

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

- افقيا
- 4- عكس آخره - سقي - شه م.
5- ممثلة مصرية بنت ممثل - ضمير.
6- فاي - فوق الجمل - سئم.
7- اسم علم مؤنث - من حركات البحر - عسى م.
8- هلال ليلة 14 - ذنب - اسم علم مؤنث م.
9- مش لهجة لحجية - عاصفة م - ثلاث كلمة عمد - نصف كلمة بوسي.
10- قطر عربي - محافظة مصرية .
11- العاصفة م - بلد اوروبي .
12- حرفان مكرران - لاعب شعلوي القرن الماضي.

ا	ي	ل	ا	ب	و	م	ا	ض	ي
ح	س	ا	ن	ب	ن	ث	ا	ب	ت
م	م	ل	ا	د	م	م	م	م	ت
د	س	ا	ل	ن	ب	ي	ل	د	و
ي	ا	ن	ا	و	ا	ه	ل	ح	ح
س	م	ي	ر	ر	ع	ي	د	ر	م
ل	ي	ب	ي	ك	ع	ا	د	ل	ل
م	ا	ل	س	د	ب	ل	م	ا	ا
ص	ب	ح	س	ع	ا	د	ه	ي	ي
ا	ل	س	م	ا	ل	ل	ل	ا	ا
ل	ل	ا	ل	د	ا	د	ا	ل	ا

حل العدد الماضي

استراحة

صبرا آل العمودي



نتقدم بخالص العزاء والمواساة إلى الإخوة
الشيخ رشيد العمودي وإخوانه
وكافة آل العمودي
بوفاة والدهم الغفور له بإذن الله تعالى
الشيخ عبدالله بن عبدالله العمودي
شيخ مكتب السعدي يافع
سائلين المولى عز وجل بأن يتغمد الفقيد بواسع الرحمة والمغفرة
ويسكنه فسيح جناته ويلهم أهلته وذويه الصبر والسلوان
إنا لله وإنا إليه راجعون

المعزون / الشيخ توفيق صالح بن سائل العلوي شيخ مشايخ قبائل العلوي بردفان
والضالع , والصحفي غازي العلوي وكافة أبناء قبائل العلوي

الصين تهدد بتحطيم هيمنة نظام «GPS» الأمريكي



يستخدم أكثر من 6 مليارات شخص حول العالم نظام تحديد المواقع العالمي «GPS»، الذي تمكله حكومة الولايات المتحدة وتديره القوة الفضائية الأمريكية عبر الأقمار الاصطناعية.

وكان نظام تحديد المواقع العالمي «GPS» أو «The Global Positioning System» جرى تصميمه في بداية الأمر كأداة عسكرية، لتنفيذ مهام من قبيل توجيه الصواريخ وعمليات الطائرات المسيّرة، لكن وبمرور الوقت أصبحت هذه التكنولوجيا لا غنى عنها في الحياة المدنية.

وتقول النائبة عن الحزب الديمقراطي في مجلس النواب الأميركي الطيارة السابقة في البحرية الأميركية ميكي شيريل: «إذا تعرضنا لهجوم (سيبراني) قد تتوقف العديد من الخدمات اللوجستية وسلاسل التوريد وحتى أنظمة الزراعة والنقل والطيران»، وفق ما ذكرت شبكة «سي إن بي سي» الأميركية.

لكن الولايات المتحدة ليست الدولة الوحيدة التي تملك نظاما عالميا للملاحة يعتمد على الأقمار الاصطناعية، حيث إن روسيا لديها واحد وكذلك الاتحاد الأوروبي.

أما أحدث الوافدين في هذا المضمار، فهو نظام صيني يدعى «بيدو» أو «Beidou». وتاريخيا، كانت تكنولوجيا نظام الملاحة عبر الأقمار الاصطناعية تقوم على العمل الجماعي، حيث تعرض كل دولة على البلدان الأخرى استخدام النظام الخاص بها.

لكن الصين أدركت أهمية امتلاك نظام ملاحة دولي منذ سنوات، حسبما تقول الدبلوماسية الأميركية السابقة سارة سيول.

هل يزيد شرب القهوة من خطر الإصابة بحصوات الكلى



حصوات الكلى هي مواد صلبة صغيرة تتكون من فضلات البول التي لم تخرج خارج الجسم، ومع أن الباحثين ما زالوا يدرسون العلاقة بين شرب القهوة وخطر الإصابة بحصوات الكلى، فإن الدراسات الحديثة

تظهر أن استهلاك الكافيين قد يفيد في منع تشكل تلك الحصوات.

وحسب ما ذكره موقع webmed تتحدث هذه المقالة عما نعرفه حاليا عن العلاقة بين القهوة وحصوات الكلى إلى جانب عوامل الخطر المعروفة واستراتيجيات الوقاية من تشكلها.

وتصيب حصوات الكلى جميع الأعمار حتى الأطفال والمراهقين و تحدث حصوات الكلى بمقدار الضعف عند الذكور مقارنة بالإناث، ويبلغ خطر الإصابة ذروته نحو سن الثلاثين لجميع الأجناس.

ويوصي الخبراء بشرب مزيد من الماء والمراقبة الجيدة لمُدخول الصوديوم والكالسيوم لتقليل خطر الإصابة بالحصيات الكلوية.

وفقا لدراسة أجريت سابقا فالكافيين بمختلف أشكاله -سواء أكان في الشاي أو الصودا أو القهوة أو الكحول- يقى ويقلل خطر الإصابة بالحصيات الكلوية، والانتقال من شرب كوب واحد إلى كوب ونصف يوميا قد يخفض احتمالية الإصابة بالحصيات الكلوية بنسبة تصل إلى 40%.

وأظهرت دراسة أخرى أن شاي القهوة أو الشاي أقل عرضة للإصابة بحصوات الكلى ممن لا يشربون سوائل تحتوي الكافيين، وتبين هذه الدراسة أن الماء يزيد الدفق البولي، ما يحمي من الحصيات الكلوية.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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