



## نصحو بأخذ راحة كل (20) دقيقة

## الأطباء يحذرون من الجلوس الطويل أمام الكمبيوتر

واشنطن / مناجات :  
من المعروف انه في أي وقت تقضيه أمام الكمبيوتر، يكون الجسم متوقفا عن الحركة، ويقول جراح العظام ليو روزمارين من واشنطن بالولايات المتحدة إن هذا الخمول والتوقف عن الحركة يمكن أن يلحق أضرارا بالغة بالصحة، حيث أن جسم الإنسان خلق لكي يتحرك، وبالتالي فإن التوقف عن الحركة يمكن أن يلحق أضرارا ببعض أجزاء الجسم.

ويرى روزمارين أنه ينبغي أخذ أقساط من الراحة مع فرد اليدين والرجلين كل عشرين دقيقة على الأقل وينصح كذلك بألا تزيد عدد ساعات الجلوس أمام الكمبيوتر على أربع ساعات.



إعداد / ابتسام العسيري

## قراءات تلك

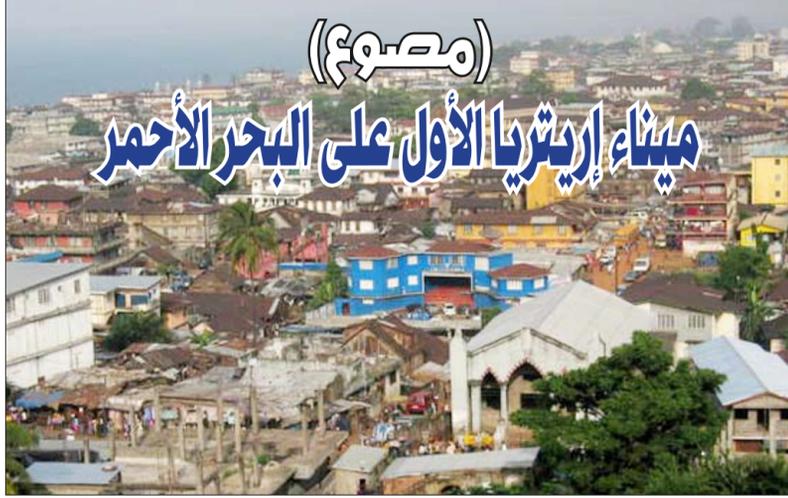


## الكلمات

بئن الخشب بعد أن أوجعته  
الفؤوس  
وأصداؤه .. بعيدا عن القلب  
تجمع أصداؤه كالخيول.  
ينبجس النسغ مثل الدموع،  
وكالماء مستتبسلا  
كي يرسخ مرآته في الصخور  
الكلمات خاوية، لا ظلال لها  
نقر حوافر في الأرض لا  
ينتهي  
بينما من قرار البحيرة،  
أنجم راسخة تسوس الحياة .



الشاعرة الأمريكية سيلفيا بلات



## (مصوغ)

## ميناء إريثريا الأول على البحر الأحمر

## معالم وآثار

مصوغ وتسمى أيضا باضع، هي مدينة وميناء إريثريا الأول على البحر الأحمر. وتعتبر ذات أهمية كبيرة للعديد من الدول وقد احتلتها الدولة العثمانية ومصر وإيطاليا والمملكة المتحدة وأخيرا أثيوبيا حتى نالت استقلالها سنة 1991.

تقع مدينة مصوغ على (درجة 30/15 - 15/40) شمال خط الطول و(36/30 - 39/40) درجة على شرق خط العرض ومعظم أجزائها محاطة بالبحر الأحمر وسلسلة جبال منطقة قدم .

مصوغ هي الميناء الأول للقطر وأقدم مدنها على الإطلاق والعاصمة الأولى له قديما ومهبط أول بعثة إسلامية إلى البلاد الخارجية التي دخل الدين الإسلامي على يدها لأول مرة، ولها ثلاثة أسماء: باضع، وباصع، و مسو. ظلت شواطئ إريثريا ومراسيها

ومرافئها ومن بينها مصوغ مطمعا للغزاة والمعتدين منذ أقدم العصور خاصة ملوك أثيوبيا الذين سعوا إلى احتلالها والهيمنة عليها ولم يتركوا في سبيل ذلك وسيلة إلا واستخدموها حتى وصل بهم الأمر إلى الاستعانة بالقوة الاستعمارية الأوروبية منذ أن بدأت حملاتها الاستعمارية في القرن الخامس عشر.

وعقب فجر التحرير حدثت متغيرات وتحولات جذرية، تم خلالها توسعة الميناء وبناء مرابط إضافية للسفن ومساحات جديدة للحاويات ومد شبكة كهرباء ونشر خط سكة الحديد وعمل بوابات ( مداخل ومخارج ) وتحديث جسور (طالوت - باب عشرة وطالوت - سقالة قطان ) لاستيعاب حركة المركبات التي تزداد يوما بعد يوم.

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

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).

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

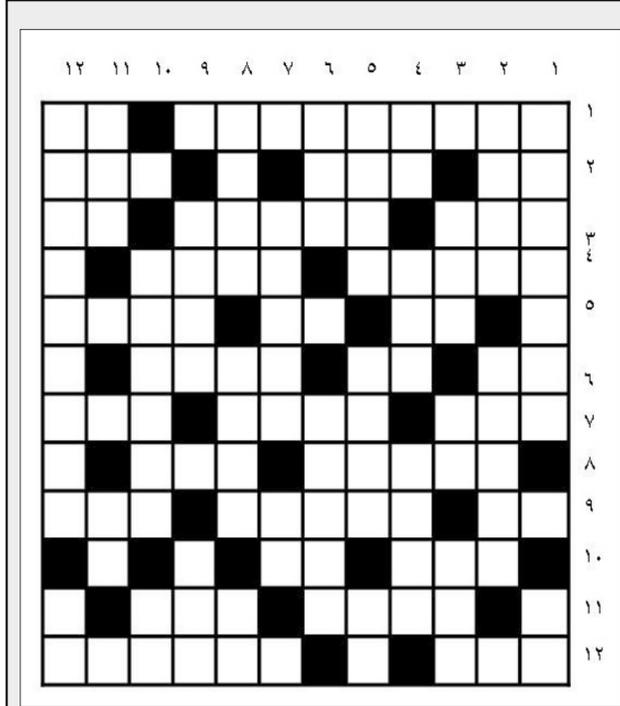


عندما تحارب بنفس أسلحة  
عدوك سوف تصبح مثله.

فريدريش نيتشه

## جوافة

اشترى رجل لزوجته كيلو جراما من الجوافة فقال لها: ما رأيك في مذاقها؟  
قالت: إنها لذیذة، لكن الأرز الذي بداخلها ما زال نيئا!!



## كلمات متقاطعة

أفقيا:  
1- صحافي لبناني حرر جريدة ( ثمرات الفنون ) 17 عاما ثم أنشأ جريدة ( الاتحاد العثماني ) سنة 1908م مات شنقا من قبل الأتراك سنة 1916م - عدد انجليزي .  
2- أداة جزم - خاصتنا - محافظة يمنية.  
3- من الأقارب - شهر ميلادي - للنداء .  
4- اسم فارسي معناه الناعم المصقول مكرر .  
5- مادة قاتلة - للاستفهام - لص .  
6- كف - غير ناضج - نتهم .  
7- شهر هجري - بارع - ينظر .  
8- أول الليل - اسم إشارة .  
9- من أركان الاسلام - تشهد في المنام - تتعب .  
10- سهل - والد .  
11- ضروري - أبو البشر .  
12- أحد الأنبياء عليهم السلام - مجلة عربية أصدرها لؤيس صابونجي في لبنان عام 1987م .

عموديا:  
1- المخلوق الوحيد الذي لا يستطيع النظر في السماء - خاصته .  
2- حيوان أليف - من الطيور التي لا تطير .

حل العدد الماضي



## ولادة خنزير يشبه القرد في الصين

ولد هذا الخنزير الذي يشبه القرد في قرية صغيرة تدعى (فتح زانج) بمدينة هينج الصينية وقد تجمع المئات من القرويين لرؤية هذا الخنزير الغريب ويقول صاحب هذا الخنزير المتقردن « إن منظر الخنزير اصاب عائلته بالرعب والخوف ورغم ذلك فهو يصد الاحتفاظ به لكي يرى كيف سيبدو شكله مستقبلا».

ويضيف المزارع واسمه فنج تشالينج « إن الخنزير العجيب كان واحدا من خمسة مواليد ولدت جميعها بهيئة طبيعية» ، ويشار إلى أنها ليست المرة الأولى التي يولد فيها خنزير بهذا الشكل في العالم .



## كعبة الكاهن

تصوير وتعليق / علي الدرب

شكا عدد من المواطنين في وحدة نجران، حي السلفي (حافة الشريف) بمدينة صيرة، كريت - عدن من انبعاث روائح كريهة من منزل مجاور لهم بسبب نفوق عدد من القطط وتراكم الأوساخ والقاذورات التي تنتشر على امتداد رقعة المنزل، بسبب إهمال الساكنة فيه، التي تعاني من انعدام حاسة الشم لديها، وهذه بعض اللقطات التي تثبت ذلك بالملفوس.. نأمل معالجة هذا الوضع حتى لا تنتشر الأمراض بين المواطنين بسبب هذا الإهمال.

