14 أكتوبر
14 OCTOBER
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com

إدمان الكمبيوتر والتلفزيون في الطفولة يؤثر على القلب في الكبر

سيدني / متابعات:

خلص باحثون إلى أن مخاطر الإصابة بأمراض القلب ترتفع لدى الأشخاص الذين كانوا يقضون أوقاتا طويلة أمام شاشة التليفزيون أو الكمبيوتر في طفولتهم.

ورصد الأطباء المشرفون على الدراسة، وجود ضيق في شرايين شبكية العين عند الأطفال «في عمر ستة وسبعة أعوام» الذين يقضون ساعات طويلة أمام شاشة التليفزيون والكمبيوتر مقارنة بأقرانهم الذين يقضون وقتهم في اللعب خارج المنزل.

وأوضح الباحثون أن شرايين عين الأطفال الذين يتسمون بالحركة والنشاط كانت أوسع من أقرانهم الذين لا يتحركون كثيرا بحوالي 0022. 0 مليمتر في المتوسط.

وتعتبر حالة شرايين الشبكية من المؤشرات على مخاطر الإصابة المحتملة بأمراض القلب ،وأجرى الدراسة باحثون من معهد أبحاث الرمد بجامعة سيدني ونشروا النتائج في مجلة علمية متخصصة تابعة لجمعية القلب الأمريكية .

وتعقيبا على نتائج الدراسة قالت الباحثة باميني جوبيناث إن السبب وراء ضيق شرايين الشبكية عند الأطفال الذين يقضون ساعات طويلة أمام شاشة التليفزيون دون حركة يرجع إلى أن أسلوب الحياة غير الصحي في العمر الصغير يؤثر على عملية تزويد الأنسجة بالأوكسجين وبالتالي يؤثر على ضغط الدم.

وأوضحت الدراسة أن الأطفال الذين يقضون أكثر من ساعة في الحركة يتمتعون بشرايين أوسع بشكل واضح مقارنة بأقرانهم الذين لا يتحركون إلا نصف ساعة فقط أو أقل.

وأوصت الباحثة المدارس بتخصيص ساعتين على الأقل لممارسة الرياضة أسبوعيا لجميع التلاميذ.

معالم وآثار

(نيقوسيا) أكبر عاصمة في العالم

مدينة نقوسيا التي تعرف أيضا باسم لفكوسيا ، هي عاصمة قبرص و أكبر مدنها تقع قريبا من وسط الجزيرة كذلك تقع على نهر بيديوس كما تعتبر مدينة نيقوسيا العاصمة الإدارية لمنطقة نيقوسيا كما تضم المدينة مقر الحكومة وتعتبر العاصمة الوحيدة في العالم المقسمة حيث يتبع الجزء الشمالي منها تركيا و الجزء الجنوبي قبرص كما يقع مقر جامعة قبرص فيها ، وتعتبر نيقوسيا مدينة عالمية بحسب المجموعة العالمية للمدن والعولمة.

بعد الأحـداث الدامية التي جرت في الجزيرة القبرصية خلال الستينات من القرن الماضي، تم تقسيم العاصمة إلى جزءين حين لجأ القبارصة الأتراك إلى شمال الجزيرة، والقبارصة اليونانيون إلى شمالي وجنوبي الجزيرة. وقد أدى حدوث انقلاب الجزيرة وضمها إلى اليونان في العام 1974 إلى اجتياحها من قبل الجيش التركي ما ترك المدينة حتى الآن مقسومة واعتبرها القبارصة الأتراك منذ ذلك الحين عاصمتهم ، علما أن هذه الخطوة كانت تركيا قد أقدمت عليها واعترفت بها بمفردها.

في الثالث من أبريل 2008 وفي محاولة لإعادة توحيد الجزيرة ، تم تحطيم جدار يقع في شارع ليدرا يفصل بين قسمي الجزيرة. و تعتبر نيقوسيا أكبر عاصمة في العالم مقسومة إلى جزءين.

ويقدر عدد سكان العاصمة جنوب الخط الأخضر الفاصل بحوالي 313400 نسمة (أواخر 2009) بينما يعيش في شماله 84893 نسمة.

وتعد نيقوسيا مدينة مهمة اقتصاديا ،حيث تحوي العديد من المحلات التجارية، ومركزين تجاريين، والكثير من المطاعم ومراكز الترفيه. المدينة تشكل مركزا لتجارة وصناعة النسيج، الجلود، الفخاريات، البلاستيك والكثير من المنتجات الأخرى، بالإضافة إلى مناجم النحاس المنتشرة فيها.

توجد في الجزيرة مقابر الملوك اللوسينيين بداخل مسجد يقع في شمال الجزيرة وتتواجد فيه قوات تركية وقد كان قديما يعرف بكاتدرائية صوفيا، وحفظ قلب المدينة بشكل جيد عبر الدعائم الفينيسية المبنية في القرن السادس عشر،والذي يحيط قلب المدينة القديم والذي يعود إلى حقبة القرون الوسطى.

وتتمتع نيقوسيا بمناخ حار شبه جاف (إقليم مناخية شبه جافة)، مع صيف طويل، حار وجاف بالإضافة إلى شتاء رطب ومعتدل.

نتوء

يوما بعد يوم ينحدر
الألم مثل قضية
عادلة
جالساً فوق قدري
أشبه موظفاً صغيراً
أضيء الوطن الوحيد
ليس للميت أصدقاء
فحم أعمى ، لمبة
ساطعة
أسير على ألمي .

بي داو

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).

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

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

دولة (تبقى)

سأل أحدهم الآخر:أتذهب إلى أمريكا أم تبقى؟
فأجابه:سأذهب إلى تبقى . يظن أنها دولة.

طفل في الخامسة وطوله (127) سنتيمتراً

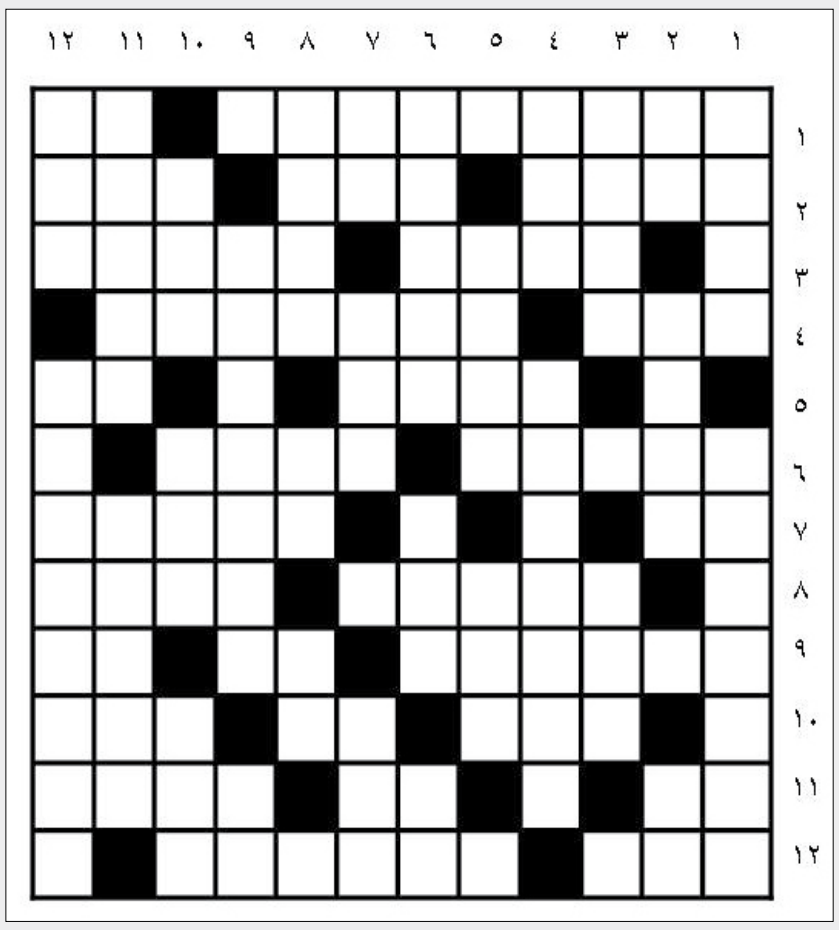
يعاني طفل بريطاني في الخامسة من طوله المفرط والذي بلغ 127 سنتمتراً ما يتوقع أن يصبح طوله عند اكتمال نموه 226 سنتمترا.

وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن جاك آيفز هو أطول صبي في بريطانيا في الخامسة من العمر بعدما بلغ طوله 127 سنتمترا، ونقلت عن والدة الصبي قولها إنها مضطرة إلى تغيير ملابسه وأحذيته بشكل مستمر نتيجة نموه المتسارع ، مشيرة إلى أن الأطباء يتوقعون أن يصبح طول ابنها عند بلوغه في حال استمرار نموه بهذه الوتيرة 226 سنتمتراً.

ويعد جاك واحدا من بين 64 شخصاً في بريطانيا يشكون من متلازمة «بيكويز ـ فيدمان» وهو اضطراب في النمو المفرط يعني أن الصغار يكبرون بشكل مستمر، وخضع الصبي حتى الآن لـ15 جراحة من بينها 3 في لسانه الذي نما بشكل كبير ما خلق لديه مشاكل في التنفس والأكل.

يذكر أن الصبي ولد قبل أوانه وأمضى السنة الأولى من حياته في العناية المركزة بأحدى المستشفيات، وهو يقيم حالياً مع والديه وإخوته الذين تتراوح أعمارهم بين 6 سنوات و16 شهرا وجميعهم طولهم طبيعي.

كلمات متقاطعة

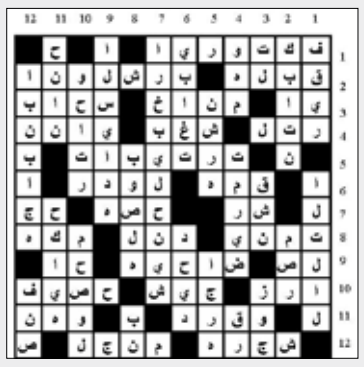


أفقيا

1-ملك كندة لقب بآكل المرار لتشوه في وجهة من نسله الشاعر امرؤ القيس – أحد الأبوين .
2-صوت السيف – مهرب – اشتد 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

حديث الكاميرا

تصوير وتعليق/ علي الدرب:

نتمنى أن تقوم الجهات المختصة وقيادة محافظة عدن بمشروع تجديد وصيانة نقاط المجاري التي يعاني السكان من طفحها الدائم وما يشكله من مخاطر صحية عليهم إضافة إلى تأثيره على أساسات المباني.