

## فج دراسة جديدة

# الشوكولاتة تحسن أداء الأوعية الدموية

نيو اورليانز / رويترز



أصبح لدى محبي الشوكولاتة سبب آخر للبهجة بعد أن كشفت دراسة تحليلية صغيرة يوم السبت ان الشوكولاتة الخام أو السوداء تحسن عمل الأوعية الدموية. وبينما حذر الباحثون من مخاطر الإكثار من الحلوى قالوا ان نتائج التجربة كانت واضحة ودعوا لإجراء دراسات مماثلة أوسع نطاقاً لتأكيد النتائج. وقال الدكتور فالنتاين يانتشو نيكي من مركز بيل للأبحاث الوقائية "في هذه العينة من البالغين الأصحاء أظهر تناول الشوكولاتة خلال فترة زمنية قصيرة تحسناً ملحوظاً في أداء الأوعية الدموية". وتضاف النتائج التي قدمت في الاجتماع العلمي السنوي للجمعية الأمريكية للقلب في نيو اورليانز إلى الفوائد الصحية المتزايدة للشوكولاتة السوداء.

وخلال التجربة التي استمرت ستة أسابيع جرى تقديم 227 جراماً من الكاكاو بدون سكر أو مع السكر أو شراب وهمي يوميا لافراد العينة وعددهم 45 شخصا. وتم قياس قدرة شريان علوي على الاسترخاء والتمدد ليلائم زيادة تدفق الدم المعروف باسم التدفق المتوسط للدم (اف.ام.دي) FMD باستخدام موجات فوق صوتية عالية التردد قبل وبعد تناول الكاكاو أو الشراب الوهمي. وبالنسبة لعدد 39 شخصا أتموا التجربة تحسن أداء التدفق المتوسط للدم بشكل ملموس لدى مجموعتي الكاكاو بنسبة 2.4 في المئة لدى من تناولوه دون سكر و1.5 في المئة لدى من تناولوه بالسكر. وقل بنسبة 0.8 في المئة لدى مجموعة الشراب الوهمي. وقال نيكي "في حين ان نتائج هذه الدراسة لم تشر إلى أنه يجب على الناس البدء في تناول الشوكولاتة كجزء من عاداتهم اليومية فانها لم تقترح ان نعطي مزيداً من الاهتمام لكم الفوائد التي قد تقدمها الشوكولاتة السوداء والأغذية الأخرى لعضلة القلب".

## أوراق تراثية

إعداد: عادل العامر

وبع وقتنا هذا هناك من وجدوا في الفقر هوية أو ملاذ لهم تحت شعار " فقراء بلا حدود " ، من دون أن يعرفونا بأهدافهم الاستراتيجية التي يرمون إليها من وراء ذلك !

**كعب الأرنب**  
وهو من أوابد العرب ، التي كانوا يلازمونها أبداً .

وكانوا يعلقون هذا الكعب على أنفسهم ، ويقولون إن من فعل هذا لم تصبه عين ولا سحرا! وذلك أن الجن ، حسب اعتقادهم ، تهرب من الأرنب ، لأنها ليست من مطايا الجن ، لأنها تحيض !

وكان شاعرهم اعتقل حين قال :  
«ولا ينفع التعشير إن حم واقع ،  
ولا ودع يغني ، ولا كعب أرنب»

أما زيد بن كثوة ، فقد قيل له : أحق ما يقولون إن من علق على نفسه كعب الأرنب لم تقربه الجن ؟ فقال : إي والله ، ولا شيطان الحماطة ، و جان العشيعة ، و غول القفر ، و كل الخواجة ، إي والله و تطفا عنه نيران السعالي !

**خوفاً مهنياً**  
قال بعض القصاصين و هو يعظ الناس : " إذا كان يوم القيامة خرج من النار رأس عظيم ، من صفاته كذا و كذا ... " وكان في المجلس رجل يبيد من الخوف و تصبك ركبته هلعاً . فقال له " و لا شيطان الحماطة ، و جان العشيعة ، و غول القفر ، و كل الخواجة ، إي والله و تطفا عنه نيران السعالي !

## الزينة و عطور المرأة أيام زمان

بغداد/ المدى

منذ القدم عرفت المرأة باستعمالها المميز لأدوات التجميل . العطور الكريمات ، المرطبات واحمر الشفايف وغيرها . وكان العطارون يبتكرون دوماً نماذج جديدة لجمال المرأة وجعلها أكثر إشراقاً وجمالاً والمرأة العراقية والحلبي بالذات وقيل أن تدخل شركات صناعة جمال المرأة . كريستان ديور . ماكس والمئات غيرها -استعملت أدوات ومستحضرات عشبية لزيادة وإضافة الجمال والبهاء على وجهها . الكحل المكي والديرم . والسيداج قلاي والقرنفل والحنة ومستحضرات عشبية تفيد المرأة ولا تضرها . عكس مواد التجميل الحالية . ولا زالت هذه المواد والمستحضرات تستعمل لحد الآن . ولعروة المزيد عننا حدثنا العشاب حيدر علي الجباوي . عن

أما الحنة فهي مادة عشبية تزرع في الفاو وتستورد أيضاً من الخارج وهي حمراء وهناك نوع يسمى الوسمة لصبغ الشعر الأبيض ليكون لونه اسود - وغاليا ما ينصح الأطباء باستعمالها بدل اصباغ الشعر الكيماوية المتوفرة حالياً . وأضاف أما السيداج قلاي وهو مسحوق من أحجار تدق وتطحن ويتم عنجها واستعمالها للوجه لزيادة بياضه وقال

(بيت قوسين)

## اللسان

وانا اصغي اليه صاغرا ، او مضطرا ، تذكرت مقولة لا اعرف اين قرأتها ان " اهانة اللسان تزكية للعقل " ولكني متأكد تماما ان سبب تذكري هذه المقولة يعود إلى شعوري بالآلام والاحباط وانا استمع الي احدهم " ينظر " براسي في امور وقضايا لست قادرا على هضمها . ثقافتنا تقول ان جمال الرجل في لسانه ، واعتقد هناك حكمة بليغة للامام علي السلام على علية السلام تؤكد على ان " المرء مخبوء في لسانه وليس في طيلسانه " .

محدثي بارع في نقل وقائع ما يرى وما يسمع بدقة متناهية الى حد انك تصغي اليه دون ان تشعر بالوقت ، ولما تنتهي من الاصغاء الى سرديات وقائعه ، ستسأل نفسك مثلي : ما الذي اراد قوله من كل مما قال ؟

وعندما تكتشف ان لاطائل وراء ذلك ، حينئذ ، لا بد ان تغضب على الظنرف التي جمعتك به ، وتتألم على الوقت الذي ذهب سدى دون ان تفيد (بضم التاء) او تفيد (بضم التاء) . واعدو الي عبارة " اهانة اللسان " ، فهي تؤكد على ان الرجل الصامت هو الاكثر حضورا بين المتكلمين ، وصمته يعد لغزا محيرا عند المتكلمين وقد يحمل هذا الصمت اقوال شتى لا يمكن حصرها .

اعتقد اننا في هذا الزمن ، الذي اطلق فيه العنان لحرية القول ، وحرية التعبير ، زمن كان ينتظره العراقيون بعد خمسة وثلاثين عاما من تكميم الافواه وقطع اللسان ، وردا على التسلط والاستبداد الذي مر حياتهم وجعلها حياة لا معنى لها ، اقول في هذا الزمن يجب ان نضع حدودا لانفلات اقوالنا ليتحدث اللسان او القلم ما يشاء دون الرادع هنا ارجو الا يفهم ان يكون الرقيب، ذلك الموظف التسلط الذي يقطع اوامر الكلمات وربما الرقاب بجره قلم منه، بل هو رادع اخلاقي، رادع يمنع بعض السياسيين من التصريحات التي تشعل الفتن ، رادع يمنع اقوال بعض الفضائين من نكروا جهود زملاء لهم ، رادع يمنع من ان يفبرك زميل خيرا عن قضية ما فيشير ضجة فارغة لا معنى لها، كما حصل لدى البعض ممن نسوا شرف المهنة وحرفيتها . اهانة اللسان ، تعني تزكية للعقل، واعتقد شطب الكلمات التي تؤدي مشاعر الآخرين هي تزكية للنص الذي يرتفع بصاحبه الى مستوى التجويد والجمال .

الكحل المكي يضيف للعين جمالا اذاذا يوضع في المحلّة ويستعمل المبل الذي داخلها في صبغ اهداب عين المرأة وهو مادة طبية وعشبية تحافظ على عيون النساء واضاف العشاب حيدر علي الجباوي إن المرأة تهتم بالعطور وكانت تستخرج من اجود انواع الورد . المسك والقرنفل وتوضع بين طبقات الملابس وتضفي عليها روائح زكية.



زينة طبيعية للمرأة

الميزان 21 ايلول 20 تلتقون اشخاصا ترغبون في التفاهم معهم- ابحاثوا عن قاسم مشترك يجمعكم بهم- لا تتوقعوا الكثير من احبانكم .	العقرب 21 ايلول 20 يتراكم العمل لديكم -تجنبوا الدخول في مواجهة مع أحد زملائكم -انجزوا ما بدأتهم به قبلا من عمل دون الضغط على صحتكم .	القوس 21 ايلول 20 تشعرون برغبة قوية في التقرب من احبانكم وقضاء وقت ممتع معهم -كونوا اكثر ليونة اثناء التعامل معهم .	الجدي 21 ايلول 20 تحمل الامور البيئية والعائلية القسط الاكبر من تفكيركم- حاولوا ايجاد قاسم مشترك يجمعكم بافراد العائلة	الدلو 21 ايلول 20 تكثُر لديكم الاتصالات والتفصلات- على الطلاب التركيز اكثر في دراستهم- كونوا اكثر صبورا اثناء التعامل مع اسدائكم .	الحوت 21 ايلول 20 يتركز اهتمامكم حول ضبط ميزانيتكم -تجنبوا خطوة مالية جديدة في غير صالحكم- خففوا من نفقاتكم قدر المستطاع .
--	--	---	--	--	--

الحمل 21 اذار 20 تتراجع صحتكم وتشعرون بالتعب يسيطر عليكم- تنحبوا القيام بأي خطوة جديدة لها ابعادها- حافظوا على انجازاتكم القائمة .	الثور 21 نيسان 20 تنشطون اجتماعيا وترغبون في قضاء وقت ممتع مع الاصدقاء مع ذلك كونوا اكثر صبورا اثناء التعامل معهم ولا تعتمدوا كثيرا على وعد قطعته لكم أحد الاصدقاء .	الجوزاء 21 ايار 20 حافظوا على سمعتكم من أهل السؤ وعلى انجازاتكم في مجال العمل -لا تدخلوا في نقاش حاد مع المسؤولين وبعض الزملاء .	السرطان 21 حزيران 20 حافظوا على انجازاتكم القائمة في مجال العمل وتجنبوا الدخول في مواجهة مع المسؤولين او بعض الزملاء .	الاسد 21 تموز 20 تكثُر لديكم الاتصالات والتفصلات ومنكم من يقوم ب سفرة او رحلة الى مكان بعيد -كونوا اكثر حذرا على الطرقات .	العذراء 21 آب 20 أدخلوا التعديل المطلوب على ميزانيتكم- تفرحوا حساباتكم المالية ذات الصلة بشراكة او تعويض - صحتكم او صحة قريب لكم بحاجة للرعاية .
--	--	--	--	--	--



## النجم الراحل ستيف ماكوين يكرم في مدينته

سانت لويس / CNN  
تبدأ مدينة سلاتر الأمريكية الصغيرة، في ولاية ميسوري، باحتفالات ذكرى النجم السينمائي الراحل ستيف ماكوين، الذي ترعرع في أريزانيا . فعلى مدى الأيام الثلاثة ( ٢٣ وحتى ٢٥ آذار ) سيتم عرض أفلام الممثل الشهير، الذي كان من أكثر النجوم شعبية في الستينات والسبعينات، إضافة إلى تنظيم زيارات للمنزل الذي أقيم فيه، ولللمدرسة التي كان ملتحقا بها في سنوات طفولته، وذلك بحضور أرملة، باربرا ماكوين، وفق ما ذكرته الأسوشيتد برس . وقد تم تحديد موعد هذه التظاهرة التكريمية للنجم الكبير تزامنا مع حلول الذكرى الـ ٧٧ لتاريخ ميلاده، المصادف في ٢٤ آذار اليوم، حيث كان ماكوين قد شهد النور في مدينة "بيتش غروف" بولاية إنديانا عام ١٩٢٠، في حين وافته المنية، عام ١٩٨٠، في مدينة "كواريز" بالمكسيك، وهو في الخمسين من عمره، إثر إصابته بالسرطان . ستيف ماكوين، واسمه الأصلي تيرانس ستيفن ماكوين، حسب ما تروي سيرته الذاتية، كان قد التحق بقوات المارينز في مطلع شبابه، حيث عمل ميكانيكيا، قبل أن يتحول إلى دراسة التمثيل في المعهد السينمائي النيويوركي الذائع الصيت "اكتورز ستوديو" أو ستوديو الممثل . وفي عام ١٩٥٥ إنطلق ماكوين ليقوم بخطواته الفنية الأولى على مسرح برودواي، ثم ليؤدي أول أدواره السينمائية في السنة التالية، في فيلم من إخراج روبرت وايز . وقد تم ترشيحه لجائزة الأوسكار عام ١٩٦٦، أي بعد عشر سنوات من احترافه التمثيل، فيما أصبحت أفلامه مدرجة في عداد كلاسيكيات السينما العالمية .

## الكلمات المتقاطعة

إعداد: احمد عبد الجبار

13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
												١
												٢
												٣
												٤
												٥
												٦
												٧
												٨
												٩
												١٠
												١١

أفقيا

١- مطربة خليجية - مطربة لبنانية .  
٢- مطربة تونسية - مدينة صينية .  
٣- اذنباء - شخص - قناة في أمريكا الشمالية تصل بحيرتي اريا واونتاريو .  
٤- بحيرة مالحة في تركيا قرب حدود ايران - كتاب في المنطق معروف باسم (القتولات الخمس) ألّفه بروفيروس الصوري تلميذ افلاطون والكلمة يونانية معناها (المخل).  
٥- شاعر اغنية سوداني راحل .  
٦- عالم فلك فرنسي - افلال واصفاد - خادع وماكر .  
٧- احداث وشخصات وصلت السكن - سطل .  
٨- غير مطبوع - متشابهان - سحب - يشفى من المرض .  
٩- مدينة بريطانية في لانكشير على مصب مرزي في بحر ايرلندا .  
١٠- مدينة سوسرية - ممثل عربي .  
١١- عاصمة افريقية - مغنية اجنبية من اصل عربي .

عموديا

١- صغير الطياء اذا قوي وتحرك - دولة افريقية .  
٢- من رجالات الدولة في ايطاليا ١٨٣٠-١٩٤٥ اسس الحزب الفاشي واستولى على الحكم ١٩٢٢ تحالف مع هتلر وداخل الحرب معا ١٩٤٠ - الاسم الثاني لطبيب فرنسي ١٨٥٣-١٩٣٣ تلميذ باستور اكتشف علاجاً لداء الخناق .  
٣- من مشاهير فلاسفة اليونان تلميذ سقراط ومعلم