

الإضاءة خطر أثناء النوم!



الميلاتونين بحوالي (90) دقيقة. كما أظهرت الدراسة أن الإضاءة خلال النوم تقصر عمر هذا الهرمون بنسبة (50%). وأكد جولي يختار ملايين الناس على أساس يومي إبقاء النور مضاء قبل موعد النوم وخلالها، وبعدما تم التوصل إلى فرضية بأن الإضاءة التي تقضي على الميلاتونين تزيد خطر الإصابات ببعض أنواع السرطان وأن هذا الهرمون مرتبط بنوعين من السكري، فإن نتائجنا قد تكون مهمة وهي تعني بشكل رئيسي العمال الذين يتعرضون لضوء في الليل طوال سنوات عديدة.

واشنطن / متابعة: حذر باحث أمريكي من أن ترك الإضاءة أثناء النوم يلعب دوراً في التحكم بمعدلات ضغط الدم ونسب الجلوكوز. وأشار جوشوا جوليالمعهد الرئيسي للدراسة من مستشفى النساء وكلية الطب في جامعة هارفرد، إلى أن الإضاءة الداخلية قد تقضي على هرمون الميلاتونين التي تنتجها ليلاً غدة في الدماغ. وأوضحت الدراسة التي نشرت في مجلة (علم الهرمونات والإيض) أن التعرض لضوء باهت أو ضوء غرف في الساعات التي تسبق موعد النوم يقصر عمر



إعداد / ابتسام العسيري

(جميلة)

مدينة أثرية من العهد الروماني في الجزائر

المسرح يحفظ إلى الآن احتفاظاً كاملاً بالجدار المواجه للخشبية، والمزين بكوات مستديرة حينا ومرعبة حينا آخر، بقصد الحصول على صدى جيد للأصوات. ويوجد في جميلة عدة منازل فاخرة، البعض منها في المدينة القديمة، أجريت حولها مؤخرا دراسات معمقة. وأشهر معالم المدينة هو مدرج روماني يقع في شمال شرق الجزائر، تصنفه اليونسكو كموقع ضمن مواقع التراث العالمي.

الثاني وبداية القرن الثالث ميلادي أصبح حصن المدينة الأصلية يضيق بمن وبما فيه. وكانت حركة التوسع العمراني هذه سبب بناء ساحة عمومية ثانية سميت أيضا فوروم الجنوب أو ساحة السيفيريين. وعلى الواجهة الغربية كان ينتصب قوس نصر كاراكالا. الذي أعيد ترميمه اليوم، وكان يستخدم كمداخل للساحة، وبالقرن من هذا القوس، فتحت سوق أقمشة كانت متوسطة بالفوروم الجديد. وقد حفر مسرح جميلة المتجه إلى الشمال، في هضبة تستند إليها مقاعد المدرجات، ومازال هذا

معالم

الحوضين الآخرين مجموعة من أعمدة المرمر الوردية اللون. وتقع هذه الغرفة السخنة. وهي جانبها منفذان يقضيان إلى الغرفة المعتدلة الحرارة، وإلى حوض صغير ماؤه سخن. وأخيراً إلى المحم، وتقضي الغرفة المعتدلة الحرارة إلى قاعة التمسيد.

كان مركز الحياة السياسية للمدينة الفوروم القديم، وتقع هذه الساحة العمومية على جانب الطريق أو الكارنو الرئيسي شرقاً. وهي ساحة مبلطة طولها 48م وعرضها 44م. وكانت قد نصبت فوق بلاط هذه الساحة تماثيل عديدة ومازالت قواعدها ظاهرة ومرئية إلى الآن. إن الفوروم القديم بمدينة جميلة والمباني العمومية المحيطة به ترجع أن لم تكن كلها فجزء منها إلى القرن الثاني الميلادي. وفي أواخر القرن

مدينة جميلة (CUICUL) ابلغ مدن نوميديا دلالة على الماضي، وتقع المدينة في بلاد وعرة جرداء، كانت تغطيها في الماضي الغابات وسنايل القمح، وقد تأسست في أواخر القرن الأول، وبلغت أوجها في عهد أسرة الأنطونان، وتصور الآثار مدينة أحيائها حسنة التنسيق، وشوارعها محفوفة بالأرتجة، وتوجد فيها ساحتان عموميتان أولهما محاطة بالكابيتول وقاعة اجتماع المجلس البلدي والمحكمة ومعبد فينوس، وحول الثانية المعبد المشيد تكريماً لأسرة سيفيروس وقوس نصر كراكلا والحمامات التي لم يؤثر فيها الزمان كثيراً والسوق، والمنازل المترفة الأنيقة.

من أبرز معالم مدينة جميلة الحمامات، وقد كان أمام المدخل الرئيسي للحمامات الموجودة في جنوب جميلة، المتجهة من الشرق إلى الغرب رتاج له اثني عشر رواقاً، وكانوا يدخلون من بهو يقضي إلى قاعة للرياضة على شكل قبة، ويمرون من إحدى قاعات الملابس إلى قاعة التبريد وهي فسحة الأرجاء ثرية الفسيفساء وصفاخ المرمر، فيها حوضان صغيران وحوض كبير تفصله عن

قرأت تلك



أنشودة إلى بلبل

أم بعصر قلبي، واسترخاء يملك إحصائي

لكاني أتجرع ذوب نبات سام

أوي جوي أفرغ - عن آخرها - كأس مجنر

حتى أهوي في نجة نهر النسيان

لا حسدا مني لسعدك

بل فرحا بسعادتك

وأنت تغرد للصفب بكل شعورك

يا سلطان الشجر الطائر

في المرج المخض، وفي ممتد الظل



جون كيتس

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

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 تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

كلمات متقاطعة

أفقياً:

1. الطبقة السفلى من الغلاف الجوي وهي تمتد من سطح الأرض وحتى ارتفاع نحو سبعة كيلو مترات عند كل من القطب الشمالي والقطب الجنوبي.
2. من الحمضيات - أحرف متشابهة - من الحبوب.
3. دق - البلد المؤلف من 7000 جزيرة.
4. بط - والد - نصف (عيون).
5. جمع (حل) - سرطان.
6. نصف (زهرة) - لاعب كرة قدم إسباني.
7. عاصمة إثيوبيا.
8. الموت - حرف أبجدي.
9. ضعف - للإستفهام.
10. جمع (وقفا) - فريد.
11. متشابهان - عملة إسبانيا.
12. بلد أوروبي عاصمته أثينا - يشتم.

عمودياً:

1. عاصمة قطر - للتعريف - للنداء.
2. خاصتي - من الكوارث الطبيعية - واد في جهنم.
3. بلح - جمع (دفا).

حل العدد الماضي

أقوال مأثورة

إلى من يطعمون ويعلمون أولادهم طريق الخطأ، إنهم يغرسون فيهم روح النذل والمهانة.

عادل خدشي

سارق سارق!

واحد يتكلم مع صديقه يقوله بتصدق الدنيا ما فيها خير اجبت أسرق محفظة أبوي لقيت محفظتي بجيبه

أمنحك

عجائب وغرائب

جرائم ماكينات الصرف الآلي تتفوق على نظيرتها في المراحيض !!

أكدت دراسة حديثة أن ماكينات الصرف الآلي للأموال لا تقل قدرة عن دورات المياه العامة بما تحمله من جرائم يمكن أن تسبب المرض والإصابة بالإسهال. وقد حصل خبراء علي مسحات من لوحات المفاتيح الرقمية لسلسلة من نوافذ الصرف الآلي التي يستخدمها أوف المتسوقين يوميا في مراكز من مختلفه في إنجلترا وعينات مماثلة من مقاعد دورات مياه عامة قريبة ثم اجروا مقارنة بينهما. وقال الدكتور ريتشارد هاستنجز المختص بالبيولوجيا الجرثومية أن نتائج الاختبار



©14OCTOBER

تصوير وتعليق/ علي الدرب: يتخفى الجميع أن تقوم جهات الاختصاص في محافظة عدن بالحد من ظاهرة انتشار المتسولين والمتخلفين عقليا في الشوارع العامة واقتراشهم كثيرا من ممرات المشاة رحمة بهذه الشريحة وما تعانیه من الإهمال إضافة إلى ما يسببه هذا الوضع واستمراره من مضايقة للسكان ومستخدمي الطرقات العامة وتشويه المنظر العام.

