

التعليم يقي من الشيخوخة المبكرة



والوضع الاجتماعي الاقتصادي إذ أنه من المعروف أن الأشخاص الاتين من خلفية فقيرة يدخون أكثر مقارنة بغيرهم من الأشخاص الأكثر غنى ويمارسون الرياضة أقل ولا يحصلون على نوعية طعام جيدة.

إلا أن الدراسة الجديدة خلصت إلى أن التعليم قد يكون عاملاً محمداً أكثر للصحة على المدى الطويل أكثر من الدخل والوضع الاجتماعي.

وقال الباحثون إن التعليم قد يسمح للناس باتخاذ قرارات أفضل تؤثر على الصحة على المدى الطويل، كما رأوا أن الناس الأكثر تعليماً قد يكونون تحت ضغط أقل على المدى الطويل أو أفضل تعامل مع الضغوط.

خلصت دراسة بريطانية إلى أن الأشخاص الأقل تعليماً يشيخون أسرع من غيرهم، وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي» أن تحليل العلامة الوراثية أظهرت أن الخلايا تشيخ لدى الناس الذين يتمتعون بمؤهلات أقل يشيخون أسرع من الذين يحملون شهادة جامعية.

ولخصت الدراسة التي أعدها فريق من الخبراء من جامعة لندن، إلى أن التعليم يساعد الناس على أن يعيشوا حياة صحية أكثر من غيرهم.

وقالت مؤسسة القلب البريطانية إن الدراسة تعزز الحاجة إلى مواجهة عدم المساواة الاجتماعية، فالارتباط واضح بين الصحة



إعداد / ابتسام العسيري

قراءتلك



رسائل

بوزور صوبير

الليلة الماضية
أبتل العالم كله بالماء
انتعشت الأرض
لكن أنا فقط،
واسمك على شفتي
وحدي احترقت مثل
الأرض المتلظية
تحت الماء



إفسي

إفريقية على الساحل الغربي للأناضول

معالم

المدينة الأصلية تقع على أرض منخفضة، وقد أغرقت بالكامل بمياه البحر، وأعاد بناءها لوسيفسوس الذي دمر مدينة لبيدوس و مدينة كولوفون عام 292م بعد الميلاد وتحول سكانها إلى المدينة الجديدة، حملت اسم " أول و أعظم عاصمة لآسيا" وكانت تشتهر بمعبد أرطاميس (Temple of Artemis)، ديانا Diana - الهة العذارى - حيث يوجد ضريحها هناك، وتتميز أفسس أيضاً بمكتبتها ومسرحها الذي يسع 25000 شخص، حيث كان المسرح كأي مسرح قديم: مفتوحاً على السماء ويستخدم للدراما، وفي عهد الرومان كان يقتل الناس فيه حتى الموت.

وكانت أفسس أهم مركز للمسيحية، استخدمها الرسول بولس كقاعدة له، وكتب رسالة كورنثوس الأولى من أفسس. وذكر في الموسوعة الكاثوليكية أن الرسول والمبشر يوحنا عاش في آسيا الصغرى في أواخر عقود القرن الأول، ومن أفسس قاد الكنيسة. ويوجد في المدينة منزل القديسة العذراء مريم التي تعني (بالتركية Meryemana " مريمانة" أي معناه الأم العذراء)، ويبعد بينها 3 كم جنوب غرب مدينة سلجوق (Selçuk)، الذي يعتقد بأنه آخر بيت سكنته فيه مريم العذراء "أم المسيح"، وهو الآن مكان للحج.

من أعظم المدن الإغريقية القديمة على الساحل الغربي للأناضول، وتقع في المنطقة التي كانت تعرف باسم أيونيا عند أنهر كايستر) الذي يصب في بحر إيجة.

اشتهرت المدينة بمعبد أرتميس، الذي اكتمل بناؤه عام 550 ق.م، وهو واحد عجائب الدنيا السبع، وقد تدمر المعبد عام 401م على يد عصابت يوحنا القديس يوحنا نهبه الفم.

وقد أعاد الإمبراطور كونستانتين الأول بناء معظم المدينة، وبنى حمامات عامة جديدة، وفي عام 614م ضرب المدينة زلزال دمرها جزئياً.

خفقت أهمية المدينة كمركز تجاري بسبب إطلالة الميناء تدريجياً بسبب نهر كايستر.

إلا أن ما تبقى فيها من آثار تعد ثروة سياحية ضخمة تستقطب اكبر السياح وخاصة السياح الذين يسافرون في السفن.

ويعتقد بأن مدينة أفسس هي مدينة أباسا نفسها (Abasa أو Apasa) التي تم ذكرها في مصادر الجيئيين على أنها عاصمة مملكة (أرزاوا - Arzawa)، وقد تم العثور على مصنع فخار عند التنقيبات في هذا الموقع.

وفي بداية الجمهورية الرومانية كانت أفسس عاصمة آسيا التي تقع في غرب آسيا الصغرى، وكانت

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

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).

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

أقوال مأثورة

أشد الناس حماقة أقوالهم اعتقاداً في فضل نفسه، وأثبت الناس عقلاً أشدهم اتهاماً لنفسه.

أبو حامد الغزالي

كلمات متقاطعة

أفقياً:

- نزاع داخلي نشب في الولايات المتحدة بين الشمال والجنوب بسبب انفصال الولايات الجنوبية بعد تنصيب لنكولن رئيساً للبلاد عام 1860م ورفضها الغاء الرق اسفرت عن انتصار الشماليين بقيادة غرانت والفا الرق في جميع الولايات وعلان لنكولن تحرير العبيد بلغت ضحاياها 617.000 قتل اغتيل لنكولن اثر انتهائها.
- لعب - للتعريف - للاستفهام - للنداء.
- وادي في نجد بالسعودية - حيوان.
- شجاع - من الثمار المذكورة في القرآن الكريم.
- حرف نصب - جمع جبان - سقي النبات.
- مدينة مكسيكية جنوبي مكسيكو - بحر - مجمع.
- مدينة بريطانية بضاحية لندن - ورد أبيض عطري.
- انتقلا إلى مكان آخر - نقيض أقبل.
- عاصمة أوروبية - تقال للتوجه.
- من سور القرآن الكريم - نفخ.
- جمع سهل - أحرف مكررة.
- مرتفعة - تقال للتضجر.

عمودياً:

- الهوى والوجد - فسيح.
- خاصته - أضاء - خاصتها.
- معبود مصري له رأس صقر - إله الشمس.
- أحد أفراد المثلث التدمري مع بعل واغليون.
- بحيرة مالحة في سوريا جنوب شرقي حلب - يتبع.
- ظهر - حرف عطف - نجل
- بلد أوروبي - أقارب.
- قبل الفجر - حرف نصب.
- والدة - صوت الأسد - يرشد.
- وديح - مدينة سوفياتية - للفي.
- قطع - كفاء - رف.
- متشابهان - جزيرة أميركية في المحيط الهادي - مدينة عراقية.
- مدينة المانية - عملة - خاسم خصومة شديدة.

حل العدد الماضي

أسماء الوفيات

أحمق يقرأ أسماء الوفيات بالجريدة قال: (يارب عسى اسمي مش معهم).

عجائب وغرائب

ورقة نقدية تثقب معدة فيتنامي

ابتلع رجل فيتنامي ورقة نقدية مصنوعة من البوليمير، ما أدى إلى ثقب في معدته على ما ذكرت وسائل إعلام محلية.

وبيات الرجل البالغ من العمر 29 عاماً في وضع مستقر بعد عملية جراحية خضع لها في مستشفى في ولاية خاينه هوا في وسط البلاد الجنوبي، على ما ذكر الموقع الإلكتروني لصحيفة «توي تري».

وعانى الرجل من أوجاع مبرحة في الأمعاء لمدة أسبوع، بعدما ابتلع ورقة نقدية من فئة مئة ألف دونغ (4.76 دولاراً) لأسباب لم تتضح بعد على ما جاء في التقرير، وتحمل هذه الأوراق النقدية الخضراء صورة الرئيس المؤسس لفيتنام (هو شي منه) واعتمدت لمحاربة تزيف العملة.



كثيرة الكاميرا

التصوير وتعليق / علي الدرب:

القمامة وراء عمارة فاذا يب الخساف مديرية صيرة مرت عليها فترة طويلة وقد تعرض البيئة إلى مخاطر وبائية من جراء تراكمها وعدم انتشارها كما تخلق الخوف بين الساكنين بجوارها من تكاثر الحشرات الضارة والروائح الكريهة، فإلى متى سيظل هذا الوضع؟

بسبب أزمة الغاز المتفجعة في البلد. ؟!

أنا .. ماعليا لوم لوحبيت ولا اخترت ريفية

مع الاعتذار للاغنية