



فم الإنسان يحتوي على جراثيم تفوق عدد سكان الأرض

يستخدم خيط تنظيف الأسنان أو يغسل فمه بغسول خاص في الصباح وأكثر من نصفهم يزورون طبيب الأسنان مرتين في السنة للوقاية.
وقال دودز «أنصح مرضاي بأن ينظفوا أسنانهم بالفرشاة والخيط ويشطفوا بغسول علاجي مرتين في اليوم وطبعاً زيارة طبيب الأسنان بشكل منتظم لتفادي المشاكل والحفاظ على نظافة أسنانهم».
وأشار إلى أن الجراثيم في الفم تتكاثر ويمكن أن تتراكم وتشكل طبقة ما يجعل من الأصعب قتلها من خلال التنظيف العادي أو بالخيط ومن الممكن أن تتسبب بمشاكل مثل رائحة الفم الكريهة أو التهاب اللثة.

واشنطن / متابعات :
قال أطباء أسنان أمريكيون أن فم المرء يمكن أن يحتوي على جراثيم أكثر من عدد البشر على الأرض وأثبتت الدراسات أن بعض الجراثيم مرتبطة بأمراض مزمنة.
وأوضح جون دودز وهو طبيب أسنان عام في نيويورك ومؤلف كتاب «صحة الأسنان: دليل المستخدم» في الدراسة التي أعدها قسم الأبحاث في شركة «لسترين» أن الصحة السيئة للفم مرتبطة بأمراض مزمنة مثل السكري وأمراض القلب.
ويقول معظم الباحثين الأمريكيين أنهم يحتاجون لبذل المزيد من الجهد لتحسين صحة أفواههم ولكن واحداً من أصل ثلاثة



إعداد / ابتسام العسيري



وهم الحياة

سنظل نشرب من نبع الحياة

وعيوننا مغمضة .

وسنظل نسقي أوراق الذهب

بكل ما لدينا من دموع .

وقبيل الموت نصحو فجأة ،

وينزاح القناع

ونفتح عيوننا ، فإذا الكل وهم .

حتى ذاك الذي كان من هنيهة يبهتنا .

آه .. هذه الدنيا ، ليست لنا .

قراءات تلك



مikhail Birmentov

حصن الخضراء

معلم الرياض على خليج صيرة



معالم وآثار

خلال عهد بني زريع ، وذلك في فترة صراع الأحفاد على السلطة بين سبأ بن أبي السعد صاحب حصن التعكر ، وعلي بن أبي الغارات صاحب حصن الخضراء ودارت الدوائر على علي بن أبي الغارات وتمكن بلال بن حرير المحمدي قائد ووزير بن أبي السعد من اقتحام حصن الخضراء وإخراج وإنزال الحرة بهجة أم علي بن أبي الغارات ، من مقر سكنها في حصن الخضراء . ثم يأتي ذكره عندما شيد الأمير الأيوبي أبو عمور عثمان بن الزنجبيلي أسواراً على مدينة عدن ومن ضمنها حصن جبل الخضراء .
ويطل حصن جبل الخضراء على خليج صيرة شمالاً ، وعلى ساحل أبين غرباً ، ويوجد بالقرب منه بابان من أبواب عدن الستة ، هما باب حومة وباب السيلة (أبو باب مكسور) .

يقع حصن الخضراء على جبل الخضراء الذي يعرف حالياً باسم جبل المنصوري ضمن سلسلة جبال المنصوري بمدينة عدن بالجمهورية اليمنية ، وقد أطلقت عليه التسمية الجديدة في الفترة الواقعة ما بين خروج الأتراك والاحتلال الإنجليزي .
وقد ورد ذكر حصن الخضراء تاريخياً عن عمارة اليميني المعاصر لدولة بني زريع ، وذلك في معرض حديثه عن عدن من قبل الملك المكرم أحمد بن علي الصليحي بعد إقصاء بني معن وتسليمها لولدي المكرم اليماني الهمداني أحد أبرز أعوان الصليحيين الفاطميين الإسماعيليين ، حيث جعل للعباس بن المكرم اليماني حصن التعكر على باب عدن وما حصل من البر ، وجعل للمسعود حصن الخضراء وما يليه من حيازة البحر والمراكب .
وورد ذكر حصن الخضراء أيضاً مرة أخرى

سودوكو

سودوكو لعبة 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).

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

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



طالب الدنيا كشارب ماء البحر، كلما زاد شرباً ازداد عطشاً.

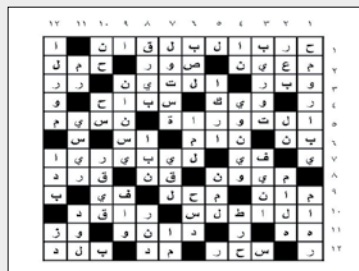
زوجه ذكية

الزوج يقرأ لزوجته معلومة ويقول لها هل تعرفين أن المرأة تنطق 30000 كلمة في اليوم بينما ينطق الرجل حوالي 15000 فقط، أجبته قائلة: هذا صحيح لأننا نحن النساء نضطر دائماً لاعادة الكلام مرتين وثلاث للرجال حتى يستوعبوا.



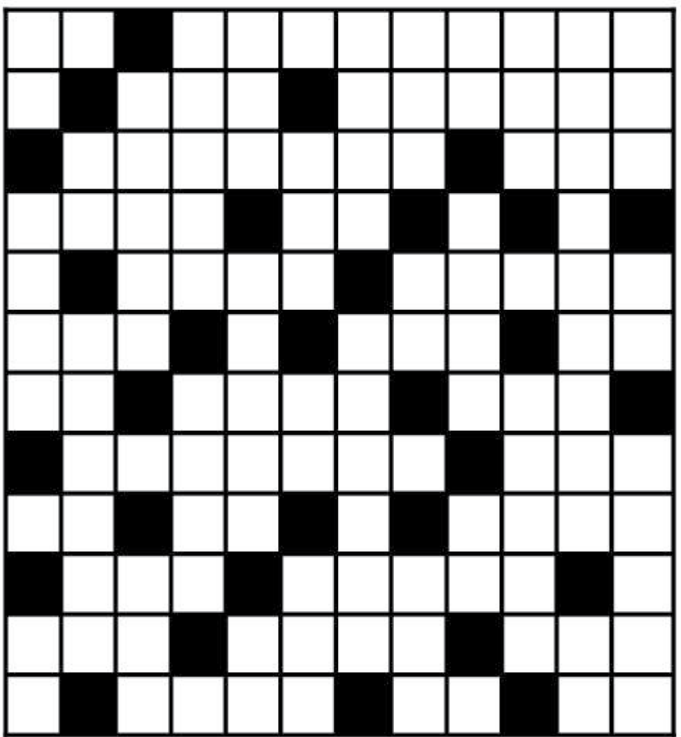
كلمات متقاطعة

- 1- حرب جرت بين تغلب وبكر في الجاهلية دامت أربعين سنة اشتهرت بشعر المهلهل في رثاء أخيه - للتعريف
- 2- مكتشف كروية الأرض - آلة موسيقية.
- 3- قرص الثعبان - بلد آسيوي .
- 4- اكتمل - صوت المريض .
- 5- من أشهر أنهار فرنسا - وكالة الأنباء السورية.
- 6- دماغ - ميثاق - رجم .
- 7- ينقص - مدينة أردنية - كثير .
- 8- سلام واستقرار - بلد أفريقي .
- 9- يضع - للتمني - حيوان قطبي .
- 10- يعالج - من الخضروات .
- 11- واد في جهنم - من الأوزان - أقارب.
- 12- أداة جزم - من الزهور العطرية - مطلوب .



حل العدد الماضي

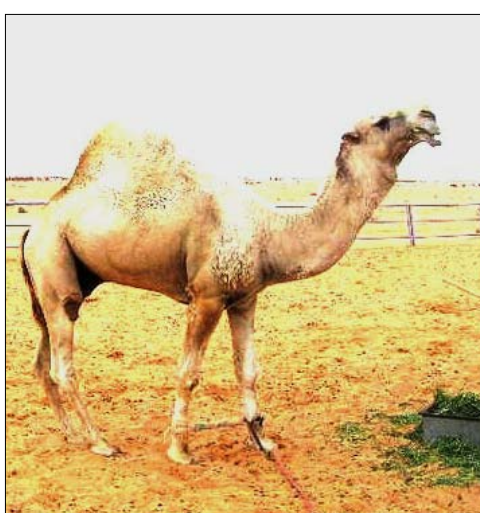
12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



حل العدد الماضي



ناقة تضرب عن الطعام حزناً على وفاة رضيعها!



خيم الحزن وسيطر البكاء أو (الغناء) على مشاعر ناقة مات وليدها بعد أيام قلائل من ولادته، وعلى إثر ذلك هجرت الأم المكلومة قطع النوق ورفضت أن تسرح أو ترحم معه وامتنعت عن الرعي رغم وفرة في مكانها وظلت واقفة أمام جثة وليدها الميت كلما أقبل عليها أحد بادرت بالسير نحوه في حنين ورغاء وعند اقترابها تدنو منه وتشير برأسها في اتجاه غلدة كيدها الذي فارق الحياة ثم تعود فتثني رقبته وتضع رأسها على جثته ثم ترفعه وتلتفت نحو القادم إليها باكية على أمل أن يفعل لها شيئاً يعيد لها فقيدها. وفقاً لصحيفة «المدينة» السعودية.

● ١٩٠٢ السلحفاة بيرتر التي قدر العلماء عمرها بـ ٤٠٠ سنة تنفق في حديقة الحيوان في باريس.

● ١٩٠٣ قانون في روسيا يمنع اليهود من امتلاك اي عقارات او اراض خارج مناطق اقامتهم.

● ١٩١٢ حريق يدمر اكثر من الف منزل في اسطنبول.

● ١٩٤٤ الحرب العالمية الثانية: قوات الحلفاء تدخل روما.

● ١٩٨٩ السلطات الصينية تسحق بعنف تظاهرات طلابية في ساحة تيانانمين للمطالبة بالديموقراطية.

● ١٩٩٧ اول انتخابات لبرلمان تعدي في الجزائر.

هذا اليوم في التاريخ

١٩٧٢

محكمة اميركية تفرج عن الناشطة للدفاع عن حقوق السود انجيلا ديفيس بعد فشلها في اثبات تهمة بتورطها بالقتل.



١٩٨٩

وفاة زعيم الثورة الاسلامية في ايران آية الله الخميني.

