

الوقوف يطيل العمر



ونصف السنة. وراجع الباحثون دراسات سابقة شملت 167 ألف راشد في عمر تراوح بين 18 و90 عاماً، وقارنوا مدة جلوسهم ومشاهدتهم للتلفاز بطول عمرهم. ووجد العلماء أن 27٪ من كل الوفيات في أميركا سببها قضاء الراشدين كثيراً من الوقت وهم جالسين. كما تبين أن 19٪ من الوفيات ناتجة عن مشاهدة التلفاز بشكل كثيف. وقالت ناتاشا ستبورات من مؤسسة القلب البريطانية إن «هذا يؤشر على ما نعرفه بأن السلوك الذي يعتمد على قلة الحركة هو عامل خطر للإصابة بأمراض القلب».

تعددت دراسات جديدة أن الأشخاص الذين يجلسون لمدة 3 ساعات على الأكثر خلال اليوم يعيشون بمعدل سنتين إضافيتين. وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن الباحثين بجامعة «لويزيانا» الأميركية وجدوا أن مشاهدة التلفاز لأقل من ساعتين في اليوم يمكن أن تطيل العمر 18 شهراً، كما يمكن إطالة العمر سنتين عبر الجلوس لمدة لا تزيد عن 3 ساعات فقط في اليوم. كما تبين أن الأشخاص الذين يحددون مشاهدتهم للتلفاز لمدة ساعتين في اليوم يعيشون أكثر بمدة سنة



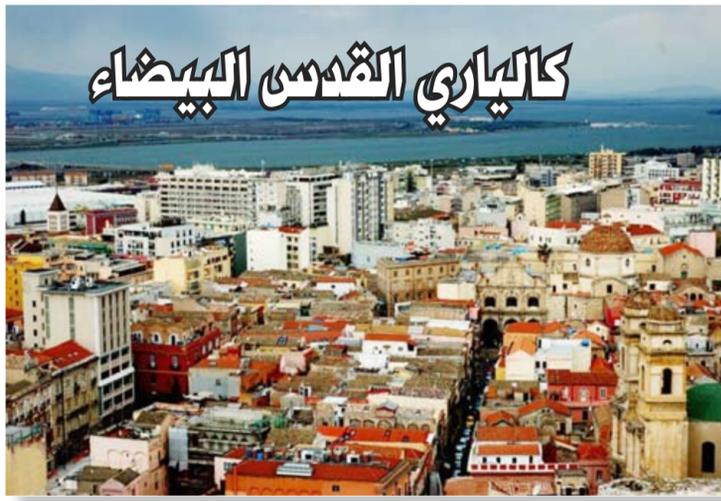
إعداد: ابتسام العسيري



الشاعر مظفر النواب

أفضحهم

لا تقهر انتفاضتي
وموقعي
في موقعي
ولا أذاح
جهنم الحمراء
ملك قبضتي
أوجه الزمان
مثلما توجه السفائن ،
الرياح
أقتلع المحتل
والمختل بالتطبيع
والذين مارسوا الخنا
إن علنا
او خفية
او بين وبين !!!
هذا حجري يوشك
بالصياح
أفضحهم ...



كالياري القديم البيضاء

معالم

كالياري ، عاصمة جزيرة سردينيا الإيطالية و أكبر مدنها و عاصمة مقاطعة كالياري ، تقع الساحل الجنوبي لها المطل على البحر الأبيض المتوسط عند الطرف الشمالي لخليج كالياري و على شرقها يوجد جبال مونتي دي كابوتيرا و شمالها سهل كامبيدانو .
اسمها بالسردينية Casteddu وتعني القلعة ، وقد أسسها الفينيقيون وفيها مقر جامعة كالياري و أسقفية كالياري .
من أبرز معالمها :
الجزء القديم من المدينة (يسمى castello أي القلعة) : وتقع على قمة تلة ، مع منظر رائع من خليج كالياري (المعروف أيضا بخليج ملائكة) ، أغلب أسوار المدينة في حالة سليمة و برجان ذوا حجارة كلسية بيضاء بسمه القرن الثالث عشر هما برج سانت بانكراس و برج الفيل .
و قد استخدم حجر الجير الأبيض المحلي لبناء أسوار المدينة و استخدم أيضا في العديد من المباني ، قال عنها ديفيد هيربرت لورانس في

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

السودوكو
سودوكو لعبة 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).

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

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

كلمات متقاطعة

أفقياً
1- قائد عربي بربري الأصل أول من غزا الأندلس بأمر من موسى بن نصير سنة 91هجرية ، 710م .
2- عاصمة أوروبية - مديرية تابعة لمحافظة لحج - للتمني .
3- نغر - عمودي - طائر شؤم .
4- وزير فرعون ذكر في القرآن الكريم - عدد .
5- صوت النمل - من الطيور .
6- ذبح - أحد الأنبياء عليهم السلام .
7- بلد آسيوي - كفاء .
8- أرشد - من أسماء الذئب .
9- حرف جر - من أنواع الصقور الجارحة .
10- مطربة لبنانية - عملة .
11- متشابهان - من أيام الاسبوع - ورد أبيض عطري .
12- إله - خاصتنا - حرف انجليزي .
عمودياً
1- الشاعر الذي حمل رسالة قتله بيده .
2- نادي كرة قدم ايطالي - جواب المسألة - فريد .
3- بحر - عاصمة أوروبية .
4- مدينة قديمة على سيردريا

حل العدد الماضي



الطيور تفضل إسقاط فضلاتها على السيارات الحمراء!

أظهرت دراسة لشرية بريطانية لكماليات السيارات أن الطيور تميل لاستهداف السيارات الحمراء عندما تقرر إسقاط فضلاتها، ما يمثل أذى غير سار للمالكي سيارات من هذا اللون. وسجلت الدراسة التي أجريت لصالح شركة «هالفوردس» عدد المرات التي تترك فيها الطيور آثارها» على 1140 سيارة واقفة في مدن بريتون وجلاسجو وليدز ومانشستر وبريستول على مدار يومين متتاليين. وأظهرت الدراسة أن 18٪ من السيارات الحمراء عليها آثار فضلات الطيور، مقارنة بنسبة 14٪ للسيارات الزرقاء، و 11٪ للسيارات السوداء، و 7٪ في المئة للسيارات البيضاء و 3٪ للسيارات الرمادية أو الفضية. وكانت السيارات الخضراء هي

ركاب طيران الإمارات يستحمون في الهواء!

على تناوله. فيما قال محرر صحيفة «صندي ميرور» أن أملة كان من سنوات أن تقله تلك الطائرة، التي رآها أول مرة تولوز في بفرنسا، حيث يتم تجميع أجزائها، وأضاف إنه عندما شاهد الطائرة، التي تزن 560 طناً، كانت تحجب أشعة الشمس لفرط ضخامتها. يذكر أن الطابق الأعلى من رحلة طيران الإمارات الأكبر في العالم إلى لندن مخصصة لدرجة رجال الأعمال والدرجة الأولى. أتاحت شركة طيران الإمارات العملاقة من طراز «إيه 380» ذات الطابقين، التي تحلق بين مدينة دبي ومطار هيثرو في لندن، خدمة فريدة لركابها وهي الاستحمام على ارتفاع 34 ألف قدم في الجو. ووفقاً لصحيفة «صندي ميرور» البريطانية، توفر الطائرة للركاب خدمة فندقية مثل فاندق الخمسة نجوم حيث يمكن الاستحمام أثناء الرحلة الطويلة أو الجلوس إلى حافة طاولة في مقهى مصغر لتناول «شاي العصر» الذي يحرص البريطانيون

