التعليم يخفض خطر الإصابة بالسمنة

واشنطن / متابعات :

أفاد باحثون أميركيون أن التعليم هو أحد أهم العوامل التي تساعد على خفض خطر الإصابة بالسمنة أو الوزن الزائد.

ونقلت مجلة علم الأوبئة الأميركية، عن الباحثة بكلية الصحة العامة في جامعة بوسطن الأميركية، باتريسيا كوغان، قولها إن "الأشخاص الذين لم يصلوا إلى مستويات متقدمة في تعليمهم قد يعانون من الوزن الزائد.. أو بالأحرى من السمنة".

وعالجت كوغان في دراسة أجرتها حول ذلك، معطيات تتعلّق بأكثر من 21 ألف امـرأة أميركية من أصول أفريقية من العام 1995 حتى العام 2009، فاستنتجت أن الأميركيات اللواتي لم يتخرج والـدوهـن من المرحلة الثانوية كنّ أكثر عرضة للسمنة.

وقالت كوغان إن "النساء تمكنّ من تخطي الأثر السيئ لعامل التعليم من خلال إكمال تعليمهن الخاص والتخرج من الجامعة".

وأشـارت إلى أن المرأة المتعلمة لديها المعرفة والوسيلة المادية، على الأرجح، لممارسة الرياضة وتناول الأطعمة الصحية.

معالم

يقع حصن بابليون الآن في القاهرة القبطية عند محطة مار جرجس لمترو الأنفاق وكان الإمبراطور تراجان قد أمر ببنائه في القرن الثاني الميلادي في عهد الاحتلال الروماني لمصر وقام بترميمه وتوسيعه وتقويته الإمبراطور الروماني أركاديوس في القرن الرابع حسب رأي العلامة القبطي مرقص سميكة باشا.

وقلعة تراجان هذه غير القلعة القديمة التي ذكرها إسترابو المؤرخ وكان موقعها إلى الجنوب من قصر الشمع بالقرب من دير بابليون الحالي .

يلاحظ أنه أستعمل في بنائه أحجار أخذت من معابد فرعونية وأكملت بالطوب الأحمر مقاسه 30 / 20 / 15 سم ولم يبق من مباني الحصن سوى الباب القبلي يكتنفه برحان كبيران - وقد بني فوق أحد البرجين الجزء القبلي منه الكنيسة المعلقة - كما بني فوق البرج الذي عند مدخل المتحف القبلي كنيسة مار جرجس الروماني للروم الأرثوذكس (الملكيين) أما باقي الحصن وعلى باقي السور في بعض أجزائه من الجهة الشرقية والقبلية والغربية بنيت الكنائس - المعلقة - وأبو سرجة - ومار جرجس - والعذراء قصرية الريحان - ودير مار جرجس للراهبات - والست بربارة - ومعبد لليهود.

في 641 م سقط حصن بابليون في يد عمرو بن العاص بعد حصار دام نحو سبعة أشهر 18ربيع الآخر 20 هـ وكان سقوطه إيذاناً بدخول الإسلام في مصر.

آختار ابن العاص مكاناً صحراوياً يعتبر عسكريا موقعا إستراتيجيا شمال حصن بابليون وأقام فيه مدينة الفسطاط فوق عدة تلال يحدوها جبل المقطم شرقا وخلفه الصحراء التي يجيد فيها العرب الكر والفر والحرب والنيل غربا ومخاضة بركة الحبش جنوبا وهما مانعان طبيعيان. شيد عمرو بن العاص مدينة الفسطاط كمدينة حصن وبها حصن بابليون لتكون مدينة للجند العرب.

يعرف الحصن الروماني بقصر الشمع أو قلعة بابليون وتبلغ مساحته حوالي نصف كيلومتر مربع ويقع بداخله المتحف القبطي وست كنائس قبطية وديرٍ. وأطلاق اسم قصر الشمع على هذا الحصن ايضا يرجع إلى أنه في أول كل شهر كان يوقد الشمع على أحد ابراج الحصن التى تظهر عليها الشمس ويعلم الناس بوقود الشمع بانتقال الشمس من برج إلى آخر.

مشترك

لن يكون مشتركنا
سوى تلك الظلمات
نعوم في أمواجها،
نكتشف ثنياتها،
فنبهر حين
من
العتمة
تنبلج
أصباح مجهولنا
المتأبية
على
نور
ذلك
النهار البهيم.

رجاء الطالبي

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).

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

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

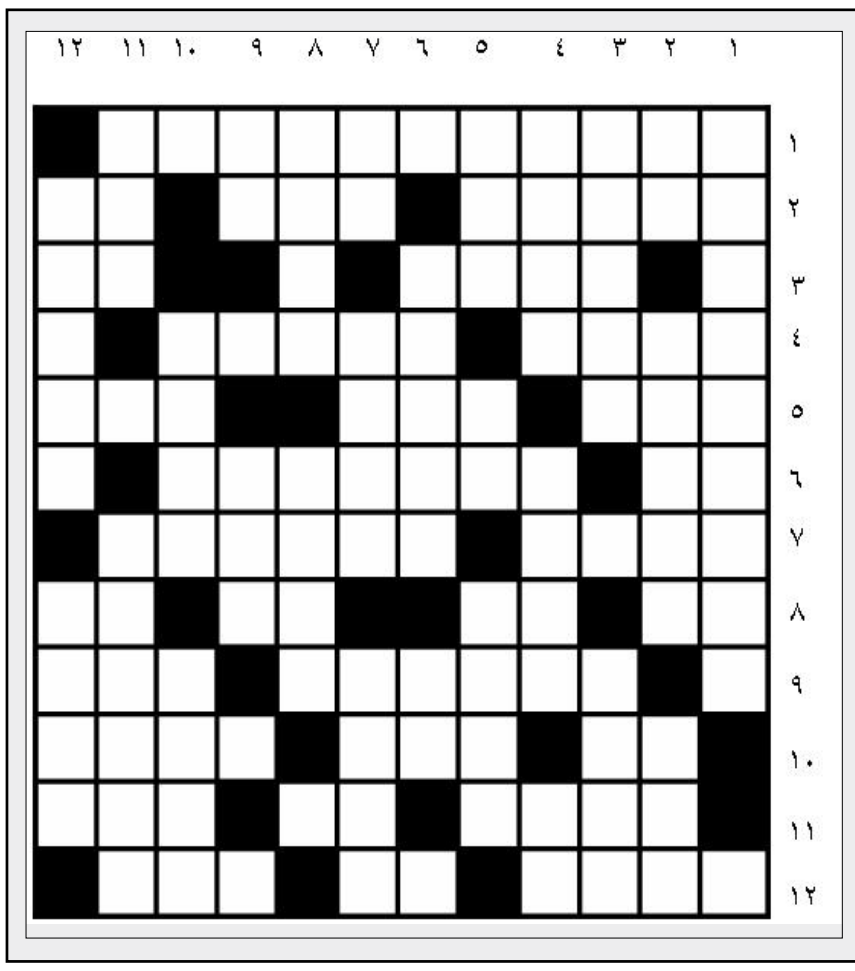
جورج واشنطن

ينقسم الجنس البشري إلى فئتين، فئة تمضي قدما وتنجز شيئا ما، وفئة تلزم مكانها وتستفسر لماذا لم ينجز العمل بطريقة أخرى.

قادة الحرب

الأستاذ : ماذا تعرف عن أشهر القادة العسكريين في الحرب العالمية الأولى؟
التلميذ : كلهم ماتوا.

كلمات متقاطعة



أفقياً :
1 - أول من ضرب على يد النبي صلى الله عليه وسلم في بيعة العقبة الثانية .
2 - سمراء الشفتين – طابق – للنداء .
3 - نسن – متشابهان .
4 - يشاهده – خندق .
5 - غطى وغلب – ضمير المخاطب – جمال .
6 - عمر – بلد آسيوي .
7 - من الأنبياء – أعلى قمة في أسيا .
8 - للنفي – بحر – والد (معكوسة) – للنفي .
9 - مصابيح – مدينة سعودية .
10 - متشابهان – حيوان مفترس – جمع رد .
11 - صوت الكلب – ارتفاع البحر – وجد .
12 - شجاع – خاصتي – سن .

عموديا :
1 - أبو ليلى المهلهل .
2 - من الحواس الخمس – اسم علم مؤنث – ضمير المتكلم .
3 - مثنى عين – مدينة تونسية .
4 - مفرد دواب – محافظة يمنية – للتعريف .
5 - يستخرج منه الماء – للتعريف – معطٍ .
6 - قريبة – في العروق .
7 - حرف انجليزي – نهاية – يرجم .
8 - جمع رائد – من الطيور .
9 - حرف انجليزي – أحرف متشابهه .
10 - قريب – مزود .
11 - من جبال عدن – أصغر سورة في القرآن الكريم .
12 - من أسماء الله الحسنى – اضيع .

حل العدد الماضي

تحطيم الرقم القياسي في الدومينو البشرية

بكين / متابعات:

اصطف ما يزيد على 10 آلاف طالب صيني على أرض عشبية الخميس الماضي على هيئة قطع لعبة الدومينو لتسجيل رقم قياسي جديد في موسوعة غينيس العالمية لأكبر سلسلة (دومينو بشرية).

وذكـرت تقارير إعلامية صينية أن 10267 طالبا قاموا بذلك خلال مهرجان نادام التقليدي بالقرب من مدينة أوردوس بمنطقة منغوليا الداخلية ذاتية الحكم في الصين.

وأضافت التقارير أن هدم سلسلة قطع الدومينو التي شكلها الطلاب الواقفون استغرق أكثر من ساعة كما قبلت لجنة التحكيم التي حضرت الحدث تسجيل هذا الرقم القياسي.وكان العمل أيضا جزءا من احتفال بعنوان (عانق الطبيعة قبل الأراضي العشبية) الذي يهدف لتشجيع أداء التمرينات واحترام الطبيعة.وحطم الطلبة الرقم القياسي السابق الذي سجله 9234 طالبا في سنغافورة عام 2000.

المكسيكيون القدماء عرفوا الشيكولاتة منذ (2500) سنة

مكسيكو/ متابعات :

اكتشفت مجموعة من علماء الآثار بالمعهد المكسيكي الوطني للتاريخ والانثربولجيا بقايا للشيكولاتة تعود لنحو 2500 عام مضت موضوعة في طبق عثروا عليه في شبه جزيرة يوكتان المكسيكية، ما يدل على أن المكسيكيين القدماء عرفوا الشيكولاتة واستخدموها في طعامهم وشرابهم.

وقال عالم الآثار توماس جالاريتا إن بقايا الشيكولاتة التي عثر عليها للمرة الأولى في طبق يعود لعام 500 قبل الميلاد يدل على أن المكسيكيين القدماء ربما استخدموا الشيكولاتة كنوع من التوابل أو الصلصة في طعامهم.

وأضاف أن الاكتشاف الأخير يعزز الاعتقاد السائد بأن بذور الكاكاو كانت تستخدم كشراب للصفوة من المكسيكيين القدماء، ويلقي الضوء على الاستخدام القديم للشيكولاتة من جانبهم ويساعد في معرفة المطبخ المكسيكي القديم كما يبرز دور الشيكولاتّة في طعامهم.