

الكلمات المتقاطعة

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12

- 3- صغير الدب - جمهورية تقع وسط البلقان - حرف مفرد.
- 4- محافظة في المملكة العربية السعودية تقع في طرف هضبة نجد الجنوبية الغربية - من أجمل العيون في ولاية طاقة - حرف من حروف الإدغام بدون غنة.
- 5- مواد كيميائية لها المقدرة على إحداث الأذى والضرر، أو التوكل، أو الموت - فيلسوف أطلق عليه لقب المعلم الأول.
- 6- بمعنى ركن ومسال - حيوان من فصيلة السنوريات يعتبر الأسرع من نوعه / مبعثر - حرف مفرد - حرف مكرر.
- 7- طريقة عملية لجلب عدة حلول لمشكلة معينة / معكوس - ضمير غائب.
- 8- امرأة بريطانية تعتبر أول امرأة تقود طائرة الكونكورد.
- 9- حيوان - بمعنى اشتاق / معكوس - وآخر الليل قبيل الفجر / مبعثر.
- 10- وادي في جهنم لكل همام لمانز - المفاعل النووي الذي يملكه اليهود في إسرائيل.
- 11- اسم يطلق على العملة البرتغالية - آلة موسيقية مصرية قديمة ذات وتر واحد.
- 12- عاصمة كينيا - مرحلة النمو التي تسبق التحول إلى فراشة / مبعثر.

أفقياً

1. عاصمة بروناي.
2. نوع من أنواع الأشعة الحديثة لتصوير الدماغ بالألوان.
3. من حروف المد - سورة من سور القرآن الكريم / معكوس - بمعنى (زجر) - رفسة برجله / معكوس.
4. من أسماء يوم القيامة - يوجب غضب الخالق ويمنع الرزق / مبعثر - حرف مكرر.
5. حرف ناسخ - وسيلة الكسب من الزراعة والتجارة والصناعة / معكوس - حيوان قطبي.
6. وحدة لقياس القدرة تساوي 550 رطل / قدم في الثانية ويقاس بها قوة المحركات / معكوس - نبات من الفصيلة الكبيرة له شوك وورق أخضر ناضر وثمره لبي تؤكل براعمه مخللة أو ملحقة / معكوس - عنصر بسيط رمادي ضارب إلى الزرقة وهو من الكحول يستعمل في تطهير الجروح / معكوس.
7. استعداد وازع نفسي لإدراك الخيب والظلم / مبعثر - أكمل / اسم الإنجيل عند النصارى (ال... الجديد) / مبعثر - من حروف الإدغام بغنة.
8. مقدمة برامج حوارية أمريكية وممثلة مسرحية وشخصية عالمية (... وينفري) أكمل - من الألوان الأساسية.
9. لاعب كرة قدم إسكتلندي (مارك... /) أكمل - صخر تكون بفعل الضغط أو الحرارة.
10. حرف مفرد - الجماعة الكثيرة من الناس - إحدى مدن الجمهورية التونسية، تقع في ولاية بن عروس.
11. أداة نفي - نظيف الثوب أو العرض بريء من العيوب نزيه شريف - الزيادة في المال في مقابل الأجل / معكوس.
12. المعركة التي حدثت بن علي بن أبي طالب وبين الخوارج - حرف مكرر.

عمودياً:

- 1- دولة تمتلك حق الفيتو في مجلس الأمن - صفار البيض / معكوس.
- 2- حرف مكرر - وكالة الأنباء التركية - حرف توكيد ونصب.

ل	هـ	ك	د	ي	م	هـ	م
ت	ا	ا	ل	س	ك	ر	ر
و	ز	ر	ج	د	ل	ا	ا
ح	ج	ي	ف	ا	ل	م	ل
ي	ل	ن	ا	ر	ا	ب	ب
د	ي	م	و	ن	هـ	م	ح
ي	ي	د	ا	ي	ي	ر	ر
ح	ل	و	و	ي	م	س	ك
ا	ل	ح	ا	ر	ث	ي	س

حل العدد الماضي

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

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

السودوكو



التناول اليومي المعتدل للقهوة، يمكن أن يقلل خطر الموت المبكر بنسبة 31% تقريباً، وفقاً لما ذكره فريق من جامعة Southern Medical University بالصين، استخدم في أبحاثه التي استغرقت 7 سنوات بيانات أكثر من 171 ألف شخص، وأكد دراسات سابقة، ربطت بين استهلاك القهوة وصحة أفضل، بل وجود خطر أقل للوفاة بالسرطان أو أمراض القلب.

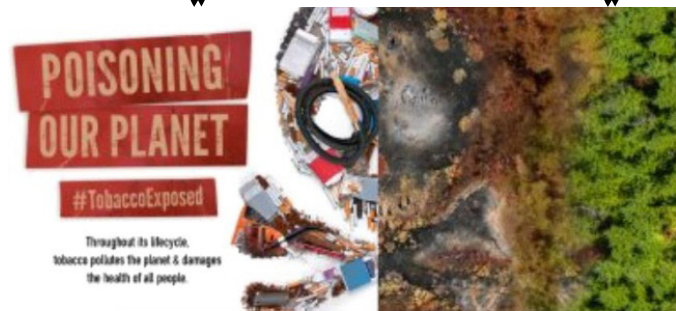
الدراسة عن تلك الأبحاث، نشرتها دورية Annals of Internal Medicine الموصوفة في الولايات المتحدة بالرموقة، وطالعت "العربية" نت ملخصاً عنها بعدد اليوم من صحيفة "التايمز" البريطانية، كما غيرها من المواقع الإخبارية العلمية، ملخصاً أن الاعتدال بتناول القهوة يعني شرب 1.5 إلى 3 فناجين يومياً، وأن الفوائد الصحية الواضحة "موجودة في القهوة المحلاة بسكر، أو من دونه" إشارة إلى أن ضرر السكر لا يقلل من فوائد القهوة التي يتناول سكان العالم ملياريين و500 مليون فنجان منها يومياً، بحسب الفيديو المعروض.

استراحة

إعلان فقدان

يعلن المواطن / علي صالح عبدالله علي عن فقدانه عقد قطعة ارض رقم 694 حي النخيل 2 مشروع المدينة الخضراء ، ويرجى ممن يعثر عليه الاتصال على الرقم: 736199009.

في اليوم العالمي للامتناع عن تعاطي التبغ..



اليوم العالمي للامتناع عن التدخين 2022

ملايين الأشخاص يموتون سنوياً من التدخين يودي التبغ بحياة أكثر من 8 ملايين نسمة سنوياً، من بينهم أكثر من 7 ملايين يتعاطونه مباشرةً ونحو 1,2 مليون من غير المدخنين يتعرضون لدخانهم لا إرادياً. يعيش نحو 80% من المدخنين البالغ عددهم 1,3 مليار شخص على الصعيد العالمي في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط.

يؤدي التبغ إلى الوفاة والاعتلال والفقر إن وباء التبغ من أكبر الأخطار الصحية العمومية التي شهدتها العالم على مر التاريخ، فهو يودي كل عام بحياة أكثر من 8 ملايين نسمة في أنحاء العالم، من بينهم أكثر من 7 ملايين يتعاطونه مباشرةً ونحو 1,2 مليون من غير المدخنين يتعرضون لدخانهم دون إرادتهم(1). تُعد جميع أشكال التبغ ضارة، ولا يوجد مستوى آمناً من التعرض للتبغ. ويظل تدخين السجائر النوع الأكثر شيوعاً لأنواع استخدام التبغ في كافة أنحاء العالم. وتشمل منتجات التبغ الأخرى تبغ النرجيلة، ومختلف منتجات التبغ القديم الدخان والسيجار والسيجاريليو والتبغ الجاهز للبلد والتبغ الغليون ولقافات البيدي ولقافات الكريتيك. ولا يقل الضرر الصحي لتدخين النرجيلة عن سجائر التبغ. غير أن مستخدميه غالباً لا يدركون المخاطر الصحية المترتبة على استخدام تبغ النرجيلة. كما أن تعاطي التبغ القديم الدخان سبب قوي للإدمان ومضر بالصحة. إذ إن التبغ القديم الدخان يحتوي على العديد من المواد السامة المسرطنة ويزيد استخدامه من خطر الإصابة بسرطانات الرأس والعنق والحلق والمريء وجوف الفم (بما يشمل سرطان الفم واللسان والشفاة واللثة) بالإضافة إلى أمراض الأسنان المختلفة الأخرى. ويعيش ما يزيد على 80% من المدخنين البالغ عددهم 1,3 مليار شخص على الصعيد العالمي في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط، حيث يبلغ عبء الاعتلالات والوفيات الناجمة عن التبغ ذروته. ويسهم تعاطي التبغ في الفقر إذ يحرف إنفاق الأسر المعيشية عن احتياجات أساسية مثل الطعام والمأوى إلى التبغ.

ما الذي يحدث لك إذا شربت أقل من ٤ فناجين من القهوة يومياً؟