



## تحريك الأذرع عند المشي يولد الطاقة

تزيد بنسبة 63% إذا كان ذراعاه يتحركان. وكتب كولنز إنه «على الرغم من أن تحريك الذراعين أمر سهل، إلا أن تأثيره على استخدام الطاقة كبير جداً». وأضاف «تحريك الذراعين يساهم في ادخار طاقة الجسم خاصة في عضلات الأوصال السفلى».

أعد بالاشتراك مع مجموعة من العلماء بحثاً عن أسرار الأرجحة، أوضح البحث أن لحركة الذراعين خلال المشي فوائد خفية كبيرة جداً، فبالإضافة إلى حقيقة بذل طاقة بنسبة 12% أكثر من العادة لإبقاء الذراعين مستقيمين بدلاً من تحريكهما، فإن الأرجحة تسهل الأمور على السائقين أيضاً. وقال الباحثون إن قوة احتكاك الشخص الذي يمشي بالأرض

تصل باحثون أميركيون وهولنديون إلى تفسير محتمل لسبب أرجحة الناس لأذرعهم خلال المشي، وهو أمر كان مدار تدقيق دائم، خاصة أن الذراعين لا يلعبان أي دور في دفع الجسم إلى الأمام. وذكرت صحيفة «دايلي تلغراف» البريطانية أن الخبير في مجال الميكانيك البيولوجية ستيف كولنز من جامعة «ديلنت» في هولندا



إعداد / إنسان العسيري

## قراءات لك



الشاعر الفرنسي / بول إيلوار

## شيخوخة

ظل الثلج، قلب بريء،  
دماءً حزينة،  
قلب طفل.  
النور.  
دائماً ثمة أيام الشمس  
والغيوم..  
السماء، أيدي مشرعة،  
لقاءً عطر..

## مسرح بصرك

### روعة في البناء وفخامة من الزمن القديم



## معالم وآثار

مسرح بصري أو مدرج بصري يقع في قلعة بصري الأثرية، مدينة بصري الشام، في الجمهورية السورية، تقام على هذا المسرح الأثري المميز فعاليات مهرجان بصري الدولي، ويعتبر من المعالم السورية المميزة. يعد هذا المسرح الروماني السوري من أكبر المدرجات الأثرية وأجملها وقد حافظت الأبنية التاريخية في المدرج على معظم أقسامها. ويتسع لأكثر من (15 000) متفرج على المدرجات، ويتسم بكثرة المداخل حيث يمكن للمتفرجين كلهم الخروج من المدرج خلال 10 دقائق. وأبعاد المسرح هي عرض المسرح من الداخل 045.50 متر. عرض المسرح من الخارج 054.35 متر. قطر نصف دائرة المسرح 102.00 متر. يتألف المسرح من ثلاثة أقسام

## تسعينية تستعير الكتاب (25) ألفاً في حياتها

2002 منذ انتقالها إلى المنطقة للسكن مع ابنتها ووصف المؤلفون في المكتبة براون بأنها سيدة مميزة، مؤكدين أنهم يتشوقون لزياراتها الأسبوعية للمكتبة، مغربين عن اعتقادهم أن عدد الكتب التي استعارتها قد يشكل رقماً قياسياً اسكتلندياً، ولذا طلبوا من أي مكتبة لديها شخص قرأ كتاباً أكثر من براون بأن يتصل بها. ومن جهتها، قالت مديرة الخدمات الثقافية في المنطقة جانيس جولدي أنه لم يسبق أن سمعوا بشخص مماثل لبراون، وأضاف: سوف نذهل بالفعل إذا عرفنا أن ثمة من تمكن من تحطيم رقمه القياسي الذي حققته، لكن هذا محتمل ونود أن نتعرف عليهم إذا وجدوا».

تعددت هيئة الإذاعة البريطانية أن لوييز براون (91 عاماً) من منطقة سترانراير استعارت أول كتاب من مكتبة «كاسل دوغلاس» في العام 1946، وعمدت منذ ذلك الحين إلى أخذ ما لا يقل عن 6 كتب أسبوعياً وبلغ بها الأمر أخيراً إلى حد قراءة 12 كتاباً كل 7 أيام.



ومن جهتهم، أعرب الموظفون في المكتبة عن دهولهم بإنجاز براون وبخاصة أنها لم تتأخر يوماً عن إرجاع أي كتاب، وبدأت براون تستعير الكتب من مكتبة «سترانراير» عام

## عجائب وغرائب

### إنقاذ قطة علفت داخل غسالة تعمل طوال 30 دقيقة



أنقذت هرة صغيرة لا يتعدى عمرها ستة أسابيع بعد أن علفت في الغسالة طوال 30 دقيقة، ورجحت هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي) أن الهرة -توبي-، دخلت إلى الغسالة قبل تشغيلها، وما أن اكتشفتها حتى نقلت على وجه السرعة إلى الأطباء البيطريين الذين أنقذوها، وقال الطبيب البيطري ديفيد ماكلاين «كان بطن الهرة مليئاً بالهواء ولكننا دفاناهنا وعادت إلى الحياة، وكانت تشكو من البروض والجروح ولكن ما من كسور أبداً» وأضاف «بقيت في الغسالة طوال نصف ساعة لكننا أعطيناها كمية من الغلوكونز والأوكسجين واستجابت بعد حوالي ثلاثة أرباع الساعة».



## أقوال مأثورة

ينقسم الجنس البشري إلى فئتين. فئة تمضي قدماً وتنجز شيئاً ما. وفئة تلزم مكانها وتستفسر

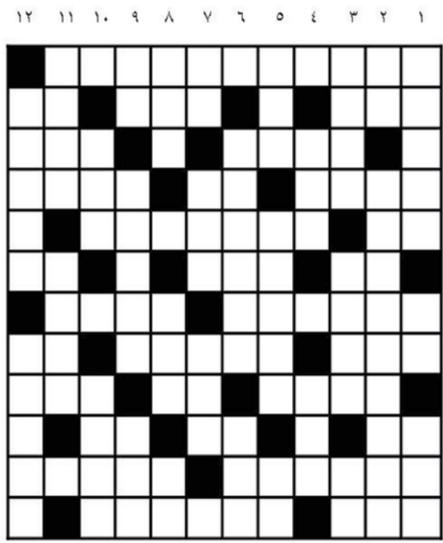
## نفس اللون

بخيل اشترى أرضاً وبنى عليها منزلاً فقام بطلاء جزء من المنزل وكتب في الجزء الثاني نفس اللون.



## كلمات متقاطعة

إعداد/ جمال ناصر شراء



أفقياً  
1- كاتب فرنسي ولد في باريس عام 1871م له رواية طويلة بعنوان (بحثاً عن الزمن الضائع) حل فيها بدقة خارقة أحاسيسه وأحاسيس من عاشرهم توفي سنة 1922م.  
2- 24 ساعة - منطقة سعودية - حرف انجليزي.  
3- من الزهور العطرة - ارتفاع  
4- من الألوان - للنداء - من أسماء الذئب.  
5- غير ناضج - مدينة مصرية.  
6- حرف انجليزي - غطي وغلب - للنفي.  
7- تحالف الماني ايطالي حدث عام 1936م انضم اليه حلفاء الدولتين في الحرب العالمية الثانية - قريب.  
8- والدتي - عقائد - هرب.  
9- خراب - نقيض خير - أحد أبناء نوح عليه السلام.  
10- كتمان - اله - طاف بالليل.  
11- بلد عربي أفريقي - من سور القرآن الكريم.  
12- نرشد - عاصمة أوروبية.

## عمودياً

1- مبارك - متشابهان - حبس.  
2- للتخيير - نادي كرة قدم إسباني.  
3- بقايا الجمر - قديم متهم - حرف عطف.



## زبالة القبط



## حديث الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الدرب:  
ظاهرة انتشار المرضى نفسياً والمختلين عقلياً في كثير من الشوارع والأحياء السكنية وفي الطرقات العامة وعلى مرصات المشاة تسبب كثيراً من الإزعاج والمضايقات للسكان والمارة.. ولتجنب الضرر في كثير من الأحوال ورحمة بالجميع فإن الواجب الديني والإنساني يستدعي إيواهم في الأماكن المخصصة لرعايتهم.



## باختصار

### محمد الجرادي

حديث الرواتب، حديث العجائب، حديث الحاضر الغائب، ولا أدري ما لهذا الراتب الذي ما أن يأتي حتى يصير له ألف جناح وجناح، وتتوالى أمامك المصاريف والديون وتترى أمام منزلك طوابير الدائنين فلا يأتي يومك الثاني إلا وأنت صفر اليدين. وإن كنت من سعداء الحظ، فإن يوم راتبك هو يوم سعدك فتستطيع أن تأخذ أولادك، ولا بأس أيضاً من أن تأخذ معهم أهم إلى البريد أو إلى عند الصراف فتسلم الراتب وتذهب بهم في نزهة فيأخذون ما يريدون لذلك اليوم وأنت تنسى فركك وهمك وحزنك، وتقتلب شيخ زمانك وتنسى القات المدعس، وتصاحب القات (العود)، ومع نهاية التخزين في تلك الليلة تبدأ شهراً جديداً من الآلام والحسرات والحزن المليء بالديون وفقر الحال. خصوصاً وأنت تنظر إلى فواتير الهاتف والماء والكهرباء، وأوم من الكهرباء تم تذكر بقية طلبات المنزل من (راش) وخضار ومصاريف يومية وجيبك يصفر من الفقر. بعد هذا اليسير عن حالة الموظف الفقير لا ينبغي لحكومتنا الموقرة إعادة النظر في رواتب العمال.. اللهم أدم علينا خيرات حكومتنا.