كل ساعة أمام التلفاز تنقص(22)دقيقة من حياة الإنسان

ذكرت دراسة استرالية أن «تجارب المقارنة بين أولئك الذين لم يشاهدوا التلفاز بالمرة والذين يتابعونه بشكل مستمر، بينت أن كل ساعة يقضيها الشخص أمام التلفزيون تتسبب في إنقاص 22 دقيقة من عمره، خاصة إذا كان أكبر من 25 عاما»، مشيرة إلى أن «الروتين اليومي لمشاهدة الشخص العادي للتلفزيون يشير إلى قضاء الفرد حوالي 6 ساعات يومياً أمام التلفزيون، الأمر الذي يتسبب في التقليل من العمر الافتراضي للفرد بحوالي 5 سنوات من حياته».

وأرجع العلماء تلك النتيجة إلى أن «مشاهدة التلفزيون بشكل يومي تنتج تأثيرا سلبيا على الجسم، يشبه تأثير التدخين والخمول والإفراط في الأكل، التي تمثل كلها عادات سيئة يقوم بها متابع التلفزيون الشغوف أثناء متابعة برامجه المفضلة». وعلى الرغم من ذلك فإن الأطباء أكدوا أن «لا داعي للمبالغة في المخاوف، خاصةً أن الالتزام بروتين نشاط يومي يعادل تلك الساعات التي نقضيها خاملين أمام التلفزيون كممارسة التمارين الرياضية أثناء متابعة التلفاز يمكن أن تجعل فترة مشاهدة التلفزيون صحية».

معالم

(جرسيف) مدينة الزيتون في المغرب

مدينة جرسيف هي مدينة مغربية، تقع في المنطقة الشمالية الشرقية من المملكة المغربية، أصل تسمية مدينة جرسيف أمزيغي وقد سميت كذلك لأنها تقع بين نهرين نهر ملوية ونهر ملّو.

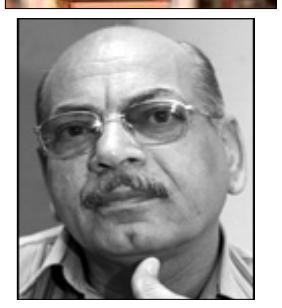
في شمال مدينة جرسيف نجد مدينة الناظور على بعد 135 كم، وعلى بعد مسافة 170 كم جنوب المدينة نجد مدينة ميسور على الطريق الوطني رقم 15، أما إذا توجهنا إلى الغرب وعلى بعد 65 كم نجد مدينة تازة، وفي شرق المدينة نجد مدينة وجدة عاصمة الجهة الشرقية.

تعتمد مدينة جرسيف في اقتصادها بشكل أساسي على القطاع الفلاحي، فهي تعتبر من أكبر المدن المغربية المنتجة لثمار الزيتون، وتشتهر المدينة بإقامة مهرجان سنوي يطلق عليه مهرجان الزيتون ويتزامن موعده مع موسم جني الزيتون بالمدينة. وبالإضافة إلى القطاع الفلاحي يعتبر القطاع التجاري من القطاعات الحيوية في المدينة كالتجارة في المواد الفلاحية والمواشي والحبوب، كما أن المواد المهربة من مليلية من أكثر المواد استهلاكا من طرف السكان، كالمواد الاستهلاكية والملابس والتجهيزات المنزلية وقطع الغيار..وتشتهر المدينة بسوقها الأسبوعي الذي يقام كل يوم ثلاثاء ويعتبر من أكبر الأسواق بالمنطقة حيث تعرف فيه مختلف المنتوجات الفلاحية كالخضر والفواكه والماشية، ومنتوجات أخرى كالملابس والأجهزة والأثاث المنزلي والأدوات المستعملة... تربط مدينة جرسيف بين مدينتي الدار البيضاء ووجدة، مما يجعلها ذات وزن اقتصادي في المنطقة.

تتوفر مدينة جرسيف، على محطة طرقية للناقلات تربط المدينة بمختلف أقاليم المغرب، وحسب آخر الإحصائيات المتوفرة فإن المساحة المزروعة بأشجار الزيتون بمدينة جرسيف تتجاوز 18 ألف هكتارمربعس، أما تقديرات الإنتاج الحالي لثمار الزيتون بإقليم مدينة جرسيف فقد قاربت 30 ألف طن، 80 في المائة منها يتم تحويلها إلى مصبرات و20 في المائة لاستخلاص زيت الزيتون.

جـــرح

جرح حملت على جبيني رمله
وفرشت شهوته
على أعصابي
أطعمته حطب البكاء
فما ارتوى يوما...
ولا اشتكت اللظى
أحطابي
أطعمته وجهي
وعشب مرافئي



علي جعفر العلاق

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).

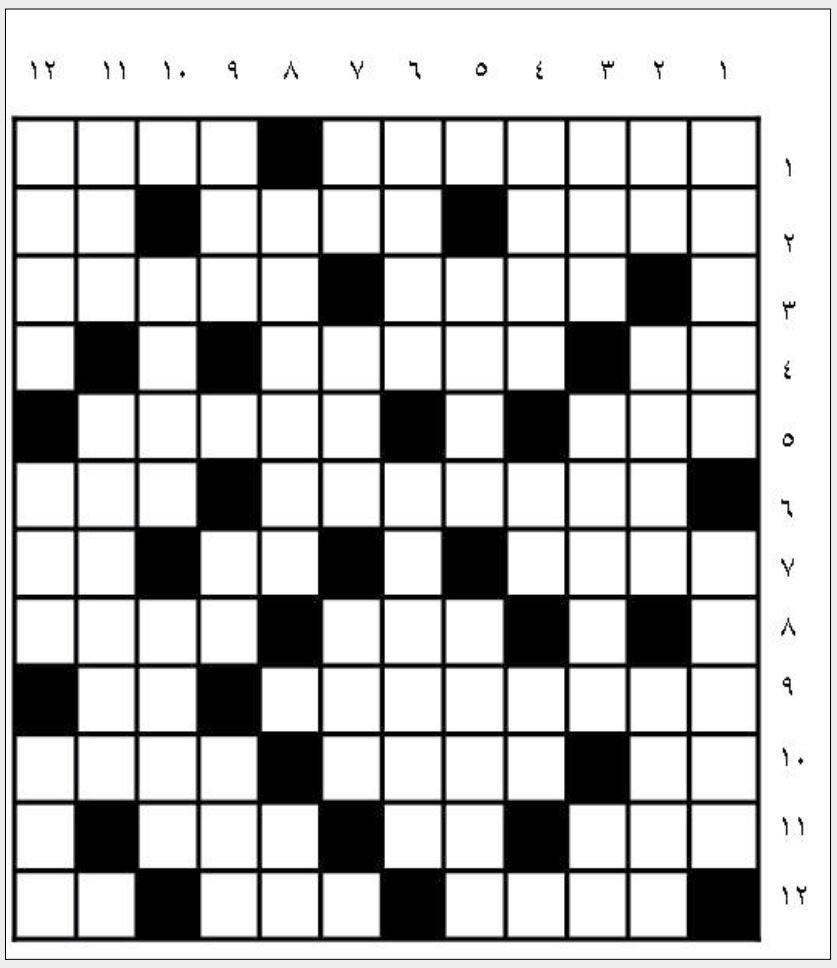
	7							
5				6		7		
6					1			4
	9						4	
		1	9			5		
	2		8				7	
4			5					6
		3		9				2
							1	

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

حمار

قال مسطول لصديق له: أتدري أن الحمار يدفأ مرة واحدة في السنة ؟
أجاب صديقه مستغرباً: سبحان الله لا يعرف هذا إلا من كان حمارا.

كلمات متقاطعة



أفقيا :

1-هـو همام بن غالب بن صعصعة بن مجاشع الدارمي التميمي من شعراء الأمويين الكبار ولد في البصرة اشتهر بالمدح والهجاءولا سيما ما دار بينه وبين جرير من هجاء له نفس شعري قوي ولغة غنية بالألفاظ والتعابير – حيوان ٠

2-أطول أنهار فرنسا يغطي حوضه خمس مساحة البلاد – برهان – متشابهان ٠

3-مجرى دموي – دولة عظمى ٠

4-أسرع – مذياع ٠

5-من أغزر أنهار فرنسا يجتاز بحيرة ليمان ويـروي جنيف وليون وفالنس وأرل – بلد عربي ٠

6-اسم أطلق على هولندا تحت تأثير الثورة الفرنسية للفترة 1795م –1806م أحد الأنبياء ٠

7-عاصمة أفغانستان – كفء – بحيرة في وسط ايرلندا ٠

8-للاستفهام – نادي كرة قدم فرنسي ٠

9-كتاب لكارل ماركس في نقد الاقتصاد الرأسمالي وضع فيه أسس الاشتراكية المبنية على توزيع جديد للأرباح الناتجة عن العمل – شتم ٠

10-بط – من أسماء السيف – وضوح ٠

11-لهب – سقي النبات (معكوسة) – من أودية بلادنا ٠

12-علكة – راية – طليق ٠

عموديا :

1-جبل ورد ذكره في القرآن الكريم – نهر في جنوب غربي ايران ينبع من جبال زاغروس ٠

2-للتمني – نهر في أفريقيا ينبع في أثيوبيا يروي الصومال ويصب في المحيط الهندي – الاسم القديم لصنعاء ٠

3-وكالة أنباء فلسطينية – مدينة فلسطينية على ضفة الأردن الغربية –إله ٠

4-أحرف مكررة – مرتفع – في البيضة ٠

5-مطربة لبنانية – من أشهر أنهار فرنسا ٠

6-أحرف مكررة – مدينة ألمانية ٠

7-نقص – يتبع – رقد ٠

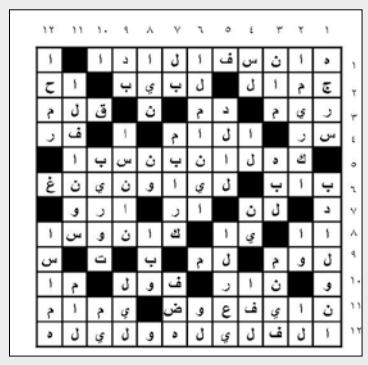
8-مثنى يروي – سئم ٠

9-نقيض مر – أرشد – من الطيور ٠

10-آلة حادة تستخدم للقطع – سهل ٠

11-والدي – احدى القارات الخمس ٠

12-السحاب الأبيض – وقت – ضياء ٠

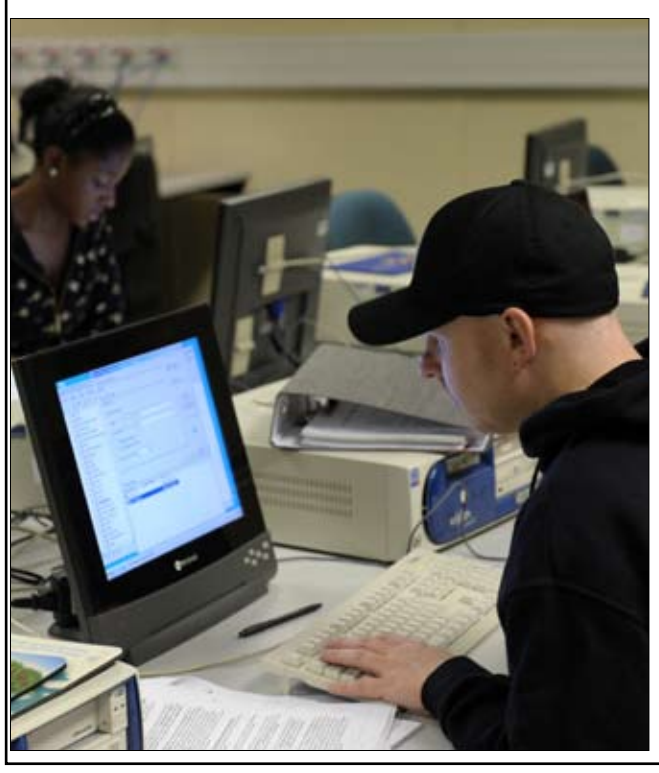


حل العدد الماضي

هندي يقطع لسانه ليتوقف عن إهانة زوجته

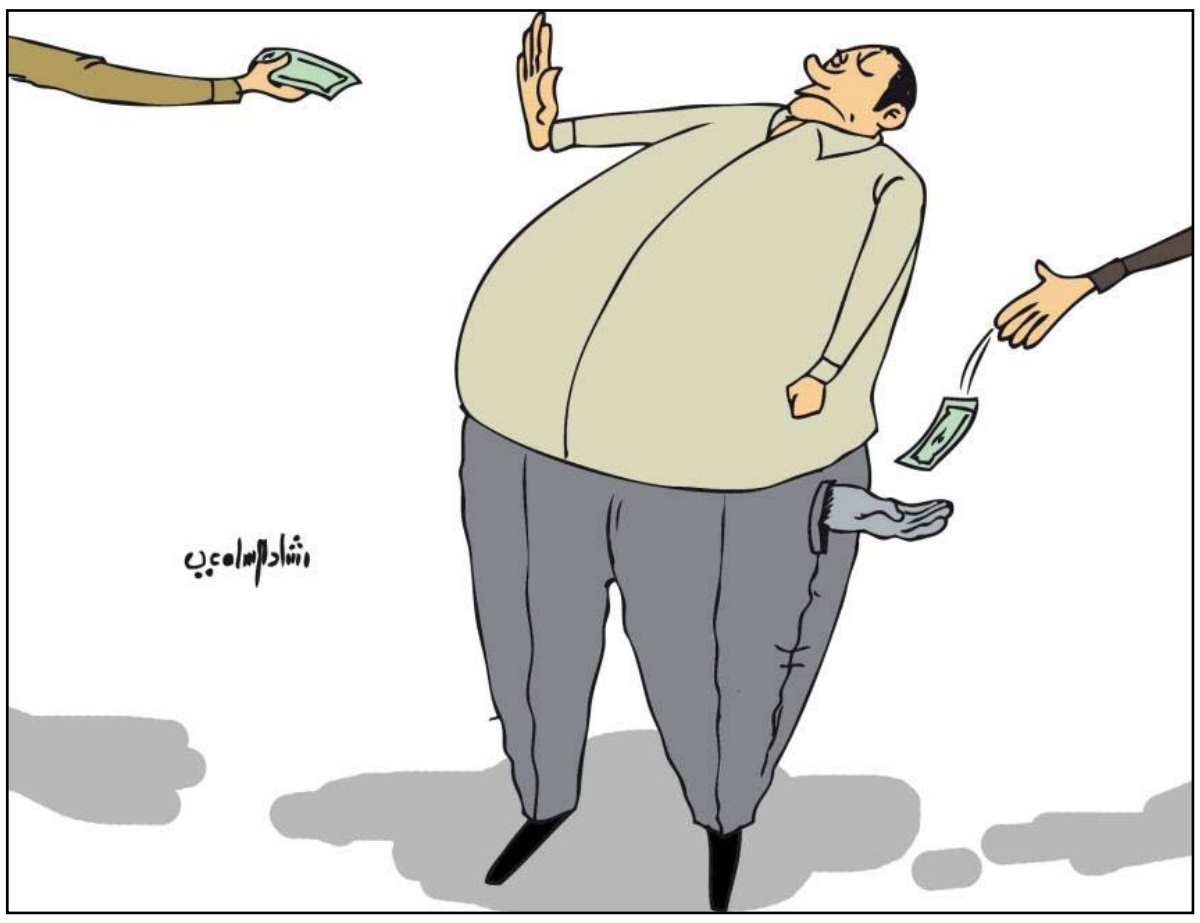
قطع رجـل هندي لسانه بعد ان تركته زوجته بسبب الإهانات التي كان يوجهها لها. وذكـرت وسائل إعلام هندية أن اختصاصي إصلاح أجهزة التلفزيون بونتي فيرما (31 عاما) كان يوجه الإهانات باستمرار لزوجته هينا، ما دفعها للتخلي عنه وأخـذ ابنتها معها. وقـرر الرجل اقتلاع هذه العادة من جذورها فما كان منه إلا قطع لسانه. وقد نقل فيرما إلى المستشفى لتلقي العلاج فيما لم يعرف ما إذا كانت زوجته اقتنعت بالعودة أم لا.

الحضارة والتقدم جعلا الإنسان أكثر غباء



كشفت دراســة علمية حديثة النقاب عن أن بساطة الحياة العصرية وسهولتها جعلتا الإنسان أكثر غباء، وذلك استناداً إلى نظرية علمية ادعـت أن مفهوم الإنسانية وصل إلى ذروته الفكرية والعاطفية في الفترة الواقعة منذ 4 آلاف عام قبل الميلاد.

واعتقد العلماء أن الذكاء والقدرة على التفكير بشكل مجرد غير مادي تطور في عصور أجدادنا ما قبل التاريخ الذين عاشوا في إفريقيا في الفترة بين 50 و500 ألف سنة وتميزوا باعتمادهم على ذكائهم لبناء الملاجئ والبيوت ومطاردة الفرائس، وأن الإنسان في العصور الأكثر تحضرا لم يعد بحاجة إلى القتال من أجل البقاء، كما اندثرت عملية الاختيار التي فضلت وميزت الأسلاف الأذكى وأزالت عنهم الشعور بالبلادة والغباء.

وكـشـفـت الـدراســة أن الطفرات المؤذية في جينات الإنـسـان التي تقلل من القدرة على التفكير بشكل عـال المستوى، تراجعت بمرور الأجيال الأمر الذي أدى إلى تراجع مستوى الذكاء عند الفصائل البشرية.

وأوضـــح الـبـروفـيـسـور جـيـرالـد كـرابـتـري عالم الأحياء التنموية في جامعة ستانفورد، في مقال بمجلة علم الوراثة أن طفرة واحدة من اي جينات من اجمالي يتراوح بين ألفين وخمسة آلاف جين يمكنها أن تقلل قـدرات الإنـسـان الفكرية والعاطفية، وأنه من المتوقع خلال 3 آلاف عام من الآن أن تشهد البشرية اثنين على الأقـل مـن الطفرات الوراثية التي تقلل المزيد من الاستقرار الفكري أو العاطفي.