لنعمل جميعاً دون مواربة من أجل إصلاح منظومة الحكم الرشيد

عبدربه منصور هادي - رئيس الجمهورية

14 أكتوبر
www.14october.com
Email: 14october@14october.com

إعداد/ ابتسام العسيري

فيلم رعب.. طريقة سريعة لحرق السعرات

لندن / متابعات :

ذكرت دراسة بريطانية أن مشاهدة فيلم رعب تغنيك عن نصف ساعة من المشي، من حيث حرق السعرات الحرارية.

ونقلت آليو بي آي عن صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن باحثين في جامعة وستمنستر البريطانية، قولهم إن الدراسة أظهرت أن المشاهدين أحرقوا خلال فيلم رعب يستغرق ساعة ونصف الساعة 113 سعرة حرارية، وهي توازي السعرات الحرارية التي يحرقونها خلال نصف ساعة من المشي.

وقام الباحثون بمتابعة الأشخاص خلال مشاهدتهم لأحد أفلام الرعب، بهدف مراقبة معدل نبضات القلب، وكميات الأكسجين وثاني أكسيد الكربون المستهلكة، بهدف استنتاج معدلات الطاقة التي يستهلكونها خلال هذه العملية.

واستنتجوا أن فيلم "ذا شاينينغ" "1980" الذي يؤدي فيه الممثل الأميركي جاك نيكلسون دور البطولة، هو الأفضل لحرق السعرات الحرارية، فقد استهلك مشاهدوه 184 سعرة حرارية، فيما أحرق مشاهدو فيلم "جوز" "1975" للمخرج الشهير ستيفن سبيلبرغ 161 سعرة حرارية.

وأحرق مشاهدو فيلم "طارد الأرواح الشريرة" "1973"، من بطولة الممثل السويدي ماكس فون سايدو، 158 سعرة حرارية.

ومن جهته، أوضح الطبيب ريتشارد ماكينزي، اختصاصي الأيض في جامعة وست مينستر البريطانية، أن "السبب يعود إلى مادة الأدرينالين التي يفرزها الجسم خلال فترات قصيرة من التوتر النفسي الشديد، أو حالة الخوف الشديد، في هذه الحالة، فتنخفض شهية الأشخاص، ويرتفع معدل أيضهم، ما يساهم، في نهاية المطاف، في حرق معدلات عالية من السعرات الحرارية".

معالم

(البيضاء) عروس الجبل الأخضر

عرفت البيضاء تاريخيا باسم بلاغراي وبني زرقاء وزاوية البيضاء وبيضا ليتوريا، وهي من المدن الرئيسية ورابع أكبر مدن ليبيا، كانت مدينة البيضاء أحد العواصم الليبية في السابق، وفي عهد المملكة الليبية كانت مقرا للبرلمان الليبي وعدد من الوزارات ورئاسة الوزراء والسفارة الأمريكية، من عام 1963 حتى 1969. البيضاء عاصمة محافظة الجبل الأخضر وهي أكبر مدنها ومركزها الرئيسي والإداري، كما تعد ثاني كبرى مدن المنطقة الشرقية وأهمها بعد بنغازي، تسمى كذلك بـ "مدينة الثلوج" نظرا لتساقط الثلوج عليها شتاء، وهي معروفة بجوها المعتدل صيفا، أما شتاؤها فهو بارد وتعرف كذلك بـ "عروس الجبل الأخضر".

كانت البيضاء تعد لتكون عاصمة جديدة لليبيا في فترة نهاية الحكم الملكي، حيث ضمت المباني الحكومية والإدارية ، وكان سبب عدم إعلانها كعاصمة رسمية بمقتضي الدستور هو انتظار إكمال المباني بها، إلا أن هذه الخطة لم تنفذ بسبب مجيء حكم القذافي. البيضاء أيضاً كانت الشرارة الأولى للمطالبة بإسقاط حكم العقيد معمر القذافي في ثورة 17 فبراير.

تجاور مدينة البيضاء العديد من الأودية والغابات، التي لا تتواجد في باقي مدن الجبل الأخضر، تحتوي تلك الغابات على أشجار الصنوبر والخروب ونبات الزعتر وزعرور المعروف باسم البطوم في ليبيا، والشماري والتيه وعشبة الخلعة وإكليل الجبل، والكثير من الأعشاب الطبية، وهي تتشابه في ذلك مع الغابات اليونانية والإيطالية. كما تشتهر بجودة أنواع العسل نظرا لغزارة الأعشاب بها.

وتقع البيضاء في هضبة الجبل الأخضر الواقعة شمال شرق ليبيا على ارتفاع يبلغ حوالي 2047 قدما (624 مترًا) عن سطح البحر.

ونظرا لتوسط موقع المدينة بين محافظات درنة، والمرج، والقبة، وبنغازي؛ وموقعها في منتصف الجبل الأخضر، أصبحت عقدة حضرية ذات طابع تجاري ومركز تسوق للمدن والقرى المجاورة لها، كما تتمتع بأهمية سياحية لقربها من العديد من الأماكن الأثرية.

صمت

في الصمت يأتي المطر الآخر

في الصمت تأتي دورة الأعشاب

في الصمت يأتي العسل الأول

في الصمت أصغي لنبيذ لاذعٍ

ينز في الهدأةِ من جلدي ...

وئيداً

مفعما أوردة المرأة

سعدي يوسف

سودوكو

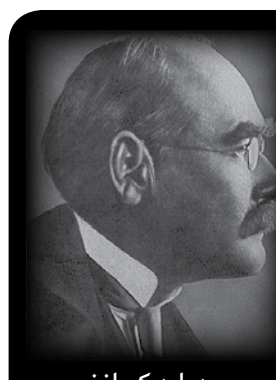
سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).

- 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).

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

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

أقوال مأثورة



إنني أفضل دائماً أن أؤمن بأفضل ما لدى كل شخص، لقد ساعدني ذلك على تجنب الكثير من المشاكل.

روديارد كيبلنغ

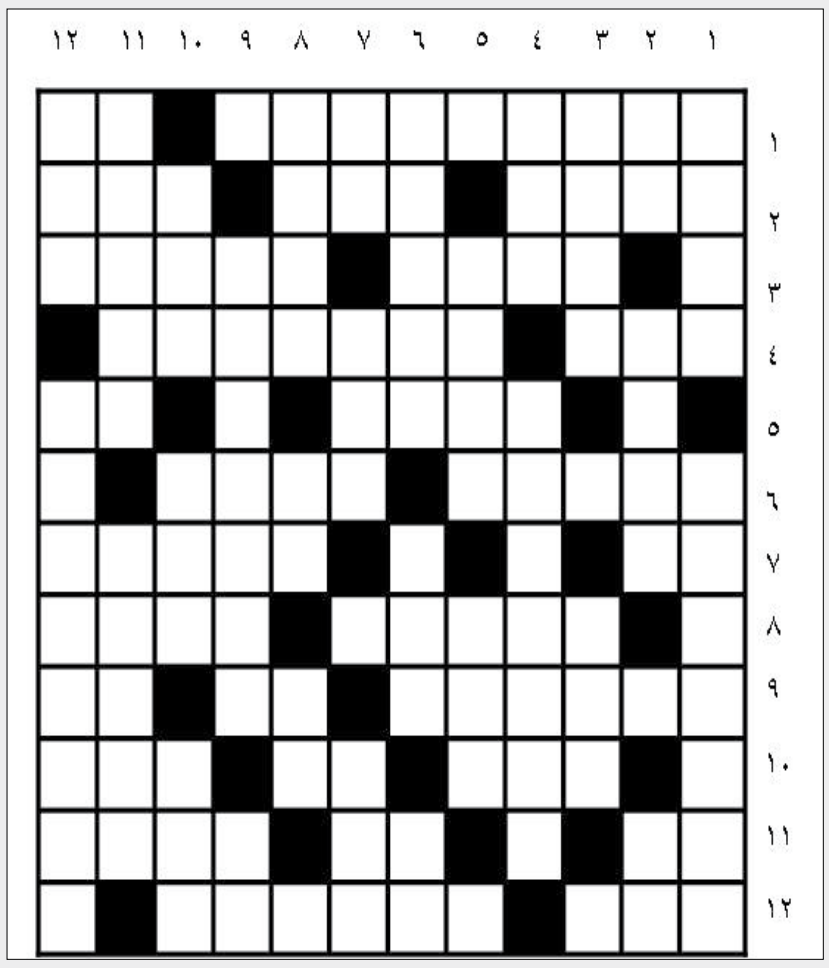
اضحك

غبيان

غبي سأل غبياً : هل الهند بعيدة ؟

فأجابه: لا اعتقد لأنه في هندي معانا في الشغل يأتي على سيكل.

كلمات متقاطعة

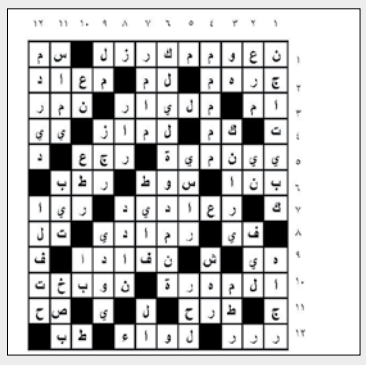


أفقيا :

1- ملك كندة لقب بآكل المرار لتشوه في وجهة من نسله الشاعر امرؤ القيس – أحد الأبوين .
2- صوت السيف – مهرب – أشتد على غريمه .
3- من الألوان – لقب شعري يعرف بالتخلص اتخذه عدد من شعراء الهند وفارس معناه الملون .
4- مكان – أعلى جبل في مصر بشبه جزيرة سيناء طوله 2,637م .
5- مقصود – للاستفهام .
6- فائق الكرم وكثير العطاء – فريد .
7- حرف نصب – اسم البلاد الجبلية قديما في فلسطين بين الأردن والبادية .
8- مرفأ يمني على بحر عمان – صوت الحمام .
9- زوج زليخة الذي كفل يوسف عليه السلام – حرف انجليزي – حرف جر .
10- أسد – أبو الأب – من أدى فريضة الحج .
11- جواب – من الحواس الخمس – من أنهار الاتحاد السوفيتي .
12- أحد الأنبياء عليهم السلام – مدينة في المغرب بالصحراء قرب الأطلسي .

عموديا :

1- أول العنب – أول الأمر .
2- تنزه وتعظم – شوق – حرف موسيقي .
3- عملة – كح .
4- من الثمار – بلد آسيوي .
5- شكل هندسي – ظرف مكان .
6- محافظة يمنية – من المكسرات – شركة بريطانية لانتاج الزيوت المحركة .
7- ثغر (معكوسة) – من الثمار المذكورة في القرآن الكريم – عملية حسابية .
8- أحرف مكررة – اشتعل – حاجز .
9- عاصمة آسيوية – للتمني .
10- مصرف (مبعثرة)- يصاحب البرق – وقت .
11- مطربة اماراتية – تصديق .
12- كبير في السن – مدينة في مصر بمحافظة البحيرة .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

ابتكار قميص لقياس تركيبة عرق الإنسان

توصل باحثو معهد الكهرباء والمغناطيسية في مركز الأبحاث الإيطالي في مدينة "بارما" إلى ابتكار نسيج قادر على مراقبة نسبة الملوحة في عرق الإنسان ما يعني إمكانية استخدامه في حال إضافته إلى ملابس الرياضيين مثلا لاكتشاف خطر الجفاف.

وقال الباحث نيكولا كوبيدي "إن هذا الاكتشاف يعمل كترانزستور يتأثر توتره الكهربائي بالعناصر الأيونية المتواجدة في السوائل، مثل الأملاح وغيرها ما يؤدي إلى تغير توتر النسيج الموصل".

وأضاف أن هذا الابتكار يتميز بقدراته الاستشعارية حيث يكتشف وجود الملح في المياه بنفس نسبة تواجده في عرق الإنسان ، كما يتمكن هذا الجهاز الكهروكيميائي الذي يعتمد على نسيج من القطن الموصل من الحفاظ على قدراته الوظيفية من مرونة ومقاومة حتى في حال وصله بأنواع أخرى من النسيج.

وأكد الباحث إمكانية استخدام هذا الابتكار في مجالات عدة في مقدمتها الطب الرياضي، والرقابة على شروط سلامة وأمان العمل، والتعرف على الحالة الصحية للمرضى فاقدي الوعي من خلال العلاقة بين العرق ومقاييس فيزيولوجية مهمة مثل خفقان القلب والتنفس.

ضعف الذاكرة يبدأ في الثلاثينيات من العمر

وصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تراجع كفاءة الذاكرة التي عادة ما تظهر مع التقدم في العمر أو نتيجة الإصابة بخرف الشيخوخة يمكن أن تبدأ في التراجع أيضاً مع بلوغ مرحلة الثلاثينات من العمر.

وأوضح الباحثون أنه في العادة تراجع مستوى الذاكرة يبدأ مع بلوغ الإنسان السابعة والخمسين عاماً، إلا أن عدداً من الأبحاث الحديثة أشارت إلى إمكانية ظهور هذا التراجع مع بداية الثلاثينات.

وكانت الأبحاث قد أجريت على أكثر من ألف شخص ممن تخطوا الخمسين عاما، حيث أشارت المتابعة إلى أن الكثير من المشاركين عانوا من تراجع كفاءة ذاكرتهم وقوتهم قبل سنوات من بلوغهم سن التقاعد في مقابل 10 ٪ اعترفوا بتراجع مستوى الذاكرة مع بلوغهم الأربعين.