الجسم يفقد (80) سعراً حرارياً أثناء جلوسه

القاهرة / متابعات :

أكد أستاذ الحالات الحرجة في طب القاهرة الدكتور أحمد موافي أن الجسم يفقد في حالة الجلوس فقط دون تحرك أو تناول مزيد من الطعام 80 سعراً حرارياً كل ساعة زمنية بسبب الحرارة التي تنبعث منه للخارج وخاصةً في الشتاء وإذا تم تخفيض مايتناوله من أطعمة أثناء فترة جلوسه في المنزل لن يعاني من أي زيادة في الوزن.

ونصح برياضة المشي التي تزيد من فاقد السعرات بشكل كبير كما تساعد على ضبط التوازن بين نوعي الكوليسترول في الجسم وتزيد من نسبة الكوليسترول المفيد في الدم وتخفيض الضار منها.

وأوضح أن إشارة الشبع تصل من المعدة إلى المخ في حالة عدم تراكم الأكل بشكل متسارع بها ما يعطي فرصة لخلايا الجهاز الهضمي لسرعة الامتصاص والشعور بالشبع ونصح بمنح المعدة فترة زمنية بعد تناول وجبة متوسطة وعدم ملئها في وقت الغداء.

كما أشار إلى فائدة المشي في زيادة فاعلية مادة الأنسولين في الدم ووصوله للخلايا وخاصةً لمرضى السكر، مؤكداً أن ممارسة الرياضة يجب أن يصاحبها تخفيض كميات الأكل لتخفيض الوزن، مشيراً إلى أن ممارسة الرياضة مع تناول كميات كبيرة من الطعام لا تأتي بأي فائدة.

وحذر أستاذ الحالات الحرجة من عمليات الريجيم القاسية التي تتبع سياسة الجوع لتخفيض كميات الدهون لتأثيرها الضار على توازن العناصر الغذائية الضرورية للجسم التي تضر بعمل أعضائه الحيوية ومنها الكلى والكبد والقلب، مشيراً إلى خطورة الجوع خاصةً على مرضى السكر بسبب زيادة نسبة مادة (الاسيتون) السامة في الدم.

وحذر من تناول الأعشاب مؤكداً أن بعضها تظهر آثاره بعد فترة طويلة بسبب تراكمها في الجسم واستنكر انتشار بعض وصفات تخفيض الوزن عن طريق تناول الأعشاب أو بعض الأدوية في الفضائيات ويقدمها أشخاص لاينتمون إلى مهنة الطب، وأكد أن على الشخص الذي يرغب في تخفيض وزنه استشارة طبيب خاصة إذا كان يعاني من أحد الأمراض المزمنة.

معالم وآثار

قبة تورنتو أضخم المدرجات الرومانية القديمة

تعد قبة تورنتو أضخم من المدرج الروماني القديم (الكوليسيوم) ويصل ارتفاعها إلى ارتفاع مبنى يضم نحو ثلاثين طابقاً، ويمكنها أن تستوعب خمسين ألف شخص. والغرض من هذه القبة هو أن تكون استاداً رياضياً كبيراً، وأول استاد عالمي له سقف متحرك يمكن أن يفتح ويغلق لتوفير ميدان رياضي واسع ومكشوف في الصيف، واستاد مغطى ومحمي من العوامل الجوية السيئة في الخريف والشتاء.

هذه القبة الهائلة مقامة في قلب مدينة تورنتو كبرى المدن الكندية، وقد انهمك (2300)عامل مدة ثلاث سنوات في بناء هذا الاستاد الذي افتتح في صيف عام 1989م ، وهذا المبنى إحدى المعجزات الهندسية الكبرى، إذ أنه بالإضافة إلى السقف المتحرك توجد آلاف المقاعد التي يمكن تدويرها حتى يتمكن المشاهدون من رؤية المباريات الرياضية على أفضل وجه.

ويمكن تقسيمها إلى قسمين أحدهما رياضي والآخر موسيقي، يمكن أن تعزف فيه الفرق الموسيقية.

وبالنسبة للعروض الخاصة وبمساعدة نحو تسعين ستارة ضخمة يمكن تحويل ساحة من الاستاد إلى خيمة هائلة، تتسع لحوالي 27000 شخص. وتعني هذه القدرة على التكيف مع الظروف، أن استاد قبة تورنتو يمكن أن يتسع تقريباً لأي نوع من الرياضة والحفلات المسرحية وألعاب السيرك. كذلك يمكن أن تجرى فيه مباريات الملاكمة وسباقات السيارات وعروض الخيل والمعارض.

وتوجد مقاعد قبة تورنتو على أربعة مستويات ، ويزود الاستاد بعروض خلابة من وسائل الإضاءة الميدانية إذ يوجد أكثر من سبعمائة وحدة إضاءة مبهرة بقوة (2000) وات، وتحتوي قبة تورنتو على نحو مائتي كيلومتر من الكابلات الكهربائية.

عذراً بابا نويل

فاطمة رشاد

قلت لك: يابابا نويل انتظر لاتذهب قبل أن اختار بنفسي هديتي من كيسك الكبير .. لن انتظر الصباح لأجدك قد وضعت لي لعبتي التي لم أتمنها .. كنت أخدعك في كل أعيادي بأنني أريد اللعبة التي لم أتمنها في حياتي، كانوا هم من يتمنوها لي لهذا كنت اصطنع الأمنيات في أعيادي التي مضت وهأنا أقرر هذا العيد ماذا أريد من لعبة ؟ كنت اخدعك كثيراً يابابا نويل بأمنياتي العيدية ..كبرت على تلك الأمنيات ..

قلت لك : سأخرج إلى الشارع لألعب كالأطفال ولكني دهشت حين اعتقلوك من أمام حجرتي وأنت تختلس الدخول لتضع هديتي التي لم أتمنها اتهموك بأنك جئت لتتلصص على أمنياتي وأحلامي وهم لايدركون انك أجمل أمنية في عامي هذا الذي انتظرته كثيراً في حياتي .

نصف ساعة وهم يزكمونني بتفاصيل العادات وتقاليدهم حرموني منك لأنك (بدعة) مصطنعة .. يا لغباء تلك العادات المقرفة .

اعذرني لأنهم يدخلونك في تفاصيل العادات القاتلة . أنا سعيدة بك هذا العام كنت لي أجمل هدية..(Happy new year) أيها البابا نويل لن أزكمك بعاداتي وتقاليدي هذا العام .

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).

- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

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

النقاط السوداء

الأول : أنا قلق جدا .. طول النهار أرى نقطا سوداء .

الثاني : هل رأيت طبيب العيون ؟

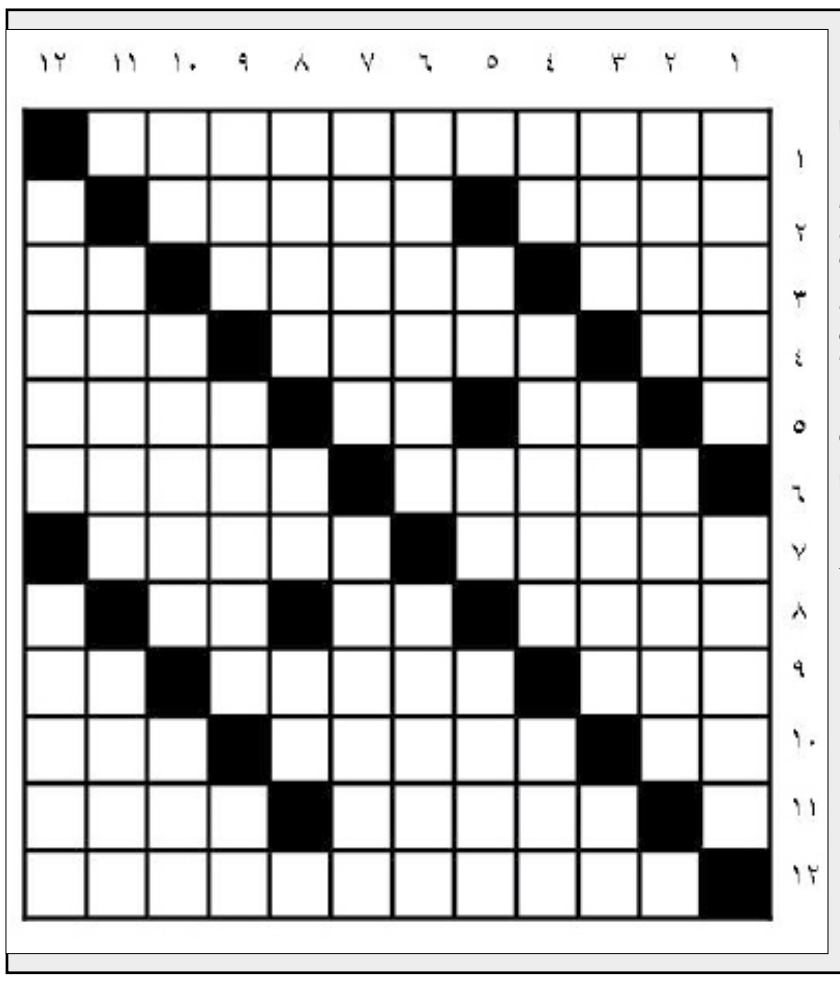
الأول : لا ، ليس طبيب العيون .. النقاط السوداء .

غسل اليدين جيدا يزيد الراتب

في محاولة للحد من الإصابة بالعدوى، تدفع عيادة في ميلانو شمال إيطاليا علاوة قدرها ثلاثة آلاف يورو سنويا لممرضاتها إن هن غسلن أيديهن جيدا ، فضلا عن تخصيص مبلغ سنوي قدره (200) ألف يورو لمكافأة الممرضات والممرضين السبعين في عيادة (ماجياغالي) إن احترموا قواعد نظافة مشددة، أي ما يوازي (3000) يورو للشخص الواحد.

وتصورهم كاميرات عندما يغسلون أيديهم للتأكد من قيامهم بذلك على نحو صحيح ولفترة طويلة بما يكفي، ويتم التحقق من عدم وجود البكتيريا على أيديهم قبل أي احتكاك مع المولودين الجدد.

كلمات متقاطعة



أفقيا:

1-أديب ألماني حصل على جائزة نوبل عام 1902م وقد كان فوزه بالجائزة تكريما لشخصه أكثر من كونه تكريما لاعماله .

2-من يصلي بالناس – قبل الفجر .

3-حرف أبجدي – مخاوف – مرتفع.

4-أداة جزم – مكروه (معكوسة) – عجل .

5-حيوان قطبي – للنداء – من يعمل في الزراعة.

6-أهداف – من مدن الضفة الغربية في فلسطين.

7-من سور القرآن الكريم – حرفته .

8-واضح – متشابهان – أحد الأبوين .

9-شعب أو قوم – ألمع جرم سماوي – تتبع .

10-قادم (معكوسة) – شبة جزيرة شرقي أوروبا بين بحار الأسود ومرمرة وايجة – نقيض فرح .

11-استرخاء عصب يد البعير – اسم حمله 18من ملوك فرنسا .

12-فيلسوف فرنسي ولد في رومانيا 1903م دعا الى علم نفس واقعي حيث لا تعمل الحتمية النفسية الا من خلال الحتمية الاقتصادية أعدمه النازيون عام 1942م .

عموديا:

1-سهل في المغرب بين الأطلسي الأعلى والمحيط الأطلسي يخترقه نهر أم الربيع – لقب الرئيس العام في بعض الرهبانيات .

2-حمام بري – أطول نهر في النرويج طوله 570كم.

3-لجأ – قريبة – للتخيير .

4-في العروق – قبيلة عربية من غطفان من العدنانية أخت عبس كانت بينهما حرب دامس والغبراء من مشاهيرها النابغة الذبياني – صار شبيها بالبلور .

5-للتخيير – حرف انجليزي – من أركان الاسلام .

6-جمعيات نسائية تعنى بالتربية والخدمات العامة منها في الشرق العربي : الراعي الصالح تأسست في فرنسا 1836م والصليب في لبنان 1930م – نقيض البعد .

7-فيزيائي ايطالي ولد في بارما، اخترع البطارية الكهربائية الحرارية ودرس الأشعاع الحراري – رئيس كوبا للفترة 1924م – 1933م ، اشتهر بحكمه الدكتاتوري القمعي .

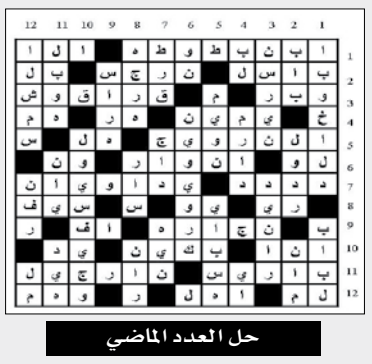
8-ميدالية – تقال للتوجع – حرف جر .

9-مكان – الرجل الشجاع ، وهو الاسم الثاني لأول من حاول الطيران – خاصتي .

10-كتمان – المفرد من كل شيء – من أحيا البحر.

11-من الفاكهة – خلاف ذليل .

12-الاتساع – طائر حاد البصر من أشد الطيور وارفعها طيراناً وأقواها جناحا تخافه كل الجوارح .



حل العدد الماضي

تصوير وتعليق / علي الدرب :

مرت أكثر من ستة أشهر على افتتاح سوق التواهي بعد إعادة تجديده إلا انه لايزال مغلقاً بسبب عدم قيام إدارة الكهرباء بتوصيل التيار الذي يفترض أن يحصل قبل الافتتاح لذلك تحولت شوارع المدينة إلى أسواق مفتوحة ، وطرقاتها وممراتها وأرصفتها مغلقة بمفارش الباعة .