



الفواكه والخضروات البيضاء تخفض خطر الإصابة بالجلطات



وأشارت المعدة ليندا أود غريب الرئيسية للدراسة من جامعة واجنجن في هولندا، إلى أن «الفواكه والخضار الخضراء والبرتقالية/الصفراء، والحمراء/البنفسجية ليست مرتبطة بالجلطات، إلا أن خطر الإصابة بالجلطة كان 82% أقل عند الذين يأكلون فاكهة وخضروات داخلها أبيض».

وأوضحت غريب أن هذا لا يعني أنه يجب التوقف عن أكل الفواكه والخضار التي لا يكون داخلها أبيض لأنها يمكن أن تكون مفيدة في علاج أمراض مزمنة أخرى، موصية بالإكثار من تناول الفواكه والخضار.

باريس / مناجبات :
أظهرت دراسة جديدة أن أكل الفواكه والخضار التي يكون داخلها أبيض يخفض خطر الإصابة بالجلطات أكثر من أية أنواع فاكهة وخضروات أخرى.

وذكر موقع «هيلث داي نيوز» الأمريكي أن باحثين هولنديين أجروا دراسة أظهرت أن تناول 25 جراما من الفواكه أو الخضار التي يكون داخلها أبيض يخفض بنسبة 9% خطر الإصابة بجلطة، مشيرة إلى أن التفاح والأجاص هي أكثر الفواكه التي «داخلها أبيض» استهلاكاً.



إعداد / ابتسام العسيري

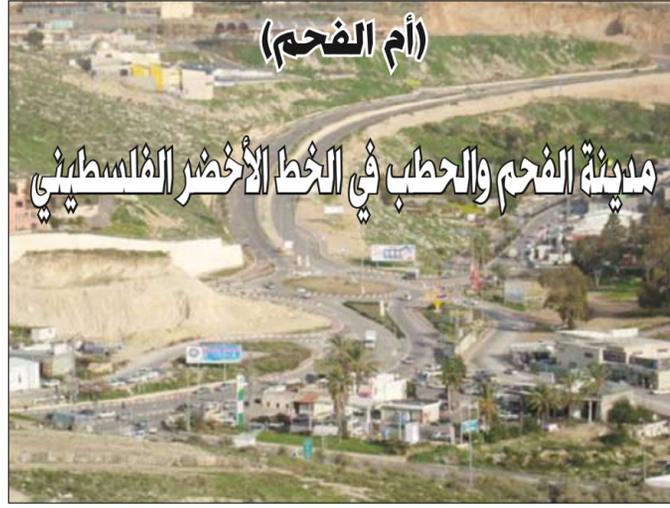
قراآت لك



ليلي الزنايدي

غثيان

لا أملك إلا التحقد لأهديكه
أنا من ظننتك ملاكا
أو بعض الناسك
أنا من حسبتك قريبا
نجما شافا يعلن بدء الصبح
ما أيسر لو أنك شخص مجهول
هو أيسر من غدرك
وما أقساه أن تنتك في الشعراء
بي وجه نبي طاهر
ذلك صعب مثل التحقد
ويوقف خلف الباب مصيري



(أم الفحم)

مدينة الفحم والحطب في الخط الأخضر الفلسطيني

معالم

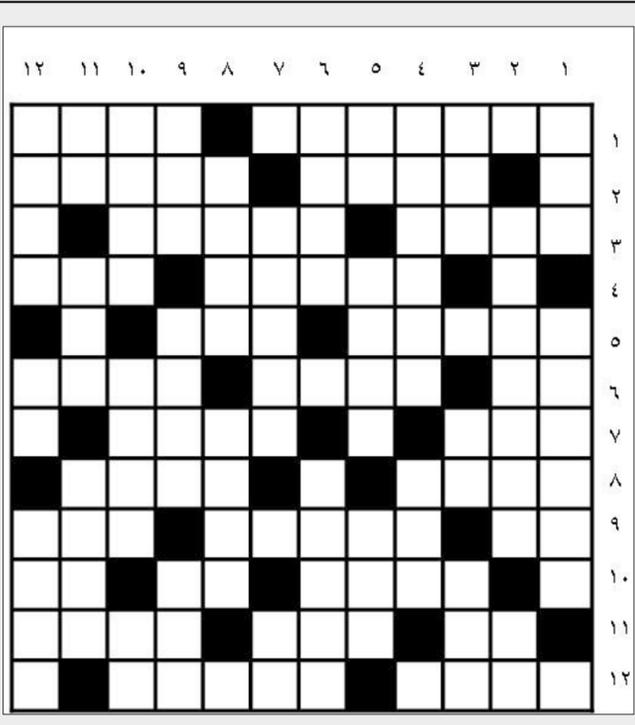
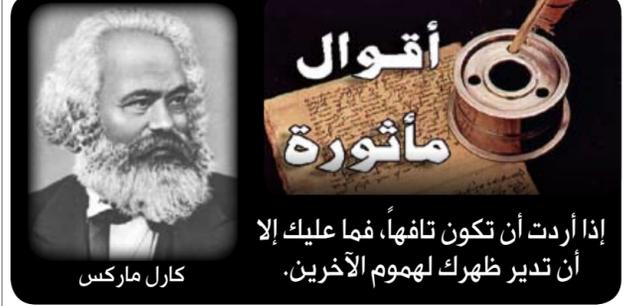
حيث تبعد عن الخضيره مسافة 32 كم وعن العفولة 30 كم وعن جنين 25 كم وعن حيفا 42 كم. ويحدها من الشمال بلدة العفولة، ومن الشمال الشرقي بلدة رامته، ومن الشمال الغربي قرية لد العرب أو لد العوايين، من الشرق قرية عانين، من الجنوب الشرقي قرية عرعر، ومن الجنوب الغربي قرية الكفرين وقرية المنسي. أما سلسلة جبال أم الفحم فهي امتداد لسلسلة جبال نابلس التي تمتد شمالا حتى مرج بن عامر، ومن الجنوب حتى جبال القدس. وتتكون سلسلة جبال أم الفحم من العديد من المرتفعات والتلال المحيطة بالبلدة من كل جوانبها، ولعل أهمها وأشهرها جبل إسكندر، حيث يصل ارتفاعه إلى 521 فوق سطح البحر، وهو بهذا يشكل أعلى قمة في منطقة المثلث الشمالي وأعلى قمة من قمم جبال نابلس المحيطة بمرج بن عامر، وهو بالتالي يشرف على مناطق واسعة الأرجاء وممتدة المسافات، سواء كان ذلك في مرج بن عامر أو جبال نابلس ومناطق وقرى الضفة الغربية لنهر الأردن، أو جبال الكرمل وحتى الشاطئ عند قيساريا، ما كان له الأثر والدور الأساسي والتاريخي والعسكري لهذه المنطقة. وتتميز بوفرة مياهها وعيون الماء المنتشرة في كافة أرجائها وأطرافها المترامية على الجهات الأربع.

أم الفحم أو أم النور، إحدى مدن فلسطين المحتلة داخل ما يسمى الخط الأخضر سقطت عام 1948 تحت الاحتلال الصهيوني وبقي أهلها فيها. اسمها يعني المكان الذي فيه الفحم، وسميت بهذا الاسم نسبة إلى الفحم الكثير الذي كان يتم إنتاجه في هذه البلدة على مر العصور، ونسبة إلى اتجار أهلها بالفحم طوال عصورها التاريخية المعروفة وحتى بدايات النصف الثاني من القرن الماضي، حيث كان الفحم مصدر المعيشة الأول والأساسي للأهالي على مدار أجيال طويلة. ويلاحظ أن الغابات والأشجار ما زالت بكميات كبيرة منتشرة حولها وعلى كافة الجهات، والعديد من قرى المنطقة وبالذات القريبة من أم الفحم، تحمل أسماء تدل على صناعة الفحم والخشب والحطب، مثل قرية فحمة، باقة الحطب، ودير الحطب. كان مسطح أراضي أم الفحم يصل إلى 145 ألف دونم، ما جعلها تقع في عدة مناطق جغرافية لكل واحدة منها خصوصياتها وميزاتها الخاصة، أم الفحم وهي تقع في منطقة المثلث الشمالي - أو ما كان يسمى حتى نهاية القرن التاسع عشر ببلاد حارثة، نسبة إلى القبيلة العربية (حارثة) التي سكنت هذه المنطقة وحكمتها طوال فترة طويلة من الزمن - على الشارع الرئيسي المؤدي من مدينة الخضيره إلى مدينة العفولة - شارع وادي عارة -

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

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).

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



كلمات متقاطعة

أفقياً:
1- شاعر وباحث لبناني ولد في بحر صافا هاجر الى مصر وعاش فيها أمين سر المجمع العلمي المصري له مسرحية (مفرق الطريق) وأجبة الغيب) وأبحاث في التصوير والزخارف والمنمنمات العربية منها (سر الزخرفة الإسلامية) - إحدى القارات.
2- مدينة تونسية - شهر ميلادي.
3- مسجد - أبناء.
4- حارس المنتخب الألماني لكرة القدم - حيوان.
5- حيوان منقرض يشبه الفيل - كثيرة الماء.
6- تقال للتلوجع - مملكة ودولة سكاندينافيه في أوروبا الشمالية - خراب.
7- لعبة وضعا أحد ملوك الفرس وتعرفها العامية بلعبة الطاولة - اتجاه جانبي.
8- نهر بين منشوريا وكوريا - من الزهور العطرية.
9- أداة جزم - أسطورة كرة قدم برازيلي - اشارة.
10- صغير العقرب - حرك وهز - والد.
11- خاصتي - أحرف مكررة - لأعب كرة قدم انجليزي.
12- مرتفع - من الحمضيات.
عمودياً:
1- ولد الضأن - عاصمة الفلبين.
2- جريدة مصرية أسسها سليم وبشارة تقيلاً اللبنانيين في الاسكندرية

حل العدد الماضي



نوع من الأسماك يتسلق الأشجار



صحة الكاميرا
تعليق وتصوير/ علي الدرب:
أزمة الديزل والبنزين وما يرافقها من طوابير للمركبات والشاحنات كانت خفيفة فيما مضى من الشهور وكذلك ما تسببه من ازدحام في الطرقات يسهل تحمله مقارنة بما يحصل هذه الأيام حيث أصبحت الطوابير تغلق الطرقات بالكامل لساعات طويلة.. في ظل غياب تام لرجال المرور.

