



## كأس عصير خضار يخفف الوزن

وقدم فوربيت، الذي قاد فريق البحث، إلى المشاركين في الدراسة أغذية تتألف من اللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الألبان والأجبان المنخفضة الدسم والقمح المقشور والخضار والفاكهة وكان يتم فحص معدلات الدهون والكوليسترول والصوديوم عندهم، ثم قدم إلى مجموعتين من المشاركين في الدراسة عصير خضار منخفض الصوديوم وطلب من أفرادها تناول كوب أو كوبين يومياً لمدة 12 أسبوعاً فيما لم تعط المجموعة الثالثة أي عصائر.

وتبين من الدراسة أن الذين شربوا ما لا يقل عن 226 غراماً من عصير الخضار المنخفض الصوديوم يومياً لـ 12 أسبوعاً انخفضت أوزانهم بحوالي كيلو و 800 غرام، في حين أن الذين اتبعوا الحمية الغذائية ذاتها ولم يتناولوا عصير الخضار فقدوا حوالي نصف كيلوغرام فقط من أوزانهم.

**هيوستون / مباحثات:**  
قال باحثون أميركيون إن شرب ما لا يقل عن كأس من عصير الخضار الذي يحتوي على نسبة منخفضة من مادة الصوديوم يومياً يساعد على تخفيف أوزان الذين يعانون من «متلازمة التمثيل الغذائي» أو Metabolic syndrome والتي تسمى أيضاً «عرض الأيض».

وأوضح الباحثون أن متلازمة التمثيل الغذائي تعني تعرّض المريض لمخاطر عدة صحية من بينها البدانة وارتفاع ضغط الدم وازدياد معدلات الشحوم وسكر الدم والكوليسترول الضار وتراكم الدهون في محيط البطن، محذرين من أن عدم تدارك هذه الأخطار قد يعرض المريض للكثير من الأمراض.

وقال جون فوربيت من كلية بايولوجيا الطبعة إن الواحد وثمانين شخصاً الذين شاركوا في الدراسة كانوا من الأميركيين من أصل أفريقي ومن ذوي الأصول اللاتينية البالغين الذي يعانون من هذه المتلازمة.



### قراءتلك



الشاعر/ نزار قباني

### اغضب!

اغضب!  
فلن أجب بالتحدي  
فأنت طفل عابث..  
يملؤه الغرور..  
وكيف من صفارها..  
تنتقم الطيور؟  
أذهب..  
إذا يوماً ملكت مني..  
واتهم الأقدار واتهمني..  
أما أنا فأبني..  
سأكتفي بدعمي وحزني..  
فأصمت كبرياء  
والحزن كبرياء



## غرونوبل عنوان السياحة الشتوية في فرنسا

## تطوير إسمنت يرمم نفسه تلقائياً

**آن أوبور / مباحثات:**  
طوّر علماء أميركيون نوعاً من الإسمنت الذي يتميز عند تشققه بتلقائية الترميم ويكتفي في ذلك الماء وثاني أكسيد الكربون.

وقال الباحثون في جامعة ميتشيجن الأميركية أن كل ما يلزم لإصلاح جسر متشقق عند استخدام هذا النوع من الإسمنت هو عدة أيام ماطرة.

وأوضحوا أن تلقائية الترميم ممكنة لأن هذا الإسمنت مصمم لإخفاء التشققات الرقيقة، ولا يتفكك ويحدث ثقبات كبيرة كما هي حال الإسمنت التقليدي.

وقال البروفيسور فيكتور لي، الذي قاد البحث، إن العينات المستخدمة كانت ترمم بشكل أفضل إذا كانت قوتها الأصلية تعرضت لضغط بنسبة 3 بالمائة وهو ضغط كاف للتسبب بكسر في الإسمنت التقليدي أو إحداث تغيير في شكل العنبر.

وأضاف لي «فوجدنا عندما وجدنا أنه بعد الترميم عادت

العينات إلى وضعها الأصلي والطبيعي أي أنها استعادت قوتها ومتانتها، ما يعني أن المادة لا تتضرر وإنما تبقى آمنة لتستعيد وضعها الطبيعي».

يشار إلى أن البحث سينشر على الإنترنت في موقع مجلة «إسمنت وأبحاث الإسمنت»، كما سيقدّمه لي في شيكاغو في حزيران/يونيو المقبل خلال المؤتمر الدولي للمواد تلقائية الترميم.



## معالم وآثار

غرونوبل مدينة شتوية (هي صيفية فقط لمحبي التخييم في الجبال والطران الشراعي ومشاهدة أجمل المناظر الطبيعية في جبال الألب الشهيرة). لكنها شتوية، لأنها مفضلة كل هواة التزلج على الثلج إلى جانب اللعب عليه، ليس من فرنسا فقط بل ومن أوروبا كلها. وتبلغ أقرب نقطة تزلج مسافة نصف ساعة في السيارة عن وسط المدينة الذي يتميز بصغر حجمه وبإكتماله بالأمكان الهامة التي شكلت تاريخ فرنسا الحديث.

المدينة تاريخ بعيد وعريق في الآن نفسه، وهي ليست مدينة حديثة نسبياً، بل تعد من أقدم المدن الفرنسية، وكان لها في التاريخ الحديث والقديم محطات كثيرة من المهم تسجيلها لكي لا تضع سدى في زحمة أرجل السياح على سفوح التزلج الشهيرة في الألب.

أول إشارة وردت في المصادر التاريخية عن غرونوبل كانت في العام 43 قبل الميلاد، حين كانت تسمى **Cularo** ولم تكن سوى قرية أراد الحاكم الروماني في ذلك الوقت تحويلها إلى مدينة شبيهة بفيينا وفالنسيا اللتين كانتا يحكم وجودهما في أماكن استراتيجية، من أهم المدن لقرون عديدة. في العام 256 ميلادية بلغت مساحتها تسعة هكتارات فقط، وتم في ذلك الوقت بناء الجدار الذي يسيجها على مثال معظم المدن القديمة من كافة الجهات، حيث كانت تتخلل هذا الجدار عدة أبواب المدينة التي لا تبعد عن إيطاليا وسويسرا سوى عشرات الكيلومترات.

مع ذلك فقد بقيت قرية إلى أن جاء فرانسوا الإمبراطور Gratien

تحويلها إلى مدينة وتم تبديل اسمها إلى غرونوبل وهو الاسم الذي لا تزال تحمله لغاية اليوم. وهي أكبر مدينة على ضفاف نهر إيزير التي يصبها إقليم Rhône-Alpe التي أكبر مدن ليون Lyon المدينة الثانية في فرنسا من حيث عدد السكان ومن حيث الأهمية أيضاً بعد العاصمة باريس.

بفضل موقعها الجغرافي بين سلسلة جبال الألب، فإن غرونوبل عانت عبر التاريخ من عدد من الكوارث الطبيعية تمثل معظمها بفيضانات كبيرة هدمت أجزاء مهمة منها. ولغاية اليوم، فإن غرونوبل من مدن قليلة في العالم، التي تعوم على بركة جوفية من المياه التي تتسرب إلى باطن الأرض في موسم ذوبان الثلوج على قمم الألب المحيطة.

ولهذا فإن وجودها في منطقة نائية عن وقوع الزلازل لم يجنبها الفيضانات التي تحدث في أحيان كثيرة وفي أزمنة مختلفة. ففي العام 1191 تعرضت قرية مجاورة لها إلى انهيار في الجبل الأمر الذي أثر كثيراً عليها وسد منافذ الأراضي السويسرية القريبة، كما أن الانهيار نفسه حبس الألبانيين الذي يمر اليوم من المدينة.

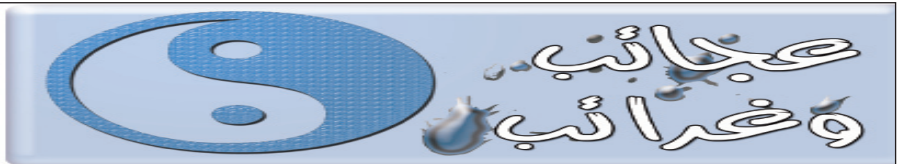
أما في العام 1219 فقد تسببت الفيضانات الشهيرة التي أصابت منطقة الألب إلى تحطيم السور الذي كان يحيط بالمدينة من كافة جوانبها وعدد كبير من المنازل بداخلها، وقتل على إثره العشرات من السكان، وفر العدد الآخر تاركاً المدينة في حالة كارثية بقي صداها يتردد في مختلف الديار الرومانية لوقت طويل.



**أقوال مأثورة**  
الحب والقلب التيبيل ليسا إلا شيئاً واحداً.. وعندما يجزؤ الواحد منهما على الاستقلال عن الآخر والتفرد.. يكون ذلك أشبه بهجر النفس والعقل.

شكسبير

**غبي وسيجارته!**  
غبي لم يستطع النوم فأراد أن يدخن سيجارة ولم يجد كبريتاً ولا ولاعة فأنطقاً الشمعة ونام !!



## كيني يعرض أفعى لينقذ نفسه منها

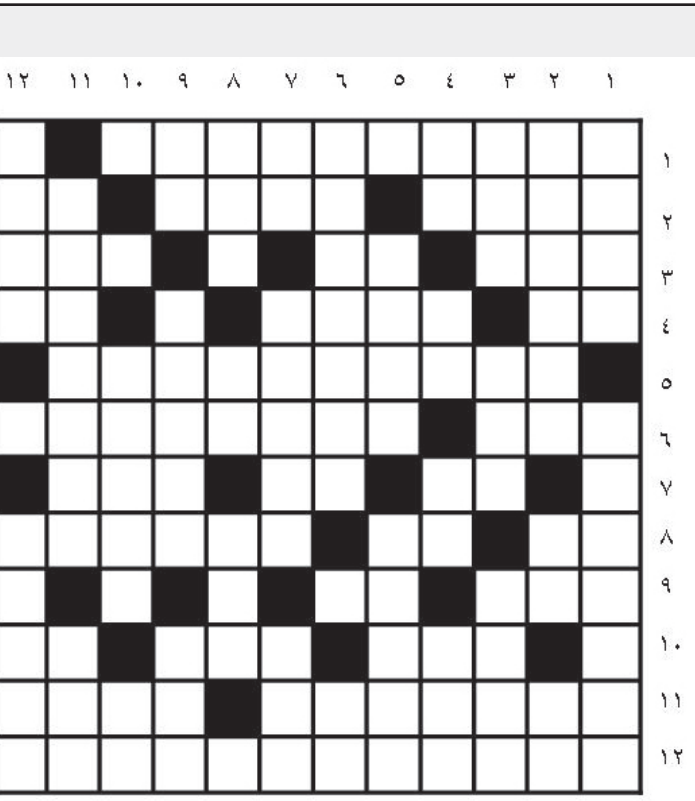
أكدت وسائل الإعلام الكينية أن رجلاً عرض أفعى ليخلص نفسه منها بعد أن التفت حوله وسحبته إلى شجرة في عراك استمر ساعات.

كان بن نيومبي وهو مدير مزرعة يعمل في منطقة مالمبدي الساحلية المطلقة على المحيط الهندي حين وقع فريسة للأفعى التي كانت تستهدف فيما يبدو قطعا من الأغنام والماشية.

وقال لصحيفة «ديلي نيشن»: «وطأت بقدمي على شيء لين على الأرض وفجأة وجدت ساقاي وقد التفت حولهما أفعى ضخمة، وحين تمكنت الأفعى من الالتفاف حول الجزء العلوي من جسده لم يكن أمام نيومبي سوى اللجوء إلى حركة مستحيلة، مضيقاً، كان على من ثلاثة أجولة وضعت بداخلها.

لكن الأفعى نجحت رغم ذلك في سحبه إلى أعلى شجرة وحين أرخت التفافها عليه تمكن نيومبي من إخراجها هاتفة المحمول ليطلب العون.

وحين حضر رئيسه ومع رجل شرطة تمكن نيومبي من لف رأس الأفعى بقميصه بينما ربطها منقذاه بحبل وجذبها إلى الأرض، وقال نيومبي الذي نجا من هذه المحنة ببعض الكلمات واصابات في الفم «سقطت مع الأفعى إلى الأرض سقطت مدوية، لكن رغم نجاة تمكنت الأفعى في نهاية الأمر من الفرار من ثلاثة أجولة وضعت بداخلها.



## كلمات متقاطعة

**أفقياً:**  
1- زواني الماني ولد سنة 1893م اشتهر بوصف حياة الناس العاديين أشهر رواياته ( ما العمل الآن أيها الرجل الضعيف ؟ ) توفي سنة 1947م.  
2- ايل - ذكي - في البيضاء.  
3- الظبي الأبيض - في العروق - يستخدم للكتابة.  
4- كتمان - كتاب في الفقه للامام الشافعي - هرب.  
5- قبيلة عربية قحطانية فروعا قبائل كثيرة منها: الأزدي، همدان، طي، مدح، كندة.  
6- مدخل - إقليم في شمال شرقي الصين على خليج بوهاي.  
7- حرف نضب - حرف انجليزي - مدينة سويسرية.  
8- متشابهان - للنداء - قلعة إيطالية قصدها الإمبراطور هنري الرابع ليسانال العفو من البابا غريغوريوس.  
9- عتاب - أداة جزم.  
10- لهب - من البقوليات - للاستفهام.  
11- فتان يمتني - حمام بري.  
12- مجموعة حكايات خيالية وضعت بين القرنين 13 و14 تحكيها السلطانة شهزاد الملك شهريار أشهرها قصة السندباد وقمر الزمان وعلى بابا وقد دخل الكتاب في الأدب العالمي وترجم إلى لغات عدة.

**عمودياً:**  
1- ولد الثعلب - مرفاً أسبانياً على المتوسط بضاحية برشلونة.



## حفلة في الهواء الطلق



**حديث الكاهن**  
تعلق وتصوير/ علي الدرب:  
ياحبذا لو يتم الاهتمام بهذه المساحة من خلال تجهيزها لتصبح موقفاً عاماً للحد من وقوف السيارات في الطريق العام وجولة بدر الذي يسبب الإرباك والحوادث ومضايقة مستخدمي الطريق نتمنى من جهات الاختصاص عمل مايلزم.



**باختصار**  
زكريا السعدي  
مازال حتى الآن تسع أنات السيطاء من الناس جراء ( نبات ) ارتفاع أسعار المواد الغذائية والسلع الضرورية.

وقد حذرنا مراراً وتكراراً في زاويتنا هذه من أن التحجج بنبعث الأزمة المالية العالمية على الأسعار لا مبرر له وحجة باطلة، فعلى الرغم من أن مواد أخرى كيميخ مواد البناء مثلاً انخفضت أسعارها بعض الشيء إلا أنه من المنتظر أن تنخفض أسعار المواد الغذائية والسلع الضرورية التي لا غنى عنها بشكل أساسي.

ونذكر أن هناك من التزم بخفض نسبي للسعر بينما لم يفعل آخرون بسبب شرايتهم للسعر القديم المرتفع.

نطالب هنا بوقفه جادة من قبل المسؤولين لضبط التلاعب بالأسعار وقفل ذلك التلاعب بشعنا الناس واستغلال حاجتهم.