

## هذا ما يحصل بعد مشاهدة التلفاز لأكثر من ٤ ساعات

### وكالات

كشفت دراسة حديثة عن مخاطر الجلوس ومشاهدة التلفاز لأكثر من أربع ساعات يوميا، حيث وجد باحثون في كلية الطب في جامعة هارفارد، أن ذلك يزيد من خطر الإصابة بالشخير وانقطاع التنفس أثناء النوم بنسبة ٧٨ بالمئة.

ونقلت صحيفة «دايلي ميل» أن الباحثين توصلوا إلى تلك النتائج بعد أن راقبوا النشاط البدني لنحو ١٣٨ ألف شخص لمدة تتراوح بين ١٠ و١٨ عاماً.

وتسبب المستويات المتزايدة من الأنشطة التي تتطلب ثبات الحركة مثل مشاهدة التلفاز لفترات طويلة، زيادة خطر الإصابة بانقطاع النفس الانسدادي النومي.

وأوضح مؤلف البحث وعالم الأوبئة، تيان بي هوانغ، أنهم لاحظوا علاقة واضحة بين مستويات النشاط البدني والسلوك المستقر وخطر انقطاع النفس الانسدادي النومي.

وكشف أن مواجهة مشكلة انقطاع التنفس أثناء النوم تكون باتباع الأشخاص إرشادات النشاط البدني الحالية لمنظمة الصحة العالمية المتمثلة في الحصول على ١٥٠ دقيقة على الأقل من النشاط المعتدل أسبوعياً وقضاء أقل من أربع ساعات يوميا جالساً في مشاهدة التلفاز، كان لديهم خطر أقل بشكل كبير من انقطاع النفس الانسدادي النومي.

ونصح الباحثون من يقضون اليوم جالساً طوال الوقت، خلال ممارسة الوظائف المكتبية، بتعويض فترة الجلوس بممارسة المزيد من التمارين خلال أوقات فراغهم.

## أهل بوشوشة غاية في الجمال



### الوطن

نشرت الممثلة

الجزائرية

النجمة أمل

بوشوشة

أحدث صورها

التي التقطتها

لمصلحة إحدى

المجلات

العربية، وبدأت

فيها غاية

في الجمال

والجاذبية.

## خدمة الترجمة التلقائية

### وكالات

كشف تطبيق «إنستغرام» للتواصل الاجتماعي عن خدمته الجديدة «الترجمة التلقائية» لمستخدميه على شبكة الإنترنت. و ستمكن الخدمة الجديدة المستخدمين من رؤية القصص المنشورة باللغات الأجنبية التي يختارونها حيث أضاف النظام الأساسي للتطبيق وظيفة الترجمة التلقائية للنص في المنشورات المؤقتة التي تستمر ٢٤ ساعة فقط.

ستعمل الخدمة الجديدة بمجرد اكتشاف لغة أجنبية في المنشور حيث سيعرض خيار «أرني الترجمة»، كما أن التطبيق سيعيد الترجمة النصية للتعليقات والتعليقات التوضيحية المنشورة جنباً إلى جنب مع الصور وستتم ترجمتها تلقائياً بناءً على اللغة المكتوبة بها وإعدادات اللغة للشخص الذي يشاهدها.

## سرفت الماساً بملايين الدولارات

### وكالات

سرفت امرأة الماسات بقيمة ٤.٢ ملايين جنيه إسترليني من تاجر مجوهرات فاخرة في لندن، حيث تظاهرت بأنها خبيرة في الأحجار الكريمة لتستبدل خلال تمحيصها الماس الحقيقي بالمزيف.

وحسب صحيفة «الغارديان» البريطانية، انتحلت المرأة التي تدعى لولو لوكاتوس صفة خبير أحجار كريمة، وتظاهرت بأنها تقيم ٧ الماسات في صالة عرض «بودلز».

ووضعت الجواهر في محفظة مقلدة وكان من المقرر حفظها في قبو الجواهرجي في انتظار تسديد قيمتها، وعندما تم فتح الحقيبة وجد الخبير الحقيقي ٧ حبات صغيرة من الماس المزيف فيها. وقال المدعي العام فيليب ستوت: «خفة يد المدعى عليها ساعدتها في سرقة حبات الماس».

# الكاش صار بموبايلك

لمزيد من التفاصيل

📞 #3040\*

أو ⬇️ تطبيق أقرب إليك



ولا أسهل!



أقرب إليك

SYRIATEL