# مضغ الطعام (30) مرة يساهم في خفض الوزن

14 أكتوبر / متابعات:

للتخلص من عادة إدمان الطعام ينصح الأطباء اليابانيون بمضغ الطعام 30 مرة للمحافظة على الصحة ، وأشار الأستاذ يوشيهارو موكاي في كلية طب الأسنان بجامعة «شووا» في طوكيو، إلى أن الأبحاث العلمية أثبتت أن الأطفال الذين يمضغون طعامهم بين 20 و30 مرة يبتلعون الطعام بسلامة ويسرع ذلك نمو الأسنان لديهم، كما يساهم مضغ الطعام في مكافحة البدانة لدى الراشدين ويمكنهم من الاستمتاع بالنكهات وتسهيل عملية الهضم .

كما أكدت دراسة فرنسية أن مضغ الطعام جيداً يساعد علي الإحساس بالشبع من 15 إلى 20 دقيقة، وبذلك يساعد على خفض الوزن.

وأوضحت الدراسة أن المضغ يعد أفضل وسيلة لعملية الهضم والتخلص من الانتفاخ وآلام المعدة، كما أنها تساعد على مرور الأكسجين إلى المخ وسريان الدم في الأوعية الدموية.

## معالم

# (بـــاث) مدينة التنوع السياحي

تعتبر مدينة باث من أهم المناطق السياحية البريطانية منذ سنوات طويلة، إذ إنها أعلنت تراثا بشريا من قبل منظمة اليونسكو عام 1987 لما لديها من ثروات طبيعية وعمرانية لا تقدر بثمن. تمتاز المدينة ب ينابيعها الساخنة التي لا يوجد مثيل لها في الجزيرة الكبيرة والخضراء والمسارح والمتاحف وشتى أنواع العمران والمناطق الجبلية المحيطة بنهر ( إيفان)في منطقة سامرست في الجزء الجنوبي الغربي من البلاد.

ولا تبعد المدينة، التي يصل عدد سكانها إلى 83 ألف نسمة، أكثر من 97 ميلا غرب العاصمة لندن، وتستغرق الرحلة في القطار عادة نحو ساعتين، ومن مدينة ساوثهامبتون نحو ساعتين ونصف الساعة، وقد أعلنتها الملكة مدينة منذ عام 1590.

وتكمن أهمية باث السياحية في كونها تقدم الكثير من أنواع وأنماط السياحية والمواقع والكثير من الخيارات للسائحين الأجانب والمحليين. فمثلا يقصدها الكثير للسياحة الحضارية أو الثقافية، ويقصدها البعض الآخر للسياحة الطبيعية، والبعض الآخر للسياحة التاريخية لأهمية المدينة في تاريخ إنجلترا. ومن معالمها على هذا الصعيد، كاتدرائية باث الضخمة، وحمامات الينابيع الساخنة الرومانية الطراز والأصل، وما يعرف أيضا بمباني «الهلال الملكي» ( the Royal Cre-cent) الموصولة بمباني الـ(السيركيس)، أو المسرح بكلام آخر. ولذا تحتضن المدينة نحو 300 مكان للإقامة بين فندق وغرف خاصة (منها 80 فندقا ـ اثنان من فئة 5 نجوم)، وأكثر من مائة مطعم، والكثير من الحانات والمرافق العامة.

وتعتبر مباني ( الهلال الملكي ) ، أهم مجموعة معمارية من الطراز الجورجي التي تحتضنها إنجلترا، ولذا فهي محمية من قبل الحكومة واليونسكو، وهي عبارة عن ثلاثين منزلا ذات شكل هلالي تعتمد واجهة واحدة ومماثلة في المقدمة، أما في الخلف فكل منزل مصمم بطراز مختلف. وقد تم بناء هذا الصرح المعماري الجميل على يد المهندس المعماري جون وود بين عامي ( 1767 - 1774 ) .

## ماذا سأفعل ؟

ماذا فعلت البارحة ؟
والنهار الذي قبل أمس
أحملق باحثا عن آخر
يتجول مثلي في دوامة
بعيدا
عن كل الأحياء
في فضاء متشنج
وسط أصوات بلا أصوات
تحشد في غور خفائي

صموئيل بيكيت

## 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).

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

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

أقوى المحاربين هما الوقت والصبر.

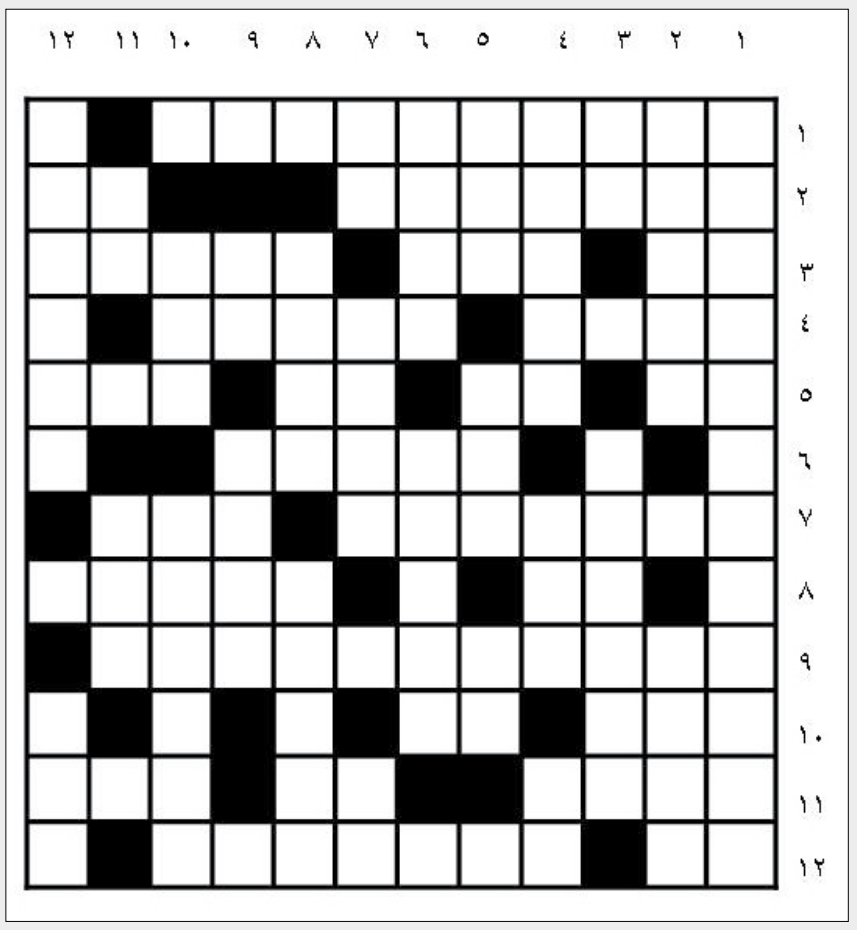
ليو تولستوي

## ملعوبة !

قال الولد لأبيه البخيل جدا: أبصرت في منامي أنك أعطيتني عشرة جنيهات».

فأجاب الأب: «ادخرها وإياك أن تصرفها»!.

## كلمات متقاطعة

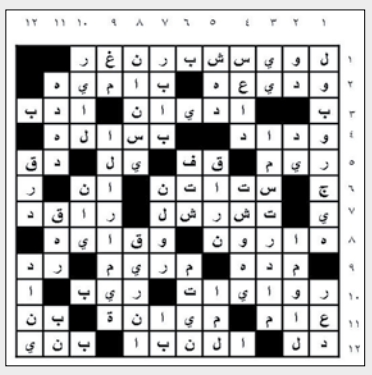


**أفقيا :**

1-زوجة سليمان باشا والي بغداد العثماني شاركته في الحكم وفي سماع شكاوى الناس بنت مسجدا وخانا يحملان اسمها .
2-بلد أفريقي – أرشد .
3-بحر – أحرف متشابهة – عاصمة استونيا .
4-نقيض منتهي – شهر هجري .
5-متشابهان – تقال للتضجر – أخو الأب – اقطع .
6-خليط الأبيض والأسود .
7-منطقة مصرية – نقيض اشترى .
8-عملة – شهر سرياني .
9-الشاعر الذي حمل رسالة قتله بيده.
10-ضمير المتكلم – قط (معكوسة) .
11-من انهار روسيا – حرف موسيقي – أحد الكواكب .
12-قهوة – هداف كأس العالم 2002م برصيد 8 أهداف .

**عموديا :**

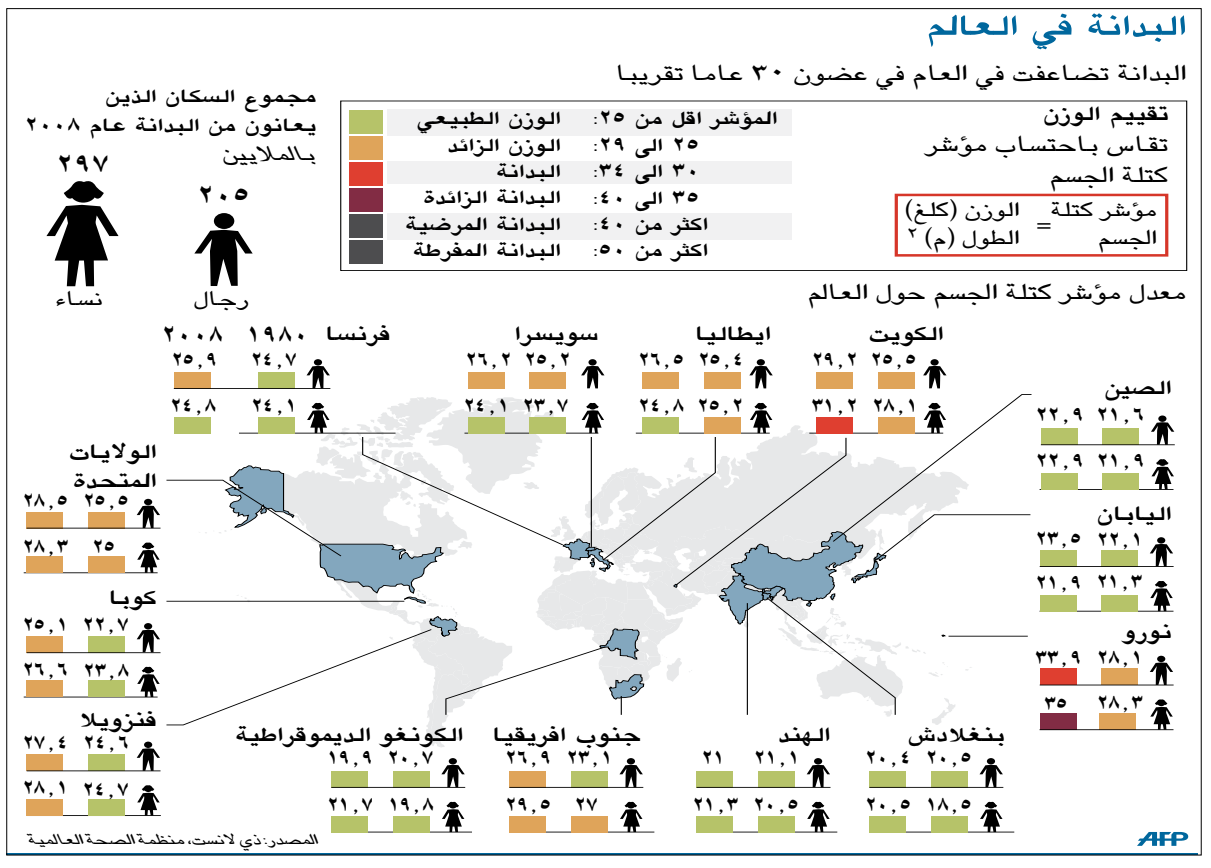
1-أحد الخلفاء الراشدين رضي الله عنهم.
2-تصديق – صوت الجرس .
3-حيوان – متحف في باريس تعرض فيه تماثيل شمعية .
4-بلد عربي – عام – حرف انجليزي .
5-فر – قسم – يابسة .
6-من غزوات النبي صلى الله عليه وسلم – مدينة إيرانية .
7-متشابهان – مكرر – للاستفهام .
8-مضارع ضمدت – من سور القرآن الكريم .
9-متشابهان – نقيض يشتري .
10-خاصتنا – عملة الارجنتين .
11-حرف انجليزي – آلة موسيقية .
12-من أسماء الله الحسنى – مدينة سورية.



حل العدد الماضي

# متحف تحت الماء في المكسيك

عند زيارة المكسيك وأول ما يتبادر إلى الذهن هو الشاطئ وكرة القدم، ولكن قلة من الناس تعرف عن مشروع متحف تحت الماء، في البحر الكاريبي ، إنه المتحف ( 400ft) تحت مستوى سطح البحر بالقرب من مدينة كانكون ( واحدة من أفضل الأماكن السياحية في العالم ) بالمكسيك وهذا المتحف لا يزال قيد الإنشاء وسوف يفتح للجمهور خلال هذا العام .



ويحتوي المتحف على تماثيل مصنوعة باستخدام مواد هيدر و جينية محايدة للحفاظ على البحار ا لصد يقة للبيئة ، بحيث لا تسبب أي ضرر للكائنات البحرية، وهناك بالفعل بعض المنحوتات تم وضعها في المتحف.