



## امضغ طعامك (30) مرة

ويمكنهم من الاستمتاع بالكهات وتسهيل عملية الهضم. كما أكدت دراسة فرنسية أن مضغ الطعام جيداً يساعد على الإحساس بالشبع من 15 إلى 20 دقيقة، وبذلك يساعد على خفض الوزن. وأوضحت الدراسة أن المضغ يعد أفضل وسيلة لعملية الهضم والتخلص من الانتفاخ والام المعدة، كما أنها تساعد على مرور الأكسجين إلى المخ وسريان الدم في الأوعية الدموية.

للتلخيص من عادة إدمان الطعام، ينصح الأطباء اليابانيون بمضغ الطعام 30 مرة للمحافظة على الصحة، وأشار الأستاذ يوشيهارو موكاي في كلية طب الانسان بجامعة «شواوا» في طوكيو، إلى أن الأبحاث العلمية أثبتت أن الأطفال الذين يمضغون طعامهم بين 20 و30 مرة يبتلعون الطعام بسهولة ويسرع ذلك نمو الأسنان لديهم، كما يساهم مضغ الطعام في مكافحة البدانة لدى الراشدين

طوكيو / متابعة :



إعداد / إيتام العسيري

### قراءت تلك



الشاعر اللبناني حبيب يونس

### لن أعود..

بين السماء وبيء عينيه  
الغد  
وجنون قلب عاشق والموعود  
ومسافة من لهفة وتشرد  
ومسافر في زرقه .. ماهمه  
أنا شئت أرحل لن أعود إلى  
سراب  
أحرقتم دمة ذكرياتي  
حطمت سجنى والقيود  
من قال إنني قد أعود ..  
وأبيع ثانية حياتي  
وحياته أنا لن أعود ..



## (صيرة)

## التاريخ يعانق البحر والجبل

## معالم وآثار

وتقع قلعة صيرة على الجزيرة المعروفة باسم صيرة والتي تقع إلى الشرق من مدينة كريت. وهي عبارة عن جبل يحيط به البحر من اربع جوانب، حيث يبلغ ارتفاعه 430 قدماً فوق مستوى سطح البحر. بالاعتماد على بعض الشواهد والمصادر التاريخية ومقارنتها والدراسة المتأنية لها وجد أن بناء مينائها حدد في زمن بناء القلعة لا يمكن بأي حال من الأحوال إلا أن يكون مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بنشوء وتطور الميناء ولا يمكن أن يتطور وينبع صيته كأهم ثلاثة موانئ في العالم القديم إن لم يكن أهمها والتي ذكرت في الكتب اليونانية والرومانية القديمة دون أن يكون له حماية القلعة- وتحصين تبرز بها الجبال المطلة على هذا الميناء. من خلال كل هذا يتبين لنا أن هناك حصناً قديماً فوق جبل صيرة وهناك من الطامعين والغزاة من قام بتوسيعها وأخر قام بتخريبها ومن سعى لإعادة ترميمها وإصلاحها. إن الغرض من إنشاء القلعة إضافة إلى موقعها الاستراتيجي الذي يتحكم في ميناء عن القديم كان عسكرياً بحتاً وذلك من أجل الدفاع عن المدينة، ويدل ذلك من حيث عدد المدافعين عنها وانتشارهم في حراتها المتعددة ووجود المزاغل المنتشرة فيها تطل غلبيتها على البحر.

قلعة صيرة من أبرز قلاع وحصون مدينة عدن القديمة التاريخية وقد لعبت دوراً دفاعياً في حياة المدينة، فمن خلالها تشكلت التحصينات الدفاعية في الجبل وتم صد الكثير من الهجمات والغزوات التي سعت للسيطرة على المدينة حتى صارت رمزاً للصمود أمام هجمات الغزاة والطامعين والسيطرة على الميناء كان آخرها معركة التسدي التي قام بها سكان عدن بالدفاع عن المدينة بأسلحتهم المتواضعة في وجه الاحتلال البريطاني في 19 يناير 1839م. وتطلق تسمية صيرة على الجزيرة كلها بما في ذلك القلعة والتي اختلف كثيراً الباحثون المحليون في تعريفها. فقد ذكر صاحب «تاريخ عدن وجنوب الجزيرة العربية» وله السبق في تناول مثل تلك الموضوعات، ثلاثة حلول للتسمية: أولها: أن المستعمرين البرتغاليين أطلقوا اسم «صيرة» والتي تعني لهم الجبل على هذه البقعة. ثانيها: أن الهنود وبحكم العلاقات التجارية وما قامت به عدن من دور كيميائية مهم كانوا يسمون عدن «صيرة سبت» ولعلها إشارة إلى أسطورة رأس الجنى «راون» الذي يسكن السلسلة الجبلية الممتدة من جبل التعر «جبل حديد حالياً». ثالثها: أن صيرة بالعربية تعني السمك الصغير أو الساردين أو الشقوق والكهوف.

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

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 تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

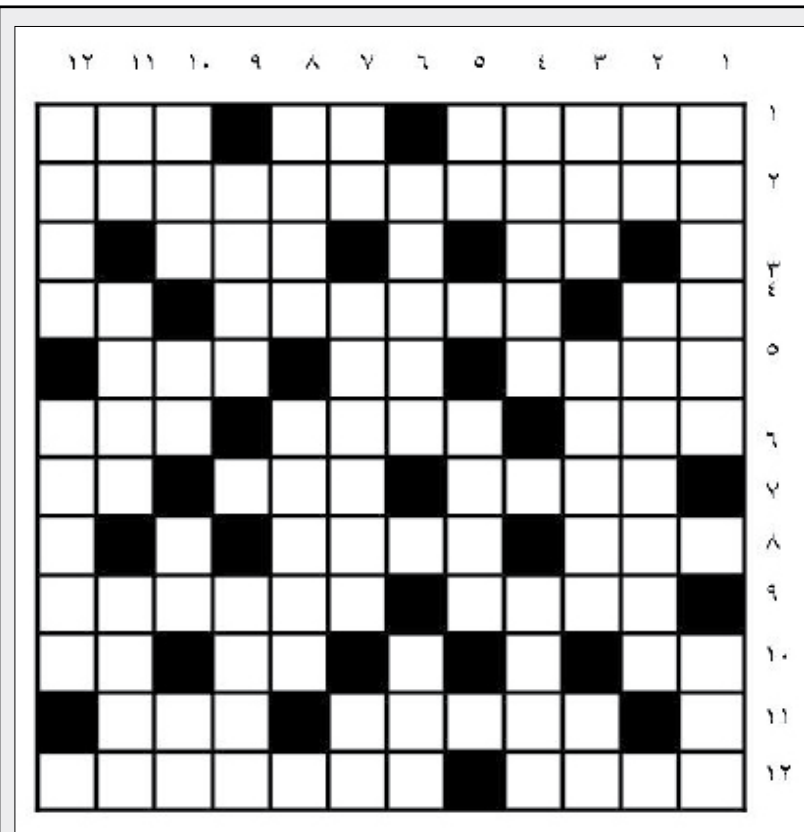


## أقوال مأثورة

المرأة كالشعلة إذا عرف الرجل كيف يمسكها  
أضاعت طريقه، وإذا أخطأ في مسكها حرقته يديه.  
أنيس منصور

## الليل في القطب الشمالي

قال المدرس لطلابه في حصة الجغرافيا:  
يستمر الليل في القطب الشمالي ستة أشهر. فصاح أحد الطلبة: يااه .. وكم يدفع الناس هناك فواتير كهرباء!؟



## كلمات متقاطعة

أفقياً:  
1- فيلسوف ورياضي يوناني ولد في ميليتس اشتهر باكتشافاته الهندسية قال إن الماء هو المبدأ الأساسي لكل شيء توفي نحو 548 ق.م - اشتعل -  
2- أول من وصل الى القطب الجنوبي عام 1911م وهو نرويجي الأصل.  
3- حرف موسيقي - جمال.  
4- حرف عطف - إحدى القارات - حرف جر.  
5- نادي كرة قدم فرنسي - للنساء - مهن.  
6- مرآكب - ميدان - دار.  
7- من الألوان - ذكر الدجاج - ثغر.  
8- ضمير المتكلم - اتجاه جانبي.  
9- حيوان أسطوري - مدينة إيطالية في بيامونته.  
10- عايش - مرتفع - في البيضة.  
11- مدينة إيرانية - جمع أساس.  
12- فريد - من سور القرآن الكريم.  
عمودياً:  
1- عاصمة عربية - وقت.  
2- للتخيير - نادي كرة قدم إسباني.  
3- عاتب - مرفأ في كوريا الشمالية على بحر اليابان - ارتفاع البحر.

حل العدد الماضي



## صنع منقار لطاير اللقلق



نجح خبراء تجبير هنجارويون في تثبيت منقار مستعار لطاير لقلق كان منقاره الأصلي قد أصيب بكسور في حادث. وأكد الخبراء التابعون لمستشفى هورتوباجي المخصص للطيور أن الطائر البالغ من العمر 3 سنوات كان قد تم العثور عليه قبل بضعة أسابيع بالقرب من أحد الشواطئ حيث كان يعاني من كسور حادة في الفك السفلي من منقاره وخلع في الفك العلوي، ويعتقد الأطباء أن الطائر أصيب بتلك الكسور بعد أن ارتطم بحائط أسمنتي أو ما شابه ذلك. وفي حين قام الأطباء البيطريون بمعالجة الفك السفلي جراحيًا، فإن اختصاصيي التجبير تاماس كوثاي صنع فكا بديلاً للفك العلوي



## عبية الكاميرا

تصوير وتعليق/ علي الدرب:  
كثير من المرافق والمعاهد والكليات والمدارس تهمل النظافة والتحسين والتشجير للمساحات الداخلية حتى تحولت الى مجمع للمخلفات وهذه الصور من داخل حرم كلية الطب محافظة عدن وتظهر إضافة إلى مآذير تجمع مياه المجاري وسط مبانيها فمن المسؤول؟؟

