تعلموا كثيرا حتى تتجنبوا الشيخوخة !

لندن / متابعات:

أظهرت دراسة جديدة أن من يتعلمون لفترة أطول يبدون أكثر قدرة على التعويض عن آثار الخرف على الدماغ.

وأفادت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" أن فريقاً من العلماء البريطانيين والفنلنديين وجدوا أن "علامات الخرف تظهر على أدمغة من يتعلمون أكثر، عند الوفاة، ولا تبدو على الأرجح لديهم هذه الأعراض خلال فترة حياتهم".وقال العلماء إنهم سيبحثون عن سبب ذلك.

ونقلت الإذاعة عن الطبيبة المسؤولة عن الدراسة في جامعة "كامبريدج" البريطانية، حنة كيج إن "دراستنا أظهرت أن التعليم في سن مبكرة يساعد بعض الأشخاص على التعامل مع تغييرات كثيرة في أدمغتهم قبل ظهور أعراض الخرف".

معالم وآثار

مدينة الحضر ربطت الجزيرة والخليج بالشام

الحضر هي مدينة عربية تاريخية تقع على بعد 80 كم جنوب الموصل. يعتقد أنها أسست في بداية القرن الثاني قبل الميلاد.

وتبدو مدينة الحضر مستديرة تقريباً، قطرها حوالي الكيلومترين يحيط بها خندق عميق محكم الجانب كما يحيطها سور مدعم بـ163 برجاً، ويتكون هذا السور من جدارين عرض كل منهما 3م و 2.5م و بينهما مسافة 12م عند البوابة الشمالية.

كما وجد خط ترابي يحيط بالمدينة من جميع الجهات على بعد نصف كيلومتر خارج السور ولا يعرف إن كان سوراً خارجياً أم أنه حلقة أحكم بها العدو حصاره للمدينة، و تقع على أطرافها عدد من القلاع. و قد تميزت المدينة بموقع يحتل أهمية تجارية وعسكرية، فضلاً عن وفرة مياهها العذبة وأراضيها الخصبة.

شعار المدينة هو الصقر, وهو يمثل قوة وهيبة المدينة التي يحكمها آل نصر الأقوياء. اشتهرت الحضر في زمن جذيمة الوضاح الأبرش الذي اغتالته الزباء ملكة تدمر. و كان سكان الحضر وثنيين يعبدون آلهة منها اللات و شمش «الشمس» ثم تنصروا وغدت دولتهم دولة دينية تحكم بحكم ديمقراطي حيث يحق للكل إبداء رأيه.

وقد حكمت الحضر عدة ملكات وجدت تماثيلهن وهذا يدل على المساواة بين الرجل والمرأة في مجتمعهم. وكان للحضر ميزة تجارية إذ أن موقعها يعتبر ملتقى القوافل حيث يربط بين الجزيرة العربية والخليج العربي إلى الشام والبحر الأحمر.

عرفت مملكة الحضر (مملكة عربايا) بهندستها المعمارية وفنونها وأسلحتها وصناعاتها,الحضر كانت في مستوى روما من حيث التقدم حيث وجد فيها حمامات ذات نظام تسخين متطور وأبراج مراقبة ومحكمة ونقوش منحوتة وفسيفساء وعملات معدنية وتماثيل.

وجدت كتابة على أحد المباني تقول:«سنطروق هو ملك العرب». وسنطروق يسمى في التاريخ العربي بالساطرون المشهور بقصة خيانة ابنته له. وقد حاول الفرس والرومان غزوها مرارا حيث فشل الإمبراطور الروماني تراجان وكذلك الإمبراطور الروماني سيبتيموس سيفيروس عام 199م بعد أن احتل كلاً من بابل وسلوقية وتيسفون ويحكى أن سكانها دافعوا عنها دفاعاً عنيداً, و أنهم استخدموا أقواساً مركبة ترمي سهمين مرة واحدة و أنهم قتلوا بها بعضاً من الحرس الوطني الخاص بالإمبراطور. وهزمت جيش الإمبراطور الفارسي أردشير الأول الذي سيطر على منطقة الجزيرة كلها حتى سقطت بيد الفرس عام 241م ودمرت تدميراً شديداً ومنع أهلها من حمل السلاح. وكانت تلك نهاية مملكة عربايا.

قبل ما أعرفك

طلال الرشيد

إن الأمل قبل ما
أعرفك كذب
والتضحية أوهـــام..
وإني أنا من قبل
أعرفك
كنت أعرف
أنام..
كان السهر مو
هالسهر
لعب .. و أغاني ..
واختصار
صار السهر تفكير
صار انتظار
صار احتضار
صار السهر ..
تنهيدتين ونار.

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9 X9، 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).

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

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

همسة

لا يأتي الجميل إلا من إنسان جميل .

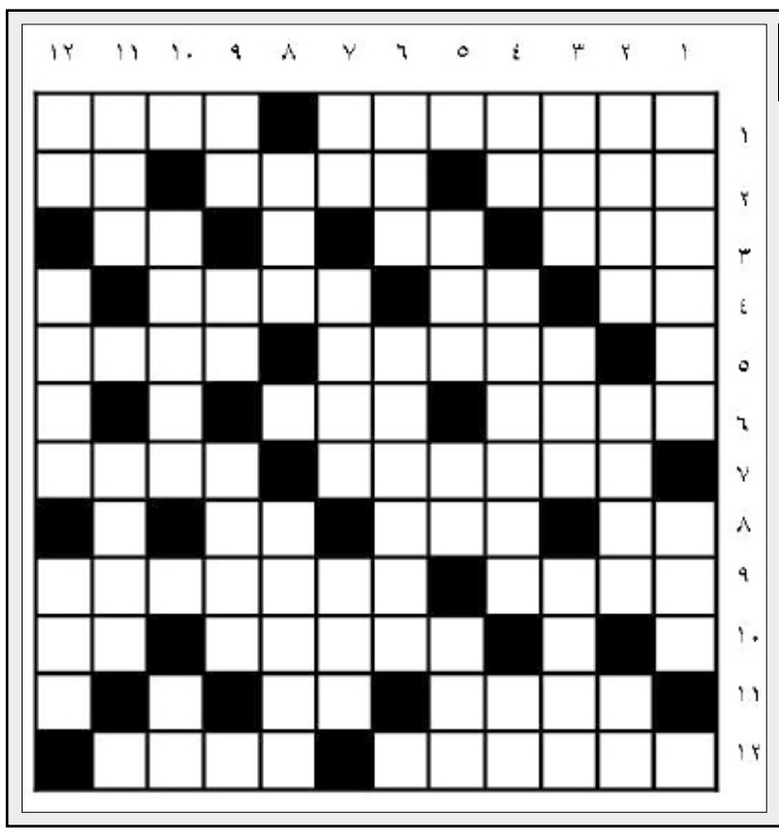
عادل خدشي

أحول

أحول سألوه : إيش أمنيتك في الحياة ؟ .
قال : أشوف واحد ماشي لوحده .

كلمات متقاطعة

إعداد/ أشواق ناجي

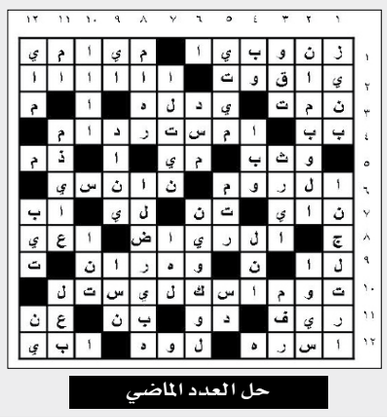


أفقيا

1-أسرة حكمت من زبيد اليمن للفترة 818 – 1000م أسسها محمد بن عبد الله ابن زياد أهم أمرائها وآخرهم المولى حسين ابن سلامة. قضى عليهم بنو نجاح – أول العنب .
2-سهل – ولد الناقة – حرف جر .
3-مدينة فرنسية – أبو الأب – إله .
4-مادة قاتلة – والد – من أسماء السيف .
5-آثار جامعة بوذية في الهند جنوبي بيهار اندثرت في القرن الـ 12 – فريد .
6-المرتفع العالي – خاصتكم .
7-بلد أسيوي – وضوح .
8-حرف جر – نرشد – حرف انجليزي .
9-مطربة جزائرية – بلد أوروبي .
10-لاعب كرة قدم ايطالي – حرف انجليزي .
11-أحرف مكررة – حرف موسيقي .
12-لعبة من ألعاب الدفاع عن النفس واسمها مشتق من اللغة اليابانية وتعني (المرونة والفن) ابتكرها الياباني جيجور كانو سنة1882م – من المعادن.

عموديا :

1-شجرة تاريخية في بعض مناطق سويسرا وايطاليا الشمالية – من البقوليات.
2-هواء عليل – جزيل – للتعريف .
3-واد في جهنم – آلة موسيقية – من الطيور التي لا تطير .
4-مكبس – أشد من القتل – للتخيير .
5-من مشتقات الحليب – كفء – أحد أبناء يعقوب عليه السلام .
6-من أيام الاسبوع – علامات .
7-حرف موسيقي – وال – عتاب .
8-من مخلوقات الله – من مشتقات البترول .
9-طليق – حرف نصب – دولة في أمريكا الجنوبية.
10-خليط الأبيض والأسود – للنفي .
11-خوف – احدى القارات .
12-حرف جر – بيت الأسد – ولد الكلب .

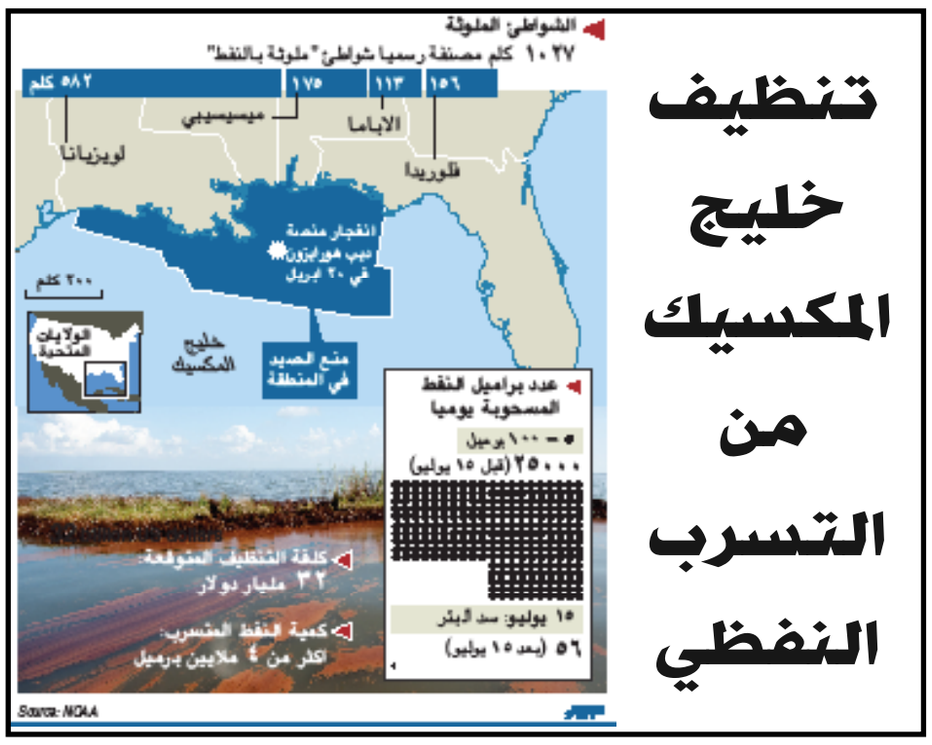


حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

قارب من 12500 زجاجة يعبر المحيط الهادي

عبر قارب مصنوع من 12500 زجاجة بلاستيكية أعيد تدويرها المحيط الهادئ من الولايات المتحدة إلى استراليا قاطعا 20 ألف كيلومتر في مهمة تستهدف لفت الانتباه إلى "الصيد الجائر" و"حساء البلاستيك" الناتج عن انتشار المخلفات في أجزاء من المحيط. ويصل طول القارب الـ"بلاستيكي" 18 مترا ،ومن المقرر أن يستمر عرض هذا القارب الـ"بلاستيكي" الذي يبلغ عدد أفراد طاقمه ستة أشخاص في سيدني طوال الشهر المقبل ليتم تفكيكه عقب ذلك وإعادة استخدام أجزائه. يشار إلى أن المخلفات البلاستيكيةتشكل نحو 80 في المائة من جميع المخلفات في المحيطات وترتبط بنفوق ما يقرب من مليون طائر بحري.



تنظيف خليج المكسيك من التسرب النفطي