

## المدخنون يفقدون عشرة أعوام من متوسط أعمارهم

وأوضحت إميلي بانكس، الخبيرة الصحية في الجامعة الوطنية الاسترالية، في هذه الدراسة البحثية، أن الذين يدخنون عشر سيجارات يوميا يضاعون عامل الخطر، أما الذين يدخنون أكثر من 25 سيجارة يوميا يزيد الخطر لديهم بمقدار أربعة أضعاف. وقالت بانكس: "ليس هناك حد يمكن في ظلّه القول إنه لا يوجد خطر، لكن الإقلاع عن التدخين في أي عمر يقلص من الخطر لديك وكلما أقلت في سن صغيرة كان أفضل".



في دراسة جديدة، شملت 200 ألف شخص تزيد أعمارهم عن 45 عاما، توصل فريق من الباحثين الاستراليين إلى أن المدخنين يفقدون عشرة أعوام من متوسط أعمارهم. كما بينت أن الذين يقلعون عن التدخين وهم شباب يتجنبون الكثير من المخاطر. وقالت باحثة أسترالية إن المخاطر الصحية للتدخين أسوأ مما كنا نعتقد. لكن النبا السار هو أن أولئك الذين يقلعون عن التدخين وهم في العشرينيات أو الثلاثينيات يتجنبون الكثير من المخاطر.



## استراحة

إشراف / ابتسام العسيري

## مسجد كولن.. تحفة معمارية رائعة في ألمانيا



واجه بناء هذا المسجد الكثير من الانتقادات في مدينة كولن إحدى المدن الألمانية حتى تم البدء في بنائه عام 2009 وهو الآن على وشك الانتهاء من اللمسات الأخيرة له. وقد تم انتقاد بناء أكبر مسجد للمسلمين في ألمانيا وفي هذه المنطقة المركزية بالذات، حيث أن هناك من يشتكي من ارتفاع المآذن وآخرين يشكون في أنه يمكن أن يصبح مفاعلا نوويا وهناك من يريدونه أن يصبح ديرا للربهان ولكنه في النهاية أصبح المسجد المركزي في المدينة وتقرر بناؤه على الطريقة العثمانية.

ويتحدث مصمم المسجد بول بوم أنه سعيد بإتاحة الفرصة له للمشاركة في بناء هذا الصرح الضخم لمجموعة فريدة من الناس المسلمين، وقد تم تصميمه بحيث يكون تحفة معمارية في المدينة. يتكون المسجد من ساحة صلاة ذات مساحة كبيرة مربعة تبلغ 4500 متر مربع تسع لأكثر من 2000 مصلي.

تعلوه قبة كبيرة تبدو من بعيد وكأنها برعم لوردة عملاقة تفتتح كما تعلوه منضتان عاليتان بارتفاع 55 مترا لكل منهما كما يحتوي على قاعة للمناسبات وقاعة للمحاضرات. بعد الانتهاء من هذا المسجد سيصبح أكبر مسجد في أوروبا بأكملها لیسد حاجة أكثر من 120000 مسلم يعيشون في مدينة كولن والتي تمثل 12% من تعداد السكان في المدينة. وتستخدم الزجاج والأحجار في بنائه بكلفة قدرها 15 مليون يورو.



هل تعلمون أن ميناء عدن كان ينافس على المرتبة الثالثة في العالم بعد ميناء نيويورك وميناء لفيربول في الخمسينيات.

كان في عدن



### تقويم عاشق

كم الساعة الآن ؟

أعني..

كم الساعة الآن عندك

هنا لك حيث تتأمر

علينا

خطوط الطول..

وخطوط العرض

وكل شيء يباعد

بعضنا عن بعض

كيف لنهاري أن يعاشر

أحلام مستغامي

ليلك

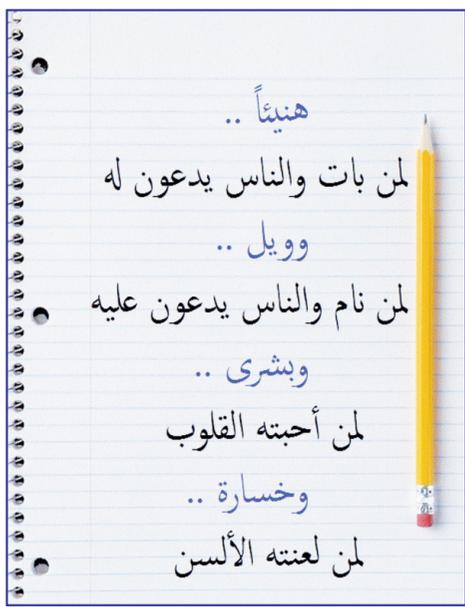
وأي تقويم عشقي

يمكنه جمع لهفتنا

ليلة رأس السنة

### مما أعجبني

الأرملة .. تخشى كلام الناس !  
المطلقة .. تخشى كلام الناس !  
العاطل عن العمل .. يخشى كلام الناس !  
والفقير .. يخشى كلام الناس !  
والتي فاتها قطار الزواج .. تخشى كلام الناس !  
والناس .. يخشون من بعضهم !  
أيعقل .. أن يخسر إنسان حلمه وطموحه، ويتخلى عن تحقيق أهدافه ورغباته من أجل إرضاء الناس !  
إرضاء الناس غاية لا تدرك.  
حياتك لك أنت أنت من سيعيش وأنت من سيموت فاستمتع بكل لحظات حياتك  
دون أن تسير حياتك على إرضاء الناس ..  
إرضاء الله عز وجل أهم من كل الناس.



### في أمريكا.. تذوق طعم العناصر الأربعة للزفاف

الأربع إلى المشاعر المختلفة والمتضاربة التي تحفل بها العلاقة بين الزوجين على طول الحياة.

وغالبا ما يتم تقديم الخبز، والفضول الحار، والليمون والعسل للتذوق. ويفضل المصورون في حفلات الزفاف التقاط صور عديدة مع التركيز على ملامح الوجه أثناء تذوق هذه النكهات المتضادة وما تسببه من ردود أفعال متباينة وطريفة.



تعود أصول هذه المراسيم لبعض القبائل في إفريقيا وقد تم نقلها إلى أمريكا عبر بعض المواطنين الذين يعود نسبهم للمهاجرين الأفريقيين منذ القرن السابع عشر، وما زال يحرص بعض الأمريكيين ذوي الأصول الإفريقية على تلك المراسيم في حفلات الزفاف. وفيها يقوم العروسان بتذوق أشياء ذات نكهة حارة، ولاذعة، ومرة، وحلوة، وترمز للنكهات

**ثلاثة في ثلاثة**

● ثلاثة لا تأخذهن حتى تسأل عنهن: العسل، والدين، و الزوجة.

● ثلاثة لا ترتاح حتى يغادروك: الوسوسة، والدين، ورفيق السوء.

● ثلاثة إذا أبطن ذهبت فائدتين: الوليمة، التعزية، و صلاة الغروب.

● ثلاثة أجارك الله منهم: ابن الحرام، و آكل رزق الأيتام.

● ثلاثة أياك وصحبتهم: الأحمق، و قليل الهمة، و قليل المروءة، و راضي الوالدين.

### كلمات متقاطعة

شبوّة - جواب :  
4-24 ساعة - كساد - صفا (مبعثرة).  
5- قبيلة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم- كتمان - التزام أو ثبات.  
6- مريض أو عليل - طيف.  
7- طاعة - حازم أو شديد في تصرفه.  
8- عكس (غضلة) - قهوة - نذل (معكوسة).  
9- أحد أبناء يعقوب عليه السلام - تقود- علاج.  
10- شاي بالانجليزي (معكوسة) - خط التوقيت يقسم الكرة الأرضية الى شرق وغرب- تنظيم سقي الأراضي الزراعية.  
11- قوي أو غليظ - ساخن (مبعثرة).  
12- نخ - كتب ووثائق يستفاد منها عند البحوث.

أفقيا :  
1- صاحب - نظام الوجبات الغذائية .  
2- مخترع علم الإتصالات اللاسلكية (تلفراف) - شجرة تستحوذ على معظم فضلات المواطن اليميني .  
3- stop - ثمين (معكوسة) - عكس- جانب أوجهه .  
4- يشتم - عكس شاب - والد أبي .  
5- عضو برلاني - قلوي - أحد طرفي مباراة رياضية .  
6- عبر - مهمل .  
7- عرض - حرف الهجاء رقم 25 .  
8- زعيم أوربي فاشي انتحر عام 1945م- سارق - نجم .  
9- تتكون منها فصول القوانين - عكس بيع .  
10- مؤرخ وفيلسوف عاش في بغداد في عهد المستنصر العباسي - فريضة .  
11- مديرية من يافع تتبع م/ أبين - جهة تنظيم حركة السيارات .  
12- منطقة في م / لحج تضم 4 مديريات- عكس يقظ.

عموديا :  
1- عكس ( شك ) - خبرة أو إتقان .  
2- تقيض إصلاح .  
3- في الأوردة - ميناء تصدير النفط في

حل العدد الماضي

### أقوال مأثورة



من لديه (ماذا) كي يعيش ، فيمكنه تحمل أي شيء مع أي (كيف) أي من لديه سبب يحيا من أجله يستطيع مواجهة أي شيء يعوقه.

فيكتور فرانكل

### عالم التاريخ

### حق المواطنة

كانت الإمبراطورية الرومانية أقوى إمبراطوريات العالم القديم خلال القرون الأولى من الميلاد، وكان من الصعب جدا حصول رعاياها من خارج روما على امتياز حق المواطنة الرومانية وقد استمر ذلك إلى أن جاء عصر الإمبراطور كراكتلا الذي اصدر قانونا عام 212 م ، ويفضي بمنح حق المواطنة إلى جميع رعايا الإمبراطورية الرومانية وبالتالي أصبحوا مواطنين رومانين كاملين الحقوق والواجبات ولكن كان السبب وراء ذلك القانون هو الإمبراطورة حوليا دامتانا أم الإمبراطور كاراكالا وهي سيدة سورية.

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تسمى (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).

أرقت عبد الكريم الحمادي

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



حل العدد الماضي

حل العدد الماضي

حل العدد الماضي