دراجة داخل المكتب لحرق الدهون

واشنطن / متابعات :

أظهرت دراسة جديدة أن استخدام جهاز شبيه بالدراجة الصغيرة بين الموظفين الذين يعملون أمام المكاتب قد يساعد على تحسين صحتهم كونهم يجلسون لساعات طويلة ويتحركون بشكل قليل.

ونقل موقع «هلث داي نيوز» الأميركي عن الباحثين أن هذا الجهاز الذي يتألف من عدد من الدواسات يثبت في الكرسي ويمكن للشخص أن يستخدمها وهو جالس ليتنقل بين زملائه في العمل.

وكان غالبية المشاركين في الدراسة نساء في عمر الأربعين مصابات بالسمنة، ويمضين 75 ٪ على الأقل من أيام العمل جالسات أمام المكاتب.

وقد استخدمت النساء الجهاز في 12 يوم عمل من أصل 20 وبمعدل 23 دقيقة يومياً، وقد أحرقن من 9 إلى 500 وحدة حرارية في اليوم الواحد.

وقال المشاركون في الدراسة إنهم وجدوا الجهاز سهل الاستخدام وسيستخدمونه بشكل منتظم في العمل إن وفر لهم صاحب العمل واحداً.

وأشاروا إلى أن إنتاجيتهم ونوعية عملهم لم تتأثر بالجهاز الذي قال الباحثون إن استخدامه 23 دقيقة يومياً بشكل منتظم يمكن أن يحسن صحة الشخص.

سياحة

العلماء يعيدون اكتشاف «عجيبة الدنيا الثامنة»

ويلنجتون / متابعات :

بعد 125 عاما من دفنه تحت الأرض جراء أحد أكبر النشاطات البركانية على الإطلاق أعيد اكتشاف أول مكان للجذب السياحي في نيوزيلندا كان الرحالة الدوليون وصفوه في أواخر القرن التاسع عشر بأنه يمثل « العجيبة الثامنة من عجائب الدنيا ».

وقال العلماء النيوزيلنديون والأمريكيون إنهم عثروا على شرفات ذات لون قرنفلي وأبيض على عمق 60 مترا أسفل بحيرة روتوماهانا التي تقع على بعد 30 كيلو مترا من روتوروا في قلب منطقة الحرارة الجوفية بمركز الأرض في نورث أيلاند.

واختفت هذه الشرفات ، التي وصفت عند اكتشافها لأول مرة بأنها عبارة عن درج صخري يشبه المروحة مطلي بعناية فائقة باللونين القرنفلي والأبيض ويرتفع إلى أعلى مثل تورتة زفاف عملاقة من شواطئ البحيرة ، عندما تعرض جبل تاراويرا القريب للانفجار في العاشر من يونيو 1886.

جدير بالذكر أن ثوران البركان الذي دام خمس ساعات أدى إلى انشطار الجبل البالغ ارتفاعه 1111 مترا إلى نصفين حيث قذف الرماد والحمم لتغطي مساحة بلغت آلاف الكيلومترات المربعة بمنطقة الريف حيث دفنت ثلاث قرى بالكامل وقتلت نحو 153 شخصا .

وفر مئات من ديارهم بعد أن ارتفع الدخان إلى 10كيلومترات في الجو.

وأدى هذا الانفجار إلى نضوب المياه في بحيرة روتوماهانا «البحيرة الدافئة» في« لسان ماوري» لكن تم تكبيرها بصورة هائلة عندما أعيد ملؤها بالمياه الاتية من الينابيع الحارة التي تتدفق من أعلى الخط الساحلي وبفعل البخار المنبعث من ضفافها لكن مع عدم توفر أي علامة تدل على وجود أضخم شرفات في العالم .

وقال العلماء إنهم عثروا على جزء من الشرفات أثناء قيامهم بعمل خرائط لقاع البحيرة البالغ مساحته 8كيلومترات مربعة وفحص نظامه الحراري.

وأظهرت صور تم التقاطها بواسطة الموجات الصوتية عن طريق كبسولتين تعملان بصورة آلية تحت الماء درجا مكسوا بالسخام لونه قرنفلي وأبيض على شكل هلال على ارتفاع متر إلى مترين من القاع ويمتد إلى أسفل بنحو 70 مترا.

وأوضح مدير المشروع كورنيل دي روند أن «أول صور بالموجات الصوتية أظهرت جزءا بسيطا من الشرفات ولذلك قمنا بمسح المنطقة مرتين وصرنا الآن على يقين بنسبة 95 في المائة بأن ما نراه هو الطبقتين السفليتين للشرفات القرنفلية اللون».

وقال لم نعثر على أي مؤشر على وجود الشرفات البيضاء الأكبر حجما حيث إما أن تكون قد دمرت أثناء ثوران البركان أو أنها لا تزال مخبأة أسفل الطبقة المترسبة السميكة التي لا تستطيع الموجات الصوتية اختراقها.

صلاة

لي جسد ماجن
يهدي إلى السماء
موبقاته
ومن جنوني
فكرة تسطع في الرأس
ناصعة البياض
فتستدير نحوها
الزهور
والآفاق والشمس
أصرخ من بئر مجوني
يا إلهي
هدني السير إليك

حميد العقابي

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

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

أقوال مأثورة

لا يريد معظم الناس الحرية حقا، لأن الحرية تتطلب مسؤولية ومعظم الناس يخافون من المسؤولية.

سيغموند فرويد

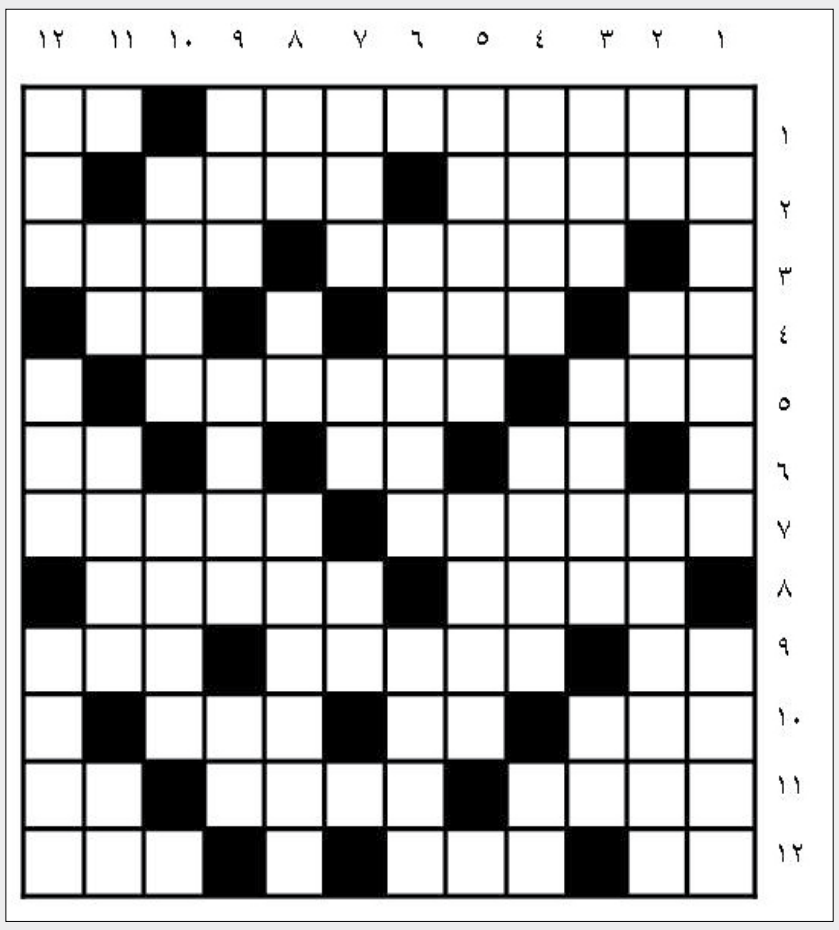
أضحك

حمار

المريض :كلما مشيت ليلاً رأيت حماراً يطاردني !

قال الطبيب : هذا خيالك يا عبقري.

كلمات متقاطعة



أفقيا :

1-فيزيائي ألماني حصل على جائزة نوبل عام 1911م لاكتشافاته المتعلقة بالحرارة المنبعثة من الأجسام السوداء – للمعية .

2-أكبر هضاب الأرض طولها 1500ميل وعرضها 750ميلاً – غش .

3-عاصمة أوروبية – نقيض شك .

4-بحر – من طيور البحر – للنداء .

5-حرف انجليزي – من أهم جامعات أميركا وأقدمها تأسست عام 1636م في كمبردج .

6-فقد عقله – من حركات البحر – حيوان أليف .

7-محافظة يمنية – جمع نهر.

8-من الحبوب – عدد كبير .

9-نفخ – من أهم المدن التونسية – من مشتقات الحليب .

10-أحرف مكررة – سقي – صغير الفرس .

11-موسيقي فرنسي اشتهر بمؤلفاته له أوبرات وسيمفونيات وقطع خفيفة توفي سنة 1931م – نقيض قارب – حرف جر .

12-خاصته – مدينة سعودية – راية .

عموديا :

1-نبيلة رومانية أسست في روما أول مستشفى لمعالجة المرضى الفقراء في القرن 4 – شهر هجري .

2-متشابهان – للاستفهام – عاصمة أوروبية.

3-صات ومد صوته – يلملم – حب .

4-ذكي – صوت الحمار – بحر .

5-سهل منخفض واسع في الجزائر – أحرف مكررة .

6-من الطيور – من أسماء المدينة المنورة .

7-شقيقي (معكوسة) – جواب – للاستفهام.

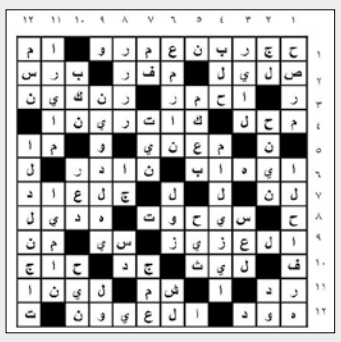
8-كف – فعل الأمر من وقف – من سور القرآن الكريم .

9-آلة موسيقية – لاعب كرة قدم انجليزي – دك .

10-رتبة عسكرية – أم اسماعيل عليه السلام .

11-للنداء – زورق – من الزهور العطرية .

12-سند – غيث – رقيق .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

سعودية تقتل ذئباً بالسكين لتنقذ زوجها

أنقذت سعودية زوجها وعائلتها من ذئب هجم على منزلهم حيث سددت عدة طعنات له بسكين المطبخ، في قرية غضيرة جنوب محافظة مهد الذهب غرب المملكة.

وذكرت صحيفة "الوطن" أن تفاصيل الحادثة بدأت بعدما خرج صاحب المنزل سعدي المطيري في الثانية عشرة ليلاً لتفقد منزله وأغنامه ليتفاجأ بذئب أمام المنزل حيث انقض عليه المواطن مبادراً بالهجوم قبل أن يهاجمه الذئب،وخرجت بعدها زوجته لتجده يصارع الذئب فهمت بجلب السكين وذبح الذئب بعد مساعدة زوجها بإحكام القبض عليه حيث سددت عدة طعنات للذئب وأردته قتيلاً.

وقامت عائلة سعدي بتعليق الذئب على أعلى شجرة بالقرب من منزلهم لإثبات الشجاعة والقوة أمام الآخرين وتخويفا للحيوانات المفترسة لتبتعد من المنطقة وهو عرف سائد يقوم به أهالي القرى والبدو الرحل.

حديث الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الدرب :

نتمنى أن تقوم الجهات المختصة في محافظة عدن بعمل سياج يفصل كورنيش جبل حديد عن الطريق العام حماية لمرتاديه من مخاطر الخط السريع الملاصق لهذا الموقع الذي يعتبر متنفسا مهما عند السكان وزوار محافظة عدن.