

## الكاكاو يساعد في خفض ضغط الدم



إلى حد كبير عن الكمية التي يتناولها الناس من البوليفينول في الدول الغربية ولكن الكاكاو والشاي ليسا ضمن المشروبات التي ينصح بتناولها في الوجبات اللوقاية من أمراض القلب وضغط الدم على الرغم من أن لهما تأثير على التقليل من إصابات الأوعية الدموية.

وقد أجرى الدكتور ديرك تاوبيرت وزملاؤه في مستشفى كولون الجامعي تحليلاً لعشر تجارب خمس منها حول تأثير تناول الكاكاو وخمس عن تأثير تناول الشاي.

وقد أوضحت أربع من التجارب على الكاكاو انخفاضاً في ضغط الدم وقد شملت الدراسة 173 شخصاً من بينهم 34 في المئة ممن يعانون من ارتفاع الضغط.

وفي المجموعة الأخرى من التجارب التي أجريت حول تأثير تناول الشاي والتي شملت 171 شخصاً تناولوا الشاي لمدة أربعة أسابيع لم يثبت أن هناك انخفاضاً في ضغط الدم.

**ملاحظات / متابعة :**  
ذكر فريق من الباحثين الألمان أن تناول الأطعمة الغنية بالكاكاو يبدو أنه يساعد في خفض ضغط الدم خلافاً لتناول الشاي الذي قد لا يساعد في ذلك.

ولم توضح نتائج البحث الذي نشر في دورية جاما التي يصدرها الاتحاد الطبي الأمريكي إن كانت تشير بتناول كميات كبيرة من الكاكاو لخفض الضغط لكن الباحثين يقولون إن من الواضح أن تناول منتجات بديلة للكاكاو مثل الشيكولاته وغيرها من المنتجات التي تحتوي على الكاكاو بكميات معقولة يساعد في ذلك.

وتنصح الدراسة من يعانون من ارتفاع ضغط الدم بأن يتناولوا في وجباتهم المزيد من الفواكه والخضروات لأن مكونات مثل البوليفينول والفلافونويدات تفيد في تجنب ضغط الدم والمخاطر الناتجة عنه بالنسبة للأوعية الدموية.

وقال المؤلفون في دراستهم إن منتجات الكاكاو والشاي مسؤولة



إعداد / إيتام العسيري

## إنشاء مفاعل نووي قطري



قبل ماركوس أنطونيوس في عام 44 قبل الميلاد ، ودافع عن المدينة بديسموس بونيوس بروتوس ألبينوس ، وأخذ أوكتافيان المدينة بمساعدة من مجلس الشيوخ .

وحدثاً قام إركولي الثاني بتوسيعها وتحسينها ، وأصبحت المقر الدوقى الأول لال إستي بعد سقوط فيراراً في يد البابا عام 1598 . بنى فرانثيسكو الأول (1629-1685) القلعة وبدأ بناء القصر الذي زينه إلى حد كبير فرانثيسكو الثاني . أخرج الدوق رينالدو إستي مرتين في القرن الثامن عشر من مدينته مدفوعاً بالاحتياج الفرنسيين . و بنى فرانثيسكو الثالث في مودينا العديد من المباني العامة ، و لكن العديد من لوحات آل إستي بيعت وانتهى بهم الأمر في تريندن . توفي إركولي الثالث في مئةا بترفيرو وافض عرض نابلون بالتعويض بعدما صارت مودينا جزءاً من الجمهورية البادانية النابليونية ، و تزوجت ابنته الوحيدة ماريا بياتريشي من الأرشيدوق النمساوي فرديناند هابسبورغ ابن الأرشيدوقة ماريا تيريزا ، و استعاد إيهما فرانثيسكو الرابع إرث العائلة في عام 1814 ، وبسرعة قام بهدم التحصينات التي قد استخدمت ضده في عام 1816 ، و بدأ سنوات مودينا تحت الحكم النمساوي الرجعي و الاستبدادي ، مستخدماً الجيش النمساوي لأجساد التمرد في عام 1830 .

وقد طرد ابنه الرجعي كذلك فرانثيسكو الخامس مؤقثاً من مودينا إبان ثورة 1848 الأوروبية ، و لكن الجيش النمساوي أعاده ، و بعد عشر سنوات في العشرين من أغسطس عام 1859 أعلن ملكو مودينا أن أراضيها جزء من مملكة إيطاليا ، و هو قرار أكده الإستفتاء في عام 1860

كشفت مدير جهاز التطبيقات النووية في المجلس الأعلى للبيئة والمحميات الطبيعية القطري الدكتور أحمد جميل الخطيبية عن مشروع لإنشاء مفاعل نووي قطري بحثي للأغراض السلمية، بالتعاون مع الوكالة الدولية للطاقة الذرية.

وبين الخطيبية في تصريحات لصحيفة "الشرق" القطرية أن المفاعل الذي يجري إعداد دراسات الجدوى بشأنه، سيكون متعدد الاستعمالات، ويأتي ضمن خمسة مشاريع جديدة ستنفذها قطر بالتعاون مع الوكالة، لتضاف إلى خمسة أخرى أعلن عنها منذ نحو عامين، موضحاً أن المشاريع القديمة في مراحلها النهائية حالياً، وأشار إلى أن المجلس الأعلى سينفذ اعتباراً من الأسبوع الحالي، مشروعاً لمراقبة الحدود من المواد النووية والمشعة بالتعاون مع وزارة الداخلية، لافتاً إلى أن المشروع يتضمن تركيب 10 أنظمة للتصدي لتفريغ المواد النووية في المطار ومتفد أبو سمرة .



مودينا

## عاصمة المحركات

عنها ماركوس يونيوس بروتوس (زعيم شعبي ، لا ينبغي الخلط بينه وبين ابنه أشهر قتلة يوليوس قيصر) ، و استسلمت المدينة في النهاية للجوع ، و فر بروتوس ليقتل في ريدجو إميليا . و في الحرب الأهلية اللاحقة بعد اغتيال القيصر حوصرت المدينة مرة أخرى و هذه المرة من

## مدن عربية وعالمية

مودينا مدينة شمال إيطاليا بإقليم إميليا رومانيا عاصمة مقاطعة مودينا ، يبلغ عدد سكانها 179.937 نسمة . و كانت عاصمة منذ عام 1598 ولعدة قرون لدوقية مودينا و ريدجو لال إستي (حتى الانضمام إلى مملكة إيطاليا في عام 1859) . و هي مدينة عريقة ، و مقر لأساقفية ، و لكنها الآن تشتهر أكثر بأنها «عاصمة المحركات» ، منذ أن استقرت مصانع أشهر الشركات الإيطالية المنتجة للسيارات الرياضية فيراري ، بوغاتي ، دي تومازو ، لامبورغيني ، باغاني و مازيراتي هنا ، و كلها عدا لامبورغيني ، لها مقرات في المدينة أو بالقرب منها .

وقد أعلنت منظمة اليونسكو الكاتدرائية و برج غيرلاندينا و الساحة الكبرى للمدينة كمواقع للتراث العالمي . و تشتهر مودينا في أوساط الطبخ لإنتاجها من الخل البلسمي . كما أنها مهد لملصقات بانيني المعروفة .

والباحث في تاريخ مودينا يجد أن الأراضي حول مودينا سكنت من قبل الفيلانيون وفي العصر الحديدي ، و لاحقاً قبائل ليغورية و أتروسكان و قبيلة بوي الغالية (تحولت لمستوطنة إثرورية) . و رغم أن تاريخ إنشائها غير معروف بالتحديد ، بيد أنه من المعروف أنها كانت موجودة في القرن الثالث قبل الميلاد ، ففي عام 218 قبل الميلاد خلال قيام حنبعل بغزو إيطاليا ، ثارت قبيلة بوي وحاصرت المدينة . حوصرت مودينا مرتين خلال القرن الأول قبل الميلاد . الحصار الأول من قبل بومبي عام 78 قبل الميلاد ، عندها دافع

## هَيَّامَانُ عَلَى غِيَابِ الْقَصِيدَةِ

عودي من المتأني... لأوجع من غيائك: هذه الصحراء حولي أين أمضي شاندا؟ أي اتجاه والتوجه لا مكان؟ عودي... فإنك أنت بوصلتي وكيف أسير ما وأمّت تزيّيق من توجّهي الجهات فلا زمان عودي... فيرجح للضحى سبب وعذر للوجه واتجاه لليقين عودي... فتنتظّم الكواكب في سماءي تستعيد أرضي مواسم من حنين



الشاعر اللبناني هنري زغيب

المعلمين إلى الإصحاح ونشر العلم في مدينة (سطفيل)، حيث دعا إلى إقامة مسجد حر (غير تابع للإدارة الحكومية) وفي عام 1924 زاره ابن باديس وعرض عليه فكرة إقامة جمعية العلماء ، وبعد تأسيس الجمعية أخذت الإبراهيمي نائباً لرئيسها وانتدب من قِبل الجمعية لأصعب مهمة وهي نشر الإصلاح في غرب الجزائر وفي مدينة وهران وهي المعقل الحصين للصوفية الطارقيين، فبادر إلى ذلك وبدأ ببناء المدارس الحرة ، وكان يحاضر في كل مكان يصل إليه ، وهو الأديب البارع والمتكلم الموهوب ، وأمدت نشاطه إلى تلمسان وهي واحة الثقافة العربية في غرب الجزائر وقامت قيامة الفئات المعادية من السياسيين والصوفيين وقدموا العرائض للوالي الفرنسي؛ يلمسون فيها إبعاد الشيخ الإبراهيمي ، ولكن الشيخ استمر في نشاطه ، وبرزت المدارس العربية في وهران . وفي عام 1939 كتب مقالاً في جريدة (الإصلاح) فنفته فرنسا إلى بلدة (أفلو) الصحراوية ، وبعد وفاة

هو محمد البشير الإبراهيمي أحد زعماء الجهاد الجزائري و مصطلح ديني زميل ابن باديس في قيادة الحركة الإصلاحية ، ونائبه في رئاسة جمعية العلماء ، ورفيق نضاله لتحرير عقل المسلم من الخرافات والبدع .

ولد عام 1889م في قرية (أولاد إبراهيم) برأس الوادي قرب ولاية (برج بوعريرج) . تلقى تعليمه الأولي من والده وعمه ؛ فحفظ القرآن ودرس بعض المتون في الفقه واللغة .

غادر الجزائر عام 1911 ملتحقاً بوالده الذي كان قد سبقه إلى الحجاز ، وتابع تعليمه في المدينة ، وتعرف على الشيخ ابن باديس عندما زار المدينة عام 1913 ، وغادر الحجاز عام 1916 قاصداً دمشق، حيث اشتغل بالتدريس ، وشارك في تأسيس المجمع العلمي الذي كان من غايته تعريب الإدارات الحكومية، وهناك التقى بـعلماء دمشق وأديبائها . وفي عام 1920 غادر الإبراهيمي دمشق إلى الجزائر ، وبدأ بدعوته

شخصيات  
قائدة  
الإبراهيمي  
زعيم ومفكر جزائري



## عجائب وغرائب وخواتم الصخور



خواتم الصخور هو المكان الأكثر غرابية في العالم ، ولا يمكن لأي شخص أن يراه بدون أن يبدي إعجابيه بما رآته عيناه ، إنها مجموعة من الخواتم الصخرية العملاقة والتي تعود إلى الألف الثانية قبل الميلاد ، وتوجد هذه الخواتم على سهل ساليسبري الفارع ، وهي تأخذ شكل المركز وعلى قممها حذاء الفرس .

أنت البقرة كلها واحد قال لخطيبته: أنت لبن.. أنت قشطة.. أنت حليب.. أو أفلك ؟ أنت البقرة كلها !!

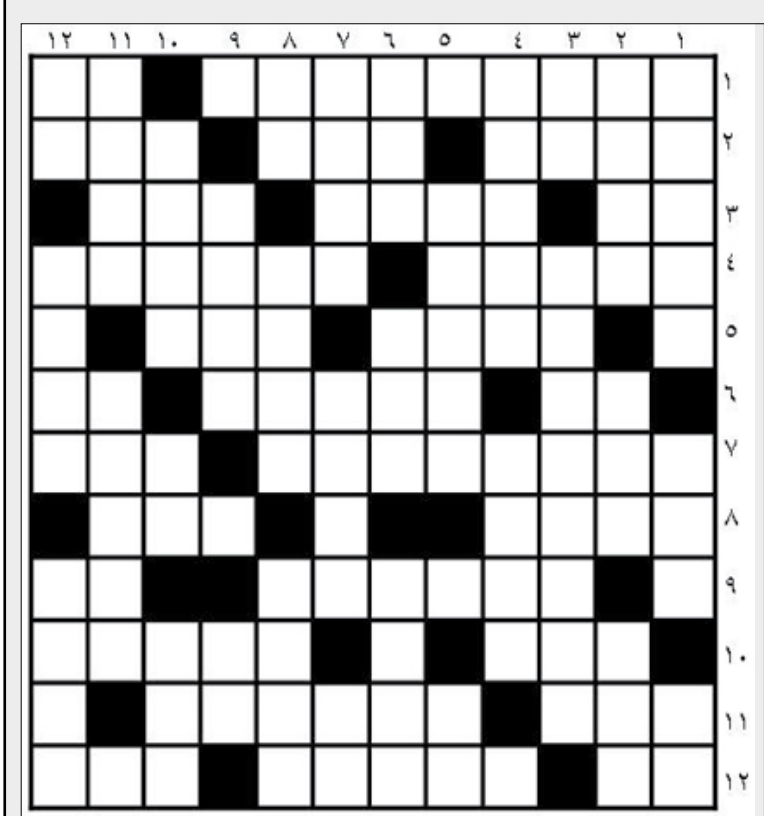
## نظارة شمسية مزودة بكاميرا رقمية مدمجة



إذا كنت من هواة التصوير الرقمي، فعليك بشراء نظارة شمسية مزودة بكاميرا رقمية مدمجة. ويبلغ سعر هذه النظارات الشمسية حوالي 100 دولار وهي مزودة بعدسة تصوير صغيرة يمكنها التقاط صور ثابتة تبلغ درجة نقائها 13 ميغابكسل. ويمكن التقاط الصور عن طريق الضغط على مفتاح في إطار النظارة أو باستخدام جهاز للتحكم عن بعد. وزودت هذه النظارات الشمسية بجهاز صغير لتشغيل الملفات الموسيقية من صيغة إم.بي.3- وسامعتين صغيرتين لوضعهما في الأذن. وتحمي عدسات النظارة عيون المستخدم من أخطار الأشعة فوق البنفسجية التي تنبعث من الشمس.

**رازيات**  
يا شيخنا يا مَبْهَر  
حرام تؤذي الرعية  
بالأمس حافي ومُكُور  
واليوم شيخ الأذية

**أقوال**  
جد هناك شيء ما جيد أو سيئ... لكن التفكير يجعله يبدو أحدهما .  
وليام شكسبير



**كلمات**  
أقفا:  
1- (المجاهد الرسولي) من ملوك الدولة الرسولية في اليمن خلف أباه 1321م كان شاعراً أدبياً محمود السيرة من آثاره مدرسة بمكة وأخرى يتعرّف حرف عطف.  
2- اتجاه جانبي - دولة - ضمير المتكلم.  
3- للنفى - ذكي - حلف.  
4- من الكتب السماوية - نادي يماني عريق يعتبر أول نادي في اليمن والجزيرة العربية.  
5- شجر طيب الرائحة ينبت في سواحل الشام - يصلح بالناس.  
6- حرف إنجليزي - شهر سرياني - هرب .  
7- أحرف متشابهة - مشكاة.  
8- من أبطال اليونان الأسطوريين في حرب طروادة - رجاء.  
9- النهر المقدس في الهند - خذع واطمع.  
10- وثن - إمارة عربية.  
11- في جسم الإنسان - مدينة إيطالية.  
12- قلوي - من سور القرآن الكريم - غطي . وغلّب.

**عموديا**  
1- ابن سام ابن نوح عليه السلام - حذاء - للاستفهام العددي.  
2- في الفم - اقتراب - من جبال تعز.  
3- للنداء - أكبر جزيرة في العالم .  
حل العدد الماضي



من أساليب الغش الحديثة