

لقاء مفصلي بين الزاعي وماكرون تحت عنوان «لا يُمكن التغاضي عن رأي بكركي» توافق باسيل والمعارضة يتأرجح بوجود مُعترضين... وسجال ميقاتي - خوري أرجاء جلسة الحكومة «الديستوري» ردّ طعون التمديد للبلديات... والجيش حرّر السعدي المخطوف



لقاء ماكرون - الزاعي في الاليزيه

صونيا رزق

في الوقت الذي تتشابه فيه الرهانات الرئاسية بين الفريقين المتنازعين على هوية المرشح الذي سيصل الى قصر بعبدا، يتشبهت فريق المعارضة بمرشحه رئيس «تيار المردة» سليمان فرنجية، فيما يبقى فريق المعارضة حاملاً «نقزة» من تبدل موقف رئيس «التيار الوطني الحر» جبران باسيل في الساعات الاخيرة، والضرب بعرض الحائط ما توصل اليه مع المعارضة، حول التوافق على اسم الوزير السابق جهاد أزور.

وفي وقت اشارت فيه المعلومات الى إمكان تبني كتل «لبنان القوي» الذي عقد اجتماعه عصر امس، في حضور رئيس الجمهورية السابق ميشال عون دعم أزور رسمياً، لكن هذا الاعلان الرسمي لم يظهر الى العلن في اجتماع الامس، لأن محاولات باسيل لم تقنع المعارضين ضمن الكتلة على أزور، مما يبنى بإمكان ان يفشل التقارب مع المعارضة، في ظل اسئلة تطلقها حول ما الذي ينتظره «التيار» لإعلان ذلك، ما دام انتهت المفاوضات بنتيجة ايجابية؟ وعلى خط الحزب «التقدمي الاشتراكي» الذي تتخوف

الرعيان في تلال كفرشوبا يتصدون لقوات الاحتلال اثر الحفریات داخل الحدود اللبنانية

المعارضة من موقفه المتأرجح، تفيد المعلومات بأن الحزب يرفض الاصطفاف، لأن المطلوب الحد الأدنى من الإجماع على أزور كيلا تتكرر تجربة ميشال معوض، لأن داعميه لا يستطيعون تأمين النصاب له، وبالتالي فنواب الفريق الممانع سينسحبون من الدورة الثانية، في حال تم تأمين الـ ٦٥ صوتاً له.

الملف الرئاسي في جعبة البطريك

وسط هذه الرهانات المتبادلة، انتقل الملف الرئاسي بقوة الى البطريك الماروني بشاره الراعي، حاملاً إياه الى الفاتيكان

قبل يومين من سفره الى باريس، حيث التقى رئيس حكومة الفاتيكان بيتر بارولين، وأبلغه بأن الاطراف المسيحية ترفض أن تفرض اي جهة مرشحاً رئاسياً عليها. الى ذلك، استشعر الراعي وفق المعلومات قلقاً فاتيكانياً على لبنان، بسبب الفراغ الرئاسي وعدم اتفاق الاطراف اللبنانية على اسم الرئيس حتى اليوم، فأتى الرد بدعوة الكرسي الرسولي الى ضرورة تلاقي هؤلاء، للتوافق على رئيس قادر على إخراج

(التتمة ص ١٢)

أوساط دبلوماسية: الطريق الى بعبدا
«غير سالكة»... وأشهر ثلاثة صعبة!
علي ضاحي
ص ٥

«كوكبيل أفكار» داخل التكتل... وهذا ما
أبلغه باسيل للنواب على مسمع عون
جويل بو يونس
ص ٣

«الوطني الحر»: سنهنىء فرنجية
إذا فاز ولن نعامله كما عاملنا
ميشال نصر
ص ٢

سنة لبنان:
«أردوغان أولاً»
نور نعمة
ص ٢

على طريق الديار
يتعلموا بعد الالف باء من التجارب الماضية. الخارج يلعب لعبته في الداخل باتقان وذكاء، ويحرك لاعبيه على اطراف حباله بمهارة، وللاسف، الداخل ويغيبه، يمشي على الحبال بنهور، دون ان يدرك مخاطر اللعبة، فيضيع توازنه ويسقط. الم يحن الوقت بعد، ان يدرك المسؤولون خطورة الوضع؟ المطلوب قليل من الوعي، والكثير من المسؤولية، وبعض من «الذكاء الاصطناعي» ليفهم الخارج ان اللعب في الداخل ممنوع.
«الديار»

«شهداء الأقصى» تتبنى عملية قتل «إسرائيلي» شمال الضفة وانتصار جديد للاسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال



مكان تنفيذ العملية

انتصار جديد للاسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال، ابطاله هذه المرة معتقلو «الجبهة الشعبية» الذين فكوا اضرابهم عن الطعام بعدما نجحوا في تحقيق مطلبهم بتراجع مصلحة سجون الاحتلال عن اجراءاتها ضد امينهم العام، في وقت كانت فيه كتائب «شهداء الأقصى» توجه ضربة جديدة للاحتلال ما ادى الى مقتل مستوطن شمال الضفة.

وفي التفاصيل، قتل مستوطن إسرائيلي (٣٠ عاماً) بعد إصابته بجروح

(التتمة ص ١٢)

السودان: هدنة جديدة والمعارك مستمرة البرهان مُتفقداً قواته: سنقاتل حتى آخر جندي



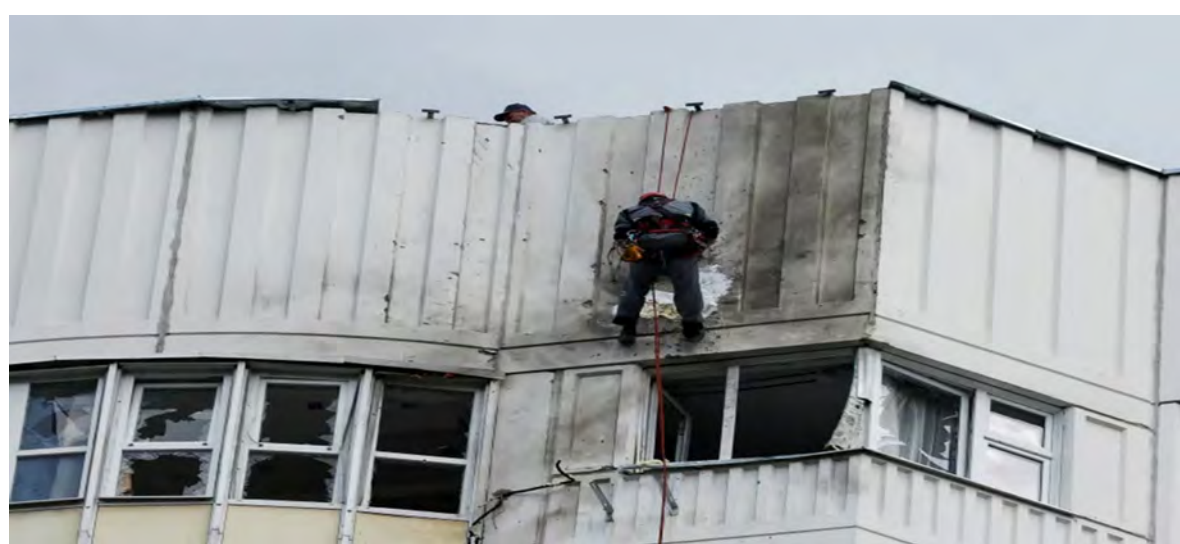
البرهان يتفقد قواته

إعلان طرفي الصراع تمديد الهدنة، التي تم التوصل إليها بواسطة سعودية - أميركية في ٢٠ أيار الجاري له أيام إضافية، أكد رئيس

تزامناً مع استمرار الاشتباكات بين الجيش وقوات «الدعم السريع» في مناطق سودانية عديدة، منها الخرطوم حيث أفادت المعلومات عن سماع دوي انفجار قوي وتحليق للطائرات الحربية في جنوب المدينة، بعد ساعات من

تفاهم جديد بين «الطاقة الذرية» و«ظهران»
عبد اللهيان: التقارب مع الرياض ليس اتفاقاً تكتيماً
ص ١٢

إستهداف موسكو بالمسيرات... هل تتغير قواعد الحرب الأوكرانية؟ روسيا: نحتفظ بالحق في اتخاذ أشد الإجراءات الممكنة



تفقد اثار هجوم المسيرات

لم تنقض اسابيع على تعرّض الكرملين لهجوم بطائرات مسيرة، حتى شهدت سماء موسكو موجة من الطائرات الانتحارية التي استهدفت عددا من المباني، في تطور جديد، في وقت كانت فيه العاصمة الأوكرانية تتعرض لهجوم جوي عنيف، فهل دخلت الحرب مرحلة جديدة، عشية هجوم كيبف المنتظر؟ وفي التفاصيل، تبادلت كل من روسيا وأوكرانيا الهجمات الجوية بالمسيرات على عاصمتي الدولتين

(التتمة ص ١٢)

مجلاتيات

وزير البيئة أعلن الانتهاء من مشروع تأهيل مكب للنفايات في منطقة زحلة

أعلن وزير البيئة في حكومة تصريف الأعمال ناصر ياسين، الانتهاء في منطقة زحلة وحزرتا من مشروع «التأهيل البيئي عبر تعزيز الإدارة المتكاملة للنفايات الصلبة»، الذي نفذته وزارة البيئة بالتعاون مع برنامج الأمم المتحدة الإنمائي وبتمويل من الحكومة الإيطالية عبر «هيئة التعاون الإيطالي للتنمية» والذي بدأ العمل به في ٢٠١٨-٢٠١٩.

وحضر وزير البيئة إلى موقع المشروع مع ممثلين عن UNDP ومسؤولين محليين، وأكد أن «من أهم نتائج هذا المشروع هو إقفال وتأهيل المكب العشوائي في حزرتا والذي كان يطل على البردوني ملوثا المنطقة، على أن يتحول إلى حديقة عامة قريبا». وأوضح أن «التأهيل تم بالتعاون مع بلدية حزرتا وبلدية زحلة حيث نقلت النفايات المتراكمة في المطمر إلى معمل المعالجة في زحلة وعززت بعدها بلدية حزرتا الفرز من المصدر في البلدة»، مضيفا «إن التخلص من مكب واحد يستغرق سنوات وآلاف الدولارات ويبقى مئات المكبات المنتشرة في العديد من المناطق». وختم: «سنعمل على إقفالها وتأهيلها ضمن خطة الوزارة للوصول لإدارة متكاملة للنفايات الصلبة بالتعاون مع البلديات الجدية والصادقة».



زيارة الموقع

هبة بريطانية للجيش لتعزيز قدرة أفواج الحدود البرية

قدرة الجيش اللبناني على الصمود ومروراته الجيش وجهوزيته الميدانية وسط أزمة اقتصادية حادة»، مضيفا «تشكل هذه الآليات العمود الفقري لتنقل الجيش اللبناني. ستواصل فرقنا البريطانية بقيادة الجيش اللبناني تطوير إجراءات الخدمة والصيانة والعناية بمعدات الآليات». وأكد «يبقى دور الجيش اللبناني أساسيا لحماية لبنان وشعبه، لا سيما في ظل هذه الأوقات الصعبة». وأوضح بيان السفارة أنه «منذ عام ٢٠١٠، خصصت المملكة المتحدة أكثر من ٩٨ مليون جنيه إسترليني، من خلال صندوق حمل النزاعات والاستقرار والأمن مما يسمح للجيش اللبناني بتحسين قدراته وتطويرها وتحديثها ليصبح قوة مسلحة محترفة قادرة على الدفاع عن لبنان وتوفير الأمن على طول حدوده مع سوريا».



خلال حفل التسليم

الركن جوني عقل ممثلاً قائد الجيش العماد جوزاف عون، وضباط وعناصر من الجيش اللبناني». بعد الحفل، قال السفير كاول: «أنا فخور بتقديم هبة مؤلفة من قطع بدل للآليات الدورية المدرعة بقيمة ٤٠٠ ألف جنيه إسترليني للمساهمة في

أعلن السفير البريطاني في لبنان هايمش كاول عن هبة تزيد قيمتها عن ٤٠٠ ألف جنيه إسترليني لقطع بدل للآليات الدورية المدرعة «لاندروفر RWMK» إلى الجيش اللبناني. وقالت السفارة البريطانية في بيان: «هذه الهبة جزء من شراكتنا المستمرة مع الجيش اللبناني من خلال صندوق حل النزاعات والاستقرار والأمن. تكمن أهمية قطع البديل في تحسين قدرة أفواج الحدود البرية على الاستطلاع ودعم الجيش اللبناني في مهمته للدفاع عن أمن واستقرار لبنان، وعلى حدوده».

وأشارت الى ان «السفير كاول قدم الهبة في حفل تسليم في كتحة يوسف الأسطا - كفر شيما التابع للواء اللوجستي في الجيش اللبناني في حضور قائد اللواء اللوجستي بالوكالة العميد

مقاتلي تابع ملف النفايات



(دالاتي ونهرا)

مقاتلي يترأس الاجتماع الدوري للجنة الوزارية

خلال ثلاث سنوات، وتصور الوزارة والعلاقة مع الجهات المانحة، إضافة إلى دور البلديات. وتسم الاتفاق على عرض الملف على مجلس الوزراء في اجتماعه المقبل». وترأس ميقاتي اجتماعا للبحث في موضوع مكب سرار للنفايات في عكار، شارك فيه وزير الدولة لشؤون التنمية الإدارية نجال رياشي عساكر، وزير الصناعة جورج بوشكيان، وزير الداخلية والبلديات بسام مولوي، وزير البيئة ناصر ياسين، وزير الزراعة عباس الحاج حسن، الأمين العام لمجلس الوزراء القاضي محمود مكية، وعن مجلس الإنماء والإعمار إبراهيم شحور من مجلس الإنماء والإعمار ووفد من المنطقة. وكان ميقاتي استقبال، قبل الظهر، وفدا من «المنتدى الثقافي للعشائر العربية في لبنان» برئاسة الشيخ طلال الضاهر، كما استقبال على التوالي: النائب أحمد رستم، ووزير الدفاع السابقة زينة عكر، ثم النائب السابق نزيه نجم.

توقيف أحد المطلوبين للقضاء من قبل مكتب مكافحة الإرهاب والجرائم في البقاع

تجمع عدد كبير من الشبان وعملوا على عرقلة عمل الدورية وقاموا بالتهجم على العناصر، ما أدى إلى فرار (خ. ب). بتاريخ ٢٠٢٣-٠٥-٢٢ وبنتيجة المتابعة، تمكنت قوة من مكتب مكافحة الإرهاب والجرائم الهامة - البقاع من توقيف المطلوب (ب) وجميع المتورطين بالتهجم على الدورية وإعاقة عملها، وضبطت بحوزة الأخير مسدسا حريبيا. وأودعوا القضاء المختص بناء على إشارته».



أعلنت المديرية العامة لقوى الامن الداخلي - شعبة العلاقات العامة في بلاغ لها انه: «في إطار العمل الذي يقوم به مكتب مكافحة الإرهاب والجرائم الهامة - البقاع في وحدة الشرطة القضائية للحد من انتشار الجرائم وملاحقة المطلوبين وتوقيفهم. بتاريخ ٢٠٢٣-٠٥-١٤ وفي بلدة الصوري، وأثناء محاولة دورية من المكتب توقيف المدعو خ. ب. (مواليد عام ١٩٩٠، لبناني) المطلوب للقضاء بموجب ٦/ مذكرات توقيف.



بيئة وصحة

شانتال عاصي

ما علاقة النباتات بدرء خطر الإصابة بالسرطان؟



وضعها بعد ذلك في تسع غرف من بولي ميثيل ميثاكريلات أو زجاج البكسي (perspex). ثم انتظر العلماء أن تتحول الأبخرة إلى بخار. وتم اختبار كل غرفة كل ساعة لقياس كمية البخار السام الذي أزلته النباتات المنزلية من الهواء. ووجدوا أن معظم الأبخرة تمت إزالتها في غضون ثماني ساعات، لكن المستويات الكيميائية استمرت في الانخفاض بعد هذا الوقت. ومن بين العديد من المواد الكيميائية المرتبطة بالبنزين التي تم اختبارها، وجدت الدراسة أن النباتات كانت أفضل في إزالة المركبات المسببة للالتهاب الرئوي والتي تسمى الألكانات، والتي اختفى منها ٩٧,٩٪. وكان للبنزين، وهو مادة مسرطنة معروفة، أحد أعلى معدلات الإزالة (٨٥,٩٪). وقال البروفيسور المشارك فريزر توربي، الذي قاد الدراسة، إن الدراسة تمثل المرة الأولى التي يتم فيها اختبار النباتات لقدرتها على إزالة المركبات المرتبطة بالبنزين، وكانت النتائج «مذهلة». وأضاف: «لا تستطيع النباتات فقط إزالة غالبية الملوثات من الهواء في غضون ساعات، بل إنها تزيل أكثر الملوثات الضارة المتعلقة بالبنزين من الهواء بكفاءة». وأوضح يوهان هودجسون، المدير العام لشركة Ambius، إن البحث قدم أدلة جديدة على الدور الحاسم الذي تؤديه النباتات الداخلية والحدائق الخضراء في تنظيف الهواء الذي نتنفسه بسرعة وبشكل مستدام. وتابع: «نعلم أن جودة الهواء الداخلي غالبا ما تكون أكثر تلوثا بشكل ملحوظ من الهواء الخارجي، ما يؤثر بدوره في الصحة العقلية والبدنية. لكن النبا العظيم هو أن هذه الدراسة أظهرت أن شيئا بسيطا مثل وجود نباتات في الداخل يمكن أن يحدث فرقا كبيرا».

توصلت دراسة إلى أن ملء منزل بالنباتات يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالسرطان. ووجد العلماء في سيدني بأستراليا أن نباتات المنزل يمكن أن تزيل الأبخرة السامة، بما في ذلك الملوثات المسببة للسرطان، من الهواء الداخلي. وفي الدراسة الأولى من نوعها، قام العلماء من جامعة سيدني للتكنولوجيا (UTS) باختبار قدرة النباتات على تنظيف أبخرة البترول، والتي تعد واحدة من المركبات الرئيسية المسببة للسرطان الموجودة في المباني في جميع أنحاء العالم. ونجحت النباتات التي خضعت للدراسة في إزالة ٩٧٪ من أبخرة الهواء الأكثر ضررا في ثماني ساعات فقط.

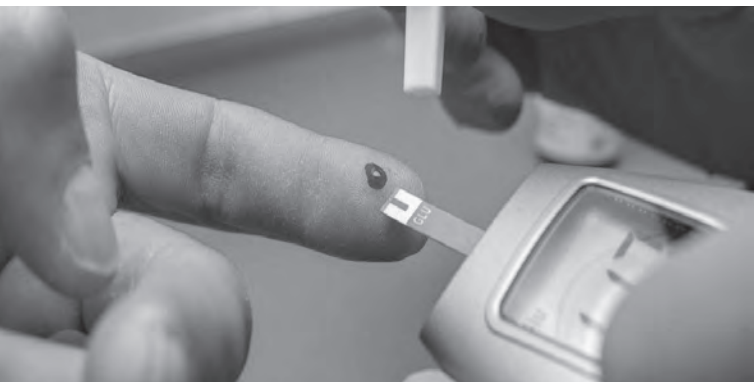
هذا ويتسبب تلوث الهواء المنزلي بـ ٣,٢ مليون حالة وفاة مبكرة على مستوى العالم في عام ٢٠٢٠، وفقا لمنظمة الصحة العالمية. ويمكن أن يؤدي استنشاق أبخرة البترول إلى تهيج الرئة والصراع والغثان، وقد تم ربط التعرض على المدى الطويل بزيادة مخاطر الإصابة بالسرطان والربو والأمراض المزمنة الأخرى، ما يساهم في انخفاض متوسط العمر المتوقع. وعلى الرغم من عدم إثبات ذلك، يشير هذا إلى أن إزالة هذه المواد الكيميائية من الهواء الداخلي يمكن أن يقلل بدوره من خطر الإصابة بالسرطان.

ويضم علماء جامعة سيدني للتكنولوجيا أن معظم الناس يقضون ٩٠٪ من وقتهم في المنزل أو العمل أو المدرسة، لذا فإن تحسين جودة الهواء أمر «بالغ الأهمية». ووفقا للعلماء، فإن العديد من أماكن العمل والمنازل وحتى بعض المدارس فيها مرائب متصلة بها، أو تقع على طريق مزدحم أو محطة بنزين قريبة، ما يؤدي إلى تعرض الناس للمواد الكيميائية المرتبطة بالبنزين كل يوم.

إلى ذلك، أنشأ خبراء شركة Ambius تسعة حدائق خضراء، هياكل عمودية بها أنواع مختلفة من النباتات أو غيرها من المساحات الخضراء المرتبطة بها. وقام الفريق بعد ذلك بتعرض كل جدار أخضر، والذي كان يحتوي على أربع نباتات متصلة، لبخار البترول.

وللقيام بذلك، وضعا مزيجا من ٢٥ مل من المواد الكيميائية المرتبطة بالبنزين في حمامات ساخنة بـ ٨٠ درجة، والتي تم

بشري لمرضى السكري!



توصل باحثون إلى إمكانية تحويل الخلايا الجذعية من معدة الإنسان إلى خلايا تفرز الأنسولين، مما يوفر نهجا واعدا لعلاج مرض السكري. وأجرى الدراسة باحثون من كلية طب «وايل كورنيل» وبقيادة الدكتور جو تشسو، وكتب عنها موقع «يوريك أليرت». وأظهر الباحثون أنه يمكن أخذ خلايا جذعية من أنسجة معدة الإنسان، وإعادة برمجةها مباشرة لتصبح خلايا تشبه إلى حد بعيد الخلايا التي تفرز الأنسولين في البنكرياس والمعروفة باسم «بيتا». وعند زراعة مجموعات صغيرة من هذه الخلايا في فأر تجارب مصاب بالسكري تحسنت حالته. إن الأنسولين هو هرمون ينظم مستويات الغلوكوز في الدم، ويحول دون ارتفاعه، ومن ثم يمنع الإصابة بمرض السكري ومضاعفاته العديدة. أما خلايا بيتا فهي خلايا موجودة في البنكرياس، وتنتج هرمون الأنسولين الذي يعمل على خفض مستوى السكر في الدم. والخلايا الجذعية هي خلايا قادرة على التكاثر بشكل لا نهائي طوال عمر الإنسان، وفي ظروف معينة يمكنها أن تنقسم لتكوين الخلايا المتخصصة مثل العضلات والأعصاب. ولهذه الخلايا مهام مهمة مثل نمو الجنين واستبدال الخلايا التالفة في الأعضاء. وهناك نوعان من السكري: النوع الأول ينتج من هجوم جهاز المناعة الذي يدمر خلايا «بيتا» في البنكرياس، وقد تؤدي عوامل مختلفة، منها الخصائص الوراثية وبعض الفيروسات، إلى الإصابة بداء السكري من النوع الأول. ورغم أن داء السكري من النوع الأول يظهر عادة في الطفولة أو المراهقة، لكنه قد يصيب البالغين أيضا. النوع الثاني ينجم عن انخفاض حساسية الخلايا للأنسولين، وتُسبب هذه الحالة طويلة الأمد وجود كمية كبيرة جدا من السكر في الدم. وفي النهاية، يمكن أن تؤدي مستويات سكر الدم المرتفعة إلى حدوث اضطرابات في الدورة الدموية والجهاز العصبي والجهاز المناعي. فعند الإصابة بداء السكري من النوع الثاني، تظهر مشكلتان أساسيتان. لا ينتج البنكرياس كمية كافية من الأنسولين، وهو هرمون ينظم حركة السكر في الخلايا. ولا تستجيب الخلايا لهرمون الأنسولين استجابة

صحيحة ومن ثم تمتص كمية قليلة من السكر. وتشمل العلاجات الحالية في مثل هذه الحالات حقن الأنسولين يدويا، ومضخات يمكن ارتداؤها، والتي لها عيوب متعددة بما في ذلك الألم، والتحكم غير الفعال في الغلوكوز. هذا ويهدف الباحثون إلى تغيير وظيفة خلايا «بيتا» بطريقة أكثر طبيعية، مع عمليات زرع الخلايا البشرية التي تعمل مثل خلايا بيتا، أي أنها تقوم بالاستشعار للتقاني لمستويات السكر في الدم وإفراز الأنسولين حسب الحاجة. في الحالة المثالية، قد تستخدم عمليات الزرع خلايا المريض نفسها لتجنب مشكلة مقاومة الجسم ورفضه الخلايا المزروعة إذا كانت من متبرع، إذ يعتبرها جسمنا غريبا. بعد تحويل الخلايا الجذعية المعوية البشرية إلى خلايا شبيهة بخلايا «بيتا»، عمل فريق الباحثين على إنباء الخلايا في مجموعات صغيرة تسمى العضيات، ووجدوا أن هذه القطع الشبيهة بالأعضاء سرعان ما أصبحت حساسة للغلوكوز، وتستجيب لإفرازات الأنسولين. وعند زرعها في فئران مصابة بداء السكري، كانت العضيات الشبيهة بخلايا «بيتا» تعمل إلى حد كبير مثل خلايا بنكرياسية حقيقية، حيث تفرز الأنسولين استجابة لارتفاع نسبة الغلوكوز في الدم، ومن ثم تحافظ على استقرار مستويات الغلوكوز في الدم. وأخيرا، يأمل الباحثون في تطوير تقنية تمكن من جمع الخلايا الجذعية المعوية من المرضى، تليها بعد أسابيع زراعة العضيات التي تفرز الأنسولين، والتي تنظم مستويات السكر في الدم دون الحاجة إلى تعاطي المريض المزيد من الأدوية.

مشروبات وأطعمة يمكن أن تساعد على تقليل خطر الإصابة بأمراض «قاتلة»

ووفقا لكلية الصحة العامة بجامعة هارفارد، تشمل الأطعمة الأخرى الغنية بالبوتاسيوم ما يأتي: الفواكه المجففة (الزبيب والمشمش). الفول والعدس. البطاطا. السبانخ والبروكلي. الأفوكادو. ماء جوز الهند. الطماطم. الألبان والحليب النباتي (فول الصويا واللوز). الزبادي. الكاجو واللوز. سمك السلمون. وأشجار الخبز إلى أن أفضل خطة غذائية لخفض ضغط الدم والوقاية من أمراض القلب هي تلك التي تتضمن حماية البحر الأبيض المتوسط الغنية بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والمكسرات والأسماك والدواجن والزيوت النباتية،

(الملح) والبوتاسيوم. ويوضح الخبراء في كلية هارفارد للصحة العامة، أن تناول كميات أقل من الأطعمة المالحة مهم جدا للحفاظ على ضغط الدم عند مستوى صحي. لكن تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. هذا ويمكن العثور على البوتاسيوم بشكل خاص في الفواكه والخضراوات والبقوليات ومنتجات الألبان قليلة الدسم. وغالبا ما يتم الترويج للموز لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم. وهناك أربعة مشروبات طازجة من الفاكهة غنية بهذا المعدن: عصير فاكهة باشون قروت؛ ويحتوي الكوب القياسي من المشروب على ٦٨٧ مغ من البوتاسيوم. عصير الرمان: يحتوي على ٥٢٢ مغ من البوتاسيوم. عصير برتقال: ٤٩٦ مغ من البوتاسيوم. عصير الليمون: ٤٤٠ مغ من البوتاسيوم. وللمقارنة، يحتوي الموز على نحو ٢٥٨ مغ من المعدن.

يعد ارتفاع ضغط الدم حالة شائعة، وهو عامل خطر رئيسي للعديد من الأمراض، مثل السكتة الدماغية وأمراض القلب، ويوصف بأنه «قاتل صامت»، لأنه نادرا ما يتسبب بأعراض ملحوظة. وإذا تُرك ارتفاع ضغط الدم دون علاج فإنه يضع ضغطا إضافيا على الأوعية الدموية والقلب والأعضاء الأخرى، مثل الدماغ والكلية والعينين. ويمكن أن يزيد من خطر الإصابة بعدد من الحالات الصحية الخطيرة والمميتة. وأمراض القلب والتوبات القلبية والسكتات الدماغية وفشل القلب ليست سوى عدد قليل من تلك الحالات. ويمكن أيضا أن يكون الشخص معرضا لخطر الإصابة بأمراض الشرايين الطرفية وتمدد الأوعية الدموية الأبهرية وأمراض الكلى والخرف الوعائي، وفقا لإرشادات هيئة الخدمات الصحية الوطنية. أن خفض ضغط الدم حتى مستويات بسيطة يمكن أن يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بهذه الحالات الصحية. والطريقة الفعالة للقيام بذلك، هي من خلال النظام الغذائي. ووفقا لكلية هارفارد للصحة العامة، يؤدي معدنان دورا رئيسيا في تنظيم ضغط الدم وصحة القلب، وهما الصوديوم



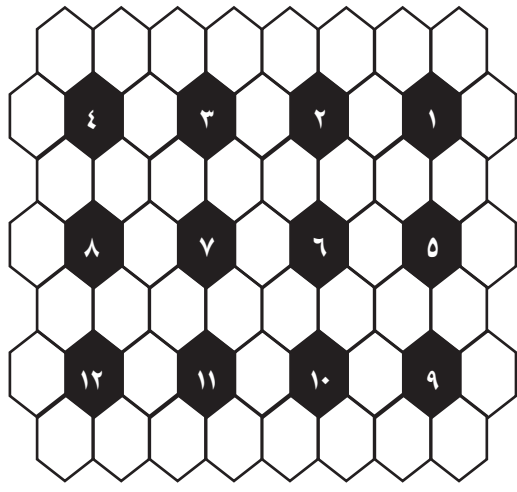
الكلمات ذات الستة حروف تعطي معانيها ادناه توضع حول الارقام الموجودة في الشبكة باتجاه عقارب الساعة، الحرف الاول من الكلمة الاولى يوضع في الحيز النضلل

- ١- مصيف لبناني
- ٢- شلالات على مجرى الكونفو الأعلى
- ٣- مؤسسة مدينة قرطاجة
- ٤- مدينة تركية
- ٥- نراسله
- ٦- ويخناه
- ٧- إلهة الخصب عند سكان فريجيا
- ٨- مدينة فرنسية
- ٩- يقطعان
- ١٠- مادة تدخل في صناعة الأكياس وبعض الملابس
- ١١- أرشدناه
- ١٢- دعمتاما

الحل السابق

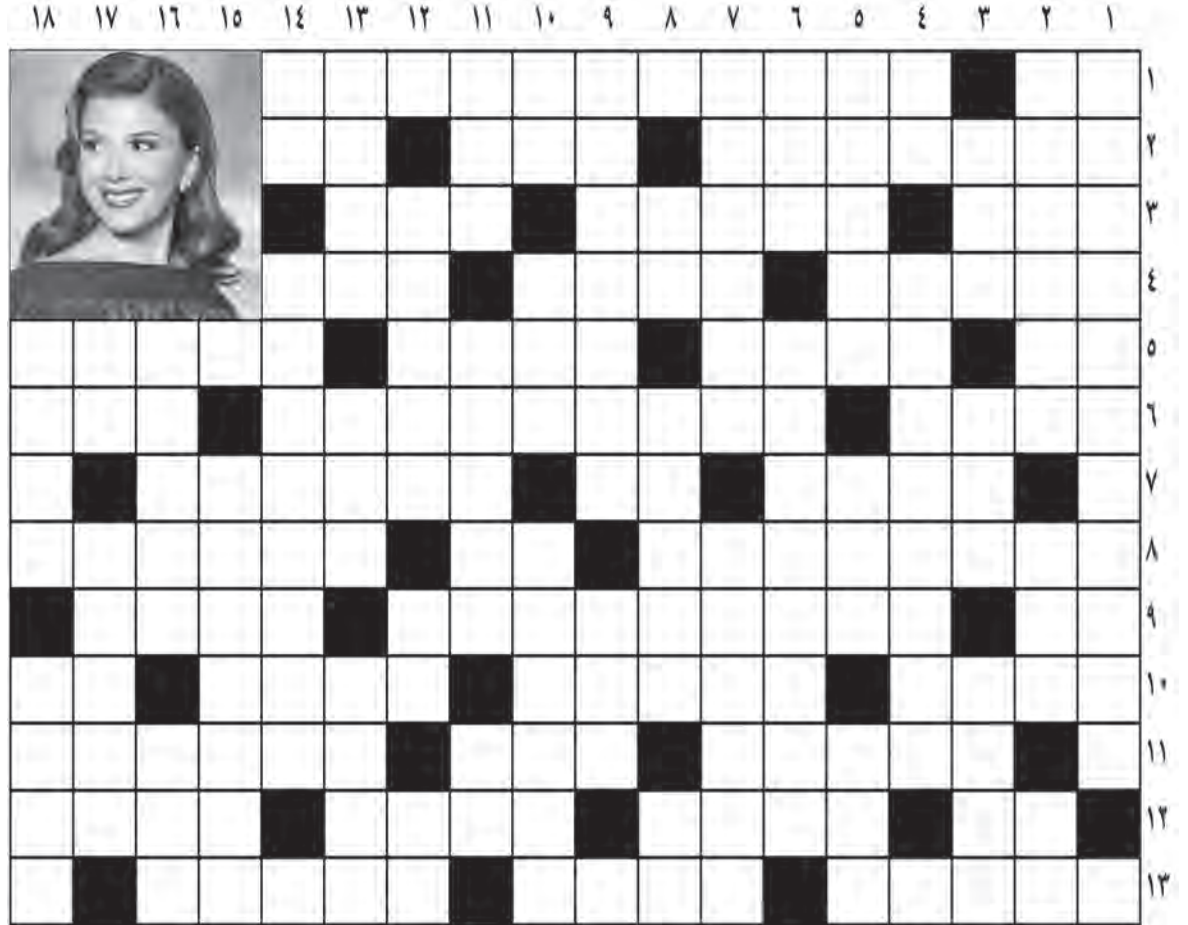
- ١- الديار
- ٢- ماردين
- ٣- إيراسو
- ٤- إسورتي
- ٥- يدهاما
- ٦- درانسي
- ٧- أريانا
- ٨- رواهما
- ٩- مهندنا
- ١٠- ناكسوس
- ١١- ناولنا
- ١٢- مهاتما

عش النحل



الابراج

<p>الثور (٢١ نيسان - ٢١ أيار)</p> <p>أسلوبك الغامض في التفاصيل مع الأصدقاء يزعج البعض. يترتب عليك المحافظة على مشاعرك وأفكارك دون البوح بها لأحد.</p>	<p>الحمل (٢١ آذار - ٢٠ نيسان)</p> <p>لا تتصرف بتسرّع فأنت شديد الذكاء عادة. حاول أن تخرج من وضعك الحالي بمرونة، ولا تعظم الأمور في رأسك.</p>
<p>السرطان (٢٢ حزيران - ٢٣ تموز)</p> <p>ربما تسمع اليوم خبراً جيداً، فاعمل جهدك حتى تفرح من معك في المنزل أيضاً. أمورك العاطفية ستتحسن بشكل ملموس.</p>	<p>الجوزاء (٢٢ أيار - ٢١ حزيران)</p> <p>تحسن ملموس يطرأ على أمورك العامة. ان الأيام المقبلة تعدك بمناخ أكثر رقة، حيث تتاح لك فرصة التعرف على أجواء ووجوه جديدة.</p>
<p>العذراء (٢٤ آب - ٢٣ أيلول)</p> <p>أرباحك سوف تتضاعف بين ليلة وضحاها. كن جاهزاً لتلبية نداء أحد المحيطين بك. صدفة تفتح أمامك الأبواب لعمل اضافي مربح.</p>	<p>الاسد (٢٤ تموز - ٢٣ آب)</p> <p>عدم استقرارك الحالي يهدد بفسخ علاقة حميمة. الأيام المقبلة ستعيد الحقيقة الى نصابها الصحيح وسيوضح موقف الكثيرين منك.</p>
<p>العقرب (٢٣ أيلول - ٢٣ تشرين الثاني)</p> <p>تصرف بما تمليه عليك الظروف الحالية. باب جديد سيفتح أمامك استغله ولا تدعه يفلت من بين يديك. سعادة مع الطرف الآخر.</p>	<p>الميزان (٢٤ أيلول - ٢٣ تشرين الثاني)</p> <p>فلسفة غريبة تلفت انتباهك هذه الآونة وتجد نفسك منجذباً إليها بقوة. ان سيطرتك على أعصابك وانفعالاتك فستثمر جهودك.</p>
<p>الجدي (٢٣ تشرين الثاني - ٢٠ كانون الثاني)</p> <p>تعيش مرحلة من الوعي في اطار علاقتك العاطفية، وتشعر بانسجام تام بين الأحاسيس والأفكار، ولن يبعدك عن نشاطاتك العملية.</p>	<p>القوس (٢٣ كانون الثاني - ٢٠ كانون الثاني)</p> <p>تفاجئك بعض العراقيل والصعوبات في هذه الفترة مما يسبب لك التوتر. لا تخف مهما حصل فأنت تتقن جيداً فن الحلول.</p>
<p>الحوت (٢٠ شباط - ٢٠ آذار)</p> <p>علاقاتك بين الأصدقاء ننسح وتكتسب استقراراً أكبر. اعد تنظيم مواعيدك وبرامجك وكل شيء سيسير على ما يرام في هذه المرحلة.</p>	<p>الدلو (٢١ شباط - ١٩ شباط)</p> <p>فرصة هامة تضعك على طريق النجاح. ابتعد عن الانتقادات، وخذ وقتك الكافي في التفكير قبل الدخول في أي موضوع جديد حساس.</p>



- عمودياً:**
- ١- ممثل لبناني
 - ٢- ولاية أميركية، ذاق الطعام، للتعريف
 - ٣- دعم، إتهم، كسبت
 - ٤- ضجر، مطرب مصري
 - ٥- أبناء، مدينة فرنسية، جص
 - ٦- ظفر الشعر، إعلامي ومحلل سياسي لبناني
 - ٧- مازحنا، مدينة في الأرجنتين
 - ٨- عائلة، شعرت بالبرد، بثر عميقة
 - ٩- قرية لبنانية، يجمع الشيء بعضه على بعض
 - ١٠- خاصتك، أوطان.
- افقياً:**
- ١- عمل مبدع، مغنية لبنانية صاحبة الصورة
 - ٢- جزيرة أوروبية في شمال الأطلسي، ضرب، حرف عطف
 - ٣- واري بالتراب، قديماً إسم البلاد الجبلية في فلسطين بين الأردن والبادية، مشى
 - ٤- يذفنها وهي حيّة، بطيء الفهم خامل، أكلا الطعام
 - ٥- أمر عظيم، أضع للكلام صوتاً موسيقياً ملائماً، شارع في بيروت، أجبنا النداء
 - ٦- مدينة ألمانية، مضيق بين البحر الأحمر وخليج عدن، ضياء
 - ٧- إسم علم مذكر، قرع الجرس، مدينة قديمة في ليبيا
 - ٨- أول رائد فضاء أميركي، حرف نصب، مصيف سوري
 - ٩- ضمير متصل، مقام البابوات في روما، بدين
 - ١٠- يفرجك، يلعبا لمعاناً خفيفاً (هما)، مدينة يونانية، أحد الوالدين
 - ١١- رمح أو سارية في أعلاه كرة من ذهب أو فضة يرميها الحناق وهم على الجياد، من ضروريات الطعام، إمارة صغيرة في أوروبا
 - ١٢- سعل، يعدل ويميل عن الشيء، أحد آلهة روما الأقدمين، يلوم
 - ١٣- تراب الذهب، سهام، لعبة تلعب بكرات من العاج مختلفة الألوان

ع	ي	ل	خ	ا	ل	د	ا	س	و	ل	ا	ل	ع
ر	ل	ق	د	ل	ش	و	ق	ب	ة	ق	و	ش	ل
ا	ي	ا	ر	ا	م	ع	و	ف	و	ع	م	س	ا
ن	ح	ه	ع	ا	م	و	ل	ل	ج	ي	ل	ي	ل
ا	ل	ل	ا	ل	ع	ن	ح	س	ف	م	ص	ط	ف
م	ج	ج	ي	م	د	ن	ل	و	و	و	غ	ل	ب
ن	ي	ل	غ	ا	ف	ا	ق	ي	ا	ا	ي	ق	س
ت	و	ر	ا	ل	ا	ل	و	ر	ر	ف	ر	م	م
ر	ا	م	ا	ن	ا	ل	ا	ت	ا	ل	و	ا	ا
ا	م	م	ش	ا	ا	ة	ل	ة	ل	ي	م	ه	ا
ب	ل	ب	ن	ن	ل	ا	ل	د	ا	ل	ز	و	ا
م	ق	ي	ر	ب	ع	ن	ه	ج	و	ع	ر	ر	م
ا	ص	ا	ل	ب	ح	م	ل	و	ب	و	ب	و	ا
ح	ر	ا	ل	ع	ل	ا	ر	ا	ب	ع	ب	ي	ق
ل	ا	ي	ط	ا	ل	ا	ل	ي	ا	ل	ف	ل	ا

جانا الهوى	خطايا	دليلة
توبة	من غير ليه	طيف
سل	جيل	

الحل السابق

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

طريقة الحل:

Sudoku أو لعبة الأحاجي الفكرية، تقوم على ترتيب الأرقام في المربعات الفارغة، على أن يتم وضع الأرقام من ١ الى ٩ في جميع الخانات المؤلفة من ٨١ خانة. يجب عدم تكرار الرقم عينه في نفس السطر أو العمود أو الجدول الصغير (٣*٣).

كلمة السر

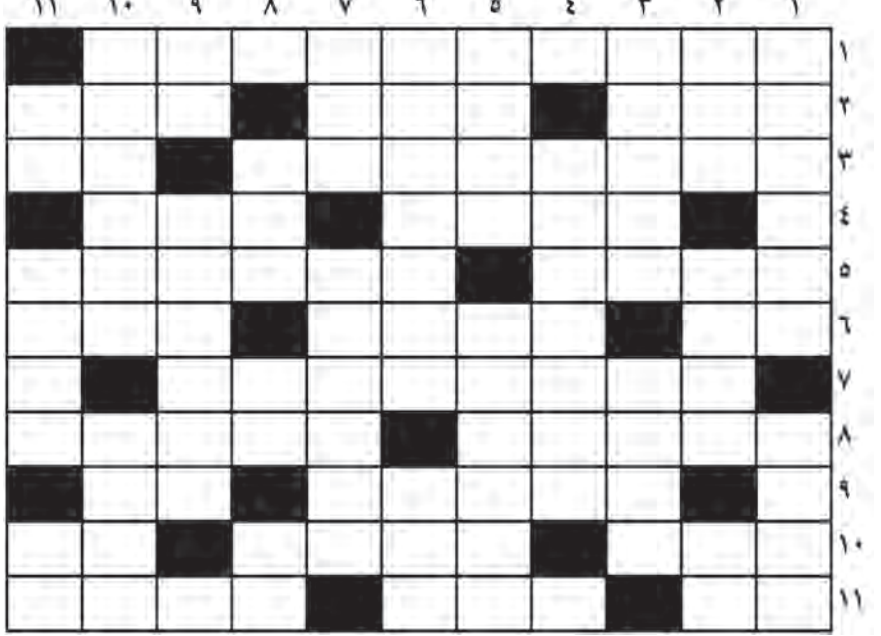
فنان مصري راحل ١٣ حرفاً

- ابي فوق الشجرة
- ايامنا الحلوة
- حبيبها
- موعود
- عجمان
- فراس
- الوسادة الخالية
- لحن الوفاء
- لقاء
- الجزائر
- عاج
- معبودة الجماهير
- موعود غرام
- قارئة الفنجان
- انا من تراب
- البنات والضيف
- احلف بسماها
- على قد الشوق
- مصر
- سوار
- يوم من عمري

SUDOKU

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

11x11



- عمودياً:**
- ١- بلدة سورية، أجمع الضريبة
 - ٢- من الطيور، مدينة فرنسية، ركيزة
 - ٣- يخلقا الحديث، ضربت
 - ٤- إحدى جمهوريات روسيا
 - ٥- أشتم، مدينة بريطانية
 - ٦- دولة أفريقية، باشر العمل
 - ٧- آلة طرب، يلحقان
 - ٨- ظرف مكان، متشابهان، نعم (بالأجنبية)
 - ٩- قرع الجرس، ودتنا
 - ١٠- من الشجيرات زهرها أبيض ذو رائحة عطرية، جزيرة إيطالية
 - ١١- من الأطراف، نستمر ونواظب على العمل، أترك (بالعامية)
- افقياً:**
- ١- ممثلة مصرية
 - ٢- مدينة فرنسية، من الحيوانات (بالأجنبية)، آلة موسيقية
 - ٣- راقصة شرقية مصرية، حاجز
 - ٤- شديد الحمرة، رقد
 - ٥- تشاهدك، نباتات طبية الرائحة
 - ٦- حرف عطف، من الألوان (بالأجنبية)، فقرة
 - ٧- أسرة الموتى
 - ٨- أرخبيل يفصل بين الأطلسي والبحر الكاريبي، بلدة لبنانية
 - ٩- مدينة أردنية، للتعريف
 - ١٠- قضى ليلته، أقرب من، مناص
 - ١١- نعم (بالأجنبية)، أداة جزم، قلم

الحل السابق

- ١- تبراسكا، ناس
- ٢- جيد، وكلت، جم
- ٣- يرميا، أنوب
- ٤- بو، وريد، بري
- ٥- متين، وين، تم
- ٦- نارام سين
- ٧- فوانيس، نبال
- ٨- وأد، إيمان
- ٩- مدح، أسيراً
- ١٠- مان، آل، هي
- ١١- رن، الجيد، مس

