(6) ساعات من مشاهدة التلفاز يوميا تنقص(5) سنوات من العمر

كانبيرا / متابعات :

حذر باحثون استراليون من أن مشاهدة التلفزيون لست ساعات في اليوم تؤدي إلى وفاة مبكرة وينقص عمر الإنسان بنحو 5 سنوات.

وذكرت وكالة الأنباء الأسترالية «أي أي بي» أن باحثين من جامعة كوينزلاند أجروا دراسة استندت إلى بيانات تخص دراسة أخرى حول السكري والبدانة وأنماط الحياة في استراليا بدأت عام 1999، وسئل خلالها 11 ألف شخص تتجاوز أعمارهم الـ 25 سنة حول مشاهدتهم للتلفزيون أسبوعياً، وقارنوا بين ساعات مشاهدة التلفزيون ونسب الوفيات في استراليا.

وظهر أنه خلال عام 2008 شاهد الراشدون الأستراليون 9.8 مليار ساعة من التلفزيون، ولكل ساعة جلوس مقابل الجهاز نقصت 22 دقيقة من عمر الإنسان.

وينقص 4.8 سنوات من عمر الأشخاص الذين يجلسون أمام التلفزيون 6 ساعات في اليوم.

وقال الباحثون إن أثر مشاهدة التلفزيون على مدى الحياة قد يكون شبيهاً لأثر البدانة والتدخين وقلة الحركة.

وقال المعد الرئيسي للدراسة لينيرت فيرمان إن «الناس لا يدركون كيف تتراكم الأمور، ويجب أن يحاولوا ألا يشاهدوا التلفزيون كثيرا، والعثور على أشياء بديلة ليقوموا بها، ومن الأفضل أن تكون أموراً فيها حركة خفيفة».

معالم

تبعد مدينة شرشال المطلة على البحر الأبيض المتوسط بنحو 90كم غرب مدينة الجزائر وهي عاصمة ولاية تيبازا.

كانت شرشال مدينة فينيقية تسمى (إيول) وازدهرت في عهد القرطاجيين ويعتقد الكثير من العلماء أن شرشال كانت مستعمرة مصرية في منتصف الألف الثاني ق.م(1500 ق.م) ربما قبل العهد الفينيقي وذلك يعود لاكتشاف تمثال مصري في شرشال عليه خرطوشة الفرعون تحتمس الأول(-1493 1482ق.م)وهو حاليا موجود في متحف المدينة .

خضعت المدينة لحكم سيفاكس ثم ماسينيسا فأصبحت واحدة من مدن النوميديين و بعد انتصار الرومان على مملكة نوميديا عام 105 ق.م وفي عام 40 ق.م استولى عليها الرومان في عهد الملك جوبا الثاني وأصبحت إيول عاصمة لموريتانيا القيصرية ،و تحول اسمها من (إيول) إلى (قيصرية) تكريما للإمبراطور الروماني أغسطس قيصر(31 ق.م14-م)، وقد جعل جوبا الثاني من عاصمته (قيصرية) مركزا للثقافة اليونانية-الرومانية .

في عهد الإمبراطور الروماني كاليجولا فقدت قيصرية استقلالها و ألحقت بروما و كانت تسمى (كولونيا كلاوديا سيزاريا) لكن قيصرية لم تفقد مركزها التجارية لأنها أصبحت عاصمة للولاية الرومانية الجديدة التي شملت ثلثي الشمال الجزائري .

بعد دمار شرشال على يد الوندال عام 372م ، خضعت المدينة للبيزنطيين منذ عام534 م هي و تيباسا المجاورة التي أعادوا لها شيئا من أهميتها السابقة. و لكن بعد الفترة البيزنطية سارت شرشال العظيمة نحو الانحدار إلى أن اختفت من الذاكرة.وبعد الفتح العربي الإسلامي لشمال أفريقيا سميت المدينة ب(شرشال) .

وفيها متحف شرشال الذي يضم تماثيل تعد الأفضل اكتشفت في أفريقيا مثل : التماثيل الضخمة للإلاهين الرومانيين أسكليبيوس و باخوس. ويوجد في جنوب المتحف بعض الآثار الرومانية مثل : الفوروم ، البازيليكا السيفيلية، وكذلك المسرح الروماني الذي كان يسع من 10،000 آلاف إلى 14،000 آلاف مقعد ، و إلى الغرب توجد الحمامات.

و مما يذكر أنه في عهد الاستعمار الفرنسي الأول لشرشال نقلت الآثار إلى متاحف في مدن باريس و الجزائر ودمرت الكثير من المعالم الشرشالية من اجل حجارتها للأسف الشديد . فالمسرح الروماني استخدمت حجارته المكسوة في بناء الثكنات الفرنسية. بينما استخدمت مواد الهيبودروم (المضمار) في بناء الكنيسة.بينما رواق الهيبودروم الذي كان معمدا بأعمدة من الغرانيت و الرخام و ممهدا بدرجات سلالم جميلة، دمر على يد الكاردينال المسيحي (لافيغيريه) في بحثه عن قبر القديسة المسيحية (مارسيانا) .

سوزان عليوان

جرح

طفل محروق الوجنتين يهرول على الجسور المعتمة هاربا من الرماد إلى الدخان

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).

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

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

أقوال مأثورة

إدوارد ينج

التسويف لص الوقت.

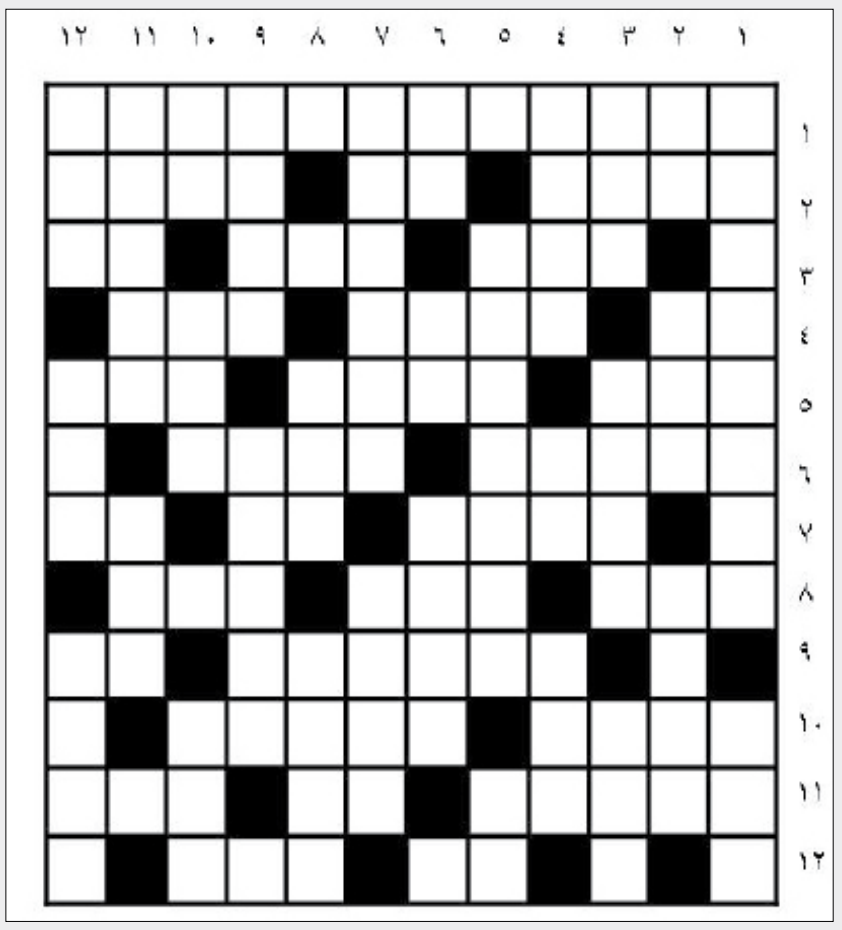
أضحك

ليلة لا تنسى

بات رجل في أحد الفنادق ، ولكنه لم يستطع النوم بسبب كثرة الحشرات ، وفي الصباح قال لمدير الفندق : إن فندقك غير نظيف ولا يستحق أن يدخله أحد .

ذهب مدير الفندق معه إلى الغرفة ولم يجد إلا حشرة واحدة ميتة على السرير ، فقال للرجل : ولكني لم أشاهد إلا حشرة واحدة ميتة .

كلمات متقاطعة

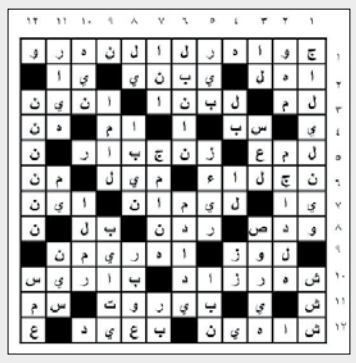


أفقيا :

1-من زعماء الثورة الجزائرية رئيس الجمهورية للفترة -1965 1978م ولد سنة 1925م وتوفي 1978م .
2-بلد عربي – منطقة في أبين .
3-للتعريف – شجاعة .
4-عدد كبير .
5-مدينة عراقية – قريبة .
6-حرف عطف – صوت الجرس – حرف انجليزي .
7-الغصن بالغة الفارسية – قلوي – مرض رئوي .
8-صوت الحمار – دليل .
9- أبو الأب – ورد أبيض عطري قوي الرائحة .
10-كلمة ترحم وتوجع – جشع – حيوان
11- سئم – نفخ – يابسة .
12- أول من ظهرت صورته على طابع بريد من غير الملوك .

عموديا :

1-من أطوار القمر – قهوة – عاصمة ولاية الاسكا .
2-وادي في جهنم – أحد المحيطات المائية .
3-والد – طليق – تقال للتوجع – صغير الخروف .
4-شك – عاصمة أوروبية – خاصتي .
5-من الزهور العطرية – عدل .
6-من سور القران الكريم – ضعيف قديم متهشم .
7-حاكم – نقيض الشراء .
8-أحد الأنبياء عليهم السلام – لين – ريب .
9-أرشد – فريدة – سجن .
10- 24-ساعة – غير ناضج – أبو البشر
11-كفء – حرف جر – عمر – والدي .
12-شلف – من جبال عدن – أحرف مكررة.



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

أمريكي يعض سيدة ويزعم أنه مصاص للدماء !

واشنطن / متابعات :

اعتقلت الشرطة في ولاية تكساس الأمريكية رجلاً يزعم أنه مصاص دماء، بعد أن اقتحم منزل امرأة وعضها في سريرها.

وذكرت صحيفة «هيوستين كرونيكل» ، أن الشرطة اعتقلت لايل مونرو بينسلي (19 عاماً) بتهمة السطو مع النية بالأذى بعد أن اقتحم شقة امرأة في مدينة جلافستون في تكساس.

وهاجم الرجل المرأة وهو يئن، وعضها ثمّ ضربها على رأسها وحاول جرها خارج الغرفة، قبل أن تتمكن من تحرير نفسها، فركضت إلى المرآب نحو سيارة أحد جيرانها.

وقال المسؤول في الشرطة دانيال أريكسون :»إن بينسلي قال في التحقيق إنني مصاص دماء وأنا على قيد الحياة منذ 500 سنة، وكان يتوسل لنا لنقيده لأنه لا يريد قتلنا».، مشيراً إلى أنه هاجم المرأة لأنه بحاجة إلى أن يأكل، وقال أريكسون إنه لا يبدو أن بينسلي كان تحت تأثير المخدرات، وقد حددت كفالته بـ40 ألف دولار.

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	يظهر لك الحبيب عن اهتمامه، وإذا كنت وحيداً تتلقى رسالة ما يجب أن تفهما بسرعة. قد لا تجد جواباً عن أسئلة، أو تحتار بقضية تبدو مهمة لك. تهدأ الخواطر وتتوصل إلى تسوية ما أو مساومة، وتقدر تدخل أحد الأشخاص لمساعدتك.	الميزان 9/23 إلى 10/22 — لا تكن عنيداً واقبل نصائح الآخرين، حتى إذا اضطررت إلى الاعتراف ببعض الأخطاء التي ارتكبتها أخيراً. إذا كنت راغباً في الارتباط، فإنّ الظروف ليست جاهزة لإتمام الخطوة، فتريث وفكّر ملياً لئلا تندم لاحقاً.
الثور	4/20 إلى 5/20	يمكنك الاستفادة من المزاج العام في العمل، وخصوصاً أن ما حققته قبل فترة كان له مردود إيجابي حول إمكاناتك. هناك من يحاول تشويه صورتك، لكن مسعاه لن ينجح بسبب الوعي الذي يتمتع به الشريك.	العقرب 10/23 إلى 11/21 — سوء تفاهم مع بعض الزملاء، يظهر لك حقيقة هؤلاء ويكشف أمامك كل الأقنعة، فتبدو الأمور أكثر وضوحاً. المرحلة المقبلة قد تتطلب منك بعض التضحيات، فكن جاهزاً ولا تتردد، فالحياة يوم لك ويوم عليك.
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	بعد سنوات من الانتظار والترقب، عليك أن تحسم كثيراً من المواقف المترددة، فذلك سيكون لمصلحتك. قد تجد عند الشريك مزيداً من الدفء والحنان، لكن يستحسن ألاّ تستغل طيبته لأنك قد تدفع الثمن لاحقاً.	القوس 11/22 إلى 12/21 — عليك أن تقتنع بما كتب لك، فالعمل الذي تؤديه اليوم هو مصدر رزقك ولا بديل عن أقله في المدى المنظور. لا تقدم على أعمال عشوائية للفت نظر الشريك، فهو راضٍ عمّا قدمته حتى اليوم ولست مضطراً إلى بذل المزيد.
السرطان	6/22 إلى 7/22	إذا كنت تسعى وراء تحسين وضعك المهني، عليك أن تبذل جهوداً أكبر لتحقيق الهدف الذي حددته لنفسك في هذا الإطار. يوم من التجاذب مع الشريك لتحقيق مكاسب محدّدة، لكن بعض التنازلات سيحدّد أفق العلاقة بينكما لاحقاً.	الجدي 12/22 إلى 1/19 — قرارات جريئة ومهمة قد تبدل مجرى حياتك، وهذا يؤدي إلى تجاوز أي مطبات مستقبلية مهما يكن حجمها. عليك أن تأخذ قسطاً من الراحة، وخصوصاً اذا كنت تنوي الإقدام على قرار نهائي تجاه الشريك.
الأسد	7/23 إلى 8/22	انفعالات محدودة تربكك بعض الشيء، لكنّ ذلك لن يدوم طويلاً وخصوصاً مع تدخل بعض الأصدقاء لحل الموضوع. مواقف درامية مفاجئة للشريك، لكن ذلك لن يكون مقنعا ولن يدفعك إلى تبديل أولوياتك في الحياة.	الدلو 1/20 إلى 2/18 — مكافأة معنوية في طريقها إليك، لكن ذلك سيزيد مسؤولياتك العملية، إلاّ أنك تمتلك القدرة المطلوبة عند اللزوم. يوماً بعد يوم، يزداد إعجابك بالشريك، وهذا من شأنه تأكيد صوابية قرارك باختياره ليكون نصفكَ الآخر.
العذراء	8/23 إلى 9/22	كن حريصا على أموالك ولا تسمح لأحد بأن يغشك. كذلك حاذر الخلافات والتحديات. لا للمجازفة أو القرارات الانفعالية. احم سلامتك ولا تكن طرفاً في نزاع. انه من أسوأ الأيام ولا تسمح لأحد بأن يغشك. كن حريصاً على أموالك وممتلكاتك، وبادر إلى تعزيز وضعك المالي والمعنوي من خلال إعادة حسابات.	الحوت 2/19 إلى 3/20 — أبواب النجاح تفتح أمامك وتواجه ازدهاراً في كل المجالات، فحاول أن تستفيد قدر المستطاع لأن الفرصة قد لا تتكرر. لا تدخل الشريك في خلافات عائلية غير مجدية، وقد تكون نصائحه مفيدة جداً لتخطي أي عقبة تعترض طريقك.