



## الأزمة الاقتصادية سببت فقدان التوازن الغذائي

النفسى ويشعر في هذه الحالة بالجوع أكثر من أي وقت مضى، مشيرة إلى أن نسبة هرمون «كورتيزول» في مجرى الدم يزداد عند هؤلاء أيضا ويفتح شهيتهم على تناول الطعام وبخاصة الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر.

وأضافت إن الضغط النفسى قد يجعل المرء يفقد شهيتة مؤقتا، ونصحت الذين يشعرون بالجوع بعدم تناول وجبات كبيرة بل صغيرة خلال النهار، مشيرة إلى أن البعض يأكل لأسباب عاطفية أو نفسية أو لأنه يشعر بالتعب وليس جراه الجوع، ونصحت هؤلاء عندما يشعرون بالحاجة للأكل بشرب كأس ماء مثلا أو التخاطب مع صديق أو الخروج في نزهة على الأقدام من أجل الابتعاد عن المائدة.

**واشنطن / منبغات :**  
قالت اختصاصية أميركية في علم التغذية إن الأزمة الاقتصادية التي تشهدها الولايات المتحدة حاليا لا تسبب الضغط النفسى للكثير من الناس فحسب، بل تجعلهم يغيرون عاداتهم الغذائية نحو الأسوأ.

ورأت الدكتورة كارولين كوكر روس في الدراسة التي أعدتها عن العلاقة بين الاقتصاد والعادات الغذائية وهي بعنوان «الشراهة: مقاربة كاملة للتغلب على اضطراب العادات الغذائية» أنه «من الخطأ البدء في نظام غذائي جديد عندما تمر بجالة ضغط نفسي... لأن أي نظام غذائي جديد يحد ذاته يسبب ضغطا نفسيا».

ونكرت أن البعض يتناول أطعمة غير صحية عند التعرض للضغط



إعداد / إنشام العسيري

## قراءت لك

### سونيت

أنت مرآة أمك،  
ترى نفسها فيك

وتسترعج الربيع الحبيب  
لذروة جمالها؛

كذلك تستطيع أنت خلال  
نوافذ عمرك أن ترى،

رغم التجاعيد، هذا  
الزمن الذهبي في حياتك.

فإذا ما عشت نسيما منسيا  
بلا ذكري،

فسوف تموت وحيدا،  
وتموت معك صورتك.



الشاعر العالي / شكسبير



## أقوال مأثورة

" يحتاج الحق إلى  
رجلين : أحدهما ينطق  
به والآخر يفهمه ."

جبران خليل جبران

## بلادة

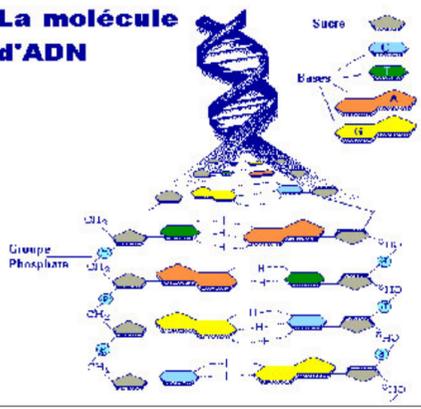
سأل الأستاذ أحد تلاميذه : طلبت منك  
أن تكتب/أنا ضعيف في العربي/ 50  
مرة، فكتبته 30 مرة فقط، لماذا؟؟  
أجاب: لأنني ضعيف في الحساب  
أيضا!



## مراكب الشمس

### سفن فرعونية متقنة النحت

## جهاز يحلل الحمض النووي في ساعة



**لندن / منبغات :**  
ستقوم قوات الشرطة البريطانية السنة المقبلة باستخدام جهاز بسيط في التحقيق في قضايا القتل والاعتصاب وباقي قضايا الإجرام وتقديم النتائج خلال ساعة واحدة فقط.

وذكرت صحيفة «التايمز» وقد ناقشت الحكومة البريطانية تظهر فحص الحمض النووي «دي ان ايه» بسرعة تتمكن المحققين من اختيار المواد في مسرح الجريمة أو في قسم الشرطة والاستغناء عن إرسال العينات إلى المختبر.

وقد ناقشت الحكومة البريطانية استخدام جهاز محمول لتحليل الحمض النووي خلال ساعة واحدة فقط بدلا من استغراقه ثلاثة أو أربعة أيام في المختبر كما تهدف الحكومة إلى تخفيض وقت الاختبار إلى ثلاثين دقيقة.

## معالم وآثار

لوحظ عام 1954 عند قاعدة الهرم الأكبر بالجيزة في مصر بالصدفة وجود حفرتين مسقوفتين عند قاعدة هرم خوفو الجنوبية عثر في قاع إحدهما على سفينة مفككة متقنة النحت من خشب الأرز ومتصلة ببعضها بالجلال لا ينقص منها أي جزء وأعيد تركيبها فبلغ طولها أربعين مترا وسميت بمركب الشمس وسميت أيضا سفينة خوفو .

وتعد هذه القوارب رمزية ، يستعملها الإله رع - إله الشمس - في رحلة الليل والنهار ، تساعده النجوم في الإبحار والتجديف ويقوم الإله في تلك الرحلة بتنظيف العالم من الأرواح الشريرة ، وبالتالي يقدهس الشعب ويقدم له القرابين شكرا وعرفانا.(على حد تفكيرهم وزعمهم) .

ولكن يوجد هناك أنواع أخرى من المراكب عرفها المصري القديم منها: المراكب الدينية، وهذا النوع من المراكب كان رمزيا يستخدم للإله فقط، وتوضع هذه المراكب غالبا بقوس الأقداس داخل المعابد، وكان الكهنة يحملون المركب ويدخلها تمثال الإله كي يزور المعابد الأخرى، مثل زيارة حورس لمعبد حتحور ببندره، أو زيارة الإله آمون لمعبد الأقصر. والمراكب الجنائزية، وهذا النوع كان يستخدم لنقل مومياء الملك لزيارة الأماكن المقدسة الخاصة بالإله أوزيريس ومنها أبيدوس في



## أشعل النيران في جسده ليسجل رقما قياسيا



أصبح الممرض البريطاني كيث مالوكوم من منطقة نورثموت حامل اللقب العالمي الجديد في أكبر مسابقة يقطعها الإنسان وهو مشتعلا بالنيران ، الرقم القياسي الذي سجله مالوكوم هو 259 قدما ، بينما الرقم السابق كان 227 وقد ارتدى مالوكوم ملابس ضد النار وصلت إلى 8 طبقات بما فيها طبقات من مادة الفايبر العازلة للنيران بالإضافة إلى خوذته واقية والمغامرة هذه ليست سهلة لأن درجة الحرارة تصل إلى رقم يتجاوز الألف درجة .

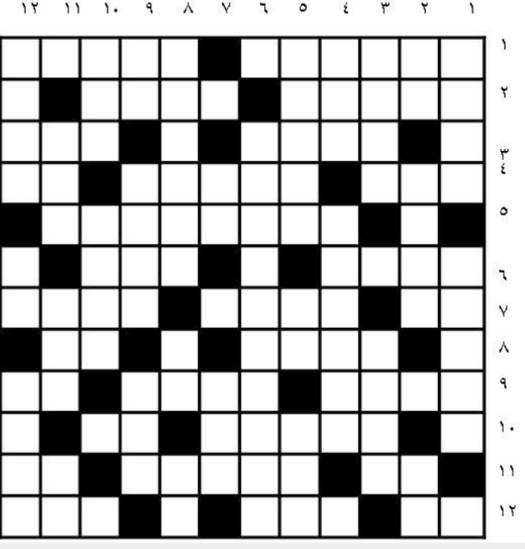
وقال مالوكوم إنه بدأ يشعر بحرارة النيران تقرب من جسده عندما أوشكت الطبقات العازلة على الذوبان والتلاشي ورافق المغامر في هذه المسابقة وحدات من الطاقية والإسعاف.



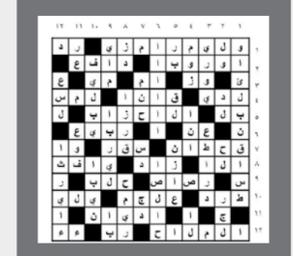
## طريقك مسدود مسدود يا ولدي !!

## كلمات متقاطعة

إعداد/ جمال ناصر شراء



**أفقيا**  
1-أديب وناقد مصري كبير لقب بعميد الأدب العربي ولد في مفاغة بالصعيد فقد بصره طفلا درس في الأزهر والجامعة الأهلية وفرنسا أسس جامعة الإسكندرية وتولى ادارتها 1942م وزير المعارف 1950م عمل على اقرار مجانية التعليم وأسس جامعة عين شمس له إنتاج وافر يتوزع في الصحف والمحاضرات والكتب ويشمل الأدب والنقد والسيرة الذاتية من مؤلفاته الكثيرة (الأيام)، (شجرة البؤس)، (ابن خلدون)، (المعذبون في الأرض) - جمع أمسية.  
2-من مديريات لمح - برهان .  
3-حمام بري - شقيقي .  
4-حرف أبجدي - الشديد السواد - عد انجليزي .  
5-مدينة مصرية .  
6-لفظ ايطالي معناه الذيل - كلمة ترجم .  
7-محبية - غيب - لاعب كرة قدم انجليزي .  
8-جمع قيد - للثمنى .  
9-اتجاه جانبي - سهل - جواب .  
10-لاعب كرة قدم الماني في صفوف تشلسي الانجليزي - من الزهور العطرية .  
11-شعور - فوائد - خاصة .  
12-يابسة - رجم - رقد .



### عموديا

1-درب - بلد اسبوي .  
2-دك - من الألوان - طليق .



## حديث الكاميرا

**تعليق وتصوير/ علي العربي:**  
من فوق هذه الهضبة الواقعة على الطريق المؤدي الى ( باب عدن) يستطيع المرء ان يطل على مدينة المعلا ومشاهدة مناظر خلابة تجمع في تناغم جميل بين البحر وحركة السفن بالميناء وكذا المباني والشوارع والطرق، ولتحقيق ذلك تحتاج هذه المنطقة إلى أن تعمل الجهة المعنية بمحافظه عدن على توسيتها وتحسينها وتجهيزها كموقف عام، ليسهل على المواطنين وزوار المدينة الدخول اليه بالسيارات والتمتع برؤية تلك المناظر الجميلة.



## باختصار

### صنعا المسعودي

تظل بعض الشوارع لفترات طويلة من دون أن تمتد إليها يد الصيانة التابعة للكهرباء والمياه والهاتف وعندما تبدأ الجهات المختصة برصف شارع ما يفرح المواطنون بهذه الخطوة الحضارية وما أن تنتهي عملية الرصف حتى تبدأ بعض المؤسسات بتكسيره أقصد بالحفر بحجة صيانة كابلات الكهرباء والهاتف وأنابيب المياه وغيرها وتنتهي فرحة المواطنين بالغضب من هذا العشوائى الذي يدمر كل جميل في حياتنا نقول هذا الكلام من قبيل التنبيه لما يجري هذه الايام من عملية رصف في شوارع القلوعة ( الروضة) ونسأل ، هل تم التنسيق مع إدارات الكهرباء والهاتف والمياه والمجاري بهذا الشأن ؟ أم أن المسألة ستكون مثل سابقاتها وبعد أن ينتهي الرصف سيأتي دور التكسير بحجة الصيانة وربما أن الصيانة يكون طمعها حلوا في الشوارع المرصوفة كي يعلم الناس أن هناك صيانة وكله على ظهرك يا مواطن.

نقترح على المجلس المحلية الإزام أي مؤسسة تقوم بفتح الشوارع بإعادة تبيطها أو رصفها من جديد أو دفع غرامة تعادل قيمة العمل المطلوب أما السكوت عن ذلك فهو سكوت عن أكل أموال دافعي الضرائب.