

## الشيكلاتة تخفف من مخاطر الحمل

ثلاثة واخر ثلاثة أشهر من الحمل. وقاس الباحثون أيضا مستويات ثيوبوروماين في الدم بالحبيل السري لدى المواليد. وكانت الأمهات اللاتي استهلكن أكبر قدر من الشيكلاتة واللاتي سجل أطفالهن أعلى تركيز لمادة ثيوبوروماين في الدم بالحبيل السري الأقل عرضة للاصابة بحالة «تسمم الحمل». وكانت السيدات اللاتي سجلن أعلى نسبة امتصاص لمادة ثيوبوروماين في الدم بالحبيل السري أقل عرضة بنسبة 69 في المئة للاصابة بمضاعفات مقارنة بغيرهن من السيدات اللاتي سجلن مستويات أقل.

وسجلت أيضا السيدات اللاتي تناولن خمس حصص أو أكثر من الشيكلاتة كل أسبوع في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل ثقل لديهن بنسبة 40 في المئة احتمالات الإصابة «بتسمم الحمل» مقارنة بغيرهن اللاتي يتناولن أقل من حصة واحدة في الأسبوع.

ولوحظت علاقة وأن كانت أقل درجة بين تناول الشيكلاتة وتسمم الحمل في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل حيث كانت السيدات اللاتي يأكلن خمس حصص أو أقل من الشيكلاتة أسبوعيا أقل عرضة

لثيوبوروماين في الدم بالحبيل السري لدى المواليد. وكانت الأمهات اللاتي استهلكن أكبر قدر من الشيكلاتة واللاتي سجل أطفالهن أعلى تركيز لمادة ثيوبوروماين في الدم بالحبيل السري الأقل عرضة للاصابة بحالة «تسمم الحمل». وكانت السيدات اللاتي سجلن أعلى نسبة امتصاص لمادة ثيوبوروماين في الدم بالحبيل السري أقل عرضة بنسبة 69 في المئة للاصابة بمضاعفات مقارنة بغيرهن من السيدات اللاتي سجلن مستويات أقل.

وسجلت أيضا السيدات اللاتي تناولن خمس حصص أو أكثر من الشيكلاتة كل أسبوع في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل ثقل لديهن بنسبة 40 في المئة احتمالات الإصابة «بتسمم الحمل» مقارنة بغيرهن اللاتي يتناولن أقل من حصة واحدة في الأسبوع.

ولوحظت علاقة وأن كانت أقل درجة بين تناول الشيكلاتة وتسمم الحمل في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل حيث كانت السيدات اللاتي يأكلن خمس حصص أو أقل من الشيكلاتة أسبوعيا أقل عرضة



بنسبة 19 في المئة للاصابة بنفس المرض عن غيرهن اللاتي يتناولن بأقل من حصة واحدة في الأسبوع. وقال الباحثون «أن تناولنا تعزز احتمال مساعدة الشيكلاتة في تقليل حدوث تسمم الحمل».

## مدن عربية وعالمية

مدينة الإسماعيلية هي عاصمة محافظة الإسماعيلية . يبلغ عدد سكانها بما فيها المناطق الزراعية المحيطة حوالي 750000 نسمة. وتقع على الضفة الغربية لقناة السويس تقريبا في منتصف المسافة بين بورسعيد شمالا والسويس جنوبا. يزداد عرض القناة عند الإسماعيلية ليضم بحيرة التمساح وهي أحد البحيرات المالحة المتصلة بالقناة.

وتنقسم المدينة إلى 3 أحياء: حي أول المصل على (القناة) ، حي ثاني (إلى الغرب من الحي الأول) ، حي ثالث (إلى الغرب من الحي الثاني).

من أهم معالم المدينة: رئاسة هيئة قناة السويس ، و جامعة قناة السويس و قيادة الجيش الثاني الميداني ، النادي الإسماعيلي موقع تيانة الشجرة العسكري حدائق الملاحة البحيرات المرة

وتقع المدينة على ملتقى عدة طرق حيوية تربطها بمحافظتي سيناء الشمالية والجنوبية والقاهرة كأكبر مركز للإستهلاك وبورسعيد والسويس كموانئ.

لقد بنيت مدينة الإسماعيلية حول بحيرة التمساح لكي تكون مركزا لشركة قناة السويس العالمية للملاحة في عهد الخديوي اسماعيل. و المدينة حتى جلاء القوات المحتلة لقناة السويس كانت مقسمة إلى الحي العربي والحي الغربي.

الحي العربي هو الذي كان يسكنه المصريون الذين شاركوا في حفر قناة السويس و أيضا حفر ترعة الإسماعيلية. و قد كان هذا الحي شهيرا بطلوات المقاومين المصريين ضد الوجود الإنجليزي والفرنسي في المدينة. و اشتهر هذا الحي بالبنائيات التقليدية الشعبية و المعمار الاسلامي. ويضم مناطق الغرايشية،والمحطة الجديدة.

الحي الغربي :على النقيض تماما، فقد كان مصمما

جغرافيا لكي يكون مماثلا لباريس حيث اطلقت على المدينة اسم «باريس الصغيرة». و قد سكن في هذا الحي الاجانب وقادة شركة قناة السويس ، وتجلى في مظهره حتى الان كثرة الاشجار والتصميم المعماري الفرنسي و الغربي بوجه عام.ويطلق عليه الأهالي (حي الإفرتج)

لقد تطورت مدينة الإسماعيلية تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في اعقاب زيادة اعداد السكان ، فتم انشاء نفق جمال عبد الناصر في مركز المدينة ، كما تم انشاء مدينة المستقبل لاستيعاب الزيادة السكانية و هي تقع على الطريق الصحراوي بين القاهرة و الإسماعيلية. من طواهر تطورها أيضا ، بناء شبكة الأوتوبيسات حيث ظلت الإسماعيلية مشتهرة بركوب الدراجات و للتاكسيات إلى بدايات العام 2000

كما بدأت محافظة في تجديد و بناء كبري جديدة و التي تطل على ترعة الإسماعيلية.

ومعظم سكان المدينة ليسوا من سكان الإسماعيلية الاصليين قبل عام 1967 ، حيث هجر السكان الاصليون البلدة بعد نكسة 1967 و احتلال القوات الاسرائيلية لشرق المدينة على قناة السويس. و لكن عند العودة مرة أخرى بعد معركة العبور في عام 1973 ، اختلط الكثير من المحافظات المجاورة مثل الشرقية بالعاثدين ، لبناء المدينة المدمرة من جديد.

أما حين بناء المدينة في اواسط القرن التاسع عشر ، فقد كان معظم ساكنها ممن حفروا قناة السويس و ذلك في الحي العربي ، أما الحي الإفرتجي (الغربي) فقد سكن فيه الفرنسيون و الانجليز و اليونانيون و مختلف الجنسيات الأخرى. و معظم من يعيش الآن في الحي الإفرتجي هم من العاملين في شركة قناة السويس الحاليين ، حيث تخصص لهم مساكن لحين

## الإسماعيلية مركز قناة السويس



حدث في مثل هذا اليوم

1945 م: انتحار أدولف هتلر وعشيقتة إيفا براون في برلين.

1803 م: الحكومة الأمريكية الفيدرالية تشتري ولاية لويزيانا من فرنسا.

1854 م: إنشاء أول خط سكة حديد في البرازيل.

1984 م: توقيع أول اتفاق للتعاون الاقتصادي بين الولايات المتحدة الأمريكية والصين الشعبية.

1992 م: بدء تنفيذ العقوبات الدولية على ليبيا بسبب اتهامها في قضية تفجير طائرة «بان ام» الأمريكية فوق مدينة لو كيربي.

1989 م: محرم القذافي يعلن عن أن الأراضي الليبية مفتوحة لأي عربي.

1975 م: إجلاء آخر الرعايا الأمريكيين والفيتناميين من على سطح السفارة الأمريكية في سايجون بفيتنام.

1948 م:

## شخصيات خالدة

هشام شرابي أحد رموز حركة التحرر السياسي والاجتماعي والحضاري في العالم العربي. فتح شرابي الباب لمفاهيم كثيرة أن تدخل السجال والنقاش: «النظام الأبوي، النقد الحضاري، تحرير المرأة (كقضية سياسية تعنى المجتمع برتمه) الحركات الاجتماعية، الهوية واللغة، المثقفون العرب والغرب».

ولد الدكتور هشام شرابي في يافا بفلسطين عام 1927 م. ونشأ وترعرع في عكا ودرس في مدارس الفرنسيين في رام الله بفلسطين. التحق بالجامعة الأمريكية في بيروت وتخرج عام 1947 حاملا إجازة في الفلسفة. وفي عام 1953 نال شهادة الدكتوراه في التاريخ من جامعة شيكاغو بالولايات المتحدة وكانت أطروحته في « فلسفة العلاقات الثقافية في القرون الوسطى بين أوروبا اللاتينية والعالمين الاسلامي والبيزنطي ».

التحق في السنة نفسها بجامعة جورج تاون بواشنطن وشغل فيها كرسي عمر المختار للحضارة العربية واستمر يعمل هناك حتى وفاته.

حفلت حياة هشام شرابي بنشاط كبير على محاور عديدة ، بدءا من انخراطه



## بقي حيا بعد حبسه في الثلاجة 10 أيام



عثر على طفل لم يتعد عمره الاثني عشر ربيعا في ثلاجة أغذية ما بين الحياة والموت وذلك أثناء تفريغها كما ذكرت الصحف المصرية. كشفت التحقيقات أن وراء الحادث احد تجار الخضار في سوق العبور المصري الذي أراد عقاب الصبي الذي يعمل عنده فحجزه في الثلاجة لكنه نسيه حتى نقلت الثلاجة إلى الميناء وظل فيها نحو عشرة أيام من دون طعام أو شراب حيث عثر عليه العاملون وهو في حالة يرثى لها بين الحياة والموت.

## عدالة الخصم

تقول الفلسفة الصينية القديمة: إذا كان خصمك ضعيفا فساعد على أن يصبح قويا، لأنه عندما يقوى يتوقف عن أن يكون خصمك.

من السهولة أن تكسب عشرات الخسوم ، ولكن من الصعوبة بمكان أن تكسب صديقا واحداً لأن طبيعة المجاملة والتلق والتفاني هي التي تفعل فعلها في القرب أو النفور في منظومة الزمن.

ما أسهل أن تكون أقياء في عمية هذا الوجود، بضع كلمات فقط، تصرف متعال يورث النفور... أمانة بحتة... غرور يغطي النقص... وما أكثر ما صادفته... صراعات وتحديات..

واعتقد بعد ذلك أننا أقياء، ونحن نخفي في داخلنا الخوف والضعف والرغبة في الانسحاب.

ما أسهل أن نخدع الآخرين بسلوكتنا، ولكننا لا نستطيع أن نخدع داخلنا ونحن في لحظة صدق مع ذاتنا..



الشاعرة السورية هنادة العصري

## عدد الهواتف الخليوية يفوق عدد السكان في استراليا

أي بزيادة قدرها 192٪. من جانب آخر انخفض عدد الخطوط الهاتفية الثابتة من 11,26 مليون خط إلى 10,92 مليون خط هذا العام. وأوردت هذه المعلومات «سلطة الاتصالات والاعلام الأسترالية للعام 2006 - 2007 وأعد تقريراً بذلك وزير الاتصالات ستيفن كونوري.

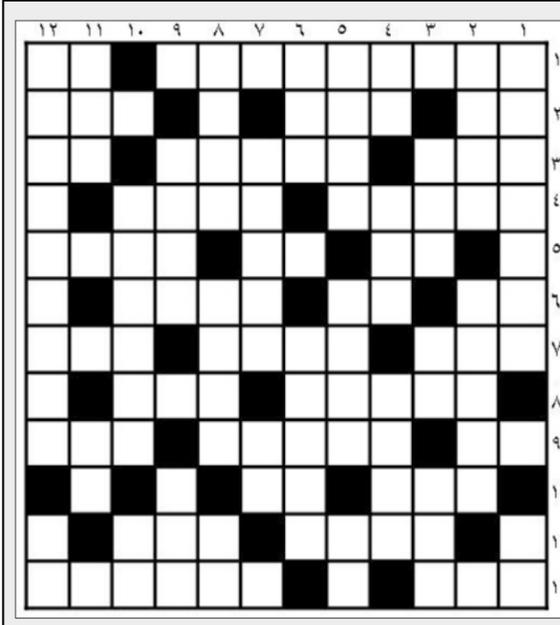
كما بين التقرير أن عدد مستخدمي الإنترنت وصل إلى 6,43 مليون شخص، أي بزيادة قدرها 2,09 مليون شخص عن العام الماضي.

فاق عدد الهواتف الخليوية عدد السكان في استراليا وذلك للمرة الأولى منذ العام الماضي. وذكرت وكالة الأنباء الأسترالية « أي أن هناك الآن 21,26 مليون هاتف خليوي، أي بزيادة قدرها 7,6٪ عن العام الماضي. وأضافت أن هناك الآن أكثر من 4,5 مليون هاتف خليوي من الجيل الثالث في استراليا تم نشرها خلال الفترة من 30 يونيو عام 2006 إلى 30 يونيو عام 2007

## رازيات

تقبيلوا يا جماعة باقي من العمر ساعة القبيلة اليوم بُوري والدولة صارت مداعة

عبد الكريم الرازي



### كلمات متقاطعة

أفقياً:

- صحافي لبناني حرر جريدة ( ثمرات الفنون) 17 عاما ثم أنشأ جريدة ( الاتحاد العثماني ) سنة 1908م مات شقفا من قبل الأتراك سنة 1916م - عدد انجليزي.
- أداة جزم - خاضتنا - محافظة يمنية.
- من الأقارب - شهر ميلادي - للنداء.
- اسم فارسي معناه الناعم المصقول - مكرر.
- مادة قاتلة - للاستفهام - لص.
- كف - غير ناضج - نهم.
- شهر هجري - بارع - ينظر.
- أول الليل - اسم اشاره.
- من أركان الاسلام - تشاهد في المنام - تتعب.
- سهل - والد.
- ضروري - أبو البشر.
- أحد الأنبياء عليهم السلام - مجلة عربية أصدرها لويس صابونجي في لبنان عام 1987م.

عمودياً:

- المخلوق الوحيد الذي لا يستطيع النظر إلى السماء - خاصته.
- حيوان اليف - من الطيور التي لا تطير.

حل العدد الماضي



صحة تتأمل الطبيعة