

## احذر.. المأكولات الدسمة تحد من الذكاء



أنها لم تتمكن من الخروج من المتاهات التي وضعت أمامها بعد تسعة أيام من تغذيتها بأطعمة كثيرة الدسم. وذكرت الدراسة أن الحميات الغذائية الغربية الدسمة ترتبط بالكثير من المشاكل الصحية مثل أمراض القلب، لكن هناك القليل من الاهتمام بمضاعفاتها على المدى القصير.

يبدو أن تناول المأكولات الدسمة بشكل مفرط يحد من ذكاء الناس. وخلصت دراسة أجرتها جامعة كامبريدج البريطانية إلى أن تناول المأكولات المليئة بالدهون مثل الكباب والكاري ووجبات المطاعم السريعة مثل شطائر البرغر تسبب ضعفاً مؤقتاً للذاكرة شبيهاً بحالة التمل الناجمة عن تناول المشروبات الكحولية. وأضافت أن تجارب أجرتها على فئران وجدت

تشن / متابعات :

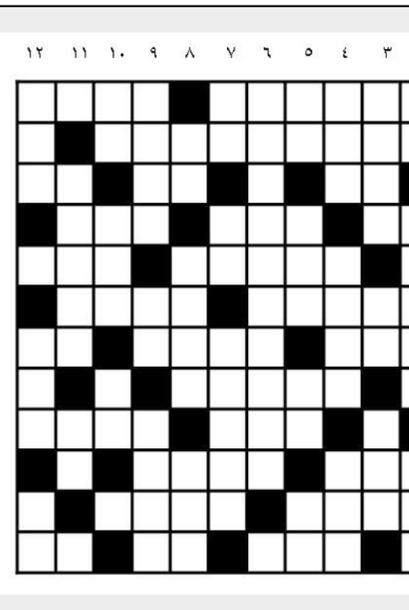


الشاعر الفرنسي/ بيير جان جوف

**دمعة**  
ما تنشره العين  
لؤلؤة ظل  
حارة مع نار تنطفئ  
في  
أبدية هادئة: فوق  
الغبار المبهم وعلى  
الحجر،  
والحقول، والإسفلت  
والهواء،  
أو المنديل الفقير  
في أيد مرتعشة  
وهي تبقى إذ  
يتمخض عنها الموت  
الأساسي والذي من  
الداخل يكبر.



**أقوال**  
**مأثورة**  
نحن نضحك على من هم أقل  
مننا، والفرح يأتي من الشعور  
بأننا طبقة أعلى منهم.  
أرسطو



## أشمون معبد للإله الشافي في صيدا



## انخفاض الناتج القومي المحلي في أوروبا



أظهرت آخر تقارير مكتب الإحصائيات التابع للاتحاد الأوروبي انخفاضاً في معدل الناتج القومي المحلي بمقدار 0.1% في منطقة اليورو و0.3% في مجمل بلدان الاتحاد مقارنة بالفصل الثاني من العام المنصرم. ويؤكد المكتب أن معدل النمو الاقتصادي خلال الفصل الأول من العام الحالي قد سجل أرقاماً سلبية هي على التوالي -2.5% لمنطقة اليورو (16 دولة) و-2.4% لمجمل دول الاتحاد الأوروبي. ويقارن مكتب الإحصائيات الأوروبي الأرقام المتوافرة على الصعيد دول التكتل الموحد بتلك المعلنة في الولايات المتحدة الأمريكية، فيذكر بأن الناتج القومي المحلي للأخيرة قد تراجع بنسبة 0.3% خلال الفصل الثاني من عام 2009 قياساً للفصل السابق من العام نفسه، والذي سجل تراجعاً مقداره 1.6%.

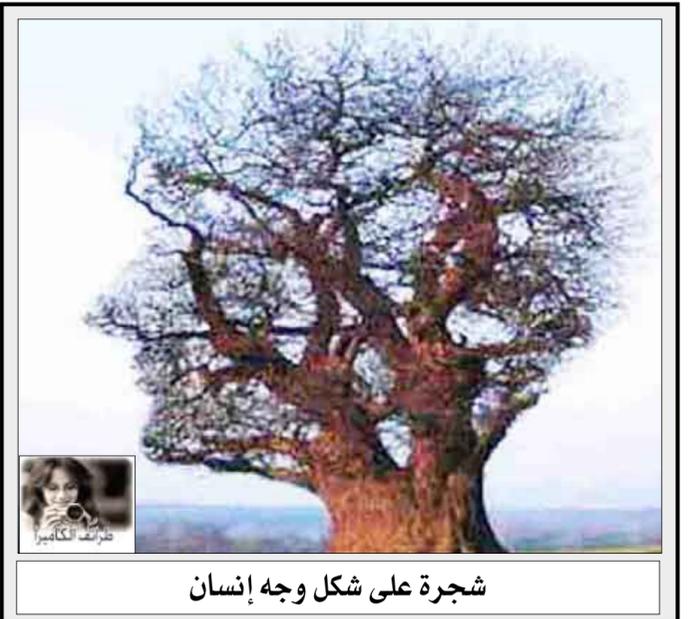
## معالم وآثار

يقع معبد أشمون فوق تلة على مسافة 3 كلم شمالي شرقي مدينة صيدا اللبنانية على الضفة اليسرى لنهر الأملق، في المنطقة المعروفة اليوم باسم بستان الشيخ كرس هذا البناء الديني لإله صيدا الرئيس الإله الشافي، أشمون حسب المعتقدات القديمة. وكانت الأعمال البنائية الأولى في هذا المكان سابقة للعهد الفارسي أي من أواخر القرن السابع ق.م. بيد أن هذا الصرح الديني اكتمل شكله النهائي في القرن السادس ق.م. خلال حكم أسرة أشمون عزز الصيدونية. وقد بني في جوار نبع مهم ما زالت مياهه تجري شرقي الموقع. وهو النبع الذي عرف في النصوص الفينيقية باسم «عين يدل». غير أن تطور طقوس العبادة وتبدلها كانا من عوامل استمرار أعمال البناء طوال قرون عدة. إلا أن ما بقي قائماً من المعبد الأساسي الذي كان قد بناه الملك الصيدوني بود عشتروت في أواخر القرن السادس ق.م. يكاد ينحصر بمصطبة عالية. ويبدو أنه تعاقب في هذا المكان نفسه معبدان من مرحلتين مختلفتين: الأولى من القرن الخامس ق.م. وقد نقلت منه إلى المتحف الوطني في بيروت عناصر معمارية جميلة من الرخام هي عبارة عن تيجان أعمدة على شكل مقدمتي توريين رابضين متنابرزين، وقواعد أعمدة منحوتة. يرجح أن هذا المعبد المبني بحسب الطراز المعماري الفارسي قد دمر أثناء ثورة المرازبة عام 351 ق.م.



## مسابقة لأقدر شقة في الولايات المتحدة

أعربت امرأة مقيمة في نيويورك عن أملها في أن تحتل شقتها مركز الصدارة بين الشقق الأوسخ في الولايات المتحدة بعدما حلت في المركز الرابع حتى الآن، وأفادت صحيفة -نيويورك ديلي نيوز- الأمريكية أن شقة ليزا هندرسون في حي -كراون هايتس- حلت في المركز الرابع في استطلاع على الإنترنت لأكثر الشقق الأمريكية اتساخاً. ولفتت الصحيفة إلى أنه عثر في منزل هندرسون على كميات كبيرة من الأطعمة المتعفنة والحشرات والقوارض النافقة، ونقلت الصحيفة عن هندرسون (29 سنة) أنها في أن يساهم تكديس الملابس المتسخة والأطعمة الفاسدة في المطبخ بالإضافة إلى الجردان النافقة تحت البراد في احتلالها المركز الأول.



شجرة على شكل وجه إنسان

## كلمات متقاطعة

إعداد/ أشواق صالح

أقبا  
1- أديب مصري يعني الأصل شاعر وقاص ومؤلف مسرحي اشتهر بمسرحياته التاريخية منها (ابراهيم باشا) (اختاتون ونفرتيتي) (روميوجوليت) (حرب البوسن) يعرف باسم باكثير توفي سنة 1969م - برهان.  
2- كتاب مشهور لابن حزم هو أدق ما كتبه العرب في دراسة الحب وأسابيه ومظاهره فيه طائفة من أخبار المحبين وأشعارهم ترجم إلى اللغات الغربية.  
3- اللداء - للنفي - حرف جر.  
4- غطى وغلب - غر واطمع - مدينة فلسطينية.  
5- أرشد - معنى - أحرف متشابهة.  
6- آلات الحرب والدمار - عمودي.  
7- رجاءات - من الفصول الأربعة - طرق.  
8- طليق - مضارع راود.  
9- قبل اليوم - حيوان البيف.  
10- بقايا الفحم - عاصمة آسيوية.  
11- من أسماء السيف - زهر عطري.  
12- حرف عطف - اطراء - نقص - شتم.



حل العدد الماضي

عموديا  
1- أقرب كوكب الي الشمس ويدور حولها في مدة 88يوما - من الألوان.  
2- للتمني - من سور القران الكريم - مكان.



**حديث الكاميرا**  
تصوير / علي الدرب:  
مدينة لودر عاصمة المديرية في أبن تعاني شوارعها وطرقاتها من عدم النظافة والاهتمام بالتحسين فيها حيث تنتشر على طرقات شوارعها القمامة والمجاري إضافة إلى الكوام المخلفات ما يسبب إزعاجاً للسكان والمارة في شوارع هذه المدينة المهمة وسوقها المشهور فأين قيادة المديرية وما هو دورها ودور جهات الاختصاص رحمة بصحة المواطن ومنظر هذه المدينة؟! .



## باختصار

**محمد الجراي**  
عجيب أمر المؤسسة المحلية للمياه والصرف الصحي في عدن، إذ يبدو أنها مصرة على الدخول في غنار مزمن مع كثير من المواطنين، وتتخذ في تعذيبهم وكلما كثرت عن انقطاعات المياه في بعض المناطق، زادت في غيرها وواظبت على زيادة أيام انقطاعات المياه على كثير من مناطق عدن. يجب على المسؤولين في المؤسسة إياها أن يعلموا يقيناً أنهم لا يقدمون منة أو هبة منهم للمواطنين عندما ينتظمون في إمدادات المياه وإيصالها إلى كل منزل بشكل كاف، فالمواطن يدفع ثمن هذه الخدمة أكثر مما يحصل عليها، وليس بالضرورة أن يتم تحصيل رسوم هذه الخدمات ثم صرفها في أماكن لا تعود بالنفع على المواطنين. ولتعلم المسؤولين في المؤسسة أننا لن نتعب ولن نكل ولن نمل من الكتابة عن مثل هكذا اختلالات، بل سنوسع أكثر، وسنبعث عن تفاصيل أكثر، وبدلاً من الكتابة عنها في عمود (باختصار) سيكون لزاماً علينا أن نفردها لمساحات أكبر وسنوضح مكان الخلل بالصوت والصورة. لليوم الثالث على التوالي ومواطنو القلعة وحول مور بلا ماء.