

## الخيار يروي الظما أكثر من الماء !



**تأثيرات / منوعات**  
وجدت دراسة جديدة أن بعض الخضار والفاكهة، كالخيار والبطيخ، يرويان الظما أكثر من كوب من الماء بمرتين تقريباً.  
وقال الباحثون في المدرسة الطبية بجامعة أبردين البريطانية أن الفاكهة والخضار الغنية بالمياه تحتوي على الأماح والسكر الطبيعي والأحماض الأمينية والفيتامينات الضرورية للجسم وفوائدها تضاهي تلك التي في مشروبات الطاقة التي تلقى رواجاً كبيراً بين الرياضيين.  
وقال باحثون في جامعة نابولي إن المادتين الكيميائيتين «ليوتين» و«ريكسانتين» الموجودتين في البطيخ وال«باباي» والأخيرة فاكهة استوائية خضراء اللون، لهما أصفر ومذاقها بين



إعداد / إنشام العسيري

### قراءت لك



### لن أعود..

بين السماء وبين عينيه الغد  
وجنون قلب عاشق والموعد  
ومسافة من لهفة وتشرد  
ومسافر في زرقه.. ماهمه.  
اغتيال منديل أو انتحرت بد!  
أنا شئت أرحل لن أعود إلى سراب  
وأهيم في دنياي أحترف الغياب  
أحرقت دمة ذكرياتي  
حطمت سجنني والقيود  
من قال اني قد أعود...  
وابيع ثانية حياتي  
وحياة انا لن أعود..



الشاعر اللبناني / حبيب يونس

## بيج بن عدن ثاني أكبر ساعة في العالم



## معالم وآثار

ساعة بيج بن عدن تقع على مرتفع جبل البنج سار وهو الاسم الصحيح للجبل الذي أطلق عليها هذا القلق والذي يطل على ميناء عدن الدولي التاريخي والسياحي والتجاري وعلى مدينة التواهي من الجهات الأربع، وتم تشييدها عام 1890م حينما كانت عدن تحت مايسمى بمستعمرات الهند البريطانية الشرقية. وتؤكد المعلومات أن عدداً من أكفأ المهندسين البريطانيين اشتركوا في تشييدها من الحجارة ذات اللون الأسود والأسمنت الحجري المزوج بمادة قوية تخلط مع الماء. ومبنى الساعة مستطيل الشكل أشبه بشكل الصاروخ وسقفه أشبه بشكل مثلث متساوي الأضلاع مطلي بمادة القرمزي الأحمر والشكل والمظهر العام للساعة أقرب إلى لم يكن بن العرب أو بيج بن الشرق وهي ثاني ساعة في العالم تمتلك هذه المميزات الهندسية والمعمارية والسياحية من نظيراتها في المستعمرات البريطانية الأخرى كالكهنة مثلاً، وهي ثاني أكبر ساعة في العالم بعد بيج بن اللندنية إذ يبلغ قطرها حوالي متر من الأربعة الجهات وعرضها 1.5 وطولها 22 متراً وهي على شكل هرم أو ما يطلق عليه في فن المعماري الهندسي بالهرم المعتدل ويوجد بداخلها سلم حديدي ذو سلم خفيف وذو شكل حلزوني في التواهي وانحائه الذي يمتد حتى الساعة التي تطل على البحر مباشرة وأحياء التواهي التجارية والسكنية الشهيرة وكانت الساعة تصدر أشعة ضوئية تمتد أضواءها القوية لتغطي أنوارها ميناء عدن التاريخي السياحي وتنفذ أشعتها إلى أعماق البحر مشكله بذلك لوحة من ألوان الطيف الجميلة المزوجة بزرقة البحر ما جعلها

## مختبر كيبو الياباني في الفضاء !

**تأثيرات / منوعات**  
استكمل رواد الفضاء تركيب أكبر مكونات جناح المختبر الياباني "كيبو" في محطة الفضاء الدولية ليكتمل بذلك بناء المختبر بعد أربعة وعشرين عاماً من بدء التخطيط لإنشائه. ونكر راديو طوكيو أن عملية التركيب جرت بقيادة رائد الفضاء الياباني كونيتشي واكاتا الذي يعمل في محطة الفضاء الدولية منذ مارس/ آذار الماضي. وقام واكاتا برفع المكون من مقصورة الشحن بمحرك الفضاء إنديفر باستخدام ذراع الية. ونقل المكون أيضاً باستخدام أذرع الية وتم تركيبه في

**تأثيرات / منوعات**  
المختبر بداخل الجناح كيبو. يذكر أنه بخلاف الأجزاء المزودة بضغط جوي يمكن فيه لرواد الفضاء العمل بهما بسهم العادية المستخدمة المقصورة المركبة حديثاً لإجراء التجارب العلمية في ظل الظروف القاسية للفضاء بما في ذلك الأشعة الفضائية القوية. ويأمل العلماء في أن إجراء التجارب في حالة الفراغ الفضائي سيثيري البحوث العلمية بوجهات نظر مختلفة.



## عجائب وغرائب

### صحافية وزعت 500 بطاقة على شخصيات إعلامية لحضور جلدها

وزعت صحفية سودانية معروفة 500 بطاقة على شخصيات إعلامية وحقوقية لحضور عقوبة جلدها «40جلدة» بتهمة ارتدائها لباساً «غير لائق»، وذلك كبادرة احتجاجية في حال تم الحكم عليها، حيث تم توقيع لبنى أحمد الحسين، مع فتيات أخريات الأسبوع الماضي في الخرطوم، بتهمة أن طريقة لبسهن تتنافى مع قواعد النظام العام في البلاد.



### أقوال مأثورة

إن ما يسعى إليه الإنسان السامى يكمن في ذاته هو، أمال الدنيا فيسعى إلى ما لدى الآخرين

كونفوشيوس

### نفاق

طفل سأل أستاذه: هل الزرافة تطير؟  
قال المعلم: ومن الحمار الذي قال لك ذلك؟  
قال له: شرطي الحارة. قال له المعلم: الزرافة أحياناً تطير عندما تحاول!

### كلمات متقاطعة

إعداد/ جمال ناصر شراء

أفقياً:

- ملك كندة لقب بأكل المرار لتشوهه في وجهه من نسله الشاعر امرؤ القيس - أحد الأيوبيين.
- صوت السيف - مهرب - أشتد على غريمه.
- من الألوان - لقب شعري يعرف بالتخلص اتخذ عدد من شعراء الهند وفارس معناه الملون.
- مكان - أعلى جبل في مصر يشبه جزيرة سيناء طوله 2,637م.
- مقصود - للاستفهام.
- فائق الكرم وكثير العطاء - فريد.
- حرف نضب - اسم البلاد الجبلية قديماً في فلسطين بين الأردن والبيادية.
- مرفأ - يمني على بحر عمان - صوت الحمام.
- زواج زليخة الذي كفل يوسف عليه السلام - حرف انجليزي - حرف جر.
- أسد - أبو الأب - من أدي فريضة الحج.
- جواب - من الحواس الخمس - من أنهار الاتحاد السوفيتي.
- أحد الأنبياء عليهم السلام - مدينة في المغرب بالصحراء قرب الأطلسي.

عمودياً:

- أول العنب - أول الأمر.
- تنزه وتعلم - شوق - حرف موسيقي.

### كيف سيكون شعورك وانت راكب فوق هذا القطار

طريف الكاميرا

### حديث الكاميرا

تأثيرات / تصوير / علي الدرب:

ظاهرة الباعة المتجولين الذين يفتشون طرقات السيارات وممرات المشاة باتت تشكل إزعاجاً حقيقياً، بل إنه في بعض الأحيان يصل حد الخطر على حياة الناس... نحن في انتظار الحل!

### باختصار

صنعاء المسعودي

صحيح نحن هذه الأيام في فصل الصيف وعلى الرغم من أن كل دول العالم تعيش في السنة أربعة فصول، إلا نحن في مدينة عدن، فلا نعرف خلال السنة سوى فصلين، صيف حار، وصيف حار جداً. ومع ذلك فمكاتب معظم الوزارات مكيفة، وموظفوها لا يعملون إلا والمكيف شغال على الآخر، وليسوا كما هو الحال لدى المدرسين الغلبانيين الذين يعملون وسط الحرارة الشديدة. المهم كيف يمكن أن نفهم أن يذهب أحد ما لمتابعة مصلحته، فيجد الموظف المعنى قد أرحم! مكتبه تاركا المكيفات تشتغل بدلا عنه. لا يكفي الإنسان مشاكل الحر، فيعمد بعضهم إلى إضافة مشاكل أخرى إليها! متى سيتم تكييف غرف المدرسين في بلادنا. ولا أقول صفوف التلاميذ فهذا أمر مستحيل في بلادنا فقط!

ناس مش حاسة بالنعمة.. وناس بالحماس حتى الآن ما كملت المعاملة