "Othello" är en av mina första tankar: "Hur många män kommer att komma in med en öronring i form av en ring den här gången?" Och utan undantag kommer männen in på provspelningarna, med vita skjortor med öppna knappar och med sina nyligen köpta Piercing Pagoda-ringar. Varför kan inte vissa skådespelare vara originella? Varför tar vissa på sig att inte vara skådespelare utan imitatörer? Osäkerhet är den första boven. Den skådespelare som "presenterar" är den skådespelare som inte litar på sig själv när det gäller att hitta sanning och uppfinningsrikedom i den konst som finns i deras musa. Antaganden är den andra försåtliga boven. Skådespelare utgår alltför ofta från publikens önskemål. Vare sig denna publik består av castingpersonal, en regissör eller alla dessa underbara människor där ute i mörkret ... som sms:ar under en föreställning. Anta inte att ditt arbete måste vara en klon av någon annans föreställning. Du är inte en skådespelare. Du är en kopiator på Kinko's. Jag tvivlar på att skådespelare, innan inspelade medier blev genomgående i det moderna livet, var lika nonchalanta genom att välja minsta motståndets väg. Även om jag kan föreställa mig att det för mer än hundra år sedan fanns osäkra, avundsjuka skådespelare som sökte upp Kean, Burbage, Booth och Barrymore för att sedan senare stoltsera på scenen och göra en tolkning av vad de mindes, samtidigt som de föreställde sig själva att de var en strålande kopia av dem. Men var de skådespelare eller tjuvar? Om de var tjuvar finns det ingen straffsanktion för den begångna stölden förutom skådespelarens medvetande (om de har ett sådant) som ständigt gnager på att skådespelaren inte är någon skådespelare utan en bedragare. Rädsla är den tredje och otäckaste av provokatörer för skådespelare som dåligt replikerar andras föreställningar. Rädsla är den där gnagande rösten i huvudet som likt en orm väser mjukt: "Om du inte visar dem något som de har sett förut kommer de inte att gilla dig." Det var nära att jag inte skrev " ACTING: Gör det till din verksamhet" eftersom jag ofta hävdade för andra att det jag hade att erbjuda redan hade publicerats i onödan. Mina vänner förmanade mig, med rätta, och svarade att min röst, min insikt och min vägledning om branschen ännu inte hade hörts och att det i sig var nytt. Och de hade rätt. Så nästa gång du går in i en audition eller repetitionssal, vad kommer du att erbjuda? Din röst eller en replikering av skådespelare som har kommit före dig? Det finns ingen konst i

**id 134**

The Springs lyrics Song information Lyrics Air on the streets, lights on the trees Eight days a week, singer's disease I wanna be where the sun meets the sky I wanna be there, it's out of your mind And I believe in the secrets you're keeping I wanna piece of the air when I breathe in I wanna be the gold underneath the stream Having my moment, Du vet vad jag menar Ooooh, det är en blå himmel Och strålkastarna och rubrikerna Det är en ny dag, för en ny våg Det är ett perfekt ögonblick, åh Jag flyttar ut, för en stund i våren Ut ur mitt liv, Berlin till L.a Jag vill stanna här och aldrig åka hem igen Jag vill vara gräset under dina fötter Jag vill vara butikerna på din huvudgata Och jag tror på hemligheterna du har Jag vill vara ditt alarm när du sover in Jag vill vara den du kan vara med Jag vill vara den som kan göra dig stolt Ooooh, Det är en blå himmel och strålkastarna och rubrikerna Det är en ny dag, för en ny våg Det är ett perfekt ögonblick, oh jag flyttar ut, för en stund i våren Skaffa en röst, skaffa inte en doktor Det är ditt val, Ingen kan stoppa dig Jag vill vara den du kan vara med Jag vill vara den som kan göra dig stolt Jag har ett jobb, jag har ingen pension Jag gör det för kärleken - pengarna är för knappa för att nämna Jag vill vara i den rockiga staden Jag vill göra vad jag vill även om det dödar mig Jag måste säga att ditt hem är där du gör det Det är okej, Jag vet när du fejkar det Jag vill vara tuggummit på ditt tågsäte Jag vill stå upp och gå på mina egna fötter Jag vill vara den du kan vara runt Jag vill vara stenen under din mark Jag vill vara den som kan göra dig stolt Jag vill vara den du kan vara runt Jag vill vara den du kan vara runt Jag vill vara den du kan vara runt Jag vill vara den du kan vara runt

**id 135**

Några av de gåvor som Allah har förberett för de troende i Paradiset "Förvisso kommer muttaqun (de fromma och rättfärdiga personerna) att befinna sig i trädgårdar och vattenkällor (Jannah). (Det kommer att sägas till dem): 'Gå in där ( Jannah ), i fred och trygghet'. Och Vi skall ta bort från deras bröst alla djupa känslor av bitterhet (som de kan ha). (Så de kommer att vara som) bröder som står inför varandra på troner. Ingen känsla av trötthet skall beröra dem, och de skall inte heller (någonsin) bli ombedda att lämna den." [ Al-Qur'an 15:45-48] "(Det kommer att sägas till de troende inom den islamiska monoteismen): 'Mina slavar! Ingen rädsla skall drabba er denna dag och ni skall inte heller sörja. (Ni) som trodde på Våra ayat (bevis, verser, lektioner, tecken, uppenbarelser etc.) och var muslimer (dvs. som helt och hållet underkastar sig Allahs vilja och tror på Allahs Enhet). Stig in i Jannah , du och dina fruar, i lycka. Brickor av guld och koppar kommer att skickas runt dem; (det kommer att finnas) där inne allt som det inre kan önska sig och allt som ögonen kan glädja sig åt och ni kommer att bo där för evigt. Detta är det Jannah som ni har fått ärva på grund av era gärningar som ni brukade göra (i världens liv). Där kommer ni att få frukter i överflöd, som ni kommer att äta av (som ni önskar)." [ Al-Qur'an 43:68-73] "Förvisso kommer muttaqun (de fromma), att vara på en plats med trygghet ( Jannah ). Bland trädgårdar och källor klädda i fint silke och (även) i tjockt silke, vända mot varandra. Så (kommer det att vara). Och Vi skall gifta dem med hur (sköna kvinnor) med breda, vackra ögon. De kommer där att kalla på alla sorters frukter i fred och trygghet. De kommer aldrig att smaka döden där utom den första döden (i denna värld), och Han kommer att rädda dem från den flammande eldens plågor. Som en gåva från er Rabb ! Det kommer att vara den högsta framgången!" [ Al-Qur'an 44:51-57] "Förvisso kommer al-abrar (de fromma och rättfärdiga) att vara i Förtjusning ( Jannah ). På troner och tittar (på alla ting). Du kommer att känna igen i deras ansikten glädjens ljusstyrka. De kommer att få dricka rent förseglat vin. Det sista av detta (det vinet) kommer att vara doften av mysk, och för detta låt (alla) de sträva som vill sträva (d.v.s. skynda sig allvarligt till Allahs lydnad). Det (det vinet) kommer att blandas med tasnim . En källa som de som är närmast Allah dricker ur." [ Al-Qur'an 83:22-28] Koranens ayat i ämnet är många och välkända. Jabir, må Allah vara nöjd med honom , rapporterade att Allahs budbärare, må Allahs frid och välsignelse vara över honom , sade: "Invånarna i Jannah kommer att äta och dricka där, men de kommer inte att behöva passera avföring, snyta sig eller urinera. Deras mat kommer att smälta och producera uppstötningar som kommer att ge en lukt som påminner om mysk. De kommer att inspireras att förklara Allahs frihet från ofullkomlighet och förkunna Hans storhet lika lätt som du andas." [Muslim] Kommentar: Det betyder att man efter måltiderna inte kommer att känna tyngd och surhet. Å andra sidan kommer uppstötningen att ge ut doftande luft och maten kommer att smälta av den. Det kommer inte att finnas någon avföring eller urin där. För det andra kommer recitationen av Allahs namn alltid att stanna kvar på deras tungor utan minsta ansträngning på samma sätt som vi andas, utan någon som helst ansträngning. Med andra ord kommer maten i Jannah att vara så lätt och fin att det inte kommer att finnas någon obehaglig urin eller avföring. Å andra sidan kommer det bara att finnas en fin lukt som myskdoft. Abu Hurayrah, må Allah vara nöjd med honom , rapporterade att Allahs budbärare, må Allahs frid och välsignelse vara över honom , sade: "Allah, den Upphöjde, har sagt: 'Jag har förberett för mina rättfärdiga slavar det som inget öga har sett, inget öra har hört och inget öra har hört.

**id 136**

Det här var ännu ett av de där albumen som kom från ingenstans. Jag blev tillfrågad om jag ville lyssna på det och efter att ha läst pressmeddelandet lät det ganska intressant, så jag sa att jag skulle försöka. Jag är faktiskt väldigt glad att jag gjorde det. Den första tanken som slog mig, från det ögonblick som den började spela faktiskt, var att de påminner mig mycket om The Levellers. Inte på ett sådant sätt att de kopierar dem, utan det är mer på grund av deras övergripande stil. Låtarna, även om de har en del tänkvärda texter, låter livliga och energiska. De är finurliga, uppåtriktade och här och där kommer du att finna dig själv leende när du lyssnar, det finns verkligen några ganska roliga stunder. Sångaren fick mig ibland att tänka på en manlig version av Lily Allen även om det nog är lite orättvist. Det är bara på grund av den vokala fraseringen, och som sagt är det bara ibland. Till deras fördel är också de massiva refrängerna, som du kommer att finna dig själv sjunga med i långt innan du ens har insett att du gör det. Det finns inget tungt på det här albumet, och det kan bara beskrivas som radiovänlig rockmusik, men det är ändå bra grejer. Det vågar sig inte riktigt in på popterritorium för det mesta, och det är för mig bara att lägga till pluspoäng. Det här albumet är en samling catchy melodier, några ganska coola texter och precis rätt mängd fräck charm för att få dig att komma tillbaka om och om igen. Musikaliskt sett studsar det på ett trevligt sätt och har den där "feel good"-faktorn över sig. Stoppa in det här albumet i CD-spelaren, luta dig tillbaka och njut av resan, för de här killarna har gjort ett album som sticker ut i mängden. Det är livligt, det är groovy, och ännu viktigare, det är en hel del roligt. Detta är något som är väl värt att kolla in.

**id 137**

DET VAR EN FORTRESS SOM KOMMER HEM De kunde höra det innan de kunde se det Av Allen Ostrom Det var inte så ovanligt på den tiden när personalen på station 131 samlades runt tornet och de utspridda hårdbäddarna för att invänta återkomsten av de B-17:or som skickats ut tidigare på morgonen. Först kommer det avlägsna mullret och drönandet från Cyclones. Sedan syns en spegelbild vid East Anglias horisont. Snart ett litet kluster som indikerar den ledande eskadronen. Slutligen, gruppen. Sedan räknas. 1-2-3-4-5?.. Men det skulle ha varit normalt. Idag var annorlunda! Det var för tidigt för gruppen att återvända. De är 20 minuter för tidigt. Det kan inte vara den 398:e.? De kunde höra det innan de kunde se det! Något var på väg hem. Men vad? Alla ögon vände sig mot nordost, i linje med huvudbanan, och varje markkille och flygare som stod på plats ansträngde sig för att urskilja denna "Banshee-vålnad", som en av dem kallade den. Inte som en enskild B-17 med sitt karakteristiska djupa vrål från motorerna blandat med fyra dundrande propellrar. Det här var ett tjut! Som en kraftfull vind som blåser in i en enorm visselpipa. Sedan kom den till synes. Det VAR en B-17! Låg och pekade med nosen mot den 6 000 fot långa landningsbanan, och det verkade för all del som om den kröp ner mot jorden och skrek i protest. De röda nödraketerna behövdes inte. Alla som såg Fort visste att det fanns död ombord. Titta på den där nosen!" sa de medan alla ögon stirrade förvånat på denna enda, sönderslagna rest av ett en gång vackert flygplan som gled in för en orealistisk "varm" landning. Hon tog hela banan när "Banshee"-ljudet äntligen avtog och kom till ett vanärande stopp i leran strax utanför betongbanan. Män och maskiner rusade till det nu tysta och ensamma flygplanet. Ambulansen och den medicinska personalen var där först. Brandbilen?.mark- och flygpersonal?.jeepar, lastbilar, cyklar?... Ut kom en av besättningsmedlemmarna från midjedörren, sedan en annan. Märkligt tyst. Scenen var nästan märklig. Männen stod som i chock och visste inte om de skulle sjunga eller gråta. Det ena eller det andra hade varit acceptabelt. Sjukvårdarna tog sig lugnt fram till näsan genom midjedörren medan resten av besättningen började gå ut. Och för att svara på den uppenbara frågan, ?vad hände? ?Vad som hände?" var lätt att se. Nosen var en scen av total förstörelse. Det var som om någon gigantisk burköppnare i luften hade skalat näsan som en apelsin och flyttat metallskärvor, plexiglas, ledningar och rör på cockpitvinden och till och med upp till det översta tornet. Den vänstra kindpistolen hängde slappt som en bruten arm. En man pekade på veckningen i hakpistolen. Det märket går inte att ta miste på! En tysk 88-luftvärnsgranat hade exploderat i knäet på den som hade tagit sig till den som hade tagit sig till den. Detta var George Abbott från Mt. Labanon, PA. Han hade varit skytt i midjan innan han utbildade sig för att ta över rollen som bombchef. Fortfarande i cockpit, fysiskt och känslomässigt utmattade, fanns piloten Larry deLancey och andrepiloten Phil Stahlman. Navigatorn Ray LeDoux knackade till slut deLancey på axeln och föreslog att de skulle stiga ut. Maskinchefens skytt Ben Ruckel hade redan tagit sig upp till midjan och gick ut tillsammans med radiooperatören Wendell Reed, skytten i kulrevolvern Al Albro, skytten i midjan Russell Lachman och skytten i stjärtskölden Herbert Guild. Stahlman flög sitt sista planerade uppdrag som ersättare för den ordinarie andrepiloten Grady Cumbie. Den senare hade dagen innan blivit inlagd på sjukhus med öronproblem. Lachman var också en "sub", som ersatte Abbott i midjan. DeLancey tog sig fram till slutet av landningsbanan, där han satte sig ner med knäna uppåt, armarna i kors och huvudet nedåt. Prövningen var över, och nu började dramat att spelas upp mentalt igen. Då inträffade en märklig scen. Gruppchefen överste Frank P. Hunter hade anlänt efter att ha sett landningen från tornet och var på väg att närma sig deLancey. Han blev fysiskt fasthållen av flygkirurg dr Robert Sweet. ?Överste, den unge mannen

**id 138**

Ändra betydelsenivå eller känslighet för meddelanden Du kan ställa in betydelsenivån för e-postmeddelanden för att ange om meddelandena behöver mottagarens uppmärksamhet snabbt eller om de kan läsas senare. För e-postmeddelanden som har en inställning för en viktighetsnivå ser mottagarna en visuell indikator i sin inkorg. Genom att ställa in betydelsenivån gör du det också möjligt för e-postmottagarna att sortera meddelanden efter betydelse. Dessutom kan du inkludera en inställning för känslighet. Detta är ett råd till mottagaren om hur innehållet i meddelandet ska behandlas. För var och en av känslighetsinställningarna kommer mottagarna att se följande text i meddelandets infofält: För Normal har ingen känslighetsnivå tilldelats meddelandet, så ingen text visas i InfoBar. För Privat visas i InfoBar för mottagaren Please treat this as Private (Behandla detta som privat). För Personlig visas i informationsfältet att mottagaren ska behandla detta som personligt. För Konfidentiellt visas i InfoBar för mottagaren Vänligen behandla detta som konfidentiellt. Observera att alla dessa känslighetsinställningar endast är vägledande. Mottagarna kan göra vad de vill med meddelandet, t.ex. vidarebefordra ett konfidentiellt meddelande till en annan person. Om du vill förhindra att mottagare vidtar åtgärder med ett meddelande bör du använda IRM (Information Rights Management). Mottagarna kommer att se följande text i meddelandets infofält: För Normal har ingen känslighetsnivå tilldelats meddelandet, så ingen text visas i InfoBar. För Privat , kommer mottagaren att se Behandla det här som privat i informationsfältet. För Personlig visas i informationsfältet att mottagaren ska behandla detta som personligt. För Konfidentiellt visas i InfoBar för mottagaren Vänligen behandla detta som konfidentiellt. Observera att alla dessa känslighetsinställningar endast är vägledande. Mottagarna kan göra vad de vill med meddelandet, t.ex. vidarebefordra ett konfidentiellt meddelande till en annan person. Om du vill förhindra att mottagare vidtar åtgärder med ett meddelande bör du använda IRM (Information Rights Management).

**id 139**

Jag hoppas att några av er rovdjursdödare kan hjälpa mig. Jag har aldrig haft någon erfarenhet av rovdjursjakt och jag skulle gärna vilja börja med det. Jag har några vargar runt mitt läger, och jag tänkte att jag i år verkligen skulle vilja försöka fånga en. Jag kanske kan få tag på lite älgskrot från några vänner (eftersom jag inte lyckades i år, även efter att ha jagat hela dagen varje dag i över 20 dagar). Vad jag undrar är om någon har erfarenhet av vargar och hur de reagerar på något som en FOXPRO, eller om det finns något bättre? Eller behövs det inte ens? All hjälp skulle vara bra, min vägg ser tom ut utan en varg som hänger där LOL Tack! \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\\... Lev för äventyret Jag skulle kunna tänka mig att den (foxpro) skulle fungera lika bra på varg som den gör på prärievargar.... Jag har en vän som var ute i BC på björnjakt och efter att ha skördat sina två björnar gick han ut och ropade efter varg... Han lyckades ropa in två av dem med ett vanligt gammalt handhållet kanin-nödsökande rop för 8 dollar. Jag antar att allt handlar om inställning, plats och tidpunkt ... Lycka till. För övrigt, se till att du kontrollerar reglerna för öppen säsong och vargmärken för din WMU ... \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\\... "Allt är lätt när man vet hur man gör" "Kött odlas inte i affärer" En vän till mig har haft tur med att kalla på varg, han använder en Wildlife Tech-enhet, men de är mycket dyra för en tillfällig användare, Fox Pro har ljud som fungerar, jag hade lite tid och försökte på en plats när jag var vid min norra linje och fångade bäver, men inga svar, jag hoppas att jag ska försöka lite mer nästa gång jag åker upp \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\\\... "Just the facts please just the facts" Jag skulle kunna tänka mig att den (foxpro) skulle fungera lika bra på varg som på prärievarg.... Jag har en vän som var ute i BC på björnjakt och efter att ha fångat sina två björnar gick han ut och ropade efter varg... Han lyckades ropa in två av dem med ett vanligt gammalt handhållet kanin nödrop för 8 dollar. Jag antar att allt handlar om inställning, plats och tidpunkt ... Lycka till. För övrigt, se till att du kontrollerar reglerna för öppen säsong och vargmärken för din WMU ... Ahhh, det är något som jag skulle vilja prova. Bara ett sådant handhållet rop. Jag tänker att jag inte behöver så mycket om de redan är på jakt efter mat. Bara något som snabbt får deras uppmärksamhet skulle förmodligen fungera utmärkt. Jag har redan ett märke och säsongen är öppen från den 15 september till den 31 mars. Men märket gäller bara till den 31 december, därefter måste jag köpa ett nytt för säsongen 2013. Det är lite av en penningaffär på det viset, men det är bara 10 dollar. Citat: Jag hade lite tid och försökte på en plats när jag var på min norra linje för att fånga bäver, men inga svar, jag hoppas att jag ska ge det lite mer ansträngning nästa gång jag åker upp. Jag vet att de vargar som jag har kallat in tidigare (en total olyckshändelse, jag ringde in älg) har kommit in och försökt att blåsa mig direkt. Så fort de har fått en att göra sig av med dig, sticker de iväg i en hast. Jag hoppades kunna jaga i ett öppet område och skjuta på längre avstånd för att försöka minimera min doft runt dem. Jag kommer förmodligen också att ta reda på vad en 300 win mag som skjuter hornady superformance rundor gör med en varg lol. Jag kan inte se att det är bra, men det är det enda "lämpliga" vapen jag har förutom en 12 guage med buckshot. Och jag tror inte att jag skulle kunna komma tillräckligt nära för att använda min .22 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\\... Lev för äventyret Hunter, se om du kan få tag på ett par bäverkroppar. Gör ett hål i isen framför ditt läger och frys in bävern. Sikta sedan ditt gevär på det avståndet så att du inte behöver gissa dig fram när du är redo att skjuta. Du kommer att se dem innan isen smälter. Men

**id 140**

Måndag 22 oktober 2012 Jag köpte ett jetplan till henne "Jag köpte jetplanet som vi flög med igår till Elizabeth. Det kostar, helt nytt, 960 000 dollar. Hon var inte missnöjd. Detta skriver skådespelaren Richard Burton i sin dagbok 1967, på höjden av sin berömmelse och under de första åren av sitt första äktenskap med Elizabeth Taylor. Dagböckerna, som sträcker sig över mer än fyra decennier även om de skrivs ganska sporadiskt, har just publicerats av Yale University Press. Burton föddes 1925 som Richard Walter Jenkins i en stor familj i Pontrhydyfen i Wales, men hans mor dog två år senare och han uppfostrades av en syster. Han slutade skolan vid 16 års ålder och gick snart in som kadett i Air Training Corps. Där träffade han Philip Burton, en av hans tidigare lärare som senare adopterade honom, hjälpte honom genom vidareutbildning och uppmuntrade hans teaterkunskaper. Den unge Burton tjänstgjorde i RAF i två år, mellan 1944 och 1947. Före sin militärtjänstgöring hade han dock redan börjat arbeta som skådespelare, och efter sin avsked flyttade han till London för att främja sin karriär. Han träffade sin första hustru Sybil Williams när han arbetade på en filmscen. De fick två döttrar. Burton hittade lätt arbete i filmer och som berättare för BBC, men en viktig vändpunkt kom 1951 när han spelade huvudrollen i två Shakespeareföreställningar för Anthony Quayle i Stratford-upon-Avon och fick utmärkta recensioner. Flera filmer i Hollywood följde ( Desert Rat och The Robe ) och sedan en stor Shakespeare-säsong på Old Vic. När hans walesiska kollega och vän Dylan Thomas dog spelade Burton huvudrollen i Dylans Under Milk Wood (till förmån för Dylans familj), som i dag fortfarande är en av de mest hyllade radiodramatiska produktionerna genom tiderna. Fler Hollywoodfilmer följde, och med dem den rikedom som skulle få honom att flytta till det skattevänliga Schweiz 1957. Efter att ha uppträtt på Broadway hämtades Burton in som huvudrollsinnehavare i Twentieth Century Fox' problemfyllda produktion Cleopatra , en film som skulle bli den dyraste som någonsin gjorts vid den tidpunkten och som skulle inleda Burtons mest framgångsrika Hollywoodperiod. På inspelningsplatsen träffade han Elizabeth Taylor, som liksom han själv var gift vid den tiden. Affären rapporterades flitigt i media, men paret var inte fria att gifta sig förrän de skilde sig 1964. Tillsammans producerade de ett antal minnesvärda filmer, inte minst Who's Afraid of Virginia Woolf? Det eldiga äktenskapet varade i tio år, men när de väl hade skilt sig gifte de sig snart igen. Burton adopterade Taylors dotter från ett tidigare äktenskap (vars far hade dött), och tillsammans adopterade Burton och Taylor ett tyskt barn. Burtons produktion under senare år var mer produktiv än beundrad eftersom han ofta tog mediokra arbeten av ekonomiska skäl. Han hade dock vissa framgångar med Equus (som han hade spelat på scenen med stor framgång) och The Wild Geese . Från 1976 till 1982 var han gift med Susan Hunt och från 1983 till sin död 1984 med Sally Hay. Han var bara 58 år när han dog, men han hade varit en stor rökare och drickare hela sitt liv. Ytterligare information finns på Wikipedia, Richard Burtons webbplats eller Welcome to Wales . Burton verkar ha fört dagbok med jämna mellanrum under större delen av sitt liv, och utdrag ur denna dagbok användes först av Melvyn Bragg i hans biografi Rich: The Life of Richard Burton som publicerades av Hodder and Stoughton 1988. År 2005 överlämnade Burtons änka, Sally, dagböckerna - som skrevs mellan 1939 och 1983 - och andra personliga papper, som kallas Richard Burton Collection, till Swansea University. 2010 öppnade universitetet formellt sin Richard Burton Archives-anläggning. Nu - i oktober 2012 - publicerade Yale University Press The Richard Burton Diaries , redigerad av Chris Williams. Ett generöst antal sidor kan läsas fritt på Amazon . Utgivaren hävdar: I sina personliga dagböcker är Richard Burton en helt annan man än den vi känner till som hyllad skådespelare, internationell filmstjärna och jetsetkändis. Från hans privata, handskrivna sidor framträder en annan person - en familjefar, en far, en make, en man som ofta är bekymrad och alltid är mycket observant. Genom sina egna ord, dag för dag och år för år, blir Burton en helt och hållet rundad människa som med en rikedom av talang och en

**id 141**

Försök att få in lite matematik i ditt bälte! Matematik är till hjälp inom alla vetenskapliga områden, både när det gäller att göra den vetenskapliga delen (skriva om ditt arbete och förstå data) och när det gäller att sätta upp experiment och bevisa saker om dem efteråt. Du behöver inte vara ett matematiskt geni (det är jag verkligen inte!) men du bör läsa matematik så länge du kan i skolan (A-Level skulle vara bra om du vill bli ingenjör!) Jag tycker också att det är väldigt viktigt att du älskar ditt ämne. Att verkligen gilla det man studerar hjälper mycket - det finns inte mycket berömmelse eller pengar att hämta inom vetenskapen! De flesta av de människor jag känner som är vetenskapsmän gör sitt jobb för att de älskar det mer än något annat i världen. Men du bör försöka älska ditt jobb ändå, oavsett vad du gör! Jag är säker på att de andra har andra förslag också. Det beror på vilken vetenskap du vill ägna dig åt! Det är en bra fråga. Jag tycker att Mikes förslag att börja med matematik är bra. Jag skulle vilja tillägga att ett analytiskt sinne är användbart eftersom du kommer att få göra en hel del dataanalyser när du blir forskare. Förmågan att vara uthållig är viktig eftersom saker och ting ibland helt enkelt inte fungerar och du måste ändra, upprepa och ändra igen. Men det är värt det för stunderna när du får ditt nya spännande resultat som bara du känner till för tillfället ... Jag håller helt med Michael och Blanka: Matematik kommer definitivt att vara användbart och det är verkligen viktigt att tänka positivt, för när saker och ting går fel (och tro mig, de kommer att gå fel) måste du kunna räkna ut varför och börja om från början! Jag tror också att det är viktigt att vara nyfiken - det är bra att ständigt ställa frågor. Slutligen tror jag att det är till stor hjälp att ha en god förståelse för hur man skriver. Man behöver inte vara en fantastisk journalist eller romanförfattare, men om man kan sätta ihop sina idéer till något som är begripligt för någon annan är det en mycket viktig färdighet. (Ni kan bedöma om jag har den eller inte!! )

**id 142**

Te Upoko o Te Kuri a Paoa -- Young Nicks Head Efter James Cooks ankomst 1769 förändrades maoriernas liv. Under sina resor till Nya Zeeland namngav han många av de platser som han "upptäckte" efter framstående medlemmar av amiralitetet eller den brittiska aristokratin. Aoraki (The Cloud Piercer) blev Mt Cook, Taranaki blev Mt Egmont (efter John Percival, 2nd Earl of Egmont), Putauaki (i Bay of Plenty) blev Mt Edgecumbe efter sergeanten för marinkåren på Endeavour, och Whakaari blev White Island, och så vidare. Inte bara berg utan även floder och delar av kusten fick namn. I Cooks allra första observation av Nya Zeeland blev Te Upoko o Te Kuri a Paoa Young Nick's Head (efter Nick Young, kajutpojken som gjorde observationen). När han slutligen lämnade ön blev Onetana till Cape Farewell. Sammanflödet av floderna Waihou och Kauaeranga blev Firth of Thames. Också bosättningar fick nya namn. Turanganui blev Gisborne (efter William Gisborne, kolonialsekreterare), och Turanganui-a-Kiwa (The stopping-place of Kiwa) blev Poverty Bay, på grund av Cooks egna hemska upplevelser där hans marinsoldater dödade lokala maorier som deltog i en ceremoniell utmaning. Nästan alla dessa namn som Cook och hans efterföljare införde är fortfarande i bruk i dag, även om maorierna gör en gemensam ansträngning för att återinföra maoriernas ortnamn. Detta är knappast förvånande. Maorierna identifierar sig traditionellt sett inte som individer utan som medlemmar i en uppsättning relationer som inte bara omfattar mänskliga släktingar utan även platser och landmärken som betraktas som förfäder. Därför börjar en person en formell presentation med att först nämna sitt berg, sedan sin flod, sedan sin stam, sin hapu och så vidare. Under för-europeisk tid var maoriernas markinnehav i ständig förändring, eftersom stammarna flyttade för att ockupera mer bördiga områden och så vidare. Ett av sätten för manawhenua (auktoritet eller förmyndarskap eller historisk nyttjanderätt) över territoriet var att se till att ockupationen bibehölls i folkets kollektiva minne. Att identifiera sig själv genom en plats var alltså att säkerställa ett fortsatt och kollektivt förhållande till den platsen oavsett vad som hände i övrigt. Förutom frågor om identitet fanns det också frågor om utu (ömsesidigt ansvar, skulder och/eller ersättningar) att ta hänsyn till. En av anledningarna till att maoriernas formella hälsningsceremonier är så utdragna är att det i den mycket laddade och våldsamma världen av Iwi-konfrontationer var av avgörande betydelse att veta vilka de besökande främlingarna var och vilket deras historiska förhållande till värdstammen kunde vara. En upplevd orättvisa från flera generationer tillbaka kan fortfarande vara bränsle för en konflikt i nutid. Därför blev en omfattande beskrivning av whakapapa (släktforskning) med hänsyn till beskrivningar av geografiska platser en viktig markering i historier mellan stammar. Slutligen är maoriska ortnamn, som Turanganui-a-kiwa som redan nämnts, nästan alltid beskrivningar av historiska händelser - i detta fall att Kiwa stannade eller vilade på denna plats. De fyra största stamgrupperna i regionen (Te Aitanga-a-Mahaki, Rongowhakaata, Ngai Ta manuhiri och Te Aitanga-a-Hauiti) har en gemensam förfader, Kiwa, som landade här och upptäckte området. (På samma sätt som Young Nick's head fick sitt namn av Cook) Maori-namnen är därför en påminnelse inte bara om historien om vem som kom hit först, utan också om ett band av gemensam härstamning mellan närliggande folk, vilket möjliggör utökad handel och god vilja mellan dem. De maoriska ortnamnen har därför stor betydelse för maorisk identitet, maorisk historia, maoriska sociala relationer och maoriska politiska relationer. Användningen av dessa maoriska namn kommer att bidra till att skapa och stödja en kollektiv förståelse och ett kollektivt minne bland icke-maorier om vikten av att hylla våra olikheter. Ett bra ställe att börja på är: The Reed Dictionary of Maori Place Names, A. W. Reed, Wellington, 1999.

**id 143**

Port Hills Port Hills spår och reservat Uppdatering om jordbävningen i Port Hills reservat (från och med den 21 november 2012) Många spår och reservat är fortfarande stängda på grund av risk för stenfall, inklusive delar av Summit Road. Arbetet med att bedöma och ta bort farliga stenar i många av reservaten fortsätter. Försiktighet bör också iakttas i områden som fortfarande är öppna eftersom farorna inte alltid är omedelbart uppenbara. Riskindikatorer är bland annat tecken på att stenar har rört sig, sprickor och sättningar i marken eller stenrester vid foten av klippor. Vandrare rekommenderas att hålla sig borta från toppen och botten av kustklippor, stup och klippor. Båtfolk uppmanas också att hålla sig borta från höga kustklippor. Våta vinterförhållanden kan öka markfuktigheten, vilket kan leda till fler ras och skred och öka sannolikheten för glidningar och instabila sluttningar. Följ alla skyltar om avstängning. Områden är stängda på grund av betydande risk för stenfall och det faktum att stenar rullas och sprängs upp av entreprenörer. Arbete pågår för närvarande för att utvärdera och/eller åtgärda följande stängda spår och reservat: Bridle Path Track vid Castle Rock och Whakaraupo Reserves Urumau-reservatet Översta delen av Capt Thomas Track i Greenwood Park Scarborough Bluffs Track i Scarborough Reserve Eastenders Track i Greenwood Park Crater Rim Track från toppen av Bridle Path till Cavendish Saddle Processen för att bedöma dessa områden och utföra arbetena tar tid och påverkas av de seismiska händelserna som inträffar senare. Vänligen ha tålamod och observera att dessa områden är stängda medan vi arbetar där. Vid undersökningsarbetet upptäcks många lösa och farliga stenar och klippor ovanför dessa spår. Som en del av undersökningsarbetet rullas stenar bort eller görs säkra genom omplacering. Många av dem måste dock avlägsnas (sprängas), förses med nät eller bultas tillbaka till den omgivande berggrunden. Specialiserade entreprenörer anlitas för att utföra detta arbete. Andra områden kommer att lämnas till "säsong". Detta innebär att vissa reservat kommer att förbli stängda under vintern och utvärderas efter de regnigare månaderna. För närvarande är det helt enkelt för farligt att arbeta i vissa av spårområdena. Summit Rd är fortfarande stängd mellan Cavendish Saddle och toppen av Rapaki Track. Denna stängning är en följd av CERA-lagstiftningen och betydande påföljder kan bli aktuella om personer påträffas inom det avspärrade området. Denna del av vägen löper mycket stor risk för stenfall och är också föremål för saneringsarbete, vilket gör det till ett mycket osäkert område. Denna sida kommer att uppdateras när informationen ändras. För att tala med en Port Hills Ranger ring (03) 941 8999 . Säkerhet i kullarna Christchurch City Council har satt upp nya skyltar i Port Hills för att ge spår- och parkanvändare tydliga riktlinjer för hur de kan vara säkra när de njuter av sina utomhusupplevelser. Med tydliga skyltar om spårens status (antingen öppna eller stängda) och med information om vem som får använda spåren och om eventuella begränsningar eller faror, kommer allmänheten att få bättre information om hur de kan använda sitt sunda förnuft för att vara säkra när de vistas på spåren. Många av riktlinjerna är av allmänt förnuft och gäller för alla besök i de underbara regionala parkerna i Christchurch. Information till besökare Om Port Hills Port Hills är ett av de mest älskade landskapen i Christchurch. Gräsmarkerna med tussar och de karga klipporna står i kontrast till Canterburyslätternas platta landskap nedanför. I vissa dalar finns rester av podokarpskogar som ger en koppling till det förflutna, medan andra dalar, och vid sidan av vandringsleden Crater Rim, förnyar och återställer inhemska buskmarker som ökar den biologiska mångfalden i Port Hills och glädjen av att vara där. Människor njuter av Port Hills på många olika sätt, från natursköna bilturer till picknickutkikplatser. Promenader, löpning, mountainbike- och landsvägscykling är alla mycket populära. Botanister utforskar skogarna vid kraterkanten, bergsklättrare hänger nerför de branta vulkaniska klipporna och paraglidare flyger högt över tussockbackarna. Det finns permanenta orienteringsbanor, bra platser för att starta modellflygplan och många fotogeniska vyer och klippor. De många vackra vyerna över själva Port Hills, Lyttelton Harbour, staden och slätterna samt Southern Alps i fjärran är idealiska för fotografering, teckning och målning. Christchurch City Council förvaltar 31 av de 39

**id 144**

Samantha Selinger-Morris RocKwiz har varit en lördagskvällsinstitution på SBS de senaste sju åren och har för många blivande musiker blivit den ultimata drömmen. Att få vara tillsammans med namn som Martha Wainwright eller Tex Perkins och visa världen att man faktiskt vet vad Lionel, ett företag som en gång i tiden delvis ägdes av Neil Young, faktiskt säljer? Eller bara att vara i samma rum som dina rockidoler när de svarar på frågan? Det skulle vara ovärderligt. (Och ja, svaret är modelltåg.) Men eftersom programmet, som spelas in på Esplanade Hotel i St Kilda, bara har fyra civila frågetecken per avsnitt, förblir drömmen oftast bara en dröm. Tills nu. Annons Eftersom RocKwiz-gänget ska ut på en nationell live-turné. Värden Julia Zemiro får inte meddela vilka som är med på programmet i år, förutom att säga att det kommer att vara ''fem kändismusiker''. Men om tv-programmet är något att gå efter kommer det att finnas några ögonblick som får tittarna att skaka på huvudet. Det var till exempel avsnittet då den amerikanska rockaren Suzi Quatro blev ''lite konstig''. ''Hon var riktigt energirik och pratade om sig själv i tredje person, vilket är konstigt, och som en miljon kilometer i timmen'', säger Zemiro. ''Och hur mycket jag än ville ge henne en trevlig stund kände jag för att säga: 'Det finns också andra människor i den här showen.''' Sedan var det Adam Green, sångaren i det amerikanska bandet The Moldy Peaches, som blev helt galen och dansade som en virvlande dervisch under en duett med Toni Childs. ''Man ser att hon [Childs] försöker få ner honom på knä för att stoppa [honom] från att röra sig'', säger Zemiro. Det var många som skrev om det: Vad gjorde den där killen? Var han berusad? Zemiro förlitar sig på sin improvisationsträning - som började på Belvoir St Theatre när hon var 19 år - för att segla igenom varje föreställning. Jag vet att vi lever i en kultur där vi försöker säga nej oftare, men som värd är det min förmåga [att gå med på alla situationer], säger Zemiro. ''Det kanske fungerar och kanske inte, men det är absolut [mitt] sätt att leva.''

**id 145**

Ett tyst hjärtesorg... I går twittrade jag: "En kvinna kom in i butiken med en läderjacka, fjäderörhängen och en väska täckt av koskpäls. Hon sa: "Jag är en vegan som håller på att återhämta sig..." # gag " Hon hade läderstövlar med pälsbesättning. En läderjacka. Fjäderörhängen och hade en väska som var täckt av koskinn. "Åh, ja. Vad hände...?" Men istället för att svara mig gick hon runt i min butik och skrattade åt allt. Gjorde narr av produkterna. Plockade upp saker. Ställde ner det och skakade sedan på huvudet. Sedan frågade hon mig vad tröjan "BACON HAD A MOM" betydde. Jag svarade: "Tröjan är till för att försiktigt påminna dig om att baconet du åt till frukost kom från ett djur som hade en mamma...". En pinsam paus ... "Åh." Jag funderade på att be henne att gå ... men i stället satte jag på min bästa spelansikte och bestämde mig för att återplantera några frön av veganism. Jag menar - det är mitt mål med butiken att visa upp fantastiska veganska livsstilsprodukter och samtidigt uppmuntra mina icke-kunder att bli veganer. Kanske skulle positiv förstärkning uppmuntra henne att komma ihåg varför hon blev vegan från början. När hon i morgon sätter sig ner och äter sin frukost med bacon från döda djur kanske hon stannar upp och inser vad hon håller på att göra och förhoppningsvis ändrar sig. Men denna kvinna är inte det som krossade mitt hjärta i går... Efter att ha twittrat/facebookat min upplevelse svarade en icke-vegansk vän till mig på facebook med "hahaha" och vår konversation utvecklades till ett typiskt Facebook fram och tillbaka om missbruk av språk. Hon gillade inte att jag på min privata profilsida hade beskrivit kvinnan som äcklig. Hon hade föredragit att jag hade kallat hennes handlingar för äckliga och inte henne själv. Det hela gick sedan ännu mer upp i bla bla bla bla om det här och bla bla bla bla om det där. Jag stängde av det och sa till henne att hon skulle ringa mig om hon ville reda ut det. Men det är inte heller där mitt hjärtesorg kommer in i bilden ... Det som krossade mitt hjärta är att denna vän tyckte att det som denna X-Vegan kvinna sa var roligt. Den här X-veganska kvinnan som kom in i min veganbutik i skinn/skinn från döda djur och gick runt och gjorde narr av alla de vackra grymma produkter som jag säljer. Min butik är en förlängning av mitt hjärta, mina övertygelser, vad jag har ägnat mitt liv åt, och min vän kan inte komma förbi ordvalet jag använde när jag uttryckte mig om att jag hade en jobbig dag? Jag vill ha vänner som lyfter upp mig när jag är nere. Som stöder mig. Jag förstår att hon ifrågasatte mitt lättsamma ordval, men hon borde kanske ha valt en bättre plats för det. Eller ännu bättre - inte sparka mig när jag är nere ... Jag har många vänner som inte är veganer. Jag försöker respektera deras val i hopp om att de också gör det. Jag kommenterar inte när jag ser mina icke-veganska vänner bära fjäderörhängen eller när de beställer köttliknande mat. Det är inte lätt för mig eftersom allt jag ser är död och tortyr när jag ser dessa saker, men andras livsval angår inte mig, och om de inte frågar mig direkt om veganism försöker jag göra mitt bästa för att inte vara veganpolis. Men vad jag ber om i utbyte är att du står bakom mig. Några timmar senare fick jag ett meddelande från min vän Jen som var på en arbetsfest på The Keg. Hon visste att hon inte skulle hitta så mycket mat där men ville inte orsaka en uppståndelse eftersom arbetsmiddagen var en fest för en av hennes andra medarbetare så hon åt glatt sin bakade potatis och sallad men av någon anledning var alla runt henne vid bordet tvungna att säga något oförskämt om hennes livsstilsval. WTF? Jag antar att gårdagen var en av de där dagarna då köttätare kände sig särskilt skyldiga till all den död och förstörelse som de lämnar efter sig och därför bestämde de sig för att kasta all den energin över på veganerna som gör sitt bästa för att göra världen till en mindre blodig tortyrmässig röra... Jag önskar att jag hade en fin liten rosett att slå in denna historia med, men i stället citerar jag RuPaul. "Mitt mål är att alltid komma från en plats av kärlek ... men ibland måste du bara bryta ner det för en jävel!" 12 Responses to Ett tyst hjärtesorg... Sarah, jag är ledsen att du hade dessa sårande upplevelser igår. Det verkar som om veganer ska se upp med vad de säger och hur de säger det, så att de inte uppfattas som påtvingande eller fördömande medan

**id 146**

När allt du har är en hammare börjar allt att se ut som en spik. Och när allt du har är en grupp fiender... När man tar improviserade vapen till sitt hjärta använder hårt pressade kämpar inte bara vad som helst, utan alla kroppar som finns i närheten som vapen. Det finns två vanliga varianter. I den första kan vanliga individer välja att använda en kroppsdel som klubba, och källan till den kroppsdelen beror i hög grad på miljön: Neutral: Vissa specifika platser, som bårhus eller slagfält, kommer oundvikligen att vara översållade med lemmar, vilket gör det lätt att hitta en. Fiende: Särskilt elaka karaktärer kan välja att med våld stycka motståndare och sedan attackera dem med den i ett anfall av sadistisk humor. Naturligtvis är det lättare om dina motståndare tenderar att falla sönder spontant, som zombies eller skelett . Själv: Om du inte är särskilt orolig för att förlora dina egna kroppsdelar (tips: att vara en Humongous Mecha eller en Hollywood Cyborg hjälper) kan du i en sista desperat situation välja att använda din egen lem som ett vapen. Alternativt kan karaktärer med superstyrka undvika styckning helt och hållet och använda en hel kropp som vapen. Detta är också ett alternativ för mechs av lämplig storlek i förhållande till den kropp som används. Naturligtvis måste man vara galen (eller väldigt, väldigt godtrogen) för att låta någon göra det mot en, vilket är anledningen till att de flesta "vapen" antingen är döda eller medvetslösa - eller kommer att vara det när du är klar. Kan kombineras med Metronomic Man Mashing om du attackerar både personen du slår och personen du slår med . Shamu Fu är en Sub Trope där kroppen i fråga är en fisk eller något annat havsdjur. The Fastball Special en annan subtrope som är specifik för superhjältar där en kraftfull person kastar en (vanligtvis) villig partner mot ett mål, varvid partnerns unika förmågor kommer in i bilden. För den oimproviserade versionen se Equippable Ally . I Shin Mazinger får Zeus sin arm avskuren av Hades. När han senare i avsnittet ser Mazinger Z använda en Rocket Punch blir han så imponerad att han plockar upp sin egen avhuggna arm och kastar den samtidigt som han skriker "ROCKETTO PAAAANCH!!!". Gundam SEED Destiny hyllade detta i Shinns strid med Freedom Gundam; när Impulse blir halshuggen kastar han ut torsomodulen på Freedom, hämtar en ersättare och skjuter sedan den skadade med sitt strålgevär. På samma sätt är Bawoo från Gundam ZZ en Transforming Mecha som delas upp i en övre och en undre halva, där den undre är fjärrstyrd. Den officiella informationen säger att Neo Zeons undersökte idén om att packa benmodulen full med sprängämnen och använda den som en enorm missil, men ansåg att det var för slösaktigt. I Gunnm : Last Order låter Alita en av sina egna armar huggas av, särskilt för att hon ska kunna använda den som ett vapen för att öka sin räckvidd. I End of Evangelion kastar Asuka en av de massproducerade Evas genom en vägg, drar sedan ut den och kastar in den i en annan. Det fungerar inte, så hon slår igenom båda. Berserk innehåller ett exempel i den första mellan demonen Zodd och huvudpersonerna Guts och Griffith. Griffith, efter att Zodd förvandlats till sin monstruösa sanna form, hugger Zodd armen ren med ett enda hugg ( på något sätt ). Zodd plockar sedan upp sin avhuggna arm och slår den mot Griffith, vilket gör honom medvetslös. I Berserk: The Abridged Series kommenterar Guts, efter att ha sett detta, "Slog du honom med din egen arm? Det är hardcore! Allvarligt talat, döda mig nu, det är det häftigaste jag någonsin kommer att se!" Två mer konventionella tillämpningar av tropen dyker upp i utmaningarna Martial Arts Rhythmic Gymnastics och Martial Arts Shogi (den senare förekommer endast i animerad film). I den första använder sig Ranma av det faktum att P-chan har kedjats fast vid hans (för närvarande hennes) handled för att göra honom till en improviserad flärp, eftersom reglerna för matchen strängt förbjuder bara händer och fötter. I den andra matchen är Akane, vid

**id 147**

När det gäller disciplin är "lydnad" inte ett smutsigt ord Jag kommer att ställa en ganska grundläggande fråga som kan göra en del föräldrar arga. Vad är det för fel på ordet "lyda"? Varför är vi så emot disciplin som tvingar våra barn att lyssna och lyda, bara för att vi är föräldrar och de är barn? Och när blev lydnad och förtroende ömsesidigt uteslutande? Jag har tänkt mycket på disciplin på sistone. Det har slagit mig att det finns en mycket grundläggande skillnad mellan de uppfostringsmetoder som praktiseras av mina egna föräldrar och de som praktiseras av mina vänner och arbetskamrater. Plötsligt måste barnen vara artiga och väluppfostrade, inte för att vi kräver det av dem, utan för att vi vill att de ska respektera sin omgivning. Vi vill att barnen ska lyssna, inte för att vi kräver det, utan för att de sympatiserar med vår ståndpunkt. Barnen ska oroa sig för våra känslor. Jag tror inte att det är något fel med att lära barn att vara respektfulla och medkännande. Jag tror faktiskt att dessa saker är mycket viktiga. Men det betyder inte att dessa värderingar måste vara kärnan i min disciplinära strategi. Vad är det för fel med att förvänta sig att min dotter ska lyssna, bara för att jag kräver det? Även om moderna föräldrar undviker begreppet är lydnad en nödvändig färdighet för livet. I processen att bygga upp din karriär kommer du att ha en chef som du helt enkelt måste lyssna på och lyda deras order. Du kanske inte respekterar den här personen. Du kanske inte känner empati för deras position. Men du kommer att behöva lyssna ändå, men det är ditt jobb. Att följa din chefs order gör dig inte till en sämre person. Det gör inte dina åsikter mindre giltiga. Och det behöver inte skada din självkänsla. Hur är det med rättssystemet? Det är lätt att säga att om man lär ut moral kommer man att se till att barnen följer lagen. Men jag tror att de som arbetar inom rättsväsendet håller med om att strafflagen inte alltid har skrivits i enlighet med den moraliska etikens värld. Jag tycker inte att det är omoraliskt att köra 50mph i en 45-zon. Men det är ändå mot lagen och det är en regel som vi måste följa. Lydnad har en plats i vårt samhälle, och jag tror inte att det skadar barnen att lära dem det från tidig ålder. Argumenten mot regler och krav i föräldravärlden verkar alltid handla om barnets självständighet och självförtroende. Men det finns sätt att behålla kontrollen och ändå låta dina barn ha sina egna åsikter och känslor. Min dotter behöver inte hålla med om sin läggdags, hon kan vara frustrerad över att den är tidigare än vad hon väljer och hon kan förklara för mig varför hon ska stanna uppe. Ibland kan jag samtycka och ibland kan jag göra det. I vilket fall som helst är hon medveten om att det är jag som fattar beslutet. Jag accepterar inte att förtroende och lydnad utesluter varandra. Det är möjligt att vara en stark person, även en stark liten person, med egna tankar och övertygelser och ändå följa de regler som fastställts för en. Än en gång, jag har förtroende för mitt arbete, även om jag måste lyssna på min chef. Min dotter vet att det är jag som bestämmer. Det är jag som fattar besluten i vårt hus. Och ja, det är för att jag är den vuxne. Det är jag som bestämmer reglerna eftersom jag är förälder och har erfarenheten att veta hur jag ska hålla mitt barn säkert. Min lilla flicka har sina egna åsikter. Hon uttrycker sina känslor på ett genomtänkt sätt. Hon är säker på sina förmågor. Men hon vet också att vuxna ställer upp regler och att hon måste följa dem. Jag kan inte säga hur mycket tid jag tillbringar med föräldrar som försäkrar dem om att det är okej att disciplinera sitt barn. Jag måste försäkra dem om att det faktiskt är bra för deras barns utveckling att känna till gränser och begränsningar. Vår generation av föräldrar verkar så rädda för att göra misstag att vi väljer att inte göra någonting och låta våra barn leda vägen. Jag anser definitivt att lydnad har en plats i barnuppfostran. Om mitt barn börjar springa mot gatan och jag ropar "Nej!" vill jag verkligen att han ska lyda! Angela Så sant! När jag växte upp var min egen pappa mycket beroende av "för att jag sa det", vilket fick mig att bestämma mig för att jag ALDRIG skulle göra det mot mitt eget barn. Tills jag faktiskt fick ett barn och upptäckte att det ibland är mycket nödvändigt, särskilt när det gäller ett litet barn som inte är

**id 148**

Major Waswas under salah... Detta är en diskussion om Major Waswas under salah... inom forumet Islam i allmänhet, en del av kategorin Huvudämnen; Kära bröder och systrar, jag är så förvirrad nu och jag är så upprörd och arg. Jag kan inte riktigt förklara ... Major Waswas under salah... Kära bröder och systrar, Jag är så förvirrad nu och jag är så upprörd och arg. Jag kan inte riktigt förklara vad som går genom mitt huvud, men jag ska göra mitt bästa för att beskriva det. Jag har nyligen för 1-2 år sedan blivit en praktiserande muslim....jag har försökt att be alla mina 5 böner varje dag och försökt att komma ihåg Allah (swt) och tänka att han ser varje handling som jag gör. Jag kände mig så upprymd och så lycklig. Men plötsligt i en Maghrib-bön en dag hade jag blinkande bilder av shirk och sedan dess har jag ständigt haft bilder av andra gudar från andra religioner. Jag har haft bilder av profeter och jag har haft bilder av imamer. Jag försöker SÅ mycket att tänka på Allah (swt), När jag ber föreställer jag mig bokstäverna A-L-L-A-H på engelska och arabiska framför mig. Jag har försökt att tänka på hans fantastiska skapelser. Men dessa avskyvärda bilder finns kvar i mitt sinne. Dessa har helt och hållet tagit ifrån mig njutningen av salah. Jag vet att det är Shaytan som försöker få mig bort från den rätta vägen. Jag har läst så många artiklar, webbplatser och forum om Waswas under bönen, jag har spottat flera gånger till vänster. Jag har försökt föreställa mig att jag är i himlen med profeterna till höger och änglarna till vänster, men de kommer ändå. Det är så frustrerande. Jag är så rädd för att be salah nu... när jag tänker på att be så slår mitt hjärta ett slag och jag blir så orolig. Jag vet nu att jag borde be extra mycket i själva verket eftersom Shaytan blir arg. Jag har försökt att hålla ögonen öppna....Nu inser jag att INGEN kan verkligen hjälpa mig förutom Allah (swt). Jag har försökt alla vägar och jag har försökt så hårt att ignorera och föreställa mig alla dessa bilder som förbränns i helvetets eld. Vad ska jag göra?....Vad ska jag göra?.....Tårarna rinner nerför mitt ansikte... jag har ont i huvudet och känner mig trött. Jag vet att detta är ett stort psykologiskt problem. Utöver detta får jag också sexuella tankar under bönen och när jag ska sova. hela mitt sinne är översvämmat av orenheter. Vad kan jag tänka när jag reciterar Fatiha....saying Subhana rabbi yal ala och subhana rabbi ya al azeem. Vilka bilder ska jag tänka på? Jag har försökt att tänka att det är min sista gång, jag ska be... men det är fortfarande kvar. Just nu vet jag att allt verkar bisarrt och onormalt och ni tänker säkert att jag behöver gå i psykoterapi. Jag är bara en normal 15-åring som försöker uppfylla mina skyldigheter som muslim så gott jag kan. Jag försöker kontrollera mina behov. Jag försöker göra bra ifrån mig i mina studier. Jag ber er bara att ge mig råd om något som är vettigt och som kommer att fungera till 100 % för att övervinna denna waswas. Hur kan man föreställa sig Allah utan en form eller bild? Hur kan jag föreställa mig att Allah tittar på mig? Vilka bilder ska jag ha när jag läser Fatiha, säger Subhana Rabbiyal Azeem/Ala, läser surahs? Oavsett vilket svar du ger, må Allah vara nöjd med dig och tack för att du försöker ge mig råd. Tack och Jazakallah. Re: Assalamu alaykom Jag tycker att det är bäst att INTE låta tankarna vandra. Istället för att föreställa dig bilder & scener etc, koncentrera dig på orden du reciterar och kvaliteten på din tajweed. Till detta kan du kanske lägga till ett slags militärisk disciplin till salat. Du borde inte ha tid eller utrymme att driva för långt om du gör dessa saker. Re: Major Waswas under salah... Profeten (saaw) instruerade vid närvaro av waswas under salah att säga audhubillah mina shaytanir rajim och spotta tre gånger över vänster axel, för det är Khanzab. Detta som rapporterats av Uthman ibn al As i Muslim som sahih. Re: Major Waswas under salah... Assalaamu Alaikum broder Lär dig innebörden (även grovt) av det du läser och försök att koncentrera dig på din tajweed eftersom detta insha'allah kan hjälpa till att återfokusera din uppmärksamhet. Det viktigaste är att INTE sluta be.

**id 149**

Ett grekiskt utträde skulle inte orsaka kaos Jag är i Seoul (Sydkorea) i dag och i morgon för att arbeta med ett projekt som jag har med Asiatiska utvecklingsbanken. Det är en megastad, det är helt klart - mer än 10 miljoner i själva staden och 25 miljoner i de närliggande områdena som förbinder Seoul med flygplatsen. Det är en plats där man ser ett massivt engagemang från den offentliga sektorn i planering och utveckling av infrastruktur till stöd för megakapitalistiska företag. Men jag kommer att rapportera om det arbete jag utför här i sinom tid, så snart regeringen har fått klartecken. I dag koncentrerar jag mig på euroområdet efter att ha läst en rapport som skickats till mig och som var skriven av en tysk konsultfirma av någon betydelse och som förutspådde förödelse om grekerna lämnar euroområdet. Den europeiska pressen gav rapporten syre som den inte förtjänar. Det är ännu ett exempel på en mycket selektiv och "fast" studie som påverkar debatten på grund av sitt skrämselvärde. Dess substans är i stort sett noll. Verkligheten är att ett grekiskt utträde inte skulle orsaka kaos och är att rekommendera (för ungefär tre år sedan)! Det fanns en artikel i EU Observer (18 oktober 2012) -- Study: I denna artikel publicerades en "studie" från ett tyskt konsultföretag som förutspådde följande om Grekland, Italien, Portugal och Spanien skulle lämna euroområdet: ... en långvarig världsomspännande recession ... [som sträcker sig från USA till Kina och] ... stora påfrestningar på den sociala strukturen och den politiska stabiliteten .... [i de länder som lämnar euron] ... Med tanke på att upplopp på gatorna i Spanien och Grekland redan är ett vanligt fenomen kan man fråga sig hur illa alternativet kommer att bli. Och det kommer att bli värre under det kommande decenniet. Kostnaderna för att 55 procent av landets 15-24-åringar är arbetslösa kommer att börja slå igenom under de kommande åren - en sorts skörd för att stanna kvar i euroområdet. I dokument från samma organisation citerar de hela tiden denna VIEW-modell och skriver som förklaring "se ruta" som vid en närmare granskning säger följande: VIEW-modellen är en makroekonomisk modell som används för att göra prognoser och simulera ekonomiska scenarier. Simuleringarna i vår undersökning omfattade världens 42 stater som står för mer än 90 procent av världsekonomin och baserades på följande parametrar: utbud och efterfrågan, arbetsmarknader, statsfinanser samt export, import, valutakurser och så vidare. Modellen beaktar alltså även de inbördes förhållandena mellan de olika staterna när det gäller dessa parametrar. Detta säger en person som jag, som är expert (i den mån de finns) på makroekonomiska modeller (stokastiska eller andra), ungefär ingenting! Jag har sökt på organisationens webbplats efter tekniska dokument som skulle beskriva VIEW-modellens struktur, men inget har framkommit. Jag är alltid djupt misstänksam mot organisationer som hävdar att de använder en stor makroekonomisk modell för att motivera sina uttalanden om ekonomisk politik och liknande, men som vägrar att offentliggöra modellens struktur för granskning. Jag blev en gång rekryterad av en organisation (men började aldrig hos dem - ett bättre alternativ dök upp samtidigt), som länge hade basunerat ut sin "modell". Det intryck man fick av "modellen" från offentliga tal som höge tjänstemän i organisationen höll och från omfattningen av de prognoser som de producerade kvartalsvis (som utgick från "modellen") var att detta var en mycket viktig struktur. Vid intervjun, när det var uppenbart att jag skulle erbjudas jobbet, frågade de mig om jag hade några frågor. Jag frågade den "äldre modelleraren" som var närvarande om han kunde ge mig ett dokument med en översikt över de ekvationer och strukturer som modellen bestod av och de uppskattningstekniker som användes etc., så att jag snabbt skulle kunna sätta mig in i arbetet om jag skulle börja arbeta med dem. Det blev en paus, några blickar mellan medlemmarna i urvalspanelen, några fnissningar och sedan sa han: "Ja, det är ungefär så här - vi har en Phillipskurva ... [Bill noterar: det vill säga en enkel uppskattad ekvation] ... och sedan tar vi fram kuvertet och skriver ner på baksidan vad vi tror kommer att hända under nästa kvartal" -- och då blev det skratt överallt. Jag var ung och kände mig lite lurad, men lärde mig snart en läxa om dubbelspel. Jag har också lärt mig på vägen om modellstrukturer och hur man kan få resultat från specifika strukturer. När en organisation fortsätter att producera mycket selektiva resultat och hävdar att deras modellsimuleringar har gett dem, får jag en känsla av att det inte är sant.

**id 150**

Nu vet du resten av historien Det verkar som om en man vid namn Rahul Lanius Kandul år 1522 ägde en liten affär i Tarvarnes i Bulgarien som hette "Kandul's & Such" (ett pittoreskt namn, eller hur?). Rahul och hans fru Laticha, tillsammans med den lille sonen Rahul Jr. drev den lilla familjeaffären i flera år innan de fick ekonomiska svårigheter. Laticha, som var trött på Rahuls (senior) futtiga inkomst, hade en affär med Charles Howard Hinesworth, en förmögen amerikansk entreprenör och statsman. Lachita, som var nöjd med sina ekonomiska framgångar, lämnade Rahul 1522 och tog med sig lilla Rahul. Charles hade ett eget segelfartyg som kallades "I Have It All Including Your Wife". Vilket förutseende namn det visade sig vara. Under resan till Amerika strövade Lachita och Charles runt i överflöd medan unge Rahul lekte med kaptenen och umgicks med däcksmännen. Självklart blev Lachita lite gravid - ja, okej, hon blev mycket gravid. Det visade sig att en liten Charles var på väg och varken Charles eller Laticha var förberedda på en så snabb förändring i deras annars värdelösa, bohemiska liv. Charles och Laticha (som Charles kallade henne) var på väg mot undergång - och de kunde mycket väl ha dragit med sig unga Rahul ner i deras kyliga kloak av ett liv om han inte senare hade bestämt sig för att återförenas med sin far i Bulgarien. Men det är en annan historia för en annan gång. Under tiden kämpade stora Rahul i Tarvarnes. Han lyckades knappt få ihop till ett levebröd från diversebutiken. Detta var ungefär vid den tidpunkt då drottning Sofia IV av Bulgarien gav sin berömda order till massorna - "Låt dem äta tårta". Så Bulgur! Efter att drottningen beordrat vanligt folk att äta tårta, fruktade de naturligtvis för sina liv och åt inget annat än tårta. (Historisk anmärkning: Denna order gavs efter det att drottning Sofia hade kommit överens om en mångmiljonbeloppsöverenskommelse med Hostess Cupcakes, som hade erbjudit sig att ge henne en procentuell andel av sin vinst. Detta citat tillskrivs ofta felaktigt Marie Antoinette, vars enda berömmelse var hennes "Låt dem äta tårta"-soundbyte som hon stal från drottning Sofia IV. Det är märkligt och olyckligt att Marie Antoinette blev berömd genom att plagiera drottning Sofias korta order). Efter ett tag blir tårta ganska tråkig och en stadig diet av den kan göra dig ganska sjuk och tandlös. Skörbjugg, håravfall och syndromet med tunga ben är vanliga biverkningar av kakdieten. Du bör inte följa kakdieten om du ammar eller är gravid. I sällsynta fall kan kakdieten orsaka arytmi och till och med dödsfall. Det är onödigt att säga att Rahul, som redan hade drabbats av ålder och fattigdom, inte var i stånd att uthärda kakdieten, som drottning Sofia IV hade beordrat utan vidare. Han blev sjukare och sjukare och kräktes ibland upp kakan våldsamt och spydde ut innehållet i sin krympta och undernärda mage på den smala gatan framför sin lilla affär. Detta gjorde naturligtvis byborna upprörda och höll många mindre hjärtliga människor borta från hans affär. Det såg inte bra ut för Rahul. Så en kväll slog en slump till. Bulgarian Electric And Power Co. (BEAP-C som det kallades) var inte känt för sin tillförlitlighet - strömavbrott var vanliga och frekventa. När strömmen försvann var staden och Rahuls lilla diversebutik mörka i flera timmar. Folk gick amok - förblindade av mörkret och frossande i anonymiteten fortsatte de - som man kan förvänta sig av en kultur som går amok - att överbefolka Bulgarien. Detta skapade en ström av nya potentiella kunder för Rahuls lilla diversebutik. Rahul dreglade över alla de affärer som han kunde få om han bara hade de rätta idéerna och produkterna att marknadsföra. Det var under ett av dessa många strömavbrott som Rahul i ett infall bestämde sig för att flyga en drake i mörkret. Det var en mycket blåsig natt för Bulgarien, ett land som inte är känt för sina vindar, och draken blev mycket svår att kontrollera. Det dröjde inte länge innan Rahuls mjuka, butiksinnehavarhänder blev skavda av draksnöret. Han behövde något som kunde hålla fast snöret medan han i de mörka hörnen av sin butik sökte efter något som kunde lindra hans smärtsamma handflator. Det enda han hade att hålla i snöret var

**id 151**

Woody hemma med sina fyraåriga tvillingar Kate och Megan Foto: Stuart Webb Bild 1 av 6 En kontrollerad explosion av en IED Foto: Stuart Webb: Stuart Webb Bild 1 av 6 Woody undersöker delar av en sprängladdning som han just har desarmerat. Varje bombtillverkare har ett "signatur" sätt att tillverka en sprängladdning Foto: Stuart Webb Bild 1 av 6 Kapten Liam Fitzgerald-Finch, som har tjänstgjort i Afghanistan och Irak, fick drottningens galanthetsmedalj för att ha desarmerat bomber i Helmand: Stuart Webb By Stuart Webb 7:00AM GMT 17 Feb 2012 De tunga dörrarna till den bepansrade personalbilen svängde upp med en smäll: Warrant Officer Gareth Wood (känd av alla som Woody) var på väg att ta itu med dagens första improviserade sprängladdning (IED). Motorernas brummande ersattes av metalldetektorernas skrikande tjut när sökteamet började arbeta. Efter att ha lokaliserat anordningen stod de i en grupp och pratade och rökte i kedja. En krypskytt kallades fram och gick i position och skannade horisonten efter problem. Woody tog upp sin metalldetektor och började gå mot bomben -- ensam. Alla tittade på honom när han gick. Han lade sig ner, bomben centimeter från hans huvud, och började borsta bort smuts med en kniv och en pensel, lika försiktigt som en arkeolog. Du är i din egen lilla värld", skulle han senare berätta för mig. Det är ganska surrealistiskt. När Woody, som är gift och har två barn, åkte till Afghanistan i början av 2010 visste han att det var långt ifrån säkert att han skulle återvända hem. Det hade varit en massa förluster, minns han nu. Jag tror att det var en chans på sex att vi inte skulle komma tillbaka. Inför sin utplacering dog hans kollega Olaf "Oz" Schmid, en nära vän och kollega från 11 Explosive Ordnance Disposal (EOD) Regiment, Royal Logistic Corps, när han oskadliggjorde en vägbomb nära Sangin, efter att ha lyckats oskadliggöra 64 bomber under sin fem månader långa tjänstgöring. En annan vän och operatörskamrat, kapten Daniel Read (också från 11 EOD), dödades när han tog itu med en bomb i norra Helmand. Jag var inte med vid Dan's hemtransport", minns Woody. Det var bokstavligen timmar innan jag skulle flyga till Afghanistan, jag kunde inte stå ut med det. Experter för bombfällning har aldrig varit mer efterfrågade än nu: Afghanistan har blivit ett IED-krig. Det enorma antalet av dessa hemmagjorda bomber stör allvarligt Natos operationer i landet och ansträngningarna att återuppbygga det. Nästan 400 brittiska soldater och personal från försvarsdepartementet har dött sedan Storbritannien gick in i kriget i Afghanistan för tio år sedan, och majoriteten av offren sedan 2008 har orsakats av improviserade sprängladdningar. De stod också för nästan 1 000 civila dödsfall i landet förra året, enligt en ny FN-rapport. I december meddelades att brittiska trupper skulle få ny utrustning till ett värde av 400 miljoner euro för att motverka hotet. Bomber som kostar småpengar har visat sig vara en match för en militär maskin som kostar miljarder. Man uppskattar att tusen nya IED:s placeras ut varje månad i Afghanistan. Den brittiska Counter IED Task Force leder kampen mot dem och består av 20 grupper om 12 män från regementen i hela den brittiska armén. När en infanteripatrull har upptäckt något misstänkt - en störning i vägytan, en tråd som sticker ut ur marken, en sänka där jorden har lagt sig över ett nedgrävt föremål - skickas ett team från insatsstyrkan för att undersöka saken. Kärnan i teamet består av fyra personer, två från 11 EOD, inklusive teamets ledare, bombfällningsoperatören (även känd som Ammunition Technical Officer, ATO) -- han är den ende som desarmerar bomben. Hans nummer två ansvarar för att förbereda ATO:s utrustning och ge ständiga råd. Det finns en operatör för elektroniska motåtgärder (ECM) (känd som en "bleep") från Royal Corps of Signals, vars uppgift är att skydda ATO genom att störa radiosignaler som kan detonera en radiostyrd IED, och en specialist på vapeninformation, vars uppgift är att samla in rättsmedicinska bevis. Det finns också en infanterisoldat som tränar med 11 EOD före utplacering och som tillbringar sin tid med att

**id 152**

Vi erbjuder endast produkter av högsta kvalitet för att se till att du ligger steget före Call Logging & Recording Call Logging Som ordspråket säger "Du kan inte hantera det du inte kan mäta". Detta gäller lika mycket för telekom som för alla andra delar av ditt företag. Möjligheten att analysera inkommande och utgående samtal med hjälp av anpassningsbara rapporter ger ditt företag ovärderlig information. När försäljningen inom ett visst område sjunker kommer dina samtalsrapporter att visa dig hur många samtal från detta område du har fått och du kan ändra din marknadsföring i enlighet med detta. Efter en marknadsföringskampanj i ett visst område skulle det vara bra att kunna mäta försäljningen i förhållande till responsen. Allt detta är endast möjligt genom effektiv övervakning och mätning av samtalstrafiken. Samtalsloggning kan också användas internt för att kontrollera hur många samtal en person ringer och var han eller hon ringer. För hotell och pensionat samt företag som har mer än ett företag som använder telefonsystemet kan samtalsloggning ge individuella fakturor, vilket sparar tid och pengar. Samtalsinspelning Samtalsinspelning kan också vara en kritisk komponent inom din organisation. Det är ett kraftfullt, användbart och integrerat verktyg för många företag när det gäller att förbättra kundservicen, tillhandahålla bevis för samtal och uppfylla rättsliga krav. Det ökade ansvaret i dagens affärsvärld innebär att det är viktigt att föra noggranna register och se till att de anställda hålls ansvariga. Samtalsinspelning kan också vara ett sätt att effektivt utbilda och övervaka nya anställda och generera försäljningskontakter. Overline rekommenderar Oak AI Office och med priser från 1200 har du inte råd att inte ha den information som AI Office kan erbjuda dig.

**id 153**

Om du vill skydda din hjärna, undvik dessa vanliga livsmedelstillsatser (NaturalNews) I följande intervju talar Dr Russell Blaylock, känd neurokirurg, författare och forskare, med Mike Adams om MSG, aspartam och andra hjärnskadliga excitotoxiner som används i stor utsträckning i vår livsmedelsförsörjning idag. Dr Blaylock är författare till "Excitotoxins: The Taste That Kills" och andra viktiga böcker om bland annat detta viktiga ämne. I den här intervjun får du reda på varför Dr Blaylock blev chockad över vad han fick reda på om de effekter MSG och aspartam har på vår hjärnfunktion och patologi och mycket mer. Health Ranger: Hej och välkomna alla, det här är Mike Adams, Health Ranger för Natural News.com och idag har jag sällskap av neurokirurgen och författaren, forskaren Dr Russell Blaylock. Han är allmänt ansedd som den främsta auktoriteten när det gäller excitotoxiner, och vi kommer att prata om MSG, aspartam och andra frågor när vi intervjuar honom idag via Skype-video. Dr Blaylock, tack för att du är med mig i dag. Dr Blaylock: Tack så mycket, Mike. Health Ranger: Det är roligt att ha dig med, du vet att jag är ett stort fan av ditt arbete och dina böcker. Faktum är att en av dina tidigare böcker, "Excitotoxins: The Taste That Kills", är en av de första böcker jag läste som hjälpte mig att börja lära människor om hälsa. Dr Blaylock: Jag är glad att jag bidrog - du är en bra person som kan lära människor om dessa saker. Jag är också ett stort fan av dig. Health Ranger: Jag är ett stort fan av ditt arbete, men för dem som tittar, de flesta känner förmodligen till dig och ditt arbete och dina böcker, men för dem som kanske inte gör det, kan du ge oss bara en kort bakgrund om hur du började med detta, vad som uppmuntrade dig att skriva den boken och så vidare. Dr Blaylock: Jag var neurokirurg och under min utbildning till specialist var jag intresserad av vad som orsakar alla dessa neurologiska sjukdomar och jag var särskilt intresserad av något som de flesta av mina kollegor inte var intresserade av. Jag var intresserad av något som jag inte var intresserad av. Det är näring och dess effekt på hjärnan och återhämtning efter hjärnskador. Så det ledde naturligtvis till att jag började titta på saker som ger upphov till dessa problem. Jag stötte på en bok av George Schwartz om MSG-syndromet, och när jag läste den lilla boken om det, sa jag att det finns en hel del saker här som jag inte kände till. Så jag började forska om mononatriumglutamat och vad det gör med hjärnan och jag blev förvånad över vad jag hittade. Detta är en mycket vanlig tillsats i livsmedel och de flesta människor har ingen aning om vad den gör med hjärnans funktion och patologi, särskilt i hjärnan under utveckling, i ett barns hjärna. Jag samlade ihop all denna forskning, och så bestämde jag mig för att skriva en bok, min första bok, och jag sammanställde den och presenterade den för förlaget, som gillade den och tryckte den. Health Ranger: De flesta som läser boken blir verkligen förvånade över vad du avslöjar i den. Du talar om hur excitotoxinerna överexciterar nervceller och får dessa celler att dö, hur de passerar genom blod/hjärnbarriären och så vidare. Hur giftigt är MSG egentligen, och kan du också tillägga vad du har lärt dig sedan du skrev boken som skulle kunna öka bevisens tyngd? Dr Blaylock: Boken skrevs faktiskt 1994 och uppdaterades några år senare, men mängden information som vi har om denna giftighet har ökat med stormsteg. Det finns en enorm mängd litteratur, så bevisningen för min del är helt enkelt överväldigande. Vad vi har upptäckt är att detta är ett mycket giftigt ämne, särskilt för hjärnan under utveckling. Så om en mamma konsumerar det i dessa stora mängder medan hon är gravid, så passerar det inte bara genom moderkakan till det växande barnet, utan mängden eller koncentrationen av glutamat i barnets blod är dubbelt så hög som i moderns. Hjärnan är under mycket komplex utveckling och vi vet att glutamat spelar en stor roll i hjärnans utveckling. Om nivåerna är för höga eller för låga kan det orsaka betydande avvikelser i hur hjärnan utvecklas. Kvinnor har

**id 154**

"Olika dofter är spridda på alla våningar", säger arkitekterna till Dezeen. "I simbassängen kommer du att få saffranssmak, i sovrummet lavendel och i vardagsrummet rosmarin." "I hjärtat av en livlig stad skapar den vertikala trädgården en unik koppling till naturen och en oväntad atmosfär", tillade de. En enda trappa sträcker sig över ena sidan av huset för att förbinda alla tre våningarna och takterrassen. Arkitekterna beskriver dem som "en anspelning på de berömda trapporna i Alfama", med hänvisning till de trappstegsformade gatorna i stadens äldsta område. På taket sträcker sig den smala poolen längs hela terrassens längd så att den kan användas för simlängder. Vardagsrum och matsal finns på andra våningen, medan sovrummen upptar första våningen och ett garage och ett musikrum finns på bottenvåningen. Från en liten tomt med sin unika implantation har det här projektet tidigt väckt ett par utmaningar ... och tillsammans med dem har idéer dykt upp. Ovan: plan över bottenvåningen -- klicka för större bild Lådhuset avviker från gaveln för att skapa en vertikal gård (glaslåda), med en rak stege som förbinder alla våningar, en anspelning på de berömda trapporna i Alfama, som löper mellan alla fyra våningarnas väggar och förbinder de olika dimensionerna. Ovan: plan över första våningen -- klicka på större bild Den här gården är husets hjärta, som ger ljus till interiören, förstärker huvudentrén och skapar ett verkligt förhållande mellan exteriör och interiör. Ovan: plan för andra våningen -- klicka ovan för större bild När det gäller material valde vi att polera den rektangulära formen och ge blocket ansiktet av ett träd, vilket gör det till ytterligare ett element i torget, som tillsammans med det befintliga trädet och vattenfontänen resulterade i en triad. Ovan: Takplan -- klicka ovan för större bild Programmet sattes upp nästan automatiskt, de tekniska tjänsterna och garaget med direkt tillgång från gatan, första våningen rymmer husets privata område. Andra våningen är det sociala området, med en direkt anslutning till täckningen, vilket förlänger det sociala till utomhus, eftersom utsikten är relaterad till den sociala sidan och det privata området till både torget och ambassaden, inställningen för en typisk Lissabonupplevelse, som är ett verkligt intimt förhållande mellan kvarteren. Därför är detta projekt i själva verket en liten lunga och ett exempel på hållbarhet för Lissabon stad, där man behåller principerna om en levande typisk livsmiljö och ett förhållande till omvärlden, vilket ger en vitaliserande urban roll. En trevlig idé på papper. Hoppas att de har en reservplan. Vi får se efter ett par år - växter på väggar är en tillfällig modefluga och ingen långsiktig lösning. Det finns inga hållbara fördelar: de kräver bevattningssystem med hög underhållsnivå som oundvikligen misslyckas, det är svårt att ersätta döda växter och det är svårt att hantera sjukdomar. Det är bara ännu en akademisk diskussion, låt oss gå vidare. I övrigt är det en mycket vacker byggnad.

**id 155**

Partner Zone Wicker Bridge Opening som en del av konferensen om grön tillväxt Grön tillväxt: Delegater från konferensen New Shoots gick tillsammans med South Yorkshire Forest Partnership och såg på när rådsledamot Leigh Bramall invigde den nya gångbron över floden Don. Bron utgör en viktig grön länk i ett annars bebyggt område i Sheffield. Bron har delvis finansierats av VALUE-projektet. I samband med öppnandet av bron presenterades också en ny tolkningsförteckning av Sheffields borgmästare Sylvia Dunkley. Den nya tolkningstavlan påminner om Henry Seebohm, en stålmästare, ornitolog och upptäcktsresande som levde mellan 1832 och 1895. Tom Wild, SYFP:s direktör, sade: "Vi är mycket glada över att kunna bidra till detta viktiga projekt som gör det mesta av floden och hyllar stadens historiska centrum. Projektet bidrar till att minska översvämningsriskerna och förbättrar tillgången till floden, som håller på att bli en verklig tillgång för medborgare, företag och besökare." Lanseringsevenemanget var en av höjdpunkterna under den mycket framgångsrika konferensen Green Growth New Shoots, som lockade över 200 delegater från Sverige, Tyskland, Frankrike, Belgien och Nederländerna samt från hela Storbritannien.

**id 156**

thinkbroadband Kvällens latens ökar och pekar på problem med Virgin Media igen onsdag 07 november 2012 13:36:13 av Andrew Ferguson Att driva en bredbandsleverantör och ha noll fel är en omöjlighet, men på senare tid verkar Virgin Media ha haft mer än sin beskärda del av problem. Klicka på bilden för större version BQM-bilden ovan visar det problem som användarna upplever, och även om det hos många leverantörer inte är ovanligt att det gula området ökar i bredd vid topptider, är den stora ökningen i det gröna området (minsta latenstid) ett tydligt tecken på ett problem. Detta kan bero på en enskild länk eller överbelastning i en lokal nod, eller när det senaste problemet verkar påverka många som kör vårt BQM-verktyg, så pekar det på en leverantör eller ett peering-problem. ISPreview har en länk till en diskussionstråd på Virgin Medias egna forum där folk diskuterar problemet, och många fler BQM-grafer kan hittas. Det verkar inte finnas någon paketförlust för närvarande, så förhoppningsvis kommer videoströmning och webbsurfning fortfarande att fungera, men onlinespelare som vill vara friska bör undvika timmarna mellan kl. 20.00 och 22.00 för närvarande - om de inte är sugna på en gammaldags uppringningsfördröjning. Vårt BQM-verktyg är gratis att använda och fungerar genom att regelbundet skicka ett litet ping-paket till din bredbandsrouter och registrera svarstiderna. Många konsumentroutrar (inklusive Virgin Media Superhub) har ICMP/ping-svaret inaktiverat, så vi har en FAQ som visar vad du behöver ändra för vanliga routrar . För dem som har en BT Home Hub kan du inte använda verktyget, eftersom ping-svar (ICMP echo) är inaktiverade i Home Hubs fasta programvara, vilket bryter ett mycket användbart och vanligt diagnostiskt verktyg som är äldre än webbläsare. Uppdatering: Det finns en användbar webbplats som visar ett antal BQM-grafer från Virgin och andra leverantörer som du kan se här Kommentarer Skriven av Kushan för 13 dagar sedan Jag har exakt samma spik vid samma tidpunkt i min graf (jag är också VM-kund). Skriven av LT38 13 dagar sedan detta är inte bara ett problem vid högsäsong som Virgin vill få folk att tro jag har upplevt detta mellan 12 och 2 varje dag i månader igår var det samma som alla andra dagar 12 till 1:30 eller däromkring det blir meningslöst att ens bry sig om att använda nätet överhuvudtaget när man har VM. Tyvärr för mig på grund av sista hyresavtalen kommer både vår hyresvärd och BT inte att tillåta eller installera en ny BT-linje så jag är fast med dessa dumskallar Postat av lowei för 13 dagar sedan "För dem som har en BT Home Hub kan du inte använda verktyget, eftersom ping-svar (ICMP echo) är inaktiverade i Home Hubs firmware, vilket bryter mot ett mycket användbart och vanligt diagnostiskt verktyg som är äldre än webbläsare." Jag har ställt in mitt BQM-verktyg med en BT Home Hub 3 genom att sätta min kabelanslutna blue-ray-spelare i DMZ. Posted by scootie 13 dagar ago håll detta i nyhetsbrevet Posted by scootie 13 dagar ago också ad till hur de kör uppströms på långt över 60% kapacitet som docsis tech inte behandlar latency bra alls. Jag vet inte varför asa låter dem visa ett spel på tv i sina annonser när de behandlar uppströmsvägen så chockerande i spelarnas ögon Posted by scootie 13 days ago En kapacitetsbrist kan bara höjas om genomsnittet under 24 timmar är mycket högt. för latenskunder måste det vara en nedgång till minst middagen till midnatt. Inlagd av azurescorch 13 dagar sedan Jag har precis bytt till plusnet. Med Virgin Media hade jag 300ms jitter, paketförlust och hög ping i allmänhet. Precis som LT38 hade jag också problem utanför rusningstid. Deras kundtjänst är också fruktansvärd... Min vän klagade nyligen och de sa att de inte kommer att ändra problemet eftersom det inte är något fel. Inlagd av Dixinormous 12 dagar sedan Upstreams kan köras betydligt högre än 60% med minimala problem på Motorola BSR. Osäker på om Cisco-kitets sämre hantering av contention har lösts. Inlagd av Rootster 12 dagar sedan Mitt kvällsdiagram från cirka 20:00 till 22:00 är dubbelt så "högt" som det illustrerade diagrammet. Och medel- och maxnivåerna är på motsvarande sätt dubbelt så höga -- i stort sett dygnet runt. Virgin har alltid haft problem i Southampton, men jag minns inte att det har varit så här illa? Skriven av chrysalis för 12 dagar sedan andrew håll detta i nyheterna, det är bra att du rapporterade detta, jag gjorde också flera speedtester igår kväll till birmingham, coventry och namesco.

**id 157**

I ett försök att förfina resultaten fastställde jag lagets vinstprocent med hjälp av Pythagenpuck-formeln som Alan Ryder tog fram i sin artikel Win Probabilities från 2004, som är en modifierad Pythagoras vinstprocentmodell baserad på mål för och emot. Om du vill titta närmare på matematiken följer du länkarna ovan, om du inte vill? Läs vidare och lita på mina siffror. I grund och botten var förutsättningen här att titta på alla Leafs framtida motståndare den här säsongen, och deras målskillnader på hemma- och bortaplan, i ett försök att använda deras förutspådda vinstprocent tillsammans med Leafs - och på så sätt komma fram till sannolikheten för att Leafs skulle gå därifrån med en V. Som du kan se i diagrammet, tilldelade jag alla sannolikheter över 0,475 eller under 0,525 som en OTL eftersom jag försöker vara realistisk med poängresultaten. Att anta att Leafs vinner några OT- eller SO-segrar höjer troligen totalen en aning... förmodligen 3-4 poäng minst. Så om ett par av dessa OTL-segrar slutar som segrar kan Leafs kanske flytta det till 7-10-3 eller så. Det skulle ge Leafs ett slutresultat för säsongen på 36-36-10 och 82 poäng, vilket troligen innebär att de slutar på tionde eller elfte plats i öst. Det bör påpekas att dessa sannolikheter är baserade på de nuvarande målskillnaderna för alla lag på den här listan och alla kommer att få se sina rekord och målskillnader förändras under resten av säsongen och därmed kommer dessa sannolikheter att vara rörliga mål framöver. Om du tycker att detta är deprimerande - känn dig inte illa till mods, du är inte ensam. Jag gissar också att detta gör det troligt att Ron Wilson inte kommer tillbaka nästa år - oavsett om vi håller honom ansvarig för lagets målvaktsspel, försvar, specialteam eller anständig offensiv produktion eller inte.

**id 158**

Mer... I vissa fantastiska scener kan iPad ses högt ovanför jorden i rymden. Men när höjdtrycket får ballongen att spricka kommer iPad:n att störta ner till jorden. Tillbaka med en smäll: När lufttrycket får ballongen att spricka kommer den att krascha tillbaka till jorden: Den landar till slut på en sluttning i Nevada i USA. Med hjälp av lokaliseringsutrustning för att hitta sin iPad upptäcker teamet att den är i utmärkt skick och fungerar fullt ut. Trots deras förtroende för videon anser vissa kritiker att videon kan vara en förfalskning. Enligt Huffington Post säger G-Form på sin webbplats: "Vi är glada att några av våra kunders elektronik har överlevt deras testning av våra Extreme-produkter, men vi uppmuntrar eller rekommenderar inte avsiktligt farliga stunts". Starkt: G-Form-fodral deformeras vid en kollision och kan absorbera kraftiga stötar även med glaset nedåt G-Form-fodral är mycket tjockare än vanliga iPad-fodral och tillverkade av högteknologiska material som deformeras vid en kollision. Utsidorna är täckta av militärt ballistiskt material och försedda med dragkedja. iPad-fodralen är byggda för att klara fall rakt ner på glasytan. Tidigare demonstrationsvideor från G-Form har visat att de klarar skarpa slag från kung fu-mästare och höghastighetsstötar. Jag är ledsen, men skärmen har en alltför reflekterande yta. Det är omöjligt att se vad som påstås visas på skärmen utomhus i dagsljus... så nej. ...vi kunde inte se att iPaden fungerade. Vi borde ha köpt en Samsung med en Super AMOLED-skärm. Min Ipad överlevde inte att min fyraåring tappade den - de kanske kan komma och göra experimentet i mitt hus, ett mycket billigare alternativ och mycket mer användbart. - Liz, Sydney, 10/01/2012 09:34 ========================= Liz, hade du skyddsfodralet i den här berättelsen på den?!? Det är det som är poängen här. Jag plockade upp min Mack Book Air och skadade skärmen,det är synd att de inte är så re-bust eftersom det nu kommer att kosta mig 600 pund att laga,Inte bra - Mike M C, Nantwich,Cheshire, 10/01/2012 13:14 =========== Jag tror att det är bättre att du spenderar dina pengar på lite mer utbildning för dig själv, eller åtminstone en ordbok. Tja, om du släpper något från rymden som är insvept i en ordentlig förpackning så är det ingen överraskning att det med största sannolikhet kommer att överleva. Inte 100 procent perfekt men 99 procent. Ingen iApple-skit kommer att överleva ett fall från 2 meter och fungera ordentligt efteråt, medan alla konkurrerande produkter kan göra det utan problem. Det finns gott om sådana verkliga krocktester på nätet. För att parafrasera MediaMarkts slogan: Apple - endast för idioter. Intressant men i slutändan meningslöst! - Simon, Tenterden, Kent, 10/1/2012 9:10+++++++Det finns faktiskt en mycket stor punkt här som konspirationsteoretikerna håller tyst om (om de ens har lagt märke till den överhuvudtaget). CT-folket kommer att säga att det faktum att inga stjärnor syns på foton som togs under Apollos månuppdrag bevisar att de var förfalskade. De hävdar att himlen borde krypa av dem. Men här är ett amatörbesök i rymden som inte är från NASA och - hey presto! - inga stjärnor. Om du vill ta ett korrekt exponerat foto av ett solbelyst objekt i rymden (t.ex. en astronaut eller en rymdfarkost) måste du använda en slutartid som är minst tusen gånger för snabb för att fånga det svaga ljuset från stjärnorna. Du kommer inte att se stjärnor på foton från rymduppdrag från alla tider - inte bara från Apollo. Ytterligare en del av teorin om Apollo-jippot går upp i rök.

**id 159**

Gästbloggare Hanna Neuschwander har skrivit mycket om kafferosterirörelsen i nordvästra Stilla havet för publikationer som Portland Monthly , Willamette Week och Edible Portland . Hon bor i Portland, Oregon. I åratal har kattmänniskor porträtterats som svagsinta Ms Havishams som gör kuddar till sina sovande husdjur och säger saker som "Min katt ger de bästa investeringsråden" eller "Jag hoppas att det fanns en apostel som hette 'Muffins', för jag har just skaffat en 13:e tabby till min tablå till sista nattvarden". Hundmänniskor har å andra sidan alltid framställts som starka. Virila. De kan äta stora köttbitar medan kattmänniskor kämpar med påsen till sina Halls hostdroppar eftersom de känner en kittling i halsen. Men i dag vill jag inte bara lyfta fram dessa stereotyper som uppenbara lögner utan också belysa hur katter är maskulinitetens sanna förebilder - och sanna mentorer. För, ni förstår, som en mångårig kattmänniska har jag tillbringat flera år med att analysera katter i stället för att arbeta. (För när man anger som karriärmål "humorist/syndikerad serietecknare" kan man lika gärna skriva "falkoner/perlodykare" på sitt CV). Och under den tiden insåg jag hur mycket katter hade att lära mig, inte bara om mig själv utan också om att vara en man. En riktig man som fortfarande kan identifiera handlingen i ett Golden Girls-avsnitt innan eftertexterna är slut (särskilt om det är ett Sophia-avsnitt). Med detta i åtanke presenterar jag "Man Up! And Other Masculine Tips by Cats", som börjar med... Folk säger ofta att hundar är mycket aktiva långt upp i åldrarna medan katter verkar kunna sova uppåt 32 timmar om dagen, tack vare någon slags tidsanomali. Men det beror bara på att katter använder åtta av sina nio liv som kattungar och tänjer på gränserna för både sin egen uthållighet och sina ägares förlåtelse. Ta min flickväns kattunge Scruffles här, en katt som min flickvän insisterar på att den egentligen heter "Belle", men som inte hade förutseende nog att frenetiskt skrika ut namnet "SCRUFFLES!" den första dagen hos veterinären. Hur som helst, här är Scruffles när hon gör det hon gör bäst, "lever livet"... För Scruffles är det inte bara en fönstergardin och persienner som har behövt bytas ut sex gånger, inte längre på hyresvärdens bekostnad. Nej, för Scruffles är de ännu ett hinder som hon måste övervinna, ännu en resa som hon måste göra för att rättmätigt hävda sin sanna maskulinitet. Det är sant att hundar ibland gör anspråk på en soffa som sin egen eller stjäl dina ägodelar och förvarar dem i den klimatiska lagerscen från Raiders of the Lost Ark som de kallar under din säng. Men hundar kommer omedelbart att avstå från sådana anspråk om de bara får en antydan till din ömhet. En katt, å andra sidan, kommer att hålla fast vid sitt liv. Det beror på att katter inser att det inte finns något mer maskulint, mer robust, än att trotsigt, obevekligt hålla fast vid sina övertygelser med alla klor, oavsett hur mycket du än sliter i samhällsväven eller i en Ikea Klippan-soffa. Kort sagt, att vara en katt - egentligen att vara en man - är att skrika "NOOOOOOOOOOOO!" så fort man dras bort från sina hjärtefrågor. Folk tenderar att tro att man för att vara man måste vara en evighetsmaskin som ständigt gör något utan en stunds eftertanke. Det är därför som hundar, som alltid är i rörelse, så lätt identifieras med maskulinitet. Men en katt vet att verklig maskulinitet inte bara kommer från handling utan också från reaktion, från att tänka på konsekvenserna av sina val och handlingar. Ta vår vän Scruffles här. Hon vet vad hon gjorde. Men hon gömmer sig inte för sina handlingar. Nej, inte ens lite grann - vilket man egentligen skulle tro skulle vara det anständiga att göra... Istället tar hon stolt ansvar för sina insatser som en sann man, och bedömer lugnt sina prestationer och funderar på hur hon ska gå vidare eller vad hon ska förstöra bortom all igenkänning. Naturligtvis kan ingen någonsin riktigt veta vad Scruffles faktiskt tänker, men om man skulle behöva gissa är det förmodligen något i stil med "Nyaah!". Vilket leder oss till vår

**id 160**

Tack för att du besöker TheSite.org:s diskussionsforum. Njut av att surfa runt i forumen och läsa diskussionerna. Om du vill delta måste du registrera dig innan du kan skriva inlägg. Om du vill ställa en fråga till en expert i förtroende kan du skicka in din fråga här . Diskussionsforumet är nu tillgängligt i mobilen så att du kan skriva och svara när du är på språng! Gå bara till http://m.thesite.org på din telefon. Har dödsfallet gjort att du fått ta hand om dina syskon? Elsewhere on TheSite.org Elsewhere on TheSite.org Hej Dokumentärfilmproducenterna Firecracker Films håller på att ta fram en ny genomtänkt dokumentärfilm för BBC. Den kommer att följa berättelserna om tonåringar som får ta hand om sina yngre syskon efter att ha förlorat sina föräldrar. Att oväntat finna sig själv ansvarig för att ta hand om sina syskon är en sak, men att dessutom behöva hantera ett dödsfall är en annan sak. Dokumentärfilmen kommer att öka medvetenheten om denna svåra situation och nå ut till andra som kanske går igenom liknande erfarenheter. Om du är mellan 16 och 20 år och tar hand om yngre syskon vill de gärna höra från dig. Det finns ingen skyldighet att göra något åtagande i detta skede och allt du vill diskutera kommer att behandlas på ett känsligt sätt och i största möjliga konfidentialitet.

**id 161**

Platsmarkering... om du ska göra det, gör det med bilder! Jag är inte så förtjust i idén om geomärkning i realtid. För det första är jag en tjej. Jag har fått lära mig att inte offentliggöra min vistelseort ända sedan jag kan minnas. För det andra har jag ett hem, med saker i, som jag vill försäkra mig om att det inte blir inbrott. Att berätta var jag befinner mig verkar vara synonymt med "jag är inte hemma... gå och stjäl mina saker" (tydligen håller vissa människor med om det). Trots mina inlärda och medfödda tveksamheter laddade jag nyligen ner en platsbaserad app för foto- och videodelning från iTunes-butiken som heter SquarePik . Om du inte redan har hört talas om SquarePik har du kanske gissat på namnet att den ger Foursquare-användare möjlighet att checka in på sina platser med bilder och video. Och om du inte har hört talas om Foursquare, ja... verkligen? Den här appens popularitet har förvånat mig. Det verkar som om folk släpper sina säkerhetsbekymmer om sin plats lika snabbt som de gjorde när det gäller kreditkortsinformation. Kreditkort och platsmärkning är två olika paradigm som har en gemensam drivkraft - bekvämlighet. Det är lättare att beställa produkter hemifrån än att åka till en butik och stå i kö. Att dela med sig av sin plats gör det lättare att hålla kontakten med vänner, upptäcka nya platser som kan vara roliga eller till och med inse att man tillbringar alldeles för mycket tid i baren och för lite tid på gymmet. I framtiden kommer positionsdelning troligen att ge dig en butikskupong när du faktiskt är i butiken (idé med artighet av @ryanparsley ). Tills jag kan få betalt i form av kuponger för att jag lägger ut min position är jag fortfarande inte så förtjust i att dela min position, men om du gör det rekommenderar jag starkt att du gör det med bravur! Använd inte bara Foursquare. Använd SquarePik för att lägga till foton och videor till dina incheckningar. Appen kostar bara 1,99 dollar och är enkel att använda. Logga bara in med dina Foursquare-uppgifter och Foursquares API hittar närliggande platser. Klicka sedan för att ladda upp foton eller videor från ditt bibliotek eller ta nya foton och videor där och då. Därefter checkar SquarePik in dig i Foursquare tillsammans med dina medier och skickar länkar till dina sociala nätverk om du har aktiverat de alternativen i dina Foursquare-inställningar. SquarePik är resultatet av ett samarbete mellan två fantastiska företag i södra Florida: 39 , ett utvecklingsföretag som specialiserat sig på applikationer både för webben och iPhone, och Pikchur , en tjänsteleverantör för att dela foton och videor på sociala nätverk. Pikchur är en enkel tjänst som uppdaterar dina sociala nätverk/mikrobloggplattformar med bilder! Du behöver inte registrera dig! Bara logga in med en av våra många plattformar som stöds och börja skicka dina Piks idag! more 39 är ett företag i södra Florida som specialiserar sig på att skapa vackra och funktionella applikationer, både för webb och iPhone. Vi tar hand om ditt företag från allra första början och hjälper dig att skapa ditt varumärke samt utveckla det både utanför och på nätet. Vi specialiserar oss också på att förbättra ditt befintliga företag och därmed ta ditt varumärke till nästa nivå. more Erica Durst Erica Durst är en bidragande skribent för Techvibes South Florida-region. Samtidigt är Erica Marekting Director på Linxter, Inc, en teknisk startup baserad i Plantation, Florida. På Linxter ansvarar Erica för att redigera texter i alla marknadsföringskanaler för att se till att Linxters produkt kommuniceras effektivt för att möta verkliga marknadsbehov. Innan Erica började på Linxter fick hon sin kandidatexamen i... mer

**id 162**

Många människor kämpar med att räta ut baksidan av håret. Det är antingen ojämnt eller har knölar eller andra brister i det rakade håret. I den här artikeln får du lära dig hur du kan hjälpa till att räta ut baksidan av ditt hår lättare och fullända bilden av det. Det hjälper om du har en handhållen spegel, så att du kan använda den för att se bakhuvudet och få bästa möjliga resultat. Om ändarna på ditt hår vänds ut, vilket är ganska vanligt på kortare hår om du bara går rakt ner med ett strykjärn, och du inte gillar det, prova att vända strykjärnet inåt i stället för rakt ner. Det hjälper mycket. Använd ett milt schampo och ett starkt balsam så att håret skyddas väl. Du måste hålla dig borta från alla värme -stylingverktyg för att undvika skador på håret. Regelbunden djupkonditionering av håret kan ge det en sundare studs och glans. Använd bra utredande produkter och en bred tandkammare för håret efter en plattbehandlingsbehandling. Som vill lägga till lite glans - tillsätt en droppe silikonerum och se hur lockarna studsar. Lite omsorg räcker långt för att bibehålla de rakade lockarna. Om du använder ett plattångsjärn för att räta ut ditt hår, använd det med försiktighet och använd det sparsamt. Det kan vara mycket skadligt om det används ofta. Föna håret rakt - Använd alltid en skyddande produkt när du stylar ditt hår rakt. Bra verktyg är viktigt - använd en hårtork med ett starkt luftflöde, inte bara en mycket varm hårtork. Om du blåser håret rakt regelbundet, använd en behandling varje vecka för att förhindra att håret torkar ut och att topparna blir fransiga. Att ha färgat håret och använda en plattång kan leda till att håret skadas. Det är inte så att någon av dessa är farliga eller skadliga i sig själva, men när de kombineras kan de helt enkelt bli för mycket för ditt stackars gamla hår att hantera. Försök att boka en konsultation med en specialist på plattång och få en åsikt om huruvida en plattång skulle fungera med det som redan finns i ditt hår. En professionell frisör tar ofta ett så kallat "teststrå" (i princip ett klipp av ditt hår) och lägger det i en skål med den kemiska plattången för att bedöma dess förmåga att hålla sig i gott skick. Om resultatet är att du inte bör prova detta på ditt hår, följ detta råd. För en tillfällig utblåsning av rakt hår är det mest effektiva sättet för en perfekt finish att applicera uträtningsbalsam på varje sektion medan du går. Med en stor paddelborste får du ett rakare hår och med en rund borste får du en mjukare böjd finish. Med de flesta hårutjämningsprodukter som finns på marknaden idag kan du inte permanent slappna av eller räta ut ditt hår om: Det har varit permanent färgat/tonat med en peroxid med hög volymstyrka eller blekt. Även om det bara finns lite kvar i topparna av ditt hår måste du klippa bort det först! Semi- eller icke-permanenta färger påverkar inte förmågan att räta ut håret kemiskt. Du simmar ofta i klorvatten Du har fint blont hår. Det går att göra men kan se torrt och skadat ut och frissas lätt. För personer med vågigt eller lätt lockigt hår som vill ha det rakt men fortfarande friskt: Tvätta med ett vanligt schampo som tar bort uppbyggnad eller åtminstone förhindrar det. Använd ett bra balsam som inte tynger ner håret men ändå vårdar det. När du kommer ut ur duschen, vrid ut håret tills det inte längre droppar och torka sedan så mycket som möjligt med en handduk. Applicera en liten mängd plattgel innan du fönar håret och mellan handdukstorkningarna. Föna genom att ta sektioner i taget och med en platt borste - det tar ett tag att behärska exakt hur man plattar exakt men det är värt det. Använd lite gel eller kräm eller något annat för att hålla det rakt och icke frissigt. Det ska hålla i ungefär 2 dagar, beroende på temperaturer. Utvalda artiklar Träffa en medlem av gemenskapen Träffa John , en halvpensionerad nörd och vandrare som har varit medlem av wikiHow i över 6 år. Han tillbringar det mesta av sin tid på wikiHow med att läsa artiklarna, men ibland skriver han några själv. Många av de 38 artiklar som han har startat har blivit presenterade. Hans stoltaste bedrift är att ha publicerat Hur man ritar Mandelbrotuppsättningen för hand .

**id 163**

Hej och välkommen till Mabination! Om det är första gången du är här bör du registrera dig för att få full tillgång till alla funktioner som vi erbjuder. Om du behöver hjälp föreslår vi att du läser den här sidan för en snabb rundtur på webbplatsen, du kan också ställa eventuella frågor på den sidan. Den republikanske presidentkandidaten Mitt Romney försvarade i söndags att han betalar en effektiv skattesats på 14,1 procent, efter offentliggörandet av sin deklaration för 2011 och den efterföljande motreaktionen från kritiker som kastade sig över hans relativt låga skattesats. Han hävdade att det skulle vara rättvist att han betalar en lägre effektiv skattesats än någon som befinner sig i den nedre delen av inkomstskalan, eftersom hans inkomster främst härrör från kapitalvinster. Låga skattesatser på dessa inkomster, sade han, bidrar till att stimulera investeringar. Scott Pelley från CBS pressade Romney i frågan under en intervju som sändes på söndagskvällen i "60 Minutes". "Du tjänade på dina investeringar, personligen, omkring 20 miljoner dollar förra året", sade Pelley. "Och du betalade 14 procent i federal skatt. Det är skattesatsen för kapitalvinster. Är det rättvist mot killen som tjänar 50 000 dollar och betalade en högre skattesats än vad du gjorde?" "Det är en låg skattesats", sade Romney. "Och en av anledningarna till att skattesatsen för kapitalvinster är lägre är att kapitalet redan har beskattats en gång på företagsnivå, så högt som 35 procent." När Romney fick frågan om han anser att denna skattesats är rättvis, sade han att han ansåg att det var "rätt sätt att uppmuntra ekonomisk tillväxt - att få människor att investera, starta företag, sätta människor i arbete". En Romney-rådgivare sade i ett telefonsamtal på söndagskvällen med The Huffington Post att Romneys skatteplan alltid har krävt att skattesatserna på kapitalvinster ska hållas lägre samtidigt som de ska avskaffas för familjer med mindre än 200 000 dollar i inkomst från kapitalvinster. Med andra ord: guvernören gjorde inga politiska nyheter. Romney släppte sin deklaration för 2011 i fredags efter månader av påtryckningar om att lämna ut mer ekonomisk information. HuffPosts Zach Carter rapporterade: Personligen är jag mer för en platt skattesats i procent. Det verkar mer rättvist för mig. Om jag ska betala 30 procent i skatt, så bör du göra det generellt och göra dig av med alla dessa skattepengar. Det skulle vara rättvist tycker jag. Rika människor skulle behöva betala mest medan fattiga människor skulle behöva ge minst. Även om de bara får 100 dollar. Att förlora 30 dollar av det i skatt verkar lite grovt :( Kanske en gradvis fast inkomstskatt skulle vara bättre så att de människor som verkligen behöver pengarna inte förlorar så mycket, där skattesatsen skulle förändras för varje inkomstskikt. Ja, eftersom varje enskild rik person som finns har tjänat sina pengar på ett rättvist sätt. Inte som att det finns massor av rika barn som snyltar på sina föräldrar varje dag utan att göra något produktivt/för att tjäna pengar själva. Sedan vet vi alla att dessa fattiga människor inte arbetar hårt alls och är bara fattiga för att de är för lata för att skaffa sig ett jobb. Alla fattiga människor är fattiga av eget val. Han har helt rätt när han säger att investeringsinkomster bör beskattas lägre, eftersom de driver på den ekonomiska aktiviteten. Tillgång till kapital är faktiskt en av USA:s styrkor när det gäller företagsetableringar delvis på grund av detta. Man vill inte ta bort detta bara för att det gör vissa människor avundsjuka. Skatteskydd och kryphål i skattelagstiftningen är en annan sak. Vi är alla här på jorden för att hjälpa andra; vad i hela världen de andra är här för vet jag inte. Han har helt rätt när han säger att investeringsvinster bör beskattas lägre, eftersom de driver på den ekonomiska aktiviteten. Tillgång till kapital är faktiskt en av USA:s styrkor när det gäller företagsetableringar, delvis på grund av detta. Man vill inte ta bort detta bara för att det gör vissa människor avundsjuka. Skatteskydd och kryphål i skattelagstiftningen är en annan sak. Anledningen till att Amerika har skulder är att de människor som faktiskt har råd att dela med sig av en rejäl del av sina pengar betalar ungefär lika mycket som de människor som inte har råd att betala, som lever från lönecheck till lönecheck. Skälet till att Amerika har skulder är att de människor som faktiskt har råd att dela med sig av en stor del av sina pengar betalar ungefär lika mycket som de människor som inte har råd att betala, som lever från lönecheck till lönecheck. Skatter är ett lätt ämne att ta upp, men samtidigt en plåga att hantera dem på ett sakkunnigt sätt och hitta en lösning som alla är överens om.

**id 164**

Hockey Critic Ett fans perspektiv på National Hockey League 21 oktober Chelios vill inte lägga av När det gäller livslängd inom professionell idrott måste Chris Chelios vara ett av de bästa exemplen på vad man kan åstadkomma med hårt arbete och beslutsamhet. Den 47-årige före detta NHL-backen gör comeback och har skrivit på för Chicago Wolves i American Hockey League. Enligt min åsikt har Chelios åstadkommit allt som en proffshockeyspelare kan önska sig. Han har spelat massor av matcher, vunnit Norris Trophy flera gånger som bästa back och vunnit flera Stanley Cup-mästerskap. Men han har fortfarande tillräckligt mycket passion för hockey... för att åka bussar i AHL. Det är bra för honom. 09 oktober 2009 NHL-biljettprisutvecklingen Den nordamerikanska ekonomin är inte i spillror, men den är också långt ifrån blomstrande. Arbetslösheten är hög i både Kanada och USA, aktiemarknaderna försöker fortfarande slicka sina sår och människor i allmänhet lever med en viss ekonomisk osäkerhet. Med denna bakgrund var det intressant att se rapporten Team Marketing Report (.pdf) från 2009 om biljettpriserna. I genomsnitt har biljettpriserna varit oförändrade. Det borde förmodligen inte komma som en överraskning för Torontonianerna att se att Maple Leafs leder vägen när det gäller prishöjningar, med en ökning på 10 %. De nuvarande mästarna i Stanley Cup, Pittsburgh Penguins, kommer på andra plats med en ökning på 8 %. [Läs mer!] 05 oktober Capital juggernaut Washington Capitals har fått en strålande start med 10 mål under de två första matcherna. Jag inser att detta är MYCKET tidigt på säsongen, men Capitals lag har några imponerande (unga) offensiva stjärnor. I sin match i lördags utklassade Caps helt enkelt Toronto Maple Leafs och gjorde 6 mål. Men den här matchen visade också det unga lagets potentiella akilleshäl - inkonsekvent försvarsspel. Leafs kunde göra en match av det i den tredje perioden, men Capitals offensiva skicklighet var tydligt uppenbar. [Läs mer!] 03 oktober OS, NHLPA i oordning, Mike Modano och fler NHL-spelare kanske inte kommer att delta i framtida OS, åtminstone inte i de som är utanför Nordamerika. I en intervju nyligen delade Gary Bettman med sig av sina åsikter om varför det är föga meningsfullt att störa NHL:s ordinarie säsong olympiska spel som inte skulle visa upp spelet och ligan på bästa sändningstid. Detta kommer att visa sig vara en intressant punkt under nästa avtalsförhandlingar med NHLPA. På tal om NHL Players Association försöker denna organisation återigen att rädda sin image som en förening i total förvirring. Mike Modano inleder sin 20:e NHL-säsong med Dallas Stars (medräknat när de hette Minnesota North Stars). I friagenternas tidsålder måste man lyfta på hatten för Modano och Stars för att de visar ett sådant engagemang. Han har haft en fantastisk karriär och dragit nytta av sin tid i legaue, vilket även Stars har gjort. 01 oktober NHL startar säsongen 2009-10 NHL:s ordinarie säsong 2009-10 startade ikväll med fyra matcher. Bland dem finns en i Denver, Colorado, där NHL- storspelaren Joe Sakic fick se sitt nummer 19 höjas upp på takbjälkarna i Pepsi Centre. Maple Leafs spelade också ikväll och mötte Montreal Canadiens i Toronto. De förlorade en 3-2 ledning i slutet av den tredje perioden och förlorade mot Habs på övertid. Dramatiken i Phoenix fortsätter att vara en distraktion för alla. Den här veckan har inte varit annorlunda då konkursdomaren Redfield T. Baum avvisade både Jim Balsille och NHL:s nuvarande bud på att köpa den krympande franchisen. [Läs mer!] 26 mars Tillbaka till handling Bloggen "Hockey Critic" har legat i limbo i drygt ett år, men nu är det dags att återuppliva bloggen. Det händer mycket i NHL och inom hockeyn i allmänhet, så fansens röst bör återigen höras. [Läs mer!] 16 januari Är Toronto Maple Leafs på jakt efter front office-hjälp? Toronto Maple Leafs avslutade med nöd och näppe sin fem matcher långa förlustsvit genom att besegra ett influensatarmat Carolina Hurricanes-lag med 5-4. Lagets dåliga resultat på isen har skapat en del rykten om vad som händer med general managern John Ferguson Jr och till och med huvudtränaren Paul Maurice. Tidigare i veckan rapporterade flera källor att de högsta cheferna på Maple Leaf Sports and Entertainment (MLSE) hade börjat leta efter en erfaren hockeychef som skulle kunna ta över generalstaben.

**id 165**

I en rapport om Ann Arbor Planning Commissions möte den 21 augusti 2012 rapporterade vi felaktigt att Food Gatherers delade ut 5,75 miljoner ton mat under det senaste räkenskapsåret. Mängden mat mäts i pund, inte i ton. Vi noterar felet här och har korrigerat den ursprungliga artikeln . Mer lokal bevakning: Två separata förslag om Ann Arbor's Percent for Art-program lades fram av kommunfullmäktige vid dess möte den 19 november 2012. Det ena förslaget skulle ha avslutat programmet, medan det andra skulle ha begränsat antalet stödberättigade projekt. Fullmäktige sköt också upp en resolution som lades till dagordningen under mötet om att tillsätta en arbetsgrupp bestående av fem fullmäktigeledamöter för att studera frågan och för att avbryta användningen av medel - med flera undantag - som för närvarande tilldelas för offentlig konst. Resolutionen om arbetsgruppen och det tillfälliga upphävandet, som lades fram av Marcia Higgins (avdelning 4), sköts upp till den 3 december. Tidsramen för en rekommendation om hur man ska gå vidare med antingen en översyn eller ett upphävande av förordningen om procent för konst skulle vara april 2013. Enligt stadens förordning om procent för konst ska 1 % av budgeten för alla kapitalprojekt som genomförs i staden avsättas för offentlig konst - upp till en gräns på 250 000 dollar per projekt. Revideringarna skulle ha fokuserat på definitionen av de projekt som förordningen gäller och skulle ha lagt till krav på allmänhetens deltagande. Den praktiska effekten av att begränsa projektets stödberättigande uppskattas vara en minskning av finansieringen av offentlig konst med cirka 90 %. Under de två senaste räkenskapsåren har programmet Procent för konst genererat omkring 300 000 dollar. Om ändringarna av förordningen hade funnits kvar skulle endast cirka 25 000 dollar ha genererats. Jane Lumm (Ward 2) tolkade resultatet av den misslyckade omröstningen om offentlig konst den 6 november som en indikation på att väljarna ville att det befintliga, icke avgiftsbaserade programmet skulle avskaffas. Utskicket misslyckades med 10 poängs marginal (55,8 % för och 44,14 % emot). Lumm hade beskrivit sin avsikt vid rådets möte den 8 november att lägga fram ett förslag som liknar det som hon lade fram vid rådets möte den 20 augusti 2012 - en resolution som gav stadens advokatbyrå i uppdrag att förbereda en ändring av förordningen som skulle upphäva programmet "procent för konst". I ett e-postmeddelande som skickades till andra rådsmedlemmar uppgav Lumm att "... den version som jag kommer att lägga fram den 19 november kommer att vara de föreslagna förordningsändringarna i sig för övervägande vid första behandlingen." Vid sammanträdet den 20 augusti röstade rådet för att lägga fram en avgift för offentlig konst på valsedeln den 6 november. Syftet var att skapa en mer flexibel finansieringsmekanism för offentlig konst i Ann Arbor. Skatten på 0,1 milliliter förväntades generera omkring 450 000 dollar per år. Förslaget till ändring av förordningen, som också lades fram av rådet, har sponsrats av Sabra Briere (avdelning 1). Briere har tidigare föreslagit revideringar som bygger på att begränsa de medel som offentliga konstprojekt kan få ta del av. Men hennes nuvarande strategi har varit att begränsa definitionen av de projekt som den befintliga förordningen skulle gälla för. För närvarande är förordningen om procent för konst tillämplig på i princip alla projekt för kapitalförbättring som staden genomför. Brieres förslag skulle begränsa definitionen genom att begränsa stödberättigade projekt för kapitalförbättringar till sådana som är "avsedda att vara öppna eller synliga för allmänheten". Projekt för att bygga vägar, motorvägar, stigar och trottoarer skulle inte komma i fråga. Broar skulle fortfarande vara berättigade. Av de cirka 300 000 dollar som har anslagits till offentlig konst genom programmet "procent för konst" under vart och ett av de två senaste räkenskapsåren har cirka 90 % av detta belopp genererats genom projekt som delvis har betalats med medel från gatukostnadsfonden och fonden för sanitära avlopp. Den totala summan för två år som kan hänföras till gatukostnadsfonden är cirka 250 000 dollar. För fonden för sanitära avlopp är det tvååriga beloppet cirka 180 000 dollar. Med tanke på att de stödberättigade projekten begränsades i Brieres ändring av förordningen skulle dessa pengar inte ha anslagits till offentlig konst enligt Brieres förordningsändringar. Brieres förslag innehöll en ekonomisk tröskel för kvalificerade projekt: 100 000 dollar. Hennes förslag till förordningsändringar skulle också kräva en offentlig process i samband med föreslagna konstprojekt. En del av denna process skulle kräva att de fullmäktigeledamöter i vars distrikt ett projekt föreslås underrättas. Den offentliga konstavgiften fick en majoritet av rösterna i endast 13 av 59 distrikt i Ann Arbor.

**id 166**

Brisbane South West Private Breeder of Premium Quality Indian Ringneck Parrtos. Vi är stolta över hälsa, kvalitet och att vi föder upp det allra bästa! Vi föder upp med endast de allra bästa blodlinjerna. Den allra sista Cobalt-hönan kvar för 2012 eftersom de är en mycket sorterad fågel. Hon säljs med ett DNA-certifikat, sluten rung. Vi fraktar i hela Australien på köparens bekostnad Alla våra fåglar har en balanserad diet året runt. De matas med färsk frukt, grönsaker, bladverk, nötter, frön av god kvalitet, kalcium, protein osv. Referenser ... $500.00 Brisbane South West Roxy är desexed, vaccinerad, mikrochip och på hjärtmask förebyggande. Hon hittades ursprungligen vandrande 2003 så det fanns ingen historia för henne vilket är anledningen till att hon är listad som en korsning. Hon är en ute/inne-hund - älskar mycket människor och har vuxit upp med två barn plus många andra barn som kommer och går. Hon var en regelbunden åskådare av skolans fotbolls- och fotbollsmatcher och har varit van vid cyklar, skateboards och vid många tillfällen såg jag henne - simma i poolen med pojkarna ... $100.00 Förhandlingsbart Brisbane North West Beauiful kittens!!! Så söt naturd!!! 8 veckor gamla. Äter bra, kulltränade och lekfulla. De har alla blivit veterinärkontrollerade, avmaskade och loppbehandlade. Fluffiga eller korthåriga. Svart, rödbrun eller tabby. De är vana vid barn och andra husdjur och älskar att gosa! Var snabb! Skicka ett sms eller ett e-postmeddelande för bilder! $90.00 Brisbane Region Hi There, Till salu är Frankie aka "Frankenstein" en 3 yo 16.2hh TB registrerad valack. Han är bay utan strumpor men med en liten stjärna på huvudet. Han har börjat hoppa över stockar på lådor utan rädsla och har vacker konfirmation. Han vet hur man gör sidsteg, backar och stannar och är helt 100 % sund. Han har blivit avmaskad, hans fötter ska trimmas nästa helg och hans tänder är uppdaterade. Han skulle passa för en säker nybörjare uppåt. Han har ridits barbacka för första gången ... Brisbane Region Jag har medelstora till stora vuxna Pacific Blue Eyes till salu som jag föder upp i en stor damm. Bra blandning av hanar och honor. Kan göra ett bättre pris för bulk. Pacific Blue-eye (vetenskapligt namn: pseudomugil signifer) Som namnet antyder är fiskens ögon vackert ljusblå. En Pacific Blue-eyes är en köttätande fisk som är särskilt lämplig för trädgårdsdammar och akvarier. Storlek: Vanligtvis 5-6 cm. Fullvuxen på 6 månader. Kommer att föröka sig i din ... Brisbane-regionen Vackra handuppfödda babysakrakater. Mycket tama, mycket tysta och extremt vänliga. Har hanterats varje dag sedan 10 dagars ålder eftersom de är handuppfödda (inte bara handtämda). Njuter av ingenting mer än att bara vara med dig. Älskar att ta emot och ge kyssar. Helt avvanda och tillgängliga nu. Alla har DNA-könsbestämts. Jag begär från 95,00 till 120,00 dollar beroende på mutation av cockatiel. Vänligen kontakta mig om du vill komma och titta på dessa små följeslagare eller om du har några ... Brisbane South West Vacker 1 år gammal samojedvalp vid namn "Woofer" i behov av ett nytt kärleksfullt hem Fantastiskt temperament, älskar människor och är mycket lekfull och upphetsad Avkönad, mikrochipad och vaccinationer uppdaterade. Hans hår är klippt tillbaka för tillfället för sommaren på grund av värmen, extremt ren hund Älskar inomhus, men är ändå tränad att gå på toaletten utomhus. Mycket lätt att träna, vet hur man sitter, talar och stannar på kommando Betalade 1000 dollar för honom som nyfödd valp och har blivit kärleksfullt omhändertagen .... Förhandlingsbart Brisbane North West Skötmattor kostar 10 dollar, du kan antingen ha mönstrat bomullsmaterial ovanpå eller vanlig fleece. de har en vattentät botten, för att hålla kisset borta från dig och på mattan. efter 3-4 de kissat på mattan tvättar du dem i tvättmaskinen! storleken är 35x35 :) fråga för mer information Brisbane North East Hej, jag har börjat tillverka egna fågelleksaker med hjälp av naturföremål som gummikottar, tallkottar, casuarina-nötter, banksianötter och grenar från inhemska träd. Alla föremål rengörs och torkas säkert före användning och kommer från en sjukdoms- och parasitfri miljö. Alla leksaker är gängade på tråd av rostfritt stål och levereras INTE med leksakslänkar (

**id 167**

I centrum av uppmärksamhet I hjärtat av Sandton Business District norr om Johannesburg ligger det ikoniska Hilton Sandton - en idealisk bas för affärsresenärer och vi har nöjet att utse det till Best Business Hotel, South Africa, 2012 Som ett av Sydafrikas mest pulserande och energirika kommersiella centra har Sandton Central blivit ett investeringshotspot, det nya finansiella centret i Sydafrika och en av Afrikas främsta affärsdestinationer. Hilton Sandton är ett stolt inslag i den här ständigt växande stadens suggestiva skyline. Hotellet invigdes 1997 med pompa och ståt av Hans kungliga höghet prinsen av Wales, vilket innebar att Hilton Hotels & Resorts kom till det framväxande affärsdistriktet Sandton. Invigningen speglade förhoppningarna och ambitionerna hos en nation som njöt av sitt nyfunna internationella rampljus. När affärsmännen kom hit fann de varaktiga kontakter på Hilton Sandton och har sedan dess förblivit tacksamma för Hilton Worldwide's innovativa arv. Flexibel mötesplats Det finns inte bara ett dedikerat team av skickliga yrkesmän som håller ett öga på mötena, det finns också en dedikerad mötesnivå. Alla nio mötesrum och den flexibla balsalen ligger på M-planet. Den internationellt eklektiska restaurangen Tradewinds Restaurant ligger också på samma våning för att sömlöst komplettera mat- och dryckeskraven för varje möte. Hotellet är stolt över att vara en av de största leverantörerna av möteslokaler i Sandton - och är verkligen det hotell som har de största och mest flexibla möteslokalerna i området. Det finns ett fullt fungerande och centralt beläget affärscenter som tillhandahåller extra affärstjänster. Ingenting missas -- teamet tar hand om alla detaljer så att gästerna kan se ut på bästa sätt när de är på resande fot. Hotellet har också ett genomtänkt läge nära viktiga affärsinrättningar; t.ex. stora bankinstitutioner, Johannesburg Stock Exchange (JSE) och Sandton Convention Centre ligger alla inom räckhåll, vissa inom gångavstånd och alla inom fem minuters bilresa. Resförbindelserna till hotellet är utmärkta och den moderna Guatrain-stationen ligger mindre än tre minuters bilresa bort - liksom Nelson Mandela Square och Sandton City - de viktigaste shopping- och matställena. Hotellet erbjuder gratis transfer till dessa platser, medan Gautrain erbjuder direktförbindelser till OR Tambo International Airport och taxibilar finns tillgängliga på hotellet. Gästrum för arbete och avkoppling Boendeenheterna är utformade för komfort och bekvämlighet och erbjuder en plats för att koppla av eller komma ikapp med arbetet. Gästerna kan hålla sig uppkopplade med höghastighetsinternet som finns i alla rum och allmänna utrymmen. Med nästan åtta alternativ av rum och sviter och det legendariska Hilton Executive Floor har affärsresenären aldrig brist på alternativ. Uppgraderingsalternativ inkluderar den eleganta Hilton Deluxe Suite eller den lyxiga Terrace Suite med separat vardagsrum, matplats och arbetsrum. Den privata balkongen för Terrace Suites är den perfekta platsen för att smutta på en cocktail och uppskatta Sandtons skyline. Gäster som bor på Executive Floor har tillgång till privat incheckning och till den lugna och exklusiva Executive Lounge, som erbjuder frukost, drycker, kanapar och tidningar som några av förmånerna för Executive Floors gäster. Det är den perfekta platsen för att reflektera ostört eller för att ta kontakt med kollegor och ta del av dagens arbete. Dessutom är Hiltons "Serenity"-säng standard i alla rum. En kulinarisk resa Tradewinds restaurang med flera avdelningar är navet i den kulinariska resan från frukost till middag. Den överdådiga frukosten innehåller ett brett urval av traditionella produkter och hälsosam mat och kockarna vid den interaktiva matlagningsstationen inleder en livlig konversation medan de lagar våfflor och ägg på beställning eller lämnar gästerna i sina utrymmen om de så önskar. Kockarna är tillbaka vid sin station för lunch - tillsammans med det välutbildade serviceteamet skapar de hälsosamma luncher som får gästerna att se ut och må så bra som möjligt. Vid middagstid ger alternativen a-la-carte och buffé frihet att utforska. Lotus Sushi och Teppanyaki Bar som ligger inne på Tradewinds Restaraunt erbjuder interaktiva, östliga kulinariska upplevelser med de mycket skickliga sushi- och teppanyaki-kockarna. Kockarna erbjuder inte bara alternativa matupplevelser utan även sushilektioner varje fredag för enskilda personer och små grupper. Sushiskolan är i hög grad en "hands on"-verksamhet där deltagarna får lära sig den komplicerade konsten att skapa sushi och den inte lika komplicerade konsten att äta den! Det är passande att ha ett avkopplande "högkvarter" efter dagens arbete. Faces Bar ligger på följande adress

**id 168**

Bra förhållanden över hela berget Ännu en bra dag på berget, snöförhållandena är fantastiska. Det finns gott om puder kvar och de preparerade nedfarterna är fantastiska med sin mjuka snöbas. Det har verkligen varit ett par roliga dagar. Terrängen har verkligen fyllts ut - ett par stenar finns fortfarande kvar, men pisten är definitivt täckt. Till och med det lägre berget har snö av hög kvalitet (även om det kan ändras i morgon eftermiddag). Enstaka fläckar av platt ljus är ungefär det värsta jag kan säga Idag var den första lördag jag åkt skidor på ett tag, och som väntat med all vår nya snö hade helgpubliken anlänt. Några få stolar hade en väntetid på 10-15 minuter (Excelerator, 7th och Harmony), men andra stolar var praktiskt taget väntefria (och då menar jag de snabba fyrhjulingarna). Jag hade aldrig några problem med att det var upptaget på nedfarterna (på och utanför pisten), förutom på ett par av de katspår som fungerar som huvudförbindelser. Prognosen är bra, 5 - 10 cm till dalen ikväll och ytterligare 10 - 15 cm under dagen imorgon (med en stigande fryspunkt som slutar runt 1700m - Roundhouse ligger runt 1850m). Det kommer alltså att vara kontinuerlig snö ovanför Roundhouse, men en snö/regnblandning för den nedre halvan fram till måndag (med ytterligare 15-25). Sedan sjunker fryspunkten lägre med mer snö och så småningom kommer det att vara snö hela vägen till dalen igen. Mer snö följer sedan - så i klartext - en stor dump kommer att komma igenom. I princip innebär detta att du bör åka upp tidigt i morgon bitti för att få det bästa av kvällens nya snö. Tidigt på eftermiddagen kommer vindarna att bli starkare och snön kommer att bli blötare med regn på lägre höjder - så det är nog bäst att sluta för idag. Spara dina ben (och snön) till måndag, då snön borde vara av bättre kvalitet (och mycket av den). Resten av veckan kommer att bli fantastisk med kontinuerliga snöfall ovanpå den stora snösmällen -- och när frysnivån sjunker tillbaka till dalen kommer snön att bli bättre och bättre 5 kommentarer till " Great conditions all over the mountain " Hej! Vi är Lydia och Victor, författarna till http://objetivolima.wordpress.com (även nominerad av Lonely Planet i kategorin bästa spanskspråkiga blogg). Vi vill gratulera er till er blogg och gratulera er till nomineringen och önskar er lycka till. David, jag är ledsen kompis, men prognosen gick inte enligt planerna och i morgon ser det ut att bli blött och blåsigt. Jag ska kolla hur starka vindarna är på morgonen, om de är riktigt starka väntar jag till eftermiddagen, om inte - åker jag upp direkt.

**id 169**

Alla är fria här, inte för att kritisera eller reformera hur saker och ting görs, utan för att fly från det och gå ut i öknen eller till någon annan stad. Städerna är öppna. De är öppna för världen och för framtiden. Det är det som ger dem alla en känsla av äventyr och, i deras oordning och till och med fulhet, ett slags rörande skönhet. Jean-Paul Sartre, "Cities of America" Kanske har jag drömt detta Amerika Jag ska i alla fall vara ärlig med min dröm: Jag ska beskriva den precis som jag drömde den. Och i dag vill jag ge er mitt intryck av de två motsägelsefulla "slogans" som går runt i Paris: "amerikanen är konformist" och "amerikanen är individualist". Som alla andra hade jag hört talas om den berömda amerikanska "smältdegeln" som vid olika kritiska temperaturer förvandlar en polack, en italienare och en finländare till medborgare i Förenta staterna. Men jag visste inte riktigt vad det betydde. Redan dagen efter min ankomst träffade jag en europé som höll på att "smälta". I Plaza Hotels huvudlobby fick jag träffa en mörkhårig man av ganska blygsam storlek som, som alla här, talade med en lätt nasal klang, utan synliga rörelser av läppar eller kinder, som skrattade med munnen, men inte med ögonen, och som uttryckte sig på en god men kraftigt accentuerad franska, hans tal var beströdd med barbari och amerikanismer. När jag berömde honom för hans kunskaper i vårt språk svarade han förvånat: "Men det är ju för att jag är fransman". Han är född i Paris, har bott i Amerika i endast femton år och reste före kriget tillbaka till Frankrike var sjätte månad. Ändå är han redan till hälften i Amerikas grepp. Hans mor har aldrig lämnat Paris: när han talar om Paname i medvetet vulgära toner låter han mycket mer som en yankee som vill visa upp sina kunskaper om Europa än som en landsflyktig fransman som minns sitt hemland. Han känner sig tvungen att då och då kasta snärtiga blinkningar i min riktning och säga: "Aha! New Orleans, fina kvinnor!". Men genom att göra detta anpassar han sig mer till amerikanernas uppfattning om fransmannen än att söka samförstånd med en landsman. "Fina kvinnor", och han skrattar, men på ett påtvingat sätt.

**id 170**

11/01/2012 Människor använder avatarer för att prata med råttor I filmen "Avatar" kopplas människor till genetiskt konstruerade kroppar så att de lättare kan kommunicera med utomjordingarna Na'vi. En grupp datavetare i Storbritannien håller på att förverkliga detta - men med råttor. Teamet, som är baserat vid University College London och universitetet i Barcelona, använde sig av ett system med programvaror för rörelseuppföljning, kameror och bärbara datorer samt ett headset för virtuell verklighet. Uppställningen omfattade också en råtta i en penna. För att interagera med råttan tar en person på sig VR-headsetetet och ser ett virtuellt rum. En kamera med spårningsprogramvara fångar upp användarens rörelser och kopierar dem i det virtuella rummet. Under tiden tittar en annan kamera på råttan. I det virtuella rummet ser den (mänskliga) användaren en annan person, som är råttans avatar. När råttan rör sig gör dess avatar det också. Spårningsprogrammet registrerar både råttans rörelse runt pennan och vart dess ansikte pekar och kopierar detta i den virtuella miljön. Den mänskliga användaren ser alltså en person som springer runt i rummet och vars ansikte pekar i samma riktning som råttans. Råttan får interagera med en robot som ser ut som en hockeypuck. Roboten är försedd med lite sylt för att locka bort råttan från pennans väggar. När människan rör sig i rummet (både verkligt och virtuellt) kopierar roboten rörelsen. Hela upplägget är uppbyggt som ett spel: få en poäng för att övertyga råttan att interagera. Mandayam Srinivasan, chef för Touch Lab vid MIT, är en av medförfattarna till forskningen, som publicerades i PLOS One. Han berättade för Discovery News att även om gruppen var mer inriktad på tekniken och på att få den att fungera, fanns det intressanta frågor om beteendevetenskap som undersöktes. Till exempel vet de flesta användare att de interagerar med en råtta, även om den ser ut som en människa i det virtuella rummet. Men vad händer om man säger att det är en människa i andra änden av anslutningen? Skulle det ändra deras beteende? Virtuell verklighet som denna kan också ge forskare som studerar djur i naturen ett bättre verktyg för att observera beteenden. Vanligtvis är de enda alternativen att montera en kamera på en viss plats eller att spänna fast en kamera på djuret i fråga. Radiomärken kan användas för att spåra rörelser. Men det har inte funnits någon bra metod för att faktiskt interagera. Srinivasan sade att det till och med är möjligt att tänka sig att använda robotinsekter.

**id 171**

Christchurch Casino New Zealand Trotting Cup Day Om Christchurch Casino New Zealand Trotting Cup Day är en av de mest glamorösa och efterlängtade sociala evenemangen i Canterburys kalender som förra året lockade en publik på över 20 000 personer. Denna spektakulära dag är en festival av mode, mat, nöje och musik, alla som är någon kommer att vara på denna höjdpunkt i Nya Zeelands racingkalender. De allra bästa travhästarna från Nya Zeeland och Australien kommer att stå i centrum i dagens huvudlopp, Christchurch Casino New Zealand Trotting Cup, landets mest prestigefyllda travlopp på två mil. Grindarna öppnas kl. 9.30. Dagens första lopp börjar klockan 11.50 och huvudloppet, Christchurch Casino New Zealand Trotting Cup, startar klockan 17.15. Loppet fortsätter fram till 18.30. Loppbesökarna har ett antal alternativ för att tillbringa sin dag på banan. Lindauer Lawn (endast för gäster som är 18 år eller äldre) är det sociala centrumet för Cup-dagen och ligger på ett gräsbevuxet område nära kapplöpningsbanan, modeevenemangen och presentationsområdet. Det finns också en rad fantastiska alternativ för företagsbesök om du vill njuta av Cup Day med stil. Det finns också en publik by som omfattar två stora tält (med barer, totes, sittplatser och toaletter), Speights Bar Trailer, matstånd, scenområde och en storbildsskärm som visar dagens händelser. Om du är en seriös modefantast får du inte glömma att delta i modetävlingen Best Dressed at the Races, för damer och herrar, där det finns tusentals dollar i priser att vinna. Det är gratis att delta. Du kan anmäla dig här från och med den 1 september eller besöka Addington Raceway . Reserverade platser på den tillfälliga publikläktaren Reserverade platser på den tillfälliga publikläktaren kostar 60 dollar. Paketet inkluderar inträde till grinden. Kontakta Addington Raceway på 03-338-9094 för ytterligare information och för att köpa biljetter. Mat- och gästfrihetspaket Mat- och gästfrihetspaket finns på www.addington.co.nz .

**id 172**

100 UFO-observationer längs gränsen mellan Kina och Indien väcker oro hos myndigheterna New Delhi - Enligt rapporter undersöker statliga tjänstemän i Indien UFO-observationer längs gränsen mellan Kina och Indien. De indiska militärmyndigheterna är förbryllade över totalt 100 ufoobservationer som inträffade längs gränsen mellan Kina och Indien mellan den 1 augusti och den 15 oktober. Enligt The Times of India har trupper från den indiska armén som är utplacerade längs gränsen mellan Kina och Indien från Ladakh i Jammu, Kashmir och Arunachal Pradesh i nordöstra Indien rapporterat om mer än 100 observationer av ufoer under de senaste tre månaderna. De gula klotet tycktes stiga upp från horisonten på den kinesiska sidan och korsa himlen långsamt i tre eller fyra timmar innan de försvann. Indiens militära myndigheter är oroade över observationerna. Arméorgan, inklusive flygvapnet, försvarets forsknings- och utvecklingsorganisation (DRDO), nationella tekniska och forskningsorganisationen (NTRO) och den indo-tibetanska gränspolisen (ITBP) har inte kunnat identifiera de självlysande objekten. Enligt The Times of India skickade den 14:e kåren, den arméenhet som ansvarar för den militära insatsen längs Kargil-Leh och gränsen mot Kina, rapporter till arméhögkvarteret i New Delhi efter att en ITBP-enhet i Thakung, nära Pangong Tso-sjön, rapporterat observationer. De militära myndigheterna längs den mer än 2 000 mil långa gränsen mellan Kina och Indien har uteslutit kinesiska satelliter eller drönare i låg omloppsbana, rapporterar Los Angeles Times. I officiella rapporter beskrivs UFO:n som ULO:s, det vill säga Unidentified Luminous Objects (oidentifierade lysande objekt). Militärer som rapporterat observationer säger att UFO:n lyser när de observeras på dagtid såväl som efter mörkrets inbrott. Efter rapporter om flera observationer installerade den indiska armén mobila markbaserade radarenheter och spektrumanalysatorer vid Pangong Lake, på toppen av ett berg mellan Indien och Kina. Ett UFO upptäcktes visuellt men radarn tog inte upp det. Detta tydde på att arméns tekniker trodde att föremålen inte var metalliska. Ett team från det indiska astronomiska observatoriet i Hanle observerade ULO:erna i flera dagar, men kunde inte säga vad de gulaktiga sfärerna var. De uteslöt dock möjligheten att de var meteorer eller planeter. Tjänstemän i den indiska armén är oroade över sin oförmåga att identifiera objekten och vissa tjänstemän är oroliga för att de kan vara någon ny kinesisk övervakningsutrustning som testas. Officiella källor säger att det fanns liknande rapporter för ungefär fem år sedan, men att rapporterna inte togs på allvar då. Daily News and Analysis India rapporterar att ett förslag från vissa tjänstemän om att ett av objekten skulle skjutas ner med värmesökande vapen avvisades eftersom det skulle kunna utlösa spänningar i regionen. Vissa underrättelseexperter har sagt att objekten kan vara en del av en psykologisk operation av den kinesiska armén och att objekten kan vara "kinesiska lyktor". "Vetenskapsmännen och experterna misstänker att detta kan vara ett av de kinesiska knepen för att avfyra några lyktor som har en förmåga att nå en höjd på mellan 500 meter och 2000 meter och förbryllar de indiska styrkorna som trotsar kylan och den ogästvänliga terrängen längs den faktiska kontrollinjen (LAC).... "Kinesiska lyktor är ... konstruerade av oljat rispapper på en ram av bambu och innehåller en bränslecell som består av ett vaxliknande brännbart material. Lågan värmer upp luften inuti lyktan och gör den luftburen så länge lågan står kvar varefter den sjunker till marken." För två år sedan undersökte det indiska flygvapnet UFO-observationer som slutligen förklarades som kinesiska lyktor. Även om indiska experter fortfarande är osäkra på vad ULO:erna är har de uteslutit utomjordiska objekt och besökare. Enligt The Huffington Post , sade en indisk astrofysiker Jayant Narlikar: "Det finns inga bevis för att ufona skulle ha ett utomjordiskt ursprung. Antagandet att de skulle vara utomjordiska objekt är en fantasi, inte ett faktum." Rapporter säger att regeringstjänstemän i Indien undersöker UFO-observationer längs gränsen mellan Kina och Indien. De indiska militärmyndigheterna är förbryllade över sammanlagt 100 UFO-observationer som inträffade längs gränsen mellan Kina och Indien mellan den 1 augusti och den 15 oktober.

**id 173**

när det blev ett halvt strömavbrott på The Cargo och det som var en fantastisk spelning blev märkligt, men ändå briljant intim och ren rock n'roll. Jag förlåter deras senaste spelning i London eftersom sångaren i princip var halvdöd av influensa. Chromatics var fascinerande på The Village Underground; överraskande fantastisk live. Erm....tough one men Chromatics vinner för mig, men bara med nöd och näppe. Det var otroligt, en av de bästa spelningarna jag sett i år. "bestående" i den bemärkelsen att jag minns den förvånansvärt ofta. Attack on Memory är ett fantastiskt album, men jag skulle gå och se Chromatics igen. Dessutom kommer Heaven att vara en bra plats för dem tror jag. Förhoppningsvis kommer båda tillbaka någon gång nästa år dock. Jag väntar bara på att Johnny Jewel ska ta hit Glass Candy.

**id 174**

Under de kommande nio månaderna kommer Schweiz första senstyrda humanoida robot att skapas. maxon-drifter hjälper "Roboy" att stå på egna ben. En projektgrupp med experter från vetenskap och industri, däribland drivningsspecialisten maxon motor, utvecklar en ny humanoid robot: "Roboy". Den 9 mars 2013 kommer "Roboy" att presenteras för allmänheten på den internationella robotmässan "Robots on Tour" som äger rum i Zürich som en del av 25-årsjubileet för laboratoriet för artificiell intelligens (AI Lab) vid universitetet i Zürich. Denna utveckling kan nu följas och stödjas. Sedan juni 2012 har projektgruppen varit upptagen med att tillämpa den senaste kunskapen inom robotikområdet för att skapa en ny humanoid robot. "Roboy" kommer att vara 1,30 m stor, med en anatomi och rörelseegenskaper som efterliknar människans. Med "Roboy" vill projektgruppen visa vilka ämnen som forskas på inom robotikområdet och vilken teknik som är redo för serieproduktion. "Roboy" är en vidareutveckling av den teknik som används i den berömda "ECCE Robot". Båda robotarna, "ECCE Robot" och "Roboy", är utrustade med senstyrd drivteknik som ger robotarna förmågan att utföra humanoida rörelser och reagera på sin omgivning. "Eftersom robotar rör sig fysiskt i sin omgivning uppstår helt nya typer av interaktion mellan människor och maskiner, långt utöver vad som är möjligt med vanlig informationsteknik som bärbara datorer eller smartphones", säger professor Rolf Pfeifer, initiativtagare till det ambitiösa projektet. "Utvecklingen av "Roboy" kan utformas och stödjas av alla", tillägger han. För att Roboy ska kunna bli verklighet i mars 2013 behöver forskarna stöd från partners och robotfantaster. På www.roboy.org kan alla delta. Schweizisk expertis inom robotik och drivning Förutom forskarna vid AI Lab deltar internationella forskargrupper från Tyskland och Japan i projektet. Dessutom har projektet stöd av partnerföretag som tillhandahåller banbrytande schweizisk högteknologisk expertis. Som huvudprojektpartner levererar maxon motor ett stort antal DC- och EC-motorer samt sensorer som gör det möjligt för "Roboy" att göra rörelser med hög precision. Drivningsspecialisten från Sachseln har mångårig erfarenhet av robotik, t.ex. inom medicinsk teknik, industriell automation eller rymdindustrin. För närvarande används maxon-produkter i de två Marsroverna "Curiosity" och "Opportunity". "Elektriska motorer med hög precision är robotens konstgjorda muskler. Våra motorer är små, dynamiska och effektiva - precis vad robotar behöver", säger Eugen Elmiger, VD för maxon motor. Drivsystem från Obwalden har redan drivit rörelserna i "ECCE Robot". "För oss är kreativa och ambitiösa projekt som "Roboy" alltid ett incitament att utmana oss själva och prova nya saker", förklarar Eugen Elmiger. Den kunskap som genereras inom ramen för Roboy-projektet är fritt tillgänglig för forskare, robotfantaster och teknikintresserade. "Med Roboy" definierar vi en ny utvecklingsplattform för humanoida robotar som kan och bör användas och vidareutvecklas av alla!" förklarar Rolf Pfeifer. Dela det här: Gilla det här: Om maxon motor Australien maxon motor är världens ledande leverantör av drivsystem med hög precision. Mer än 40 års erfarenhet, ständiga innovationer, produkter av högsta kvalitet och kompetent kundservice gör maxon motor till en pålitlig partner inom sektorn för drivteknik. Vi drivs av dina specifika krav. Det produktsortiment som ingår i modulsystemet är omfattande: DC-motorer med järnfri lindning och plattmotorer med järnkärna (upp till 500 W uteffekt, mekanisk och elektronisk kommutation) Planetväxlar, sporreväxlar och specialväxlar Sensorer (encoders, DC-tachos, resolvers) Servoförstärkare, lägesregulatorer Högteknologiska CIM- och MIM-komponenter Kundspecifika drivlösningar maxon motor är ett schweiziskt företag med huvudkontor i Sachseln (Centralschweiz) som sysselsätter mer än 1 865 anställda över hela världen. Dess försäljningsbolag med säte i över 30 länder erbjuder en lokalt förankrad och kompetent kundservice. maxon motor har produktionsanläggningar vid huvudkontoret i Schweiz samt i Tyskland och Ungern. maxon motor bidrar till att tillhandahålla innovativa lösningar till konkurrenskraftiga priser för ett stort antal tillämpningar på olika marknader, t.ex. industriell automation, medicinsk teknik, säkerhetsteknik, instrumentering, kommunikation, konsumenttillämpningar etc. maxon motor Australien har sitt säte i Hornsby N

**id 175**

Post navigation Tre tankar och alla länkar HOOVER, Ala. -- Hej från Starbucks några kilometer söder om Regions Park, och ungefär fem minuter från Fairfield Inn & Suites som var mitt hem i går kväll. Det är morgonen efter en 33-14-förlust mot nummer ett Alabama, men en snabb titt på läsarkommentarer och anslagstavlor visar att det finns en hel del positivitet denna morgon runt Ole Miss fanbase. Rebellerna blev inte bara inte generade i går kväll, de fick Alabama att arbeta för nästan allt. Med det, tre tankar och sedan alla länkar till dagens C-L-övervakning. 1. Turnovers är ett mycket reellt problem Ole Miss vände bollen tre gånger i den andra quartern i lördags och förvandlade en 13-7 match till en 27-7 halvtidsställning. Ole Miss kom tillbaka och gjorde mål i den tredje quartern för att minska den ledningen till 13, men vad händer om den ledningen minskar till sex? Eller tog ledningen igen? Det var inte bara i går kväll. Ole Miss har nu lämnat över bollen nio gånger under de tre senaste matcherna och är 1-2 under dessa matcher. Endast Auburns Kiehl Frazier har kastat fler interceptions än Bo Wallace med sex interceptions bland SEC:s quarterbacks. Ole Miss kommer inte att vinna särskilt många matcher på enbart talang resten av vägen. Vi såg ett Ole Miss-lag som höll sig kvar i går kväll mot Alabama baserat på schemat och hårt spel. Om du lägger till utförandet har du något. Utan det kan det bli fler "nära men inte för nära" förluster på vägen. 2. Denzel Nkemdiche kan få SEC-erkännande den här veckan Fick inte med detta i den tryckta bevakningen i morse på grund av snäva deadlines och brist på spelstatistik direkt efter tävlingen, men linebacker Denzel Nkemdiche hade själv en valmatch. Elva tacklingar, varav fem solostoppar. En sack. Tre tacklingar för förlust. Och två forcerade fumbles. Inte illa för en redshirt freshman som trodde att han var för liten för att spela mot världens Alabama. Nkemdiche fortsätter att klara sig på instinkter och snabbhet. Det skulle inte förvåna mig om Nkemdiche fick erkännande som veckans försvarsspelare i SEC efter den här statistikfyllda matchen. Cody Prewitt förtjänar också beröm för sin kväll - han hade 13 tacklingar, och många av dem var på tredje down för att få bort Bama från planen. Det såg man inte på lördagen. Detta var faktiskt en annan Hugh Freeze än vad vi har sett den här säsongen. Han gjorde det smärtsamt klart att han var stolt över sitt lag, men tog skulden på sig själv och tränarstaben för misstagen. Om och om igen sa han bara att han önskade att de hade gjort saker och ting bättre för att göra det till en närmare match i den fjärde kvarten. "Jag är besviken eftersom jag känner att vi borde ha varit med i den fjärde kvarten och av någon anledning - vi kan gå igenom alla - lyckades vi inte nå dit", sade Freeze. "Nästa steg på den här resan är att nå dit. Vi måste ta oss in i den fjärde kvarten. Jag vet inte om vi kommer att vinna den eller inte, men det skulle kännas bra att spela lika hårt som de spelar och komma in i en.

**id 176**

Den kanske äldsta pågående flaggdagsparaden är den i Fairfield, Washington . [ 6 ] Fairfield började 1909 eller 1910 och har hållit en parad varje år sedan dess, möjligen med undantag för 1918, och firade "Centennial"-paraden 2010, tillsammans med några andra minneshändelser. Quincy i Massachusetts har haft en årlig flaggdagsparad sedan 1952 och hävdar att den "är den äldsta paraden i sitt slag i landet". [ 7 ] Den största flaggdagsparaden hålls årligen i Troy, New York , som baserar sin parad på Quincy-paraden och vanligtvis drar 50 000 åskådare. [ 1 ] [ 8 ] Woburn Massachusetts håller också en karneval och sätter upp ett fyrverkeri varje år. Den tidigaste hänvisningen till förslaget om en "Flag Day" citeras i Kansas: a Cyclopedia of State History , publicerad av Standard Publishing Company i Chicago 1912 . George Morris från Hartford, Connecticut, får följande krediter: Victor Morris från Hartford, Connecticut, har i folkmun fått äran att föreslå "Flag Day", till ära av antagandet av den amerikanska flaggan den 14 juni 1777. Staden Hartford uppmärksammade dagen 1861 och genomförde ett program av patriotisk art, där man bad för de federala vapnens framgång och unionens bevarande. Stony Hill School, i Waubeka, Wisconsin, platsen för den första formella observationen av flaggans dag Bernard J. Cigrand, som arbetade som grundskollärare i Waubeka, Wisconsin, 1885, höll den första erkända formella observationen av flaggans dag i Stony Hill School . Skolan har restaurerats, och en byst av Cigrand hedrar honom vid National Flag Day Americanism Center i Waubeka. [Från slutet av 1880-talet och framåt talade Cigrand runt om i landet för att främja patriotism, respekt för flaggan och behovet av ett årligt firande av en flaggdag den 14 juni, den dag 1777 då kontinentalkongressen antog stjärnorna och ränderna. [ 1 ] [ 10 ] Han flyttade till Chicago för att gå på tandläkarutbildning och i juni 1886 föreslog han för första gången offentligt ett årligt firande av den amerikanska flaggans födelse i en artikel med titeln "The Fourteenth of June" som publicerades i tidningen Chicago Argus. I juni 1888 förespråkade Cigrand att helgdagen skulle införas i ett tal inför "Sons of America", en grupp från Chicago. Organisationen grundade en tidskrift, American Standard , för att främja vördnaden för amerikanska emblem. Cigrand utsågs till chefredaktör och skrev artiklar i tidningen samt i andra tidskrifter och tidningar för att främja helgdagen. Den tredje lördagen i juni 1894 firades flaggans dag av barn i offentliga skolor i Chicago i Douglas-, Garfield-, Humboldt-, Lincoln- och Washingtonparkerna. Mer än 300 000 barn deltog, och firandet upprepades året därpå. [ 10 ] Cigrand blev ordförande för American Flag Day Association och senare för National Flag Day Society, vilket gjorde det möjligt för honom att främja sin sak med organisatoriskt stöd. Cigrand noterade en gång att han hade hållit 2 188 tal om patriotism och flaggan. William T. Kerr , som under ett antal år varit bosatt i Yeadon i Pennsylvania, grundade 1888 American Flag Day Association of Western Pennsylvania och blev ett år senare organisationens nationella ordförande och tjänstgjorde som sådan i femtio år. Han deltog i president Harry S. Trumans undertecknande 1949 av den kongresslag som formellt införde flaggdagen. År 1893 försökte Elizabeth Duane Gillespie, en ättling till Benjamin Franklin och ordförande för Colonial Dames of Pennsylvania, få igenom en resolution som krävde att den amerikanska flaggan skulle hängas på alla Philadelphias offentliga byggnader. Det är därför som vissa anser att Philadelphia är flaggdagens ursprungliga hemvist. [1937 blev Pennsylvania den första delstaten som gjorde Flag Day till en lagstadgad helgdag. [ 12 ] Den amerikanska broderliga orden och sociala klubben Benevolent and Protective Order of Elks har firat högtiden sedan organisationens tidiga dagar och trohet mot flaggan är ett krav för varje medlem. [ 14 ] År 1907 utsåg BPOE:s storloge genom en resolution den 14 juni till flaggdag. Ordensstorlogen antog 1911 ett obligatoriskt iakttagande av tillfället av varje loge, och det kravet gäller fortfarande. [Elks fick president Woodrow Wilson att erkänna ordens observationer av flaggdagen för dess patriotiska uttryck.

**id 177**

Paviljongen för Riokonventionerna (RCP eller paviljongen) sammankallades parallellt med det elfte mötet i partskonferensen (COP 11) för konventionen om biologisk mångfald (CBD) i Hyderabad, Indien, den 9-18 oktober 2012. RCP är utformad för att öka medvetenheten och sprida information om bästa praxis och vetenskapliga rön om de fördelar som uppnås genom gemensamt genomförande av de tre Riokonventionerna: konventionen om biologisk mångfald, FN:s ramkonvention om klimatförändringar (UNFCCC) och FN:s konvention om bekämpning av ökenspridning (UNCCD). Programmet i paviljongen, som sponsrades av sekretariaten för Riokonventionerna och ett antal partner, fokuserade på dagliga teman, bland annat följande: Mot integrerad vetenskap, bedömning och övervakning för Riokonventionerna, skyddade områden som naturliga lösningar på målen för biologisk mångfald och globala miljöutmaningar, dagen för träddiversitet, dagen för försörjningsmöjligheter, 20/20-samtalen, den sjätte markdagen, minskningen av utsläpp från avskogning och skogsförstöring i utvecklingsländerna, bevarandets roll, hållbar skogsförvaltning och ökning av skogens kolförråd (REDD+), ekosystemåterställning samt mot ett integrerat genomförande av Riokonventionerna. RCP inrättades som ett sätt att utforska synergier och möjligheter att förbättra genomförandet av de tre Riokonventionerna - UNCCD, UNFCCC och CBD. Paviljongen lanserades för att öka medvetenheten och dela med sig av bästa praxis och vetenskapliga rön. Paviljongen fokuserar på övergripande teman och syftar till att ta itu med det gemensamma målet för de tre Riokonventionerna - att stödja hållbar utveckling och bidra till att uppnå millennieutvecklingsmålen, särskilt genom att identifiera synergier och samverkansvinster för genomförandet av UNCCD, UNFCCC och CBD. Denna korta historik ger en översikt över Riokonventionerna och paviljongen. UNCCD: 1992 antog FN:s generalförsamling, på begäran av FN:s konferens om miljö och utveckling, resolution 47/188 där man begärde att en mellanstatlig förhandlingskommitté skulle inrättas för att utarbeta en konvention om bekämpning av ökenspridning i de länder som drabbas av allvarlig torka och/eller ökenspridning, särskilt i Afrika (INCD). INCD sammanträdde fem gånger mellan maj 1993 och juni 1994 och utarbetade UNCCD och fyra regionala genomförandebilagor för Afrika, Asien, Latinamerika och Västindien samt norra Medelhavsområdet. En femte bilaga, för Central- och Östeuropa, antogs vid den fjärde partskonferensen (COP 4) i december 2000. I väntan på att UNCCD skulle träda i kraft sammanträdde INCD sex gånger mellan januari 1995 och augusti 1997 för att lyssna till lägesrapporter om brådskande åtgärder för Afrika och tillfälliga åtgärder i andra regioner samt för att förbereda COP 1. UNCCD antogs den 17 juni 1994 och trädde i kraft den 26 december 1996. För närvarande har den 194 parter. FN:S KLIMATKONVENTION (UNFCCC): Det internationella politiska svaret på klimatförändringarna började med antagandet av UNFCCC den 9 maj 1992. UNFCCC öppnades för undertecknande vid världstoppmötet i Rio. I klimatkonventionen fastställs en ram för åtgärder som syftar till att stabilisera koncentrationerna av växthusgaser i atmosfären för att undvika "farlig antropogen påverkan" på klimatsystemet. UNFCCC trädde i kraft den 21 mars 1994 och har nu 195 parter. I december 1997 enades delegaterna vid COP 3 i Kyoto, Japan, om ett protokoll till UNFCCC som ålägger industriländer och länder som är i övergång till marknadsekonomi att uppnå utsläppsmål. Dessa länder, som i UNFCCC kallas bilaga I-parter, har kommit överens om att minska sina totala utsläpp av sex växthusgaser med i genomsnitt 5,2 % under 1990 års nivåer mellan 2008 och 2012 (den första åtagandeperioden), med specifika mål som varierar från land till land. Kyotoprotokollet trädde i kraft den 16 februari 2005 och har nu 193 parter. CBD: CBD antogs den 22 maj 1992 och trädde i kraft den 29 december 1993. Konventionen öppnades för undertecknande vid världstoppmötet i Rio. För närvarande finns det 193 parter i konventionen, som syftar till att främja bevarandet av den biologiska mångfalden, ett hållbart utnyttjande av dess beståndsdelar och en rättvis och skälig fördelning av de fördelar som följer av utnyttjandet av genetiska resurser. COP är konventionens styrande organ. Konventionen om biologisk mångfald omfattar Cartagenaprotokollet om biosäkerhet, som antogs den 29 januari 2000 och trädde i kraft den 11 september 2003, med 163 parter. Nagoya-Kuala Lumpur tilläggsprotokollet om ansvar och gottgörelse till

**id 178**

Kindle Hjälp oss att sprida nyheterna genom att dela dessa artiklar med andra: Du kommer inte att tro på några av de saker som den amerikanska regeringen spenderar pengar på. Enligt en chockerande ny rapport används amerikanska skattepengar för att studera World of Warcraft, för att studera hur amerikaner hittar kärleken på Internet och för att studera beteendet hos manliga prostituerade i Vietnam. Inte bara det, utan pengar från den federala regeringen används också för att renovera en pizzeria i Iowa och för att hjälpa ett bibliotek i Tennessee att anordna videospelsfester. Detta är bara några av exemplen i en ny rapport om statligt slöseri från senator Tom Coburn med titeln "Wastebook 2010". Även när tiotals miljoner amerikanska familjer lider under den värsta ekonomiska nedgången i modern historia fortsätter den amerikanska regeringen att spendera pengar på några av de mest galna och lättsinniga saker man kan tänka sig. Varje år skrivs artiklar och görs nyhetsartiklar om det fruktansvärda statliga slöseri som sker och ändå blir det bara värre varje år. Så vad i hela världen är det som pågår här? Det verkar nästan som om kongressen faktiskt tycker om att uppfinna nya sätt att slösa bort amerikanska skattebetalares pengar. Det verkar nästan otänkbart att någon skulle kunna hålla ett rakt ansikte när man försöker rättfärdiga att man spenderar pengar på många av sakerna i listan nedan. I en tid när USA:s statsskuld närmar sig 14 biljoner dollar verkar regeringens slöseri mer okontrollerat än någonsin. Nedan följer 20 av de galnaste sakerna som den amerikanska regeringen spenderar pengar på.... #1 Totalt 3 miljoner dollar har beviljats forskare vid University of California i Irvine för att de ska kunna spela videospel som World of Warcraft. Målet med denna "videospelsforskning" uppges vara att studera hur "nya former av kommunikation, inklusive datorspel med flera spelare och virtuella världar online som World of Warcraft och Second Life, kan hjälpa organisationer att samarbeta och konkurrera mer effektivt på den globala marknaden". #2 Det amerikanska jordbruksdepartementet gav i år University of New Hampshire 700 000 dollar för att studera metangasutsläpp från mjölkkor. #3 615 000 dollar gavs till University of California i Santa Cruz för att digitalisera foton, T-shirts och konsertbiljetter som tillhörde Grateful Dead. #4 En professor vid Stanford University fick 239 100 dollar för att studera hur amerikaner använder Internet för att hitta kärleken. Hittills har ett av de viktigaste resultaten av denna "forskning" varit att Internet är ett säkrare och mer diskret sätt att hitta partners av samma kön. #5 National Science Foundation spenderade 216 000 dollar för att studera om politiker "vinner eller förlorar stöd genom att inta tvetydiga ståndpunkter". #6 National Institutes of Health spenderade cirka 442 340 dollar för att studera beteendet hos manliga prostituerade i Vietnam. #7 Ungefär 1 miljon dollar av amerikanska skattebetalares pengar användes för att skapa poesi för djurparkerna i Little Rock, New Orleans, Milwaukee och Chicago. Målet med "poesin" är att bidra till att öka medvetenheten om miljöfrågor. #8 USA:s Department of Veterans Affairs spenderade under 2010 175 miljoner dollar för att underhålla hundratals byggnader som man inte ens använder. Detta inkluderar ett rosa, åttkantigt aphus i staden Dayton, Ohio. #9 1,8 miljoner dollar från amerikanska skattebetalare gick till ett "museum för neonskyltar" i Las Vegas, Nevada. #10 35 miljoner dollar rapporteras ha betalats ut av Medicare till 118 "fantom" medicinska kliniker som aldrig ens existerat. Tydligen har dessa "fantomkliniker" inrättats av ett nätverk av kriminella gäng som ett sätt att lura USA:s regering. #11 Naturvårdskommissionen i Monkton, Vermont, fick 150 000 dollar från den federala regeringen för att bygga en "critter crossing". Tack vare den amerikanska regeringens pengar räddas nu livet på "tusentals" vandrande salamandrar. #12 I Kalifornien fick en park 440 000 dollar i federala medel för att genomföra "gröna energimässiga uppgraderingar" av en byggnad som inte har använts på tio år. #13 440 955 dollar spenderades förra året på ett kontor för den tidigare talmannen Dennis Hastert som han sällan besöker. #14 Ett bibliotek i Tennessee fick 5 000 dollar i federala medel för att anordna en serie videospelsfester. #15 US Census Bureau spenderade 2,5 miljoner dollar på en TV-reklam under Super Bowl som var så dåligt producerad att virtuella

**id 179**

För att få tillgång till den fullständiga texten i denna artikel krävs en prenumeration eller betalning. Vänligen logga in eller prenumerera nedan. FDA godkänner nya läkemedel snabbare än europeiska eller kanadensiska tillsynsmyndigheter N Engl J Med 2012 ; doi:10.1056/nejmsa1200223 Tillsynsmyndigheter anklagas ofta för att vara långsamma när det gäller att godkänna nya läkemedel, och USA:s livsmedels- och läkemedelsmyndighet FDA (Food and Drug Administration) står under press att skynda på inför en femårsöversyn av sina avgifter. Pressen kan vara felplacerad, menar forskare som rapporterar att FDA godkänner nya läkemedel betydligt snabbare än både kanadensiska och europeiska tillsynsmyndigheter. Vid en jämförelse av granskningstiderna för nya läkemedel som godkänts mellan 2000 och 2010 tog FDA i median 322 dagar för att slutföra granskningen, jämfört med 366 dagar för Europeiska läkemedelsmyndigheten och 393 dagar för Health Canada. Forskarna analyserade 510 godkännanden av 289 enskilda läkemedel med hjälp av offentligt tillgängliga uppgifter från alla tre tillsynsmyndigheterna. Nästan två tredjedelar av de läkemedel som godkändes i både USA och Europa godkändes först av FDA (121/190). Mer än fyra femtedelar av de läkemedel som godkändes i både USA och Kanada godkändes av FDA först (132/154). Forskarna kunde inte titta på granskningstiderna för icke-godkända läkemedel eftersom dessa register inte är tillgängliga för allmänheten. De undersökte inte heller kvaliteten på tillsynsmyndigheternas beslut. Snabba godkännanden måste vägas mot allmänhetens säkerhet, skriver de. I framtida studier bör man jämföra tillsynsmyndigheterna med avseende på svarta box-varningar, ändringar av etiketter, indragningar av läkemedel och andra möjliga indikatorer på förhastat och ineffektivt beslutsfattande. Sambandet mellan högre serumkoncentrationer av högdensitetslipoproteinkolesterol (HDL-C) och lägre risk för hjärtattack är välkänt. Det verkar nu osannolikt att sambandet är kausalt, så det kan vara fruktlöst att utveckla läkemedel för att höja HDL-C-koncentrationerna. Ett internationellt forskarlag har funnit att vuxna som är genetiskt programmerade för att ha högt HDL-C har samma risk för hjärtattack som vuxna som är genetiskt programmerade för att ha högt HDL-C ...

**id 180**

En äldre man fördes med ambulans till Worcester Royal Hospital på söndagskvällen. Hans hustru misstänker att smärtorna på vänster sida av hans bröstkorg beror på lunginflammation, som han har fått fyra gånger tidigare. Efter att ha gjort ett test på hans hjärta håller ambulanssjukvårdarna med om att det ser allvarligt ut. När han anländer till akutmottagningen får han en röntgenbild. Men sedan händer inte mycket. Det är sent. Han får veta att det inte finns några lediga sängar. Han flyttas till ett bås med en dörr. Under de tidiga timmarna stängs dörren, kanske för att han ska få vila lite. I vilket fall som helst blir han orolig och undrar om han har blivit bortglömd. Han tar till sig andan och skriker för att få uppmärksamhet. Som han minns det var han där i flera timmar innan en sjuksköterska kom, men vi kan inte vara helt säkra eftersom han var sjuk och hans tidsuppfattning kan ha varit förvrängd. På morgonen ber personalen på akutmottagningen honom att ringa sin fru så att hon kan hämta honom hem. Det råkar vara så att hon redan är på väg för att besöka honom. Hon anländer och blir mycket förvånad över att se honom klädd eftersom han ser mycket sämre ut än kvällen innan. Han har antibiotika med sig och har fått veta att hans lunginflammation är ett "gränsfall". Under dagen som han tillbringar hemma försämras hans tillstånd. Vad ska man göra? Ringa ambulansen igen och hoppas att sjukhuset har vett nog att ta emot honom och ge honom ordentlig behandling eller prova en annan väg? Hans barn är bortresta - det ena i Rumänien, det andra i Edinburgh - men hans svärdotter ordnar en privat ambulans som hämtar honom i Worcestershire och kör honom till London, där man har hittat ett privat rum. Hans tillstånd har försämrats avsevärt när han anländer tidigt på tisdagsmorgonen. Det ser ut som om det är en fråga om att det är nära och omöjligt. Han överförs till en intensivvårdsavdelning på ett annat privatsjukhus, där han får en fantastisk vård. På onsdagen börjar han vända uppåt. På söndagen är han fortfarande ganska svag, men tillräckligt frisk för att kunna köras hem. Jag vet att allt detta är sant eftersom patienten i berättelsen är min far, och det var min mor som rörde himmel och jord för att hitta behandling för honom i London. Man kan aldrig vara säker på dessa saker, men jag undrar om han hade tagits in på Worcester antingen den första eller andra natten av sin kris, om han nu hade varit uppe och läst Racing Post med sin vanliga hängivenhet. För det första verkar personalen vara ganska avslappnad när det gäller en gammal person med misstänkt lunginflammation, och för det andra har vi varit här förut, vilket är anledningen till att jag bestämde mig för att skriva detta. För några år sedan lades han in på ett ganska dystert sjukhus i Worcester, granne med det splitternya Royal. Hans knä var svullet och han hade svårt att andas. Han fick diagnosen och behandlades för en knäinfektion. I själva verket led han av en lungemboli - en blodpropp i lungorna - som är betydligt farligare. Vi var oroliga för att han blev allt mindre vettig medan han var där. När min bror och jag kom med en privat ambulans för att hämta honom från sjukhuset var han så drogad av lugnande medel att han knappt kunde skriva under sitt namn på utskrivningsblanketten. Han fick rätt diagnos och behandlades på ett privatsjukhus, där han snabbt blev pigg igen. Men vad hade hänt om han hade stannat i Worcester? På den första episoden har ett klagomål gjorts och sjukhusmyndigheterna utreder saken. Innan de har fått resultaten av denna utredning kommer de inte att kommentera den vård som gavs. Den mycket större frågan i allt detta är hur vi behandlar gamla människor på sjukhus. Min far var försäkrad och han hade en familj som kämpade för honom, men de allra flesta gamla människor saknar någon av dessa faktorer eller båda. Någon mindre lyckligt lottad kanske inte hade överlevt dessa händelser - för det finns många bevis för att gamla människors hälsa och liv betyder mycket mindre än unga människors hälsa och liv. Med en åldrande befolkning (år 2040 förväntas antalet personer över 64 år ha ökat från 9,5 miljoner till 15 miljoner) är det värt att vara tydlig med vad detta innebär för idén om jämlik vård. Efter 60 år av NHS spelar det fortfarande roll hur mycket pengar du har och hur gammal du är. I somras sade underhusets särskilda kommitté för mänskliga rättigheter att en femtedel av alla institutioner som arbetar med äldre personer gjorde sig skyldiga till vanvård, missbruk, diskriminering och orättvis behandling. Äldre människors värdighet ignorerades rutinmässigt.

**id 181**

I Wish Lyrics Hej, det här är radiostationen W-S-K-E-E-E Vi tar emot samtal på önskelinjen Vi gör alla dina galna önskningar sanna Hallå 1-Jag önskar att jag var lite längre, jag önskar att jag var en baller, Jag önskar att jag hade en tjej som såg bra ut Jag skulle ringa henne Jag önskar att jag hade en kanin i en hatt med ett slagträ och en sex fyra Impala Jag önskar att jag var som sex-fot-nio så att jag kan få med Leoshi För hon känner inte mig men yo hon är verkligen fin Du vet att jag ser henne hela tiden Vart jag än går, och till och med i mina drömmar kan jag hitta ett sätt att göra henne till min För jag vet att hon lever bra Hennes pojkvän är lång och han spelar boll Så hur ska jag kunna konkurrera med det För när det gäller att spela basket så är jag alltid sist ut och i vissa fall blir jag aldrig utvald alls Så jag lutar mig upp mot väggen Eller sitter på läktaren med resten av tjejerna som kom för att se sina män spela boll Dag y'all! Jag har aldrig förstått, svart Varför sportarna får de bästa tjejerna och jag får huva rötterna Jag säger till dem scat, skittle, scabobble Jag blev slagen med en flaska och jag har varit på sjukhuset för att jag pratade så där Jag erkänner att det är en skam när man bor i en stad som är stor som en låda och ingen vet vad man heter Jag är glad att jag kom till mina sinnen Så snabbt som möjligt blev jag sjuk i magen Överväldigad av tankarna på mig och henne tillsammans Eller hur? Så när jag bjöd ut henne sa hon att jag inte var hennes typ (rpt 1, 1) [ Lyrics from: http://www.lyricsfreak.com/s/skee+lo/i+w\... ] Jag önskar att jag hade en helt ny bil Än så länge har jag en hatchback och överallt där jag går blir jag utskrattad och när jag sitter i min bil är jag avslappnad Jag har en 8-spårig bandspelare och ett reservdäck i baksätet Men det är platt Och vill du verkligen veta vad som är riktigt dåligt Se att jag inte ens kan få en dejt Så vad tycker du om det? Jag har hört att balkvällen är en bombkväll Med huva rötterna kan du hålla fast Men egentligen är jag en figaro När jag sitter i min bil kan jag inte ens få en hälsning Så många människor vill åka på Crenshaw på söndag Då måste jag sätta mig i min bil och åka Du vet att jag tar 110:an till 105:an Jag går av vid Crenshaw och säger till mina kompisar att de ska se ut som om de lever för det är svårt att överleva när man bor i en betongdjungel och tjejerna bara passerar förbi mig Hon ser bra ut, Hon ser bra ut Får mig att säga "min, min, min, min" (rpt 1, 1) Jag önskar att jag var lite längre... Jag önskar att jag var en baller... Jag önskar att jag var lite längre Jag önskar att jag var en baller (3) Hej, jag önskar att jag kunde göra som jag ville För varje dag skulle vara en fredag Man skulle till och med kunna köra fort på motorvägen Jag skulle spela ghettolekar jag skulle ge mina barn ghettonamn Little Mookie, Big Al, Lorraine Yo, du vet att det är på riktigt Så om du är nere på din lycka så borde du lägga märke till hur jag känner för om du inte vill ha mig här Se jag går enkelt, jag går lätt, jag går med gråhund Hej, du, vad är det för ljud? Titta alla vad som händer Ahhhh, ja, är det inte fräscht? Alla vill ha det så här (rpt 1, 1)

**id 182**

I din kommande föreställning på South London Gallery kommer du att använda dig av "phase scope projections". Förra årets Acid nO!se Synthesis var utformad för att upplevas tillsammans med ett fasoskop/oscilloskop. Vad tillför detta visuella element till upplevelsen för dig? Direkt korrelation mellan ljud och bild... ljudet skapar bilden, men jag styr ljudet som svar på bilden och vice versa! För att skapa en slags syntetisk kollision i realtid! Hur påverkar ljudets interaktion med det visuella elementet ditt sätt att skapa ljud, om det överhuvudtaget påverkar det? Genom att utforska de oändliga (Lissajous) mönster som genereras av kombinationer av komplexa vågformer. Genom att styra mot mer ovanliga och tidigare osynliga lobes. "Pulling shapes" som Jeremy Clarkson skulle säga! Låt oss tala om FACTUAL - din kommande soloskiva på Editions Mego. "BLACK METAL INSTRUMENTAL INTRO DEMO" är inspirerad av dina erfarenheter från black metal-giggar i Europa och Storbritannien. Finns det några särskilda spelningar, artister eller aspekter av svart musik som du kom att tänka på när du skapade det här stycket? Jag minns att jag såg det progressiva death metal-bandet Nocturnus, live, i Birmingham i slutet av 80-talet, och många av deras spår började med keyboard och trummor, vilket var ganska unikt på den tiden. Jag var borta från Coventry när Euronomous var där. Men på 90-talet såg jag Gehenna, Marduk, Mayhem och Immortal. Jag tror att det var i mitten/slutet av 90-talet när jag tog med Peter Rehberg och Florian Hecker för att se Impaled Nazarene (någonstans i utkanten av Wien, i någon fuktig pissig källarlokal), det var bara några få personer närvarande, det var en fantastisk kväll. Jag stötte senare på Mika Luttinen några gånger när jag bodde på en ö i Helsingfors, Finland, som heter Suomenlinna. Jag brukade ta isbrytarfärjan in till staden, och som sagt, jag stötte på Mika och fick prata och ta en drink vid ett par tillfällen när jag bodde där. Förutom allt detta spelade jag med Kjetil Manheim (den ursprungliga Mayhem-trummisen) i en trio med Lasse Marhaug i Oslo, vilket resulterade i ett slags Black Noise! Men i slutändan är "B.M.I.I.I.D." en instrumental som väntar på ett vokalt bidrag. Det är värt att notera att spåret spelades in några dagar efter att ha tillbringat lite tid med Atilla Csihar i Aldeburgh, medan han uppträdde i en modern opera. Precis innan jag spelade in spåret hade jag i åtanke en blandning av de allmänna produktionsteknikerna från Abruptum och "The Vortex Void of Inhumanity (intro)" från Mayhems Wolf's Lair Abyss . "KILLER SNAKEHEAD" och "RAVE NIHILATION" utforskar det "logiska samspelet" mellan Japanoise och techno. Vad fick dig att utforska denna länk? Den frågan har redan besvarats i den medföljande texten till en podcast jag gjorde nyligen = Finns det något särskilt med inspelningen från Sheffields Channing Hall som fick dig att ta med den på FACTUAL? Ja. Den spelades in live i ett rum med publik! Jag tror att Big Black's Atomizer var den första vinyl-LP jag hade som innehöll ett live-spår i slutet. På senare år blev det ganska vanligt att cd-utgåvor av album innehöll ett live-spår i slutet! Jag gillar särskilt Incapacitants-albummen med ett långt "studiospår" följt av ett långt "livespår"! Finns det någon speciell lyssningsmiljö som du tycker fungerar särskilt bra för FACTUAL? Jag har inte provat det, men i en Lincoln-bil från 2011, med ett THX II-certifierat ljudsystem och en ELP Laser-skivspelare! Vad är det som tilltalar dig med att spela in din musik i enstaka tagningar? Det är verkligt. Jag kanske tycker för mycket om att se improvisatörer live. Jag föredrar 2-kanalsredigering eller redigering av spellistor, i motsats till att använda en DAW för överdubbning, lagerindelning och arrangemang. Du har också ett kommande samarbete med Concrete Fence på den kommande Blackest Ever Black-kvällen på Corsica studios. Den andra medlemmen i detta samarbete hålls hemligt, men finns det något mer du kan berätta om detta projekt? Hur kom det till stånd? För det första är det inte ett försök att vara mystisk. Det är bara problem med bokningsagenter och kontrakt, ingenting som har med

**id 183**

Till och med för en modern cricketspelare är två matcher på olika kontinenter inom knappt 12 timmar lite väl mycket, men Abdur Rehman klarade det på något sätt. Två wickets för Pakistan i en upplyst ODI mot Australien i Dubai och, en lång flygresa senare, ytterligare tre wickets för Somerset i Hove. Han var förmodligen nöjd med att få sin lösare på den skurna biten. Det var ett under att han inte var så desorienterad att han bowlade den mot siktet. Livet var förvisso i ett långsammare tempo när Les Lenham, som fortfarande är Sussex battetränare på deltid vid en pigg ålder av 76 år, inledde ett samarbete med grevskapet 1952. Han kallades till Hove i augusti samma år, med en liten väska i handen, i väntan på en match och tillbringade i stället dagen med att sälja poängkort, arbeta med poängkortet och plocka upp bananskal. Men även när han såg Rehman demolera Sussex lägre ordning, tänkte Lenham inte så mycket på den ambulerande cricketspelarens livsstil som på något mer väsentligt. Han var på plats för att se Murray Goodwins avsked från Hove och höll sig till sina kommentarer vid en knäböjning för att markera hans 60 år i länet genom att återigen hävda att han inte hade sett någon finare Sussex-krickspelare under sin livstid. Eftersom Ted Dexter finns med på listan är det en stor komplimang, en komplimang som passar ihop med hans 24 000 poäng och 48 hundradelar för Sussex i alla format. "Man frågade mig vem jag tyckte hade varit den bästa Sussex-lagspelare jag hade sett och jag tittade på Murray och sa att frågan inte var alltför svår", sade Lenham. "Han har en fantastisk känsla för spelet, en fantastisk hand-ögonkoordination och en fantastisk koncentrationsförmåga. Hans cover drive är en fröjd att titta på och han måste vara en av de bästa square cutters som spelet någonsin har sett. Han tittar på bollen längre än de flesta också; det är en gåva att stå stilla och vänta." Men bättre än Dexter? En sådan hyllning är inte lätt att göra i Sussex där han behärskade så många bowlingattacker under sin storhetstid i början av sextiotalet. "Ted spelade många enastående innings, men han brydde sig inte alltid om att arbeta. När det gällde att spela skulle jag alltid satsa på Murray framför Ted. Ted var en av de mest spännande spelarna som världen någonsin har sett, men det som har gjort Murray stor har varit hans förmåga att bedöma situationen." Nu har han bedömt situationen och bestämt sig för att åldern vid 39 års ålder har hunnit ikapp honom. Han har inte lagt till några århundraden i sommar och i första klass cricket har han knappt ett mer än tvåsiffrigt snitt. Hans testkarriär - endast 19 tester för Zimbabwe - är ett minne blott. Han fick en sittande ovation i dag - dessa Hove-däckstolar kräver att man tar sig upp ur dem när de bästa åren ligger bakom en - och en mer sympatisk krusning när han återvände till paviljongen med ytterligare 16 poäng i bagaget, då han kantade Sajid Mahmood till andra slip, där Marcus Trescothick höll en av sina fem fångster. En glidning till tredje man från Alfonso Thomas hade samma känsla som tidigare säsonger, men det var Thomas dag som tog en vändning till det bättre när han tog bort Matt Prior, Ed Joyce och Ben Brown inom loppet av tre overs strax före teet. Joyce hade varit Sussex grundpelare, som lade ner fyra och en kvarts timme på en disciplinerad 65:e match som slutade när han satte en kant till wicketkeeperen. Han hade också skippat en dragning till mid-on vid 47 men Peter Trego hade gått för långt. Somerset namngav 12 spelare och spelade 11, enligt ECB:s regelverk som gör det möjligt för internationella spelare att ha en aktiv ersättare tills de anländer. Jack Leach, Rehmans ersättare, fick till och med in en omgång långsam vänsterarmad innan lunch, men Rehman gick in på planen runt 14.00 och hade en förspelning ungefär en halvtimme senare. Han var inne på sin 16:e omgång när han tog sin första wicket, Mike Yardy gav Trescothick ytterligare ett offer. James Anyon föll på identiskt sätt i nästa omgång och i den som följde tog Sussex innings slut när Lewis Hatchett bowlades för noll. Lenham hade varit vittne till många bättre dagar för Sussex bataljer. Goodwin kommer att behöva ersättas, men hans handledare tror att han drar sig tillbaka vid rätt tidpunkt. "När jag började träna honom fanns det inte en

**id 184**

Pages fredag 2 november 2012 Det har gått en vecka sedan jag deltog i Detroit Fanfare. Jag hade en så fantastisk tid på showen. Det var verkligen en gedigen avslutning på min kongressäsong. Fanfare-gänget bestämde sig för att komma tillbaka till Hyatt i Dearborn, MI. Detta var ett bra drag från deras sida. Förra året var det på Cobo Hall och det kändes mycket mer utspritt, vilket inte gjorde så mycket för artister och försäljare. Att ha det tillbaka på Hyatt med de överfulla gångarna, massor av barn och otaliga paneler och aktiviteter fick det verkligen att kännas som en seriekonvention. Fredag: Jag delade bord med JOE FOO och MIKE ROLL. Två konstnärer som jag har blivit goda vänner med och som är ständiga källor till inspiration och skratt. Nic och jag körde upp från Chicago och anlände till utställningens fredagskväll runt 17:30. Vi åt några inte så fantastiska P.F. Changs och satte upp våra bord med Foo. Miker kom senare för att ställa upp. Jag hade lite tid innan showen stängde för att spana in allt av intresse. Många av försäljarna och artisterna var inte där ännu, så jag skulle behöva be Nic göra några rundor åt mig under de hektiska timmarna på lördagen. Den andra fantastiska saken med att ha det på Hyatt var att vårt hotellrum låg bara fyra våningar upp från konventet. Det var fantastiskt att bara ta en hissresa och sova för natten. LÖRDAG : Tyvärr kunde Joe inte delta i resten av mässan, vilket var en otroligt tråkig sak, så det var upp till Miker och mig att hålla ställningarna för Team Almost Asian. (Det är vad vi kallar oss själva, Earth's mightiest heroes, den sortens saker.) Lördagen var definitivt den mest hektiska dagen på helgen. Jag gjorde en massa cardBORED-skisser och sålde en fantastisk mängd tryck. På grund av stämningen på mässan kände jag mig lite mer avslappnad och tog ett steg bort från mitt bord ganska mycket. En av dessa gånger gick jag iväg för att träffa och hälsa på den fantastiska SINA GRACE, tecknare på The Li'l Depressed Boy, min favoritserie. Jag blir alltid nervös när jag träffar skapare som jag beundrar av två skäl: 1. Att göra mig själv till åtlöje. 2. Skaparen slutar med att vara ett idiotansikte och krossar din bild av dem. Tack och lov gjorde jag mig inte till åtlöje och Sina var ett absolut nöje att prata med. Jag tog med mig hela min LDB-kollektion för att han skulle signera den, inklusive hans nyligen utgivna Not My Bag . Jag köpte till och med mitt första originalverk av seriekonst någonsin. Den är nu fint inramad och jag kan inte vänta på att hänga den i min studio. En annan fantastisk sak som han gjorde för mig var denna fina teckning i min skissbok med TMNT-tema. Jag ville ge honom ett exemplar av HEART för att visa min uppskattning för att han tog sig tid att signera alla grejer och prata med mig, men i stället ville han köpa den. Det var verkligen konventets höjdpunkt för mig och jag kom tillbaka till mitt bord med en sådan konst- och inspirationshöjd. Det gav mig verkligen en känsla av att jag träffade den otroliga KEVIN EASTMAN på förra årets Fanfare-mässa. Sina var precis lika vänlig och lät mig plocka hans kreativa hjärna med tips om serier och bara delta i ett allmänt samtal med mig. Det var verkligen fantastiskt! Eftersom det var Halloweenhelgen var det mycket fler kostymer ute. Nic klädde ut sig till Indiana Jones, men hon hade ingen piska. En annan Indiana såg att hon var utklädd och han tog faktiskt med sig en extra piska som hon kunde använda på söndag. Han var så snäll! En stor eloge till George för att han tog med den till henne. Kvällen avslutades med att vi gick ut på middag med Miker och hans fru Tina. Vi gick till Cheli's där de hade en fantastisk veggie chili och en otrolig nachotallrik. Vi var mätta. Nic och jag tillbringade resten av kvällen med att spela spel på översta våningen på Hyatt. Det fanns spelkonsoler uppställda dygnet runt i Rotunda. Vi spelade lite Smash Bros. Brawl och Dance Central 3 för att bränna bort chilikalorierna. SÖNDAG: Söndag: Söndagen började ganska tungt med en kostymtävling för barn och trick or treating. Vi fick alla godisskålar och ballonger och barnen kom runt för att hämta godis och alla gratis godsaker som vi ville dela ut. Efter denna första rusning började dagen att lugna ner sig efter ungefär halva dagen. Jag utnyttjade detta tillfälle för att prata med fler människor och ta med mig några fantastiska böcker. Eftersom det var min sista utställning för året bestämde jag mig definitivt för att spendera lite mer för att hålla mig över till vintern. En bok som jag köpte var

**id 185**

Hälsoinformatikens öde är inte knutet till ett politiskt parti Räkna med mig bland dem som inte tror att världen av hälsoinformatik skulle ha stannat upp om Mitt Romney hade vunnit presidentvalet förra veckan. Även om den tidigare guvernören i Massachusetts lovade att avveckla sjukvårdsreformen om han hade blivit vald, gjorde han inga sådana uttalanden om HITECH-lagen som ålägger sjukhusen att använda elektroniska patientjournaler på ett meningsfullt sätt. Framgången för IT inom hälso- och sjukvården är inte beroende av något politiskt partis åtgärder, framgångar eller misslyckanden. Leverantörerna kommer att fortsätta att införa ny teknik eftersom det kan vara skillnaden mellan förstklassig och undermålig vård att inte göra det. Comments Join 51,000+ Insiders SIGN UP FOR OUR NEWSLETTER FierceHealthIT är den ledande källan till nyheter inom IT för hälso- och sjukvård med särskilt fokus på CPOE , EMR adoption , HIPAA compliance och andra kritiska områden. Gå med i 51 000 insiders inom hälso- och sjukvårdsbranschen som får FierceHealthIT via daglig e-post för sina nödvändiga IT-nyheter. Registrera dig idag! BIBLIOTEKET: EBOOK I takt med att försäkringsbranschen fortsätter trenden mot ett större ekonomiskt ansvar för patienterna är patienter som betalar själva en allt viktigare intäktskälla för sjukhusen. Klicka här för att ladda ner denna kostnadsfria specialrapport. Ed Bennett Direktör för webb- och kommunikationsteknik University of Maryland Medical System Ed Bennett är direktör för webb- och kommunikationsteknik vid University of Maryland Medical System, som har 11 sjukhus, och har mer än femton års erfarenhet av kommunikation på nätet. Han var en av grundarna av gemenskapen för sociala medier inom hälso- och sjukvården på Twitter, upprätthåller en populär blogg om sociala medier inom hälso- och sjukvården och sitter också i den externa rådgivande nämnden för Mayo Clinic Center for Social Media. FierceHealthIT är den ledande källan till nyheter om IT inom hälso- och sjukvården med särskilt fokus på CPOE , EMR-användning , HIPAA-överensstämmelse och andra kritiska områden. Gör som 51 000 personer inom sjukvårdsbranschen som dagligen får FierceHealthIT via e-post för att ta del av de viktigaste IT-nyheterna.

**id 186**

Vår historia The Bank of South Australians i mer än 160 år Den 11 mars 1848 började The Savings Bank of South Australia, föregångaren till dagens BankSA, som en liten enmansbank. John Hector, bankens enda anställde, öppnade bankens böcker och dörrarna till det enda rummet som Glen Osmond Union Mining Company i Gawler Place i Adelaide ställde till förfogande utan hyra. Den historiska första insättningen samma dag gjorde att Savings Bank blev "folkets bank" för kommande generationer. Den första kunden Den första insättaren var en afghansk herde som anförtrodde den nya banken sina besparingar på 29 pund. Kassören registrerade hans namn som Croppo Sing (en fonetisk tolkning av Singh). Som så många andra i kolonins tidiga dagar var Croppo analfabet och skrev under sitt namn för sitt bankkonto med ett "X". Singhs insättning gjordes av hans arbetsgivare, William Fowler från Victoriasjön, och registrerades felaktigt i Fowlers namn. Detta fel rättades senare, vilket säkerställde Croppo Singhs plats i delstatens och Bank of South Australians historia. De första lånen Det dröjde bara en månad innan den nybildade banken beviljade sitt första lån. Det var, som det blev typiskt under bankens historia, till bostäder och jordbruk. John Colton fick 500 pund i förskott för att köpa två tunnland mark med ett stenhus med sju rum, en stuga och stall. Colton var då 25 år gammal. Han hade nyligen startat en liten grossistverksamhet för selar och järnhandelsvaror som senare växte till det välkända företaget Colton & Co (ännu senare Colton, Palmer & Preston). År 1875 utsågs Colton till ledamot i bankens styrelse. Liksom många framgångsrika affärsmän från kolonialtiden gick han senare in i politiken och tjänstgjorde som minister i flera regeringar innan han ledde sitt eget ministerium i 16 månader 1876-77. Han blev adlad 1892. Sparbanken hade först erbjudit Colton ett lån på endast 250 pund, med en liknande möjlighet till Alfred Reynell, som avböjde. Reynell accepterade senare ett ökat erbjudande från banken om ett lån på 300 pund. I slutet av bankens första år hade den attraherat 214 insättare, med saldon på mer än 5 300 pund och hade en lånebok på cirka 3 000 pund. I Short hours "Our Century", historien om The Savings Bank of South Australia som publicerades till dess hundraårsjubileum 1948, står det att "tolv andra medborgare, kanske med viss oro, satte in insättningar på sammanlagt 172 pund och sex shilling den första affärsdagen". Bankens öppettider var annorlunda under de första dagarna. Långt ifrån den bekvämlighet som dagens elektroniska bankverksamhet erbjuder dygnet runt, sju dagar i veckan, var The Savings Banks ursprungliga öppettider mycket begränsade. Insättningar på "inte mindre än en shilling varje gång, inte mer än 30 pund totalt under ett år" var endast möjliga från kl. 12.00 till 14.00 och från kl. 19.00 till 21.00 på lördagar. Kontantuttag, endast efter "en månads uppsägningstid för belopp under 30 pund", var tillåtna på onsdagar från kl. 12.00 till kl. 14.00. Prominenta medborgare Många prominenta sydaustraliska medborgare var knutna till Savings Bank under dess tidiga år. Sydaustraliens första premiärminister, B.T. Finniss, var medlem av bankens första styrelse. Han utsågs av guvernörens löjtnant, överstelöjtnant F.H. Robe, som på eget initiativ innehade posten som bankens ordförande, vilket guvernörerna gjorde under ytterligare flera år. När 1861 ersattes posterna som president och vicepresident av en vald ordförande. Robert Torrens, skapare av det numera världsberömda Torrens-systemet för fastighetsbeteckning och registrering, blev den första ordföranden. En annan kandidat till den första rollen var Henry Ayers, boskapsskötare, gruvarbetare och investerare. Han efterträdde Torrens ett år senare. Både Torrens och Ayers blev senare adlade för sin roll som pionjärer i södra Australien. Ayers var flera gånger premiärminister i södra Australien och grundade senare sin egen lilla handelsbank, HL & AE Ayers, som överlevde fram till 1970-talet. Savings Bank var igång och seglade in i en 160-årig historia med varierande välstånd och risker. Som BankSA är den fortfarande delstatens största finansinstitut och en drivande kraft i samhällets ekonomiska och sociala liv.

**id 187**

Trafalgar Reserve Trafalgar Reserve ligger i hörnet av Trafalgar Place och Waterloo Road. Det är en fantastisk lokal lekplats med traditionell lekutrustning, komplett med gungor, ett glidande dopp, en flygande räv och en träbro. Det enda som saknas är en spelmaskin för att spela kors och tvärs. Träden runt utrustningen gör att barnen kan leka i skuggan, medan de närliggande sittplatserna gör att föräldrarna kan sitta och titta på dem. Det finns också en öppen gräsyta, men den kan vara lite för lutande för att spela några bollspel. Trafalgar Reserve skulle förmodligen vara mer populärt om det inte låg precis bredvid Waterloo Park, som är mycket större och också har egna lekredskap, tillsammans med en oval och andra funktioner. När jag besökte Waterloo Park var Waterloo Park relativt upptagen, medan Trafalgar Reserve bara verkade användas som en gångväg mellan Waterloo Road och butikerna på andra sidan. Men jag antar att om Waterloo Park blir för upptagen är det något att tänka på.

**id 188**

Cowichans Kinsol Trestle - en pärla mitt i ingenstans Denna picknickplats måste vara en av de mer imponerande på Vancouver Island, med en spektakulär utsikt över Kinsol Trestle Det finns många människor på Vancouver Island (och säkert även på andra håll) som skulle ifrågasätta det kloka i att spendera 7 miljoner dollar på att renovera en gammal, smulig tågstol mitt i ingenstans. Vi hör inte till dessa skeptiker. Vi är faktiskt mycket tacksamma för framsyntheten hos Cowichan Valley Regional District och de många andra som såg möjligheten att öppna en helt ny värld för öns invånare och besökare när de började kampanja för att rädda den historiska Kinsol Trestle, inbäddad i hjärtat av Cowichan-dalen nära Shawnigan Lake. En utsiktsplattform som byggts i flodnivå ger besökarna möjlighet att titta uppåt på den 145 fot höga historiska bockstången Kinsol Trestle har visat sig vara en viktig och populär länk i Cowichan Valley Trail-rutten, en 76 mil (122 km) lång sträcka av breda, väl underhållna packade grus- och grusvägar som är öppna för vandrare, cyklister och ryttare. Leden slingrar sig genom några av de vackraste landskapen på ön, innehåller andra bockövergångar, toaletter och picknickplatser och är relativt jämn, så det är en enkel utflykt för praktiskt taget alla som är någorlunda rörliga. Den är också tillgänglig från en mängd olika platser, så användarna kan välja att göra korta eller långa utflykter. Cowichan Valley Trail är också en del av Trans Canada Trail, som sträcker sig 16 800 km (eller 10 400 miles) från Atlanten till Stilla havet. Den här lådan vid bockarna ger besökarna en uppfattning om hur den såg ut när den användes av timmertåg under sin storhetstid Fram till juli 2011 fanns det dock en stor lucka i Cowichan Valley-nätet - den historiska Kinsol Trestle var så förfallen att tillträdet i varje ände hade tagits bort av säkerhetsskäl. Det enda sättet att korsa Koksilah River var via en 8 km lång omväg genom svår terräng - inte ett tilltalande alternativ för vandrare och definitivt inte högt upp på listan över "att göra"-uppgifter för cyklister. Lyckligtvis för de av oss som gillar friluftsliv såg regionaldistriktet en möjlighet att bevara Kinsol och därmed öka turismen och rekreationen i området. Lyckligtvis föreslog ett prestigefyllt och mycket kompetent företag i Cobble Hill, mycket nära Cowichanområdet, en bevarandestrategi som visade sig vara godtagbar och genomförbar. Restaureringen av Kinsol Trestle var inget enkelt företag - med en höjd på 145 fot och en längd på 617 fot är det den största träbocken i Samväldet och en av de högsta järnvägsbockarna i världen. Den påbörjades 1911 och färdigställdes 1920 som en viktig genomfartsväg för de timmertåg som försörjde öns blomstrande skogsindustri. Det sista tåget som korsade Kinsol gjorde det 1979, och bockarna övergavs ett år senare. Med åren försämrades den till den grad att den riskerade att rivas helt och hållet. Den breda plankgången erbjuder cyklister, vandrare och de som rider en enkel och säker passage över Koksilahfloden. Restaureringen av Kinsol började i juli 2010 och drygt ett år senare öppnades den åter för allmänheten. I dag erbjuder den en mycket säker passage för tusentals besökare årligen. Den breda gångvägen av massiva plankor, de höga räcken och de olika utsiktsplattformarna både på och utanför den mjukt böjda bocken gör att man kan förundras över vår tur att ha denna pärla av en förbindelse, och över den uppfinningsrikedom som gav upphov till denna magnifika struktur för hundra år sedan och som återställde den så nyligen. Det är en fantastisk, tankeväckande koppling till Vancouver Islands historia, en imponerande syn och ännu en påminnelse om hur lyckligt lottade vi är här på ön. Restaureringen av Kinsol har lockat besökare från hela världen, som kommer för att beundra bockarna och som en sidovinst njuta av ändlösa kilometer av vackra stigar genom hjärtat av ön Goda promenadskor rekommenderas om du planerar att utforska någon sträcka längs stigen. Hundar är välkomna i koppel. Ytterligare information om Kinsol Trestle, hur man tar sig dit, dess historia och restaurering finns på webbplatsen för Cowichan Valley Regional District: Om Shirley För fler år sedan än jag vill minnas avslutade jag

**id 189**

Författaren, Steve Weiner, en stadsjurist som blivit stand up-komiker och affärscoach, är generellt sett bra på att förklara vad som krävs för att komma framåt inom juridiken, med användbara råd om hur man hanterar klienter ("de gillar inte lagen - den hindrar dem från att ha roligt och begränsar deras möjligheter att bedriva sin verksamhet"), Nerver (som kan ge "extra energi och skärpa" samt förstöra presentationer om talaren är oförberedd) och undvika utbrändhet (inte vara rädd för enstaka misslyckanden samtidigt som man utvecklar en "solid och sällan upprörd" stil). Oavsiktligt ger han också några intressanta observationer om stora advokatbyråers fördomar under sina instruktioner om etikett. "Män:" befaller Weiner vid ett tillfälle, "behåll tydliga etiketter för nattklubbar och ta det lugnt med hårgelé eller vax. Det finns en fin gräns mellan en ung, modemedveten advokat på väg till ett kundmöte och en irriterande fastighetsmäklare från Essex på väg till nattklubben 'Innuendo' i Chigwell efter jobbet." "Kvinnor:" Weiner fortsätter: "När du sminkar dig, tänk på om du vill att folk ska lägga märke till det. Vill du bli identifierad av andra som 'Umpa-lumpa som sitter i hörnet och bär för mycket smink'?". Med andra ord, sätt dig själv som övre medelklass -- snarare än lägre medelklass -- för att passa in i kulturen på advokatbyråer. Där boken sviker är att den inte lyckas förklara vad som skiljer en advokat på 2000-talet från en advokat på 1900-talet, annat än genom Weiners knappast originella påstående att dagens advokater inte bara måste vara bra på juridik utan också duktiga chefer och nätverksbyggare. Det finns en bra historia att berätta här, om Thatchers Storbritannien, den finansiella avregleringens Big Bang 1986 och den efterföljande utplåningen av gränserna mellan affärsjuridik och affärsverksamhet. Men Weiner underlåter att berätta den. I stället fyller han utrymmet med några ytligt sett 2000-talstema, och ofta ganska cyniska, råd om hur man spelar det kontorspolitiska spelet - som inte alltid är övertygande. Hans förslag om att blivande advokater medvetet ska sitta med några personer som de inte känner i firmans matsal "en eller två gånger i veckan", alltid "bära med sig ett viktigt dokument för att upprätthålla en fasad av brådska" och påfallande anta ett kroppsspråk som bekräftar deras "höga status" verkar vara ett recept för att få folk att hata dem. När Weiner uppenbarligen har fått slut på saker att säga om vad han kallar "utveckling av det personliga varumärket", ändrar boken kurs och slingrar sig in i ett långt avsnitt om presentationsteknik - Weiners specialitet som komiker på deltid. Bland affärsjargongen finns det en del användbara råd om hur man strukturerar ett föredrag och hur man anpassar sig till en publik, men den markant annorlunda tonen och ämnet ger kapitlet en påklistrad känsla. Kort därefter, efter att ha tagit sig tid för ett snabbt avsnitt om grammatikanvändning i stil med en lärobok för gymnasieutbildning (med rubriker som "Låt dig inte överraska av de glidande ITS/IT'S-tvillingarna"), tar boken slut. Vid det här laget har Weiners löfte på första sidan att inte "vara som de andra böckerna" och "upprepa vad marknadsavdelningarna på advokatbyråer säger" för länge sedan brutits. Kommentarer "Kvinnor:" Weiner fortsätter: "När du sminkar dig, fundera på om du vill att folk ska lägga märke till det". Med andra ord, sätt dig själv som övre medelklass -- snarare än lägre medelklass -- för att passa in i City law firm-kulturen." - Lycka till med att komma förbi receptionen på en stadskansli om din dialekt avslöjar något annat än övre medelklassens urbanitet. ^ gäller inte bara kvinnor... det talas mycket om rasdiskriminering på advokatbyråer, men det är ungefär en triljon procent mer sannolikt att du får ett jobb inom Magic Circle med en nigeriansk dialekt än med en Birminghamdialekt. Jag antar att du är kvalificerad, men häromdagen förväxlade du plånboksnumret på en lista från Central Criminal Court med året, så.... Det var vad vissa av oss kallar ett "skämt". Men självbelåten? Jag fattar inte det. Förmodligen har en tjugondel av landet en accent från Midlands, vilket innebär att andelen MC-partners med en accent från Midlands är noll. Jag har i alla fall aldrig stött på en sådan... man kan faktiskt knappt hitta någon på Birmingham-firmor... Mest populära på Guardian Today in pictures Efter att ha avrått turister från att resa till städerna i Jam

**id 190**

Castle "Swan Song" recension: Swan Song" var ett avsnitt av Castle där väldigt lite hände. Det fanns ett mordmysterium, ja. Det fanns också lite dans kring det vanliga nonsens som rör Castle och Becketts slags hemliga relation. Nathan Fillion gjorde till och med några roliga miner. Men när det gäller utveckling, humor och allmänt underhållningsvärde var "Swan Song" i slutändan inte mycket mer än ett provisoriskt avsnitt, en historia som användes för att fylla ett nödvändigt antal avsnitt, snarare än något av stor betydelse. Alla serier har sådana här utfyllnadsavsnitt - särskilt kriminalprogram. Man kan inte ha en säsong med 22 avsnitt och ha dem alla som en riktig höjdare. I musiktermer var "Swan Song" ett albumspår, en sån låt som bandet kanske spelar live då och då som en skämt, men som i stort sett är bortglömd i det större sammanhanget av dess katalog. Visst kan detta visa sig vara något galet fans favoritavsnitt, men detta fan kommer att vara i klar minoritet och förmodligen fortsätta att skrika om dess briljans till alla som lyssnar medan alla andra bara ler, nickar och fortsätter att nynna med på "Always". Jag förlänger denna extremt ansträngda bandanalogi eftersom "Swan Song" handlade om ett band. Ett som hette Holy Shemp, som tydligen var på väg att bli nästa stora grej, trots handikappet att ha ett fruktansvärt namn och tydligen inte heller vara särskilt bra på musik. Oavsett dessa problem var bandet mycket glada över att få veta att folk brydde sig om dem, och kunde inte vänta med att berätta för sin gitarrist, som råkade vara bandets största talang. Han råkade också vara död. Att upptäcka denna dödsdömda gitarrists tragiska historia var tydligen poängen med "Swan Song", men för publikens skull handlade det egentligen mer om avsnittets fåniga användning av kameraarbete i Behind the Music-stil. Som vi snart upptäckte var Holy Shemp SÅ nära att bryta ut att bandets skivbolag hade beställt en filmskapare för att dokumentera varje steg de tog. När bandet nu var i fara gjorde den nördige dokumentärregissören ett sista försök att rädda sin film och fick på något sätt polisen att låta honom fortsätta filma. Varför? Kapten Gates sa något om god publicitet, men egentligen var det bara en ursäkt för skådespelarna att fnysa inför kameran i en hel timme. Lyckligtvis blev det bara gammalt mot slutet. Alla tre killarna i gruppen var förstås väldigt uppkäftiga. Esposito och Ryan fick en generös mängd skärmtid den här veckan, då Esposito upprepade gånger inledde sin "bad cop"-rutin för kamerornas skull och Ryan gjorde sitt bästa för att få sin mer intellektuella inställning till polisarbete att verka lockande på något sätt. Under tiden gjorde Castle vad Castle gör, han log charmigt inför kameran samtidigt som han gjorde långsökta slutsatser om det aktuella fallet. Beckett gjorde för det mesta sitt bästa för att hålla sig utanför kamerans rampljus; varje gång hon tvingades förklara den aktuella situationen till förmån för de teoretiska tittarna hemma lät hon som en irriterad tredjeklassare som tvingas ställa sig upp inför klassen och läsa upp en bokrapport som hon inte ville skriva. De flesta andra serier skulle troligen förtvinat under tyngden av att tvinga sina bifigurer att göra så här mycket tunga lyft under en vecka, men Castle klarade sig eftersom deras rollfigurer är byggda för den här typen av löjeväckande. Espositos tuffa bror-kille-grej kan ibland vara lite gnisslande, men det fungerar i allmänhet bäst när han är som mest självmedveten, som i gårdagens avsnitt. Mot slutet kunde man känna att skämtet höll på att bli gammalt, så det var trevligt att författarna gjorde om saker och ting för att ändra hela dynamiken. Plötsligt gick Esposito och Ryan från att konkurrera till att aggressivt gratulera varandra till deras prestationer under fallet. Det var en trevlig vändning som påminde oss om varför vi generellt sett gillar de här killarna. De kan vara lite töntiga ibland, men allt som allt är de oftast bara goda vänner som tar hand om varandra. Intressant nog var detta ett genomgående tema med Castle och Beckett också. Trots Becketts vädjan om att hålla sig utanför kameran gjorde Castle upprepade gånger allt för att visa hur fantastisk Beckett är på sitt jobb, och skröt inför kameran om hennes färdigheter som detektiv och gav henne alla möjligheter att komma in och ta över scenen.

**id 191**

Så hur smakar terroir? Hur ska terroir smaka? Under mitt föredrag om äkta vin i går hade jag en informerad och intresserad publik som ställde några svåra frågor. Jag talade en hel del om terroir. Mitt argument är att vin är intressant på grund av sin mångfald, och det faktum att denna mångfald till stor del beror på att druvor som odlas på olika platser ger viner som smakar olika. Lokala smaker, terroir. Jag hävdar att ett mer naturligt arbete i vingården och källaren hjälper till att uttrycka känslan av plats i vinet, och att om man ingriper för mycket eller för lite kan man förlora den känslan av plats. Så jag är en stark anhängare av terroir. Men vad är det egentligen som smakar terroir? Det är en riktigt bra fråga. Är det meningslöst att tala om platskänsla om man - som man försöker göra i filmen Wine from here - samlar en rad experter i ett rum, presenterar en rad viner för dem och de inte kan säga varifrån de kommer? Om jag till exempel presenterar en rad pinot noir-viner från Nya Zeeland, kan du då säkert identifiera regionen, för att inte tala om vingården? En del människor skulle kunna det, men inte så många. Och när det gäller Bourgogne, kan du smaka på 20 premier och grand cru-viner och säga vilken vingård varje vin kommer från? Detta är viktiga frågor. Men även om svaret är "nej" tror jag inte att det är avgörande för mitt argument. Jag anser att terroiruttryck handlar om ett partnerskap mellan odlaren och vingården. Det är odlarens uppgift att lyssna på sin plats och tolka den i vinet, så att den kan tala. Därför anser jag att det kan finnas flera legitima uttryck för en plats. Man kan ha viner med olika smaker som alla har en känsla av plats. Vi ger oss in på något subjektivt område här, för vem kan säga att ett visst vin är ett legitimt uttryck för var det kommer ifrån? Naturligtvis finns det också årgångsskillnader. Samma plats uttrycks på olika sätt olika år, även om vinodlaren arbetar på samma sätt. Kan den lokala smaken bära med sig genom mycket olika årgångar? Kan den gå förlorad under vissa år? Kanske. Jag tror dock att många av oss skulle hålla med om att felaktiga viner eller viner som är övermogna och fyllda med ny ek inte är äkta terroirviner. Och, kontroversiellt nog, skulle jag vilja hävda att vissa platser inte är tillräckligt bra för att ha legitima terroiruttryck - att de helt enkelt är oförmögna att göra autentiska, intressanta viner med en känsla av plats. 29 kommentarer till Hur smakar terroir? Jag håller i stort sett med dig, Jamie. Jag älskar att se olika viner gjorda av samma fruktpartier. Och nästan varje vinmakare kommer att ge dig ett annat uttryck för ett terroir. Jag är inte säker på att jag är benägen att hålla med om sämre terroirer. Jag tror bara att de förmodligen är dåliga uttryck för dåliga terroirer. På samma sätt finns det terroirer som jag tycker är helt ointressanta för mig. Det gör dem inte dåliga eller illegitima. Jag tycker bara att de är tråkiga för mig (Barossa är ett exempel för mig). Jag tror att den här debatten är ganska relevant här i Australien, när vi försöker återuppfinna oss själva. Särskilt när något som Grange, en blandning av viner från flera olika regioner, tillverkas för att vara typiska. Är det världens dyraste icke-specifika terroirvin? Det måste vara nära. Jag trodde inte riktigt på terroir förrän jag fick tillfälle att tillsammans med Chris och Andrea Mullineux prova fatprover av deras syrah från 11 olika skiften, alla inom en radie av 16 km i Swartland-distriktet i Kapstaden. Jag kunde inte tro den otroliga skillnaden i smak och doft från en parcell till en annan. Chris och Andrea kunde naturligtvis genast känna igen att detta var från huvudsakligen granitjord, detta från skiffer osv. osv. Helt fascinerande. I februari 1994 fick sju MW-studenter som deltog i MW Residential Seminar i Sete ta del av en intressant provsmakning om jäst som Peter Vinding Diers höll. Bland godbitarna fanns en provsmakning av två viner, gjorda av druvor som odlats på en vingård men som, vilket är avgörande, vinifierats på två olika egendomar - en sats på Vinding-Diers egendom Landiras i Graves (där druvorna odlades), den andra på Vinding-Diers egendom Landiras i Graves.

**id 192**

Falling All Over The World Lyrics - Jason Mraz Said I'm fallin all over the world Said I'm fallin This love affair, It isn't all there but it's everywhere Said I'm fallin all over, fallin over and over But the blue shy, oh blue soul And love with the tole its taken A true crime is the perfect role I love every more that I take in So much that I'd do it again, I'd do it again Said I'm fallin all over the world It's a breath of air, Så sällsynt Tjock som åska Said im fallin all over, Every wonder so, full of wonder, so beautiful There's magic up above Every cliche I learn to love But as long as these birds have wings Then I'll have songs, and I'll have words to sing Sing of fallin over, I'm fallin over the whole damn thing Said im fallin all over the world Said im fallin all over the world Said im fallin Please Click here to submit the corrections of Falling All Over The World Lyrics

**id 193**

Min flickvän har nyligen flyttat bort för att studera. Jag vill träffa henne på helgerna, men det är inte billigt att resa. Jag har föreslagit att vi ska åka halva vägen, eftersom jag normalt sett betalar resan till henne, men hon tycker inte att hon ska bidra eftersom jag tjänar pengar och inte hon. Jag tjänar dock inte mycket och även om jag vet att hon har det sämre ställt än jag, tycker jag att det är lite orättvist att jag faktiskt ska betala för att träffa henne. Klicka på svara för att säga din åsikt Observera: Kom ihåg att detta är verkliga moraliska dilemman om pengar och även om vi vill att du ska säga din åsikt, kom ihåg att vara snäll när du svarar. Eftersom du tjänar pengar och hon inte gör det är det orättvist att förvänta sig att hon ska gå halva vägen. Om ni inte har råd kanske ni inte ska åka varje helg, utan varannan helg. Hon skulle kunna betala för en måltid åt er båda då och då för att kompensera. Jag skulle säga att hon ska gå halva vägen. Jag arbetar för närvarande inte, men min pojkvän gör det, men jag ger honom fortfarande pengar till tågbiljetter, och jag köpte också ett järnvägskort till honom (1/3 rabatt!), men han kommer alltid för att träffa mig (han bor fortfarande hemma, vilket jag inte gör). Heck när jag fortfarande gick i sjätte klass brukade jag spara hälften av mina middagspengar så att jag kunde besöka min dåvarande pojkvän "Life Is Like A Beautiful Melody Only The Lyrics Are Messed Up" För att se regnbågen behöver man både sol och regn för att få färgerna att synas. Om det handlar om att ni betalar eller att ni inte träffar varandra så är det ditt val som gäller. Om hon har råd, även om hon inte har någon inkomst, t.ex. har mycket pengar över, är det upp till henne om hon tycker att du är värd att betala för att träffa henne. Om hon väljer att spendera sina pengar på andra saker än att träffa dig när hon har råd med det så är det knappast meningen att det ska vara. Allt handlar om vad hennes sociala budget är och om hon väljer att spendera den på dig eller inte. Vad ville du ha ut av den här tråden, om vi säger att hon måste betala kommer du att länka detta och hon kommer att hosta upp utan att hysa agg?? Om vi säger nej, du ska betala, men vi kan se att du inte vill, kommer du att fortsätta att argumentera och hata henne. Så bestäm dig för om hon är värd det och i så fall tjata inte på henne att betala, om hon har råd men inte betalar visar det att du inte är värd så mycket för henne ändå så det är bäst att gå skilda vägar. Om det är allvarligt kommer hon också att vilja komma hem någon gång. Du bör inte be henne att betala hälften. Antingen tar du beslutet att träffa henne mindre eller så hostar du upp. Jag bodde borta på universitetet i tre år och kunde då inte köra bil. Min pojkvän (numera fästman) körde ner för att träffa mig en helg på tre och endast var tredje helg på tre, eftersom jag åkte hem. (dvs. helg 1 - uni, helg 2 - uni, helg 3 - han besöker mig, helg 4 - uni, helg 5 - uni, helg 6 - jag åker hem). Det kostade mig mer i tågbiljetter än honom i bensin, men det är inte det som är problemet. Och det här kanske är hårt men: Om ni blir osams på grund av kostnaderna för att träffa varandra kommer det förmodligen inte att fungera i längden. Jag måste säga att jag håller med de andra. Om du inte är glad att betala för att träffa henne och hon inte är glad att bidra för att träffa dig så finns det djupare problem än det med pengarna. Min pojkvän och jag bodde och arbetade över en timme ifrån varandra under de första två åren av vårt förhållande. Dessutom körde jag inte bil. Vi gjorde mycket fram och tillbaka, ibland skulle jag göra en bussresa på 1,5 timmar efter ett nattskift på 12 timmar för att åka och träffa honom. På samma sätt körde han ibland över klockan 5 på morgonen för att hämta mig från jobbet, tillbringade två timmar med mig och körde sedan tillbaka för att gå till jobbet! Jag var helt pank (jag betalade av 16 000 dollar i skulder), men jag har aldrig någonsin varit arg på pengarna för att träffa honom. Dessutom sålde han sin älskade bil för att köpa en mer ekonomisk dieselbil på grund av de mil han åkte för att träffa mig. Kompromisser och uppoffringar för det större bästa (dvs. att träffa varandra) borde vara naturligt för er båda. Jag skulle undra varför du känner bitterhet över att spendera pengar för att träffa henne, snarare än att undra om hon ska betala. Att träffa henne varje vecka kommer att bli irriterande, om inte annat så på grund av resandet (inte priset). Börja med att träffa henne varannan vecka och

**id 194**

{"itemData":[{"priceBreaksMAP":null, "buy\\... details", "addToWishlist":[null,null,null\... to Basket", "Add both to Basket", "Add all three to Cart"], "showDetailsDefault": "Show availability and delivery details", "shippingError": "Ett fel inträffade, vänligen försök igen", "differentSellers": "De här artiklarna skickas från och säljs av olika säljare.", "hideDetailsDefault": "Dölj tillgänglighet och leveransinformation", "priceLabel":["Pris:", "Pris för båda:", "Pris för alla tre:"], "hideDetails": "Dölj detaljer", "preorder":["Förbeställ detta objekt", "Förbeställ båda objekt", "Förbeställ alla tre objekt"]}} Hooj Choons kommer att saknas. Som det står på etiketten var de verkligen "tillfälliga leverantörer av halvbra house för en f\*\*\*ed up world...", och detta är den andra i raden av samlingar som bevisade det. Det är en bra blandning av hits ("Son Of A Gun" av JX, "Always Something There To Remind Me" av Tin Tin Out & Espiritu) och lite mer bortglömda spår från Diss Cuss och Escrima som det är värt att påminna sig om. Om du är bekant med JX men inte känner till resten är allt i ungefär samma anda, och om du gillade den där drivande housen från mitten av 90-talet, från dagarna strax efter att det klassiska "housepiano" hade gått ur tiden, så kommer du att njuta av detta från början till slut, eftersom inget av spåren är dåligt. Detta är en uppsättning med två skivor, men det är synd att skiva 2 bara innehåller en DJ-mix (mixad av Tall Paul) av alla spåren på skiva 1, i exakt samma versioner - det hade varit mer intressant att ha en mixad skiva med olika versioner eller olika delar av Hooj-arkivet. Som det är nu kommer du att lyssna på skiva ett ELLER skiva två, men du kommer inte att lyssna på den ena sedan den andra.

**id 195**

Observera: Tänk på att det här ämnet är ingen kampklubb, även om det handlar om att samla in åsikter. Du får gärna vara oenig med andra inlägg, men vi ber dig att hålla dig till våra riktlinjer för samtal och att vara hövlig. Vi tillåter inte personliga angrepp eller trolljakt. Rapportera gärna alla. Tack, MNHQ. att inte vilja betala för arbetskamratens transport (29 Inlägg) Klicka på knappen "Rekommendera" nedan för att bekräfta att du vill lägga upp den här tråden på din facebookvägg: Om du tidigare har rekommenderat den här tråden bör du se en bock/checkmark på knappen rekommendera. Klicka på krysset för att ångra rekommendationen (krysset kan tyckas ändras till ett kryss när du gör detta.) Om du lade till en kommentar med din rekommendation måste du radera den från din facebookvägg separat. Jag ska gå på en konsert i helgen. Av godhet bjuder jag med min nya arbetskamrat (A), som är ny i området, på en konsert. Jag reser dit och tillbaka ensam, men kommer att träffa vänner där och se konserten tillsammans. Arbetskamraten vill ta med sig en helt ny klämma. Inga problem, ju fler desto bättre. Han kommer alltså att betala för henne, hennes transport och drinkar etc. eftersom hon är student. Vi bor mycket nära varandra. Transporterna fram och tillbaka kommer förmodligen att kosta omkring 15 pp (buss och tunnelbana fram och tillbaka plus taxi). Kostnaden för konsertbiljetten är 25. En annan kollega (B) har inte råd att komma, men skulle köra oss gratis om vi betalade hans biljett. Han bor också i närheten, så han kan hämta och lämna oss vid våra dörrar. Jag föreslog detta för arbetskamrat A, som vägrade dela på det med motiveringen att han redan betalar för en annan person. Han föreslog att jag skulle betala hela kostnaden för biljetten, eftersom han redan betalar för någon annan och det inte skulle vara "rättvist". Om jag betalar hela biljettpriset subventionerar jag då arbetskamrat A + hans kille hela transportkostnaden. Och betalar 10 mer än vad jag skulle göra om jag använde kollektivtrafiken. Om vi delar på biljetten sparar jag 2,50 - inte tillräckligt för att jag ska bry mig särskilt mycket om det. Men han sparar 17,50. Jag har påpekat detta för honom, men han insisterar fortfarande på att det inte skulle vara "rättvist" att dela biljetten och att jag borde betala. AIBU att tänka: 1. Att min nya kollega inte kan göra enkel matematik 2. Att jag inte betalar hela kostnaden för kollega B:s biljett 3. Att jag inte betalar hela kostnaden för kollega B:s biljett 3. Att jag inte betalar hela kostnaden för kollegan B:s biljett Att det är helt rättvist att dela på biljettkostnaden 4. Att jag aldrig mer bjuder med någon på något av medlidande någonsin igen Jag är väl inte snål, eller hur? Jag får det att kännas som att jag är det för tillfället. Så arbetskamrat A kan inte använda kollektivtrafiken ensam/med flickvän utan att du håller honom i handen och arbetskamrat B vill inte lämnas ensam inne en lördagskväll? Är dina kollegor under 12 år? Antingen gör du B förbannad och lämnar honom ensam hemma eller så insisterar du på att A ska stå för hälften av pengarna. Jag tycker att de alla beter sig som idioter och tar dig på skoj. Om B kör er alla tre bör ni alla tre bidra till hans biljett. Att A betalar för någon annan också är hans eget problem, han ville bjuda in sin nya "squeeze" - älskar den termen btw - och har ingen inverkan på något du och han skulle dela på. Han är en vuxen man, han kan säkert överleva att resa till en konsert själv. Dessutom, tar han inte med sig sin flickvän? Så han kommer faktiskt inte att vara ensam. Jag tror att jag skulle göra som någon annan säger och ta er dit och tillbaka på egen hand. Och säga att det är för att undvika bråk. Jag tycker inte att man ska vara skyldig att betala för någon annans konsertbiljett för att de ger dig skjuts dit och tillbaka. Eller försöka få någon att betala för någon annan. Å andra sidan, om ni tre måste betala 15 euro vardera för transporten så skulle det täcka den andra personens biljett. Vilka smärtor vissa människor är! Jag tror att det är mest rättvist att dela upp b:s biljett i tre delar, så att du, a och A:s flickvän sparar en femma på transportkostnaderna. Om A inte går med på det har du bara förlorat 2,50 på ditt förslag att dela upp kostnaden på två sätt. Om A inte vill dela på tre resor, låt honom då göra sin egen väg med sin "squeeze" - de har varandra som sällskap.

**id 196**

Google Disavow Tool - Hur och varför Google har släppt ett nytt verktyg som heter Google Disavow Tool och konceptet är att du med detta verktyg kan ta bort spam eller "onaturliga" länkar av dålig kvalitet från den rangordningsekvation som Google använder när de bestämmer vilken position din webbplats ska ha på sökmotorns resultatsidor (SERP). Nedan följer en förklaring till hur länkar fungerar i den SEO-värld som vi lever i efter Pingvin. 101 Förklaring: Google använder ett stort antal (mer än 200) faktorer för att bedöma vilka webbplatser som är mest värda att placeras på den första sidan av deras resultat. En av de viktigaste faktorerna är hur många länkar som pekar till din webbplats från andras webbplatser (dvs. webbplatser som inte kontrolleras av dig). Google betraktar dessa länkar som röster som talar för din webbplats kvalitet och auktoritet. En annan faktor är kvaliteten och relevansen hos dessa samma "externa" eller "off-page"-länkar. En gång i tiden var det bättre ju fler länkar du hade som pekade på din webbplats. Detta är dock inte längre fallet sedan Google Penguin-uppdateringen, som avsevärt ändrade det sätt på vilket Googles algoritm bedömer off-page-länkar. Nu kan för många länkar av låg kvalitet ha en potentiellt negativ inverkan på din webbplats prestanda. Google Disavow-verktyget utformades för att ge webbansvariga möjlighet att tala om för Google att de vill att Google ska ignorera vissa länkar från vissa sidor eller domäner på webben. Det nya verktyget finns i ditt Google Webmaster Tools-konto, men de flesta kommer aldrig att behöva och bör inte använda det här verktyget. I själva verket kommer 98 % av webbplatsägarna aldrig att behöva använda verktyget för att ta bort länkar, även om de har använt sig av Black Hat SEO-tekniker när de marknadsfört sin webbplats. Om du aldrig har använt dig av Black Hat SEO-tekniker, använt dig av verktyg för massinlämning eller anlitat ett SEO-företag som använt sig av dessa verktyg, kommer du förmodligen aldrig att behöva korsa vägen med Disavow-verktyget. Behöver du använda Disavow-verktyget? 1 -- Fråga dig själv om du någonsin tagit genvägar när du försökt öka din position i SERPs? Har du anlitat någon för att lägga till en länk till din webbplats i 5 000 artiklar som de har skickat in i massa? Använt ett "prisvärt" SEO-företag för att göra arbete för din räkning? 2 -- Logga in på ditt konto för Webmaster Tools och kontrollera om det finns några råd från Google. Google varnar dig om de hittar länkar som skadar din webbplats. Dessa varningar är utformade för att visa dig vilken typ av länkar de inte vill se som pekar på din webbplats och om du har några rådgivande varningar i ditt konto för Webmaster Tools måste du göra några saker. Mat Cutts beskriver i videon nedan vad verktyget handlar om och när du kan behöva använda det. Intressanta behållningar: 1 -- Detta är ett mycket kraftfullt verktyg som du kan använda för att allvarligt skada din webbplats i sökmotorerna. Använd det med EXTREM försiktighet och om du är osäker överhuvudtaget, anlita ett proffs som kan ge dig råd. 2 -- Det kommer att ta ett par veckor innan det du gör där får effekt, och om du gör ett misstag är det troligt att Google inte kommer att göra det ogjort eller återställa misstaget åt dig. Även i den osannolika händelsen att de återigen ger dina länkar en kyrkogård, kommer de med största sannolikhet att minska i värde. Lärdomen här är att det är en mycket dålig idé att göra misstag med det här verktyget. 3 -- Bättre än att använda Disavow-verktyget är att manuellt försöka få bort länkarna själv. (dvs. kontakta webbansvarig för en kränkande webbplats och be honom/henne att ta bort länkarna till din webbplats) 4 -- De varningar som Google ger dig om länkar av dålig/mycket dålig kvalitet som du kan åtgärda med Disavow-verktyget är exempel på länkar som de har problem med. Detta är inte en heltäckande lista över alla problemlänkar som pekar på din webbplats. Du bör göra en fullständig granskning av dina backlänkar för att få bort de andra problematiska backlänkarna. 5 -- Om du är offer för en negativ SEO-kampanj från en av dina konkurrenter kan du behöva Disavow-verktyget, men du bör bara använda det när du är säker utan minsta tvivel på att du har blivit offer för en negativ SEO-attack. Så här använder du verktyget: Först och främst ändrar du dig och använder inte verktyget . Allvarligt talat bör du försöka kontakta webbansvariga för de webbplatser som du har onaturliga länkar från först. Du behöver förmodligen inte göra dig av med dem alla. Du bör endast använda Disavow-verktyget när det bokstavligen inte finns något annat alternativ OCH när du är 110 % säker på att de länkar du vill bli av med är oidentifierade.

**id 197**

Jag är självklart en stor förespråkare av sociala medier och deras transformativa användning för det lärande som kan ske både i och utanför skolan. Men det var något som gjorde att jag blev överväldigad av Shannon Smiths öppningsbrev till föräldrarna som hon delade med sig av på sin blogg och som faktiskt tog det hela till en annan nivå. Jag tänkte tillbaka på min första dag som rektor och hur en förälder hade sagt till mig: "Jag har letat överallt och frågat folk om information om dig, men jag kunde inte hitta något!". Jag blev förvånad över det uttalandet vid den tidpunkten, men när jag ser tillbaka på det är det logiskt. Varför skulle en förälder inte vilja veta något om den nya rektorn som skulle kunna ha en enorm inverkan på hennes barns nutid och framtid, antingen på ett positivt eller negativt sätt? Det var inte så att jag försökte undvika föräldrar, men jag hade helt enkelt ingen aning om sociala medier och hur jag kunde dela med mig av vem jag var och vad jag lärde mig. Shannon gör både och: Jag har en bakgrund med starkt fokus på specialpedagogik och har undervisat på grundskole-, junior-, mellanstadie- och seniornivå. Du är välkommen att kolla in alla mina kvalifikationer på min Ontario College of Teacher's record ..... Rektorn på en skola är först och främst den ledande läraren. Som sådan söker jag ständigt efter sätt att utöka mina kunskaper om hur barn lär sig och vilka undervisningsmetoder som bäst uppfyller deras olika behov. För dem som är intresserade delar jag med mig av mitt pågående lärande på shannoninottawa.com . Om det arbete som Shannon och andra utförde inte var starkt skulle det avslöjas ganska snabbt. Jag vet att det är viktigt att visa att vi befinner oss på en kontinuerlig lärande resa och att vi måste vara bekväma med vår utveckling, men jag tror att sociala medier driver oss att dela med oss och göra ett fantastiskt arbete. Jag vet att jag tycker att det finns en enorm fördel med att få kontakt via sociala medier, men vill vi att våra elever bara ska slänga ut vad som helst? Verkligheten är att många pedagoger är mycket blygsamma om vad de gör och kanske inte tror att det fantastiska arbete de utför är värt att dela med sig av, men vi måste inse att vi ofta är vår egen hårdaste kritiker. Jag älskar videon nedan som hjälper pedagoger att inse att det de delar med sig av kan vara till hjälp för andra, vare sig de tror det eller inte: Så jag har en idé i mitt huvud om att det inte räcker med att dela med sig av något. Vi bör fortfarande förvänta oss en viss tanke och ansträngning i det arbete som vi lägger ut. Det finns ett värde i tankesättet "filtrera och sedan publicera", men var finns det medel och den balans som behövs? Bra inlägg George. Jag blev också imponerad av Shannons brev och det sätt på vilket lärandet, skolan och föräldragemenskapen fördes samman. Jag kände mig tvungen att dela med mig av det som ett bra exempel för andra skolledare (vilket jag också gjorde). Om mig Jag är divisionschef för innovativ undervisning och lärande för Parkland School Division. Jag tror att vi måste inspirera våra barn att följa sina passioner, samtidigt som vi låter dem inspirera oss att göra detsamma.

**id 198**

Från arkiven: Augor MSK Make Shit Krack Ironlak och MSK-medlem Augor har en sådan samling vänner och familj som de flesta artister bara kan drömma om. Den LA-baserade konstnären, som har fått mentorskap av sådana som REVOK, POSE och SABER (för att bara nämna några), flyttade nyligen sitt fokus från gatan till galleriet för att öppna sin soloutställning, den noir-eska Terrors of Crenshaw . Med sin starka arbetsmoral (killen slutar aldrig... någonsin) handlar han just nu om att vara sig själv och skapa djupt personliga verk. Augor tog gärna en stund ur sitt schema för att träffa ACCLAIM och prata arbete, MSK och varför han "lade ner godiset och serierna" och tog upp en sprayburk i stället... Många graffitikonstnärer har en liknande början i kulturen: det finns det där elementet av uppror, av att "vara vilse" eller bara försöka hitta en plats, som startar många konstnärer på sin väg. Hur är det med din egen början? Varför graffiti? Alla historier har ett ursprung. Min börjar när jag kom ut från grundskolan vid elva års ålder under sommaren. Mina vänner och jag tillbringade dagarna med att samla Warhead-godis-tatueringar, äta glass och läsa serier. Eftersom vi skulle stjäla de två sista punkterna i den meningen kunde jag redan nu se att kriminella handlingar skulle växa fram i min framtid. När skateboarding väl kom in i ekvationen följde snart stonerkulturen, musikkulturen och naturligtvis graffiti. På den tiden hade MEAR ONE precis gjort omslaget till Limp Bizkit och livet var enkelt. Jag blev övertalad att kolla in en övergiven del av stadens vattenkanaler, hörde att det var en bra plats att sessionera för skate, och såg vid den tidpunkten mina första verk. Jag blev besatt av bristen på regler för graffiti. "Vad? Jag kan göra hur stort som helst! Var jag vill?!!!!" Jag lade ner godiset och serierna och har inte varit densamma sedan dess. Din stil är ganska distinkt: du har en tendens att blanda traditionella bokstavsformer med din egen twist på typografi och lägga till grafiska, tecknade element. Upplever du att du ständigt finslipar din stil? Jag arbetar som kommersiell illustratör, så det är obligatoriskt att vända och studera olika linjer, konstgenrer och konstnärer för att lyckas med vissa projekt. När det gäller min graffiti handlar allt om vilket humör jag är på. Just nu går jag tillbaka till samma stilar som var starka i LA 2000-2003. Mörka fyllningar och mycket tekniska, nästan cyborg hybridbokstäver. Personer som ZES PYSA och REVOK:s arbete under dessa år är utmärkta exempel på vad som får mig på humör att måla graffiti nuförtiden. Vad tycker du om kritiker som menar att kulturen har blivit övermättad, eller att det finns en massa dålig graff där ute? Kulturerna har alltid verkat "större än oss", vilket innebär att det är en kultur, den har funnits före och kommer att finnas efter. Och om jag har rätt så uppfanns ordet "leksak" på 80-talet, jag tror att det om något är lättare att se allting för vad det är. Det kommer alltid att finnas spelare och det kommer alltid att finnas pankare. Och vår ekonomi är i kris, men om man alltid har varit pank har man inte riktigt en "Åh, den gamla goda tiden"-känsla för någonting. Jag tror att för många tittare som inte har det ögat är det lätt för oss att tänka "Åh, allt ser likadant ut...". Vad tycker du om det? När fyra personer målar bredvid varandra är det klart att verken smälter samman. Att sticka ut har alltid handlat om storlek och om att välja var man ska placera sina verk. Om man kombinerar de bollar som krävs för att befinna sig på en plats med de hjärnor som krävs för att måla betydande konstverk, blir det den mest framträdande graffitin som skapas. Berätta lite om din historia med MSK-teamet. Hur hamnade ni tillsammans? MSK har varit det konstnärskollektiv som jag följt sedan jag tog upp en burk. Retna, Revok, Dame, Eklips, Nekst, Pose, Chunk, Pysa, Zes Rime och Saber har alla varit starka mentorer, familj och vänner. De har hjälpt mig att växa som artist och vuxen man som kan försörja sig på sin gåva. När man hittar likasinnade människor är det nästan omöjligt att inte få saker gjorda tillsammans. Det är vad ett crew är: Gör

**id 199**

Sökord Sök sponsrad Facebook HTTP versus HTTPS-alternativ - Facebook Rumour by ThatsNonsense.com, added on the 02/25/11 Article No: 1224 Titta på din URL-adress när du är på Facebook; om du ser `http`: istället för `https`: så har du inte en säker session och kan bli hackad. Gå till Account|Account Settings|Account Security och klicka på Change. FB har som standard den icke-säkra inställningen. Detta meddelande som cirkulerar på Facebook är delvis sant och delvis vilseledande. Påståendet att om du har "https" i början av URL-adressen betyder det att du har en säker session är faktiskt sant. Akronymen står för "Hyper-Text Transfer Protocol Secure". Dessutom förklarar instruktionerna i meddelandet faktiskt hur användarna ska använda en https-anslutning om en sådan finns tillgänglig. Meddelandet är dock också vilseledande (eller alltför förenklat/naivt) i sitt påstående att om du inte har en säker session kan du bli "hackad", vilket innebär att om du har en säker session kan du inte bli hackad, eller att det åtminstone skulle vara betydligt svårare att göra det. Detta är inte sant. S:et efter HTTP innebär att den information som överförs mellan din dators webbläsare och webbservern som är värd för den webbplats du besöker är krypterad, vilket innebär att den inte kan läsas om den avlyssnas. Detta innebär att HTTPS bäst används när känsliga uppgifter överförs, t.ex. bankuppgifter. (De flesta hot som användare av sociala nätverk möter, t.ex. bedrägerier med enkäter, oseriösa Facebook-applikationer eller nätfiskeattacker, är dock inte beroende av att användaren använder en säker https-session, så för det mesta gör det ingen skillnad att ha ett S i slutet av HTTP när det gäller att vara säker på Facebook. Den enda möjliga fördelen med att ha en säker session är för Facebook-användare som loggar in mestadels eller helt och hållet med hjälp av WiFi-hotspots, eftersom det finns en effektiv (men sällan använd) taktik som innebär att man avlyssnar en cookie (informationsbit) som skulle kunna göra det möjligt för en tredje part att stjäla en Facebook-"session", det vill säga ge någon tillgång till ditt Facebook-konto. Det kallas "sidejacking" eller "session hijacking", men är en sällsynt attack som endast kan ske på WiFi-nätverk (eller andra offentliga LAN-nätverk). Det är dock viktigt att notera att HTTPS inte innebär att du är immun mot hot på Facebook, det är du definitivt inte, och det är viktigt att inte låta sig invaggas i en falsk känsla av säkerhet genom att anta att du är säker mot attacker eftersom du har valt HTTPS-alternativet, eftersom detta alternativ i själva verket inte förändrar riskerna när du använder den sociala nätverkssajten. Vi rekommenderar att ovanstående meddelande inte sprids eftersom det är vilseledande och antyder att människor är säkrare på Facebook med HTTPS-anslutning än vad de faktiskt är. UPDATE: 19 apr 2011 FB har ändrat sig och underlåtit att meddela oss detta. Om du ser "http" i stället för "https" har du INTE en säker session och kan bli HACKAD. Gå till Konto - Kontoinställningar - Kontosäkerhet - Klicka på Ändra. Markera rutan (säker surfning) och klicka på Spara. FB har automatiskt ställt in den på den icke-säkra inställningen! Gör dina vänner en stor tjänst, kopiera och lägg upp den här uppdaterade versionen är också missvisande, precis som det ursprungliga meddelandet, och den gör saken ännu värre genom att antyda att Facebook har förändrats på något sätt. De flesta Facebook-sidor är inställda på http, inte https. Detta har alltid varit fallet, och Facebook har inte "ändrat sig och underlåtit att meddela oss om det". Internet och sociala nätverkssajter som Facebook är perfekta plattformar för att sprida osanningar, felaktig information, rykten och propaganda. Tusentals felaktiga, överdrivna, bedrägliga eller helt enkelt falska meddelanden cirkulerar varje dag. För att antibedrägeri-samfundet framgångsrikt ska kunna ta itu med denna uppsjö av falska rykten är det viktigt att alla som använder Internet kan identifiera falska rykten och fullt ut förstår de möjliga konsekvenserna av att sprida falsk information. Vår systersajt www.thatstopten.com har också massor av idéer om julleksaker för barn (eller "vuxna barn"), så om du letar efter en säker plats att titta och köpa på kan du klicka här för att få några bra idéer, bland annat de tio bästa prylarna för barn och de tio bästa pedagogiska leksakerna!

**id 200**

Roliga dagar, men Swan är fortfarande under belägring Det var en sällsynt politisk vecka i Canberra, och inte bara för att premiärministern var frånvarande. Nästan lika osynlig som Julia Gillard var Tony Abbott. Vad som dock var mycket märkligt var att Abbott fortfarande satt på sin vanliga plats varifrån han normalt sett gör mycket oväsen. Men den här veckan var det knappt ett pip från honom. För finansminister Wayne Swan, som agerar som premiärminister i Gillards frånvaro, var detta ett oväntat andrum. Och han njöt av det. Abbotts passivitet - knappt en fråga ställd, inte ett enda försök att avbryta förhandlingarna så att han kunde hålla ett av sina slagkraftiga tal och bara en handfull framträdanden i media - var som om han tog en paus?medan premiärministern var borta. Men i själva verket tog Abbott ett steg tillbaka för att han var tvungen att göra det. Hans normala aggressivitet var plötsligt politiskt riskabel. Om han hade varit sitt normala pugilistiska jag i parlamentet hade han bjudit in regeringen att gå mycket hårdare fram än att snett hänvisa till den historia som virvlar runt i media om anklagelser om våld mot Abbott under hans tid som studentpolitiker. Abbott har bestämt förnekat anklagelserna, men åtminstone för tillfället gör de en mer aggressiv stil mer problematisk. Han hade också andra skäl att inta en mer defensiv politisk hållning. Regeringen hade den här veckan en sällsynt mängd ammunition att attackera honom med. De stora utgiftsminskningarna i statsbudgetarna i NSW och Queensland förändrade den nationella politikens stridslinjer: för första gången hade det federala labourpartiet material för att bedriva en riktig skrämselkampanj mot oppositionen. Under hela veckan var Abbott som en måltavla i ett skjutfält när regeringens ministrar använde varje fråga som de kunde ställa för att argumentera att det som man nu ser i de konservativa delstaterna är vad man kommer att få om Abbott blir premiärminister. Ingen gladde sig mer åt denna förändring än finansministern. Swan lever sitt politiska liv under ständig belägring. Swan har kämpat en obeveklig kamp för att försvara den enorma skatteväxling som hans utgiftsplugg ledde till, ända sedan det andra stimulanspaketet, som han lade fram i februari 2009 för att motverka konsekvenserna av den globala finanskrisen. Skulder och underskott är mål som oppositionen har satt upp i pannan på honom. Från det ögonblick då oppositionen bestämde sig för att rösta emot det andra stimulanspaketet har den hävdat att Swan är en vårdslös finansminister med en oansvarig ekonomisk strategi. Koldioxidskatterna och gruvskatterna har gett oppositionen ett fyrfaldigt antal stora, enkla politiska mål att belägra Swans finansministerskap med. Swans motargument, när han har kämpat för att försvara sin strategi och sitt rykte, har varit att hävda att oppositionens krav på finanspolitisk åtstramning - och dess planer på enorma utgiftsnedskärningar om den vinner regeringsmakten - skulle vara katastrofala för tillväxt och sysselsättning. Han är personligen stolt över att Australien undvek den massarbetslöshet och de företagskonkurser som har drabbat större delen av resten av den utvecklade världen i kölvattnet av den globala finanskrisen. Swan föraktar dem på den progressiva sidan av det politiska spektrumet som kritiserar Gillard-regeringen för att vara för konservativ, och hävdar att det inte finns något mer arbetarvänligt än att rädda jobb och hjälpa familjer. Han tog O'Farrell- och Newman-regeringarnas tillkännagivanden om massiva nedskärningar av arbetstillfällen och nedskärningar av utgifter inom hälsa och utbildning som bevis för att en Abbott-regering har en liknande hemlig agenda för regeringen som skulle bli en katastrof för arbetande människor. Och den här veckan hade Swan de bästa dagarna han haft i parlamentet på länge. Han gick till Labours gruppmöte i tisdags med en fjäder i benen. I Gillards frånvaro höll han ledarens peptalk, där han sa att det politiska tidvattnet tycktes vara på väg att vända. Opinionsundersökningarna hade en uppåtgående trend och Abbott började äntligen utsättas för verklig press. Men sedan fick Swan en verklighetsbeskrivning. Flera parlamentsledamöter från Labour ifrågasatte om det var vettigt att göra ett alltför stort lyft i Labours basröstning från höga 20-tal till låga 30-tal. De påpekade också att firandet av de grönas dåliga resultat i lokalvalen i NSW förra helgen glänste över det faktum att Labours egna röster fortfarande var katastrofalt låga. Kevin Rudds anhängare Doug Cameron pekade också ut Swan på utsikterna för hans budget och den politiska kostnad som Labour kan tvingas betala för de nedskärningar som han skulle ha gjort.

**id 201**

Att flytta till landet är en fantastisk möjlighet för dig som har planerat för upplevelsen. Som med alla andra flyttningar krävs planering. Det finns bara flera andra saker att tänka på när du planerar din flytt till landet. Tänk på att tänka på alla de saker som kan påverka din flyttupplevelse. Om du flyttar till en avlägsen plats på landsbygden bör du tänka på hur dina flyttbilar ska ta sig dit. Är din adress tydligt synlig från vägen? Finns det grusvägar som är smala med gropar? Finns det grindar och stängsel? Om det finns grindar, portar eller stängsel kan det påverka storleken på den lastbil som kan transportera dina varor till ditt hem. Finns det några djur som går fritt omkring? Om du känner till några potentiella hinder bör du därför informera din representant på Highland om detta. På så sätt får de möjlighet att planera i förväg och se till att på bästa sätt uppfylla dina behov genom att förbereda sig för dem. Om du har några frågor eller funderingar är du välkommen att kontakta oss så hjälper vi dig mer än gärna.

**id 202**

Rapport som lanserades vid Rio+20 visar hur näringslivet kan förbättra utbildningens kvalitet Partnerskap för utbildning: Bygger grunden för en grön, välmående och rättvis global ekonomi. I samarbete med Unesco, Världsbanken och med stöd från BG Group har International Business Leaders Forum (IBLF) genomfört forskning om hur man kan utnyttja näringslivets makt för att förbättra utbildningens kvalitet. Undersökningen har fått titeln "Partnerships for Education: Building the foundations of a green, prosper and equitable global economy", och arbetsutkastet till denna rapport lanserades vid ett sidoevenemang till Rio+20 den 20 juni 2012. Utbildning är en grund för samhällen och har en central roll att spela när det gäller att förverkliga visionen om en hållbar framtid. Ändå har de flesta regeringar inte tillräckliga resurser för att tillhandahålla den utbildning som deras befolkning behöver. Darian Stibbe, direktör för The Partnering Initiative och IBLF, förklarade: "Utbildning är nyckeln till utveckling och välstånd och den viktigaste källan till kunskap som alla behöver för att kunna leva ett produktivt och tillfredsställande liv. Den är också avgörande för att länder ska kunna konkurrera på lokala och internationella marknader och för att driva på en hållbar ekonomisk tillväxt". Syftet med forskningen och den efterföljande rapporten är att: Förstå drivkrafterna för näringslivets engagemang i utbildning och de typer av insatser som för närvarande finns på plats Främja den roll som sektorsövergripande partnerskap spelar för att öka tillgången till utbildning av hög kvalitet, med särskilt fokus på den privata sektorns roll i partnerskap med regeringen och icke-statliga organisationer. Förstå hur sådana partnerskap kan inrättas och utvärderas för att säkerställa ansvarighet, tillgänglighet, rättvisa och kvalitet. Utveckla en ram för att stärka kvaliteten på samarbeten för utbildning och det lärande som de ger Vi försöker för närvarande att föra in resultaten från evenemanget i den slutliga versionen av rapporten. Vi välkomnar också kommentarer till det nuvarande utkastet, så kontakta oss om du vill lägga till dina synpunkter. För mer information och för att ladda ner rapporten, se vår sektion Lärande och inflytande.

**id 203**

...och på dessa cd-skivor: MP3-samlingen har alla 100 låtar på en CD till ett rabatterat pris. Se detaljer . En sång från Mountain Music for Everyone Song Collection från ToneWay Project . På vår webbplats finns texter till nästan 400 traditionella sånger som är vanliga i bluegrass- och old-time-kretsar. De flesta låtarna innehåller också en gratis MP3-inspelning som du kan lyssna på. ToneWay Project erbjuder också sångböcker, CD-skivor och resurser för att lära sig spela musik på gehör. http://ToneWay.com Om projektet Vi (familjen Abbott) arbetar för att återuppliva en nästan förlorad tradition... Läs vår berättelse ToneWay Nyhetsbrev Prenumerera Varje eller varannan månad får du information om den senaste utvecklingen inom projektet. Du kan alltid avsluta din prenumeration med ett klick.

**id 204**

Vad motiverar dig att fortsätta spela eller delta i hobbyn? Kråkan som följer med hobbyn. Spelar du för att ha roligt eller för att vinna? Det beror på! Alltid för skojs skull men att trycka hårt för segern skadar aldrig någon! Vilket är ditt favoritspelsystem genom tiderna? 40K Jag spelar inga andra för närvarande. Vad tycker du om den stora turneringsscenen? Är det bra för hobbyn? Det är definitivt inget fel med en stor grupp människor som samlar ihop fantastiska modeller och kastar loss. Det är ett bra försäljningsargument för hobbyn och en form av motivation för att fortsätta spela/samla. Vad har ni för planer för framtiden? När det gäller spelandet är det okänt just nu. Jag kommer att fortsätta spela 40k och förhoppningsvis ha en av varje armé. Men jag antar att när det gäller de omedelbara planerna är Chaos Dwarfs vad jag skulle vilja få igång. Vilka spelklubbar tillhör du eller har du varit medlem i? När jag bodde i Italien var jag isolerad, men sedan flyttade jag till Manitoba (Kanada) och är bara med i den lokala GW här i Winnipeg. Jag menar att jag har en grupp killar som vi alla går till en herrs hus och umgås och spelar några spel på helgerna. Inget hardcore på något sätt. Vilken Race är din tuffaste motståndare att möta på spelbordet? Jag har faktiskt funnit att Tyraniderna är den enda motståndaren där du verkligen inte kan göra några taktiska misstag. De är överväldigande om man gör misstag och ett överflöd av dåliga tärningskast landar i knät på en gång. Vad gör du när du inte är online? Tillbringar tid med fru och barn, i rätten eller på kontoret. Favoritsporter? AC Milan är mitt favoritfotbollslag Vilka arméer spelar du? 40k: Chaos, Necrons och Orks. Vilket system föredrar du och varför? Warhammer 40k. Modellerna är mycket mer tilltalande, det finns fler 40k-folk än Fantasy-folk där jag befinner mig, jag gillar skytte på distans mycket mer än CC, vilket 40k kan tillgodose mycket mer än Fantasy. Jag menar att det finns många anledningar till detta, men det är några av de viktigaste. Hur länge har du spelat GW-spel? 10 år Vilken är din favoritfilm, -bok och -sång? Favoritfilm ... Hmm på sistone skulle jag säga Iron Man. Han var en barndomshjälte så filmen var bara en bra explosion från det förflutna så att säga. Annars var Scarface en klassiker och Bond-filmerna var förstås alltid en njutning! Jag läser inte så många böcker om jag ska vara ärlig, eftersom jag är advokat och läser tillräckligt mycket varje dag för att inte stå ut med tanken på att lämna en dag av läsning för att komma hem och plocka upp en bok. Jag läste Da Vinci-koden, men mer för det sätt på vilket de vred den. Jag tyckte att det var underhållande. Yrke? Som sagt är jag kontraktsjurist. Har du några bilder som du vill dela med dig av? Jag delar alla mina 40k-bilder med er alla eftersom det är CHECK OUT MY W.I.P!!! När det gäller familjen vill jag helst inte göra det av mina egna skäl. Här är en på mig själv för ett år och lite sedan Vad är din största prestation som du är stolt över? Att bli advokat och att ha en fantastisk familj. Hur kom du på ditt användarnamn? Simple Chaos F=For T=The W=Win Hur fick du reda på Heresy? Vad fick dig att stanna? Jag surfade bara på nätet en kväll och stötte på det. Ganska slumpmässigt egentligen. Det som fick mig att komma tillbaka måste vara den stora aktiviteten på webbplatsen, folk som inte är rädda för att uttrycka sina åsikter och bara den stora mängden prat som har med den hobby som jag tycker om att göra! Du kan ta med dig tre saker till en öde ö, vilka är de? En båt, mat och paddlar. Andra användarnamn som vi kanske känner dig under? Bartertown och Rogue-Market mitt skärmnamn är Fabsta. Jag är inte med på några andra webbplatser. Om du kunde ändra något om kätteri vad skulle det vara? TBH ingenting. Jag är ganska nöjd med webbplatsen som den är. Vilken är din favoritmini av alla serier någonsin? OMG... det här är en BS-fråga... Om jag var tvungen att välja så skulle jag kasta upp dessa bad boys: P.S OM NÅGON HAR NÅGON AV DESSA SÅ KÖPER JAG DEM AV DIG!!!! Vilken var den första modellen du köpte eller fick? Två lådor med Thousand Sons. Den stora skillnaden mellan en sak som kan gå fel och en sak som inte kan gå fel

**id 205**

Ägarbeskrivning : Det är en vattenaktivitet som pågår i 50 minuter. 30 minuter av effektiv flygning. På vår flytande plattform börjar kunden med att flyga... mer Owner description : Det är en vattenaktivitet som varar 50 min. 30 minuters effektiv flygning. I vår flytande plattform börjar klienten flyga, här har vi en certifierad instruktör och en livräddare som patrullerar klientens område. Tack vare tekniken kan kunderna uppleva den unika känslan av tyngdlöshet, lära sig de grundläggande färdigheter som krävs för att röra sig framåt, uppåt och i sidled och kan nå en höjd på upp till 10 meter beroende på varje kunds förmåga och känna adrenalinet rinna genom kroppen. less Ägarbeskrivning : Vårt delfinarium Delphinus Dreams Cancun ligger i hjärtat av Cancuns hotellområde och ligger inne i Dreams Cancun Hotel,... mer Owner description: Delphinus Dreams Cancun är ett delfinarium som är beläget i en av de största och mest populära delfinerna i världen: Vårt delfinarium Delphinus Dreams Cancun ligger i Dreams Cancun Hotel, en exklusiv resort som är byggd på en speciell plats som kallas Punta Cancun, en privilegierad latitud med dubbel havsutsikt: på ena sidan det lugna blåa vattnet som kröns av Isla Mujeres, och på andra sidan det öppna havet i Mexikanska Karibien. Det är här som besökare som kommer till Cancun kan få den bästa upplevelsen av naturligt samspel med delfiner, ett möte som bygger på respekt och beundran för dessa otroliga havsdjur. Platsen där du kan utföra denna oförglömliga aktivitet är en liten naturlig lagun med kontinuerlig bevattning av havsvatten. På denna plats erbjuder vi fyra unika program för simning med delfiner: Tränare för en dag, där du får lära dig tekniken för träning och delfinvård; The One, en person, en delfin och en tränare, ett specialprogram som kommer att fängsla alla fans av dessa vänliga havsdäggdjur; Dolphin Ride, det roliga programmet för att interagera med en delfin och Primax delfinsimning som kommer att göra ditt besök till en oförglömlig livsupplevelse. Delphinus Dreams Cancun erbjuder dig ett ojämförligt äventyr där du kan simma med delfiner i en naturlig miljö omgiven av den mexikanska karibiens hisnande skönhet. Så om du vill försäkra dig om mycket tid full av glädje och nöje på dina turer i Cancun, glöm inte att besöka Delphinus Dreams Cancun. less Owner description : Worlds' best dolphinariums !Dolphinaris . . . En plats för dig. En plats för dem. Om du letar efter den bästa platsen för att simma... mer Owner description : Worlds' best dolphinariums !Dolphinaris . . . En plats för dig. En plats för dem. Om du letar efter det bästa stället för att simma med delfiner i Cancun är detta rätt ställe för dig!På Dolphinaris ger vi människor i alla åldrar möjlighet att förverkliga sina drömmar. Vi ser beviset på detta varje dag när vi ser våra gästers ansikten när de möter en av våra delfiner för allra första gången. ligger bredvid, men är inte en del av vattenparken Wet 'n Wild och är lätt att ta sig till med kollektivtrafik Dolphinaris är det bästa alternativet för att simma med delfiner i Cancun! \* Vi är en mångmiljoninvestering och de mest avancerade delfinarierna i Mexiko, endast på vissa ställen i USA har samma teknik som vi har, vilket ger dig den bästa kvaliteten i alla aspekter till skillnad från andra delfinarier som bara använder ett enkelt fiskenät vid havsstranden, där du förutom att simma med delfiner simmar med alger, vågor, havsströmmar, fartygsolja och gas, du simmar också med delfinernas avfall, vilket utsätter dig för allvarliga infektioner i hud eller vitala organ. Undvik allt detta... nästa gång väljer du dolphinaris! less Owner description : I detta praktiska akvarium kan besökarna röra vid sjöborrar, simma med delfiner och mata hajar medan de är inlåsta i en undervattensbur... more Owner description : I detta praktiska akvarium kan besökarna röra vid sjöborrar, simma med delfiner och mata hajar medan de är inlåsta i en undervattensbur. less Owner description : På Marina Punta Este är vi stolta över att vara den bästa marinan i Cancun sedan 1982 och erbjuder alla typer av nautiska tjänster, med början... more Owner description : På Marina Punta Este är vi stolta över att vara den bästa marinan i Cancun sedan 1982 och erbjuder alla typer av nautiska tjänster, med början med den världsberömda djungelrundturen, dykning, uthyrning av Wave Runner, dockningstjänster. I våra anläggningar kommer du att

**id 206**

Hur man spelar NHL Hockey Game på NHL Hockey Ice Så du tror att du vill åka skridskor på NHL Hockey Ice? Det finns många sätt att åka skridskor på NHL-is nuförtiden. NHL-franchised hockeylag har många olika kampanjer för att underlätta din användning av deras is. Att spela professionell hockey på NHL-is är en annan sak. Spela proffshockey -- NHL Entry Draft Hur får man möjlighet att spela proffshockey, närmare bestämt nhl-hockey? För att bli rekryterad till NHL-uttagningen bevakas och väljs NHL-aspiranter från CHL (ohl, whl, qmjhl), juniorhockeyligor, collegehockeyligor från NCAA-hockey, highschool- och minorhockey, CJHL, USHL och NAHL. De spelare som drar till sig NHL-scouternas uppmärksamhet har omfattande hockeyträning från många hockeyövningar och timmar på och utanför isen. De har deltagit i hockeyläger och hockeyskolor och har överlägsna hockeykunskaper. En del måste först bevisa sig själva i AHL eller till och med i ECHL. Mål för ishockey Om ditt mål är att spela ishockey i ett NHL-lag är det troligt att du redan har ansträngt dig och att hockeylagen kanske vill ha dig också. Deras scouter måste dock hitta dig. Vet du vilka som är de bästa hockeyligorna att spela i för att bli scoutad? Att bli en professionell hockeyspelare Alla kan inte bli en professionell hockeyspelare. Föreställ dig kärleken till ishockeyspelet, engagemanget för hockeyträning , antalet ishockeymatcher du skulle behöva spela. Vad skulle krävas för att du ska kunna spela på proffshockeynivå, NHL, AHL eller till och med på major juniorhockey- eller junior A-nivå? NHL Hockey Ice kommer att behandla hur man lär sig hockey så att man kan nå NHL, vanliga steg som tas för att nå dit, vem som troligen kommer med i ett NHL-ishockeylag , och hur det är att spela laghockey på den nivån. NHL Hockey kommande artiklar Pro Hockey Life kommande artiklar 383 svar på "Home" Hej. Jag är en målvakt. Jag har spelat i ungefär 3 år. Jag spelar hockey på A-nivå. Många säger att jag har en naturlig talang, jag blir bättre i en väldigt snabb takt. Jag skulle till och med kunna spela AAA nästa säsong, eller åtminstone AA. Jag lever och andas hockey. Jag tränar så mycket jag kan, även utanför isen. Jag går på målvaktsskolor och under säsongen spelar jag ungefär 5-6 gånger i veckan. Jag har precis börjat träna mer också, jag är 15 år och fyller 16 i år. Vilka är mina chanser? Jag vet att jag missade OHL-draften, men jag föredrar att spela i NCAA, eller kanske till och med i Europa när jag blir äldre. Det är min dröm att få göra något jag älskar att göra varje dag, och att få betalt för att göra det skulle vara fantastiskt. Vad tror ni att jag kan göra för att utvecklas snabbare? Jag är 1,75 meter men jag borde nå upp till 1,80 meter när jag är 18 år. Just nu är jag 1,75 meter och väger 135 pund. Jag är en stark skridskoåkare och jag är en riktigt teknisk målvakt. Det är mina största styrkor. Tack för att ni lyssnar och ge mig alla råd ni kan ge mig. Matthew, jag är glad att du älskar hockey, det bästa spelet i världen. Hoppas att du får andra att bli intresserade av att spela spelet också. När det gäller din utveckling och träning har du täckt in många områden. Du kanske kan överväga en personlig tränare för flexibilitet, reaktionstid, styrka och mental förberedelse. Dessutom: 1) Du har inte nödvändigtvis missat en chans till OHL eller någon annan CHL-liga. Se punkt 3 nedan. 2) CHL-lag har möjlighet att prata med spelare tidigare än NCAA-skolelag, men det betyder inte att du måste bli plockad av CHL vid 14 års ålder, eller till och med vid 16 års ålder. 3) CHL-lag tar hela tiden spelare från NCAA-lag, så länge de är under åldersgränsen, (till NCAA:s stora förtret). 4) NCAA-lag kan inte ta emot spelare från CHL-lag eftersom man inte är valbar om man har spelat PRO-hockey, och CHL är professionell hockey där spelarna får betalt. Det finns flera sätt att komma in i NCAA eller CHL-hockey. När det gäller amerikanska utvecklingshockeyligor finns det USHL-lag (Tier 1 där 0/16 lag är kanadensiska) och NAHL-lag (Tier 2 där 1 av deras 29 lag är kanadensiska). Uttagningar för dessa ligor sker under våren och försommaren (NU), och

**id 207**

Saker som var förr Så först var jag väldigt upptagen. Och sedan var jag riktigt upptagen och i Toronto. (Mer om Toronto om en stund.) Mellan dessa två saker försvann Mets till en vag, avlägsen obehaglighet, som ett inbördeskrig på ett annat halvklot. Jag läste Gregs sammanfattningar och såg höjdpunkter, men jag var förskonad från de oändliga, doserade doser av smärta som man får när man ser ett uselt basebollag kämpa kväll efter kväll. Mets blir sopade av Marlins. Oliver har förvisats till pennan, men inte till de lägre divisionerna eller till de tidigare arbetslösa. Jeff Wilpon råkade bara vandra genom Atlanta och kände för att kolla in sitt sviktande familjeföretag. David Wright slog ut när ingen var ute och en kille var på tredje bas igen. Tänk vad Mets hade kunnat göra om Angel Pagan inte hade varit ensam där ute. Det var inte roligt att veta att Mets sjönk allt längre ner i betydelselöshet om inte diskussionen handlade om huruvida det var möjligt att spendera 134 miljoner dollar och ändå ligga på sista plats. Men det var värre att inse att det jag kände var en smygande, illojal lättnad över att ha dragit ett Get Out of Bad Baseball Jail Free-kort för några dagar. Så, Toronto. Härlig stad - mycket promenadvänlig, trevliga människor, mycket att göra, gott om mat och dryck. Den förtjänar mycket bättre än Rogers Centre, tidigare SkyDome. (Greg kommer snart med sina intryck som en del av Flashback Friday .) Tillsammans med White Sox hade Blue Jays oturen att få nya palats till megapriser precis innan Camden Yards inledde retro-bollparkerna, som kanske har blivit lite generiska under de senaste åren men som definitivt utgör en mycket bättre mall än, låt oss säga, betongdunkarna från turf- och elastiska midjeband-eran. Men genom att vara sist i kön före Baltimore fick Chicago och Toronto fastna med omedelbart föråldrade parker. Jag har inte varit på New Comiskey, men Rogers Centre är så konsekvent ointressant att det faktiskt börjar kännas som någon slags konstig prestation. Hallen är en steril cirkel som är översållad med riktigt tråkiga saker som man inte särskilt gärna vill äta. (Hot-dog-tjejens roade blick när jag reagerade med förskräckelse när jag fick en stor hög med kanadensiska växelpengar var dock ganska rolig). Det finns någon slags hemsk skulptur bortom mittfältet som minner allt som alla gjorde för att få ihop finansieringen för det här stället, eller något: Det är alldeles tråd och ord och deprimerande sent 80-tal, som en tröjklänning som bärs med ett enormt bälte och en massa knasiga armband. Jag nämner det eftersom det faktiskt är en av de mer intressanta sakerna i parken. Det finns faktiskt hotellrum med utsikt över fältet. Jag antar att det skulle vara häftigt om man bodde i ett av dem. Stadionpersonalen är kanadensare och har inte tillräckligt mycket att göra, vilket innebär att de är nästan kusligt trevliga och ständigt i vägen. (Efter att en foulboll plunkade in i sätena i nästa sektion och hämtades av ett fan, kom fyra av dem på rekordtid och stod i gången i ett par minuter utan någon anledning som jag kunde förstå). Och tidigare Blue Jays storheter hedras med den vanliga ringen av namn och nummer runt mezzaninplanet - ett oväntat men helt passande inslag i bollparken. Det kallas "Level of Excellence". Allvarligt talat. Min vän Michael och jag tillbringade en halv inning eller så med att försöka komma på ett mer generiskt namn och misslyckades. Cirkeln av odödlighet? Triumfbåge? Olympisk oval? Ring of Honor? Nej, det är Level of Excellence. Det är mycket "brukade vara" som hörs när man diskuterar Rogers Centre. Det brukade finnas en gigantisk McDonald's i lokalerna, möjligen den enda som fanns där man kunde beställa en varmkorv. Det är borta nu. (Saker och ting är dåliga när McDonald's bestämmer sig för att de inte kan få en situation som denna att fungera). Ovanför staketet på mittfältet finns en restaurang i flera våningar, öde och möjligen övergiven - den brukade vara något, men nu är den bara ett deprimerande ingenting, basebollens motsvarighet till att ha en sönderrostad skrotbil på askaklossar i sin trädgård. När jag såg mig omkring bland de stora obesatta platserna sa jag artigt till

**id 208**

Ekonomisk handlingsplan? Titta bara på honom De kanadensiska premiärministrarna hade bjudit in premiärministern till sitt toppmöte om ekonomin i Halifax denna vecka, men Stephen Harper avböjde denna inbjudan. Premiärminister Darrell Dexter upprepade att de behövde premiärministern här eftersom premiärministrarna "behöver veta vad Kanadas handlingsplan kommer att vara framöver". När jag hör den repliken reagerar jag omedelbart: Har de inte varit uppmärksamma? Oavsett om man älskar eller hatar den är Kanadas ekonomiska handlingsplan (inte att förväxla med "Kanadas ekonomiska handlingsplan", den som handlar om valfriheten och valfriheten) väl etablerad och på god väg att genomföras. Den innebär lägre skatter, mindre myndigheter, friare handel och mer tillit till personligt ansvar. Det handlar om att utnyttja våra ekonomiska styrkor och, i den mån det är klokt och möjligt, att få bort regeringen ur vägen. Den här federala regeringen har bland många andra insatser inlett frihandelssamtal med Indien, fört förhandlingar för att ingå ett omfattande ekonomiskt och handelsavtal med Europa och inlett en fullskalig kampanj för att få med Kanada i partnerskapet mellan länderna i Stillahavsområdet. Den har genomfört förändringar av ålderspensionen och arbetsförsäkringen för att göra programmen mer hållbara och för att sända ett tydligt budskap till enskilda kanadensare om att de, där de kan, bör bidra mer till sin egen långsiktiga trygghet. Den har sänkt skatterna och har börjat bromsa den statliga tillväxttakten, och kan faktiskt minska den från den rekordhöga nivå som uppnåtts under dess ledning. Förändringar pågår också för att göra det lättare att inom ramen för försiktig miljöprövning och säkerhetsåtgärder snabbt gå vidare med resursbaserad prospektering och utveckling. Dessa förändringar har inte genomförts i hemlighet. Premiärministern har kampanjat på denna agenda (eller något som ligger nära den) i fyra allmänna val, plus sitt eget ursprungliga parlamentsval. Innan han började arbeta som folkvald hade han tillbringat en stor del av sitt vuxna liv med att argumentera för en sådan agenda, både filosofiskt och bevismässigt. För övrigt misstänker jag att alla som läser den här artikeln, och troligen de flesta av de människor de känner, redan innan jag citerade dem, skulle ha kunnat räkna upp dessa exempel på Kanadas ekonomiska handlingsplan i praktiken. Tom Mulcair, oppositionsledaren, känner säkert till dem väl och har aggressivt angripit var och en av dem. Det slår mig att det bara är premiärministrarna som inte verkar veta vad Kanadas ekonomiska handlingsplan är. Den slutsatsen drar jag inte bara av deras senaste ord, utan också av deras pågående handlingar. Mellan Christy Clarks "rättvis andel" och David Alwards "köp New Brunswick"-strategier blir det tydligt att frihandel inte är ett alternativ för provinsen. I nästan alla provinser ökar regeringens storlek, inte minskar den. På skattefronten har Dexter tagit ett exempel från Harpers handbok och erbjudit sig att sänka HST/GST med en eller två punkter om han blir omvald nästa gång. Men andra provinsskatter är och kommer att förbli höga, och Nova Scotia har ännu inte levt upp till ett långvarigt löfte om att åtminstone indexera skatterna med inflationen. När det gäller att ta ansvar finns det inte ett provinsiellt problem som Alison Redford eller Pauline Marois inte gärna lägger på Ottawas dörr. Och i och med deras senaste rapport om garanterade ökningar av de federala hälsovårdsutgifterna, även kallade "nedskärningar" på premiärministerns språk, fortsätter alla deras kollegor att visa en alltför stor vilja att följa med på just det tåget. Istället för att stå på sig med offentliga inbjudningar borde premiärministrarna bara följa en tidigare premiärministers råd. Om de vill veta vad premiärminister Harper planerar att göra i fråga om ekonomin bör de faktiskt titta på honom. Ännu bättre, om de vill ha en nationellt samordnad ekonomisk strategi skulle de kunna överväga att efterlikna honom. Charles Cirtwill är ordförande för Atlantic Institute for Market Studies, en oberoende ekonomisk och socialpolitisk tankesmedja med säte i Atlanten.

**id 209**

Tisdag 18 september 2012 Jag ligger hos dig tills du sover: Jag ligger hos dig tills du sover, tio minuter, tjugo, trettio, ofta mer, klockorna tickar, frustrationen ökar, men ändå håller jag kvar, och stannar hos dig på din sida av dörren. Där ute lockar mitt gamla liv, en röst ropar "misslyckas!" och säger att det finns bättre saker att göra, frigörelsen: världen krymper, vi båda andas ut, och driver tillsammans, vi två rör oss i själar. Kanske kommer du att göra samma sak för mig när du blir äldre, och hålla min pappershand och stryka mitt hår, du kommer att veta värdet av kärlekens närhet, den gåva vi ger genom att bara vara där. En sista kyss, en suck, en djup tröst: Jag ligger hos dig tills du sover. 30 kommentarer: Det är så vackert. Jag fick tårar i ögonen. Du har verkligen en sådan gåva att formulera saker på ett så innerligt sätt. Och du verkar alltid uttrycka exakt hur jag känner... Det gamla livet kallar, men stannar kvar för att man inte klarar av att inte göra det. Det är perfekt. Argh. Okej. Jag har gjort det här. Jag har verkligen gjort det. Mitt icke-vilda, ammade-till-själv-avvänjning-vid-tre-och-... slungade, medsovande, samarbetsvilliga barn, har förvandlats till en total skit på natten (och jag säger inte det lättvindigt, men jag är stressad till skyarna). Hon pratar, hon vill inte sluta, hon rör sig, hon håller ögonen öppna. Hon är knäpp, hon skulle kunna somna inom 10 minuter om hon valde att göra det. Hon är bokstavligen bara pissig. Jag förstår att det är normalt, jag förstår att det är åldersanpassat och jag älskar verkligen den där ungen. Men jag tänker inte vara en martyr för henne hela mitt jävla liv. Min man dog för ungefär fyra och en halv månad sedan (och det är INTE det - hon mår helt bra, var bara tre år när det hände). Men poängen är att jag behöver mina kvällar. Jag behöver lite liv. När i helvete ska jag komma ut om jag vid åttatiden känner att det börjar bli sent och jag inte riktigt kan uppbåda energi efter att ha suttit i mörkret i 45 minuter och varit överpatient (jag fattar, jag ska vara så uppslukad av mina biologiska kallelser att jag bara bryr mig om hennes behov). Jag skiter i vad skälen till att hon spelar upp sig är - visst är det en vana, visst är det åldersanpassat, barnkammaren, vad som helst. Poängen är att det inte är okej och det gör mig jävligt upprörd. Det slutar med att jag skriker åt henne och jag ville ALDRIG göra det här! Jag vill bara att hon ska sova. Vi har rutiner osv. Det måste finnas ett annat sätt! Att INTE vara en slav för mitt barn! Jag gör tillräckligt, killar, jag gör tillräckligt! Och varje dag läser jag artiklar som skickar in mig i ytterligare förvirring om hur jag inte ska sitta henne på trappan (när hon slår mig i ansiktet - tack!) för att det kommer att sänka hennes självkänsla och då gud väl skulle jag inte vilja det för då kommer hon att sluta som den röra jag är när jag desperat försöker rätta till mina föräldrars fel före mig för att förhindra den skitcykel som felaktigt föräldraskap orsakar. I dag lekte vi, jag cyklade med henne, det var mycket uppmärksamhet och roligt. Jag var underbar, mild, bestämd... och sedan sänggåendet - det är ett skämt! Och det får mig att bli psykotisk arg, vilket får mig att känna att de senaste tre årens försök att uppfylla alla hennes grundläggande behov är ett skämt och att det sista hon kommer att minnas är att jag skriker henne i ansiktet att hon ska "hålla käften". FFS! Elaine, jag skulle verkligen vilja att du tar kontakt med mig så ska jag se om jag kan ge dig hjälp eller stöd. Jag förstår helt och hållet din kamp och jag har verkligen tröttnat på att vänta på att mina egna barn ska somna MÅNGA gånger, tro mig. Det är inte alltid idylliskt. Jag publicerade den här kommentaren eftersom jag hoppas verkligen att du kommer att höra av dig. Kram till dig för tillfället Min e-post är mamamule@hotmail.co.uk Elaine - jag har gått igenom liknande frustrationer och känslor. Jag beklagar förlusten av din man och vad som känns som förlusten av dig själv. Jag är

**id 210**

Om du tänker på det kommer du att se att det är sant... Vissa läsare kommer säkert att avfärda följande citat som inget annat än antiamerikanism eller vänsterprassel. USA:s historia är inte historien om antiimperiala kättare. Det är en berättelse om imperiets makt som ett sätt att leva, som ett sätt att undvika den grundläggande utmaningen att skapa ett humant och rättvist samhälle eller kultur. William Appleman Williams, Empire as a Way of Life, 1982 Tillämpa samma citat på Kanada. Tänk på konsekvenserna av att ursprungsbefolkningen har blivit avhyst och på Kanadas pågående assimilationsagenda.

**id 211**

Eric Clapton Early In The Morning Lyrics Eric Clapton Early In The Morning Lyrics totalt antal visningar: 18 gånger denna vecka. Du kan förstora texten till Early In The Morning så att den är lättläst, skicka den till dina vänner eller betygsätta låten Early In The Morning av Eric Clapton och på så sätt hjälpa till att göra låten populär. Om du har några korrigeringar till denna text eller idéer om innebörden till early in the morning, är du välkommen att skicka in dem. När en flicka når arton års ålder börjar hon tro att hon är vuxen Det är den sortens lilla flicka som du aldrig kan hitta hemma Kom och träffa mig tidigt på morgonen Precis vid gryningen Vill du se mig krama min kudde Där min baby brukade ligga? En drink vin och två drinkar gin En söt, ung flicka satte mig i det skick jag är i Kom och träffa mig tidigt på morgonen Precis vid dagens början Herre, vill du se mig krama min kudde Där min baby brukade ligga? [- Från: http://www.elyrics.net/read/e/eric-clapt\\... -] Jag går förbi juke joint Jag kikar in genom dörren Hon gör boogie-woogie Mitt på golvet Kom och se mig tidigt på morgonen Just about the break of day Vill du verkligen se mig krama min kudde Där min baby brukade ligga? När en flicka blir arton år börjar hon tro att hon är vuxen och det är den sortens lilla flicka som du aldrig hittar hemma Kom och se mig tidigt på morgonen Precis vid dagens början Vill du se mig krama min kudde där mitt barn brukade ligga?

**id 212**

UAV:er för passagerare kan vara framtiden, förutspår teknikföretaget Athena för obemannade system Obemannade flygplan kan komma att flyga passagerare inom de närmaste 10-20 åren, säger chefen för leverantören av UAV-teknik Athena Technologies. Dr David Vos gjorde denna förutsägelse när han presenterade företagets två nya superlätta navigations- och sensorsystem på mässan. Micro INS och Micro GuideStar omfattar GPS-inertialnavigeringssystem (INS) och luftdatasensorsystem (ADAHRS). Micro GuideStar har också full flygkontrollkapacitet. Han sade att teknik liknande den som finns i styrsystemen i mobiltelefonstorlek, som bara väger 110 g, kommer att innebära att UAV:er kommer att vara vanliga i det kommersiella luftrummet om tio år. Systemens överkomliga pris och kompakta vikt gör det möjligt för UAV-tillverkare att använda flera identiska system i varje UAV, så att identiska hjälpceller kan ta över för att upprätthålla samma funktionalitet om en del av systemet skadas eller fungerar dåligt. Mikrosystemen erbjuder redan tillförlitlighet i form av tre- och fyrdubbelt redundansskydd. "Distribuerade höga nivåer av extra redundans på flygplan gör det möjligt för dem att bibehålla funktionaliteten om de skadas, vilket ökar säkerheten dramatiskt", säger Vos. Microsystemen kan navigera och autonomt styra drönare, missiler och flygplan för allmänflyg, men det är inom UAV-området som de kommer att erbjuda den största utvecklingen, säger Vos. "Allt du kan tänka dig som ett bemannat flygplan kan göra i dag kommer UAV:er att göra i framtiden. Om några år kan obemannade passagerarflygplan komma att betraktas på samma sätt som obemannade flygplatspendeltåg betraktas i dag", säger han. "Den takt med vilken kulturen tar till sig ny teknik i dag är snabbare än någonsin. Den unga generationen i dag är villig att ta till sig ny utveckling i en otroligt snabb takt, och detta kommer att påskynda takten i vilken denna teknik utvecklas."

**id 213**

Jag var en vilsen och ensam man Jag tar mig igenom livet så gott jag kan Ända sedan den dagen jag fick upp ögonen för dig Den dagen bestämde jag mig för vad jag måste göra [ Lyrics from: http://www.lyricsmode.com/lyrics/e/engel\\... ] Du får mina byxor att vilja resa sig upp och dansa Du får mitt ansikte att vilja flina Du får mina knän att knäböja och säga snälla Älskling, vill du inte kyssa mig igen? Starta musiken, starta bandet Jag har aldrig dansat boogie men jag slår vad om att jag kan Aldrig träffat en tjej som är hälften så söt som du Ingen har någonsin rört sig som du gör

**id 214**

Honda Fit EV är den mest effektiva nya bilen i USA Efter EPA-testerna har 2013 års Honda Fit EV fått titeln som den mest effektiva bilen som säljs i USA. Den elektriska Hondas 118 MPGe bränsleeffektivitetsekvivalenter är den högsta som EPA någonsin har tilldelat, och slår Ford Focus Electric med 105 MPGe, Mitsubishi i-MiEV med 112 MPGe och Nissan Leaf med 99 MPGe. Fit EV förbrukar endast 29 kWh el per 100 körda mil, vilket kommer att kosta den genomsnittlige föraren cirka 500 dollar per år. EPA:s MPGe-betyg bestäms utifrån energin i en gallon bensin och omvandlas från BTU till kWh, vilket motsvarar 33,7 kWh el. I övrigt är de simulerade dynamometertesterna på motorväg och i stadskörning som EPA kräver samma för elbilar och bilar som drivs med bensin eller diesel. Fit EV:s litiumjonbatteripaket på 20 kWh ger Fit EV en hyfsad total räckvidd - 82 mil enligt EPA:s kombinerade testcykel för stad och landsväg. Det är nio mil mer än Leaf och hela 20 mil mer än i-MiEV. Det är också sex mil mer än vad Honda berättade att Fit EV skulle uppnå vid blandad körning när de presenterade bilen på LA Auto Show i november förra året. Med sin 6,6 kW-laddare i stället för den 3,3 kW-enhet som de flesta elbilar använder, lovar Fit EV också en full laddning på tre timmar så länge du ansluter den till ett 240 V-uttag så snart indikatorn för låg laddning tänds. Det finns inga uppgifter om hur lång tid det tar att ladda upp från ett helt tomt batteri. Honda hänvisar Fit EV:s räckvidd och effektivitet till bilens lätta design, aerodynamiska exteriör och "smarta drivlina", som inkluderar en 92 kW elmotor från FCX Clarity som genererar 189 ft-lb eller vridmoment. Bilen har också en helt oberoende fjädring och ett elektriskt drivsystem som har anpassats från Honda CR-Z. Detta, säger Steve Center, vice vd för Honda Environmental Business Development Office, gör bilen "en absolut kick att köra". Vi ska låta dig veta om det stämmer när vi testar en senare i månaden. Vi kommer också att ge dig en uppfattning om vår räckvidd i verkligheten och vilken effektivitet vi klarar av i vardagen. Om du är intresserad av att köra en sådan bil släpper Honda 2013 Fit EV på utvalda marknader i Kalifornien och Oregon i sommar, med en lansering på östkusten i början av nästa år. Den kommer dock att kosta dig mycket mer än en bensinbaserad Fit: Bilens pris är 36 625 dollar med en månadsavgift på 399 dollar i tre år.

**id 215**

Port Authority of New York and New Jersey anges ofta som ägare till WTC-området, men ägarförhållandena är i själva verket ganska komplexa och tvetydiga. [Port Authority äger faktiskt en "betydande" del av området på 16 acres (65 000 m 2 ), men har erkänt "oklarheter i fråga om äganderätten till olika delar av World Trade Center-området" som sträcker sig tillbaka till 1960-talet. Det är oklart vem som äger 10 000 m2 av området, dvs. mark där det fanns gator innan World Trade Center byggdes. Före World Trade Center Den västra delen av World Trade Center-området låg ursprungligen under Hudsonfloden, med strandlinjen i närheten av Greenwich Street. Det var på denna strandlinje nära korsningen mellan Greenwich Street och den tidigare Dey Street som den holländske upptäcktsresanden Adriaen Blocks fartyg Tyger brann ner till vattenlinjen i november 1613, vilket strandsatte Block och hans besättning och tvingade dem att övervintra på ön. De byggde den första europeiska bosättningen på Manhattan. Resterna av fartyget begravdes under en soptipp när strandlinjen förlängdes från och med 1797, och upptäcktes vid utgrävningar 1916. Resterna av ett andra fartyg från 1700-talet upptäcktes 2010 under utgrävningsarbete på platsen. Skeppet, som tros vara en slinga från Hudson River , hittades strax söder om platsen där tvillingtornen tidigare stod, cirka sex meter under ytan. [ 4 ] Det område som röjdes för byggandet av det ursprungliga World Trade Center-komplexet var tidigare upptaget av olika elektronikbutiker i det som kallades Radio Row . Dessa gator och butiker revs på 1960-talet för att ge plats åt World Trade Center. Ursprungliga byggnader Det ursprungliga World Trade Center betraktades som en nordamerikansk kulturikon . När "tvillingtornen", det ursprungliga 1 World Trade Center (det norra tornet), med sina 417 meter, och 2 World Trade Center (det södra tornet), var de högsta byggnaderna i världen när de färdigställdes. De andra byggnaderna i komplexet var Marriott World Trade Center (3 WTC), 4 WTC , 5 WTC , 6 WTC och 7 WTC . Alla dessa byggnader byggdes mellan 1975 och 1985, med en byggkostnad på 400 miljoner dollar (2 300 000 000 dollar i 2014 års dollar). [ 5 ] Komplexet låg i New York Citys Financial District och innehöll 13 400 000 kvadratfot (1 240 000 m 2 ) kontorslokaler. [ 6 ] [ 7 ] World Trade Center drabbades av en brand den 13 februari 1975, en bombattack den 26 februari 1993 och ett rån den 14 januari 1998. År 1998 beslutade hamnmyndigheten att privatisera World Trade Center genom att hyra ut byggnaderna till ett privat företag som skulle förvalta dem, och tilldelade hyresavtalet till Silverstein Properties i juli 2001 . Attackerna den 11 september 2001 På morgonen den 11 september 2001 kraschade två kapade flygplan på väg till Los Angeles avsiktligt in i World Trade Centers två torn. Tornen kollapsade inom två timmar efter kollisionerna. [ 8 ] Islamiska terrorister med anknytning till Al-Qaida organiserade och utförde attackerna. Nästan 3 000 människor dog. Efter attackerna började sjukhuspersonal och poliser kalla World Trade Center-platsen för "Ground Zero". [ 9 ] Skräp och sanering Satellitbild av World Trade Center-området efter attackerna med placeringen av tvillingtornen och andra byggnader i komplexet överlagrade över skräpfältet World Trade Center-området 17 dagar efter terroristattackerna den 11 september 2001. Byggnader som omger platsen för de kollapsade tornen är försedda med nät för att förhindra ytterligare skador och stora byggfordon används för att rensa bort spillrorna. Tornens kollaps spred damm över New York City och lämnade hundratusentals ton skräp på platsen. [ 10 ] För att organisera saneringen och sökandet efter överlevande och mänskliga kvarlevor delade New York Citys brandkår upp katastrofområdet i fyra sektorer, var och en ledd av sin egen chef. [ 11 ] Tidiga uppskattningar visade att det skulle ta ett år att ta bort skräp, men saneringen avslutades i maj 2002, under budget och utan en enda allvarlig skada. [ 12 ] [ 13 ] Tre år senare, i februari 2005, avslutade New York City Medical Examiner's office sin process för att identifiera mänskliga kvarlevor på platsen. [ 14 ] Enligt NIST, när

**id 216**

Har du någonsin varit motiverad att organisera ditt skrivbord/kontorsutrymme och gått vilse i detaljerna? Har du gjort en plan för att organisera dig och slösat bort tid på att försöka komma på hur du ska skriva ut de perfekta, färgkodade filtetiketterna? Alltför ofta finner vi oss själva med goda intentioner att organisera oss, men slösar tid på att fokusera på fel saker. Här är några lösningar för att hålla dig på rätt spår när du organiserar: Titta på klockan. Se hur mycket tid du kan avsätta för att organisera dig och håll dig till den tiden. Låt inte organiseringen komma i vägen för annat arbete som måste göras. Ta itu med de svåra sakerna. Det är lätt att organisera där du vill. När du är motiverad att arbeta, börja med det område som är besvärligt och håll dig till det, men våga dig inte på andra områden förrän du har uppnått ditt första mål. Skapa inte mer kaos. Dra inte ut allt ur ett förrådsskåp om du inte har tid att lägga tillbaka allt. Behåll allt i utrymmet, ta bort det du kan och sortera och organisera sedan. Högar av papper = oavslutade uppgifter. Försök inte att avsluta alla detaljer för varje uppgift när du organiserar. Du kommer att hitta många saker som kan skicka dig i olika riktningar, låt dem inte spåra ur. Fokusera inte på detaljerna med en gång. Filerna behöver inte vara märkta, färgkodade och fulländade. Att skapa tillfälliga filer är ett bra sätt att komma igång. Du kan klistra en klisterlapp på filmappen och gå vidare. Organisera bara där du behöver det. När du bestämmer dig för att organisera ett visst område ska du inte vandra in på andra ställen. Gå igenom det du behöver organisera och gå tillbaka till arbetet. Överordna inte för mycket. Har du mappar för varje möjlig kategori? Gör kronologiska filer för januari till december varje år och arkivera alla räkningar och tillhörande kvitton snabbt och effektivt. Fila inte i alfabetisk ordning. Ordna efter användningsområde. Om du använder en viss fil ofta, ha den nära till hands så att du snabbt kan komma åt den. Kom ihåg att organisation inte handlar om perfektion, utan om produktivitet och att snabbt hitta det du behöver. Kom ihåg dessa tips för att hålla organisationen där den hör hemma, som en process som leder till bättre produktivitet, inte som en uppgift som upptar hela din dag! Tack Monica för fler bra tips! Om du gillade den här artikeln, ge den en hejduk och/eller gilla den på Facebook.

**id 217**

Detta är den officiella webbplatsen för författaren F. Paul Wilson. Om detta är ditt första besök, se till att du läser de vanliga frågorna och svaren. För att kunna utnyttja webbplatsen fullt ut vill du registrera dig . Som registrerad användare kan du kommentera nyheter, delta i forum och få tillgång till Rasaloms arkad . Och det bästa är att registreringen är gratis! Lite goda nyheter... Här är mitt ursprungliga inlägg från 2009: Jag var bara nyfiken (och kanske andra forummedlemmar också är det) på vilken F. Paul Wilson-bok som var din första? Hur gammal var du när du läste den? Varför läste du den? Nyfikna sinnen vill veta hur du fastnade för den... Med vänliga hälsningar, Srem Här är min berättelse om hur allt började: År 1985 (jag var 13 år och hade sommarlov från skolan) tog min far med mig på en av sina "byggutflykter". Det var en kall och regnig dag och eftersom jag var för ung för att använda de tunga maskiner som behövdes för att bygga den nya inomhustennisbanan som han arbetade med, fick jag sitta fast i hans trånga Toyota-bil hela dagen. Eftersom han kände min tristess gav han mig lite pengar och sa att jag kunde köpa vad jag ville i den helt nya mini-mart som hade dykt upp bredvid tennisbanans byggarbetsplats. Efter att ha gått runt i affären ett tag, och beväpnad med den vanliga barnfödan av läsk och godis, gick jag över till bokbordet. Jag bestämde mig för att det inte fanns något som var intressant för en 13-årig unge och gick nästan därifrån, men mina ögon föll plötsligt på en läskig gröngul roman med texten THE TOMB på framsidan. Detta var den första tryckningen av boken i mjuk rygg och den var större än något jag någonsin hade läst, men efter att ha studerat teasern på baksidan bestämde jag mig för att jag var redo för utmaningen. Jag läste och läste om boken flera gånger under loppet av åtta år, utan att inse att efter att jag redan hade köpt och läst en annan roman med titeln Nightworld , så var den här boken en del av en samling på sex böcker som kallades "The Adversary Cycle". Därifrån fortsatte jag att mödosamt leta upp och samla resten av den utgallrade serien, som fortfarande är en av mina favoriter än idag. Slutet på min historia är dock tragiskt, eftersom de slitna men fortfarande intakta resterna av mitt första sentimentala exemplar av The Tomb slets i bitar av min före detta rumskamrats husdjur Beagle. Ingen annan bok rördes. Hur kunde detta ske, frågade jag mig ängsligt? Min enda tanke var att tänka på möjligheten att denna elaka ursäkt för en hund hade blivit berörd av det annorlunda ... Av en slump besökte samma före detta sambo några släktingar i ett indianreservat och hittade den här boken i en liten begagnad bokhandel där: Hon betalade 2 dollar för den, och även om den inte är nyskickad är den i vad jag anser vara i "mycket gott" skick. Intressant nog var det den enda F. Paul Wilson-boken där. Detta är verkligen ett gott omen; nu behöver den bara Pauls autograf för att bli komplett. (Btw, detta exemplar av The Tomb har avlägsnats säkert från närvaron av alla Otherness -infekterade, bokslukande Beagle-hundar). ?? ? Witchbreed För att visa länkar eller bilder i signaturer måste du ha minst 10 inlägg. Du har för närvarande 0 inlägg. Av en slump var samma före detta sambo på besök hos några släktingar i ett indianreservat och hittade den här i någon liten hål-i-väggen-bokhandel för begagnade böcker när han var där: Hon betalade 2 dollar för den, och även om den inte är nyskickad är den vad jag anser vara i "mycket gott" skick. Intressant nog var det den enda F. Paul Wilson-boken där. Detta är verkligen ett gott omen; nu behöver den bara Pauls autograf för att bli komplett. (Btw, detta exemplar av The Tomb har avlägsnats säkert från närvaron av alla Otherness -infekterade, bokslukande Beagle-hundar). Den första bok jag någonsin fick signerad av "The Man" var en mycket sliten utgåva av "The Tomb". Den ser ungefär ut som din före all misshandel. Jag älskade det han skrev in, men det kanske passar bättre för dig efter att ha läst ditt inlägg. "Gaurd your Karma"! Det är en fantastisk historia, Srem! Det sätt

**id 218**

Post navigation Voodoo Doughnut Blizzard gjorde en del efterforskningar innan vår resa till Portland och kom ihåg att Voodoo Doughnut ständigt kom upp som ett av de "måste prova" när man besöker Portland. När vi anlände igår (3 augusti) gick vi ut på en eftermiddagspromenad och snubblade över Voodoo Doughnut . Det var en lång kö och vi hade ingen lust att stå i den heta solen och vänta. Blizzard , Purple Parrot och jag kom tillbaka ikväll efter vår middag på Ping och hittade ännu en kö. Den här gången var temperaturen svalare och vi hade verkligen inget emot att stå i kö utanför. Vi upptäckte snabbt att kön rörde sig snabbt och innan vi visste ordet av var vi redan vid ingången och jag skrattade när jag såg den här skylten: Jag var lättad när jag upptäckte att när man väl står längst fram i kön utomhus fanns det egentligen ingen kö inne: De flesta tog sig tid att titta på de utställda munkarna och försökte göra sitt val: Mycket snabbt var vi också där och hade väldigt lite tid på oss att göra vårt val. Det är så svårt att göra ett val när man ser en sådan här tavla: De munkar som vi valde ikväll var: Portland Cream Lemon Chiffon Crueller Lemon Powdered Sugar Butterfingering Bacon Maple Bar Mycket snabbt fick vi vår rosa ask med munkar. Jag tycker om lådan, jag tycker att den passar in på temat: Jag kunde dock inte låta bli att öppna den så fort vi kom tillbaka till vårt hotellrum: Portland Cream -- 1,50 dollar - Detta var ett av Blizzards val. Den beskrivs som en upphöjd jästmunk fylld med bayersk grädde med choklad på toppen och två ögonglober. - Ärligt talat är det egentligen deras version av en Boston Cream. Jag tyckte inte att den smakade varken bättre eller sämre än en vanlig Boston Cream. I jämförelse med andra Boston Creams som jag har ätit skulle jag säga att den här var mycket sötare. Jag tyckte faktiskt att den var för söt och att själva munken kunde ha varit mjukare. Här är en närmare titt inuti munken. Exakt som en Boston Cream (med undantag för de två ögongloberna): Smak: 3/5 Presentation: 4/5 Presentation: 4/5 Värde: 3,5/5 Lemon Chiffon Crueller -- 1,30 dollar Detta var Purple Parrot's val. Den beskrivs som en fransk crueller med vaniljglasyr, citronstoft och tre marshmallows. Jag tror att hon gillade den. Lemon Powdered Sugar -- $1.50 Detta är en annan av Purple Parrot's val. I princip är det en fylld munk med citronkräm och utsidan är beströdd med pulveriserat socker. Hon måste ha varit sugen på citron eftersom båda hennes donutval var med citrontema. Hon sparade sin munk till nästa dag för att njuta av den. Butterfingering -- 1,50 dollar - Blizzard och jag råkade båda välja denna munk som en av de två munkar som vi båda köpte! Den beskrivs som en chokladkakemunk med vaniljglasyr och smulor av smörfinger. - Jag åt min nästa morgon till frukost. När jag tog min första tugga kände jag att den var överväldigande söt. Toppingen var dock intressant - att ha något krispigt till kakmunkan var trevligt. I slutet av munken tyckte jag inte att munken var så söt längre. Jag antar att mina smaklökar helt och hållet blivit känsliga för socker. Smak: 3,5/5 Presentation: 4/5 Värde: 3,5/5 Bacon Maple Bar -- $2,50 - Detta var en av mina val av munkar. Den beskrivs som en jästmunk med lönnglasyr och bacon på toppen. Jag har länge velat prova en lönnmunk med bacon och detta var min chans. - Donuten var väldigt mjuk och det fanns ett tjockt lager av lönnfrosting. Baconet var salt och krispigt. - Jag måste säga att jag tyckte det här var helt fantastiskt gott. Det var en fantastisk kombination av salt och sött och krispigt med mjuka texturer. På det hela taget led den här munken av samma problem som de andra munkarna - den var för söt. Jag åt den här med en kopp te vilket hjälpte till att mildra sockret. Smak: 4/5 Presentation: 4/5 Värde: 3/5 Voodoo Doughnut var en unik upplevelse för oss. Temat är mycket kreativt och allt som rör sig kring det temat - från

**id 219**

Lördag 10 november 2012 Tale of X Gamers - The Heresy Edition Charlie och jag har nyligen pratat om att bygga upp en styrka från Heresy-eran med sikte på att köra några Horus Heresy-evenemang i slutet av 2013. Vi har båda "Betrayal" tome från Forgeworld och har bläddrat igenom den under de senaste veckorna. Så detta är en uppmaning till alla Fields of Blood-läsare som vill ansluta sig till oss och delta i denna satsning. Avsikten är att bygga upp armén med tiden snarare än att bygga en styrka med xxxx poäng från början. Detta beror på att Forgeworld kommer att producera regler och modeller för olika legioner i takt med att de släpper sina böcker. Boken "Betrayal" har en standardlista för Legioner och denna kommer att utgöra grunden för alla deras listor framöver. Så vad måste du göra för att delta: 1. Välj en av de 18 legionerna att bygga en styrka för 2. Låt mig veta så kan jag ge dig alla detaljer kring legionslistan. Jag har också kopior av alla White Dwarf "Index Astartes"-artiklar från början av 2000-talet som innehåller detaljer om legionens historia, färger, egenskaper etc. samt exempel på färgscheman från Heresy-eran. Jag gillar verkligen Horus Heresy-romanerna och den här idén låter bra. Jag är dock förvirrad - vem och hur köper man rätt modeller? Kan man bara köpa från Forgeworld för HH-eran eller ska man gå med GW - (är det Chaos Marines för förrädarlegionerna etc.) Lite grönt arbete och konvertering kan vara mycket viktigt för att bygga upp en styrka från Heresy-eran. Gör några sökningar på nätet och på youtube, det finns en stor gemenskap där ute. Du kan också skicka ett mejl till mig på davethebartender@windowslive.com så ska jag ge dig en massa länkar. En del pansarförteckningar (från minnet) Mk II-pansar var fortfarande vanliga före heresin. Mk III-pansar var en specialistdräkt och ingen legion var någonsin fullt utrustad. Mk IV-rustning var det största problemet före Heresy, även om Horus efter Ullanor såg till att förrädarlegionerna fick företräde. Vanligen kallas den för höjdpunkten av Space Marine Armour. Mk V "Heresy"-pansar var en blandning av alla typer och lånade delar från alla tidigare typer (och Mk VI) och innehöll billigare material på grund av det pågående kriget. Det var aldrig riktigt en "officiell" dräkt, men var den vanligaste under Heresy. Mk VI Corvus var den dräkt som ersatte Mk IV (med hjälp av Raven Guard). Denna dräkt introducerades faktiskt under Horus Heresy så den är helt giltig att använda på båda sidor. Mk VII och VIII kom till efter Horus Heresy, även om de utvecklades vid den tiden. Forge World gör kit för alla Mk II-VI, GW:s plast är VII och VII, även om vissa (riktigt gamla) GW-kit var Mk VI Cheers tack - även om jag inte har kommit till dem i böckerna ännu har jag läst en hel del av fluff på nätet och gillar verkligen Wordbearers (och deras färgschema). Några rekommendationer och var jag ska börja? Jag ser att ni pratar om att köpa enskilda bitar och saker, men skulle Chaos Space Marines 10 man squad box vara rätt väg att gå? @John - förmodligen Space Marines snarare än Chaos till en början. Jag har några Chaos Shoulder Pads som jag kan leta efter åt dig... det skulle vara så Chaos-aktigt som jag skulle få initialt. Men kolla in den webbplats som Shadowmancer rekommenderar - de kommer att ha den nödvändiga informationen. Jag kommer att vara övervägande MK IV Maximus eftersom Imperial Fists befriade 12 000 dräkter från Mars precis i början av Heresys utbrott, och de var redan välutrustade när det gäller legioner. Jag planerar också att göra minst en trupp av Mk V och Mk VI för att representera Heresy Veterans när kriget fortskrider, eftersom böckerna alla är baserade på händelser under Heresy.

**id 220**

Kommentarer Taggar Fotboll är ett världsomspännande fenomen och alla har en åsikt. Alltför ofta är dock dessa åsikter baserade på uppfattningar. Alltför ofta har dessa uppfattningar ingenting med verkligheten att göra. Till exempel: Vissa hävdar att 4-4-2 är mer offensivt än 4-2-3-1 eftersom det finns två anfallare i stället för en. Men Hodgson spelar mycket ofta med ett 4-4-2. Är han mer offensiv än Guardiola? Eller Benitez? En annan är att ett tremannaförsvar är mer negativt än ett fyrmannaförsvar eftersom det bara finns två mittbackar i ett fyrmannaförsvar. Men hur är det med Napolis 3-4-2-1 eller Barcelonas 3-3-1-3 - är de negativa och defensiva? Men min favoritmissuppfattning är följande - för att kunna anfalla måste man spela fri fotboll och ge spelarna taktisk frihet. För att försvara måste man vara så stel som möjligt (observera: för de flesta brittiska experter betyder detta "två djupa fyrabacksgrupper"), spela utan kreativ frihet och kämpa med en Dunkerque-anda. Och som grädde på moset på denna särskilt galna kaka är detta - fotboll måste spelas i den ena eller den andra stilen. Antingen spelar man med total frihet eller så spelar man stelt och konservativt. Jag är förtvivlad... Måste det verkligen vara total frihet eller sträng disciplin, eller finns det något däremellan? Taktisk frihet Många förstår att "taktisk frihet" innebär obevekliga anfallsvågor. Men vad betyder det egentligen? Få bryr sig om att gräva lite djupare och fundera över konsekvenserna av denna tro. Inom fotbollen finns det två avgörande faktorer: vad man gör med bollen och vad man gör utan bollen. Med andra ord - vilka åtgärder du vidtar i bollinnehav och vilka rörelser du gör när motståndaren har bollen. När vi talar om "taktisk frihet" talar vi därför om friheten för den enskilde spelaren att fatta beslut om vad de gör med bollinnehav och vart de tar vägen när de inte längre har bollen. Generellt sett kan man säga att ju mer frihet ett lag har, desto mer kommer de att försöka använda sin individuella kreativitet. De kommer att röra sig flytande i förhållande till sina lagkamrater och använda sig av flairbaserade passningskombinationer. De kommer att byta med sina lagkamrater och inta nya positioner hela tiden eftersom de har både "rörelsefrihet" och "handlingsfrihet". Det finns inga fasta regler för vilket tempo ett sådant lag ska spela. De kan spela långsamt, återanvända bollen och försöka dominera bollinnehavet. Sedan kan de sätta fart på spelet när möjligheten att bryta sig igenom uppenbarar sig. Eller så kan de spela mycket mer direkt fotboll, snabbt gå från försvar till anfall och försöka fånga motståndarna på sängen innan de hinner komma in i sina försvarspositioner. Båda alternativen är legitima, skillnaden är hur de tolkar idén om "taktisk frihet". Den långsammare versionen - den "kontinentala strategin" om man så vill - exemplifieras av Guardiolas Barca eller Del Bosques Spanien. Den snabbare versionen är en mer "brittisk strategi", som exemplifieras av Fergusons United, Redknapps Tottenham och Dalglishs Liverpool(s). Och som alltid finns det undantag. Klopps Dortmund, Rafas Liverpool och Wengers Arsenal kunde alla (på sin höjdpunkt) blanda båda dessa stilar beroende på omständigheterna. De var lika förödande men på ett annat sätt. Ändå - om vi letar efter "idealtyper" för en bred kategorisering, kommer skillnaden mellan "brittisk" och "kontinental" att passa de flesta lag. Resten av det här inlägget är endast för prenumeranter Innehåll endast för medlemmar - du måste prenumerera för att läsa det! En prenumeration kostar endast 3,50 per månad. "Liverpool råkar vara välsignade med supportrar vars statistiska analyser ger en klar tolkning av var klubbens styrkor och svagheter ligger, vilket är tillgängligt via Tomkins Times webbplats. En sådan analytiker [är] Dan Kennett"

**id 221**

Prince?s Batman-soundtrack är inte så pinsamt som det sägs vara Prince?s Batman-soundtrack är inte så pinsamt som det sägs vara av Steven Hyden 9 oktober 2012 I We?re No. 1 undersöker Steven Hyden ett album som hamnade på första plats på Billboard-listorna för att komma till kärnan av vad det innebär att vara populär inom popmusiken, och hur det konceptet har förändrats genom åren. I detta avsnitt behandlar han Prince Batman-soundtrack, som hamnade på första plats den 22 juli 1989, där det stannade i sex veckor. Tim Burtons megablockbuster Batman från 1989 är nära toppen på en allt längre lista över saker som får mig att känna mig som om jag är 10 000 år gammal. Batman var en av de största popkulturella händelserna under min barndom. När jag var 11 år var det den bästa filmen som någonsin gjorts, med undantag för Tillbaka till framtiden. När jag såg den för första gången planerade jag genast att se den minst tre gånger till, vilket inte är lätt ur ett logistiskt perspektiv när man går i femte klass, men jag fick det att hända, för det är Batman vi pratar om. Även när grannskap förstördes av den begynnande stadsutbredningen kunde barnen fortfarande samlas på den lokala biografen för att visa Batman och få en känsla av gemenskap. Och ändå är vi här, inte ens 25 år senare, och denna Batman kan lika gärna inte ens existera. Christopher Nolans Batman-trilogi har inte bara överskuggat den ursprungliga serien av Batman-filmer i slutet av 80- och 90-talet, den har gjort dem nästan osynliga. Ibland ser jag en av dem på kabel-tv och den ser lika gammal och fånig ut 2012 som den gamla Batman-TV-serien med Adam West i huvudrollen gjorde för mig som Michael Keaton-anhängare 1989. Till och med Batman , den överlägset bästa av den första serien, är i hög grad en film från sin tid. Jag menar inte nödvändigtvis det som en kritik, eftersom Nolan på samma sätt konstruerade sina Batman-filmer som en kommentar till kulturen i början av 2000-talet. För Nolan är Batman-historien en metafor för hur strikta moralkoder kan börja som rättfärdiga, men så småningom rättfärdiga ondska och orsaka massförstörelse. Hans filmer fungerar som fantastiskt kommersiella verk av kinetisk underhållning, men de är också relevanta i en tid som präglas av slumpmässiga terrordåd och regeringar som oundvikligen faller offer för brutala överreaktioner på dessa dåd på grund av en känsla av rädsla och hjälplöshet. Burtons Batman är å andra sidan i slutändan en film om 80-talets överdrifter. Jokern, som spelas av Jack Nicholson, är ett exempel på den tidens putsade leenden och galna strävan efter njutning med alla medel. Den avlidne Heath Ledger hyllades för att han försvann in i sin Joker-roll i The Dark Knight ; Nicholson gör det motsatta i Batman , och ger sin tolkning av karaktären en överdriven (men inte så överdriven) version av Jack Nicholsons persona, som var själva definitionen av 80-talets solbränna, solglasögon och en plats vid sidan av Lakers-matchen. Båda rollerna är perfekta för sina respektive filmer. Jokern kanske får sin hämnd i slutet av filmen, men Batman är fortfarande en hyllning till 80-talets livlighet och id som löper amok. Hur skulle det kunna vara annorlunda när filmen i sig var ett storbudgetprojekt för superstjärnor som skulle inbringa miljontals dollar till Warner Bros. När man ser på det här sättet blir det mycket mer logiskt varför Prince valdes för filmens soundtrack. Prince arbetade också för Warner Bros. och han hade inte haft någon större hit sedan soundtracket till Purple Rain fem år tidigare. Att koppla ihop honom med en lönsam filmfranchise var en företags dubbelspelning när den var som mest genialisk. Och Prince, liksom Nicholson, personifierade en livslust (liksom sex, makt och omedelbar tillfredsställelse) som stämde överens med mycket av det som popkulturen hyllade 1989. I Rolling Stone berättade Burton att han lyssnade på Prince musik konstant när han spelade in Batman, särskilt när han tänkte ut sin version av Jokern. Han inkluderade till och med "1999" och "Baby I'm A Star" i en råklippning av filmen innan Prince kontaktades för att skriva en eller två originallåtar till soundtracket. Prince producerade i sin tur ett helt album med låtar efter

**id 222**

Inloggning för medlemmar Bokmärken Hur man skapar en regel i Microsoft Outlook Om du är en av de populära, upptagna personerna som får dussintals e-postmeddelanden i timmen (antingen hemma eller på arbetsplatsen), så kanske du också slösar bort dyrbar tid på att öppna e-postmeddelanden av mindre betydelse och undrar hur du kan använda din tid mer effektivt. Moderna kontorsprogram som Outlook erbjuder en rad funktioner som hjälper dig att göra detta, och en av de mest populära metoderna för att förbättra tidshanteringen är att få programmet att sålla dina e-postmeddelanden åt dig med hjälp av funktionen Regler. Genom att skapa regler kan du utföra vissa åtgärder automatiskt baserat på specifika kriterier som du väljer, vilket gör att du kan fokusera på kritiska nya e-postmeddelanden. Läs vidare för att få veta mer. Steg-för-steg-instruktioner 1 Starta Outlook genom att hitta mappen Microsoft Office i Start-menyn och klicka på posten Microsoft Outlook. Det kan ta flera sekunder att starta programmet, särskilt om du har många mappar som innehåller en stor mängd poster (t.ex. e-post, kontakter, möten och uppgifter). 2 Klicka på Verktyg i huvudverktygsfältet och välj Regler och varningar. Dialogrutan Regler och varningar visas. Om några aktuella regler har ställts in sammanfattas de här och kan antingen redigeras eller raderas. 3 Klicka på Ny regel för att starta guiden Regler. Välj Flytta meddelanden från någon till en mapp och klicka på Nästa. Det finns många olika typer av regler som kan ställas in. Vi kommer att gå igenom hur du kan omdirigera e-postmeddelanden från en viss person till en viss mapp. När du väl behärskar detta kommer konceptet med regler i Microsoft Outlook att vara mycket lättare att förstå, och du kan experimentera tills du hittar rätt konfiguration för dina behov. 4 I nästa steg i guiden markeras automatiskt från personer eller distributionslista. Låt detta vara som det är och klicka på personer eller distributionslista i rutan Steg 2 längst ner i guiden. Leta upp den kontakt som du vill skapa regeln för och klicka på deras post för att välja dem. Klicka på OK för att bekräfta. 5 Klicka på Specificerad i rutan Steg 2 längst ner i guiden. 6 Välj en mapp i mappträdet, om den finns. Om du vill skapa en ny mapp klickar du på Ny och anger ett namn och klickar sedan på den överordnade mappen där den ska skapas. Klicka på OK. 7 Klicka på Slutför för att lägga till regeln. Alla e-postmeddelanden som kommer från den kontakt som du har angett kommer automatiskt att överföras till den mapp som du har angett. Tips och råd Experimentera med sortimentet av olika regeltyper som Microsoft Outlook tillhandahåller. Du kan automatiskt radera e-postmeddelanden från en viss person, flytta meddelanden baserat på specifika nyckelord i ämnet (användbart om e-postmeddelanden om ett visst ämne skickas till dig och du vill gruppera dem logiskt tillsammans) eller till och med flagga meddelanden från en viss person (t.ex. din chef). Var försiktig med regler. Det kan vara lätt att bli galen i dem och skapa alldeles för många, vilket ofta leder till förvirring - särskilt om reglerna strider mot varandra.

**id 223**

De fem oavslutade frågorna som kommer att forma Obamas arv inom livsmedels- och jordbrukspolitiken President Barack Obama inleder sin andra mandatperiod med en komplicerad historia när det gäller livsmedels- och jordbrukspolitik. Åtta månader efter den första mandatperioden bedömde jag administrationens resultat på följande sätt : Som en traktor som körs av en berusad person fortsätter Obama-administrationen att sicksacka när det gäller livsmedels- och jordbrukspolitiken - ibland i riktning mot progressiv förändring, ibland tillbaka till den agrokemiska status quo. Den bedömningen håller ganska bra - den "whiplash" som jag fick av de tidiga politiska sicksackseglingarna har blivit permanent. Och det återspeglas i den imponerande listan över oavslutade livsmedels- och jordbrukspolitiska frågor som administrationen har med sig in i sin andra mandatperiod. I alla dessa frågor kan administrationen gå åt vilket håll som helst, och det går inte att säga vilket. Men en sak är ganska klar: Tidsramen för att lösa dem på ett progressivt sätt är begränsad. "Fönstret för att få saker och ting gjorda är ungefär 18 månader", säger Scott Faber, vice ordförande för regeringsfrågor för den progressiva Environmental Working Group. Efter det kommer den politiska klassen att vara uppslukad av mellanårsvalen 2014 - och administrationen kommer troligen att bli försiktig, ovillig att förolämpa intressen som kan finansiera oppositionen. Här är de: 1. Jordbrukslagen: De grundläggande konturerna av livsmedels- och jordbrukspolitiken fastställs i den jordbrukslag som läggs fram en gång vart femte år. Kongressen och presidenten skulle ha utarbetat en sådan under sessionen 2011-2012. Vita huset gav kongressen mycket få signaler om vad man ville ha i jordbruksförslaget, och kongressen svarade med förslag som befäste jordbruksindustrin som vanligt (med den skillnaden att direktstödet till majs-, soja- och andra råvaruodlare ersattes med nya skördeförsäkringsstöd), och lade till en kraftig dos av åtstramning för de människor som är beroende av statligt stöd för livsmedel. Senaten slutade med en version av jordbrukslagen som jag ansåg kunde ha varit värre (men som faktiskt var ganska dålig). Husets jordbrukskommitté svarade med en version som bevarade de värsta delarna av senatens plan (utförsäljningar till jordbruksintressen i form av skördeförsäkringsstöd) och lade till djupa nedskärningar av det kritiska livsmedelsbiståndsprogrammet SNAP, tidigare känt som matkuponger . Men sedan dog lagförslaget i representanthuset före valet, begravt i ett krig mellan GOP-fraktioner om hur djupt SNAP kan skäras ned och om försäkringssubventioner som gynnas av stora jordbruksintressen kan tolereras i en tid av finanspolitisk åtstramning. Nu har jordbruksförslaget gått in i en kaotisk fas. Kongressen kan fortfarande få ihop det för att anta en, men Ferd Hoefner, policychef för den Washingtonbaserade National Sustainable Agriculture Coalition, sa till mig att det är "en lång chans" att senatens och representanthusets versioner kommer att förenas innan klockan rinner ut på 2012. Om ingen överenskommelse har nåtts före semesteruppehållet börjar processen för jordbrukslagen från början tillsammans med den nya kongressen 2013. Kommer administrationen i så fall att använda det politiska kapital som den vann i valet för att driva igenom en progressiv ny jordbrukslag? Det är "teoretiskt möjligt", sa Hoefner till mig, men det är "förmodligen osannolikt, med tanke på att de i princip bara satt och tittade på processen" under 2012. Med andra ord, förvänta dig att Obama under det kommande året kommer att underteckna något som mycket liknar det som representanthuset och senaten kom fram till förra året. 2. Nya regler som skulle urholka inspektionen av slakterier för fjäderfä: I ett av sina mer fega drag kom Obamas USDA med förslag till nya regler som i huvudsak skulle flytta ansvaret för övervakningen av avlivningslinjerna på fjäderfäslakterier från USDA till fjäderfäindustrin själv. Industrin skulle inte längre behöva ta hand om USDA:s rigorösa inspektioner och skulle därför kunna påskynda avlivningen dramatiskt i sina anläggningar, vilket skulle sänka bearbetningskostnaderna samtidigt som arbetstagarnas hälsa skulle äventyras. Enligt Patty Lovera från Food and Water Watch är det ett "budgetbesparingsförslag som drivs av administrationen, inte av kongressen". Efter mycket motstånd från grupper som förespråkar en hållbar jordbrukspolitik, livsmedelssäkerhet och arbetstagarnas hälsa - 23 av dem undertecknade ett öppet brev den 20 september där de motsatte sig de nya reglerna, tillsammans med 16 folkhälsoforskare - har USDA sedan dess avvaktat med att fatta beslut om huruvida de ska genomföras eller inte. "Reglerna är i limbo", sade Lovera till mig.

**id 224**

Förlagsbeskrivning Allan och Barbara Pease, de internationella bästsäljande författarna till "Why Men Don't Listen & Women Can't Read Maps", levererar sin mest spännande bok hittills. Kommer män och kvinnor någonsin att se ögonkontakt när det gäller kärlek och sex? Hur kan relationer någonsin bli givande om män bara vill rusa i säng och kvinnor vill rusa till altaret? I denna praktiska, kvicka och jordnära guide avslöjar parexperterna Allan och Barbara Pease sanningen om hur män och kvinnor "verkligen" kan komma överens. Genom att översätta vetenskap och banbrytande forskning till en kraftfull och samtidigt mycket underhållande läsning kommer du att lära dig hur du kan hitta sann lycka och kompatibilitet med det motsatta könet. AVSLÖJAS I DEN HÄR BOKEN: De sju typerna av kärlek De fem viktigaste sakerna som kvinnor vill ha av män Vad man ska göra när kemin är fel Vad som tänder män och kvinnor på - och av De vanligaste misstagen i ett nytt förhållande och hur man undviker dem Hur man avkodar "manspeak" Om du vill få största möjliga tillfredsställelse från ditt förhållande, eller om du är singel och letar efter rätt person, måste du läsa den här boken för att få svaret på "Varför män vill ha sex och kvinnor behöver kärlek". Författarbiografi Pease är VD för Pease Training International, som producerar videor, utbildningskurser och seminarier för företag och regeringar över hela världen.

**id 225**

Hur kan jag "återanvända" färska ägg som vi inte kan äta? (Hej! Ursäkta till de vanliga läsarna att jag inte har skrivit något så länge - jag har läst alla kommentarer som vanligt, men jag har inte skrivit något nytt själv på grund av en kombination av stress, sjukdom och lathet. Jag hoppas dock att jag kan komma tillbaka till regelbundet schemalagt bloggande igen nu!) Den här frågan påminner lite om den jag skrev för sex år sedan (!!!) om sätt att använda inte längre färska ägg, men den här frågan är lite annorlunda. Vi har egna höns nu så vi har alltid superfräscha ägg - men ibland, som förra helgen, måste jag ge dem medicin eller behandla deras kupering med saker som gör att vi inte bör äta deras ägg på några dagar. Äggen ser helt okej ut, men det finns en risk för kontaminering så vi kan inte äta dem. Jag kan dock inte förmå mig att bara kasta dem i komposten - eller ens kasta dem på min pojkvän när han inte är uppmärksam... ;) Jag vet att äggulor kan användas som hårbalsam eller som ansiktsmask - är det någon som har några favoritrecept/tekniker? Jag har också hört att vissa använder dem som gödningsmedel för växter - finns det några växter som särskilt gynnas av ägg (särskilt vid den här tiden på året), eller finns det några som definitivt inte bör få det? Några andra förslag? Och slutligen, mindre aktuellt men oerhört viktigt, har ni alla haft en bra sommar? (Eller en bra vinter, om ni befinner er på den södra sidan?) Jag är säker på att det finns flera smarta saker som ni kan göra med dem, men mitt förslag är att om ni inte skulle få i er äggen genom att äta dem, varför skulle ni då lägga dem på huden för att (åtminstone delvis) få i er dem på det sättet? Med det sagt, äggtempera skulle vara riktigt intressant att prova. Jag är glad att du är tillbaka. Jag tänkte föreslå att man skulle blåsa äggen och använda skalen till något hantverksmässigt, men Pennywise kom först. Finns det inte ett sätt att testa alkoholhalten i öl med hjälp av ett ägg? Fast då skulle man bara använda ett ägg. Och det finns en häftig grej man kan göra när man använder vinäger för att lösa upp skalen på hela råa ägg - man får en farlig studsboll, i princip. Farlig eftersom den kan spricka när som helst med roliga konsekvenser. Vill du inte lägga dem på komposthögen på grund av kontamineringsrisken, eller bara för att det verkar vara slöseri? Jag är verkligen glad att du har kommit tillbaka! Jag har lärt mig oändligt många användbara tips genom din webbplats och den fortsätter att utmana mig att hitta nya sätt att återanvända eller återanvända i min vardag. Tack! Även om man inte använder MÅNGA ägg på en gång, kan man använda/återanvända skalen konstant: som en naturlig avloppsrörsrengörare och matresterfångare - Ha alltid ett par krossade äggskal i köksbassängen. De fångar ytterligare fasta ämnen och de bryts gradvis upp och hjälper till att naturligt rengöra dina rör på sin väg ner i avloppet. Välkommen tillbaka :) Tempera är roligt att måla med. Använd äggulan, några droppar vatten och de pigment du har för att måla. Att använda äggen som hårmask är en annan rolig idé; det borde ge håret mycket fyllighet. När det gäller äggskal har jag provat dem som snigelavskräckare. Åtminstone på Irland var sniglarna så stora att de inte blev skrämda av skalen. Nu använder jag dem mest knäckta i mindre bitar till växter som älskar kalk, t.ex. paprikaväxter och rosmarin. Det är bara att bryta sönder skalen i mindre bitar och lämna dem runt växten. Det kommer att smälta ganska snabbt. Något som min mamma brukade göra med gamla ägg, bara låta dem stå någonstans så att de inte går sönder... Vänta, vänta, vänta. Inom kort kommer insidan att krympa och hårdna. Sedan kan du måla eller dekorera dem som du vill, skalen förblir hårda. Hon återanvände samma "speciella" ägg år efter år efter år (hon hade några i 20 år.) De är vackra dekorerade och används med Halloween-, Thanksgiving- och jultema också! Den lilla äggulan kommer att skramla inuti.

**id 226**

Cykla den heliga vägen Jag ska cykla en 5-dagars solotur från South Bay till Santa Barbara. Detta är min redogörelse för resan, där jag försöker fånga så många intryck och fakta som möjligt. Söndag 27 mars 2005 Obligatoriskt avslutande inlägg Det är söndag kväll. Imorgon ska jag återgå till arbetet och återskapa de mönster i det dagliga livet som jag summariskt dumpade för två veckor sedan. Efter att ha anlänt till San Diego med Amtrak (jag betonar: ta bara Amtrak någonstans om du har mycket tid på dig) gjorde jag den korta resan från La Jolla till Del Mar, där mina föräldrar bor. I väntan på min brors bröllop blev min familj helt entropisk. Vi följde med att driva varandra till vansinne under de kommande dagarna. Sedan kom bröllopet: lugnt, soligt, doftande av blommor och gräsmatta och ungefär lika stressigt som att sitta på en verandagunga. Några timmar efter att vi hade avgett våra löften och ätit bröllopskakor, körde brudparet ut i en röd Firebird, och hela affären var över. Min hjärna, som inte hade något kvar att krumbukta över, stängde av i en stunds ilska. Jag tillbringade nästa dag och ett halvt dygn i powersave-läge och interagerade med min omvärld som om jag var svärdad i bomull. Jag erkänner att jag fortfarande arbetar i detta tillstånd. När jag avslutar den här bloggen och den här resan har jag en sak att säga: whoa. Jag gjorde det. Det var inte lätt. Jag planerar att åka tillbaka till SLO en av dessa dagar och avsluta resan på det sätt som jag hade tänkt mig. Folk sa att resan var galen. Det var den. Icke desto mindre skulle jag inte tveka att göra den igen. Min sambo har en skylt på sin badrumsvägg som jag tycker sammanfattar vad den här upplevelsen betydde för mig. På plakaten står det att "Man måste ha kaos inom sig själv för att föda en stigande stjärna" (Nietzsche). Jag omfamnade mitt eget kaos, och nu har jag kommit tillbaka till en plats där jag kan uppskatta lugnet. Och när jag tröttnar på lugnet, vilket jag nästan alltid gör, vet jag att jag har viljan och uthålligheten att göra något galet för en liten stund. Kanske är den kunskapen allt jag behöver. Tisdagen den 22 mars 2005 Dag 4: Santa Maria, stormen och Amtrak Du kanske kan gissa vart det här är på väg baserat på titeln. Jag vaknade i morse med min härliga auto-fire på, släntrade fram till fönstret och såg regn. Massor av regn. Utan att låta mig avskräckas tog jag på mig en handduk och gick ut på hotellets balkong. Det såg ut som regn men kändes som stänk. Om det kändes som regn, drog jag slutsatsen att det måste \_vara\_ regn. Som en följd av detta måste det därför vara cykelbart. Med denna ologik drog jag på mig några lager spandex, packade ihop och checkade ut. Strax efter att jag checkat ut tittade jag ut och såg att det ösregnade. Det fanns inga stänk här. Detta var en riktig storm. Fan också. För att bevisa för mig själv att detta var helt omöjligt att cykla gick jag ut och stod i regnet i ungefär en minut. Jag blev blöt. Och blev kall. Jag gick in igen, tog fram kartan ur min ryggsäck och letade efter städer som låg i inlandet. Jag tänkte att det kanske inte regnade i inlandet, eftersom gårdagens regn verkade vara centrerat kring kusten. Conciergen ringde efter en minivan taxi åt mig. Jag sa till föraren att ta mig till Arroyo Grande, den närmaste staden i inlandet. Det gjorde hon. Det var stormigt. Jag tog fram kartan igen. "Okej, kan du köra mig till Santa Maria?" Det såg ut att ligga längre inåt landet, och det verkade finnas en Greyhound-station för säkerhets skull. "Är du säker? Det är inte det trevligaste stället i världen." "Verkligen?" "Ja, när jag var liten sa de att man aldrig skulle åka till Santa Maria om man inte ville ha meth och brun syra. Det fanns gäng. Folk bara försvann där." "Är det fortfarande så?" "Jag vet inte. Jag säger till min dotter att aldrig åka dit." Vi kom fram till Santa Maria. Det regnade. Hårt. Chauffören släppte av mig vid en Denny's, där jag långsamt drack kaffe i tre timmar i ett försök att vänta ut regnet. Regnet slutade bokstavligen inte. Den gamle gubben som satt i båset bakom mig hade sett mig kliva ur taxin

**id 227**

Söndag 18 november 2012 Det börjar: New York Times rapporterar att president Obama "uppmanar" premiärminister Netanyahu att inte invadera Gaza. Trots att president Obama omedelbart och bestämt offentligt och privat försäkrade att Israel har rätt att försvara sig mot raketattacker från Gaza, har regeringstjänstemän privat uppmanat israeliska tjänstemän att inte förlänga konflikten, ett drag som många amerikanska tjänstemän anser skulle kunna gynna Hamas. En utdragen upptrappning, fruktar tjänstemännen, skulle kunna skada Israels redan bräckliga förbindelser med Egypten och Jordanien vid en tidpunkt då båda dessa regeringar har utsatts för påtryckningar från sina egna befolkningar. ... En högt uppsatt tjänsteman i Obama-administrationen sade att det amerikanska budskapet till Egypten hade varit "att vi inte kan låta denna konflikt dra ut på tiden, eftersom det bara riskerar att öka hoten mot civila". Om Israel går tillbaka in i Gaza skulle både Egypten och Jordanien - de enda två arabländerna med fredsavtal med Israel - utsättas för påtryckningar från sina befolkningar att bryta förbindelserna, vilket utan tvekan skulle stärka Hamas. Men till Obamas administrationstjänstemäns lättnad har Morsi hittills inte antytt något sådant drag, vilket skulle hota fredsavtalet från Camp David 1979 mellan Israel och Egypten, som enligt Washingtons uppfattning är en stöttepelare för stabilitet i regionen. Enligt regeringstjänstemännen har Morsi antytt att han kommer att försöka lugna situationen i Gaza innan den förvärras. Det är oklart om detta försök kommer att omfatta lobbying för att Hamas ska slå ner på de jihadistgrupper som har utfört attacker mot Israel, vilket Israel skulle vilja se Morsi göra. Men för tillfället betraktas det relativa lugnet från Kairo i Washington som ett positivt första steg. "Om Morsi hade velat använda detta av populistiska skäl skulle han ha intagit en annan hållning", säger Martin S. Indyk, tidigare amerikansk ambassadör i Israel och författare till boken "Bending History: Barack Obama's Foreign Policy". "Om han vill ta sönder fredsavtalet är detta hans möjlighet", sade Indyk. "Det faktum att han inte gör det och i stället uppenbarligen samarbetar med president Obama för att lugna situationen är viktigt." Men Mossis samarbete kan man bara räkna med, sade en annan tjänsteman inom administrationen, så länge Israel inte invaderar Gaza, med de civila offer som följer. Ett markkrig, sade tjänstemannen, "skulle kunna innebära att allt är förlorat". Jag tänker inte berätta något jag vet om detta som inte har rapporterats i media. Men man söker inte tillstånd att kalla in 75 000 reserver till en enorm kostnad för ekonomin om allt man ska göra är att skicka några dussin piloter för att slå mot ett gäng förvalda mål. för att sätta den siffran i perspektiv användes endast 10 000 soldater i 2008 års operation Cast Lead . Även om Iran skulle välkomna möjligheten att visa spektrumet av sin militanta proxystyrka, särskilt efter att ha försett Hamas med de långdistansraketer av typen Fajr-5 som har riktats mot Tel Aviv och Jerusalem , kommer Hizbollah troligen att vara ytterst försiktigt när det gäller att besluta om man ska delta i detta krig. Gruppens öde är kopplat till den syriske presidenten Bashar al Assads omtöcknade regim. Om Syrien splittras längs sekteristiska linjer är det troligt att Libanon hamnar i inbördeskrig, och Hizbollah måste då spara sin styrka och sina resurser för en kamp på hemmaplan mot sina sekteristiska rivaler. Hizbollah har faktiskt redan förberett sig för ett sådant scenario genom att ta kontroll över byar längs Orontes-flodens avrinningsområde för att upprätthålla kontakten med Syriens alawitiska samfund. Om Hamas samtidigt lyckas sätta stopp för de israeliska markstyrkorna genom att dra in dem i ett utmattningskrig i den tätbefolkade Gazastaden, kan Hizbollah se en politisk möjlighet att stärka sina meriter som regionens ledande "motståndsrörelse". I detta fall skulle Hizbollah troligen övervaka situationen tills man kan vara säker på att de israeliska styrkorna är tillräckligt begränsade på Gazafronten innan man inleder attacker på den norra fronten. Hizbollah är inte ute efter en större konfrontation med Israel, och de tiotusentals ytterligare israeliska reservister som kallats in jämfört med Operation Cast Lead tyder på att Israel redan förbereder sig för en eventuell tvåfrontsoperation. Om Hizbollah beslutar sig för att delta i kriget, skulle det vara noggrant planerat för att driva ett redan hårt ansatt Israel till ett eldupphör så att

**id 228**

Ett litet skepp var på havet Innehåll Ett litet skepp var på havet Författare: Dorothy Ann Thrupp Dorothy Ann Thrupp föddes i London den 10 juni 1779. Hon bidrog med några psalmer, under pseudonymen "Iota", till W. Carus Wilsons Friendly Visitor and his Children's Friend. Andra psalmer av henne, signerade "D.A.T.", publicerades i Mrs Herbert Mayo's Selection of Hymns and Poetry for the Use of Infant Schools and Nurseries, 1838. Hon var också redaktör för Hymns for the Young, ca 1830, där alla psalmer gavs anonymt. Hon dog i London den 15 december 1847. --The Hymnal 1940 Companion... Gå till personens sida &gt; Text Information Anteckningar Ett litet skepp var på havet . Dorothy A. Thrupp. [Bidrog till Mrs H. Mayo's Selection of Hymns , &c, 2nd ed., 1840, i 9 strofer på 4 rader, med titeln "The Little Ship on the Waves" och signerad "d. a. t.". Som en hymn för barn är den mycket populär och finns i många samlingar både i Storbritannien och Amerika.

**id 229**

Nyhetsbrev om oberoende resor: Indy Arts and Entertainment: Nyhetsbrev: Alla de senaste resenyheterna och bra erbjudanden (varje fredag) Indy Arts and Entertainment: Nyhetsbrev om konst och underhållning: Det senaste från konst- och underhållningsvärlden (varje måndag) The Independent Competitions and Offers e-post: Alla nyheter från konst- och underhållningsvärlden (varje måndag): Ibland vill vi skicka e-postmeddelanden med specifika erbjudanden från oss eller noggrant utvalda samarbetspartners. Om du vill ta emot dessa är du välkommen att kryssa i de lämpliga rutorna nedan. Vi kommer aldrig att vidarebefordra dina uppgifter till någon annan. Jag vill ta emot ytterligare erbjudanden och information från The Independent Jag vill ta emot ytterligare erbjudanden och information som skickas av The Independent på uppdrag av noggrant utvalda samarbetspartners Villkor \* Jag har läst, förstått och godkänner att vara bunden av villkoren för Independent Digital News and Media Limited John Rentoul: Det var korrekt vad en före detta parlamentsledamot från Torypartiet sa om avel. Det var de rituella konsekvenserna av "misstaget" som verkligen var obeskrivliga Jorden är platt och solen kretsar runt den: två teorier som antogs vara sanna långt efter det att bevisen för motsatsen blev överväldigande. Richard Thaler , författaren till Nudge, det populära socialpsykologiska verket, frågade nyligen efter andra exempel på "saker som vi en gång trodde var sanna och som det tog en evighet att avlärda". Ibland verkar det som om brittisk politik bara existerar för att förse Thaler med fallstudier. Howard Flight, den parlamentsledamot som tvingades ut ur underhuset av Michael Howard i valet 2005 för att han hade gjort en förutsägelse som inte ansågs vara till nytta för den konservativa saken, skämde i förra veckan ut den nuvarande Tory-ledaren, som just har nominerat honom till att återvända till parlamentet som medlem av överhuset. Den blivande lord Flight föreslog att statliga bidrag uppmuntrar de sökande att skaffa fler barn. "Vi kommer att få ett system där medelklassen avskräcks från att föda upp barn eftersom det är väldigt dyrt, men för dem som får bidrag finns det alla incitament", sade han till Evening Standard . Båda delarna av detta uttalande är bevisligen sanna, men grupptänkandets sociala psykologi kräver att alla ska spela sina tilldelade roller i ritualer som är lika formaliserade som den romersk-katolska kyrkans ritualer som fördömde Galileo. För det första rapporterar journalister om en "tabbe" - ett ord med en nästan teologisk definition som inte används i normal engelska. Oppositionspolitiker och kommentatorer fördömer sedan den som begått misstaget, ofta för saker som han eller hon inte har sagt, men för en antydan eller extrapolering. Det tredje steget i ritualen omfattar disciplinära åtgärder och försök att undvika dem. I det här fallet gick Flight igenom hela sekvensen av tillgängliga svar, från "mina ord togs ur sitt sammanhang" (vilket de inte gjorde) till en "oreserverad ursäkt" och en tillbakadragning. Detta visade sig vara tillräckligt för att undvika steg fyra i ritualen och för att övertala David Cameron att inte dra tillbaka sin nominering till adelskap. Flight blev förlöjligad, främst på grund av att ordet "avel" påminde om det tal med vilket Sir Keith Joseph förstörde sitt hopp om att leda det konservativa partiet 1974. Sir Keith varnade då för att "vårt mänskliga bestånd hotas" av den "höga och ökande andelen barn" som föds av tonåriga mödrar i "samhällsklasserna fyra och fem". Det som var stötande med detta var idén om eugenik - att förbättra rasen genom selektiv avel för styrka, hälsa eller intelligens. Flight sa inget sådant. Ändå är det bara skuggan av ordassociation som avleder debatten om skatte- och bidragspolitik till en kättaritual av kätterijakt. Han sade att en politik som är utformad för att lindra barnfattigdomen har en pervers effekt genom att uppmuntra människor med bidrag att skaffa fler barn än de annars skulle ha gjort. Detta har påvisats i flera akademiska undersökningar, inte minst i en nyligen genomförd undersökning av det oantastliga Institute for Fiscal Studies. I december 2008 publicerade institutet en artikel med titeln "Does welfare reform affect fertility?". Den rapporterades knappt i pressen, av skäl som socialpsykologer kan vara intresserade av, eftersom den konstaterade att sedan Labour ökade de barnrelaterade förmånerna 1999, "ökade antalet födslar (med cirka 15 procent) i den grupp som påverkades av reformerna". Det är inte eugeniskt att påpeka att detta kan få oönskade konsekvenser. Eller, som Flight uttryckte det ganska milt, "det är inte särskilt förnuftigt". En stor del av problemet är att Tony Blair gav ett löfte om att "få slut på barnfattigdomen" som inte gick att genomföra, men som inte kunde kritiseras.

**id 230**

Sex saker du kan göra idag för att spara pengar Jag gick på Special K-kost förra veckan. Jag kan inte säga om den fungerar, för efter ungefär fyra timmar var jag utsvulten och bestämde mig för att det inte var något för mig. Det är den tiden på året - när tusentals av oss går på diet och tränar som galningar för att försöka se bra ut på stranden senare i sommar. Men hur är det med att tillämpa bikinidieten på dina ekonomiska angelägenheter? Här är en snabb hälsoplan i sex punkter som borde slå din ekonomi i form: 1. Kontrollen Det första steget är att genomgå en grundlig finansiell hälsokontroll. Först då kan du ta reda på vad du behöver göra härnäst. Vet du hur hemskt det är att ställa sig på vågen? Tja, det kan vara ungefär lika obehagligt, men du måste öppna alla dessa kontoutdrag. Använd den här kalkylatorn för inkomst- och utgiftsredovisning för att ta reda på exakt var du står - och gör sedan upp en budget utifrån dina inkomster och utgifter. Det är också en bra idé att ta reda på hur din kreditvärdighet ser ut, så att du vet vilka lån, kreditkort och andra finansiella produkter som du sannolikt kommer att bli godkänd för. Du kan få en kostnadsfri kreditupplysning från Experian. Kom bara ihåg att säga upp avtalet innan provperioden på 30 dagar löper ut för att undvika att bli debiterad i framtiden. 2. Skär bort skräpet Därefter måste du skära bort alla dessa ohälsosamma finansiella produkter (och vanor), precis som du skulle skära bort choklad, tårta och chips. 3. Byt till hälsosammare alternativ Naturligtvis kommer du inte att bli skuldfri direkt om du ändrar dina konsumtionsvanor. Om du är skuldsatt för tillfället kan du tänka dig att byta till hälsosammare kreditprodukter redan idag. Du kan till exempel drastiskt minska den ränta du betalar på dina skulder genom att byta ut dem till ett kreditkort med 0 % ränta. Marknadsledande för närvarande är Virgin Money-kortet , som erbjuder 0 % på saldobetalningar i 16 månader. Detta innebär att du kan fokusera på att betala av dina skulder, i stället för att bara kämpa med den ackumulerade räntan - så det borde vara möjligt att rensa ditt saldo snabbare. 4. Bygga upp bättre vanor Nu när du har bantat dina utgifter och vidtagit åtgärder för att rensa dina skulder är det dags att börja tänka på att spara. Vi befinner oss trots allt i en lågkonjunktur. Om du kan bygga upp en långsiktig sparvana kommer din ekonomi att vara tillräckligt sund för att överleva om det värsta händer och du förlorar ditt jobb. Helst bör din nödfond byggas upp så att du klarar minst tre månaders arbetslöshet - helst mer. För en översikt över de bästa alternativen för sparkonton, läs Top 20 sparkonton och ISA:s . 5. Crash dieting fungerar inte En dramatisk crash diet kan hjälpa dig att gå ner i vikt under en månad eller två, men chansen är stor att du snart kommer att gå upp i vikt igen. Samma princip gäller för din ekonomi: Om du skär ner på dina utgifter till den punkt där du inte har något roligt, kommer det helt enkelt inte att vara hållbart. Vare sig du vill förbättra din kropps hälsa eller ditt banksaldo måste du utarbeta en förnuftig, långsiktig strategi som belönar dig för "gott beteende" då och då. På så sätt är det mer sannolikt att du håller dig till planen och mindre sannolikt att du faller för dramatiska utgifts- och ätstörningar! 6. Skynda på processen Slutligen - du går ner i vikt snabbare om du tränar samtidigt som du kontrollerar kalorierna. På liknande sätt kommer din ekonomiska situation att förbättras snabbare om du kan öka dina inkomster samtidigt som du sänker dina utgifter. Gillade du det här? Visa lite kärlek Kommentarer ( 1 ) Tunnelbanestrejken har fått mig att ta min cykel och cykla till jobbet. Om jag fortsätter nästa vecka och framåt kommer jag att spara runt 100 själv (och förhoppningsvis fortfarande ha mitt liv och mina lemmar intakta). Det är en rejäl besparing varje månad...

**id 231**

Fladdermöss i klockstapeln Betydelse Galet; excentrisk. Ursprung Fladdermöss är naturligtvis de oregelbundet flygande däggdjuren och "klockstaplar" är klocktorn som ibland finns högst upp på kyrkor. "Bats in the belfry" avser någon som uppträder som om han har fladdermöss som flyger runt sin översta del, dvs. sitt huvud. Det låter som en fras från Olde Englande och det har definitivt ett bildspråk som passar in i ett antal gotiska romaner som bygger på engelska prästgårdar eller slott med torn. I själva verket kommer det från USA och är inte särskilt gammalt. Alla de tidiga citaten är från amerikanska författare och är från början av 1900-talet, till exempel detta stycke från Ohio-tidningen The Newark Daily Advocate , oktober 1900: För hans hundratals vänner och bekanta i Newark är dessa purila [sic] och meningslösa angrepp på Hon. John W. Cassingham likartade med de fördunstningar som en man med en stor flock fladdermöss i sin klockstapel gör." Ambrose Bierce, också amerikan, använde termen i en artikel i Cosmopolitan Magazine i juli 1907 och beskrev den som en ny kuriositet: "Han var särskilt förtjust i uttrycket 'fladdermöss i klockstapeln' och skulle utan tvekan ersätta det med 'besatt av en djävul', den bibliska diagnosen för sinnessjukdom." Användningen av "bats" och "batty" för att beteckna ett udda beteende uppstod ungefär samtidigt som "bats in the belfry" och termerna är tydligt besläktade. Återigen är de första författarna som använder orden amerikanska: Under årens lopp har det gjorts flera försök att förknippa termen "batty" med olika personer som kallas Batty eller Battie, särskilt 1700-talsläkaren William Battie. Han var chef för Bethlem Hospital, även kallat Bedlam, och läkare vid St Luke's Hospital for Lunaticks, där han skrev A Treatise on Madness . Trots dessa berömda meriter var det snarare fladdermöss än Battie som gjorde att skingra människor kallades "batty". Jag känner mig nu tvungen att svara på den ständiga ström av e-postmeddelanden som jag får från personer som läser den här sidan och som meddelar att jag har missuppfattat allt och att "bats in the belfry" härstammar från en viktoriansk uppfinnare som hette Batson, som patenterade en säkerhetskista med en rörformig anordning med en klocka på toppen. Syftet med uppfinningen var att skydda mot för tidig begravning och kom att kallas "Batson Belfry". Mina korrespondenter menar att detta är källan till uttrycket. Om historien på något sätt är korrekt, och uppriktigt sagt tvivlar jag på nästan varje del av den, handlar det om namnet Bateson snarare än det vanligtvis citerade Batson. I sin roman The Great Train Robbery tar Michael Crichton upp detta: År 1852 fick George Bateson patent på Bateson Life Revival Device, som beskrevs som "en mycket ekonomisk, genialisk och pålitlig mekanism, överlägsen alla andra metoder och som främjar sinnesfrid bland de sörjande på alla livsstationer". År 1859 tilldelade drottning Victoria honom en O.B.E. Romaner är naturligtvis fiktiva verk, men det är denna roman som verkar vara källan till tron på "Bateson Belfry". För att se om berättelsen har någon faktisk grund har jag gjort lite efterforskningar om den. Har Bateson ens existerat? I den omfattande Oxford Dictionary of National Biography nämns ingen George Bateson - vilket är förvånande för en framstående uppfinnare som ska ha tilldelats en order av det brittiska imperiet. Har han registrerat ett patent? Jag kan inte hitta någon uppgift om det påstådda patentet hos det brittiska patentverket. Har han tilldelats OBE? Nej, det fick han inte. Drottning Victoria tilldelade inte Bateson, eller någon annan, OBE, hon dog 16 år innan OBE instiftades. Om vi bortser från om Bateson (inte Batson) patenterade en säkerhetskista, eller ens existerade överhuvudtaget, hur är det då med den påstådda kopplingen mellan honom, hans anordning och frasen? Här kan vi vara säkra - det finns inga bevis som stöder en sådan koppling. Ursprunget till "Bat(e)son Belfry" är en fantasifull föreställning. Detta utgör dock en intressant folketymologisk koppling mellan fraserna "fladdermöss i klockstapeln", "räddad av klockan", "räddad av klockan",

**id 232**

Honda En lite överraskande nyhet här. Vi brukar inte föra ut några nyheter, men den här verkar vara ganska viktig och det vore dumt att ignorera den. Enligt en nyhet från Reuters har den brittiska regeringen tydligen just köpts upp av Honda. Affären gick igenom tidigt i morse och har just tillkännagivits av Hondas koncernchef Ralph Tokana. Enligt Reuters slog Honda undan rivaliserande bud från Unilever och John Lewis Group, och tros ha betalat uppemot fyrahundra miljoner för den krisdrabbade demokratijätten. Jag tror att vi har några bilder här ... Klipp till Stephen som kommer ut ur en Whitehall-byggnad. Kameror och blixtlampor. Hugh i voice-over. ... vi tror mycket bestämt att detta var ett rättvist pris och att de brittiska skattebetalarna har fått en bra affär här. Honda ... får jag avsluta här? Honda har gett oss tillfredsställande löften om att de inte kommer att göra några massiva förändringar i regeringsstrukturen på minst sex månader, och att deras enda sociala förändringar kommer att innebära att Wales omvandlas till en golfbana med sju miljoner hål och att alla hus och lägenheter i Storbritannien ersätts med bostadsrum av plexiglas. Stephen M. Har ni provat ...? Stephen Ja, jag har själv provat en av dessa kapslar, och det var mycket ... Phyllida Hur är det med arbetslösheten? Stephen Åh, hur är det med arbetslösheten? Ni människor, ni är besatta ... varje gång det kommer någon förändring, någon ny idé som verkligen skulle kunna göra det här landet lite gott, är det samma gamla "Vad händer med arbetslösheten?". Jag menar, byt ut den jävla skivan, kan ni inte det? Ja, det kommer att finnas en viss arbetslöshet. Honda har påpekat att vi verkligen inte behöver 620 personer i underhuset, till exempel. De kommer att investera i en ny, laserstyrd lagstiftningsmaskin ... Stephen M. Så det kommer inte att finnas något valt organ? Stephen Kom igen! Du kan väl bara glädja dig, eller hur? Det är en komplimang: det visar att den här regeringen, som vi alltid har hävdat, är ett attraktivt förslag för våra kunder. Detta är en bra affär för Storbritannien, en bra affär ... Klipp tillbaka till studion. Hugh Ja, jag tror att jag borde säga att allt detta var påhittat. Honda har inte riktigt köpt den brittiska regeringen. Det är en helt fånig idé. Han reser sig upp och springer över till en kamera och tittar in i linsen. Eller är det? Vox Pop Hugh Jag sa till kaptenen att du borde se upp för isbergen, för många av dem är mycket större under vattnet än vad de ser ut ovanpå, men nej, han var bara tvungen att fortsätta och visa upp sig för alla kvinnor, så sedan, uppenbarligen, wallop. Stort hål i sidan, sjönk på mindre än tio minuter. Han fick ägg i ansiktet, säger jag.

**id 233**

Sidor Onsdag 10 oktober 2012 Kobe Bryant: "M y, vad långt Kobe Bryant har kommit från den där natten i Colorado. I åratal var Kobe förföljd för sin prima donna-attityd, sina strider, sin fejd med Shaw och sin allmänna (vad som verkade vara) kaxighet och smuggishness, och han verkade vara en personlig avstängning på nästan alla sätt. Nu, efter att ha renoverat sitt varumärke, vunnit flera NBA-mästerskap på egen hand och uppvaktat Steve Nash, tog Kobe Bryant ställning för Dwight Howard. "Jag menar, Dwight kommer att bli en av de största centrarna genom tiderna", sade han i tisdags . "Att inte säga något annat är skrattretande." Howard har kommit under lupp sedan han anlände till Lotusland eftersom Shaq har satt honom där. Shaq skällde ut Dwight förra veckan , och sa att han låg bakom Andrew Bynum och Brook Lopez när det gäller aktiva centrar. Shaqs långa personliga ovilja mot Dwight gör att det påståendet inte bara är felaktigt utan också uppenbart partiskt. I ESPN:s First Take reflekterade Skip och Stephen A. över sin opinionsundersökning, där 52,4 % av de svarande sa att Dwight Howard inte kommer att avsluta sin karriär som en av de bästa centrarna genom tiderna. "Låt mig se till att jag har rätt", började Stephen A. "Det står att 52 procent sa nej, stämmer det? De där 52 procenten vet inte vad fan de pratar om.... Kobe Bryant har absolut, positivt rätt om den potential som finns inom Dwight Howard." Skip Bayless höll inte med, vilket är förutsägbart. Det är trots allt First Take. "Till Kobe säger jag: "Baloney", sade han med ett svagt försök till rim. "Jag inser, Kobe, att du bara försvarar din nya lagkamrat från den gamla lagkamraten... Du har en Kareem, och du har en Russell, och du har en Wilt, och du har en Shaquille. "Att sätta Dwight Howard i samma mening som Shaquille O'Neal är nästan lika hädiskt och absurt som att sätta LeBron i samma mening som Michael Jordan." På något sätt verkar det som om båda missade poängen, men det händer... det är ju First Take , trots allt.

**id 234**

Om inte annat förklarar det den senaste tidningen WSJ:s artikel om Egan, bara för att den ska bli offentlig i SEC:s dokumentation. Andra nyheter är att detta säkert kommer att lära alla andra kreditvärderingsinstitut att nedgradera USA inte bara en gång (före alla andra, även S&P) utan två gånger (och JP Morgan också). Under tiden har SEC fortfarande ingen aning om vad definitionen av likviditet är och fortsätter att vägra att vidta några åtgärder mot högfrekvenshandel, att väcka åtal mot någon bankman eller att göra något som kan äventyra dess medarbetares framtida karriärer som 7:e biträdande generalråd vid olika räddade Wall Street-företag. Nu väntar vi på nyheter om att Fitch och Moody's kommer att få en kontantbonus från SEC för att de inte har nedvärderat Förenta staterna när de lämnar in sina ansökningar om tillsyn. En ledande jurist vid SEC:s högkvarter i Washington tillbringade upp till åtta timmar om dagen med att få tillgång till internetporr, enligt rapporten, som ännu inte har offentliggjorts. När han fyllde allt utrymme på sin myndighetsdator med pornografiska bilder laddade han ner mer till CD- och DVD-skivor som samlades i lådor på hans kontor. En SEC-revisor försökte gå in på porrwebbplatser 1 800 gånger under en tvåveckorsperiod och hade 600 pornografiska bilder på sin hårddisk. En annan SEC-revisor använde sin SEC-dator för att ladda upp sina egna sexuellt explicita videor till porrwebbplatser som han gick med på. Och en annan SEC-revisor försökte gå in på porrsidor 16 000 gånger under en enda månad. I ett fall försökte en anställd hundratals gånger att få tillgång till pornografiska webbplatser, men nekades tillträde. När han använde ett flashminne lyckades han kringgå filtret och besöka ett "stort antal" porrsidor. Den anställde sade också att han avsiktligt inaktiverade ett filter i Google för att få tillgång till olämpliga webbplatser . Efter att ledningen informerat honom om att han skulle förlora sitt jobb sade han upp sig. I en liknande rapport från SEC för oktober 2008 till mars 2009 uppges att en regional chef i Los Angeles fick tillgång till och försökte få tillgång till pornografiska och sexuellt explicita webbplatser upp till två gånger om dagen från sin SEC-dator under arbetstid. Pornoproblemet började när ekonomin kollapsade I rapporten drogs slutsatsen att de flesta av fallen började 2008, precis när det finansiella systemet började kollapsa, och problemet har inte upphört. Det senaste fallet som nämns i rapporten inträffade för fyra veckor sedan. "Lita på mig, de här killarna är missbrukare", sade Mike Leahy, författare till boken "Porn Nation". "Detta kommer inte att upphöra förrän någon verkligen sätter stopp för det." Argentina bötfäller fler ekonomer på grund av inflationsuppskattningar ...Regeringstjänstemän förnekar att böterna utgör censur och säger att de vill att argentinarna ska ha tillgång till "bra data". Ekonomiministeriets talesman kunde inte nås för en kommentar. Böterna har tystat vissa ekonomer och fått andra att avstå från att tala öppet med media. Med hänvisning till påtryckningar från regeringen sade konsultföretaget Economia y Regiones förra månaden att det inte längre kommer att offentliggöra sina inflationsberäkningar.... Amerika åtalar fler ekonomer för kreditbetyg på stater ...Regeringstjänstemännen förnekar att anklagelserna är censur och säger att de vill att amerikanerna ska ha tillgång till "bra data". Ekonomiministeriets talesman kunde inte nås för en kommentar. Anklagelserna har tystat vissa ekonomer och fått andra att avstå från att tala öppet med media. Med hänvisning till påtryckningar från regeringen sade kreditvärderingsföretaget Egan-Jones att det inte längre kommer att offentliggöra sina kreditbetyg på statsskulder... Och om denna och andra historier inte säger dig något, så borde detta göra det. Det finns ingen utväg för USA, vi kommer att få en ekonomisk implosion som kommer att få den stora depressionen att framstå som en fredagseftermiddagskorrigering. Det är mycket mer än så, de flesta av dem väntar bara på att de ska bli anställda av ett större företag så att de kan visa dem hur de ska hålla sig borta från revisioner och flaggor som dyker upp, om det finns några. Tror ni verkligen att dessa Ivy league-ungdomar går in i den federala sektorn när de ser sina vänner som har tur och får ett jobb för 1,5 miljoner dollar och mer. De kunde inte få drömjobbet från början och därför väntar de och hoppas på att bli uppmärksammade av ett stort företag. Och vissa gör 20 år och slutar sedan och går sedan in i den privata sektorn till samma företag som de undersökte. Folk glömmer att när Bernanke gjorde bedömningar av ekonomin, bostadsmarknaden och den framtida utvecklingen agerade han också som ett kreditvärderingsinstitut. Nu när hans prognoser om bostäder och den

**id 235**

Dela detta: Det verkar som om filmproducenten och manusförfattaren Ron Senkowski "promenerade mellan möten för filmfinansiering" i New York City i torsdags när han fångade detta fall av ömsesidigt våld mellan ett par Wall Street-typer som väntade på en taxi. I videon ser vi två snyggt klädda män i obestämd ålder som slår, knuffar och sedan slåss tills en av dem slutligen vinner och slår igen den gula dörren. Kameran svänger sedan ganska sorgset iväg, som om Senkowski skakade på huvudet över mänsklighetens tillstånd. Vi ser fram emot de efterföljande slowmotionversionerna av detta mästerverk till "New York, New York" inom en snar framtid.

**id 236**

How-To Geek Jag har tidigare skrivit om ett sätt att aktivera eller inaktivera UAC från kommandoraden . Det här är en enklare metod som du kan använda för att göra samma sak från GUI-gränssnittet i antingen Windows 7 eller Vista. För att sammanfatta min tidigare artikel: UAC är ENNOYING. Observera: Att inaktivera UAC leder till ett mindre säkert system, så var försiktig. Inaktivera UAC i Windows Vista Öppna Kontrollpanelen och skriv in "UAC" i sökrutan. Du kommer att se en länk för att "Aktivera eller inaktivera UAC (User Account Control)": På nästa skärm ska du avmarkera rutan för "Använd användarkontokontroll (UAC)" och sedan klicka på OK-knappen. Du måste starta om datorn innan ändringarna träder i kraft, men du borde vara helt klar med irriterande uppmaningar. Inaktivera UAC i Windows 7 Windows 7 gör det mycket enklare att hantera UAC-inställningar, och du behöver faktiskt inte helt inaktivera UAC om du inte vill. Skriv bara UAC i startmenyn eller i sökrutan för kontrollpanelen. Du kan helt enkelt dra reglaget uppåt eller nedåt, beroende på hur ofta du vill bli varnad. Om du drar den hela vägen ner till botten har du inaktiverat den helt och hållet. Windows 8 kan vara förvirrande, men nu kan du läsa vår omfattande guide som förklarar allt på ett enkelt sätt. Det finns över tusen skärmdumpar och bilder i boken för att hjälpa dig att lära dig navigera i Windows 8, och nästan tusen sidor innehåll så att det inte finns något som du inte förstår. Dessutom är den skriven i den klassiska How-To Geek-stilen som du är bekant med. Ja, det är irriterande - men det beror bara på att vi som Windows-användare inte är vana vid att behöva tänka på säkerhetsfrågor - och därför har vi haft alla de senaste årens problem. Kritiker kritiserar ständigt Microsoft för att de inte gör mer för att göra operativsystemet säkrare -- men när de försöker göra det finns det många artiklar som denna som uppmuntrar människor att stänga av dessa funktioner. Jag säger inte att den genomsnittlige användaren inte bara klickar ok på en UAC-dialogruta (efter den tionde) utan att läsa den - vilket förnekar alla fördelar - men det uppmuntrar åtminstone majoriteten av användarna att tänka efter innan de klickar (och skapar en större medvetenhet om säkerhetsimplikationer). Jag tror också att det hjälper avancerade användare (mer än de vill erkänna), eftersom om ett okänt program plötsligt behöver höja sina privilegier och utföra kommandon för filoperationer, så varnar det den avancerade användaren för att det eventuellt finns en trojan på fri fot. En sak som en stor del av de som granskar/kritiserar Vista/UAC tenderar att glömma är att när operativsystemet/drivrutiner/grundprogramvaran väl är installerad (vilket skulle vara fallet för en genomsnittlig färdigbyggd köpt dator) blir dessa UAC-dialogrutor mycket mer sällan förekommande. Om man dessutom lägger till den oundvikliga omskrivningen av program efter Vista, så att de kodas på rätt sätt (så att de inte kräver administratörsrättigheter i onödan och är digitalt signerade etc.), kommer användarna att få se UAC-meddelanden mycket mer sällan när de använder programvaror från dag till dag på sina datorer. I vilket fall som helst, för de av er som har läst hela vägen - tack - och som verkligen tänker på konsekvenserna innan ni stänger av UAC. Jag håller helt med dig om att det förmodligen är en dålig idé att stänga av UAC för vanliga användare. Jag tycker att UAC för vanliga användare är bra... det är bara obehagligt att jag har ett administratörskonto och ändå blir tillfrågad med några sekunders mellanrum. Om de hade gjort det mer som i Ubuntu, där jag anger mitt lösenord en gång i en "UAC"-liknande dialogruta, och sedan är det bra i några minuter... det skulle jag inte bara tolerera, utan vara mycket nöjd med. Mycket användbar information - men ännu häftigare vore det om man kunde inaktivera denna kontroll endast för utvalda program (t.ex. SQL Server, eftersom man för att starta och stoppa måste starta Management Studio i administratörsläge ... och i en utvecklingsmiljö behöver man detta ganska ofta) och behålla den högre säkerhetsnivån för resten. Min syster försökte så mycket som möjligt att vänja sig vid UAC och det slutade med att hon släppte in ett virus i sin dator eftersom hon blev så van vid att klicka på "Allow" för varje liten sak hon gjorde. Om du har antivirus och antispyware, varför behöver du då UAC? Inte ens vanliga användare som jag själv behöver det. Hayu: Du borde verkligen ha låtit folk veta vilken version av Vista du använder.

**id 237**

Den angivna microsoft dynamics crm-servern är inte tillgänglig. se till att webbadressen är korrekt Först verkar det finnas många inlägg på det här forumet och på andra om ovanstående fel. Efter flera timmars letande i dem och efter att inte ha hittat något riktigt bra svar från någon, inklusive Microsoft, är jag tvungen att skriva ett inlägg här. Jag kan faktiskt komma åt den via IE. Jag har ingen proxyinställning i IE, jag har heller ingen brandvägg i vägen eftersom det är på mitt lokala LAN ALLA portar och ALLA tjänster är betrodda. Jag har också använt det fullständiga namnet, dvs. uk-crm1:5555/companyname Jag använder samma installation av CRM outlook client som jag har på många andra bärbara datorer på kontoret, och de fungerar bra. Så det måste vara en specifik bärbar dator. Jag kommer inte att ladda ner den senaste installationen baserat på detta eftersom jag anser att den är ogiltig. Jag har avinstallerat och rensat programfiler och registret från allt som rör CRM och sedan installerat om, men utan glädje. Svar Vet att det har varit ett tag men jag lyckades lösa detta problem! Utan att bygga om datorn. Det var en inställning i Internet Explorer som orsakade problemet. På grund av att den bärbara datorn användes som en DEMO-maskin i början ändrade konsultföretaget inställningen i IE så att den begärde ett användarnamn och lösenord (IE Options, Security, Custom setting, scroll till botten) och detta var inställt på alla zoner. Jag var medveten om detta och hade gjort ändringarna för att automatiskt använda inloggning osv. Men den fortsatte att be om användarnamn och lösenord varje gång jag ville komma åt CRM via IE (varje ny session). Jag hade liksom avfärdat detta eftersom all internetåtkomst på kontoret kräver domänautentisering, precis som många andra webbplatser. Så jag antog (det är inte bra att anta) att det var den autentiseringen och inte autentiseringen för CRM-servern. Så vad jag gjorde var att helt återställa alla IE-inställningar till standardinställningen. Och se där: CRM-klienten installeras nu. Jag tror att felet uppstod när den försökte få tillgång till url:n och väntade på autentiseringen, men fick den inte eftersom den ingår i konfigurationen och inte skulle uppmanas, och sedan gick tiden ut och felet "Jag kan inte hitta den" uppstod. Så den här lösningen kan vara mycket specifik för mig. Men att återställa IE-inställningarna är en annan sak som kan prövas för att stoppa detta fel. Om du använder domänautentisering för webbåtkomst, se till att du går in på webben så att autentiseringsprocessen är klar INNAN du försöker installera CRM offline. CRM-applikationen på servern måste vara en IFD-applikation (Internet facing). Du måste exponera CRM-applikationen för internet. När du har gjort det kan du försöka komma åt programmet med hjälp av webbadressen för Internet. Ange webbadressen när du konfigurerar CRM i Outlook. Detta bör fungera. Jag har försökt med ipconfig-kommandon, men det har inte fungerat. Den bärbara datorn får en IP-adress baserad på MAC-adressen. Jag är inte säker på om det är det som är problemet. Neerav Shah - Den här CRM-servern är endast tillgänglig på ett lokalt LAN. Vi är ett hälsovårdsföretag, och om jag skulle lägga ut den här servern på webben skulle jag bli skjuten på plats! :) Dessutom tror jag inte att ändringar på servern kommer att lösa problemet eftersom jag har MÅNGA bärbara datorer som använder den utan några som helst problem, de använder en VPN för att upprätta en anslutning till LAN och sedan CRM via Outlook. Jag tror att det är något med installationen för den här bärbara datorn, den användes som demo och var i ett skede konfigurerad för att inte använda offline-grejerna. Jag har dock (såvitt jag vet) tagit bort all programvara och raderat katalogerna. Är inte alltför säker på om jag fick med alla registerhackningar. Jag har försökt det också, men jag har läst någonstans att eftersom du använder AD för autentisering är du tvungen att använda DNS-namn och inte IP:er. Detta gäller även för internet-frågor. Detta är enligt min åsikt en liten brist i CRM. Särskilt när det gäller fjärråtkomst. Man måste registrera ett domännamn till självkostnadspris om man vill lägga ut det på nätet. Det är annorlunda för oss eftersom de brittiska lagarna är så strikta när det gäller patientsekretess, så jag kan inte göra det förrän jag har spenderat en liten förmögenhet på infrastruktur..... men det ligger långt, långt fram i tiden. Jag tror att jag måste bygga om den bärbara datorn för att se om det löser problemet. Jag vet att det har gått ett tag men jag lyckades lösa problemet! Utan att bygga om datorn. Det var en inställning i Internet Explorer som orsakade problemet. På grund av att den bärbara datorn användes som en DEMO-maskin i början ändrade konsultföretaget inställningen i IE till att begära användarnamn och lösenord (IE Options

**id 238**

Roger : Välkommen tillbaka. Telford Farm Training Institute startade 1964 och slogs förra året samman med Lincoln University. Föreståndare för Telford-avdelningen vid Lincoln University, biträdande professor Charley Lamb, talar med mig om potentialen i sammanslagningen. Charley, välkommen till programmet. Tack för att du talar med oss. Charley: Det är okej, Roger. Roger : Kan du ge oss en kort beskrivning av Telfords historia? Charley : Det började 1963 genom en parlamentshandling, Telford Act. De första studenterna kom 64 och det har sedan dess drivits under olika typer av strukturer i den meningen att det var ett fristående institut för jordbruksutbildning ända fram till den tidpunkt då det faktiskt blev en yrkeshögskola 1990, och det var den minsta yrkeshögskolan i Nya Zeeland. Därefter blev Lincoln involverad i det 2010 och det blev en avdelning av Lincoln den 1 januari 2011. Charley : Ja. Det är ett konventionellt institut för jordbruksutbildning i betydelsen undervisning i jordbruk. Det är uppenbart att det har trådar här i Telford med vår 950 hektar stora gård. Vi har mjölkkor, hjortar och får, så vi har en traditionell jordbruksinriktning, men Telford har också breddat sig till områden som hästar, biodling, trädgårdsodling och skogsbruk, så vi är verkligen, för att använda modernt språkbruk, ett utbildningscentrum för primärindustrin, mer än ett rent jordbruksutbildningscentrum. Roger : Vad har förhållandet med Lincoln University betytt för Telford? Charley : Jag tror att det är mer än bara Lincoln, det ger Nya Zeeland en enorm möjlighet att verkligen koncentrera sin utbildning inom den landbaserade industrin från nivå ett till tio. Så det fina är att vi verkligen har en sömlös integration av nivåerna ett till tio som ger mycket större möjligheter för människor som vill arbeta inom primärsektorn när det gäller trappor och utbildningsvägar, så det är ganska spännande. Roger : Vad är trappor? Charley: Tanken med trappor är att ge människor som är intresserade av ett visst område en möjlighet att börja utbildningen ganska tidigt och sedan gå vidare, vilket ger dem möjlighet att göra ytterligare framsteg när de blir anställda. De kan till exempel bli anställda som mejeriarbetare och bli besättningsledare, och det ger dem möjlighet att gå på nivå fyra och fem, och sedan kan de gå vidare till universitetet och ta examen senare, så det ses mer som en möjlighet till utbildning, eftersom utbildning i dag, i alla avseenden i livet, är en övning som pågår hela livet, och inte bara görs när man är ung. Roger : Telford har gått in i teknikens tidsålder. Vad betyder det för studenter på andra platser i Nya Zeeland? Charley : Medan vi har mellan hundra och tvåhundra studenter per år som kommer till campus här, kvalificerar vi faktiskt mellan sex och åtta tusen studenter i andra delar av Nya Zeeland genom att använda underleverantörer. Men vi undervisar också i skolor. Vi har en videokonferensenhet som undervisar i skolor femton timmar i veckan, och det är inom ridsport, jordbruk och trädgårdsodling. Vi är också mycket starka inom STAR-programmet i gymnasieskolor. Vi har omkring tusen elever i STAR-programmet och vi har mycket starka band till samhället. E-lärande och videokonferenser har varit en grundpelare i Telford under de senaste sju-åtta åren, så vi ligger verkligen långt framme. Roger : Du har talat om att livsmedelsproduktion har blivit ett fokus, i motsats till jordbruk i sig. Innebär det en ny inriktning för centret? Charley : Jag vet inte om det är en ny inriktning eftersom världen står inför en stor utmaning år 2050 när vi kommer att ha nio miljarder människor. Det kommer att innebära ett enormt behov av proteinproduktion, som verkligen är Nya Zeelands viktigaste grundpelare och varför vi fortfarande genererar en så stor andel av våra valutaintäkter. Så 2050 är det datum som vi måste träna oss för, inte i morgon eller nästa år. Det innebär att vi verkligen måste börja tänka på jordbruksproduktion i en mycket bredare bemärkelse, och det som styr oss runt om i världen nu är GAP-metoden, dvs. god jordbrukspraxis. Våra produkter kommer att omfattas av GAP-politiken i Europa och Nordamerika, så för att faktiskt få in produkter i dessa länder måste vi producera våra produkter enligt en filosofi som bygger på god jordbruksproduktion. Och det börjar i Telford. Det börjar på utbildningsområdena där vi måste behandla saker som hälsa och säkerhet, vattenhantering och hantering av avloppsvatten som verkliga delar av produktionen och sluta behandla dem som en övning i att uppfylla kraven. Verkligheten är spår

**id 239**

Mycket har sagts om Joe Giudices telefonsamtal med en mystisk kvinna - som visades i ett avsnitt av The Real Housewives of New Jersey när gänget åkte till Napa - men vem pratade Giudice egentligen med? Joe berättade för sin fru Teresa Giudice att han chattade med en av sina anställda som inte talar engelska, men det var uppenbarligen inte fallet, eftersom en kvinnoröst hördes säga " Hi baby " i andra änden av telefonen. Ledsen, Juice Joe, men vi tror inte att det finns något sätt för dig att lura Tre att tro att dina anställda kallar dig "baby". Vissa källor har spekulerat i att Joe faktiskt pratade med sin älskarinna, men vi har fortfarande inte bekräftat den mystiska kvinnans identitet. Under del två av återföreningen av säsong 4 bad Andy Cohen Joe att avslöja vem han pratade med, och Joe höll fast vid sin ursprungliga berättelse om att han chattade med en medarbetare som hette Albie och en budbärare som inte talade engelska.

**id 240**

Milstolpar i valet - Tidtabell för Australiens ursprungsbefolkning Aboriginska samhället styrdes av sedvanelagar som överlämnades av de kreativa förfäderna 1770 Kapten Cook gjorde anspråk på den östra halvan av den australiska kontinenten för Storbritannien. 1788 Europeiska bosättningar i Australien inleddes. Vid koloniseringen av Australien använde den brittiska regeringen termen Terra Nullius (som betyder ingenmansland) för att rättfärdiga fördrivningen av ursprungsbefolkningen. De traditionella aboriginska systemen för ägande av stammarnas mark erkändes inte och erkändes inte heller. Den koloniala och senare nationella utvecklingen baserades uteslutande på det engelska rättssystemet 1829 Den brittiska suveräniteten utvidgades till att omfatta hela Australien - alla som föddes i Australien, inklusive aboriginer och Torres Strait Islanders, blev brittiska medborgare genom födseln 1843 Första parlamentsvalet i Australien (för New South Wales lagstiftande råd) hölls. Rätten att rösta var begränsad till män med en fri egendom värderad till 200 eller en hushållsägare som betalade en hyra på 20 per år 1850 + De australiska kolonierna blev självstyrande - alla vuxna (21 år) manliga brittiska medborgare fick rösträtt i södra Australien från 1856, i Victoria från 1857, i New South Wales från 1858 och i Tasmanien från 1896. Detta gällde även ursprungsbefolkningen, men de uppmuntrades inte att anmäla sig. Queensland fick självstyre 1859 och Västaustralien 1890, men dessa kolonier nekade ursprungsbefolkningen rösträtt 1885 Queensland Elections Act uteslöt alla ursprungsbefolkningar från att rösta 1893 Västaustraliens lag nekade ursprungsbefolkningen rösträtt 1895 Alla vuxna kvinnor i Sydaustralien, inklusive ursprungsbefolkningens kvinnor, fick rösträtt 1901 Samväldets konstitution trädde i kraft - avsnitt 41 tolkades så att alla ursprungsbefolkningar inte fick rösta, utom de som fanns med i statens register 1902 Samväldets första parlament antog 1902 Commonwealth Franchise Act, som var progressiv för sin tid genom att ge rösträtt åt både män och kvinnor. Den uteslöt dock uttryckligen "alla aboriginer från Australien, Asien, Afrika eller öarna i Stilla havet, med undantag för Nya Zeeland" från rösträtt i samväldet om de inte redan var registrerade i en stat. I praktiken begränsades aboriginernas rösträtt ytterligare genom att endast de aboriginer som redan var inskrivna i en delstat fick delta 1902. 1915 införde Queensland obligatorisk röstning. Detta infördes senare i alla andra jurisdiktioner. 1920 Commonwealth Nationality Act nekade personer med ursprung från Sydhavsöarna rösträtt trots att de var brittiska undersåtar. 1922 Föreskrifter i Northern Territory uteslöt ursprungsbefolkningen från att rösta. Tjänstemännen hade befogenhet att avgöra vem som var ursprungsbefolkning 1925 Ursprungsbefolkningen i Brittiska Indien fick rösträtt i de federala valen i Australien 1940-tal + Professor AP Elkin, Aborigines Friends Association och andra agiterade för bättre villkor för ursprungsbefolkningen och deras rösträtt 1948 Nationality and Citizenship Act fastställde att alla personer som är födda i Australien är medborgare i Australien och inte brittiska undersåtar 1949 Rätten att rösta i federala val utvidgades till att omfatta ursprungsbefolkningen som hade tjänstgjort i de väpnade styrkorna eller som hade registrerats för att få rösta i delstatsval. Ursprungsbefolkningen i Queensland, Western Australia och Northern Territory fick fortfarande inte rösta i valen i den egna delstaten/det egna territoriet 1957 Enligt Northern Territory Welfare Ordinance förklarades nästan alla ursprungsbefolkningar i Northern Territory vara "statens skyddslingar" och förvägrades rösträtt 1962 I Commonwealth Electoral Act föreskrevs att ursprungsbefolkningen skulle ha rätt att anmäla sig till och rösta i federala val, även i valen i Northern Territory, men att det inte var obligatoriskt att anmäla sig till valen. Trots denna ändring var det enligt samväldets lagstiftning olagligt att uppmuntra ursprungsbefolkningen att registrera sig för att rösta. Västaustralien utvidgade den statliga rösträtten till att omfatta aboriginer. Utbildning för aboriginer om röstning började i Northern Territory. 1 338 aboriginer skrev in sig för att rösta i valen i Northern Territory 1965 Queensland tillät aboriginer att rösta i delstatsvalen. Queensland var den sista delstaten som beviljade denna rättighet 1967 En folkomröstning godkände en ändring av Samväldets konstitution. Avsnitt 127 i konstitutionen ströks i sin helhet. Denna ändring gjorde det möjligt för ursprungsbefolkningen att räknas i Commonwealth Census. Paragraf 51 i konstitutionen ändrades så att samväldet kunde stifta särskilda lagar för ursprungsbefolkningen. Parlamentets båda kamrar godkände den föreslagna lagen enhälligt, varför något nej inte lämnades in. Mer än 90 % av australierna röstade ja och alla sex delstater röstade.

**id 241**

Resolved Question Hur talar man inför hela skolan? Jag ska vara värd för en samling med min vän inför 900 barn. Jag blir alldeles röd av att bara tala inför en klass på 25 personer så jag kommer att dö. Om ni kan ge tips om hur man inte blir röd och talar inför så många människor skulle det vara bra! Bästa svaret - Vald av frågeställaren Bär bara lite smink - foundation och sånt. Hör är några tips för att göra tal - lär dig det så mycket du kan. När du talar, blunda om du kan och föreställ dig att det bara är du själv i ditt hus som övar ditt tal. Skanna delar av publiken så att de tror att du tittar på dem. Ta tre djupa andetag före talet och slappna av.

**id 242**

Som jag har sagt i de senaste blogginläggen är min Urban Fantasy-roman The Hunger gratis på KDP Select i helgen. Den kommer att fortsätta att erbjudas gratis fram till midnatt den 9 oktober, varefter den kommer att säljas för 2,99 dollar i e-bok eller 12,95 dollar i pocket. Jag kallade The Hunger för en annorlunda vampyrroman. Detta är mitt i kampanjen och hittills har 575 exemplar delats ut. Inte illa. Inte i samma storleksordning som The Deep Dark Well, av vilken 3 800 exemplar laddades ner. Men jag tror att Urban Fantasy bara är ett annat djur, och vampyrälskare kan delas in i flera olika läger. Jag uppmanar de som har tagit ett gratisexemplar att läsa romanen och skriva en recension. Om ni vill ha en fortsättning måste jag veta att boken är väl mottagen, och det enda sättet för mig att veta det är om jag ser att recensioner läggs ut. Inga recensioner, ingen fortsättning, så enkelt är det. Hjältinnan, Lucinda Taylor, är en hämnare av vampyrer som bara dödar onda män och kvinnor. Hon är fortfarande en mördare, en som skoningslöst lägger ner ett offer och ser till att han förblir nere. Även om hon faktiskt gör samhället en tjänst genom att rensa ut avskummet på gatorna vet Lucinda att hon inte är en permanent lösning. Det kommer alltid att finnas människor som är villiga att träda in i den siste mannens skor. Hennes enda hopp är att vissa kommer att tänka efter en gång till och att alla kommer att se över sina axlar när de väljer livet som en hård kriminell. Jag utvecklade karaktären Monsignor John O'Connor med hjälp av olika källor. Även om det nästan dagligen förekommer skandaler i den katolska kyrkan finns det fortfarande, enligt min mening, några mycket fromma präster som är heliga män. Monsignor George Cummings var både vår församlingspräst i Epiphany Catholic Church i Venice, Florida, och föreståndare för Good Council Camp i Inverness, som jag båda besökte som barn. Fader Cummings var en god man, men också en tuff friluftsmänniska som brukade jaga i Alaska varje år. Jag har alltid undrat varför han inte blev biskop. Så jag gjorde min präst till någon som hade varit biskop och som hade avgått för att bli vampyrjägare. Enligt min åsikt är alla i prästerskapet som vänder ryggen åt makten för att följa en kallelse heliga, inte bara i den kyrkliga utrustning som de bär med sig, utan i själva deras person. Prästen försöker förgöra kvinnan som är ett hån mot hans frälsare, som kommit tillbaka från de döda efter tre dagar i jorden. FBI-agenten DeFalco är naturligtvis modellerad efter Fox Mulder från X-files, och det finns faktiskt en hänvisning i boken till den agenten. Han har sett något som han egentligen inte kan tro på och har utvecklat orubbliga övertygelser på grund av det. Byrån vet också att något övernaturligt är på gång, men har inte råd att ses som en av dessa galna UFO-troende byråer. DeFalco ger dem både den agent som de behöver på plats och den galne syndabocken om det skulle behövas. Den ena lär sig och förändras under romanens gång, den andra gör det inte. För att ta reda på vem, läs romanen. Och nu till utdraget: Monsignor John O'Connor kunde känna lukten av lyan redan i tunneln. Han hade gått genom de kilometerlånga tillgängliga dagvattenledningarna i många timmar, med början innan solen hade försvunnit. Prästen hade en viss bävan inför att gå under jorden för att leta efter en varelse som gjorde natten till sitt hem. Men när han lade handen på det stora, utsmyckade korset som hängde på hans hals, det kors som hade blivit personligen välsignat av påven, kände han sig stärkt i sin tro. Vampyren som rörde vid honom skulle vara en satans varelse som slogs ner av den allsmäktiges kraft. O'Connor var klädd i sin vanliga kortärmade svarta skjorta och vita krage, men bar en tjock uppsättning svarta jeans i denim och svarta höga gymnastikskor. Bättre för att kunna arbeta sig fram genom tunnlarnas trånga instängda miljö. En PPK med hölster var fäst i hans bälte, hans oknäppta skjorta över pistolen. Den dolda vapenlicens som den påvliga legaten hade ordnat åt honom satt i hans plånbok. Han tröstade sig med pistolen och de sju kulorna som satt i magasinet. Varje kula var försedd med ett inlagt silverkors, och blyet hade blötts över natten i heligt vatten och sedan välsignats av O'

**id 243**

Starbucks fick folk att prata med sitt initiativ med gratis latte - kan du göra samma sak? Fotografi: Var det någon annan som, precis som jag, ställde sig i kö för några veckor sedan för att få tag på en gratis latte från Starbucks? Jag tror att åtminstone några av er gjorde det, om man ser till det stora antalet drycker som delades ut under dagen. Kaffegiganten säger att de gav ut 2 000 latte varje minut mellan 8 och 9 på onsdagen den 14 mars - det är en jäkla massa koffein. Om du inte dricker kaffe, om du inte har ett Starbucks-butik på din dörr eller om du helt enkelt missade det här är vad som hände. Allt du behövde göra för att få en gratis drink var att uppge ditt förnamn till baristan. Initiativet med gåvorna användes för att introducera Starbucks nya personliga service och dess starkare brittiska dryck, enligt Marketing Week . Vilken typ av effekt fick kampanjen? Mer än 25 000 tweets skickades med hashtaggen #freestarbucks, vilket enligt Starbucks gav upphov till 5,12 miljoner Twitter-intryck under dagen. Företagets marknadsföringsdirektör Ian Cranna berättade för tidningen att kampanjen - som var en av Twitters populäraste ämnen i Storbritannien - var en framgång utan motstycke. Det är ett sätt att få ut ett budskap till en publik. Och om det är marknadsföring du är intresserad av kan du för att imponera på arbetsgivare göra värre än att visa att du har förmågan att göra detsamma. Okej, vi tvivlar på att du har förmågan att dela ut hundratals gratispengar, men om du deltar i mindre projekt kan du visa rekryterarna att du är kommersiell, ivrig och har förmågan att uppnå resultat. Du kan göra detta genom att identifiera lokala välgörenhetsorganisationer och företag där du kan använda din kompetens och sätta ihop en marknadsföringsplan, förklarade Clare Whitmell i en blogg nyligen . Vad mer kan du göra för att imponera på rekryterare? Vad finns det för slags instegsjobb, eller vad händer om du är frestad att byta till marknadsföring från ett annat yrke? Följ med en panel av branschexperter för att diskutera dina alternativ i en direktsänd frågestund tisdagen den 3 april - frågor i förväg är välkomna nedan. Susie Donaldson är marknadsdirektör för konsumentavdelningen på Canon UK i Storbritannien. Efter att ha tagit examen 1999 med en examen i handel och franska har Susie gjort karriär som marknadsförare inom konsumentelektronikbranschen. Sarah Scott är kundansvarig på marknadsföringsbyrån Tangent Snowball . Sarah gjorde fem olika praktikperioder inom branschen under sin studietid - hon tog examen 2010. Sanjit Atwal är verkställande direktör på byrån Digital Animal. Sanjit är också en regelbunden föreläsare för Digital Marketing Institute. Sharon Flaherty är redaktör på www.confused.com . Sharon ansvarar för allt innehåll och PR för webbplatsen. Farzana Baduel grundade Curzon PR 2009. Curzon PR har en rad internationella kunder inom offentliga frågor, konst, design, hälsa/skönhet och välgörenhet. Kathryn Hartley-Booth tog examen 2010 - hon tillbringade universitetsloven med att arbeta som marknadsföringsassistent inom NHS. Kathryn anställdes av Pulse Group i februari 2011 och avancerade till kundansvarig i december 2011. Magnus Thorne kommer också från Pulse Group. Maria Anderson är talangchef på den integrerade marknadsföringsbyrån Momentum UK . Rachel Bell arbetade först som praktikant på Circle Agency 2007 innan hon började på heltid efter sin examen, först som kundansvarig och sedan som kundansvarig. Hej, jag läser för närvarande en masterutbildning i International Marketing Management och vill så småningom börja arbeta med varumärkeshantering eller kommunikation. Vad är det bästa tillvägagångssättet enligt din erfarenhet och kunskap för att komma in på just dessa områden? Tack på förhand. Hej, jag studerar för närvarande engelsk litteratur under mitt sista år och skulle vilja delta i ett program för marknadsföringsstudenter efter examen. Jag är intresserad av litteratur och medier och skulle därför i en idealisk värld kunna skriva in mig på ett program för nyutexaminerade på ett medieföretag (även om jag har märkt att dessa är sällsynta). Jag har träffat många andra med liknande intressen som har gått vidare till en masterutbildning i marknadsföring eller en mer specifik bransch. Är det enligt din erfarenhet nödvändigt att börja studera på forskarnivå? Skulle en sökande med min examen ha en större chans än någon med specifika kunskaper om marknadsföringsbranschen? Tack så mycket. Att säga att HR är en administrativ funktion och inte en strategisk funktion är som att säga att finans handlar om kalkylblad och att slutresultatet bara är en eftertanke! Det är en massa struntprat. Administration inom HR är ett verktyg, inte ett mål, och det är definitivt

**id 244**

Bakåtblick Perfekta studenter. Vi känner alla till dem - jag menar, det är ju U.Va. Det finns studenten med ett medelbetyg på 3,7 som är aktiv i sex olika klubbar och ordförande i två av dem och som ändå lyckas träna två timmar om dagen och äta hälsosamt. Och så finns det resten av oss, som bara är med i två klubbar, som klarar sig med 3,2 och stoppar sig med pommes frites i ansiktet varje gång arbetsbördan blir för stor. Naturligtvis mår vi dåligt av oss själva i jämförelse. Jag undrar om fenomenet med den perfekta studenten är universellt eller om det bara finns i Charlottesville. Jag är förmodligen vilseledd när jag tror att det är en U.Va.-specifik företeelse, men de extremer som det förekommer här har först nyligen börjat störa mig. Kanske beror det på att fjärde året nästan är halvvägs in och att många av mina vänner har hittat ett förvärvsarbete i yrken som skrämmer mig med sina officiellt klingande titlar och ansvarsområden. Det får mig att känna att jag inte har gjort tillräckligt och att jag aldrig kommer att hitta ett jobb eller min plats i världen mer allmänt. Det är en kvartslivskris. Jag är säker på att ni förstår. Gråter ingen av dessa överpresterande personer på natten när arbetet känns som om det blir för mycket? Vaknar de vissa morgnar med sömnbrist och tänker: "Jag kan verkligen inte göra det här om inte någon ger mig en gigantisk kopp kaffe eller någon annan laglig drog som får mig att känna mig som en människa"? Jag tror att de förmodligen gör det, men som de flesta av oss gör de sitt lidande i avskildhet och visar upp en god fasad genom lektionen klockan 8 på morgonen ända fram till det sista mötet klockan 22 på kvällen. Problemet ligger förmodligen i att jag jämför mig med alla andras vakna timmar och inte ser deras kamp sent på kvällen när de verkligen inte är säkra på att de kommer att få en uppsats klar. Jag tror att vi alla gör det, och jag tror att det får många av oss att känna att vi inte gör tillräckligt. Vi tror att vårt CV kanske inte är lika lysande som någon annans, så vi lägger till ytterligare en klubb, ytterligare ett frivilligarbete. På vägen dit undrar jag hur många av oss som har förlorat de saker som verkligen betyder något. Det verkar som om varje generation har blivit mer ambitiös än den förra. Våra föräldrar gjorde inte lika många extraaktiviteter som vi gör. Eller så har jag fått höra det. De kände inte att de var tvungna att ha en ledande ställning före tionde klass. Det fanns inga organisationer i deras gymnasieskolor som direkt annonserades som "cv-fyllare". Kanske är jag för cynisk, men kanske är det dags att ta ett steg tillbaka och fundera på vad vi egentligen vill ha. Naturligtvis är det bra med volontärarbete, men är du mentor för den flickan för att förlänga ditt CV eller för att du verkligen vill att hon ska lyckas? Att bli utvald till en praktikplats bland tusentals sökande är naturligtvis en tillfredsställande känsla, men hur blir det när du kommer dit och inser att du hatar varje sekund av det? Det är just nu som jag är i den här situationen. Jag känner att det är dags att sluta försöka vara bäst på allting och börja försöka vara den bästa jag. Detta är ingen nyhet, jag är säker på att vi alla har hört, läst och sagt det förut, men eftersom mitt fjärde år börjar närma sig sitt slut och det verkliga livets enorma oändlighet närmar sig, är det inget fel att säga det igen. Okej, kvartslivskrisen är över. Simones kolumn publiceras varannan vecka på tisdagar. Hon kan nås på s.egwu@cavalierdaily.com. Jag tror att du läste vad du ville av detta svar. Som en vän till Matt under de senaste två åren tycker jag att din beskrivning av honom från en uppriktig ... on The Cavalier Daily :: Divided we fall

**id 245**

The Sound Of North America lyrics Beautiful South The Sound Of North America lyrics Ginger Elvis Presley såg lite ledsen ut och vandrade runt i hela staden från soptunna till soptunna Det var inte så illa att bo på gatan Där ingen verkade veta att han var kung Ljudet av New York City är inte polissirenerna som tjutar Det är ljudet av kassorna på Wall Street medan alla misslyckas Ibland känner man sig dyr, Ibland känns du så billig Du kan vandra runt på gatorna som en kung medan alla sover Du kan mima till vilken skiva som helst med en hårborste eller en sked Men Gud hjälpe sångaren som inte stämmer [ Lyrics from: http://www.lyricsmode.com/lyrics/b/beaut\\\... ] En förlamad Mohammad Ali tittade på oturen i spegeln Oturen tittade tillbaka på honom och suckade Han såg en bra fot mindre ut och ett par stenar tunnare Och om någon kom mot honom skulle han gömma sig Ljudet av Nordamerika är inte kristna som tyst ber Det är ljudet av skuttande fötter som inte vet var de ska stanna Ibland känns det dyrt, ibland känns det så billigt Du kan vandra på gatorna som en kung medan alla sover Du kan slåss mot vem som helst med en skymt av en chans Men Gud hjälpe boxaren utan händer En hemlös Greta Garbo går över gatan Månljuset lyser tydligt genom hennes kjol En verklig levande legend som inte...ingen vill träffa Och det var då det gjorde ont att vara Garbo Texten till "New York" må vara Frank Sinatra som sjöng Men rytmen och melodin var döda svarta män som svängde Ibland känns det dyrt Ibland känns det så billigt Man kan vandra runt på gatorna som en drottning medan alla sover Man kan spela med vem som helst från vaggan till kryptan Men Gud hjälpe skådespelerskan som inte känner till manuskriptet

**id 246**

Andy Monfrieds åsikter om Internet, musik, familj och passioner som gör livet till en resa.... Folk kallar mig passionerad och energisk för saker jag tror på. Låt oss se om den här bloggen kan fånga mitt fokus på ämnen som är viktiga FÖR MIG. Kanske är de viktiga för dig? November 07, 2012 Måndagen den 6 november 2012, en dag före valet, skrev jag detta på min Facebookstatus: min opolitiska skällsord om politik - "en dag före valet". ja, det är val i morgon. oavsett vilken kandidat du stödjer eller vilka frågor som ligger dig nära och varmt om hjärtat - är det fullt möjligt/sannolikt att bara 36 timmar från och med nu kommer nästan hälften av landets befolkning att vara deprimerad. Om du vinner, var inte en skrytande otrevlig skitstövel. Om du förlorar, var inte självmordsbenägen. vi kommer att klara det och vi kommer att överleva tillsammans. kom ihåg vad som är viktigt....... och vad verklig "överlevnad och liv" faktiskt innebär...... Jag tillhör den besvikna gruppen. Jag stödde - och arbetade (med) för den republikanska kandidaten, guvernör Mitt Romney. Om jag har lärt mig något av den här kampanjen är det att han skulle ha blivit en fantastisk president. Han är en gentleman och en man med hög karaktär, som visar integritet, passion - och framför allt "bryr sig" om vårt fantastiska land - Amerikas förenta stater. Mitt Romneys team var fantastiskt och ett nöje att ha att göra med. På Lotame agerade vi som DMP (Data Management Platform) för kampanjen. Vi hanterade det ständiga flödet av information, samlade in och segmenterade den i hinkar - och använde den för att "målgruppsanpassa" den information som användes för att kommunicera med donatorer, potentiella väljare och sannolika väljare. Vi sammanställde den enorma mängd information som kom in till kampanjen från en mängd olika mediekällor (mobil, e-post, webb, video, undersökningar, offline osv.) - målet med allt detta var att både "mobilisera" och "övertyga" väljarna...... Det team vi arbetade med på Targeted Victory som hade till uppgift att ta hand om den här rollen var helt enkelt fantastiskt. Teamet på Targeted Victory var den mest hårt arbetande, flitigaste och beslutsamma grupp människor jag någonsin har arbetat med. Jag tar hatten av för dem, och för alla de människor som arbetade outtröttligt, men som i slutändan misslyckades i sin strävan att åstadkomma en förändring. Som många av er vet har jag haft stor tur i mitt liv. Jag har varit välsignad med god hälsa, en stark familjebildning och extrem tur i affärerna. På det hela taget har mitt liv varit välsignat, och jag hoppas att jag på något sätt kan återgälda detta fantastiska land allt det som det har gett mig. I dag hyllar jag president Obama och hans team. Jag säger till alla de människor som arbetat och fokuserat - och levererat på andra sidan..... grattis. I morgon förnyar jag mitt fokus på att göra vårt land till en bättre plats att leva på i många år framöver. 22 oktober 2012 Jag tände min Bunsenbrännare på naturkunskapslektionen. Hon var min labbpartner. Debbie var 13 år gammal, och när läraren matchade oss tillsammans vann jag motsvarande lotteriet i sjunde klass - jag fick den trevligaste och sötaste tjejen som partner för mina naturvetenskapliga projekt. Debbie var söt. Hon hade långt brunt hår, var smal och hade en otroligt positiv personlighet. Jag hade varit förälskad i henne ända sedan jag kom till Churchill Junior High School. Churchill är en skola som har årskurserna 7-9, och dess elever kommer från sex grundskolor runt om i staden. Sjunde klasserna utsätter barnen på landsbygden i East Brunswick, NJ, för en mängd olika och unika människor - vilket grundskolan inte gör. Debbie var en av dessa personer. När naturkunskapsläraren sa orden "Andy och Debbie kommer att vara labbpartners för året" trodde jag att jag var den lyckligaste killen på jorden. Vi kom genast överens. Jag försökte vara cool genom att ignorera henne och inte prata så mycket, men hon tog snabbt avstånd från all den "pojkars skit" som drabbar de flesta pojkar i sjunde klass. Den hade verkligen tagit mig i sitt grepp. Vi hade ett stort vetenskapligt projekt av något slag, och hon sa till mig: "Kom över efter skolan så kan vi arbeta med det i min lägenhet". Debbie bodde bakom vår skola i ett kluster av hyreshus. Vi lämnade skolan och

**id 247**

Om det här är ditt första besök, se till att läsa FAQ genom att klicka på länken ovan. Det kan hända att du måste registrera dig innan du kan skriva: klicka på länken Registrera ovan för att fortsätta. För att börja titta på meddelanden, välj det forum du vill besöka från urvalet nedan. Du kan se Jupiter ikväll! AOL Canada Bättre att fånga Jupiter den här veckan på natthimlen. Den kommer inte att vara så stor och ljusstark igen förrän 2022. Jupiter kommer att passera 368 miljoner mil från jorden sent på måndag, vilket är den närmaste närmningen sedan 1963. Du kan se den lågt i öster vid skymningen. Runt midnatt kommer den att vara rakt ovanför oss. Det beror på att jorden kommer att passera mellan Jupiter och solen, in på småtimmarna på tisdagen. Vyer från rymden Denna bild från NASA:s rymdteleskop Hubble, som togs med Wide Field Camera 3 torsdagen den 23 juli 2009, visar den skarpaste bilden i synligt ljus som tagits av nedslagsplatsen (den mörka fläcken) och "baksidan" av material från ett litet föremål som störtade in i Jupiters atmosfär och sönderföll. Den enda andra gången i historien som ett sådant inslag har setts på Jupiter var 1994 när fragment från kometen Shoemaker-Levy 9 kolliderade med varandra. Det här är en naturfärgsbild av Jupiter som ses i synligt ljus. AP Photo/NASA NASA / ESA / SSC / CXC / STScI Vyer från rymden Forskare som analyserar data som samlats in av det amerikanska röntgenobservatoriet Chandra tror att de kan ha bevittnat ett supermassivt svart hål som kastades ut ur sin modergalax med stor hastighet. Den röda cirkeln visar var det svarta hålet hittades. Vyer från rymden Den här konstnärsbilden visar asteroiden 24 Themis och två små fragment, upplysta av solen. Konstnären har avbildat ett av de små fragmenten som inert, vilket de flesta asteroider är, och det andra som har en kometliknande svans, som bildas när vattenis förångas från dess yta. Forskare har hittat massor av livsviktigt vatten - fruset som is - på en oväntad plats i vårt solsystem: en asteroid mellan Mars och Jupiter. Upptäckten av betydande asteroidis har flera konsekvenser. Den kan hjälpa till att förklara var den tidiga jorden fick sitt vatten ifrån. Vyer från rymden FILE - Detta odaterade utdelningsfoto visar utformningen av en plakett som transporterades på rymdsonden Pioneer 10. Stephen Hawking säger att det är för riskabelt att försöka prata med rymdvarelser. Oops. För sent. NASA och andra har redan strålat ut flera meddelanden i det djupa rymden och försökt ringa ET. NASA \_ som för två år sedan sände Beatles-låten "Across the Universe" över galaxen \_ diskuterade på onsdagen sin senaste strategi för att söka efter liv utanför jorden. Den är mer inriktad på att leta efter enkelt liv som bakterier i vårt solsystem än på att oroa sig för eventuella utomjordiska härskare som kommer hit. Vyer från rymden Den här bilden som tillhandahölls onsdagen den 21 april 2010 av NASA visar en eruptiv framträdande plats som sprängs bort från solen den 30 mars 2010 och som observerats av satelliten Solar Dynamics Observatory. NASA presenterade på onsdagen de första bilderna från den nya satelliten som är utformad för att förutsäga störande solstormar, och forskarna säger att de redan lär sig nya saker. Vyer från rymden Den här bilden som tillhandahölls onsdagen den 21 april 2010 av NASA visar en eruptiv protuberans som sprängs bort från solen, uppe till vänster, den 30 mars 2010, observerad av Solar Dynamics Observatory-satelliten. NASA presenterade på onsdagen de första bilderna från den nya satelliten som är utformad för att förutsäga störande solstormar, och forskarna säger att de redan lär sig nya saker. Vyer från rymden Solen skiner över jorden i detta foto av den brittiske hobbyisten Robert Harrison. Rymdentusiasten har fångat NASA:s tjänstemäns uppmärksamhet efter att ha tagit några anmärkningsvärda bilder av jordens yta från rymden. Hobbyisten Robert Harrison spenderade lite mer än 700 dollar för att erövra rymden. Allt som krävdes var en digitalkamera, lite tejp, ett GPS-system, en heliumballong och lite uppfinningsrikedom. Vyer från rymden Moln syns över jordens yta på detta foto av den brittiske hobbyisten Robert Harrison. Rymdentusiasten har fångat NASA:s uppmärksamhet efter att ha tagit några anmärkningsvärda bilder av jordens yta från rymden. Hobbyisten Robert Harrison spenderade lite mer än 700 dollar för att erövra rymden. Allt som krävdes var en digitalkamera, lite tejp, ett GPS-system, en heliumballong och lite uppfinningsrikedom. Vyer från rymden Detta odaterade foto från NASA, taget av rymdteleskopet Hubble, visar en ögonblicksbild av när universum bara var ett litet barn, 600 miljoner år gammal.

**id 248**

2D Boy: "XBLA är inte längre den kung det brukade vara" Utvecklare av några av de mest uppskattade och bäst säljande spelen på Xbox Live Arcade lämnar tjänsten till förmån för PlayStation Network och andra, mer öppna plattformar, enligt Ron Carmel, medgrundare av World Of Goo-utvecklaren 2D Boy . Carmel gjorde en enkätundersökning bland cirka 200 oberoende utvecklare förra året, och igen i år, för att testa sin teori om att XBLA har passerat sin höjdpunkt. Endast hälften av de tillfrågade utvecklarna valde att svara, men deras XBLA-spel har ett Metacritic-genomsnitt på 78 - betydligt högre än genomsnittet för den övergripande plattformen på 66 - och de som släpptes 2010 sålde i genomsnitt 137 010 exemplar, nästan tre gånger så mycket som genomsnittet på 46 281 exemplar. Carmels undersökning 2010 samlade in uppgifter om vad utvecklarna hade arbetat med det året, liksom under 2008-9, medan årets undersökning sökte uppgifter om deras planer för 2011 och 2012. Resultaten stöder till viss del Carmels påstående att utvecklarna håller på att lämna XBLA: efter att ha haft en betydande ledning 2008-2009 och en liten ledning förra året, drar PSN ifrån 2011 och kommer 2012 att ha en större ledning än vad XBLA haft tidigare. Bilden blir ännu dystrare när Carmel tittar på andra plattformar. Totalt sett beräknas utvecklingen öka nästa år på alla plattformar utom XBLA, Facebook och åldrande system som DS, PSP, Wii och mobiltelefoner som inte är Android- eller iOS-mobiler. Så varför är XBLA på nedgång när det finns en nästan universell tillväxt på andra håll? Sextionio procent av de tillfrågade svarade att den viktigaste faktorn när de valde vilken plattform de skulle utveckla för var hur lätt det var att arbeta med själva plattformsinnehavaren. Nästan hälften av dessa - 48 procent - beskrev sin erfarenhet av att arbeta med Microsoft som "olidlig". "XBLA spelade en central roll i populariseringen av oberoende spel", skriver Carmel. "Microsoft bevisade att independentspel kan bli miljonsäljare på konsoler, och satt sedan på sina lagrar i ett halvt decennium när mer smidiga och innovativa företag som Valve och Apple tog ledningen." Nu säger han att "XBLA inte längre är den kung det brukade vara. Microsoft kan inte längre kräva exklusivitet nu när PSN har fler utvecklare och växer. "Om saker och ting fortsätter att gå som de gör och XBLA fortsätter att förlora begåvade utvecklare tror jag att mångfalden av spel som finns tillgängliga på XBLA kommer att minska, kvaliteten kommer att bli lidande och intäktssiffrorna kommer att sjunka när spelarna börjar flytta bort från en oansenlig portfölj av spel." Carmel fortsätter med att föreslå tio sätt för Microsoft att omstrukturera XBLA för att hejda flödet av talanger från tjänsten och återuppliva dess krisande förmögenhet, från att skapa ett rättvist kontrakt till att förbättra upptäckbarheten, lätta på certifieringskraven och till och med göra varje Xbox 360-konsol till ett devkit. För att läsa hans tankar i sin helhet, följ källänken nedan.

**id 249**

Varför detta dokument? Som redaktör för Jargongfilen och författare till några andra välkända dokument av liknande slag får jag ofta e-postförfrågningar från entusiastiska nätverksnybörjare som frågar (i praktiken) "hur kan jag lära mig att bli en trollkarlshacker?". Redan 1996 märkte jag att det inte verkade finnas några andra FAQ eller webbdokument som behandlade denna viktiga fråga, så jag startade detta. Många hackare anser nu att den är slutgiltig, och jag antar att det betyder att den är det. Men jag gör ändå inte anspråk på att vara den enda auktoriteten i detta ämne; om du inte gillar det du läser här, skriv ditt eget. Det diagram med fem punkter i nio kvadrater som pryder det här dokumentet kallas en glider . Det är ett enkelt mönster med några överraskande egenskaper i en matematisk simulering som kallas Life och som har fascinerat hackare i många år. Jag tycker att det är ett bra visuellt emblem för vad hackare är - abstrakt, till en början lite mystiskt, men en port till en hel värld med en egen invecklad logik. Läs mer om segelflygarsymbolen här . Vad är en hackare? Jargongfilen innehåller en mängd definitioner av termen "hacker", varav de flesta har att göra med teknisk skicklighet och en glädje över att lösa problem och övervinna begränsningar. Om du vill veta hur man blir en hacker är det dock bara två som är relevanta. Det finns en gemenskap, en gemensam kultur, av erfarna programmerare och nätverksexperter som har en historia som sträcker sig flera decennier tillbaka till de första minidatorerna med tidsdelning och de tidigaste ARPAnet-experimenten. Det är medlemmarna i denna kultur som har skapat begreppet "hacker". Hackare byggde Internet. Hackare gjorde Unix-operativsystemet till vad det är idag. Hackare driver Usenet. Hackare får World Wide Web att fungera. Om du är en del av den här kulturen, om du har bidragit till den och andra personer inom den vet vem du är och kallar dig hacker, är du en hacker. Hackersinnet är inte begränsat till denna kultur för programvaruhackare. Det finns människor som tillämpar hackerattityden på andra saker, som elektronik eller musik - faktiskt kan man hitta den på de högsta nivåerna inom vilken vetenskap eller konst som helst. Programvaruhackare känner igen dessa likasinnade andar på andra håll och kallar dem kanske också för "hackare" -- och vissa hävdar att hackernaturen egentligen är oberoende av det särskilda medium hackaren arbetar i. Men i resten av detta dokument kommer vi att koncentrera oss på programvaruhackarnas färdigheter och attityder, och på traditionerna i den gemensamma kultur som ligger till grund för termen "hacker". Det finns en annan grupp människor som högljutt kallar sig hackare, men som inte är det. Det är personer (främst tonåriga män) som får en kick av att bryta sig in i datorer och att knäcka telefonsystemet. Riktiga hackare kallar dessa människor för "crackers" och vill inte ha något med dem att göra. Riktiga hackare anser oftast att crackers är lata, oansvariga och inte särskilt smarta, och invänder att det faktum att man kan bryta mot säkerheten inte gör en till hacker, lika lite som det faktum att man kan koppla ihop bilar gör en till fordonsingenjör. Tyvärr har många journalister och författare lurats att använda ordet "hacker" för att beskriva crackare, vilket irriterar riktiga hackare i högsta grad. Om du vill bli en hackare ska du fortsätta att läsa. Om du vill vara en cracker, gå och läs nyhetsgruppen alt.2600 och gör dig redo att sitta fem till tio år i fängelse efter att ha upptäckt att du inte är så smart som du tror att du är. Och det är allt jag tänker säga om knäppgökar. Hackare löser problem och bygger saker, och de tror på frihet och frivillig ömsesidig hjälp. För att bli accepterad som hackare måste man uppträda som om man själv har en sådan inställning. Och för att uppträda som om man har den attityden måste man verkligen tro på attityden. Men om du tänker på att odla hackerattityder som bara ett sätt att bli accepterad i kulturen, missar du poängen. Att bli den typ av person som tror på dessa saker är viktigt för dig - för att hjälpa dig att lära dig och hålla dig motiverad. Som med alla kreativa konstarter är det mest effektiva sättet att bli en mästare att imitera mästarnas inställning -- inte bara intellektuellt utan även känslomässigt. Eller som följande moderna zen-dikt lyder: För att följa vägen: se till mästaren, följ mästaren, gå med mästaren, se genom mästaren, bli mästaren. Så om du vill bli en hackare, upprepa följande saker tills du tror på dem:

**id 250**

Den här nikotininhalatorn efterliknar rökningen och ger tydligen nikotinupptag i lungorna inom några få puffar. Den ger tillfredsställelse av drawback. Den kommer sannolikt att bli populär som ett nikotinalternativ till rökning bland dem som har råd med den. Beskrivning E-cigaretten Ruyan (uttalas Roo yen) kan likt en tobakscigarett snabbt leverera nikotin till lungorna, men utan cancerframkallande och giftiga ämnen. Den vita delen innehåller ett laddningsbart batteri (laddas över natten från elnätet), den mörkfärgade mittendelen innehåller en förångningskammare. Munstycket och nikotinpatronen är ett stycke, och en ny patron sätts in efter 300-350 puffar Nikotinet löses upp i propylenglykol. (PG). E-cigaretten tycks efterlikna rökning på ett närmare, mer tillfredsställande och säkrare sätt än någon annan produkt som hittills har uppfunnits. Det krävs nu tester av säkerhet och effektivitet innan Medsafe kommer att tillåta försäljning i Nya Zeeland. Marknadsföring . För en You-tube-skildring av e-cigaretten i aktion se: www.youtube.com/watch?v=qEmdU7j9K2s Sedan 2004 säljs 300 000 enheter per år i Kina och på senare tid tusentals i Österrike och Turkiet. Den riktar sig till rökare som oroar sig för rökningens hälsoeffekter. En importör i Storbritannien marknadsför den som ett sätt att umgås och "röka" utan att behöva gå ut. Så länge tobakscigaretter är normen kommer potentiella omställare att vara dubbelanvändare till en början. Det finns ett stort antal replikvarianter. Mekanism. Enligt patentet CA 2518174 (uppfinnaren Hon Lik, Kina) aktiverar läpptrycket som avkänns av munstycket den elektriska kretsen. Användaren drar in utspädningsluft som efter en kort fördröjning stänger av den elektriska pumpen och värmaren efter varje puff. Nikotin förångas ultraljudsmässigt vid hög temperatur (atomiseras) i en fin aerosol (0,2 - 3 m i diameter) av giftfri propylenglykol, som kondenserar i rumsluften till en synlig dimma. (PG används för denna effekt i scenproduktioner). Partiklarna är tillräckligt små (0,2- 3um) för att snabbt nå lungornas alveoler. Några få procent av lösningsmedlets vikt är arom, men utan tobak. Den vita ångdimma som andas ut är inte rök, så den kan "rökas" inomhus. Drawback aktiverar ett rött sken vid spetsen -- producerat av det uppladdningsbara batteriet, inte av förbränning. Tabell 1. Nikotininnehåll och nikotintillförsel från en dags rökning av antingen tillverkade tobakscigaretter, Ruyan e- C igarette med en nikotinpatron eller Nicorette TM-inhalatorn. Dosimetri Den finns i cigarett-, pip- och cigarrform. Nikotinet i patronen finns i fyra styrkor för inhalation, med en dosering som varierar från 0 till 16 mg nikotin per dag. (Tabell 1) Av tabell 1 framgår att 16 mg-patronen ger nikotin per puff motsvarande hälften av nikotinhalten i en fabrikstillverkad tobakscigarett, och 11 mg- och 6 mg-patronerna ger en tredjedel respektive en femtedel. Topografi Det har inte gjorts några studier av inandningsmönster för rökning med e-cigaretter. E-cigaretten: Varje puff ger uppskattningsvis 2,8-3,3 mg PG (propylenglykol) och 0,003-0,194 mg nikotin. Det totala nikotininnehållet som är tillgängligt för inhalation per e-patron är vid testning inte högre än och är något lägre än vad som anges på etiketten (16 mg, 11 mg, 6 mg, 0 mg). [2] Nicorette inhalator . [6] Nikotinupptagningen sker från munnen, där hälften av nikotinet når blodet. Inhalatorn innehåller 10 mg nikotin, så högst 5 mg absorberas. Enligt tillverkaren räcker patronen till fyra sessioner. Om det stämmer behövs endast 2,5 patroner per dag, för 10 sessioner om 20 puffar under 20 minuter, upprepat varje timme, medan tillverkaren rekommenderar 6 till 12 patroner. Varje session på 20 puffar ger en absorption av 1,25 mg, med maximal effekt 15 minuter efter att man slutat. Vi antar att en patron räcker för 40-80 puffar. En session på 20 puffar ger följande resultat

**id 251**

Jag är en 24-årig man. Min långvariga flickvän (som var oskuld innan hon träffade mig) är en fantastisk kvinna och en god vän, och vi har funderat på att slå oss ner tillsammans i slutet av året. Hon förväntar sig dock att jag ska göra allt när vi är i sängen, vilket gör mig arg och jag tappar lusten. Jag får inte en omedelbar erektion som jag brukade få tidigare, utan jag måste istället stryka den ett tag. Är det normalt? Eller ska jag kolla med en läkare? Din flickvän är oerfaren och inte tankeläsare. Du måste låta henne veta att du skulle uppskatta om hon ibland tog initiativet. Berätta exakt vad du vill att hon ska göra och hur. Förmedla denna information på ett varsamt och uppmuntrande sätt. Börja med att berömma henne för något hon gör som du tycker om och följ sedan upp med "Men jag skulle också gilla om du försökte ..." eller "Jag skulle föredra om du ...". Paradoxalt nog kommer detta tillvägagångssätt också att göra dig till en bättre älskare och öka njutningen för er båda, eftersom hon så småningom kommer att känna sig tillräckligt trygg för att utbilda dig om sina specifika behov på ett liknande genomtänkt sätt. I motsats till vad många tror uppstår bra sex inte naturligt och spontant, utan det kräver övning. Dina planer på att etablera dig gör det ännu viktigare att du lär dig bättre sexuell kommunikation, eftersom du ofta kommer att behöva dessa färdigheter. Att inte få en omedelbar erektion betyder inte att det är något fel. När du blir äldre kommer det förmodligen att ta ännu längre tid, och du kommer att fortsätta att kräva direkt stimulering. Pamela Stephenson Connolly är klinisk psykolog och psykoterapeut och specialiserad på behandling av sexuella störningar. Prova att ligga där natt efter natt utan att göra ett försök. Gör bara inga rörelser mot henne. Om hon spricker och tar initiativ till sex, låt henne ta total kontroll. Gör ingenting , luta dig bara tillbaka och njut av resan. Är det värt ett försök? Alternativt kan du fråga henne om hon vill ha en liten sexlek där du är bunden till sängen (kanske med förbundna ögon om det gör det lättare för henne) och hon gör vad hon vill med dig tills ni båda skriker och grannarna klagar. Men skämt åsido, det är länge sedan, men när jag senast älskade med någon för många år sedan brukade det vara roligt, med mycket skratt, fniss och... kärlek. Det är inte en allvarlig sak, det ska njutas. Så om till exempel GF säger älska med mig, säg "shan't, make me!" och se vad som händer. Jag var heller aldrig omedelbar, men Rom byggdes inte på en dag, men mycket av det står fortfarande kvar också! Jag har svårt att visualisera detta. Ligger hon passivt där och säger "Sätt igång då, älskling, om du måste..."? Eftersom du är hennes första älskare verkar det lite för dyrbart att du ska klandra henne för att hon är lite aningslös. Jag föreslår att ni läser hjälpsamma handböcker tillsammans. Om det är för pinsamt att tänka på sexhandböcker kan du läsa träslöjd - det finns många diagram med borrning, skruvdragning, snickrande och polering av knoppar. Gå först därefter vidare till pornografi. Allvarligt talat förlorade jag min oskuld vid 18 års ålder till en man som var mycket angelägen om att främja min sexualundervisning. Han tog med mig till strippklubbar. Jag tyckte att det var helt galet av honom och naturligtvis exploderade vårt sexliv. Jag utvecklade en fantasi om att vara prostituerad, vilket gjorde honom galen... Jag har liknande erfarenheter med kvinnor, men de allra flesta ligger bara där och tar emot medan jag beter mig. Det blir riktigt irriterande och det gynnar inte henne så mycket tror jag. Anledningen är att jag kan gå som en kanin på crack i 1-5 minuter (jag är generös mot mig själv här) och sedan är jag klar. Ett par gånger har jag till och med låtsats göra det och sedan runkat i duschen för att jag insåg att det skulle vara roligare. Om kvinnan anstränger sig kommer jag att fortsätta ett bra tag till. Jag tycker att det är extremt sexigt när det finns en ömsesidig ansträngning och bra rytmer som hittas. Jag får en känsla av att hon också gör det. Det låter som om du bara är nervös, helt naturligt. Förklara bara hur du känner för henne, jag är villig att slå vad om att hon kommer att förstå (hon är förmodligen lika nervös som du, vilket förklarar varför hon inte vet vad hon ska göra). Det är inget fel med att en kille blir nervös, särskilt när det är första gången Och om hon inte förstår det så är hon

**id 252**

Det fanns ingen konspiration kring president Kennedys död, men det fanns allvarliga brister hos de ansvariga för hans skydd, enligt en regeringsrapport. Det 300 000 ord långa dokumentet, som utarbetats av en särskild kommission som tillsatts av president Johnson för att utreda mordet, avslutar månader av spekulationer om presidentens död den 22 november 1963 i Dallas, Texas. Kommissionen, som leddes av högsta domstolens överdomare Earl Warren, drar i sin rapport slutsatsen att skytten Lee Harvey Oswald agerade ensam när han avlossade tre gevärsskott mot presidenten från Texas School Book Depository. Säkerhetstjänsterna kritiseras Det utesluter förslag om att Oswald, 24 år, hade en medhjälpare och att skotten avlossades från en bro som låg framför presidentens bil. I rapporten anges att Oswald också var skyldig till att ha skjutit en polisman med en revolver ungefär trekvart timme senare på en gata i Dallas. Ballistikanalysen visade att båda revolvrarna ägdes av Oswald. I rapporten konstateras också att Jack Ruby, 53, som sköt Oswald ihjäl två dagar efter presidentens död på en polisstation i Dallas också handlade på eget initiativ. Men de säkerhetstjänster som ansvarade för att skydda presidenten kritiserades hårt i rapporten. Secret Service kritiserades för att inte ha vidtagit tillräckliga säkerhetsåtgärder före resan och för att inte ha samarbetat tillräckligt med andra myndigheter. Det är uppenbart att Federal Bureau of Intelligence (FBI), Central Intelligence Agency (CIA) och Office of Naval Intelligence alla hade dokumenterat Oswald före skottlossningen efter att han hade flyttat från Ryssland till USA 1961. Secret Service kände dock inte till hans existens, enligt rapporten. FBI kritiserades för att ha intagit "en onödigt restriktiv syn på sitt ansvar i det förebyggande underrättelsearbetet före mordet". Pressen och medierna kritiserades också för att ha förvandlat Dallas polisstation till "bedlam" efter mordet och poliserna själva fördömdes för att de inte följde korrekta intervjuprocedurer när de frågade ut Oswald om skjutningen.

**id 253**

Så här gör du: Det är kanske inte allas favorit att ha fint benporslin och små fingrar i luften. Så varför inte ge denna älskade tradition en modern twist och skapa ett nytt och snyggt sätt att servera en perfekt genomstekt kopp afternoon tea? Annons Även om tillbehören kan förändras genom åren är grundprincipen för en kanna te densamma. Det är ett tillfälle att träffas med nära och kära och njuta av en peppande uppiggare, en chans till fängslande samtal och ett sätt att lugna annars kaotiska dagar. Även om vissa tror att det är lika enkelt att göra te som att slänga en påse i varmt vatten, är sanningen den att det krävs lite mer precision för att uppnå den perfekta bryggningen. Så här gör du: Gör den perfekta koppen te Användning 1 Koka upp vatten. 2 När vattnet är kokat, häll en kopp i den tomma tekannan och virvla runt tills hela ytan är täckt. Detta värmer tekannan, vilket bidrar till att förbättra teets smak och hela te-smakningsupplevelsen. 3 Placera tepåsen i tekannan. 4 Tillsätt resterande varmt vatten tills tekannan är fylld och låt den brygga. Efter tre till fem minuter, rör försiktigt om med en sked och ta bort tepåsen för att undvika att teet drar för länge. 5 Om du tar ditt te med mjölk, häll upp mjölken i tekoppen innan något annat. Koppar av benporslin är att föredra eftersom de hjälper till att hålla drycken varmare längre. 6 Häll bryggt te i koppen och rör om så att mjölk och te blandas ihop. Tillsätt sedan ytterligare sötningsmedel, till exempel socker eller honung, om så önskas. 7 Sätt dig ner, smutta och njut. Precis som med alla typer av mat och dryck lönar sig förberedelser. Den perfekta koppen te kräver lite tålamod! Eftersom te erbjuder hälsofördelar, avkoppling och en utsökt smak är det inte konstigt att te har varit en av de mest populära dryckerna i världen i århundraden.

**id 254**

The Trucker Chronicles 4 oktober 2012 Robert Petrancostas första lastbilskörning var en slump och han kunde aldrig ha föreställt sig att det skulle forma hans framtid. Han hade fått ett sommarjobb på ett möbellager medan han fortfarande gick i gymnasiet. En dag, när han var den sista personen på lagret, gav hans chef honom nycklarna till lastbilen och bad honom att leverera en order till en kund inom en timme efter att ha bekräftat att han hade körkort. Det var början på hans livslånga karriär. Från den tidpunkten beslutade Robert att gå in i transportbranschen och har aldrig sett tillbaka. Han har flitigt tjänat Con-Way Freight i 24 år, där han för närvarande är säkerhetschef. American Trucking Association har nyligen utsett Robert Petrancosta till årets säkerhetsdirektör, nästan 43 år sedan han gjorde sin första leverans. När Robert tog emot priset sa han att det var speciellt med tanke på att det kom från hans kollegiala grupp. Han förklarade att hans framgång till stor del var beroende av hans lagmedlemmar. Robert har ett brett ansvarsområde som säkerhetsdirektör på Con-way Freight, från att se till att lastarna i hamnen förhindrar ryggskador genom att utöva säkra lyft till att se till att företagets förare är säkra på vägen. Con-Way Freight har 14 000 förare bland sina 21 000 anställda. Förarna utför ibland farligt arbete med tanke på att de kör lastbilar på vägarna i genomsnitt 2,5 miljoner mil varje dag. Detta resulterar i stora risker för skador under transporten, varav vissa kan vara mycket allvarliga. Ansvaret för att garantera deras säkerhet är en stor utmaning. Robert vidtog extra åtgärder för att göra det bästa på sitt jobb. Han utvecklade ett särskilt program för placering av skyltar för att hjälpa företag att enkelt fastställa vilka etiketter som ska fästas på släpvagnar som transporterar farligt material för att varna allmänheten. Programmet använder en kalkylator för att bestämma lämplig skyltning utifrån relevanta material- och ämnesföreskrifter. Han utvecklade den patenterade programvaran år 2000. Olika fraktföretag använder programmet förutom Con-Way Freight. Många tjänstemän i USA som ansvarar för tillsynen förlitar sig också på programmet i sitt arbete. Även om Robert inte vill ta åt sig äran för utmärkelsen är det många som tillskriver hans framgångar som säkerhetsdirektör hans egen erfarenhet av att köra bil, däribland Con-Way Freights vd och koncernchef Doug Stotler. Doug träffade Robert för första gången för 20 år sedan vid en lastkaj. När han gratulerade honom till utmärkelsen förklarade Stotler att ingen inom Less Than Truckload-branschen hade förtjänat mer respekt och trovärdighet än Robert när det gäller att förespråka säkerhet för transportföretag. Hans erfarenhet var till stor del ansvarig för hans trovärdighet. Förarna under honom respekterar hans råd eftersom han förstår de utmaningar de står inför. Han tog också ytterligare studier för att förbereda sig för jobbet. Innan han började på Con-Way Freight återvände Robert till skolan och tog en examen i teknik för farliga material vid Waubonsee College. Studierna hjälpte honom att förstå att branschen inte bara handlar om att flytta gods utan ännu viktigare är människorna som flyttar godset.

**id 255**

Jag är förvirrad.com: Måste jag berätta för mitt försäkringsbolag om parkeringsböter? Will Thomas, Confused.coms chef för bilförsäkringar, svarar på ytterligare en av dina bilfrågor. F: Jag har för närvarande en tvist med min kommun om obetalda parkeringsböter, och min bilförsäkring ska snart förnyas. Måste jag rapportera tvisten när jag ansöker om försäkring? Och kommer det att göra mina premier dyrare? Svar: Goda nyheter - svaret är ett rungande nej! Försäkringsbolagen är endast intresserade av brottsliga överträdelser, som hastighetsöverträdelser eller rattfylleri. Civilrättsliga frågor som parkeringsböter eller bogseringsavgifter påverkar inte dina bilförsäkringskostnader. Även om det naturligtvis är trevligare att inte behöva betala dem.

**id 256**

Barn som föds i dag måste arbeta till 77 år för att få statlig pension Ett barn som föds i dag kommer att arbeta till 77 års ålder, enligt en rapport om pensionskrisen. I studien från PwC förutspås att den stigande förväntade livslängden kommer att höja pensionsåldern för framtida generationer. De planer som den brittiska regeringen presenterade i drottningens tal kommer att koppla pensionsåldern till livslängden, vilket innebär att den kommer att vara 67 år 2028. PwC räknar med en ytterligare höjning till 68 år 2031. De som för närvarande är i 30-årsåldern kommer inte att gå i pension förrän de är 70 år och barn som föds i dag kommer att arbeta fram till 77 års ålder. Deras barn kommer i sin tur att ha ett arbetsliv som sträcker sig ända in i mitten av 80-årsåldern. Alison Fleming, pensionschef på PwC i Skottland, sade: "Tiden då man gick i pension i 60-årsåldern är på väg att dö ut och många som föds i dag kommer att arbeta från 17 till 77 år. Människor kanske vill sluta arbeta tidigare, men utmaningen kommer att vara om de har råd att överbrygga tiden fram till den statliga pensionen. "Den stigande ålder för statlig pension sätter ännu större press på människor att spara och därför kanske även de som är i 40- och 50-årsåldern vill börja se över sina pensionsplaner nu - särskilt om deras ålder för statlig pension kan komma att flyttas med ett par år. "Denna gradvisa höjning väcker också stora frågor för arbetsgivarna. Det handlar inte bara om hur en åldrande arbetskraft kommer att påverka möjligheterna för yngre anställda, utan också om hur de kan anpassa sina organisationsmodeller och arbetsmetoder och vilka förändringar de behöver göra nu när det gäller de förmåner de erbjuder sina anställda. "Detta är inget som kan skjutas under mattan för att hanteras vid ett senare tillfälle - den statliga pensionsåldern stiger stadigt och företagen måste börja planera och anpassa sig nu." PwC baserade sina slutsatser på en acceleration av pensionsvärdena och demografiska trender. När den statliga pensionen infördes 1908 fanns det mer än tio personer som arbetade för varje pensionär. Siffran är nu 3,2 och 2050 beräknas den sjunka ytterligare till 2,9. Den skotska regeringen insisterade på att lösningen var självständighet, vilket skulle göra det möjligt för Skottland att garantera "en rättvis och anständig pension" för äldre människor. En talesman sade: "Vi behöver den brittiska regeringen för att förklara vad dess senaste förslag kommer att innebära för Skottlands pensionärer. Det står alltmer klart att ett självständigt Skottland skulle ha de bästa förutsättningarna för att ge alla pensionärer en rättvis och anständig pension - utgifterna för pensioner i Skottland utgör en mindre andel av de skotska skatteintäkterna, inklusive en geografisk andel av intäkterna från Nordsjön, jämfört med situationen i Förenade kungariket som helhet." Rapporten innehöll några goda nyheter. Uppåtgående trender när det gäller livslängd innebär att skottarna, förutom att arbeta längre, kan förvänta sig en längre pensioneringsperiod på upp till 20 år.

**id 257**

När du planerar din strategi för flerkanalig handel måste du se till att du har ett lim som binder samman alla delar av företaget. Från onlineförsäljning och innehållssajter, till butikernas EPOS och displayer, till direkt e-post - dessa kanaler måste ge en konsekvent och relevant upplevelse för att ditt företag ska kunna överleva på en tuff och fragmenterad detaljhandelsmarknad för konsumenter. PredictiveIntent erbjuder IntentPredictionServer-teknik som inte bara ger relevans i alla kanaler, utan fungerar som en enda syn på kunden, där kundens data och beteende kopplas samman för att möjliggöra bättre automatiserad relevans och samla in data för analys. Om du är intresserad av hur vi kan hjälpa detaljhandlare med flera kanaler att överbrygga klyftan mellan beteende och praktik, kontakta oss redan idag.

**id 258**

Hur demokratiska kvinnor röstade för slutet för sitt kön och parti Många liberala kvinnor firar Obamas valseger. Michelle Goldberg skriver på webbplatsen Daily Beast, den elektroniska versionen av den konkursdrabbade tidningen Newsweek, och är extatisk över att kvinnor fortfarande har rätt att döda sina för tidigt födda barn, åtminstone i fyra år till. Goldberg är författare till The Means of Reproduction: Sex, Power and the Future of the World , skriver: [Aldrig tidigare i den amerikanska historien har kvinnor - och särskilt liberala kvinnor - haft så mycket makt, både som väljare och som politiker. Det kommer att finnas 20 kvinnor i nästa senat - knappast jämlikhet, men ändå ett rekord. Till största delen handlar Goldbergs hysteriska artikel om kvinnors rätt till abort, ni vet, dödandet av för tidigt födda barn. Hon ser abort som definitionen av vad kvinnors frigörelse handlar om. Det är inte konstigt att Ann Coulter kallar abort för ett "liberalt sakrament". Även om Goldberg är gift verkar hon förakta själva idén om moderskap. I en intervju beskrev Goldberg Ann Romney som "outhärdlig". Goldberg jämförde lovordet för moderskap med hur "auktoritära samhällen ... ger utmärkelser för stora familjer". Du vet, Stalin gjorde det, Hitler gjorde det". Där har ni det. Om du berömmer dem med stora familjer (eller barn i allmänhet) - min mor är en av tolv och min far en av elva - delar du en världsåskådning som liknar den som Josef Stalin och Adolf Hitler förespråkade. Jane Fonda skrev på ett liknande sätt i ett blogginlägg att en "maktkamp ... har funnits från allra första början av den 120-åriga kampen om reproduktiva rättigheter". Varje diktator - Stalin, Ceau?escu, Hitler - har gjort anti-choice till en central del av sin agenda". Om Goldberg och Fonda får som de vill kommer det demokratiska partiet med tiden att upphöra. De kommer att ta emot och abortera sig själva och försvinna ur existensen. Europa är ett demografiskt katastrofområde, liksom Ryssland och Ukraina. Se på denna statistik: "Sedan 1990-talet... Ryssland har förlorat 750 000 invånare per år - inte på grund av utvandring, utan på grund av död. Enligt en beräkning har den ryska befolkningen sjunkit till 143 miljoner. President Putin har förutspått att endast 124 miljoner ryssar kommer att vara i livet 2015. År 2000 beräknade FN att Rysslands befolkning skulle sjunka till 114 miljoner år 2050 med nuvarande födelsetal. I en studie från 2005 uppskattade FN att Ukraina och Ryssland tillsammans kommer att förlora 50 miljoner människor, dvs. 25 procent av sin sammanlagda befolkning, vid mitten av århundradet. Slaverna håller på att dö ut, och de geostrategiska konsekvenserna är enorma." De flesta nationer har inte ens uppnått ersättningsnivåer. Italien är på en historiskt låg nivå, liksom Japan. Kinas ettbarnspolitik rubbar balansen mellan män och kvinnor Goldberg stöder en form av självmord. År efter år kommer det demokratiska partiets befolkning att minska. Det kommer att ta tid, men den dag kan komma då det demokratiska partiet får sin plats i Smithsonian som ett politiskt parti från en svunnen tid som orsakade sin egen undergång. Dhimmi ("dm-m" "eller zm-m") - En islamisk term som avser en underkuvad icke-muslimsk person som lever i ett muslimskt samhälle. Andra klassens status bekräftas av rättssystemet och dhimmis delar inte sina muslimska härskares rättigheter. Dhimwit ("dm-wt") - En icke-muslimsk medlem av ett fritt samhälle som omedvetet stöder den uttalade orsaken till islamisk dominans. En dhimwit är alltid snabb att visa sympati för just den fiende som skulle ta hans eller hennes egen frihet (eller liv) om han eller hon fick möjlighet. Fötter på ett barn som aborterats vid 10 veckor En ung patolog som arbetade på ett sjukhus där aborter utfördes tog detta fotografi. Han ville visa människor vad abort innebär. Han fotograferade dessa mänskliga fötter ungefär 10 veckor efter befruktningen. En kopia i naturlig storlek av dessa fötter i form av en bricka bärs av många livräddare. Det har blivit en internationell symbol för rörelsen. Se hur fullständigt formade fötterna är, även om de är små i jämförelse med patologens fingrar.

**id 259**

Vi specialiserar oss på konstruktion och tillverkning av Internet-anslutna BACnet-byggnadsstyrningar. Byggnadskontroller är kända som direkta digitala kontroller, men kan också kallas BACnet-byggnadsautomationssystem eller energihanteringssystem för anläggningar. Vårt MACH-System? omfattar alla dessa branschstandardtermer eftersom det övervakar och styr hela spektrumet av digital byggnadsutrustning samtidigt som det är enkelt, flexibelt och har ett konkurrenskraftigt pris. Våra konstruktioner använder ASHRAE:s standard BACnet-protokoll och levereras med 5 års garanti. [MACH-ProZone?] Reliable Controlsr MACH-ProZone? är en liten, hållbar och flexibel, fullt programmerbar BACnetr Building Controller (B-BC) med mycket skalbara I/O i ett mycket litet format.

**id 260**

17 oktober 2012 Vem har inte tänkt på vad hon skulle kunna göra med ett större kök och mer förvaring, och sedan tänkt på att håna sina vänner om det? Foto från jordbruksdepartementet, 1946. Courtesy US National Archives Sök på "kitchens" på Pinterest och du hittar rader av bilder på glänsande marmor, rustika lantliga bord och de släta, strama ytorna på olika frukter. Gör faktiskt inte det här - allvarligt talat, det är en fälla, du kommer aldrig därifrån. Ännu värre är att du kommer att drabbas av "designerköksfeber" och börja kräva uppgraderingar för allt som inte är rostfritt stål. NPR rapporterade om epidemin och nämnde den kräsna konsumenten i program som HGTV:s House Hunters som insisterar på att daterade skåp betyder att huset inte är "inflyttningsklart". Moderna ugnar är en självklarhet för unga par som vill förbereda sig för ett vuxet liv. "KÖK" på Pinterest. Inte säkert på jobbet om inte din chef förstås är okej med att du inte gör något jobb på flera timmar. Men att faktiskt använda ugnen? Det är en annan historia. Trots det stora antalet matlagningsprogram och matfilmer är amerikanerna inte så förtjusta i att faktiskt laga mat. Över inkomstgränserna finns det en stadig trend bort från köket i takt med att förmögenheten ökar. Enligt Energy Information Administration's 2009 Residential Energy Consumption Survey , som bygger på ett urval av mer än 12 000 hushåll, åtnjuter 27,5 miljoner amerikaner två varma, hemlagade måltider varje dag. Om man delar upp det efter inkomst är det dock bara 2,4 procent av dem med en hushållsinkomst på 120 000 dollar eller mer som rapporterar samma sak. Samtidigt deltar 6,6 procent av hushållen med en inkomst på mindre än 20 000 dollar i tillagningen av två varma måltider varje dag. När författaren Tracie McMillan började göra research för sin bok The American Way of Eating ville hon svara på frågan: Om det är så billigt och bra att laga mat med råvaror, varför gör inte fler människor det, särskilt familjer med låga inkomster? McMillan skrev för Slate och drog följande slutsats: Det har faktiskt blivit mer populärt att gå ut och äta under åren. NPR rapporterar , "48 procent av de pengar som spenderas på mat i USA i dag går till en restaurang, medan 1955 spenderades bara en fjärdedel av varje matdollar på restauranger". Om det är medel- och höginkomsttagarna som äter ute med sådan förtjusning, varför fortsätter då behovet av tjusiga, dyra kök? Det visar sig att allt många amerikaner egentligen behöver är en mikrovågsugn och en kaffebryggare. Hela 26,5 miljoner amerikaner (knappt 10 procent) uppgav att de använde mikrovågsugn till "de flesta måltider och mellanmål". Samtidigt har 72 miljoner amerikaner (ungefär en fjärdedel av amerikanerna vid tidpunkten för undersökningen) en kaffebryggare. Enligt uppgifter från en undersökning från 2001 var användningen av båda dessa produkter ganska konstant i alla typer av hushåll, oavsett om det rörde sig om en ensamstående person eller en familj. Men när det gällde att använda mikrovågsugnen för 50 procent eller mer av hushållets matlagning (vilket indikeras av den ljusblå stapeln), använde ensamstående personer mikrovågsugnen i störst utsträckning, medan par använde apparaten i minst utsträckning. Som framgår nedan, oavsett hushållets storlek, sade någonstans runt 65 procent av de tillfrågade att de använder en kaffebryggare dagligen eller åtminstone flera gånger i veckan. Vi tycker alla om kaffe och vi tycker alla om mikrovågsugnar. Oavsett om vi lagar mat eller inte verkar vi alla njuta av tjusiga kök också. HGTV har till och med gett en instruktion för hur du får ut det mesta av din köksrenovering på 70 000 dollar. Även efter att recessionen försvagat efterfrågan på toppmoderna apparater efterfrågar konsumenterna fortfarande större kök, enligt Realtor Magazine. Naturligtvis verkar de fortfarande inte riktigt vilja laga mat i dem. Istället "När köken blir större förväntas särskilda funktionsområden fortsätta att vara populära, till exempel återvinningscentraler, större skafferiutrymmen, laddningsstationer för elektroniska apparater och integrering av köket med familjens bostadsutrymme". Artikeln fortsätter med att säga att köken kommer att förbli husets samlingsplats även om dess funktion kanske har mindre med matlagning att göra. Och vilken modern romantisk komedi skulle vara komplett utan fläckfritt vackra bänkskivor i marmor? Allt annat är trots allt inte "inflyttningsklart". Den här artikeln fångade min uppmärksamhet, eftersom jag har varit borta från mitt kök i två veckor, och ja, min inspiration var direkt

**id 261**

Söndag 18 november 2012 Utforska Vancouver Vancouver Heritage Foundations sista lunch med bruna väskor äger rum onsdagen den 21 november. Harold Kalman kommer att tala om sin nya bok Exploring Vancouver och processen att välja ut byggnader för att inkludera dem. Robin Ward är medförfattare. På bilden ovan syns de tre tidigare upplagorna av boken, som publicerades 1974, 1978 och 1993 samt 2012 års upplaga. Även om 2012 års utgåva är den mest gedigna är det värt att se varje utgåva igen eftersom de alla har varierande listor med byggnadsprofiler som speglar deras respektive epoker. Efter att ha fotograferat de två första upplagorna och hoppat över den tredje är John Roaf tillbaka för den senaste. Samtalet äger rum på BCIT:s Downtown Campus från 12.00 till 13.30. Anmäl dig här .

**id 262**

Detta var vårt första besök i Sonoma County. Kenwood Inn rekommenderades till oss av flera vänner som bott där under åren. Det var en fantastisk vistelse från början till slut! Personalen är det som gör värdshuset så speciellt. Det var min 40-årsdag och en flaska bubbel väntade på oss när vi anlände. Måltiderna (frukost och middag) var underbara. Brittany i receptionen & conciergen var så hjälpsamma med vinprovningar & restaurangrekommendationer. Alla böjde sig bakåt för att få dig att känna dig välkommen. Rummet var välutrustat. Vi bodde i #8 som är ett rum med en enda våning på baksidan av hotellet. Det fanns inga problem med buller. Det enda "klagomål" jag kunde tänka mig är att badrummen inte var de bästa. De kunde behöva en liten uppdatering. Det spelades musik och en brasa var tänd när vi kom. Ett sådant trevligt sätt att varva ner efter en lång resa! Utsidan av hotellet är vacker. Det ser ut som om det har funnits där i över 100 år. Det är också ett bra läge för vinprovning. Det finns flera vingårdar väldigt nära. Vi tyckte mycket om Scribe. Det var en vingård utanför den upptrampade vägen nära Sonoma. Jag fick också en av de bästa massage jag har fått på länge! Damen (jag kommer inte ihåg hennes namn) har varit på värdshuset i över 15 år. Värt $$$$. Återigen, en fantastisk vistelse på ett fantastiskt Inn! Stannade i oktober 2012, reste som ett par Värdefullt läge Sömn Kvalitet Rummen Renlighet Service Var den här recensionen till hjälp? Ja Problem med denna recension? Fråga carolinaflyway om Kenwood Inn and Spa Den här recensionen är en TripAdvisor-medlems subjektiva åsikt och inte TripAdvisor LLC Fördelarna - mycket uppmärksam personal och en chef som snabbt åtgärdar eventuella problem / grunderna, pool- och bubbelpoolområdena är mycket imponerande / mycket bra frukost, lunch och middag med lika bra service Nackdelarna - kan vara MYCKET dyrt / på en mycket trafikerad och högljudd motorväg / ljudöverföring, särskilt gång, från översta till nedersta våningen kan hålla dig vaken eller väcka dig tidigt på morgonen / badrummen i rummen i poolområdet skulle kunna behöva en uppgradering Slutsats - vi skulle stanna igen, men definitivt i ett rum på översta våningen på den yttersta baksidan av fastigheten. Stannade i oktober 2012, reste som ett par Var den här recensionen till hjälp? Ja Problem med denna recension? Fråga Thomas V om Kenwood Inn and Spa Den här recensionen är en TripAdvisor-medlems subjektiva åsikt och inte TripAdvisor LLC GMKIS, General Manager på Kenwood Inn and Spa, svarade på den här recensionen 6 november 2012 Dear Valued Guest, Thomas V: Tack för din recension. Vi värdesätter verkligen varje del av feedback från våra gäster. Det gläder mig att höra att du överlag tyckte om din vistelse på Kenwood Inn and Spa, att du tyckte att vår personal var uppmärksam, trevlig och hjälpsam och att din middag var en sådan underbar upplevelse. Jag är dock ledsen att höra att du var besviken på andra aspekter av vårt värdshus och skulle verkligen uppskatta möjligheten att prata med dig ytterligare. Ni kan gärna kontakta mig direkt på 707-833-1293 eller hpacchetti@kenwoodinn.com. Med vänliga hälsningar, Heike Pacchetti General Manager Kenwood Inn and Spa Rapportera svar som olämpligt Detta svar är ledningens representants subjektiva åsikt och inte TripAdvisor LLC Första gången jag besökte hotellet var för två år sedan, och jag visste inte vad jag kunde förvänta mig när jag anlände. Jag blev genast överväldigad av deras enastående kundservice. Personalen som checkade in oss var så välkomnande och hällde till och med upp ett glas vin åt oss som vi kunde ta med oss medan vi rundvandrade på den underbara egendomen. Rummen är fantastiska och verkar som din egen personliga villa, till skillnad från alla hotell, sviter, B & B jag någonsin har bott på. Rummen känns väldigt avskilda, även om det finns rum under och på vardera sidan. De är försedda med underbara tvålar, lotioner, badsalt etc. (jag ser fram emot dessa varje vistelse). Sängen är otroligt bekväm och på rummet finns choklad och kakor att njuta av. Överlag är rummen väldigt lyxiga. Man kan bara se att personalen ägnar mycket stor uppmärksamhet åt detaljer, och jag personligen gillar små detaljer! Restaurangen är enastående och det är servicen också. Frukosten var mycket aptitretande också. Känslan på detta värdshus är mycket intim, privat och avkopplande. Du kommer att känna dig som om du är den enda som bor här, även med stora grupper som var där under vår vistelse kändes det fortfarande väldigt privat! Du kan inte annat än att känna dig omedelbart avslappnad vid ankomsten och under hela din vistelse. Jag kan inte säga tillräckligt bra saker om Kenwood Inn, jag går tillbaka på.

**id 263**

Hur man får en bra matsmältningshälsa Hur man får en bra matsmältningshälsa. Varför vill vi ha en bra matsmältning? Om ditt mål är att känna dig fantastisk och att få din kropp i sitt livs bästa form är ett friskt matsmältningssystem utgångspunkten. Du kan inte gå ner i vikt, få en platt mage, få en klar hud eller en kropp full av riktig energi om ditt matsmältningssystem är ur balans. Därför är det viktigt att vi vidtar rätt åtgärder för att se till att vi har ett friskt matsmältningssystem. Här är de fem viktigaste sakerna att göra för att få ett friskt matsmältningssystem. 1. Ät mindre Håll måltiderna mindre och ät oftare. Ju mer du packar in i din kropp på en gång, desto hårdare måste den arbeta för att smälta all mat. Så mindre måltider oftare gör det möjligt för din kropp att bryta ner maten. För mycket mat är svårt att smälta, för mycket mat gör livet förvirrande och om din kropp kämpar för att bryta ner maten blir den trött och utmattad. Håll måltiderna mindre och ät livsmedel som är fulla av näringsämnen för att ge din kropp bränsle. 2. Hydrering Det är viktigt att hålla din kropp hydrerad. 200 000 cellreaktioner äger rum i din kropp varje sekund och de är alla 100 % beroende av vätsketillförsel. Så om du är uttorkad kommer din kropp att sakta ner och bli slö och trött. När din kropp är uttorkad håller den fast vid vatten och saktar ner matsmältningsprocesserna. Så om du inte smälter all den mat du äter är det enda stället som maten kommer att gå till är lagring i kroppen för bränsle senare (fett). Om du håller dig hydrerad kan din kropp också få rätt mineral- och elektrolytbalans för en korrekt matsmältning. Håll din mat så ren och naturlig som möjligt. Det innebär massor av grönsaker, proteiner, fett av god kvalitet, nötter och lite frukt. Vi vill undvika alla livsmedel som gör matsmältningen problematisk. Så undvik all bearbetad mat, gifter, kemikalier, butiksköpta produkter som är fulla av ingredienser som du inte förstår. Håll maten enkel och gör den spännande med egna såser och dressingar. Var kreativ och börja laga mat. Lär dig själv att njuta av matlagning, för det är en av de bästa sakerna du kan göra för att hjälpa dig själv att komma i ditt livs bästa form. När du vet vad du äter och vilka ingredienser som hamnar i din kropp finns det inget att ifrågasätta eller gissa. Din kropp har en mycket bättre tid och kommer att kunna fungera optimalt och full av liv. Probiotika hjälper till att bryta ner maten ordentligt och till att din kropp lär sig att använda fett som bränsle som den är konstruerad för att göra. Vi behöver rätt balans mellan bra och dåliga bakterier i våra kroppar. Det finns så många saker som kan påverka den balansen, en dos antibiotika kan ta två år för kroppen att återställa de goda bakterierna. Så med all stress från din miljö, arbete, kemikalier, antibiotika, p-piller, felaktiga matval och ständig exponering för gifter kan du se hur lätt det är för den balansen att påverkas. När vi inte har rätt bakterier i vårt matsmältningssystem kan det leda till viktökning, sura uppstötningar, kronisk sjukdom, sjukdomar, autoimmuna sjukdomar, hormonella obalanser, bihåleinflammationer, depression. Din tarm är direkt kopplad till din hjärna, så maten påverkar inte bara din energi, den påverkar också ditt humör och dina känslor och den lilla djävulens sug. Så på din resa för att komma i ditt livs bästa form och få din kropp att förbränna fett som bränsle och dig full av energi är det avgörande att få de vänliga bakterierna att vinna spelet igen. Det finns många produkter där ute, så gör din hemläxa. Det är viktigt att få in bra kvalitetsfetter i din kost. Fett är inblandat i alla hormonella processer som sker i din kropp. Så om du berövar din kropp fett kommer dina hormoner, känslor och begär att påverkas. Fett blir inte till fett i din kropp. Insulin och dess reaktion på fel mat, särskilt kolhydrater och socker, är det som gör att du blir fet. Så om du inte äter fett och äter en kost full av bearbetade kolhydrater och socker, gissa vad som kommer att hända... din kropp kommer att längta efter mer skit, och dina hormoner och känslor kommer att vara över hela linjen. Din kropp kommer att lagra bort alla dessa kolhydrater som lagring aka kroppsfett. Så i stället för att undvika fett, varför inte börja undvika all den stogiga, bearbetade, sockerhaltiga maten som gör dig fet, och börja äta ren naturlig mat som din kropp kan

**id 264**

Könsrelaterade värderingar och konflikter Rulla nedåt på den här sidan för att se en artikel som består av utdrag ur boken The Gentle Revolution av Helena Cornelius. I den identifierar Cornelius de åtta nyckelvärden kring vilka könsrelaterade problem oftast uppstår. Att lösa kollisionen mellan könsrelaterade värderingar Värderingar - regler för vägen Värderingarna är våra regler för vägen. De bestämmer vilka beteenden och paradigm vi anser vara acceptabla. De färgar våra uppfattningar om moral, skönhet, rättvisa, sund praxis och fair play. De ligger till grund för vårt beslutsfattande om mål och våra metoder för att uppnå dem. Värderingar bestämmer tankesättet, ger ett konsekvent beteende över tid och styr både "hur" och "vad" beteendet är. De är mekanismen bakom urtavlan, det som vi löst kallar "personlighet". Graden av vårt engagemang för ett värde visar hur centralt det är i vår personlighet och ger en viss indikation på hur flexibla eller oflexibla vi är, och därmed hur svårt det kommer att vara att hitta en mötesplats i en konfliktsituation. Vi uttrycker värderingar som: referenser, åsikter, övertygelser, principer. Denna lista följer vårt ökande engagemang för det värde vi har och visar hur djupt det sitter i kärnan av vår personlighet. Människor har vissa värderingar medvetet, t.ex. att vara för eller emot abort eller för eller emot vapenkontroll. Men ofta tar människor sina värderingar för givna. Dessa omedvetna värderingar framträder först när personen reflekterar över varför han eller hon väljer att agera på ett visst sätt, kanske som svar på att han eller hon blir ifrågasatt. Dessa omedvetna åsikter uttrycks ofta i mycket personliga termer. Förvänta dig inte en praktisk etikett. Bildandet av värderingar De flesta människor skulle värdera kärnvärden eller principer, som självbevarelsedrift, ärlighet, lojalitet, stolthet över ett bra arbete, mycket högt. Men vi kan inte förutsätta att andra människor har samma värderingar som vi, eller att de prioriterar dem lika högt, eller att de borde göra det. Värderingar formas av: 1. Personliga erfarenheter: Värderingar formas ofta som ett resultat av personliga erfarenheter. I ljuset av vardagliga erfarenheter och det beteende vi "upptäcker" oss själva uppvisa, omdefinierar vi ständigt våra preferenser, åsikter och övertygelser. Dessa är våra mer lättvindiga värderingar eller attityder. För att få bort grundläggande värderingar eller principer krävs det vanligtvis händelser som förändrar livet för att de ska kunna lösas upp. 2. Kultur: Barn lär sig värderingar, öppet eller underförstått, från andra som har samma värderingar, t.ex. i familjen eller i skolan. Män och kvinnor har vanligtvis vuxit upp i och fortsätter att påverkas av olika subkulturer. Dessa subkulturer påverkar våra värderingar och den rangordning de har för oss. Det finns förvisso en stor överlappning. Mäns och kvinnors liv är olika, men inte så olika. I konflikttider kan värderingar komma till uttryck som motsatta polariteter - när ett visst värde ifrågasätts under en konflikt tenderar människor att polarisera sig och förflytta sig till motsatta ytterligheter - sitt konflikthörn. Vid dessa tillfällen, särskilt när de står i motsättning till någon av motsatt kön, kan många män anpassa sig närmare till värderingar från den stereotypt maskulina stilen, kvinnor till värderingar från den stereotypt feminina stilen. Om vi rör oss i vårt konflikthörn, en polariserad extremitet, riskerar vi att spela ut konflikten som ett spel där vi vinner eller förlorar. Den som skriker högre eller har större makt eller manipulerar bäst vinner. På dagen kan det verka bra, men att vinna när den andra personen förlorar sår frön till att konflikten återuppstår. Långsiktiga lösningar som inte slår tillbaka eller går sönder kräver oftast att vi erkänner och tar hänsyn till andra människors värderingar såväl som våra egna. Var och en av följande åtta könsrelaterade värderingar är i sig självt giltig, och var och en behöver vederbörlig hänsyn och respekt. Detta är kärnan i en win/win-strategi för konfliktlösning. Målet med den mjuka revolutionen är att balansera det maskulina och feminina i slutändan inom varje person. För att göra detta krävs att både maskulina och feminina värden valideras och främjas. Jag är djupt engagerad i detta förhållningssätt till konflikter eftersom jag tror att maskulina och feminina perspektiv tillsammans skapar lösningar som är hela, balanserade och därför livskraftiga på lång sikt. Språk Vi kan förmodligen inte göra ett slutgiltigt uttalande om "alla män" eller "alla kvinnor". Jag har gjort en distinktion som inte alltid är uppenbar i det vanliga språkbruket. I den här boken betecknar adjektiven kvinnlig och manlig könstyp, och feminin och maskulin hänvisar till psykologiska egenskaper som kan finnas hos båda könen. För att

**id 265**

Välkommen till Niagara-on-the-Lake Bed and Breakfast Association Välkommen till den officiella webbplatsen för Bed & Breakfast Association i staden Niagara-on-the-Lake, Ontario, Kanada, som visar upp över 180 boendealternativ i Niagara on the Lake som du kan välja mellan. Vår idylliska stad, som är genomsyrad av historia, ligger på södra stranden av Ontariosjön där Niagarafloden slutar sin resa i denna berömda stora sjö. Den har blivit den utvalda destinationen för kräsna resenärer från hela världen. Niagara-on-the-Lake omges av otaliga prisbelönta vingårdar och vingårdar och är också hemvist för den världsberömda Shaw Festival Theatre där spännande säsongsföreställningar fångar essensen av världens bästa dramatiker, däribland Eugene O'Neill, Oscar Wilde och teaterns namne Bernard Shaw. Vintersemestern i Niagara-on-the-Lake (NOTL) får mig alltid på festligt humör (jag har setts dansa på gatorna mer än en gång). Jag har också blivit skjutsad hem i en limousin med chaufför från Niagara Classic Transport , vars team välkomnar alla till sitt julöppet hus den 14 december. Några av årets evenemang och firanden är knutna till 200-årsdagen av kriget 1812. Bland annat Rotaryklubbens årliga Holiday House Tour den 30 november och 1 december. Den 30 november kan du också följa med lokala körer på en ljuspromenad i den historiska gamla staden. För information, ring 905-468-1950. Och i St Mark's Anglican Church - där spöken från 1812 sägs vandra omkring - kan du delta i den årliga julkryddslunchen och köpa charmiga gåvor till dina favoritpersoner. För bokningar, ring Gillian på 905-468-3123. Jag har just fått reda på att RiverBrink Art Museum för första gången i sin historia kommer att vara öppet under vintern. Utställningar som förlängs till slutet av mars 2013 är RiverBrinks kriget 1812, Porträtt från samlingen, L'autoportrait/Självporträtt , A Circle of Friends: The Canadian Art Club , och Scenes of Martyrdom: The Death of Wolfe. På min lista över saker som jag måste prova finns också den nya, eleganta CounterCulture Supper Club, som arrangeras av organisationen Gathering Niagara. I denna serie presenteras banbrytande rätter av kända kockar från Niagara varje fredag mellan 17 och 21.00 på Coffee Roasters i Niagara-on-the-Lake. Vingårdar i Niagara-on-the-Lake En väsentlig del av julglädjen för mig är vinlandets glada utbud av drycker och presentartiklar. Jag hittar speciella godsaker vid det årliga evenemanget Stocking Days of Christmas i december. Evenemanget ger tillgång till nya och begränsade utgåvor, medan de flesta vingårdar har unika årgångar som endast finns tillgängliga på plats - bra gåvor för vinälskare. Under Diamond Estates -- the Winery's 12 Days of Christmas kan du utveckla din egen signaturcocktail -- kanske kan du till och med vinna priset för den mest kreativa konjakelsen. Sevärdheter och ljus Julbelysningen i Niagara-on-the-Lake är en fantastisk promenad i staden. Dessutom är CAA Winter Festival of Lights längs Niagara Parkway och in i Niagarafallen ett måste under julhelgen. Fram till den 31 januari har festivalen gigantiska upplysta Disney-figurer, magiska scener och fredagskvällens fyrverkerier över fallen. Om du vill ha fler idéer och evenemang för semestern kan du fråga dina B&B-värdar om deras rekommendationer - de har alltid koll på vad som händer. Publicerat av E. Lisa Moses Detta är den enda officiella webbplatsen för Niagara-on-the-Lake B&B Association. De medlemmar som anges på denna webbplats har genomgått hälso- och säkerhetsinspektioner, har lagligt tillstånd att bedriva B&B-verksamhet och uppfyller alla de krav som föreningen ställer. Om du föredrar att boka online, garanterar detta alternativ också att provisionerna går tillbaka till föreningens kassa till förmån för alla medlemmar i den icke-vinstdrivande föreningen och inte till andra, icke-relaterade, kommersiella enheter. Det finns aldrig en tråkig gastronomisk stund i Niagara-on-the-Lake (NOTL). För att få en tidig start på några underhållningsidéer inför semestern skapade jag min egen lilla mat- och vinprovningsturné runt om i staden. Fem rader

**id 266**

av John Courtney Murray, S.J. Inget formellt dokument om förhållandet mellan kyrka och stat kom från andra Vatikankonciliet, även om frågan hade dykt upp i konciliets lagstiftningshistoria. Det ursprungliga schemat för konstitutionen om kyrkan, som distribuerades den 10 november 1962, innehöll ett kapitel (9) "Om förhållandet mellan kyrka och stat". Det var en revidering av en tidigare text, också skriven av den teologiska kommissionen, "Om förhållandet mellan kyrka och stat och om civil tolerans". Även under den förkonciliära perioden - i december 1960 - utarbetades ett schema om religionsfrihet av en underkommission till sekretariatet för främjande av kristen enhet, som sammanträdde i Fribourg. Man insåg att den särskilda frågan om religionsfrihet behövde klargöras om det skulle finnas något hopp om att inleda riktiga ekumeniska relationer mellan katolska kyrkan och de andra kristna kyrkorna och samfunden. I juni 1962 presenterade kardinal Bea för centralkommissionen en reviderad version av Fribourg-schemat, som innehöll tre korta kapitel, varav det tredje hade titeln "Om relationerna mellan kyrkan och det civila samhället". Samtidigt presenterade den teologiska kommissionen sitt eget schema?det första av de två ovannämnda. En långvarig diskussion om de två scheman visade sig inte vara avgörande; deras respektive tendenser var ganska olika. Frågan överlämnades till påven Johannes XXIII, som i juli 1962 tillsatte en blandad kommitté vars uppgift skulle vara att åstadkomma en försoning av de två tendenserna. (I slutändan sammanträdde denna kommitté, som bestod av kardinalerna Ciriaci, Ottaviani och Bea, Msgr Willebrands och fader Tromp, aldrig.) Samma månad reviderades sekretariatets schema för att ta hänsyn till vissa åsikter som uttrycktes i den teologiska kommissionens schema. I februari 1963 beslutade sekretariatet ytterligare att revidera sitt schema och lämna frågan om kyrka och stat åt sidan. Denna nya revidering, som godkändes av sekretariatet i maj 1963, lades fram för samordningskommissionen i juli, och man beslutade att den skulle utgöra kapitel 5 i det schema om ekumenik som sekretariatet skulle lägga fram. (Detaljerna kring den långa förseningen med att få texten tryckt behöver inte beröra oss här). Kapitel 9 utelämnades från det reviderade schemat om kyrkan. Och på så sätt kom det sig att endast frågan om religionsfrihet diskuterades av rådet. Den uttryckliga avsikten med deklarationen om religionsfrihet definierades snävt i den slutliga texten, nämligen att "utveckla de senaste påvarnas lära om människans okränkbara rättigheter och om samhällets konstitutionella ordning" (n. 1). Under uppfyllandet av denna relativt begränsade doktrinära avsikt gav deklarationen ändå vissa viktiga bidrag till en utveckling av doktrinen när det gäller frågan om kyrka och stat. Konstitutionen om kyrkan i världen i dag bekräftade i sin tur denna utveckling och drev den i vissa avseenden vidare. Syftet med denna artikel är att analysera utvecklingen. Den nya problematiken Generellt sett bestod utvecklingen i en förändring av frågans tillstånd. En rörelse i en ny riktning hade redan påbörjats av Leo XIII. Från tidig kristen tid, genom medeltiden, genom den franska klassiska monarkins senare epok och genom den konfessionella absolutismens efterreformatoriska epok, hade den primära frågan ställts i termer av förhållandet mellan de två makterna, den andliga och den världsliga - påven och kejsaren, påven och kungen eller fursten. Denna fråga behöll en del av sin giltighet för Leo XIII. Han förespråkade verkligen inte en "förening av kyrka och stat" enligt den gamla regimens modell, där föreningen av tron och altare innebar att den nationella kyrkan var innesluten i det nationella riket och att kyrkan på något sätt underordnades staten. Mot dogmen om "separation av kyrka och stat" i den kontinentala laicismens bemärkelse, argumenterade han emellertid konsekvent för ett ordnat förhållande mellan kyrklig och politisk auktoritet. Samtidigt omvandlade han denna gamla fråga om dyarkin genom att inkludera den i en bredare redogörelse för frågan, till vilken tidens förhållanden, den progressiva laiciseringen och även industrialiseringen av samhället i Kontinentaleuropa, ledde honom. De nya termerna var "kyrkan", både som andlig auktoritet och som gemenskap av kristna troende, och "det mänskliga samhället" i hela dess institutionella liv - socialt, ekonomiskt, kulturellt och politiskt. Inom detta bredare sammanhang kan frågan om dyarkin

**id 267**

Xiaofei Deng är en av vinnarna i Shen Kuo-utmärkelsen 2012 (Utgången) Institutionen vill gratulera Xiaofei Deng, doktorand vid institutionen för datavetenskap, till att ha blivit en av mottagarna av Shen Kuo-utmärkelsen i år. Shen Kuo-projektet är ett nytt initiativ som ska visa upp den utmärkta forskning som bedrivs vid universitetet i Regina av kinesiska doktorander. Xiaofei Dengs forskning är inriktad på teorin om grova mängder och granulära beräkningar. Han kommer att resa till Peking den 9 juni för att presentera sin forskning vid en Shen Kuo-konferens vid North China Electric Power University. Denna presentation kommer att följas av en presentation vid hans heminstitution, Soochow University, i Suzhou, Jiangsu-provinsen (nära Shanghai). Vi gratulerar också Tian Li Zhang, som studerar till civilingenjör i matematik och statistik (och som 2011 fick en kandidatexamen i datavetenskap/matematik), till att ha fått Shen Kuo-priset i år.

**id 268**

AFM 2012: Den första reklamaffischen för The Woman in Black: The Woman in Black har varit en av årets mest framgångsrika filmer, med Daniel Radcliffe som verkligen gjorde ett avtryck efter Harry Potter och bytte genre för att omfamna Hammer-skräckfilmen. Vi hörde tidigare under månaden att Tom Harper (Misfits) har fått i uppdrag att leda uppföljaren The Woman in Black: Angel of Death , och med årets amerikanska filmmarknad i full gång har Collider kunnat ta en bild av den första affischen för filmen. "The Woman in Black: Angel Of Death kommer att fortsätta berättelsen fyra decennier senare. Beslagtagen av regeringen under andra världskriget, väcker den plötsliga ankomsten av en grupp evakuerade barn till Eel Marsh House dess mörkaste invånare." Harper kommer att regissera efter ett manus av Jon Croker (Desert Dancer), baserat på en originalhistoria av Susan Hill, författaren till The Woman in Black. Vi vet ännu inte vilka som kommer att leda rollbesättningen, men förhoppningsvis får vi höra mycket mer från filmen under de kommande månaderna. Av den första affischen nedan ser det ut som om vi kan få en kvinnlig huvudroll att se fram emot, och jag är intresserad av att se om de väljer ett redan etablerat namn, en stigande stjärna eller en okänd person för rollen. Filmens närvaro på AFM betyder förhoppningsvis att projektet går framåt på ett bra sätt, så med lite tur kommer vi att få höra talas om produktionsdatum och rollbesättning inom kort. För tillfället är denna första affisch tillräckligt för att hålla oss ivriga att se fram emot nästa del i serien.

**id 269**

Hur du hittar jobb på Craigslist Craigslist Översikt: Craigslist är en bra källa till jobbannonser på en viss plats. Jobben listas efter plats och kategori. Du kan också lägga upp ditt CV på din lokala Craigslist-webbplats. Alternativ för jobbsökning på Craigslist Craigslist: Det enklaste sättet att hitta jobb på Craigslist är att gå in på webbplatsen för den stad eller delstat där du är intresserad av att söka jobb. Du kan se en katalog över webbplatser till höger på den ursprungliga Craigslist-sidan eller så kan du gå direkt till listan över Craigslist - Cities . Alla städer har inte en egen webbplats, så om du inte ser din stad kan du använda webbplatsen för delstaten. När du har kommit fram till den plats du vill ha klickar du antingen på typen av jobb eller på "Jobb" för att göra en sökning med nyckelord. Craigslist CV-annonsering: Om du vill ladda upp ditt CV klickar du på "Post to Classifieds" i det övre vänstra hörnet av sidan. Klicka sedan på "Resume/job wanted" under "Type of posting" (typ av annons) så kan du ladda upp ditt CV. Ytterligare resurser för jobbsökning på Craigslist: Craigslist har också en sektion för jobb och en sektion för lediga jobb. Du kan också söka efter praktikplatser, deltidsanställningar, ideella jobb, kontraktsanställningar och distansjobb. Jobbfusk Varning för bedrägeri: Var försiktig och undersök noggrant alla lediga jobb som du hittar på Craigslist (och andra jobbsajter) innan du ansöker. Det finns många olika typer av jobbbedrägerier och det är viktigt att vara försiktig för att inte bli utnyttjad. Jobbbedrägerier

**id 270**

Eurogamer Network Ltd. använder cookies på sina webbplatser för att ge användarna förbättrad funktionalitet, t.ex. användarkonton och sparade preferenser. Vi använder också cookies för att begränsa antalet gånger vi visar dig samma annonser. Om du fortsätter att använda den här webbplatsen antar vi att du accepterar dessa cookies. Annars kan du när som helst ändra dina sekretessinställningar. "Next-gen" har varit på nästan allas läppar, eftersom utvecklare och utgivare förbereder sig för den oundvikliga nästa omgång konsoler. På E3 var dock Microsoft och Sony ganska återhållsamma med att tala om någon hårdvara utöver den nuvarande generationen. Under tiden visade Epic stolt upp sin Unreal Engine 4 next-gen-teknik och folket på Square Enix presenterade "Agni's Philosophy", en vacker demo som utnyttjar förlagets Luminous-motor och som visar hur bra Final Fantasy skulle kunna se ut på next-gen-plattformar. GamesIndustry International träffade Square Enix världsomspännande teknikchef Julien Merceron för att prata om Philosophy-demonstrationen, ankomsten av nästa generations konsoler och vad det innebär för Square Enix och branschen i stort, och varför Merceron anser att oavsett hur bra nästa generations utseende är, kommer problemet med den kusliga dalen alltid att finnas. Ta del av hela frågestunden nedan. F: Till att börja med skulle jag vilja fråga om den tekniska Final Fantasy-demonstrationen "Agni's Philosophy" och Luminous-motorn som ni visade, som representerar vad Square Enix anser vara möjligt för next-gen. Kan du berätta mer om tekniken och vad ni hoppas kunna uppnå? Julien Merceron : Det sätt vi närmade oss det på är att verkligen undersöka vad som skulle vara bra för oss att kunna göra framöver. Vi försökte gå så långt som möjligt när det gäller innehåll och tillgångar. Samtidigt försökte vi se hur långt vi kan gå när det gäller realtid. Som ni vet fokuserar vi på rollspel och spel där karaktärerna är extremt viktiga. Så definitivt behövde vi tänka djupt på ansikts- och kroppsanimationer och djupt på dynamiken på karaktärerna och hur vi belyser dessa karaktärer och hur vi integrerar dem i de miljöer som vi vill erbjuda spelarna i framtiden. Det kommer förmodligen att komma mer innehåll under de närmaste månaderna när det gäller den teknik som vi använde i demotypen, men om vi tittar på det från två år, "var ska vi landa?", är vi mycket, mycket intresserade av realtidsbelysning av många skäl. För det första är det för oss väldigt viktigt att tillhandahålla realtidsredigeringspipelines för våra artister. Att ha en realtidslösning för belysning, realtidslösningar för navigering, realtidslösningar för nästan alla aspekter av spelet ger våra konstnärer mycket frihet och gör att de kan iterera och finslipa mycket snabbare. Vi vill driva realtid så mycket som möjligt och vi arbetar naturligtvis intensivt med PC:s som gör det möjligt för oss att ta fram prototyper och se vilka alla de bästa tillvägagångssätten som vi tror kommer att fungera eller inte fungera för oss. F: Ett av de mer konkreta rykten vi har hört om nästa generation är att Sony skulle gå bort från proprietär teknik och dumpa Cell-konceptet och gå tillbaka till en standardlösning. Skulle det vara något som du och andra utvecklare skulle välkomna? "Vi har Sony och Microsoft som talar om att den här generationen kommer att pågå i 7,8,9 eller till och med 10 år och det är det största misstaget de någonsin har gjort" Julien Merceron Julien Merceron Julien Merceron : Absolut. Det finns två aspekter på komplex hårdvara. När hårdvaran är för komplex att rikta in sig på leder det till ett mindre antal titlar som är tillgängliga för lansering, och med färre titlar slutar det med att du inte kan sälja din plattform riktigt bra, så du börjar faktiskt med en stor nackdel. PS3 och 360 har inte hittat ett sätt att bli lika framgångsrika som PS2 var. Å andra sidan, om du har komplex hårdvara, även om du har problem i början, har du en potentiellt bättre livslängd för din plattform, eftersom kvaliteten kommer att öka varje år när utvecklarna upptäcker alla optimeringar som de kan använda. Men med en enkel arkitektur ger man alla fler chanser, vilket jag tror är mycket viktigt med tanke på den kritiska affärssituation vi befinner oss i. Spel kommer att bli dyrare. Om man börjar göra inträdesbarriären riktigt hög kommer fler studior att dö, fler förlag kommer att dö, det kommer att finnas färre titlar på plattformarna osv. Om man gör det tillgängligt, ger fler chanser till människor, kommer man att

**id 271**

Hemma hos Laetitia Maklouf Laetitia upptäckte trädgårdsodling efter att ha hittat ett fröpaket i botten av sin julstrumpa. Hon planterade dem och de växte. Förvånad planterade hon fler saker och har sedan dess sysslat med växter. Hennes senaste bok, "Sweet Peas for Summer", visar hur du kan skapa en trädgård från grunden på några månader. Hon bor i Shepherd's Bush med sin Hunk och sin dotter Jemima. Var är du just nu? Jag sitter i mitt skjul (där jag förmodligen "jobbar") och lyssnar på radio och funderar på vad jag ska plantera nästa år. Den ultimata "me-time" är min säng, min läsplatta och inga avbrott, men därefter kommer trädgårdsbesök (ensam, så att jag inte behöver oroa mig för att någon ska bli uttråkad). Jag älskar curryrätter på Busaba för en filmkväll (Westfield) och La Trompette för en sällsynt dos av förnämlighet med vita dukar (Devonshire Rd). karriär och barn - bästa tipset om hur du gör det? Jag har hjälp, två och en halv dag i veckan, 9-5. Att skriva en bok utan det skulle tyvärr vara bortom min förmåga (även om jag är säker på att det finns många superkvinnor där ute som har gjort det!) Jag anser att jag har två karriärer, varav en är att uppfostra min dotter. Jag har lika mycket ambitioner, drivkraft och engagemang som mamma som jag har i skrivandet eller trädgårdsarbetet, men jag lärde mig tidigt att det är fullständigt meningslöst att försöka göra båda sakerna samtidigt och att jag bara vill gråta, så jag försöker inte ens. om du var tvungen att fly snabbt, vart skulle du ta vägen? Någonstans att gömma dig? Cornwall, vid havet, med vänner. Vad finns på ditt nattduksbord? Högar av olästa tidningar, min Kindle och oftast en liten vas med något väldoftande, när jag är snäll mot mig själv.

**id 272**

" Sammanhanget till varför filmen gjordes rättfärdigar vad du anser vara dålig kvalitet och dåligt utförande av verket. Och som sådan förstod du inte vad som pågick för att uppskatta arbetet tillräckligt för att inse det. Om du förväntade dig något härligt och spektakulärt kom du tydligen till fel film. " Detta är en av de nyare repliker som fans har börjat använda för att avskräcka från negativ kritik av sina favoritverk. I de flesta fall är dessa försvar berättigade om recensenten/kritikern faktiskt saknar kännedom om verket . I allmänhet är det sant att kritiker kan vara alldeles för hårda mot olika filmer och filmer (särskilt komedier eller parodier) när de skriver sina recensioner, med hänvisning till att de är otroligt bristfälliga i alla kategorier av substans. Men även de flesta fans kan få för mycket av detta avseende eftersom det oftast används för att försvara sina favoritverk i allmänhet mot alla former av kritik, även om en recensent/kritiker råkar gilla det nämnda verket. Det första problemet med detta försvar är att det på ytan är ganska paradoxalt; en dålig film upphör inte på något magiskt sätt att vara dålig bara för att den uppenbarligen skulle vara dålig. Tvärtom. Ett annat är att oavsett producenternas avsikter måste slutprodukten i slutändan bedömas utifrån sina egna slutmeriter; producenterna av en film kanske inte försöker göra sann konst utan kanske bara försöker "bara" göra en underhållande film, men det betyder inte att de inte kan misslyckas med att vara underhållande. Dessutom finns det en antydan här om att producenter av kreativa verk som inte är avsedda att vara äkta konst endast bör hållas till lägsta möjliga standard, vilket är uppenbart absurt; kvalitet och underhållning utesluter inte varandra, och bara för att något inte är avsett att vara högkonst betyder det inte att man har en licens att vara lat eller slarvig med det. Och naturligtvis finns den uppenbara frågan varför man medvetet skulle vilja göra något hemskt till att börja med. Detta innebär inte att det är något fel på rent eskapistisk underhållning eller att alla verk bör sträva efter de högsta höjderna av "värdig" sann konst; bara att det inte är ett automatiskt "Get Out Of Criticism Free"-kort för producenter och fans av sådan underhållning att göra eskapistisk underhållning. Fans som har denna åsikt kan medvetet åberopa någon eller några av eller alla troperna från animations-, science-fiction- och komediegettot. Detta kan tyckas motsägelsefullt i förhållande till det vanliga syftet med dessa troper (dvs. att försöka få ut vad de vill ur dessa ghetton), men poängen är att olika genrer bör hållas till olika standarder. Även om den inte exakt är inriktad på detta fenomen har "Eberts lag", som myntades av den kände filmkritikern Roger Ebert - "Det är inte vad en film handlar om, utan hur den handlar om det" - också en viss relevans här. Tanken är att han kan betygsätta en förmodad "självklar" actionfilm högre än ett förmodat "värdigt" drama som är en Oscarsfälla, inte för att actionfilmen är konstnärligt mer komplex eller i sig själv överlägsen dramat (även om den skulle kunna vara det), utan för att actionfilmen är bättre på att vara en actionfilm, och därmed är en mer tillfredsställande bioupplevelse, än vad dramat är på att vara ett drama. Enligt denna logik är det omvända också sant; bara för att en actionfilm inte nödvändigtvis syftar till att ge sin publik samma saker som ett drama, befrias den inte helt från kritik. Maryann : Det här är en av de filmer som vi inte får klaga på eftersom den är "för barn", som om barn inte är tillräckligt smarta för att känna igen skit. Eller som om vi inte skulle ha något emot att servera våra barn skit. Jag skulle inte vilja att mina barn, om jag hade några, skulle komma i närheten av den här, om jag inte ville inskärpa skrikande 1950-talsstereotyper i dem. Vilket jag inte skulle göra. Movie Bob uttryckte sitt ogillande av uppfattningen att en film är immun mot kritik bara för att den "inte försöker". Han gav exemplet The Expendables , och sade att dess problem inte var att det var en stor dum actionfilm, utan att det var en dålig stor dum actionfilm. Seltzers och Friedbergs försvarare (ja, de finns) använder ofta denna ursäkt. "Jag vet att det är dumma, lama skämt, det är meningen att de ska vara dumma, lama skämt". De ignorerar att det finns ett rätt och ett fel.

**id 273**

Format Bokbeskrivning Utgivningsdatum: Det här är det magnum opus som Niall Fergusons många hyllade verk har lett fram till. I den brottas han med den moderna historiens kanske mest utmanande frågor: Varför var 1900-talet historiens överlägset blodigaste? Varför gick oöverträffade materiella framsteg hand i hand med totala krig och folkmord? Hans sökande efter nya svar tar honom från Nanjings murar till Normandies blodiga stränder, från den etniska rensningens ekonomi till politiken kring imperiets nedgång och fall. Resultatet, som är lika briljant skrivet som det är viktigt, är en stor historikers mästerverk. Detta är det magnum opus som Niall Fergusons många hyllade verk har lett fram till, och det är häpnadsväckande i sin omfattning och lärdom. I det tar han itu med de kanske mest utmanande frågorna i modern historia: Varför var 1900-talet historiens överlägset blodigaste? Varför gick oöverträffade materiella framsteg hand i hand med totala krig och folkmord? Hans sökande efter nya svar tar honom från Nanjings murar till Normandies blodiga stränder, från den etniska rensningens ekonomi till politiken kring imperiets nedgång och fall. Resultatet, som är lika briljant skrivet som det är viktigt, är en stor historikers mästerverk. Niall Ferguson börjar "The War of the World: Twentieth-Century Conflict and the Descent of the West" med en enkel fråga - vad gjorde 1900-talet, särskilt perioden mellan 1912 och 1953, till den mest blodiga perioden i mänsklighetens historia? Tesen verkar väl genomtänkt och Ferguson har gott om stödjande bevis för sina idéer, men hans tankar blir osammanhängande när hans berättelse går framåt - och förlorar det mesta av sin känsla när boken närmar sig sitt slut. Det mål som man antar att Ferguson hela tiden strävar mot är att den stora decennier långa konflikten var en förebådare till en maktförskjutning från väst till öst, där Japan och sedan Kina i tur och ordning tog stora steg för att komma ikapp sina mer avancerade grannar. Den avslutande epilogen verkar nästan antiklimatisk och fungerar endast som en mild rörelse mot den nuvarande politiska situationen efter terroristattackerna den 11 september, en rörelse som visserligen bidrar till att placera in boken i ett modernt sammanhang, men som inte bidrar till att stimulera den öst-väst-dynamik som hade så mycket outnyttjad potential. Ferguson lyckas helt enkelt inte sätta ihop alla de trådar som han lade fram i början, vilket leder till en bok som framstår som halvfärdig. Jag plöjde mig äntligen igenom den här boken. Jag håller med min andra uppskattade recensent, Niall gick långt utanför ämnet. Jag tänkte hela tiden att Ferguson aldrig kommer att gå till sin ursprungliga tes, men vilken intressant bok ändå. Det finns många avsnitt där man inte kan lägga ner boken. Det är som att lyssna på en briljant gammal visman som svamlar om världshistoria och händelser. Om du ville ha ett svar på hur västvärldens undergång skedde kommer du att bli besviken, men om du vill lära dig eller friska upp några mycket intressanta fakta om krigshistoria är detta en bra bok. Ferguson klargör, mycket tydligt, att invigningen av 1900-talet var ett onödigt, grundlöst och monumentalt destruktivt världskrig som kunde ha undvikits. Därifrån spårar han dess konsekvenser till slutet av sin bok. Ni får själva bedöma hur långt han avviker från sin huvudtes, eller om han ens gör det. Berättelsen som leder fram till nästa världskrig är minst sagt klargörande såväl som uppbyggande.

**id 274**

Skräddarsydda skjutbara garderober London Furniture Ltd När jag som litet barn tittade på filmer och tv-program som skildrade livet i framtiden var skjutbara automatiska dörrar i hemmet ett vanligt inslag. Även om denna teknik är tillgänglig för de mycket välbärgade, är många av oss nöjda med våra svängbara gångjärnsdörrar. Samma sak kan dock inte sägas om garderober. I takt med att vi samlar på oss fler kläder för att följa med de skiftande årstiderna blir utrymmet i ett sovrum mer begränsat och därför desto mer värdefullt. Monterade garderober och förvaring under sängen är bara några av de sätt på vilka vi sparar golvyta och samlar mer förvaringsutrymme, men hur våra möbler fungerar kan också ha betydelse. För att maximera utrymmet i ditt rum kan du överväga skräddarsydda skjutgarderober från London Furniture Ltd. Genom att ha skjutdörrar behöver man inte lämna ett stort utrymme för att dörrarna ska kunna öppnas och stängas. Med många års erfarenhet av att skapa skräddarsydda möbler för en rad kommersiella och inhemska miljöer har vi stor förståelse för hur man kan få ut det mesta av begränsat utrymme och tillgänglighet. Designen för våra skjutgarderober London färdigställs och godkänns av dig innan vi börjar skapa fysiska möbler. En av våra designers för skjutbara garderober London gör ett hembesök och bedömer dimensionerna och de möjliga utformningarna som kan användas. Skjutdörrsgarderober från oss kan monteras i en rad unika utrymmen, till exempel under trappan, på vinden, i nischer i väggen och till och med som en alternativ hylllösning. De konstruktioner vi utvecklar är mycket mångsidiga så du behöver inte begränsa dig till bara en garderob för ditt rum. Skjutdörrsgarderober kan till exempel dölja hyllor för kontorsarbete eller ett underhållningssystem. Se London Furniture Ltd:s portfölj för exempel på skräddarsydda monterade skjutdörrsgarderober som vi har designat. Kontakta sedan en medlem av vårt team för information om hur vi kan hjälpa dig.

**id 275**

Uppåt i Football League torsdag 18 oktober 2012 10:59 Så, 10 matcher in i den nya Championship-kampanjen och redan har de elaka människorna på FIFA stulit en helg för att leka med varandra. Men hur har det gått hittills? "Det är ett maraton, inte en sprint!", ropar ni som är med i mitten av tabellen, men för skojs skull utvärderar vi läget i den andra ligan så här långt. Vi har redan en vinnare - även om det inte är precis en vinnare. Den eftertraktade säckracetävlingen i Championship vanns av Blackburns Steve Kean, som äntligen blev av med sitt elände förra månaden. Men i stället för att göra sig av med skotten under sommaren gjorde Venkys det efter sju matcher med Rovers på tredje plats. Det kan tyckas märkligt, men fansen i Lancashire röstade med fötterna - bara 13 405 personer kom för att se Keans sista match som ledare. Bolton, som är förhandsfavorit, sparkade Owen Coyle och Trotters ligger på 18:e plats. En dålig serie med bara en seger på fem matcher kostade den förre Burnley-managern jobbet, och den nya mannen måste anpassa sig snabbt. Chris Eagles, med fem mål på tio matcher, har varit en sällsynt ljuspunkt. I toppen är det Cardiff, som alltid är utsatt för slutspel, som leder, med Nigel Pearsons Leicester i hälarna. De förstnämnda har haft en jämn om än inte spektakulär start på kampanjen, med Peter Whittingham som återigen är den drivande kraften från mittfältet. Foxes har skakat av sig en dålig start för att äntligen bekräfta sig själva som seriösa utmanare för första gången på fyra säsonger. Den franske U21-landslagsmannen Anthony Knockaert, en diskret sommarsignering från Guingamp, ser redan ut att vara ämnad för större saker efter att ha fångat upp ögonen med en sensationell brace mot Huddersfield. Wolves har återhämtat sig starkt efter förlusterna av Steven Fletcher, Matt Jarvis och Michael Kightly till Premier League. Stale Solbackens trupper har hållit tätt bakåt, medan värvningen av yttern Bakary Sako snabbt visar sig vara en av divisionens mest kloka värvningar. Crystal Palace har sprungit ut ur den lägre tabellens dunkelhet och har fyra segrar i rad och en plats bland de fyra bästa. Dougie Freedman har åstadkommit underverk med en snäv budget i södra London - men hur länge kan de upprätthålla detta? Och hur länge kan de hålla kvar den livsglada anfallaren Wilfried Zaha? Eagles ärkerivaler Brighton har levt upp till sin tidiga utnämning till slutspelskandidater. Gus Poyets lag har bara släppt in sex mål och är därmed officiellt ligans elakaste lag. Och efter en besvikelse under 2011/12 har anfallaren Craig Mackail-Smith äntligen visat prov på sin förmåga med sex mål på sju matcher. De nya pojkarna Huddersfield kompletterar den vackra slutspelsbilden, medan Yorkshire-borna Leeds ligger bakom endast på målskillnad. Joel Lynch, Oliver Norwood och James Vaughan har alla spelat sina roller för de förstnämnda, som också lånat in Leicester-anfallaren Jermaine Beckford. Blackpool är också ett problem för poängplockarna, även om formen på senare tid har varit ojämn. Tom Ince har tagit de tidiga rubrikerna från flygeln och Premier League-gamparna cirkulerar. Man kan redan föreställa sig en upprörd Ian Holloway som i januari kommer att stöta bort Manchester United med sin kvast. Hull, som är ett hopp om uppflyttning, har nyligen förlorat tre matcher och fick ytterligare ett slag efter att ha fått veta att Matty Fryatts säsong är så gott som över på grund av en akillesskada. Jay Simpson har dock gjort en fantastisk insats, medan mittbacken Abdoulaye Faye har gjort tre mål. Middlesbrough har släppt in fler mål än de har gjort hittills, men Tony Mowbrays lag har fortfarande goda förutsättningar att ta sig an slutspelet. Nu gäller det att vara konsekvent och Lukas Jutkiewicz och Josh McEachran måste fortsätta sin goda form. Nottingham Forest leder East Midlands-konkurrenterna Derby med en poäng i den tidiga tabellen, trots att Rams vann ett knappt derby på City Ground. En fem matcher lång period i september gav bara tre poäng, men manager Sean O'Driscoll rekryterade starkt under sommaren och Forest räknar med att utmana i maj. Den tidigare mittfältaren

**id 276**

Om John Ashbery, The Couple in the Next Room THE COUPLE IN THE NEXT ROOM Hon gillade de blå gardinerna. De gjorde en stjärna i vinkeln. En pojke i läder flyttade in. Senare hittade de namn från sekelskiftet Kom hem en kväll. Hela varelsen Okänd absorberad i stjälken. En fri brud på rälsen som varnade för att lägga märke till andra Hennes och de stora gravarna som överglänste dem Som ansikten på en byggnad kalibrerade ett namns blixtledare alla deras funderande olikheter. En annan dag. Överläggningarna är fördjupade I en järnblå kammare från den eftermiddag då vi bar saker och tittade på en affärsplatta som stiger bakom stjärnorna. (från Houseboat Days , 1977) När du läser denna dikt, vad du än tar med dig av den, tror jag att du håller med om att det som händer händer i den mening som börjar med "A free / Bride on the rails...". Strax före det spottar ordet "stalk" mot oss med en plötslig mässing och förskjuter det ambulerande berättandet i inledningen. Innan vi hinner tänka på vad denna bild gör, slår den episka meningen till. Den kan signaleras av ordet "stor", men det som gör att den sticker ut är svårighetsgraden av "fri", "räls" och "Hers". (Ashbery älskar att använda sina omoderna versaler för att provocera fram syntaktisk osäkerhet). Diktens sista rad är främst till för att hålla i schack den elegi som skulle efflorescera i våra sinnen om dikten slutade "den där eftermiddagen / På vilken vi bar saker och såg bra ut". Det är sant att "stjärnorna" (liksom "blå" och "namn") hänvisar tillbaka till diktens inledning, och man kan utvinna en biografi ur detta som ger mening åt diktens titel och typiskt för det sätt på vilket vi alltid drar slutsatser om historier om grannar vi inte känner. Kanske ska de gifta sig eller skaffa barn (vad annars gör sådana par?). Man kan beundra en traditionell sorts skicklighet i de olika betydelserna av "outwore" och "looked well". Vad jag tycker ännu bättre om är Ashberys medvetenhet om hur vi förstår en stjälk - a) den bit som inte är det väsentliga i sig själv (t.ex. stjälken på ett äpple), b) den bit som ÄR det väsentliga i sig självt, det som en växt har i stället för ett sinne eller ett skelett, c) dess ledningsförmåga, något som saker och ting passerar igenom, som en åskledare. Men det jag gillar bäst är den där meningen i mitten, den plats där man kan dyka upprepade gånger och vara i grov kontakt, utan att riktigt veta vad det är, med det som händer.

**id 277**

Allt kan vara en börda. Om du till exempel har massor av pengar kan du få alla människor som du tidigare kände att komma ut ur träsket och ge dig skuldkänslor för att du ska ge dem pengar... det skulle vara en börda. Kanske inte på din ficka eftersom du har pengarna, men på dig mentalt. Hur kan överdriven rikedom någonsin vara en börda? Om du tycker att det är så svårt att hantera kan du helt enkelt testamentera allt till ett antal välgörenhetsorganisationer eller en familjemedlem. Det finns ingen anledning att fortsätta att "lida".

**id 278**

Jag skapade ursprungligen detta collage av min äldsta son Gage i Paintshop pro för ett par år sedan för att hänga på vår vägg. För några dagar sedan delade jag fotot på Facebooks fansida och en användare begärde en handledning för detta och ett annat collage. Jag kommer att dela med mig av den andra senare i veckan när jag har färdigställt den. Om du har en begäran om en handledning kontakta mig på Paintshopblog Facebook Fanpage så ska jag göra mitt bästa för att slutföra den åt dig. Som jag nämnde delades det här collaget på Paintshopblog-fansidan och ett av våra fans begärde en handledning för det. Här är den NikkiLea, jag hoppas att den här handledningen hjälper dig och alla andra som är intresserade av att skapa egna collage. Tack för att du följer fansidan. Om du vill skapa ett liknande collage med dina egna foton rekommenderar jag att du använder foton som tagits på en allmän plats vid samma tid på dagen. Om du gör detta kommer du att få det mest realistiska resultatet eftersom belysningen och skuggorna kommer att vara mycket lika. Om du använder dina egna foton försök att ta tre olika poser med liknande inriktning som de foton som används i den här handledningen. Alternativt kan du använda de tekniker som används i den här handledningen för att skapa din egen unika blandade collage-design i Corel Paintshop Pro. När du väl lärt dig hur verktygen och lagerstaplingen fungerar, begränsas den typ av collage du kan skapa endast av din fantasi. För att slutföra den här handledningen använder vi huvudsakligen verktyget Freehand Selection (inställt på punkt till punkt-läge) och vi använder kortfattat Radierborsten med låg opacitet för att blanda in bakgrunden. Du kan också följa med med hjälp av videohandledningen nedan. Den här handledningen bör vara kompatibel med alla versioner av Paintshop Pro. Blended photo collage Corel Paintshop Pro X4 Video Tutorial Preview Steg 1 Steg 2 Zooma in på fotot med bakgrunden som du vill använda. Använd verktyget Rektangelval för att välja en del av bakgrunden. Välj nu Redigera &gt; Kopiera för att kopiera urvalet till klippbordet. Därefter går du till Edit &gt; Paste as a new Image (redigera &gt; klistra in som en ny bild). Tryck på CTRL+D för att avmarkera det aktiva urvalet. Steg 3 Skapa en ny bild på 4000 x 2000 med en transparent bakgrund. Fil &gt; Ny bild. Obs: Om du använder mindre foton för ditt collage måste du naturligtvis använda mindre bilddimensioner. Steg 4 Redigera &gt; Kopiera bilden som du ska använda på collagets högra sida. Klistra sedan in den (Edit &gt; Paste as New Selection) i den nyss skapade bilden på lagret "Raster 1". Byt namn på lagret "Raster 1" till "Right". Steg 5 Välj och zooma in på den bild som du ska använda för mitten av det blandade collaget. Välj verktyget Freehand Selection Tool med läget inställt på "punkt till punkt". Spåra långsamt runt huvudområdet. När urvalet är klart högerklickar du på musen för att slutföra urvalet. Tryck sedan på "Delete" på tangentbordet för att ta bort urvalet från bilden. Tryck sedan på CTRL + D för att avmarkera. Obs: Urvalet runt håret behöver inte vara perfekt. Vi kommer att använda suddborsten för att blanda det senare i handledningen. Steg 6 Dra upp bilden på 4000 x 2000 och skapa ett nytt rasterlager och döpa om det till "Middle". Välj den mellersta bilden som vi just tog bort bakgrunden från och gå till Redigera &gt; Kopiera. När du har markerat lagret med namnet "Middle" går du till Edit &gt; Paste as New Selection (redigera &gt; klistra in som nytt urval). Placera om bilden med hjälp av flyttverktyget (tryck på "M" på tangentbordet) . Steg 7 Sänk opaciteten på lagret "Middle" och följ armens kontur med hjälp av verktyget Freehand Selection (punkt till punkt). Detta gör att den mellersta bilden ser ut att ligga bakom den högra bilden. När urvalet är färdigt vrider du opaciteten tillbaka till 100 % och trycker sedan på "Delete" på tangentbordet för att ta bort urvalet. Tryck sedan på Ctrl + D för att avmarkera. Steg 8 Välj den bild som du ska använda som vänster lager. Ta bort den högra halvan av bakgrunden med hjälp av verktyget Freehand Selection (punkt till punkt). När du har tagit bort bilden kopierar du den och klistrar in den på ett nytt rasterlager med namnet "Left". Steg 9 Redigera &gt; Kopiera bakgrundsblandningen som vi klippte ut i början av den här handledningen. Skapa ett nytt rasterlager med namnet "Background Blend Left" direkt ovanför det "högra" lagret. Steg 10 Välj lagret "Mitt". Välj sedan suddborsten och ställ in opaciteten till cirka 5 % och blanda/fjädrar området runt hårlinjens kanter. Observera: Detta kommer inte att radera området runt håret/huvudet, utan det kommer istället att ljusa upp det.

**id 279**

Bostadens känslomässiga dragningskraft Tanken på att äga en bostad kan väcka känslor. Richard Green, professor vid University of Southern California, skrev på sin blogg Real Estate and Urban Economics att "det är något med fastigheter" jämfört med andra investeringar. Förutom att vara något vi kan röra vid och känna kan bostäder ge en känsla av kontroll. Professorn minns hur lycklig han blev när han köpte en fastighet och lämnade hyresmarknaden "inte för att jag trodde att jag skulle klara mig ekonomiskt ... utan för att jag inte gillade min hyresvärd och var lättad över att jag inte längre skulle behöva skriva en check till honom". Snabbköp Trots alla fördelar med att äga en bostad kan det bli dyrt att låta hjärtat springa iväg med huvudet. Ändå finns det bevis för att människor fattar beslutet snabbt. ING Direct UK citerade 2010 bevis för att "den genomsnittliga bostadsköparen tillbringar bara 21 minuter med att titta på en fastighet innan han eller hon bestämmer sig för att köpa den". En del av orsaken till dessa snabba beslut kan vara att människor snabbt skapar sig en mental bild av att de bor i en fastighet, även om de inte äger den. De sätter då antingen ett högre värde på fastigheten eller är beredda att låna mer än vad de först planerade. Beteendeekonomer kallar denna tankefälla för "endowment effect". Bostadsrisker Kärlek, särskilt för en bostad, kan vara knepigt. Högre räntor eller lägre inkomster kan göra det svårt att betala bolånet varje månad. Att äga en bostad kan också göra det svårare att flytta för att få ett bättre jobb eller för att få arbete. Huspriserna kan också sjunka, vilket gör att ägaren inte bara får ett brustet hjärta utan också ett negativt eget kapital . Även om man kontrollerar sina känslor är en investering i en bostad fortfarande förenad med risker. Chris Dillow skriver att "bostäder är en mer riskfylld investering än många tror", både för att huspriserna tenderar att falla när jobben är mest utsatta och för att aktiekurserna, åtminstone i USA, under många år har varit mindre volatila än huspriserna. Liknande iakttagelser tillskrevs 2010 den amerikanska centralbankens biträdande direktör Karen Pence, som i Wall Street Journals blogg Real Time Economics rapporterades ha sagt att bostäder är en usel investering. Riskerna med att investera i bostäder är inte begränsade till USA. De fallande bostadspriserna i många länder under de senaste åren tyder på detta, men pressbevakningen kan fortfarande ge intryck av att bostadspriserna i allmänhet stiger på lång sikt. Man bör dock inte överskatta omfattningen av en eventuell ökning. Neil Monnery undersökte i sin bok Safe As Houses från 2011 uppgifter om huspriser i många länder som sträcker sig årtionden och i vissa fall århundraden tillbaka i tiden. Han fann att det är "mer normalt" att huspriserna ökar med cirka 1 procent per år utöver inflationen.

**id 280**

...paradoxen var då att Pounds röst inte var kopplad till "livet" på något direkt sätt - inte som Lawrence, till exempel. Den var fortfarande produkten av en maskering, en nedsänkning i en handling där han projicerade sig själv i något annat. Metro-dikten var ett omen. Den pekade på i vilken utsträckning Pounds liv och arbete, hans arga hjärta och visionära längtan, skulle komma att ligga nära ett iscensättande av österländsk estetik och filosofi, en översättningsresa som skulle forma hans modernism. Denna paradox fördjupas av det faktum att Pound aldrig reste österut: 1914 lät han bli att åka till Kina och var därefter utan kontakt med de avgörande händelserna när de utspelade sig. Hans Kina var en konstruktion: det han fick ut av det var alltid litterärt och därmed delvis dött, även om han kunde blåsa liv i det för estetiska och politiska syften. Han hoppades att Kina - eller åtminstone hans Konfucius - skulle rädda Europa från sig självt, men det gjorde det inte mer än att hans kinesiska ordbok räddade honom från en krasch när han satt i bur i Pisa 1945. Det är synd att det inte finns mer av det här, eftersom det finns några genomträngande kommentarer om tonen i Cathay , en bok med översättningar från Fenollosa-arkivet som Pound publicerade 1915: han skickade en kopia av två dikter till sin vän, skulptören Gaudier-Brzeska, som befann sig i skyttegravarna. Klagovisan börjar: Vid Nordporten blåser vinden full av sand, ensam från tidernas begynnelse till nu! Träden faller, gräset blir gult av hösten, jag klättrar upp i torn och torn för att bevaka det barbariska landet; öde slott, himlen, den vidsträckta öknen, det finns ingen mur kvar till denna by Ben vita av tusen frost, höga hopp, täckta av träd och gräs; Vem har gjort detta? Vem har fört den flammande kejserliga vreden hit? Vem har fört armén med trummor och kitteltrummor? Barbariska kungar ... och sorg, sorg som regn. Sorg att gå, och sorg, sorg, sorg som återvänder... "De skildrar vår situation på ett underbart sätt", sade Gaudier till honom. Hela boken var organiserad för att göra det. Hill konstaterar att en nyare biograf, Moody, "med rätta berömmer Cathay som briljant före sin tid - antikrigsdikter som föregick Wilfred Owen och andra. Pound, som aldrig gick till fronten, försökte inte av respekt för soldaterna att direkt återge kriget. Cathay är oerhört starkt delvis därför att den erbjöd Pound en gudagåva av avledning, ett storslaget sätt att få en opersonlig konst, dess klassiska form, att betyda något. Jag blev förvånad över att få veta att Pound inte kunde läsa kinesiska när han producerade denna samling.

**id 281**

Hur du får ett jobb som du inte är kvalificerad för Du ser ditt drömjobb annonserat. Du sätter genast pennan till papper, eller snarare fingrarna till tangentbordet, och skickar ett välskrivet följebrev som du bifogar ditt CV . I brevet förklarar du att du har "överförbara färdigheter" och låter din passion komma fram från sidan som kokande hett vatten och ånga från Old Faithful. Och din belöning? Ett avslag. Men du har "överförbara färdigheter". Du har passion. Så varför får du avslag? För att du är okvalificerad. "Överförbara färdigheter" betyder: "Jag har inte de rätta kvalifikationerna för jobbet, men gör mig en tjänst och intervjua mig ändå". Nej, tyvärr. Arbetsgivaren behöver inte göra dig en tjänst. Arbetsgivaren behöver tillsätta tjänsten med någon som faktiskt kan utföra jobbet. En person som har bevisat att han eller hon har varit framgångsrik. En person som inte kommer att ha en brant inlärningskurva, om någon alls (utöver att lära sig "företagets sätt"). "Men", hör jag er säga, "människor byter karriär hela tiden. Varför fungerar det för dem och inte för mig?" Det är enkelt. De har ett nätverk . De blir presenterade av en trovärdig person, någon vars åsikt arbetsgivaren respekterar. Den personen säger till dem: "Jag förstår att du letar efter ett marknadsföringsproffs. Jag känner en kvinna som skulle vara perfekt för tjänsten. Och innan du frågar, hon är helt okvalificerad, förutom att hon har en fantastisk kompetens och mer passion för marknadsföring än du hittar hos någon annan. Om jag kunde skulle jag anställa henne. Ge henne tio minuter." Kommentarer Intressant poäng. Nätverk är ett mycket bra sätt att byta karriär eller att få en möjlighet till ett jobb som man kanske inte är 100 procent kvalificerad för. Efter den första introduktionen är det dock upp till dig att imponera med dina färdigheter och din passion. Om du inte verkar helt engagerad i den nya karriärvägen i videointervjun är det osannolikt att du kommer att anställas även med den bästa rekommendationen. Kom ihåg att i stället för färdigheter kommer arbetsgivarna att leta efter engagemang och passion. Så se till att låta de anställande cheferna veta hur mycket du vill utvecklas i deras företag. Jag håller med Mary. Alla har inte dessa höga kontakter som kan hjälpa dem med jobbsökningen. Problemet är att de flesta människor vägrar att hjälpa andra eftersom din "otur" kan smitta av sig på dem, som i sin tur kommer att ge dig skulden för deras olycka. Bra artikel, från en 10 000-fotsperspektiv. Jag håller med om att det är lite mer komplicerat med nötter och bultar. För dem som tror att det är oärligt att nätverka till ett jobb som man inte är kvalificerad för, vill jag påminna dem om att arbetsgivaren vet mycket väl att du inte är kvalificerad och kanske anställer dig ändå. Det är inte oseriöst, utan det är att ge arbetsgivaren en annan anledning att anställa dig. Har du lagt märke till att kvinnor alltid säger att de vill ha en man som kan få dem att skratta, men att klassmusikern, quarterbacken och den stygga pojken alla får fler tjejer efter sig än klassens clown? Människor känner i allmänhet inte igen eller uttrycker vad de vill ha särskilt bra. Detta gäller för arbetsgivare, eftersom de skriver arbetsbeskrivningar med den perfekta kandidaten i åtanke, men vanligtvis anställer de någon som de mår bra av och skulle vilja arbeta bredvid, oavsett kvalifikationer. Överraskning, överraskning, men dessa personer gör ofta bra ifrån sig på jobbet. Man kan träna upp färdigheter, men man kan inte träna upp personligheten. Tyvärr påbörjas de flesta talangjakter som om det motsatta vore sant. Begreppet "nätverksbyggande" missförstås ofta, och det är därför som människor gör kommentarer som den ovan: "Tänk om du inte känner någon som kan presentera dig för den anställande chefen?" Nätverkande handlar inte om att ringa upp de personer du känner och fråga dem vem de vet som kan ge dig ett jobb. Nätverkande handlar om att ringa upp de personer du känner och fråga dem vem de känner som du kan träffa och lära dig av. Du ställer samma fråga till dessa personer. Du ställer samma fråga till ON deras kontakter. Du fortsätter att träffa människor och utvidga ditt nätverk så länge du kan. Håll bra register över vilken bransch och vilket företag folk arbetar inom, så vet du vem du ska ringa när det perfekta jobbet kommer i din väg. Nätverkande fungerar riktigt, riktigt bra eftersom så få människor gör det på rätt sätt. Om alla gjorde det skulle det inte fungera bra alls. Mary... be? Jag vet inte. Du kanske flyttar så att du kan umgås med de här "människorna" som verkar "känna" de anställande cheferna? De personer som skriver den här artikeln verkar leva i ett la la land.

**id 282**

En snabb paus i det schemalagda programmet... ...HG här... Jag brukar inte skriva här på torsdagar på grund av 4 Moms-inlägget, men i dag är det värt ett särskilt avbrott (jag är säker på att 4 Moms-inlägget kommer att vara uppe om en stund). HM har, som de flesta av er vet, tagit några högskolekurser i matematik för att avsluta en specialpedagogexamen. Matematik är inte hans favoritämne, men han gjorde nyligen lite aritmetik av ett mycket roligt slag. Han kom fram till att mina föräldrar genom sitt militära liv och sina bilresor har: \* Kört 118 347 mil tillsammans (inte i en getkärra... men jag är säker på att några av deras tidiga fordon kändes ungefär lika pålitliga som en sådan och förbrukade mer bensin). \* Flygit 52 612 miles tillsammans \* Totalt: 170 959 miles Det är en loooooooooooot massa miles! Och varför publicerar jag dessa uppgifter i dag? För att de påbörjade denna resa för tre decennier sedan. HM har inte loggat in på den nya bloggen, men bad mig lägga ut denna internetversion av ett hemgjort kort... Hans anteckning till kortet: "Tur och returresan från Bangor, ME till San Diego, CA är 6 520 mil. Du har varit min högersittare under mer än 27 tur- och returresor från San Diego till Bangor! Du är den bästa högersittare en man någonsin kan ha! Jag älskar dig och tackar dig för de senaste 30 åren och jag ser fram emot de kommande 30 åren!" Min egen anteckning: Tack så mycket till mina föräldrar för den gåva av årtionden tillsammans som de ger till sina barn och barnbarn. Det är en värdefull gåva som tyvärr blir alltmer sällsynt i dagens värld.

**id 283**

Det verkar som om nästan alla har hört talas om den anmärkningsvärda insats som Kina gjorde för att göra Peking redo för de olympiska spelen 2008. Landets insatser inför världsutställningen i Shanghai 2010 överträffade till och med detta. Fler länder deltog i Shanghai Expo än någonsin tidigare i evenemangets historia. Expoen lockade också ett rekordstort antal besökare. I dag lyser Shanghai. Shanghai är världens största stad med en befolkning på över 23 miljoner invånare. Kina och västvärlden möttes för första gången i denna stad för nästan två århundraden sedan. Det var på den tiden som västvärlden började kolonisera länder och efter opiumkriget 1842 öppnades Shanghai för handel som en fördragshamn; åtta västerländska nationer beviljades koncessioner där kinesisk lag inte gällde. Dessa länder byggde utländska banker och handelshus längs stranden av Huangpu-floden som rinner genom staden; dussintals av dessa historiska byggnader står fortfarande kvar. Saker och ting förändrades i Shanghai när kommunisterna tog över landet 1949 och under många år höll staden en låg profil. I dag är det en stad där Apple datorbutik upptar förstklassiga fastigheter inte långt från Waldorf Astoria Hotel. Runt hörnet ligger det gamla Shanghai och det gamla är lika hyllat som det nya. Om du står på den västra sidan av Huangpu-floden där byggnaderna i brittisk stil finns och tittar över till den östra sidan kommer du att stirra på några av de mest banbrytande byggnaderna i världen. TV-tornet Oriental Pearl Tower reser sig 468 meter upp i skyn, men det överskuggas av Jim Mao Tower, som är Kinas högsta byggnad och den tredje högsta i världen. Om du tappar orienteringen när du går på Shanghais gator behöver du bara titta uppåt så hjälper dessa landmärken dig att hitta rätt. Avenyn på den västra sidan av floden kallas "The Bund". Det är en bra plats att börja ditt besök i staden på. Utsikten är spektakulär och det är roligt att se de kinesiska turisterna posera för foton framför statyerna och blomstermuren. Du kan ta en flodkryssning härifrån eller ta hop-on, hop-off-bussen. Det finns till och med trafikpoliser som hjälper dig att korsa gatan, vilket är nästan ohörbart i detta land där det ofta är farligt att korsa gatan. Ett av The Bunds landmärken är Peace Hotel, som kallades Cathay Hotel när det öppnade 1929 och som sades vara den lyxigaste herrgården i Fjärran Östern. Därefter tar du dig över till Shanghai Old Street. Den är uppdelad i östra och västra delar. Den östra delen, som kallas Yuyuan Bazaar eller Yuyuan Tourist Mart, har renoverats för att representera byggnader i Ming- och Qing-stil för 100 år sedan. Låt dig inte avskräckas av souvenirbutikerna med sina Mao-memorabilia och t-shirts med foton av Kubas Castro och Argentinas Che Guevara. Det finns många intressanta fynd här. Nära centrum hittar du den klassiska Yuyuan-trädgården, som är ett måste att besöka. Vandra sedan längs de smala gränderna i den västra delen, som är mer autentisk, och du kommer att stöta på de bästa matstånden man kan tänka sig. En populär dim sum är Xiao Long Bao, fylld med skinka, lite ingefära och gelé av fläskskinn. När du har ätit lunch och tagit en kopp te kan du bege dig till det som en gång var Shanghais traditionella centrum, där du hittar Folktorget (ett av Kinas mest berömda torg), Folkets park, Shanghaimuseet, Shanghaimuséet, Shanghaikonserthuset och stadens största tunnelbanestation, som ligger under gågatan East Nanjing Road. Människor dansar, gör musik och motionerar i parken och det är uppenbart att de njuter av alla grönområden. Shanghaimuseet får höga betyg av de flesta recensenter och det är verkligen värt att se, även om jag tyckte att det nyare museet i Peking var mer imponerande. Hela området är väl anlagd och trevligt att promenera runt i. Gå till den del av Nanjing Road som är stängd för fordon. Den kallas Kinas shoppinggata nr 1 och butikerna har internationella varumärken. Här är det livligt och du kommer att svepas med i mängden tills du återigen befinner dig vid The Bund i denna dynamiska stad med fantastiska kontraster i världens snabbast föränderliga nation.

**id 284**

"The Dark Knight Rises" mobilspel och film kommer i sommar Den efterlängtade sista Batman-filmen och dess officiella spel kommer i sommar. Som en ytterligare bekräftelse på att "The Dark Knight Rises" är nästa stora grej har Gameloft också släppt en officiell mobilapp för serien. Mobilspelet kommer att komma till både Android och iOS senare i sommar. Gameloft har samarbetat med DC Comics och Warner Brothers Games för att leverera ett officiellt spel till "The Dark Knight Rises". Tyvärr är detaljerna om mobilspelet, liksom om filmen, begränsade för tillfället. Christopher Nolan och skådespelarna är tysta om hur trilogin kommer att sluta. IGN har lyckats få tag på den officiella iPhone-trailern för The Dark Knight Rises-spelet, som vi förstås har för våra läsares tittarglädje nedan. "The Dark Knight Rises" är ett actionspel i full 3D med fantastisk grafik, eftersom Gameloft har ökat sitt spel när det gäller att vara visuellt bra, till exempel med de senaste titlarna som det nyligen släppta Men in Black 3. Det finns inget konkret tillkännagivande om ett officiellt releasedatum för mobilspelet "The Dark Knight Rises", men man kan säga att det skulle vara ett säkert kort att säga att spelet bör dyka upp ungefär samtidigt som filmen "The Dark Knight Rises" går upp på biograferna. Fokus i de tre Batman-filmerna har alltid varit Bruce Wayne. Nolan berättade för Total Film Magazine att "vi lämnade publiken lite i sticket i slutet av den senaste filmen när det gäller Bruce historia och vi vill nu avsluta den och få en komplett berättelse. Vi har ett bra slut som vi har velat berätta i flera år nu. Vi är helt enkelt glada över att ha kunnat föra vår historia till sitt slut." "Vi måste ge publiken något som de inte har sett förut, men också uppfylla deras förväntningar på vad de njöt av i de två första filmerna. Det är den svåra balansen. Med en uppföljare finns det alltid en utmaning att försöka uppfylla eller till och med överträffa förväntningarna", tillade Christopher Nolan. "The Dark Knight Rises" är en av de mest efterlängtade filmerna 2012. Filmen kommer att föra med sig en ny skurk, nya karaktärer och en helt ny intrig i Bruce Waynes komplicerade liv. Markera kalendern den 20 juli för att se till att du inte missar Batmans sista film.

**id 285**

Överbelastning av tillbehör! Hur du fulländar "armfesten" Det är en armfest och alla är inbjudna! Okej, om vi lovar att aldrig skriva något liknande igen, kommer du åtminstone att delta? Häftigt. "Armfesten" - eller att bära många armband samtidigt, om du vill bli teknisk - har varit ett måste de senaste åren och visar inga tecken på att avta den här säsongen. Här är hur du kan bära en mängd accessoarer samtidigt och hålla armfesten igång. 1. Visa ingen rädsla Det här är ingen övning. När det gäller att bära en massa armband på en gång, se det inte som att du ska få dina fötter våta med en accessoar här eller en armband där. Det här är precis som internetmemet: Alla armband! Så ladda upp så mycket du kan, och se inte tillbaka. 2. Håll den balanserad Du kan dock inte bara ladda upp en arm och lämna den andra utanför. Använd mindre armband för att balansera den ena armen om du har en massa tjockare armband på den andra, och jämna ut det: om du har tre tjocka armband på den ena armen, lägg till två eller tre små för att balansera. Och vice versa. Tänk inte för mycket på det. 3. När du är osäker, lägg till mer Fråga dig själv: Vad skulle Iris Apfel göra? Iris är känd för att ladda upp med accessoarer och bära vad hon vill, så ta ett exempel från hennes bok om grymma saker. Bry dig mindre om hur du framstår och mer om hur du känner dig. Det här är armband - de ska vara roliga! Låt dig inte hängas upp av "rätt" eller "fel" sätt att bära dem på. Blanda och matcha, håll det färgglatt och välj nyheter som dödskallar och spikar - till och med alla på samma gång. Du vill inte att något ska se enhetligt ut. 4. Gå bara inte över gränsen över gränsen En bra tumregel när du försöker dig på armfesten är följande: se till att du kan röra dina armar. Om det börjar kännas som om du gör roboten, ta bort ett par stycken. Annars kan du lägga dem på hög!

**id 286**

30 dagar, 50 000 ord, många koppar kaffe! NaNoWriMo-tiden har kommit igen. Detta säsongsbetonade evenemang har blivit en tradition för mig, om tre gånger kan kallas en tradition. Om inte annat hjälper det till att etablera, förstärka eller (i mitt fall) återupprätta vanan att skriva något varje dag. Redigering, korrekturläsning, grammatik ... faugh! Det här handlar om att producera innehåll! Det här året kommer att bli något riktigt speciellt för mig. Jag har i tidigare inlägg berättat om Scott Roches The Way of The Gun på Kickstarter.com. I skrivande stund har Scott mindre än en dag kvar. Gå dit, bidra, njut! Scott har i alla fall gett mig tillåtelse att placera min NaNo-bok i hans universum. Jag är oerhört glad över detta! Nu måste jag förstås producera en roman. Låt mig berätta lite om det. Jag är mer än lite upphetsad över den här Kickstarter-kampanjen från Scott Roche . Den för mig tillbaka till de regniga lördagseftermiddagarna när mina bröder och jag tittade på den ena Gene Autry- eller John Wayne-western efter den andra tills mamma och pappa tröttnade på att vi var under fötterna och sparkade iväg oss för att städa våra rum. När de gick för att handla, smög vi tillbaka in i vardagsrummet och tittade på dubbade japanska kampsportsfilmer. Vi var tvungna att gå in i arbetsrummet eftersom vi på den tiden bara hade en tv. Tydligen lockade det surrande ljudet som röret gav upphov till dinosaurierna. Den här antologin handlar om den där regniga eftermiddagen då man kunde vara både den stoiska revolvermannen och den eldiga Kung Fu-mästaren. Det är den virvlande konen av choklad och jordnötssmör som är en genreblandning av western och wuxia. Det är äventyr med W 2 som gäller! En spökskrivare är en person som skriver någon form av text, inklusive böcker eller till och med musik, som ackrediteras till den person som han skriver för. De används ofta av kända personer som kändisar, politiker, företagsledare och andra högt uppsatta personer i allmänhetens rampljus för att skriva memoarer, självbiografier, musik eller något annat de önskar. Skriftliga arbeten som böcker kan vara antingen skönlitteratur eller facklitteratur. Spökskrivare behöver inte skriva allt arbete; de kan göra forskningen och skapa ett grovt utkast och sedan lämna över skrivandet till kunden. Eller så kan de göra ett utkast till arbetet, eller bara redigera och fylla i lite mer information efter att ha fått ett utkast. För att ge er alla en uppfattning om min sommar började jag processen med den här intervjun med Pip & Tee redan i maj. MAJ! De återkom till mig i juni och då slog min sommarit till och den har varit parkerad sedan dess. Förhoppningsvis kommer våra två agenter från ministeriet inte att anklaga mig för förseningen. För er som inte är bekanta med Pip & Tee finns det en mängd länkar längst ner i intervjun. Känn er välkomna att kolla in våra författare. En recension av The Janus Affair får vänta. Bland annat fick läsandet också läggas på bakre hyllan i sommar. Den ligger högst upp i min TBR-hög (Är det en hög om den ligger i din Kindle?) och jag hoppas att jag snart ska komma igång med den. Har ni saknat mig? Jag är tillbaka! Det har varit en lång sommar. Jag har rest mycket och jag har lärt mig mycket. För det första är strandresor med boogie boarding, sandslott och familj roligare när man bara följer med. Det tar längre tid för varje år att återhämta sig från de slag som surfingen utsätter min kropp för, men det roliga är väl värt det. Jag har lärt mig att det är ett odjur att resa 15 och en halv timme, över Mississippi (två gånger) och in i mellanvästern. Även om jag förmodligen skulle kunna göra det på en dag, delade jag upp det i två. Min familj tackade mig. Något om att gnällfaktorn var betydligt mindre. Och jag har lärt mig att jag inte alls är den tuffa kille jag trodde att jag var. Jag är inte stoisk, jag är inte stark och jag är inte outtröttlig. Faktum är att det enda som machismo och jag har gemensamt är ... ja ... Jag gillar ost.

**id 287**

Samsung Galaxy Note 2 Uppdateringen av hybridmodellen smartphone-tablett Galaxy Note är en av Samsungs mest populära och unika prylar. Den är en blandning av en surfplatta och en telefon och erbjuder det bästa av båda världarna och har fångat användarnas uppmärksamhet på grund av det. Den är kanske lite stor för att vara en telefon, men dess funktionalitet gör att den fortsätter att sälja. Nu har Samsung släppt Galaxy Note 2 och ser ut att fortsätta att vara framgångsrika. Med hjälp av S-Pen-tekniken, som blev en sådan succé med Galaxy Note 10.1 med större skärm, erbjuder Galaxy Note 2 mer kraft, mer multitasking och mer storlek, allt som användarna har längtat efter. Frågan är förstås om detta kommer att vara tillräckligt för att få folk att uppgradera och om det kommer att vara tillräckligt för att fånga intresset hos användarna av de andra telefonerna på marknaden. Samsung har skapat en nisch för sig själva i smartphonevärlden, en nisch som har fått Apple att uppmärksamma, Galaxy Note 2 kan ha vad som krävs för att ytterligare driva Samsung framåt i kampen om att vara bäst. Byggnad Den mest märkbara aspekten av Galaxy Note 2 är naturligtvis att den ser väldigt lik ut som Galaxy S3. Skillnaden är förstås att Note är uppenbart större. Den är också kurvigare vilket gör att den ligger före S3 i stilpoäng. Med en tjocklek på 9,4 mm är den nu smalare än den ursprungliga Note (men inte lika smal som S3) men väger mer än originalet (182,5 g jämfört med Note 178 g). Den enda märkbara nackdelen egentligen är att när du svarar på ett samtal på Note 2 känns det i viss mån som om du använder en surfplatta som telefon, men även då är den inte så överdimensionerad. Funktioner Note 2 är utformad för Android 3.1 Jelly Bean som den kan uppdateras till (den levereras förinstallerad med Gingerbread initialt men kan enkelt uppdateras). Samsungs eget gränssnitt TouchWiz UI är överlagrat på denna lägga homescreen med deras eget varumärke av appar. Detta inkluderar S-Suggest och S-Planner. Jelly Bean-uppgraderingen visar en stor skillnad i UI-prestanda med allting är mycket snabbare. Den nya förbättrade smarta pennan visar också bättre känslighet på skärmen, vilket leder till mycket bättre prestanda när du har roligt. En annan funktion som är värd att notera är den uppgraderade microSD-kortplatsen som nu ger möjlighet till lagringsexpansion till 64 GB från de ursprungliga 32 GB. Anslutningsmöjligheterna för Galaxy Note 2 inkluderar Bluetooth 4.0 (vilket är en uppgradering från den ursprungliga Notes 3.0) och S-Beam (Samsungs version av NFC) ingår för den nya "phone bump"-bytet på andra S-Beam-telefoner. Kamera Kameran på Note 2 är en lins på 8 megapixel, vilket är ganska standard på premium-smartphones numera, med autofokus och LED-blixt. Den främre kameran har HD-kapacitet och kan användas för inspelning. Intressant nog är frontkameran 1,9 megapixel där originalet av Note hade en version med 2 megapixel. Prestandan för båda kamerorna är dock utmärkt, vilket man kan förvänta sig av en smartphone som försöker vara den bästa på marknaden. Skärm Att göra Note 2 större var en risk, men det är värt det. Skärmen är nu 5,5 tum och det är HP Super AMOLED med en upplösning på 1 280 x 720 (en minskning från den ursprungliga Notes) men skärmens kvalitet är fortfarande utmärkt, vilket särskilt märks i videor som spelas upp på den. Skärmen är också Corning Gorilla Glass 2 som ger den ett extra skydd, även om du inte vill vara alltför grov mot den, håller den skyddad för vanlig daglig användning dock och från eventuella fallolyckor. Prestanda Galaxy Note 2 använder nu en fyrkärnig processor med en hastighet på 1,6 GHz, vilket är en uppgradering från originalets dubbelkärniga variant. Detta backas upp av 2 GB RAM vilket leder till att prestandan hos Note 2 är mycket snabb med liten eller ingen avmattning. Programmen laddas snabbt och med all den extra hastigheten bör multitasking inte vara något problem alls. Telefonen har även 4G-kapacitet vilket kommer att öka datahastigheten när den är tillgänglig i ditt område. Batteriet i Note 2 har ökats för att kunna hantera den större skärmen och fyrkärniga processorn; detta är en ökning från 2 500 mAH till 3 100 mAH). Batteriet klarar upp till cirka 12 timmar, vilket innebär att du lätt får ut en dags användning av det innan du behöver ladda det. Slutsats Galaxy Note 2 har mer kraft, en större skärm och ökad prestanda tack vare uppgraderingen av användargränssnittet. Det finns gott om skäl att gå från den första Note till den här och för de som inte haft nöjet att prova originalet

**id 288**

Fredag 31 augusti 2012 Ibland har vi tagit upp exceptionella exempel på cykelinfrastruktur på den här bloggen. Det är inte bara den här bloggen eller bara Nederländerna som producerar sådan infrastruktur. Sådana projekt, stora och imponerande, ofta stora broar, tunnlar eller cykelparkeringar, är fotogeniska och prestigefyllda. De kan också bli föremål för pressmeddelanden från staden där de byggs eller från konstruktörerna och de är mycket populära bland bloggare, på facebook och twitter. En betoning på sådana saker ger dock en falsk bild. Att rida till skolan. Det kan vara ett nöje att använda exceptionella infrastrukturer, men jag är orolig för den uppmärksamhet som sådana saker får. Hela världen ser inte ut som undantagen, inte ens för en cyklist i Nederländerna. När allt kommer omkring betyder själva ordet exceptionell "avviker kraftigt från en norm". Per definition är nästan all infrastruktur inte exceptionell utan faktiskt bara genomsnittlig. Prestigeprojekt är mycket populära bland politiker som vill göra sig ett namn, och de kan vara bra att ha som extra. Det är dock kvaliteten på utformningen av den vardagliga infrastrukturen som är viktigast för att uppmuntra en hög andel cyklister. Det är detta som de flesta människor kommer att använda för de flesta av sina resor. Prestigeprojekt är inte alls viktiga om de är isolerade och inte är sammanlänkade med ett nät av högkvalitativa vägar. Så låt oss höra en applåd för vardaglig, vanlig, ordinär, oansenlig och tråkig infrastruktur. Glöm de exceptionella sakerna, det är det vardagliga som måste vara bra. Det som är exceptionellt med Nederländerna är att den vardagliga infrastrukturen är av hög kvalitet, utmärkt underhållen och kanske viktigast av allt, allestädes närvarande. Det är denna vardagliga infrastruktur i Nederländerna som gör det möjligt att ha en hög andel av de olika transportsätten, eftersom den är tillgänglig för alla under alla resor. Den fåtaliga exceptionella infrastrukturen är spridd över hela landet och är endast användbar för en minoritet på vissa resor. Vikten av att ha ett tätt rutnät av högkvalitativa vägar för att uppmuntra till cykling var en lärdom som man lärde sig redan i slutet av 1970-talet och början av 1980-talet och som fortfarande är lika giltig i dag. Låt inte din stad komma undan med att bara erbjuda några prestigeprojekt eller några särskilt bra vägar. Sådana förslag kan låta bra, de är bra att skryta om, de är bra för fotografering och reklam och politiker älskar att få sina namn förknippade med stora projekt. Några få stycken exceptionell infrastruktur kan dock inte orsaka någon märkbar förändring, eftersom för de flesta människor som gör de flesta resor på andra platser kommer upplevelsen av cykling att förbli densamma som innan de byggdes. En av tusentals små broar för cyklister som gör vad den måste göra Genomsnittlig nederländsk infrastruktur är det som presenteras mest på den här bloggen. Det är också vad vi visar mest när vi visar människor hur nederländsk infrastruktur fungerar. Vi tar de vägar som vanliga människor tar till destinationer som vanliga människor åker till. Vi använder den infrastruktur som vanliga människor använder. Det är ingen idé att plocka ut några få särskilt bra delar av infrastrukturen eftersom det bara skapar en falsk bild. Det skulle inte visa hur människor faktiskt cyklar dagligen och vad som är viktigt för att göra denna höga cykelfrekvens normal. 7 kommentarer: Anonym sa... Ännu värre är pressmeddelanden om "utmärkta" anläggningar som knappt är bättre än ingenting.... ttp://www.eastleigh.gov.uk/the-council/\\... Cykelvägen Dani King Cycleway kommer att vara cirka 3 500 meter lång, vilket är något längre än den 3 000 meter långa sträcka som förföljande laget cyklade för att vinna guldmedalj vid de olympiska spelen i London. Rutten kommer att markeras med en rad nya skyltar i varje ände och på viktiga platser längs vägen. Dani sade: "Det skulle vara en ära att få en cykelväg uppkallad efter mig. När folk cyklar längs den hoppas jag att den kommer att påminna dem om arvet från OS och inspirera dem att hålla sig i form och njuta av idrott". Keith House, ledare för rådet, sade. "Dani är den första olympiska guldmedaljören från kommunen på åttio år - vi vill uppmärksamma hennes stora bedrift och vad är bättre än att ge namn åt de utmärkta cykelanläggningarna i hennes egen hembygd efter henne?". Tyvärr är detta den metod som vi ser i Australien. Den enda infrastruktur som vi ser är den exceptionella - exceptionell i den meningen att det är ANY-infrastruktur och att den ofta ligger långt under godtagbar standard. Överallt annars finns det ingenting. Politikerna - och ännu värre - cykelförespråkarna

**id 289**

Diner recensioner Jag bor i närheten och håller med om att detta är ett välkommet tillskott. Jag var nervös över kommentarerna om det frostiga mottagandet. Men jag såg det inte så. Servicen var vänlig och effektiv. Ja, några av servitörerna är unga och oerfarna men de kompenserar för det med en uppenbar vilja att behaga. Atmosfären var trevlig och varm en sval kväll i Melbourne. Platsen var full till bristningsgränsen vid 20-tiden. De fyllda oliverna var en utmärkt aptitretare och min son tyckte att calamari var lika bra som alla andra han har ätit. Mjukt kött och en trevlig krispig smet. Pizzorna var som det var sagt. Romersk/Napelstil. Vilket innebär en härlig botten ( fluffig på utsidan, men en fin krispig botten) och en rökig smak. Toppingarna är delikata och för mig kanske lite för subtila. Jag är ett fan av Mr Wolf-stilen som är lite mer robust. Vinlistan är begränsad men passar bra till pizzan. Och inte överdrivet dyrt. Jag kommer att gå tillbaka...... bekvämligheten och atmosfären gör det till en bra kväll. Gick dit på lördagskvällen och var tvungen att äta i baren, efter att ha ringt två och en halv timme tidigare. Det var dock okej eftersom de berättade för oss att det kunde behöva hända. Förrätterna är lite överprissatta men huvudrätterna var jättebra. Vi hade båda pizzor att dela på och de var lika bra om inte bättre än någon pizza jag ätit i Melbourne. Definitivt värt ett besök. Jag håller med dig, RonnyBoy om ägarens frostiga attityd och uppenbara brist på intresse för om hennes kunder är nöjda eller inte. Tur att maten var god annars skulle vi kanske inte komma tillbaka, trots att vi är mycket lokala. En märklig attityd för någon som driver ett nytt företag som detta. Det finns en anledning till att det kallas "gästfrihetsbranschen"... Och trots att de har "familjetimme" från 17.30 verkar de inte riktigt ta hand om barn - än mindre gilla dem. Trevligt ställe, något för dyrt för maten och området, men personalen var mycket oförskämd. Personalen hade ingen aning om menyn eller vinerna. Borde ha fler viner på glas att smaka om det försöker vara en "vinbar". Såg fram emot att prova den nya restaurangen i området. Vårt första intryck blev fördärvat när vi kom in och förmodligen var ägaren/ägarna längst fram och satt i baren och skrev böcker, en av dem reste sig upp för att hälsa på oss och visa oss till ett bord. Jag tycker att ni ska flytta er verksamhet till baksidan av sittplatserna eller ännu hellre bort från er kundkrets om ni försöker skapa en trevlig matupplevelse. Vi fick en dryckesmeny direkt, men det tog ytterligare två besök vid bordet innan vi behövde be om en måltidsmeny, kanske bara några barnsjukdomar. Hoppades på att hitta ett ställe som vi kunde släppa in mitt i veckan ofta för att ta en trevlig italiensk måltid, men tyvärr verkade det överprissatt för typen av måltider huvud $19 - $40. plus sidor på ytterligare $8. Jag hade den billigaste huvudrätten lasagnen på $19 den smakade bra även om den inte smakade hemlagad för mig, portionen var väldigt liten, jag behöver inte mycket för att fylla mig men detta var särskilt litet, kanske jag bara hade tur. Jag blev besviken på skålen med tryffel... mer Ser fram emot att prova den nya restaurangen i området. Vårt första intryck blev fördärvat när vi kom in och förmodligen var ägaren/ägarna längst fram och satt i baren och skrev böcker, en av dem reste sig upp för att hälsa på oss och visa oss till ett bord. Jag tycker att ni ska flytta er verksamhet till baksidan av sittplatserna eller ännu hellre bort från er kundkrets om ni försöker skapa en trevlig matupplevelse. Vi fick en dryckesmeny direkt, men det tog ytterligare två besök vid bordet innan vi behövde be om en måltidsmeny, kanske bara några barnsjukdomar. Hoppades på att hitta ett ställe som vi kunde släppa in mitt i veckan ofta för att ta en trevlig italiensk måltid, men tyvärr verkade det överprissatt för typen av måltider huvud $19 - $40. plus sidor på ytterligare $8. Jag hade den billigaste huvudrätten lasagnen på $19 den smakade bra även om den inte smakade hemlagad för mig, portionen var väldigt liten, jag behöver inte mycket för att fylla mig men detta var särskilt litet, kanske jag bara hade tur. Jag blev besviken på skålen med tryffelsaltchips, jag hade förväntat mig fina handskurna chips för 8 dollar men det var bara en skål med vanliga shoestringchips. Positivt är att stället presenterade sig väl. Jag måste säga att vi i framtiden

**id 290**

Cheferna för Skeena-Queen Charlottes regionala distrikt är så oroliga för den potentiella effekten av tsunami-skräp på nordkusten att de bjuder in premiärminister Christy Clark för att prata om lösningar på problemet. Direktörerna röstade för att skriva till premiärministern vid sitt möte den 25 maj i Prince Rupert, säger administratör Joan Merrick, efter en lång diskussion om skräp. Styropor, isolationsbitar, bojar, kylskåp och annat skräp, som tros komma från den japanska tsunamin i mars 2011, har börjat sköljas upp på öarnas stränder och mer väntas under de kommande månaderna. Hittills finns det inget tydligt svar på frågan om vad som ska göras med det. Merrick sade att hon har fått flera samtal från öbor om situationen, bland annat från en grupp invånare i Tlell som vill hålla en städning. Hon berättade för dem att de måste betala för att lämna strandavfallet på öns soptipp som alla andra, men att den rådgivande kommittén för Tlell kanske skulle kunna stå för kostnaden. Regionaldistriktet har inte råd att erbjuda gratis deponering av tsunami-avfall, sade hon, även om det kanske kan ställa lite utrymme till förfogande på deponin för det. "Det finns en uppenbar oro, men ingen har ett svar på vad man ska göra", sade hon. "Om skräpet fortsätter att spolas upp måste det tas om hand... Någon på de högre nivåerna i regeringen måste verkligen ta ansvar eller ta på sig auktoritet." Merrick kommer att vara på öarna i juni och planerar att titta på stränderna och det skräp som redan samlats in. En av distriktscheferna föreslog att man skulle använda snurrevadbåtar för att rensa upp skräpet innan det når stranden. Direktörerna röstade också för att sätta frågan på dagordningen för Union of BC Municipalities konferens i september och att kontakta nätverket för kustsamhällen om den. Båt brann förra helgen i Queen Charlotte. En rejäl fest. Jeff King foto.

**id 291**

Vägen till Torontos hjärta är kollektivtrafik! Ett budskap till lokala liberaler, provinsiella liberaler och även federala liberaler. Människor vill att kollektivtrafiken ska finansieras! I en nyligen genomförd undersökning svarade 74 % av invånarna i Toronto att de skulle vara för en höjning av omsättningsskatten med 0,5 % om det innebar att pengarna skulle gå till kollektivtrafiken i Toronto. I alla områden var det en majoritet på inte mindre än 67 procent som stödde detta. Om Kanadas liberala parti vill få tillbaka den rika staden Toronto och dess förorter måste det hoppa på kollektivtrafiken. Darren Karasiuk från Environics säger att debatten har gjort människor mer villiga att överväga en skatt för att betala för utbyggnad av transportsystemet. "Jag kan inte komma på någon tidpunkt då transit och transporter har fått så mycket uppmärksamhet som de har fått under de senaste månaderna", sade han. "Allmänheten erkänner att detta är en fråga och är redo att tänka efter och föra ett meningsfullt samtal om den." Kollektivtrafiken är den rätta vägen att gå när det gäller att förbättra miljön , ekonomin och trafiken. Liberalerna har i viss mån sett denna möjlighet genom att föreslå ett höghastighetstågsystem, men om liberalerna vill få med sig de dagliga pendlarna i Montreal måste vi titta på lokala transporter och infrastruktur. Kom ihåg Stephane Dions infrastrukturfond på 70 miljarder dollar. Vi behöver mer politik av det slaget där människor kan se resultaten framför sina ögon. Det verkar som om allmänheten är redo för det och det borde även liberalerna vara. Undersökningens förslag att 905 väljare stöder skatten kan vara dess viktigaste resultat. Förorterna är det viktigaste slagfältet i provinsiella och federala val. De har också mindre infrastruktur för transporter och mycket lägre antal passagerare än staden.

**id 292**

SLR Online Dahlia v. Rodriguez En chans att ändra ett farligt prejudikat I december 2007 påstod Angelo Dahlia, en detektiv i Burbank i Kalifornien, att hans poliskollegor använde olagliga förhörsmetoder. Enligt Dahlia slog dessa poliser flera misstänkta, klämde halsen på en misstänkt och placerade en pistol direkt under den misstänktes öga. Burbanks polischef verkade uppmuntra detta beteende: efter att ha fått veta att vissa misstänkta ännu inte var gripna, ska han ha uppmanat sina anställda att "slå en annan [misstänkt] tills alla är gripna". [1] Efter en viss fördröjning rapporterade Dahlia sina kollegers beteende till Los Angeles Sheriff's Department. Fyra dagar senare placerade Burbanks polischef Dahlia på administrativ ledighet. Dahlia väckte därefter talan enligt 42 U.S.C. 1983 mot polischefen och andra medlemmar av Burbanks polismyndighet och hävdade att hans placering på administrativ ledighet var en grundlagsstridig vedergällning för utövandet av hans rättigheter enligt första tillägget. Distriktsdomstolen avvisade Dahlias talan och ansåg att hans rättigheter enligt första tillägget inte hade kränkts eftersom polisers rapporter om andra polisers missförhållanden enligt kalifornisk lag ingår i deras officiella uppgifter. Följaktligen kan poliser som Dahlia inte få upprättelse för repressalier som vidtagits mot dem för att de gjort sådana rapporter. En panel med tre domare i Ninth Circuit bekräftade detta eftersom prejudikat krävde det. [2] Panelen var dock noga med att notera att den ansåg att det relevanta prejudikatet - Huppert v. City of Pittsburg - var "felaktigt avgjort och saknar stöd i den enda auktoritet som det bygger på". [3] Huppert är ett farligt prejudikat som Ninth Circuit bör upphäva genom att ta upp Dahlia en banc på nytt. [4] Vissa former av offentligt anställdas tal bör inte vara kategoriskt oskyddade, utan närhelst det finns en legitim fråga om omfattningen av en anställds arbetsuppgifter bör denna fråga vara en sakfråga snarare än en juridisk fråga. I denna not förklaras varför, och alternativa tillvägagångssätt föreslås för att analysera rättigheterna enligt första tillägget för anställda som talar i enlighet med sina officiella uppgifter. Begränsat skydd för offentliganställdas rättigheter enligt första tillägget Högsta domstolen har slagit fast - senast i Garcetti v. Ceballos - att offentliganställda som yttrar sig i enlighet med sina officiella uppgifter inte är konstitutionellt skyddade från arbetsgivarens disciplinåtgärder. I Garcetti , fastställde en biträdande distriktsåklagare för Los Angeles County District Office, Richard Ceballos, att en affidavit som användes för att få en kritisk husrannsakan innehöll betydande felaktigheter. Han meddelade sina slutsatser till sina chefer och rekommenderade att fallet skulle avskrivas. Kort därefter utsattes Ceballos för en rad olika repressalier: han omplacerades, förflyttades till en annan domstol och nekades en befordran. Han lämnade sedan in en ansökan enligt 1983, där han hävdade att hans rättigheter enligt första och fjortonde tillägget hade kränkts. Domstolen ansåg att Ceballos yttrande inte skyddades av det första tillägget. Även om det första tillägget "skyddar [...] en offentlig anställds rätt att under vissa omständigheter tala som medborgare i frågor av allmän angelägenhet", ger det dem inte detta skydd när de "gör uttalanden i enlighet med sina officiella uppgifter". [5] Däremot är anställda som gör offentliga uttalanden utanför sina officiella uppgifter - till exempel lärare som skriver brev till en tidning [6] - fortfarande skyddade. Domstolens beslut återspeglar en strävan att lösa spänningen mellan å ena sidan en enskild anställds och allmänhetens intresse av den anställdes yttrande och å andra sidan regeringens intresse av effektiv verksamhet. Även om domstolen tidigare hade förespråkat ett avvägningstest för att avgöra vilket intresse som är det viktigaste, [7] försökte den här tillkännage en enkel regel - något som domare lättare skulle kunna tillämpa och som de anställda lättare skulle kunna planera runt. Även om Garcetti-testet var avsett att vara (relativt) enkelt att tillämpa, var det inte avsett att vara formalistiskt. Som domstolen förklarade är den "korrekta undersökningen" av om talet gjordes i enlighet med en anställds officiella uppgifter en praktisk undersökning. Formella arbetsbeskrivningar har ofta liten likhet med de uppgifter som en anställd faktiskt förväntas utföra, och uppräkningen av en viss uppgift i en arbetsbeskrivning är inte alltid lika tydlig.

**id 293**

Världsbild Den här artikeln handlar om begreppet. För satellitklassen WorldView, se DigitalGlobe . En övergripande världsbild (eller världsbild ) är den grundläggande kognitiva inriktningen hos en individ eller ett samhälle som omfattar hela individens eller samhällets kunskap och synvinkel . En världsbild kan omfatta naturfilosofi, grundläggande, existentiella och normativa postulat eller teman, värderingar, känslor och etik. [ 1 ] Begreppet är en källa till det tyska ordet Weltanschauung [ˈvɛlt.ʔanˌʃaʊ.ʊŋ] ( lyssna ) , sammansatt av Welt ("värld") och Anschauung ("syn" eller "utblick"). [ 2 ] Det är ett begrepp som är grundläggande för tysk filosofi och epistemologi och syftar på en vidsträckt världsuppfattning . Dessutom hänvisar det till den ram av idéer och föreställningar som utgör en global beskrivning genom vilken en individ, grupp eller kultur betraktar och tolkar världen och interagerar med den. [ 3 ] Den verkliga grundaren av idén att språk och världsbild är oupplösliga är den preussiske filologen Wilhelm von Humboldt (1767-1835). Humboldt hävdade att språket var en del av mänsklighetens kreativa äventyr [ vaga ] . Kultur, språk och språkliga gemenskaper utvecklades samtidigt, menade han, och kunde inte göra det utan varandra. I skarp kontrast till den språkliga determinismen , som uppmanar oss att betrakta språket som ett tvång, en ram eller ett fängelse, hävdade Humboldt att talet är naturligt och underförstått kreativt. Människor tar plats i talet och fortsätter att förändra språket och tänkandet genom sina kreativa utbyten. Världsbild är fortfarande ett förvirrat och förvirrande begrepp på engelska, som används mycket olika av lingvister och sociologer . Det är av denna anledning som Underhill föreslår fem underkategorier: världsuppfattning, världsuppfattning, kulturellt tänkande, personlig värld och perspektiv (se Underhill 2009, 2011 och 2012). Benjamin Lee Whorfs språkliga relativitetshypotes beskriver hur ett språks syntaktiskt-semantiska struktur blir en underliggande struktur för ett folks världsåskådning eller Weltanschauung genom organiseringen av den kausala uppfattningen av världen och den språkliga kategoriseringen av entiteter. När den språkliga kategoriseringen framträder som en representation av världsåskådning och kausalitet modifierar den ytterligare den sociala uppfattningen och leder därmed till en kontinuerlig interaktion mellan språk och uppfattning. [ 4 ] Ett av de viktigaste begreppen inom kognitiv filosofi och kognitionsvetenskap är det tyska begreppet Weltanschauung . Detta uttryck har ofta använts för att hänvisa till ett folks, en familjs eller en persons "breda världsåskådning" eller "breda världsuppfattning". Ett folks Weltanschauung har sitt ursprung i ett folks unika världserfarenhet, som det har upplevt under flera årtusenden. Ett folks språk återspeglar folkets världsåskådning i form av dess syntaktiska strukturer och oöversättbara konnotationer och denotationer . Uttrycket "Weltanschauung" tillskrivs ofta felaktigt Wilhelm von Humboldt, grundaren av den tyska etnolingvistiken (se Trabant). Som Jürgen Trabant påpekar, och som Underhll påminner oss om i sin "Humboldt, Worldview and Language" (2009), var Humboldts nyckelbegrepp dock "Weltansicht". "Weltanschauung", som först användes av Kant och senare populariserades av Hegel, användes alltid på tyska och senare på engelska för att hänvisa mer till filosofier, ideologier och kulturella eller religiösa perspektiv än till språkliga gemenskaper och deras sätt att uppfatta verkligheten. "Weltansicht" användes av Humboldt för att hänvisa till den övergripande begreppsliga och sensoriska verklighetsuppfattning som delas av en språklig gemenskap (nation). Men Humboldt hävdade att den talande människan var språkets kärna. Språket upprätthåller världsåskådningar. Världsbilder är inte fängelser som håller oss inne och begränsar oss, utan de är de utrymmen som vi utvecklar oss inom, skapar och motstår på ett kreativt sätt genom att tala tillsammans. Världsbilden kan uttryckas som de grundläggande kognitiva, affektiva och utvärderande förutsättningarna som en grupp människor har om sakernas natur och som de använder för att ordna sina liv. [Oavsett om tanken starkt formar språket och kulturen eller tvärtom, skulle världsåskådningskartan över världen sannolikt vara nära relaterad till den språkliga

**id 294**

Paris med små medel Ge ditt kreditkort en paus och låt Eurotunnel guida dig genom det bästa sättet att se Paris med små medel Sevärdheter Det är lätt att låta budgeten gå iväg på semestern Ofta kan det kännas som om du inte spenderar riktiga pengar alls när du betalar för saker i en utländsk valuta. Detta kan vara särskilt svårt i en storstad som Paris, där det verkar som om alla säljer något. Den smarta resenären kan dock överleva med den mest magra budget och ändå uppleva det bästa som Frankrikes magnifika huvudstad har att erbjuda. Så ge ditt kreditkort en paus och låt Eurotunnel guida dig genom det bästa sättet att se Paris på en liten budget. Att ta sig runt Paris centrum är förvånansvärt lätt att navigera till fots, breda avenyer gör att du sällan känner dig instängd och det ständigt synliga Eiffeltornet gör att du alltid har en referenspunkt att orientera dig efter. Det kommer dock att finnas tillfällen då du finner det nödvändigt att använda tunnelbanan. Då är det lämpligt att skaffa en Carnet (10 biljetter för 11,60 euro) som sparar pengar jämfört med att köpa enskilda biljetter för 1,60 euro styck. Palais du Louvre Niohundra år på nacken är Palais du Louvre mer än bara en plats där Mona Lisa kan förvaras. Det kostar 9 euro att komma in i den omfattande före detta bostaden för Frankrikes kungligheter (före alla olyckliga affärer med giljotiner) och se den omfattande museisamlingen, men om du inte har tillräckligt med pengar så finns det fortfarande mycket att se från utsidan. Själva byggnaderna är en triumf av ständig utveckling, med extra flyglar som lagts till under århundradena, ända fram till den ökända glaspyramiden som byggdes 1989. När du har beundrat arkitekturen, varför inte ta en promenad i Jardin des Tuileries ? Dessa trädgårdar har varit öppna för allmänheten sedan 1500-talet och har flera avgjutningar av statyer som visas i museet och en nöjespark under sommaren. När du har passerat trädgården kan du fortsätta din promenad längs den spektakulära Champs-Elyses, som i Frankrike kallas "världens vackraste aveny". I andra änden av avenyn finns den ikoniska Triumfbågen, som tornar upp sig över den okände soldatens grav med sin evigt brinnande låga. Cathdrale Notre-Dame de Paris Det finns mycket mer i detta imponerande gotiska landmärke än att bara springa runt med en tröja uppstoppad bak i kappan och ropa "Klockorna! Klockorna!" (även om det är kul). Faktum är att skaparen av allas vår favoritbok "Knölen" gjorde mer än att bara popularisera katedralen; Victor Hugo ledde den framgångsrika kampanjen för dess restaurering under 1800-talet. I dag är katedralen ett fantastiskt landmärke som måste ses på en liten ö mitt i Seine. Inträdet är gratis så det skadar inte din budget, men om du vill lägga pengar på bordet kostar det 8 euro att gå upp i tornen. Cimetire du Pre-Lachaise och Cimetire du Montparnasse Att hänga på en kyrkogård är kanske inte ditt förstahandsval för en utflykt, men Paris två stora kyrkogårdar, Pre-Lachaise och Montparnasse , får du inte missa. Båda är gratis att gå in på och har några underbara exempel på genomarbetade och konstnärliga gravstenar och gravar som visar att i Paris har även de döda stil. Och om inte de utsmyckade ristningarna och skulpturerna räcker till har båda kyrkogårdarna en mängd kända namn, både franska och internationella, för den som vill se de döda kändisarna. I Pre-Lachaise är den största dragningskraften för brittiska turister troligen uppdelad mellan den före detta Doors frontmannen Jim Morrisons sista viloplats och den magnifika Sir Jacob Epstein-designade graven för Oscar Wilde, som besökarna traditionellt pryder med läppstiftkyssar. Andra stora namn som ligger begravda där är Dith Piaf, Marcel Marceau och Pissarro. I Montparnasse hittar du Jean-Paul Sartres, Serge Gainsbourgs och Samuel Becketts gravar bland en mängd andra kända och inflytelserika namn från historiens annaler. Jardin des Plantes Om du vill ha något mer levande, varför inte gå till denna charmigt ruffiga botaniska trädgård på Seine vänstra strand, bara en liten promenad från Notre-Dame? Med mer än 10 000 växtarter startades trädgården 1626 och stod som modell för lövverket i målaren Henri Rousseaus berömda djungel.

**id 295**

Hej, jag har precis börjat spela det här spelet och jag har en kohage och två hönshus, tillsammans med mitt planteringsfält. Jag undrar om vi någonsin får chansen att ha ett annat planteringsfält? Jag kämpar för att hålla jämna steg med uppdrag och farmies, även om de senare alla vill ha ägg! Jag gjorde en sökning och allt jag kunde hitta var information om en andra gård, men det är ett andra fält jag skulle vilja ha. Tack du har sex fält på din första gård, så jag tror att du pratar om när man ska skaffa en andra gård med fält, eller hur? Du kan få den andra gården via uppdrag, det finns även en tredje gård som endast är tillgänglig för premiumanvändare Tack för det anomar. Jag ska fortsätta med mina uppdrag och vänta på min andra gård då. Kanske kommer farmies att sluta be om ägg någon gång snart också lol, de borde gå och köpa lite kål ifall de blir äggbundna Så du har fyra aktiverade tomter på din första gård? De två sista är fortfarande otillgängliga och den femte är markerad med P, vilket betyder att den bara är tillgänglig om du har ett premiumkonto. För att låsa upp den tillgängliga sjätte åkern kan du klicka på den och du kommer att få veta hur mycket pD detta kommer att kosta, "Allt" du behöver göra är att spara upp den begärda pD:n så kan du låsa upp denna åker. Som redan påpekats, plåga dig igenom uppdragen och du kommer att kunna öppna gårdarna 2,3 och nu 4! Men håll inte andan detta kommer inte att gå snabbt!

**id 296**

Jag tror att det enda mobila operativsystemet som kunde mäta sig med IOS var WEBOS. Det var mycket välutvecklat och kändes som IOS på steroider. App-stödet var dåligt och Palms marknadsföring var det värsta som någonsin hänt, men WEBOS hade potential. Jag är förvånad över att Microsoft eller Google inte erbjöd sig att köpa det eftersom det skulle ha kunnat jämna ut spelplanen. För närvarande har jag en iPhone 4 och en Palm Pixi Plus. Palm har Webos och det är inte alls lika bra som iOS. Ja, gränssnittet ser bra ut, men funktionaliteten är allvarligt bristfällig. Om de hade haft mer tid kanske det hade kunnat bli en konkurrent, men det gjorde de inte och det är det inte. Jag gillar verkligen operativsystemet också. Det var mycket avancerat jämfört med andra plattformar på den tiden. Om de inte hade gått med Sprint, haft en bättre reklamplan och satsat på Enyo från början tror jag att de hade haft en chans.

**id 297**

Att starta en egen meditationsövning hemma Vill du starta en egen meditationsövning hemma? Det främsta rådet jag har till dig är: Gör det bara! Med det sagt, en fråga som nyligen kom in bad om mer information, så som svar på den läsaren kommer här... Sex användbara tips för hemmameditation 1) Meditera inte framför TV:n (även när den är avstängd) eller framför datorn. Om du tar dig tid att skapa ett utrymme för enbart meditation i ditt hem är det mer sannolikt att du kommer att njuta av upplevelsen och inte känna dig distraherad och orolig. Du kan använda bilder eller föremål som påminner dig om stillhet eller frid när du skapar detta utrymme. 2) Håll dig till nöjesprincipen. Om det börjar kännas fruktansvärt, STOPA om det börjar kännas hemskt. Åtminstone i början. Det är ingen idé att försöka "bryta igenom smärtbarriären" när du precis har börjat. Psykologiskt sett tenderar vi att dras till det som är behagligt. Så om vi har ett minne av meditation som någon form av dramatisk strid är det troligt att vi kommer att försöka undvika den som pesten. 3) Använd en timer och börja med korta tider. 10 minuter är en hanterbar tid att börja med. Om det känns bekvämt kan du öka tiden stegvis. Men tvinga inte fram det. Ödmjuka steg fungerar bättre i längden. 4) Tvinga inte din kropp till en utarbetad sittställning om du har en skada eller om det känns smärtsamt. Jag gjorde detta när jag var 22 år och sabbade mitt högra knä när jag försökte göra full-lotus utan att vara ordentligt förberedd. Jag lärde mig den hårda vägen att det inte finns något heligt i en hållning. Visst kan en meditationsställning definitivt hjälpa till att cirkulera energi och generera "eld", men det är inte absolut så. Så om du har en skada ska du inte känna dig illa till mods om du måste sitta på en stol, eller pall. Så länge ryggen är upprätt och magen är öppen räcker det för att meditera. 5) Om du är bekväm med att sitta på golvet, hjälper det verkligen att hålla knäna på marken, med rumpan upphöjd högre än dem, på en kudde. Om du har knäna högre än skinkorna får du konstiga cirkulationssaker som händer, vilket gör upplevelsen ganska obehaglig! 6) Spendera inte för mycket tid på att oroa dig för om du "gör det rätt" eller inte. Det finns ingen som bedömer din praktik och ingen "meditationspolis" som kommer att ge dig en böter! Det finns dock tekniker som är användbara för att förankra sinnet i det närvarande ögonblicket och hålla upp en spegel för våra tankemönster. Se nedan... Det finns bokstavligen hundratals, om inte tusentals gratis guidade andningsmeditationer som du kan ladda ner. Alla har sina favoriter. Jag rekommenderar att du besöker Gil Fronsdals webbplats, audiodharma.org, där du hittar en samling praktiska, icke luftfärdiga guidade andningsmeditationer som kan hjälpa dig att komma igång. Webbplatsen dharmaseed.org har också hundratals riktigt bra meditationer. Om du skriver "andning" i sökfältet får du fram allt de har att erbjuda! En annan är det som kallas "kroppsscanning". Det är i princip ett sätt att komma ut ur huvudet (där många av oss kanske tillbringar dagen med att arbeta på kontor och så vidare) och in i den direkt upplevda kroppskänslan. Du kommer att upptäcka att det finns en inneboende kvalitet av lugn och lättnad som kommer från denna typ av meditation. Prova det och se! Webbplatserna ovan kommer att ha många att erbjuda också, alla gratis. Jag skulle också vilja tillägga att den attityd du tar med dig till kudden kommer att vara mycket viktig för att få igång meditationen på ett sätt som känns naturligt och äkta för dig. Om det finns en attityd av verkligt intresse - en verklig nyfikenhet på vad detta vårt sinne är, och särskilt hur det avviker från det nuvarande ögonblicket till förmån för idéer om det förflutna, framtiden och parallella universum just nu, då är det mindre sannolikt att vi lurar oss själva. Man skulle kunna kalla detta uppriktighet. Det är ett slags äkta avsikt, tror jag. En uppriktig önskan - nej - ett behov av att meditera. Det är som när vi är hungriga: att äta är inte bara en bra idé bland andra idéer, det är den enda lämpliga reaktionen. Meditation fungerar bäst om den kommer från en liknande plats. Ungefär som: "Jag är så hungrig på fred, vila, stillhet, klarhet mitt i allting".

**id 298**

I en intervju igår gjorde Liverpools målvakt Pepe Reina sig lustig över det faktum att hans senaste tid på sidan av planen var den längsta tid han varit borta från något lag under sin karriär som spelare. Spanjoren återvände med ett rent mål mot Wigan, men efter Brad Jones utmärkta täckningsinsatser är pressen väl och väl på Reina att bibehålla sin form eller riskera att bli bortvald. Rodgers senaste förtroende för Jones kan ha varit en ovälkommen väckarklocka för Reina, eftersom det verkar som om han kan vara sugen på att lämna Anfield i januari. "Hans agent har undersökt möjligheten till en återkomst till La Liga och testat marknaden bland klubbar som har råd att betala den spanske målvaktens lön på 100 000 dollar i veckan. "Målvakten kan lämna Anfield i januari om priset är rätt". Reina har befunnit sig i en bekvämlighetszon de senaste sex åren: garanterad plats i laget så länge han höll sig frisk, inga verkliga utmanare till sin position och upprepade gånger plockad trots successivt sämre prestationer. Saker och ting har nu dock förändrats och Reinas tid som automatisk startspelare är över. Under de senaste veckorna har Liverpool kopplats samman med ett antal målvakter , däribland Jack Butland, Jason Steele, Ali Al Habsi och Marc-Andre ter Stegen, och jag är säker på att detta inte har undgått spanjorens uppmärksamhet. Trots Brendan Rodgers upprepade offentliga stöd är skrivningen på väggen för Reina, och det vet han förmodligen, och därför är det logiskt att han kanske letar efter en väg bort från Anfield. Reina har många gånger tidigare subtilt hotat med att lämna klubben, och om jag ska vara ärlig skulle jag inte ha några problem om han lämnade klubben i januari. Arsenal uppges vara "de tidiga förhandsfavoriterna" för att värva Reina, och Arsene Wenger är öppen för en "realistisk bytesaffär" för keepern. Theo Walcott är det uppenbara alternativet för en bytesaffär, och även om jag inte är 23-åringens största fan skulle affären vara vettig för Liverpool. Jaimie Kanwar 49 Kommentarer: es har varit mer bra än dåligt för oss, och vem tror på spegeln. den är notoriskt dålig när det gäller autentiska nyheter. Rodgers älskar pepe's spelstil och lämplighet för systemet, och förhoppningsvis hittar han sin form igen. hur många gyllene handskar ? låt oss inte glömma det bästa av pepe,bara på grund av ett dåligt år eller så.... det måste vara svårt att spela under skitchefer som kenny och woy. Hoppas att detta inte är sant. Reina är en del av den världsklassiga ryggrad i laget som vi har haft de senaste fem åren. Han är en riktig röding. Önskar bara att vi kunde lova honom CL-fotboll. Vem vet vad januari kommer att föra med sig. Det borde bli en hektisk tid. Bara för att det är The Mirror betyder det inte att det automatiskt är falskt. Om du var objektiv och studerade deras historier under en längre tid skulle du se att de har många saker rätt. Uppfattningen att tabloiderna får fel saker varje gång är bara en trött klyscha. Så enligt denna tvivelaktiga artikel vill hans agent återvända till La Liga och Arsenal är de främsta kandidaterna...? Jag vet att det inte finns många engelska spelare i Arsenal men jag skulle ändå kalla dem ett Ligue 1-lag snarare än ett La Liga-lag... inte varje gång varje hund har sin dag... Pepes kommer precis in i sin bästa ålder som målvakt och har imo ett mycket högre transfervärde än Walcott på grund av längden på deras kontrakt och personligen värderar jag inte Walcott... Jag är lite förvånad över att du (och andra för att vara rättvis) är så villig att acceptera Pepe's avgång. Jag bestrider inte att hans form under de senaste 18 månaderna eller så inte har motsvarat den standard han har satt upp, och bristen på konkurrens om platserna kan mycket väl vara orsaken till detta. Men det betyder inte att han inte fortfarande är en toppmålvakt. En som vi verkligen skulle ha svårt att ersätta enligt min mening. Hans totala Liverpoolkarriär har varit utmärkt. Och jag vet att du inte specifikt ifrågasätter det, men jag tror inte att vi ska vara så snabba att glömma vilken fantastisk målvakt han har varit för klubben. För mig har han varit en av de allra bästa målvakterna under lång tid. Och jag är övertygad om att han återigen kommer att återvända till toppen av sitt spel. Och även om han inte riktigt är på samma nivå är han fortfarande bättre än majoriteten av de målvakter som vi realistiskt sett skulle kunna få. Även när han gör misstag (vilket alla målvakter gör),

**id 299**

Halloweenfester bör handla om roliga hemgjorda kostymer, säger Lucy Cavendish. Så varför gör kvinnor det svårare för sig själva genom att följa Lady Gagas exempel och köpa klänningar gjorda av kött? Jag har inte varit på många Halloweenfester på sistone, inte på vuxenfester i alla fall, av en helt god anledning. Jag hatar att klä ut mig. Kanske har jag ärr från en fest jag var på för några år sedan på en väns bröllopsdag där vi alla fick klä ut oss till Barbie och Ken. Den lilla dottern till en av mina vänner var tvungen att låna mig en blond peruk för att få mig att vagt likna en Barbie. Så ointresserad är jag av att klä ut mig. Men för flera år sedan, när jag hade ett socialt liv och kunde lockas ut ur mitt hus, brukade jag göra en riktig ansträngning för Halloween. Min vanliga klädsel fick mig att se ganska hemsk ut - jag brukade gå på fester utklädd till en häxa med falska vårtor på näsan och en spetsig hatt med grönt hår på. Det gjorde det ganska svårt att äppleknulla, men jag såg åtminstone läskig ut. Häxkittel, spökdräkter gjorda av gamla lakan eller - om du känner dig riktigt äventyrlig - kattdräkter med en svans gjord av en klädhängare av metall inlindad i tyg - det är de halloweendräkter som vi alla känner till och älskar. Och den här typen av utklädning bidrog till att skapa en feststämning - du kunde använda den självlysande skelettdräkten eller den elaka vampyrdräkten som en ursäkt för att prata med de människor du inte kände. Det var verkligen den ultimata isbrytaren - det är trots allt svårt att vara distanserad om man är klädd som Grotbags. Men, vad saker och ting har förändrats. Internetsökmotorn Yahoo! har rapporterat att den mest sökta Halloweendräkten i världen är den ökända köttklänningen som Lady Gaga bar på MTV Video Music Awards förra månaden. Efterfrågan på att göra en Gaga är så stor att slaktarmästare i New York försöker tillverka köttklänningar för sina mest krävande kunder, samtidigt som de varnar för att klänningen skulle vara "mycket lättfördärvlig". Det är sant. De som inte har råd med prislappen på 2 000 dollar för den autentiska Gaga-upplevelsen nöjer sig med plastversioner. Fullvuxna kvinnor går till Halloweenfester och ser bokstavligen ut som en hundmat. Denna tävlingsinriktade Halloweenkostymering har verkligen gått för långt. Ingen klär sig som häxa längre. Folk klär sig snarare som popstjärnor, som om popstjärnor har något särskilt med Halloween att göra, vilket de inte har. Faktum är att dagens Halloweendräkter inte alls verkar ha någon likhet med något traditionellt skrämmande alls. Ta till exempel Cindy Crawford, som fotograferades när hon deltog i en Halloweenfest klädd som Amy Winehouse. Jag antar att Gaga och Winehouse ser mer häxiga ut än till exempel Beyonc, men ändå... vad är det som pågår? En del av detta har att göra med den ökande kommersialiseringen av Halloween. De som hatar hela idén med Halloween hävdar att det i sin moderna form bara är en amerikansk uppfinning. Men traditionellt sett var Hallowe'en ett keltiskt firande, ett förspel till Alla helgons dag. Nu har det övertagits av trick-or-treaters och oändliga barn som vandrar runt på gatorna utklädda till Casper the Ghost. Det finns en sådan dålig inställning till Halloween att vissa butiker säljer affischer med texten "Inga godis eller busar välkomna" som folk kan sätta upp på sina fönster och dörrar. I år tycks det, trots lågkonjunkturen, finnas ett ökat uppsving för hela "försäljningen" av Halloween. Det är nu den mest kommersiellt lukrativa festivalen efter jul och Alla hjärtans dag. I takt med att förväntningarna ökar, ökar också de fantasifulla kostymerna. I år har mina barn blivit mycket mer kunniga i sina krav på utklädning. Min dotter på tre år meddelade nyligen att hon ville fira Halloween som en "rosa prinsesshäxa". "Det kan du inte", sa sjuåriga Leonard. "Du måste klä dig som något skrämmande. Dessutom finns det ingen rosa prinsesshäxa." Det finns bara det att det finns. Nästa dag råkade vi vara i den lokala filialen av Co-op när vi såg den. En rosa häxdräkt komplett med glittrande kvast till priset 14,99. "

**id 300**

Varför kan en kolatom bilda en mängd olika organiska föreningar? Kolatomens tetraedriska form och dess starka (men inte alltför starka) elektronegativitet gör den till ett idealiskt element för bindning (mestadels kovalent bindning) till många andra element. Men det är den fantastiska förmågan till kemisk självbindning som gör detta grundämne så unikt. Långa, upprepade strängar av kol kan bilda ett enormt antal kemiska, biologiska och kommersiellt viktiga molekyler. um jag hoppas att alla ni som läser detta vet att det stämmer och tack för svaret.

**id 301**

5 sätt att göra skillnad i världen Råd från direktören för War Child Canada Samantha Nutt, författare till Damned Nations och grundare och verkställande direktör för War Child Canada, har följande råd. Kan du inte ge generöst? Att ge regelbundet kan vara bättre Att donera även en liten summa pengar till en välgörenhetsorganisation varje månad är effektivare än engångsbidrag eftersom det främjar stabilitet i programplaneringen, vilket leder till bättre förvaltning och starkare resultat på plats. Informera dig Ta dig tid att läsa eller titta på minst en internationell nyhet varje vecka. Pengar reser bättre än varor Undvik utlandsdonationer av hårda varor, t.ex. kläder, skor och böcker. Dessa donationer är kostsamma och kan till och med vara olämpliga, vilket skadar lokala ekonomier och kostar arbetstillfällen. Divestera Om du inte stöder tanken på att vapen, landminor eller klusterbomber ska skickas till krigsdrabbade länder, se till att du har en egen etisk investeringsram att följa. Om du får förmåner från ett företag eller en statlig pensionsfond bör du låta dem få veta dina åsikter. Ställ de rätta frågorna innan du arbetar som volontär utomlands Kan jag kosta någon ett jobb lokalt? Är jag utbildad och kvalificerad för uppgiften? Vad kommer att hända när jag åker - är mina insatser hållbara? Ibland är det bättre att bara vara turist och spendera sina pengar på närliggande marknader och på varor som produceras av lokala kvinnokooperativ.

**id 302**

Fort St. John & District Chamber of Commerce - In Business for Business Fort St. John & District Chamber of Commerce har funnits sedan 1952 och har tillgodosett våra medlemsföretags behov med stöd, incitament, förmåner och den representation som behövs för att få deras företag att växa. En av flera skålar som Janice Hendricks bidragit med till Chili Bowl Bash En av flera skålar som Janice Hendricks bidragit med till Chili Bowl Bash Om du inte har en biljett till North Peace Potters' Guilds Chili Bowl Bash i helgen kommer du att gå miste om något riktigt bra. Här är en av dem, och barntävlingen börjar bli het. Det verkar vara några fantastiska recept som lämnats in av underbara frivilliga kockar. Inköpen sker nu. Det finns kanske fortfarande några biljetter kvar. Kolla på Hairbin och Artspost studio.

**id 303**

Önskar att det fanns en app för det? Skriv det själv! 2. Att åstadkomma eller åstadkomma genom en plan, ett schema eller liknande; hantera: Han försökte vinna deras röster. 3. Att konspirera (ondska, förräderi etc.). verb (används utan objekt) 4. Att skapa planer; planera. 5. att konspirera. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\\... Om någon hade sagt till mig 2009 att jag skulle bli författare till appar skulle jag ha sagt att det inte var möjligt. Hur skulle jag kunna skriva en app? Jag visste inte hur man kodade dem eller hur man fick ut dem på marknaden. Jag var en appanvändare som bara önskade att det fanns en app som kunde göra det ena eller det andra åt mig, tills jag började använda Twitter. När #SLPeeps först bildades, skedde en explosion av utbyte av tankar, idéer och resurser, vilket jag har bloggat om tidigare. En av de saker som kom till stånd var #SLPeeps Shared Folder på Google Docs (numera Google Drive - tack vare Shareka Bentham (@speechreka) som skapade mapparna från början). Som en del av denna delningsprocess beslutade vi att vi ville ha en samlingsplats för gemensamma mål som vi använder och diskuterar -- för att göra det lättare att dela våra mål med andra. Janelle Albrecht (@albrechtjn) inrättade SLP Goal Bank för att uppfylla detta mål, och den finns fortfarande kvar. Lite tidigare var Barbara Fernandez upptagen med att skriva några av de första SLP-specifika apparna med sitt företag Smarty Ears Apps. Jag kände till henne, interagerade ibland med henne och följde hennes företag och appar med intresse. Hon kontaktade de av oss som först hade startat SLP Goal Bank för att skriva en app med våra egna mål. Allt hände extremt snabbt men plötsligt var jag medförfattare till en app! Jag föll in i det av en slump och tyckte att processen var mycket intressant. För den appen var allt jag behövde göra att bidra med en massa egna mål för olika områden inom logopedi - jag behövde inte göra någon layout eller problemlösning. Jag kunde inte ens testa appen eftersom jag ännu inte hade någon iPad vid den tidpunkten. Att skriva appen Den här processen fick mig dock att tänka -- tänk om jag kunde skriva en app som saknades i mitt liv? Jag visste nu lite om hur man skriver den samtidigt som jag arbetade med en designer/förläggare och insåg att det är lika "enkelt" som att skriva en bok (och jag var faktiskt tvungen att skriva en bok för min app, men de flesta skulle inte behöva göra det). Det råkar vara så att det som saknades i mitt appliv var en profil för fonologisk medvetenhet. Jag hade tröttnat på CELF-4:s screener 1 och screenade barn med den mer eller mindre dagligen. Så sommaren 2010 började jag fundera på hur jag skulle vilja att en app för bedömning av fonologisk medvetenhet skulle se ut och göra. Jag kontaktade Barbara på Smarty Ears, som gillade idén, och sedan började jag arbeta på den - LÅTT. Innehållet Jag började med att skriva profilen så som jag ville ha den; jag berörde de viktigaste områdena och hoppade över de mindre viktiga områdena som bidrog till att den test som jag använde för närvarande var så lång. Jag tog upp saker som jag önskade att jag kunde tala bättre om, som segmentering av konsonantkluster. Jag ägnade en hel del tid (månader) åt att välja ord som är inriktade på en mängd olika ljud och ordlängder, i förekommande fall, och som inte är alltför lika andra ljud/ord i samma deltest. Jag tog mig tid att organisera profilpunkterna i ett mer eller mindre utvecklingsmässigt framsteg, men efter överordnad typ, och beslutade att inte skapa en kriteriepoäng. Detta var för att det inte ska finnas någon oro för falska positiva/negativa resultat och för att delar av profilen ska kunna hoppas över när en pedagog anser det lämpligt beroende på ålder och status för omprövning. Det finns inget värre än att känna sig tvungen att administrera flera delprov som man vet att barnet kan/inte kan (eller ännu inte borde kunna) bara för att få ett kriteriepoäng. Del av testversionen av Pro-PA med penna och papper Jag satte sedan in det hela i en penna- och pappersskärm och delade ut den till flera av mina vänner globalt samt till mina egna kollegor, för att testa den på riktiga barn och få feedback på uppgifter som misslyckades konsekvent eller något som inte fungerade. Sedan ägnade jag flera månader åt att finslipa skärmen. Jag bör notera här att jag inte började utforma min egen profil från ingenstans - jag bedömde PA-färdigheter hos barn och satte upp mål för att

**id 304**

Politisk handkartism Jag blev lättad när jag upptäckte den avhoppade neurovetenskapsmannen Loretta Graziana Breuning som hävdade att man på universitetet måste skriva in sig på "handkartism", den ortodoxa uppfattningen att samhället är på väg till helvetet i en handvagn. Handcartism tvingar unga människor att anamma en deprimerande syn eller att bli socialt utstötta. Det är inte bara ett fenomen för unga människor eller universitet. Det är också utbrett inom politiken och på bloggar. Att vara en räddare känns bra och att vara pessimistisk anses vara smart. Politiska handledare är inte lika pessimistiska eftersom de tenderar att tro att de är tillräckligt smarta för att lyckas få tillräckligt med stöd för att rädda världen. "Att vara en räddare känns bra och att vara pessimistisk anses vara smart" sammanfattar ett vanligt intryck av hur Greenies ser på sig själva - de predikar pessimism, men marknadsför sig själva som räddare. Gröna handledare verkar inte lika pessimistiska som vissa, till exempel blogghandledare, eftersom de tror på sin förmåga att rädda oss. Detta kan bero på att det gröna partiet har en viss framgång med ett betydande stöd och ett antal parlamentsledamöter. De gröna fortsätter att predika det nära förestående världsslutet om inte deras radikala politik följs - denna politik är mycket socialistisk, men de gröna är naturligtvis mycket smartare än alla kommuniststater som har misslyckats. Handledare kan ses över hela det politiska spektrumet. Winston Peters har en handkartist-ton, som ser sig själv som den kloke gamle räddaren från alla våra politiska problem. Rt Hon WINSTON PETERS (ledare -- NZ First) : New Zealand First har nyheter för Sam Lotu-Iiga och hans nervösa bänkkamrater, och de är helt dåliga. Slutet är nära. Den här regeringen kommer inte att överleva tre år. Den kommer inte att klara sig till nästa val, och det här är anledningen. Den är helt dysfunktionell - helt ur led. Det konservativa partiet predikar också ett behov av att återgå till den gamla goda tiden med ett moraliskt samhälle (och ignorerar den omfattande omoral som funnits i samhällen under åratal) - vad de verkligen längtar efter är en återgång till en återgång till en mycket bredare underkastelse under några få män, särskilt prästtyper. De tror att kristendomen är den enda och hela lösningen på allt, men vill inte öppet visa sina kristna strävanden. 2 Kommentarer Ja, det är verkligen en träffande synpunkt. Nya Zeeland har befunnit sig i ett Handcartism-läge sedan den finansiella kraschen 2008. Förutom att Paula Bennett strippar handvagnen från anständiga förmånstagare som kämpar, och en snedvriden regering som är nära att dela ut vatten- och lufträttigheter. Kan de rädda oss från detta? Jag hoppas det. Jag är pessimist - eftersom jag är kopplad till att lära mig, varna och föreslå, i hopp om att de som har mer politisk makt än jag just nu kommer att göra något konstruktivt.