

## تناول الجوز واللوز يحافظ على جهازك العصبي



يقارب البندق اللوز في نسبة احتوائه من الدهون التي تصل إلى 70% ويفضل انتقاء البندق المستدير عن اللوزي الشكل، لأن الأخير جودته أقل ويحتوي البندق على 81% بروتين وتعطي الملعقة 110 سعرات حرارية وترتفع فيه نسبة البوتاسيوم والكالسيوم وفيتامين "ب" وتعطي الملعقة من البندق المقشور 100 سعر حراري ويليه الفول السوداني في نسبة الدهون وهو يحتوي على فيتامين "ب12" الضروري للوقاية من الأنيميا، لذا يجب إضافته لقائمة مكسرات رمضان، فحبة السوداني الواحدة ربعها بروتين غذائي ضروري للنمو وربع آخر منها يتكون من نشويات وتحتوي على أكثر من ثلثها دهون نباتية خالية من الكوليسترول، طبقا لما ورد بجريدة "الأهرام".

وينصح بتناوله بالقشرة الحمراء لإحتوائها على فيتامين "ب" ويعتبر جوز الهند أقل أنواع المكسرات دهونا فنصف الكوب منه يحتوي على 247 سعرا حراريا فقط ونسبة الدهون فيه 40% وتزيد فيه النشويات والسكريات لتصل إلى 53% ويجب حفظه في عبوات معدنية في درجة حرارة منخفضة

**القاهرة / متابعات :**  
أدت الدكتوراة أمال رجا الأستاذة بمعهد التغذية أن الجوز واللوز يحتوي على 77% زيت و 20% بروتينات غذائية ويمد نصف كوب من عين الجمل الجسم بالحديد وفيتامين "هـ" الضروري للإحساس ونسبة عالية من المعادن مثل، الماغنسيوم والبوتاسيوم والفوسفور وملعقة الجوز المقشر تمد الجسم بمائة سعر حراري ولا يجب تخزين عين الجمل لمدة طويلة لسهولة فسادها بفعل الرطوبة ويتم حفظه بعيدا عن الضوء في درجة حرارة باردة.

ويأتي اللوز في المقام الثاني من حيث نسبة الدهون ويشكل الزيت 60% من تركيبه بينما يمثل البروتين نحو 25% ونسبة الحديد به أعلى من الجوز وهو مقو للنظر ومرمم للجهاز العصبي ويساعد على النوم وينصح بتناوله محمصا ليسهل هضمه وتعطي ملعقة اللوز حوالي 95 سعرا حراريا ويحفظ مغلفا في مكان بارد لأنه سريع الالتصاق لروائح الأغذية الأخرى.



إعداد / ابتسام العسيري



### قراءات تلك



يحيى السماوي

### حطام

- معمرا خويي
- أجوب المدن الصخرية الأشجار
- أخفي عن الجفاف في عيني
- ما في القلب من أمطار
- أنسل من تحت حطامي ..
- قمرى الطيني في حقيبيتي ..
- ويدي عكازة، عمياء
- أبحث في برية الغربة عن مدينة
- لا يهرم الضياء
- فيها ...



## مفتاح فلسطين (عكا)

## معالم

عكا مدينة فلسطينية توجد على ساحل البحر المتوسط. توجد في شمال فلسطين، يعيش فيها 45600 حسب الإحصائيات التي أجريت سنة 2003، تقع المدينة على بعد 95 كيلومترا من القدس.

تعتبر عكا مفتاح فلسطين لمكانها الاستراتيجي، فهي بدأت كميناء كنعاني، وعرفت عكا بصناعة الزجاج والأصقعة الأرجوانية الملوكية، احتلتها وحكمها سلسلة طويلة من الغزاة، واشتهرت بعدها بالبليون بونابرت عن أسوارها إبان الحملة الفرنسية.

تظهر أبنية عكا بفن العمارة الفاطمي والصليبي والعثماني، كما تتميز بعمارة جامع الجزائر الذي شيد من أعمدة رخامية قديمة، أما المدينة القديمة فقد قام الصليبيون ببنائها، اختارت اليونيسكو مدينة عكا القديمة كمكان تراث عالمي.

من أبرز معالم المدينة، الجدار الشمالي والشرقي الذي بناه الجزائر باشا (1800 - 1814) وقبله ظاهر العمر (1750 - 1799)، المسجد

		9		7		8			
	7						5		
	6			2					
5				8					7
9				5					4
3									1
						8			1
									2
			4						
			1						
					3				
						6			

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).  
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.  
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

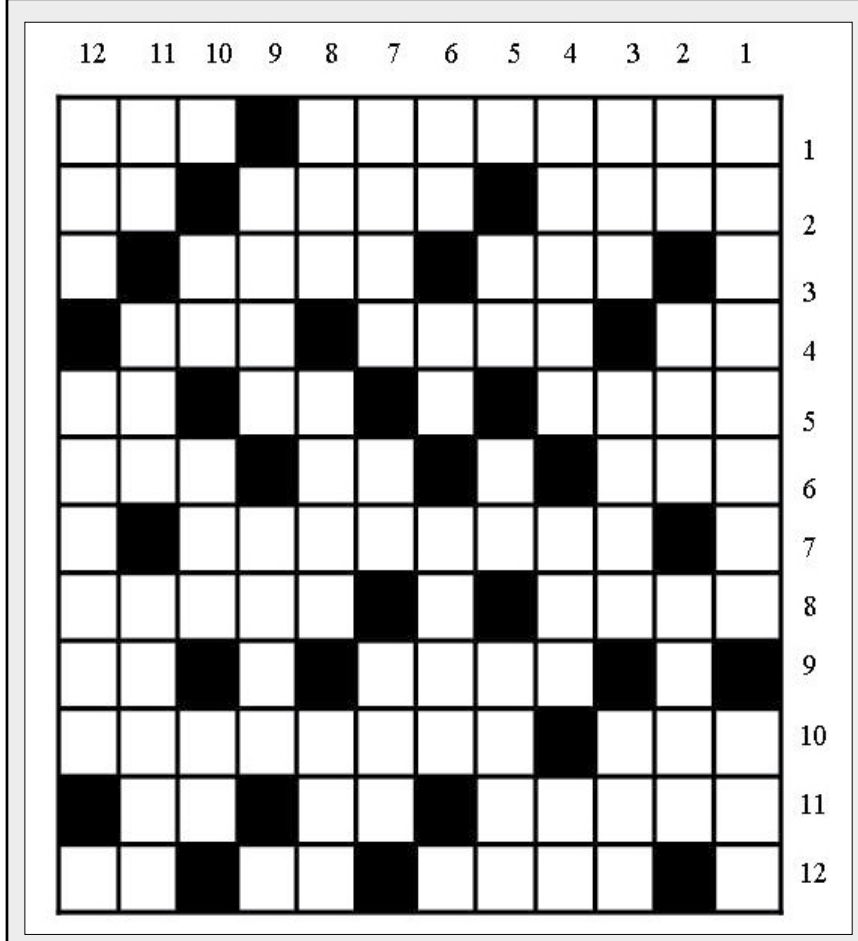
1	6	4	9	7	8	5	3	2
9	8	2	3	5	6	1	7	4
3	5	7	1	2	4	9	6	8
6	9	3	7	1	2	8	4	5
4	1	5	8	6	3	2	9	7
2	7	8	4	9	5	6	1	3
8	3	6	5	4	1	7	2	9
7	4	1	2	8	9	3	5	6
5	2	9	6	3	7	4	8	1



كارل ماركس

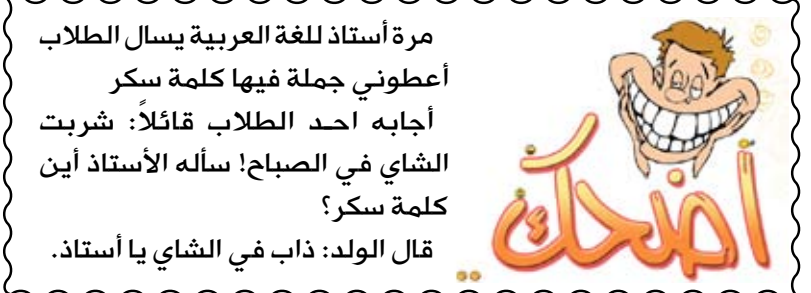
### أقوال مأثورة

إذا أردت أن تكون تافها، فما عليك إلا أن تدير ظهرك لهموم الآخرين.



## كلمات متقاطعة

- أفقيا:**
- كتاب نسب إلى أبي الفرج الإصهاني فيه وصف الديار في العراق ومصر وكثير من أخبار العباسيين - للاستفهام.
  - مدينة فرنسية - القناة التي تربط بين محيطين - في العروق.
  - من أقسام الجسم - يفوز.
  - للتعريف - اتجاه جانبي - يطرق.
  - منطقة في أبين - عمر - للاستفهام.
  - أحرف متشابهة - خاصتي - رجا.
  - من مقامات الموسيقى العربية.
  - رجل - بلد عربي.
  - حبة - حرف انجليزي.
  - صرخ - نادي كرة قدم اسباني.
  - من أشهر أنهار فرنسا - في البيضاء - من الحبوب.
  - الحياة الأولى - أرشد - غم.
- عموديا:**
- من أهم المدن في الكويت - حرف أجدي.
  - خاصتي - عتاب - رواسي.
  - طابق - خراب - تمنني زوال النعمة



## عجائب وغرائب



### لا يتعرق أبدا!!

يشكو صبي صيني من مرض جيني نادر يمنعه من التعرق، ما يزيد من صعوبة حياته خصوصا خلال الصيف.

وأفادت صحيفة "تشاينا ديلي" ان هو فنجي (12 سنة) من مدينة هانجتشو لم يتعرق أبدا منذ ولادته ما يجعل من حياته صعبة في فصل الصيف ويمنعه من النوم لوقت طويل.

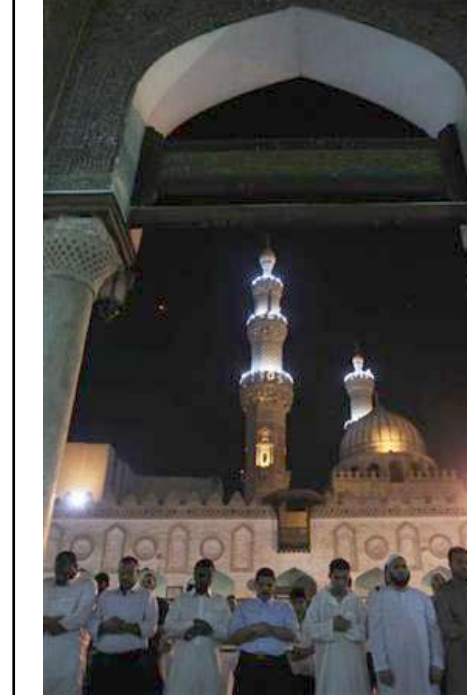
وقالت والدة الصبي ان وضع ابنها يجبره على البقاء دائما في غرفة باردة طوال الوقت خلال الطقس الحار، وشرب الكثير من المياه للحفاظ على برودته، كما ان عدم تعرقه يجبره على دخول الحمام بشكل متكرر ولذا لا يستطيع النوم لفترة طويلة.



### صديعة الكاميرا

تصوير وتعليق/ علي الرباب، حالة الطرق وما ينتشر عليها من حفر وتشققات في كثير من طرق شوارع مدن محافظة عدن جعلت الجميع يستغرب ويتساءل أين نفذت مشاريع الصيانة وإعادة السفلتة التي صممت أجهزة الإعلام بها أذان الناس خصوصا قبل خليجي عشرين وعلى مدار السنوات الماضية.

## المصريون والأجانب يتوافدون على حي الحسين بالقاهرة في رمضان



القاهرة / رويترز:  
دفع التجار في سوق خان الخليلي بالقاهرة ثمنًا لحالة الاضطراب التي أعقبت الثورة في مصر.

فمنذ ذلك الحين تأثر الاقتصاد وما زال الكثير من السياح يساورهم الخوف من العنف في الشوارع.

ولكن ربما يحدث انتعاش في شهر رمضان في ميدان الحسين يتجمع الناس بعد الصيام للسهر حتى وقت متأخر من الليل للاستماع إلى الموسيقى وشرب الشاي والتسوق.

وحي الحسين الذي بني في العصر المملوكي قبل نحو خمسة قرون متحف مفتوح للمساجد التاريخية والمنازل التي يتخللها العديد من الأزقة التي تحفها المتاجر في سوق خان الخليلي.

وقال صانع يدعى حسين صبحي أمين «اللي عايز يحس برمضان على مستوى العالم كله لازم يجي منطقة الحسين. لأن الوضع هنا بيختلف عن أي حته موجودة في القاهرة لأن الارتباط البدني هنا يبقى أكثر والمنطقة هنا سياحية ويغلب عليها الطابع الاسلامي».

ومن المعالم الرئيسية لحي الحسين مقهى الفيشاوي الذي بني عام 1798 وكان يتردد عليه العديد من الشخصيات الكبيرة مثل الملك فاروق والروائي الحائز على جائزة نوبل نجيب محفوظ.

وقال ضياء الفيشاوي مالك المقهى «دي عادة من زمان.. يعني في العشرينات والثلاثينات والاربعينات ومنش وريدة النهارده. الناس معتادة تنزل سيدنا الحسين.. مش الفيشاوي بس.. سيدنا الحسين.. تقضى اليوم فيه.. سواء الافطار أو السحور. وتكمل السهرة أو القعدة عندنا.. بقهوة الفيشاوي. انما هي عادة قديمة من زمان. هي بس زادت لأن الناس بقت تحبها أكثر ويتنسى فيها همومها وتنسى مشاكلها وتستعيد ذكريات .. يعني لو احنا مثلا شباب يبقى مع بعضنا شباب.. لو احنا كبار نقول احنا كنا بنيجي هنا زمان. يعني قعدت السمير المصرية اللي هي ما نقدرش نخلى عنها».

وذكرت فرنسية تقيم بالقاهرة تدعى مارييل أنها تحب زيارة خان الخليلي خلال شهر رمضان لأنه يغلب عليه الطابع المصري الاصيل أكثر من أوقات السنة الأخرى.

وقالت «الامر مختلف قليلا. اقصد ان هناك المزيد من المصريين.. المصريون في رمضان اكثر من الاوقات الأخرى. في غير رمضان يمتلي المكان بالسياح وغيرهم. الاجواء مختلفة مع وجود المزيد من المصريين».

ويعاد ان عاني المصريون من الاضطرابات السياسية يأتي شهر رمضان بعد طول انتظار ليحقق بعض الرواج لتجار خان الخليلي