



## الملح والوجبات السريعة.. أعداء للصحة

ذلك بأمراض ارتفاع ضغط الدم المسبب للجلطات الدماغية بسبب ذلك ونتيجة قلة ممارستهم للتمارين الرياضية. وأضافت أن 40% من الأطفال يجهلون مقدار الملح والدهون في المأكولات السريعة رغم أن أغلفتها تحتوي على مقادير هذه المواد في لائحة المحتويات. وأشارت الدراسة التي شملت 3000 طفل أن ثلث هؤلاء لا يكتفون بمقدار الملح الذي يستهلكونه من خلال الوجبات السريعة، وأن نسبة ضئيلة منهم تعرف أن الخبز هو المصدر الرئيسي للملح في وجباتهم الغذائية.

كشفت دراسة جديدة نشرت نتائجها صحيفة «ديلي إكسبريس» أن الأطفال البريطانيين يأكلون الكثير من الملح والوجبات السريعة والجاهزة ويخاطرون بالمعاناة من سوء الحالة الصحية طوال حياتهم. وقالت الدراسة إن واحداً من بين كل ستة دون سن 18 عاماً اعترفوا بأنهم يتجهون للخيار السهل والسريع في أوقات الوجبات كل يوم دون أن يدركوا مقادير الملح التي تحتويها المأكولات السريعة. ووجدت الدراسة أن نصف الأطفال قالوا إنهم لم يعرفوا أن مأكولات المطاعم السريعة مليئة بالملح، وحذرت من أن هؤلاء الأطفال يمكن أن يصابوا نتيجة



### البحر

**قراءات تلك**  
في كل مرة تصنع فيها  
بنقياً،  
في كل مرة تنطلق سفينة  
حربية،  
في كل مرة ينطلق فيها  
صاروخ موجه  
فإنني أحسن أن سرقه ما  
حدثت من طعام الجوعى،  
ومن عقول العلماء ومن آمال  
الأطفال  
ومن أعطية المشردين..  
إن هذا العالم بين رحي  
الحروب لا ينفق المال فقط..  
إن الناس في هذا العالم كأنما  
صلبوا على صليب من نار.



دويت آيزنهاور



## بورجو عبق التاريخ الفرنسي وروحه

التي ينتهي بها شارع سانت كاترين التجاري، ويتفرع عن شوارع أخرى للمحلات الراقية والفخمة الجديدة، الساحة أيضاً هي الممر الرئيسي إلى الأحياء الداخلية لبوردو التي تشتهر طرقاتها الضيقة والقديمة ازدهاراً في عهد المطاعم التي أصبحت تفتتح في البيوت القديمة التي تشكل نقطة جذب مميزة للسائح. وهناك ساحة أخرى تعبر عن ازدهار بوردو منذ عصر الأنوار ولغاية أيامنا هذه هي ساحة الصراقة التي شيدت بين الأعوام 1730 و1775 وكانت من تصميم مهندس الملك في ذلك الوقت جاك أنج غابرييل الذي كان إلى جانب فيكتور لويس أحد أهم المهندسين المعماريين في عصر الأنوار. كما تشهد ساحة الكاتدرائية يومياً إقامة سوق شعبي، يعتبر الأهم في المنطقة تابع فيه الأشياء القديمة والمستعملة. ولعشق الكتب النادرة والمخطوطات الفريدة والتحف القديمة، فإن هذه السوق التي تفتتح فترة الظهر من كل يوم، تجمع في داخلها العديد من الكنوز المعرفية من كتب وأسطوانات قديمة وخرائط وأثاث منزلي وكل ما يلزم البيوت من أغراض. وبما أن الحي أصبح مع مرور الوقت، مخصصاً للعرب، فإن الباحث عن أشياء مشرقية أو مغربية يجد ضالته هناك.

## معالم وآثار

سحر خاص يميز بوردو عن سائر المدن الفرنسية، إذا تقع المدينة - جنوب غرب فرنسا - على الساحل الجنوبي لنهر جيروندي الكبير، وتعد مدينة بوردو من المدن الأشهر عالمياً، بين المدن الفرنسية، ويعد باريس مباشرة، هذه الشهرة التي حملتها إلى كافة أنحاء العالم، تأتي من تاريخ طويل تمتلكه المدينة. ويشكل لها مادة تفتخر بها طوال الوقت، ما حول المنطقة إلى ميناء مهم على الضفة الشرقية للأطللسي. تمتلك بوردو كما غيرها من المدن الفرنسية، علماً خاصاً بها، يرمز فيما يرمز إلى تاريخها الملكي، إضافة إلى تاريخ وجود النبلاء فيها. وهي إضافة لذلك من المناطق التي تمتلك أكبر عدد من قصور النبلاء والملوك الذين تعاقبوا على حكم فرنسا. يعود تاريخ المدينة القريب إلى القرن الثالث قبل الميلاد، وكانت في ذلك العهد تعرف باسم Burdigala باللغة اللاتينية. وهي كلمة تعني المشردين بالعربية، حيث يقال إن المنطقة في ذلك الوقت، كانت تستقبل العديد من أفراد شعب الغال الذين هم المرجع العرقي للفرنسيين اليوم. حيث كان هؤلاء يأتون من مقاطعة بوجيه التي كانت تخضع لحكم قاس لا يرحم في ذلك الوقت. ومما تمتاز به بوردو هو الساحة الكوميدية



### أقوال

يعطي الله كل  
طير طعامه، لكنه  
لا يرميه له في  
العش.

جيمس هولاند

## ادفع 1678 دولاراً لتجنب ابنك الحرج من اسمه طول حياته



تعرض شركة ترجمة تتخذ من لندن مقراً لها على آباء المستقبل فرصة للتحقق من معنى أسماء الأطفال المرتقبة في اللغات الأخرى لتجنب الإحراج غير المقصود لذريتهم في المستقبل. وتقول شركة «توداي ترانسليشنز» إن توم كروز وكاتي هولمز لو كانا يعرفان أن «سوري» تعني «النشال» باليابانية و«أصبح نكدا» بالفرنسية و«سهمك الماكربيل» بالاطالية فلربما تأنيا عند تسمية ابنتهما بهذا الاسم. ومقابل ألف جنيه إسترليني «1678 دولاراً أمريكياً» يقوم علماء لغة من الشركة «بمراجعة الترجمة الأساسية» للأسماء وفحص معناها في 100 لغة أو أكثر مقابل تكاليف إضافية. والخدمة متاحة للجميع لكن الشركة تقول أنها تتوقع أن تجتذب الخدمة عملاء من المشاهير المعروفين بتسمية أطفالهم بأسماء غير عادية.



### غرور

قال الفنان لزوجته: كلما تطلعت في المرأة، وجدت نفسي مثل القمر.. فهل تسمين هذا غرورا؟ فأجابته: لا.. أنا أسميه عمى.



## هندوسي: التمرغ بالوحل يعالج العديد من الأمراض

يزعم ناسك هندوسي هندي أن باستطاعته أن يشفي المرضى من خلال اقتناعهم بأن يمرغوا معه في الأوحال لغترات طويلة. الناسك الذي يدعى أفيناش تريباتي قال إنه اكتشف أنه أصبح قادراً على شفاء المرضى بعد أن بدأ في المواصلات على التمرغ يومياً في الأوحال على ضفتي نهر غانديس في بلدة فاراناسي، مشيراً إلى أنه أصبح يمتلك قدرات شفاءية خارقة استخدمها من الانمحاء مع الأوحال وقال تريباتي البالغ من العمر 31 عاماً أنه قرر قبل نحو سنتين



## مثل هلته الصور تجدونها فقط في الصين

**كلمات متقاطعة** إعداد/ اشواق صالح ناجي

عمودياً:

- 1-أديب لبناني من أعظم أركان النهضة ولد في الدبية تعلم في مدرسة عين ورقة اشترك مع فاندنيك في ترجمة التوراة إلى العربية أنشأ المدرسة الوطنية في بيروت سنة 1863م وكان أول من نادى بتعليم المرأة من آثاره قاموس محيط المحيط (و دائرة المعارف) في أجزاءها الستة الأولى عرف بالمعلم يعتبر من رواد الصحافة العربية الأوائل أنشأ أربع صحف شهيرة هي (نقير سورية) و (الجنان) و (الجنة) و (الجينة).
- 2-متشابهان - للاستفهام - جامعة أميركية شهيرة - حرف موسيقي.
- 3-كلمة ترحم - من الألوان.
- 4-من أهم المدن في أفغانستان - جزيرة في البحر المتوسط.
- 5-شهر ميلادي - عدد انجليزي.
- 6-منطقة سعودية - تقال للضجر - للاستفهام - ستم.
- 7-بيت الدجاج - للنفي - ابن يوسف عليه السلام.
- 8-اله - والدي.
- 9-أمازة عربية - عندي - حاجز.
- 10-غطي وغلبي - أم اسماعيل عليه السلام.
- 11-رجع - عنصر يوجد في الملح - صوت القط.
- 12-الملكة الأشورية التي قتلت زوجها عن طريق الخطأ - حيوان.

أفقياً:

- 1-أول قبيلة يهودية نقضت العهد مع النبي صلى الله عليه وسلم - طاف بالليل.
- 2-صوت الذباب - فقد عقله - من الأوزان.
- 3-من المعادن - خليط الأبيض والأسود.
- 4-مادة قاتلة - ضمير - علكة.
- 5-أحرف مكررة - للنداء.
- 6-من الفصول الأربعة - من الخضروات.
- 7-تنتج الدجاج - جمال - حرف انجليزي.
- 8-لص - نافعة.
- 9-مرتفع - قاطع - يصلي بالناس.
- 10-100 سنة - شهر سرياني - كرم.
- 11-كفاء - حرف موسيقي - لوه.
- 12-من أسماء الشمس - من سور القرآن الكريم.

**كلمات متقاطعة** إعداد/ اشواق صالح ناجي

أفقياً:

- 1-أديب لبناني من أعظم أركان النهضة ولد في الدبية تعلم في مدرسة عين ورقة اشترك مع فاندنيك في ترجمة التوراة إلى العربية أنشأ المدرسة الوطنية في بيروت سنة 1863م وكان أول من نادى بتعليم المرأة من آثاره قاموس محيط المحيط (و دائرة المعارف) في أجزاءها الستة الأولى عرف بالمعلم يعتبر من رواد الصحافة العربية الأوائل أنشأ أربع صحف شهيرة هي (نقير سورية) و (الجنان) و (الجنة) و (الجينة).
- 2-متشابهان - للاستفهام - جامعة أميركية شهيرة - حرف موسيقي.
- 3-كلمة ترحم - من الألوان.
- 4-من أهم المدن في أفغانستان - جزيرة في البحر المتوسط.
- 5-شهر ميلادي - عدد انجليزي.
- 6-منطقة سعودية - تقال للضجر - للاستفهام - ستم.
- 7-بيت الدجاج - للنفي - ابن يوسف عليه السلام.
- 8-اله - والدي.
- 9-أمازة عربية - عندي - حاجز.
- 10-غطي وغلبي - أم اسماعيل عليه السلام.
- 11-رجع - عنصر يوجد في الملح - صوت القط.
- 12-الملكة الأشورية التي قتلت زوجها عن طريق الخطأ - حيوان.

عمودياً:

- 1-أول قبيلة يهودية نقضت العهد مع النبي صلى الله عليه وسلم - طاف بالليل.
- 2-صوت الذباب - فقد عقله - من الأوزان.
- 3-من المعادن - خليط الأبيض والأسود.
- 4-مادة قاتلة - ضمير - علكة.
- 5-أحرف مكررة - للنداء.
- 6-من الفصول الأربعة - من الخضروات.
- 7-تنتج الدجاج - جمال - حرف انجليزي.
- 8-لص - نافعة.
- 9-مرتفع - قاطع - يصلي بالناس.
- 10-100 سنة - شهر سرياني - كرم.
- 11-كفاء - حرف موسيقي - لوه.
- 12-من أسماء الشمس - من سور القرآن الكريم.



### حديث الكابيرا

بين البنك الأهلية والسيلة في مدينة كريت التي يوجد فيها السوق الشعبي للمفروشات والباعة المتجولون احتل بعض الباعة ممرات المشاة ما جعل المشاة يستخدمون طرق السيارات وهذا سبب مضايقة وعرقله لحركة السير إضافة إلى مخاطر ذلك على الجميع نتمنى من الجهات المختصة الزام المفروشين بعرض بضاعتهم في السوق المحددة في السيلة إلى جانب زملائهم رحمة بالناس والمنظر العام



### شباب مات وقات ..

### باختصار

**صنعاء المسعودي**  
زادت بشكل كبير ظاهرة تعاطي القات لدى الشباب الصغار الذين مازالوا في مقاعد الدراسة الثانوية، وهذا يعني أن هناك مصيبة قادمة محدقة بالمجتمع، ويزداد الخوف والقلق عندما ترى طلاباً في نهاية الدراسة الأساسية يمضغون القات ويا ليتهم يمضغون القات بحجة مذاكرة دروسهم - وإن كانت حجة غير مقبولة على الإطلاق - بل إنهم يمضغون القات ليلعبوا بالبلوتوث ويعاكسوا خلق الله وبنات الناس في الشوارع وحتى في البيوت. مشكلة أخرى تصيب مجتمعنا .. والخوف أننا نعيش في زمن المصائب التي لن تتركنا إلا أعجاز نخل خاوية.