

## أي سيناريو يعتمد في الجلسات التشريعية والحكومية لتسوية «التمديد»؟ جنيف تطلق اليوم «مؤتمر النازحين» والوفد اللبناني يفند الازمة والخسائر بالأرقام المقاومة ردت على العدوان الإسرائيلي بقصف 8 مراكز في شمال فلسطين



الدخان يتصاعد من موقع للجيش الإسرائيلي بعد اصابته بصواريخ المقاومة



مياه الامطار أغرقت مطار بيروت من الداخل والخارج

إعادة ملف التمديد الى مجلس الوزراء، وتأجيل التسريح ستة اشهر، ويقابل ذلك تحضير للطعن من قبل التيار الوطني الحر، وفي حال لم تمر الصيغة المحضرة، فليس من المستبعد تعيين قائد جديد للجيش، شرط حضور وزراء «التيار» جلسات الحكومة، لتعيين مدير المخابرات طوني قهوجي وفق ما انتشرت المعلومات يوم أمس، وأحدثت ضجيجاً وخلافات نشرها الفريق المعارض، عن وجود مؤامرة يحوكمها الفريق الآخر،

الابيض، لتجنيب المؤسسة العسكرية الفراغ المرتقب في العاشر من الشهر المقبل، وما سينجم عنه من تداعيات في ظل ما يجري يومياً في الجنوب والقرى الحدودية تحديداً، لكن ما جرى في اليومين الاخيرين قلب الاوضاع رأساً على عقب، بعد سيناريوهات تحدث عنها البعض، تنبئ بتوجه الى عدم التمديد للعماد عون.

ملفان يتصدران الساحة اللبنانية: الوضع الامني المتدهور في الجنوب، ومسألة التمديد لقائد الجيش العماد جوزف عون، التي عادت لتتأرجح من جديد بين مصير التعيين او التمديد، فيما كانت النظرة موجهة الى الجلسة التشريعية التي سيعقدتها مجلس النواب غداً الخميس، على أمل ان يتصاعد منها الدخان

صونيا رزق



درويش لـ«الديار»: ميقاتي حريص على الجيش ويسعى للتمديد للقائد

4 هيام عيد



«التيار» لحزب الله والحلفاء: التمديد يساوي القطيعة الأبدية

3 رضوان الذيب



المنطقة الآمنة جنوب الليطاني قد يحولها حزب الله الى الجليل الأعلى

2 كمال ذبيان

## معارك ضارية شمال القطاع... حديث عن صفقة تبادل جديدة بايدن متحدثاً عن «خلافات» على تنهايو تغيير حكومته



### على طريق الديار

التي يقوم بها الجيش الصهيوني ضد الشعب الفلسطيني وضد شعوب الجوار، مدعوماً بالسلح الاميركي ومنفذاً استراتيجية مشتركة بين اميركا و«اسرائيل».

على كل حال، الرئيس الاميركي يعلن انه صهيوني. وهذا الامر لم يعد موضع جدال، فنحن نعرف تماماً ان الولايات المتحدة هي التي تقود منذ فترة طويلة الحرب الصهيونية على بلادنا، وهي التي دعمت حروب الجيش الصهيوني على مدى 75 سنة وحتى اليوم، حتى استطاع هذا الجيش الصهيوني احتلال كامل فلسطين تقريبا.

اول من امس، أعلن رئيس الولايات المتحدة معرفاً عن نفسه: «انا صهيوني»، وهذا ما وصف به نفسه الرئيس الاميركي جو بايدن. فما هو الفخر لرئيس الولايات المتحدة ان يعلن انه صهيوني في الوقت الذي يرتكب فيه جيش العدو الاسرائيلي اكبر فظائع الحرب وجرائمها؟ منذ الحرب العالمية الثانية وحتى اليوم لم يشهد لها العالم مثيلاً، الا مثلما قال منسق الخارجية الاوروبية جوزيب بوريل، ان القصف على قطاع غزة لا مثيل له منذ القصف الاميركي على المدن الالمانية في زمن انتهاء الحرب العالمية الثانية.

«الديار»

كيف لوأشنطن: لا تحققوا أحلام بوتين  
روسيا: ضخ المليارات لن يسعف اوكرانيا

رسائل الحوثيين الصاروخية لـ«اسرائيل»:  
وقف النار في غزة  
او تعطيل مرفأ «ايلات» بالكامل







## سياسة لبنانية

### الأبيض تسلّم من السفير الألماني هبة مُستلزمات خاصة لمعالجة جرحى الحرب



الأبيض مع الوفد الألماني خلال الجولة

عشر مستشفيات محددة من قبل الوزارة من ضمن خطة الطوارئ؛ ونوه الأبيض بوقوف منظمة الصحة العالمية إلى جانب لبنان في مختلف الأزمات الصحية المتراكمة والتي تتقالي تبعاً حيث لا تألو المنظمة جهداً لدعم النظام الصحي اللبناني». بدوره أكد السفير الألماني دعم بلاده للجهود المشتركة بين وزارة الصحة العامة في لبنان ومنظمة الصحة العالمية، لتأمين خدمات الطوارئ الصحية. وقال: إن ألمانيا ترحب بالمشاركة في العمل المهم الذي تقوم به منظمة الصحة العامة في لبنان، بهدف تقديم الخدمات الصحية لأكثر الفئات ضعفاً، كما لدعم تطبيق مبدأ الصحة للجميع حتى في خلال أوقات الأزمات.

جال وزير الصحة العامة في حكومة تصريف الأعمال الدكتور فراس الأبيض على مستودع الدواء المركزي في الكرنتينا، يرافقه السفير الألماني في بيروت كورت جورج شتوكول - شتيلفريد وممثل منظمة العالمية في لبنان الدكتور عبد الناصر أبو بكر، للإطلاع على الهيئة المقدمة من قبل الدولة الألمانية عبر منظمة الصحة العالمية، وهي عبارة عن مستلزمات طبية خاصة بمعالجة جرحى الحرب، (Trauma Kits) ما يشكل استجابة إضافية لخطة الطوارئ التي وضعتها وزارة الصحة العامة لرفع الجهوية وسط استمرار العدوان الإسرائيلي على جنوب لبنان، وفي حال توسع هذا العدوان. وسيتم توزيع الهبة الألمانية على

### وصول البعثة الطبية المصرية لمستشفى العسكري - حرج بيروت



خير مستقبلاً البعثة المصرية

من 600 مريض في كل الاختصاصات، إضافة إلى الإدوية المتوافرة مجاناً من دون اي مقابل. وأعلن خير انه «سيعمل مع المستشفى المصري العسكري على استقبال المرضى اللبنانيين والمقيمين، وفق القانون من كافة المناطق والمحافظات اللبنانية». وشكر جمهورية مصر العربية على تقديماتها للشعب اللبناني، مقدراً الجهود التي يبذلها الأطباء والعاملون في المستشفى المصري العسكري.

إستقبل الأمين العام للهيئة العليا للاغاثة اللواء الركن محمد خير، على رأس وفد من الهيئة في مطار رفيق الحريري الدولي- بيروت، البعثة الطبية المصرية البديلة للبعثة الطبية السابقة للمستشفى المصري العسكري في حرج بيروت - قاصص، في حضور المحق العسكري في سفارة جمهورية مصر العربية في بيروت العميد عمرو شاهين ومساعديه، بتوجيه من رئيس الحكومة نجيب ميقاتي. يذكر أن هذا المستشفى يعالج يومياً أكثر

### الجلبي تفقد امتحانات الكولوكيوم في طب الأسنان في «البنانية»

ولجنة المعادلات في التعليم العالي محمد علي عيتاني ومسؤولة بنك الأسئلة ومنسقة لجان امتحانات الكولوكيوم نائلة موراني والمستشار الاعلامي للوزير البير شمعون. وأثر الجولة تحدث الجلبي فقال: «على الرغم من الازمة التي مرت فيها وزارة التربية، نجحنا في تأمين الامتحانات المناسبة لطلابنا، وواجه في هذا الإطار شكراً كبيراً لرئيس الجامعة اللبنانية البروفسور بدران، والذي تتم كل هذه الامتحانات برعايته واشرفاه».

تفقد وزير التربية والتعليم العالي في حكومة تصريف الاعمال عباس الحلبي الطلاب الذين يخضعون لامتحانات الكولوكيوم في كلية طب الأسنان في الجامعة اللبنانية في الحدث، وجمال في قاعات الامتحانات. واستقبله رئيس الجامعة بسام بدران، المدير العام للتعليم العالي مازن الخطيب، نقيب اطباء الاسنان في لبنان رونالد يونس، عميد كلية طب الاسنان جورج عون، أمين سر قسم الكولوكيوم بيروت.

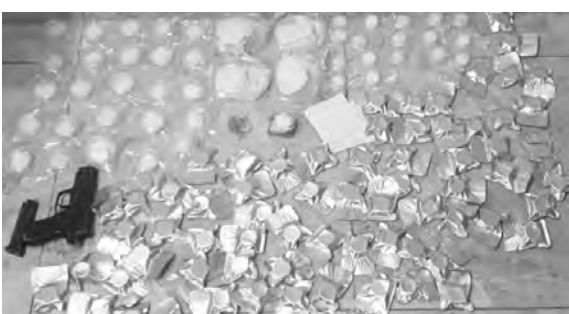
### عوده عرض الأوضاع مع وديع الخازن



عودة مستقبلاً الخازن

استقبل متروبوليت بيروت وتوابعها المطران الياس عوده قبل ظهر امس، عميد المجلس العام الماروني الوزير السابق وديع الخازن، وقد تمحور الحديث حول الأوضاع الراهنة وضرورة انتخاب رئيس للجمهورية.

### الجيش: توقيف 3 أشخاص في جبل محسن والفرزل لارتكابهم جرائم مُختلفة



المضبوطات

صدر عن قيادة الجيش البيان التالي: « بتاريخ 11 / 12 / 2023، أوقفت دورية من مديريةية المخابرات في منطقة جبل محسن - طرابلس المواطنين (م.ع.) (و.ن.س.) لدخولهما عنوة بقوة السلاح إلى منزل المواطن (و.ر.) في بلدة مجدليا - زغرتا وسرقة مبلغ مالي ومسدس حربي، وضبطت في منزلهما المبلغ المالي المسروق، ومسدسين حربيين وعدداً كبيراً من الأجهزة الخلوية والدرجات النارية. كما أوقفت دورية أخرى من المديرية في بلدة الفرزل - زحلة المواطن (م.أ.) لتأليفه مع

صدر عن قيادة الجيش البيان التالي: « بتاريخ 11 / 12 / 2023، أوقفت دورية من مديريةية المخابرات في منطقة جبل محسن - طرابلس المواطنين (م.ع.) (و.ن.س.) لدخولهما عنوة بقوة السلاح إلى منزل المواطن (و.ر.) في بلدة مجدليا - زغرتا وسرقة مبلغ مالي ومسدس حربي، وضبطت في منزلهما المبلغ المالي المسروق، ومسدسين حربيين وعدداً كبيراً من الأجهزة الخلوية والدرجات النارية. كما أوقفت دورية أخرى من المديرية في بلدة الفرزل - زحلة المواطن (م.أ.) لتأليفه مع

## حماس تمتلك 3 أوراق رابحة... لا صفقة جديدة لتبادل الأسرى مع «إسرائيل» من دون وقف إطلاق النار أولاً

دولي بشعلاني



ثمة تحركات لإبرام صفقة تبادل أسرى جديدة بين حركة حماس و«إسرائيل»، على ما أعلن إعلام العدو، مشيراً إلى أن «الظروف مهيأة بشأن تلك الصفقة». فيما حماس التي كانت جاهزة لاستكمال عملية التبادل شرط استمرار الهدن الإنسانية، قد أعلنت أنها لن تستكمل تبادل الرهائن والأسرى ما لم يتوقف إطلاق النار بالكامل، وذلك بعد الهجوم «الإسرائيلي» الجوي العنيف على غزة بالصواريخ، فور انتهاء الهدنة المؤقتة في يومها السابع، والتي كانت قد بدأت في 24 تشرين الثاني المنصرم بوساطة دولة قطر وتنسيق مصري - أميركي، وجرى خلالها الإفراج عن 240 أسيراً فلسطينياً، مقابل 80 رهينة «إسرائيلية».

السنوار الوسيطاء المصريين أن «الحرب لن تنتهي قريباً». علماً بأن وزير دفاع العدو يوفف غالانت أعلن أيضاً أن «الحرب على غزة ستنتهي عندما تُحَقَّق أهدافها». إلا أنها لم تُحَقَّق أي من الأهداف «الإسرائيلية» حتى الآن. في الوقت الذي لم يعد بإمكان الولايات المتحدة أن تعطي «إسرائيل» المزيد من الوقت، ولهذا تزوّدها بالأسلحة للإسراع في عملياتها البرية وإنهائها.

والحقيقة أن الولايات المتحدة لا تستطيع الصمود أكثر في مجلس الأمن الدولي، على ما أوضحت المصادر عينها، ومواصلة استخدام حق النقض «الفيتو» ضد أي مشروع قرار يطالب بالوقف الفوري لإطلاق النار في غزة، مع الضغوطات التي تمارسها بعض منظمات حقوق الإنسان في الأمم المتحدة، فضلاً عن تبدل المزاج الشعبي العالمي ووقوف شعوب عديدة إلى جانب القضية الفلسطينية وتحرير فلسطين. كما أن إطالة الحرب مع مزيد من الضحايا الأبرياء، من دون تحقيق أي من الأهداف «الإسرائيلية» الموضوعية، لن يجعل العدو قادراً على فرض أي شروط عند التسوية، رغم أنه يُعلن أنه يمارس الضغوطات في القطاع لجلب اقتراحات بشأن هدن جديدة ترسها حكومته. علماً بأنّه معروف بالراوغة وقلب الحقائق لمصلحته حتى ولو كانت نتائج الحرب سيئة بالنسبة له.

وإذ تحدّث غالانت عن أن «إسرائيل منفتحة على بحث كل الإمكانيات بشأن مستقبل غزة، لكن لن يكون هناك دور لحركة حماس فيه»، أكدت المصادر السياسية أن حماس تملك اليوم، رغم كل ما أحدثه الهجوم «الإسرائيلي» الوحشي على القطاع، من قتل المدنيين والحق الممار الكبير في المباني والمدارس والمستشفيات والبني التحتية، ثلاث أوراق رابحة في يدها. وهذا الأمر يجعلها

فهل صحيح أن هناك صفقة جديدة، أم أنها مجرد أضاليل «إسرائيلية» لغاية في نفسها؟ وما هي الظروف التي أصبحت مهيأة مثل هذه الصفقة؟ تقول مصادر سياسية عليمّة بأن حركة حماس قد أعلنت موقفها عن أنها لن تعود إلى المفاوضات «غير المباشرة» بالطبع، وإلى عملية تبادل الأسرى، ما لم يتوقف إطلاق النار في غزة، وهي متمسكة بموقفها هذا، كما أنها لن تنصّح عن عدد الأسرى الفعلي لديها، ما يعني بأن «الإسرائيليين» باتوا اليوم في مأزق جعلهم يخترعون الأخبار، بهدف طمأنة الرأي العام الداخلي المتحامل على حكومة بنيامين نتنياهو، التي وعدت أهالي الجنود المحتجزين لدى حماس بتحريرهم من خلال العملية البرية التي تقوم بها، لكنها لم تتمكن من ذلك بعد دخول الحرب شهرها الثالث.

وإذ يتمّ الترويج إلى أن العدو الإسرائيلي مستعدّ للإستماع إلى مقترحات الوسطاء بشأن صفقة جديدة، فإن حماس جاهزة لاستكمال المفاوضات بوساطة قطرية، لكن فور وقف إطلاق النار والإلتزام بهذا الأمر من قبل «الإسرائيليين»، الذي لا يكف عن قتل المدنيين والاعتداء على المستشفيات في قطاع غزة تحت ذريعة «التفتيش عن زعيم حماس في غزة ومدبر عملية طوفان الأقصى يحيى السنوار».

أما الظروف التي تجدها «إسرائيل» قد نصّحت لكي تعود إلى التوافق على صفقة جديدة لتبادل الأسرى، فتتمسّل وفق المصادر، بخشيتها من أن تطول الحرب أكثر ممّا تتوقع، لا سيما بعد أن أبلغ

## لقاءات تضامنية مع غزة تنيداً بالمجازر الصهيونية



لقاء تضامني بعنوان «فلسطين هي القضية والقدس هي المحور»

أقام «تجمع العلماء المسلمين» في مركزه بحارة حريك، حفلاً تضامنياً مع أهالي غزة تنديداً بالحرب الصهيونية - الأميركية - الغربية على قطاع غزة، حضره عدد كبير من العلماء، وقال عضو مجلس الأمانة في التجمع الشيخ مصطفى ملص: «إن مسؤوليتنا في هذه المواجهة كعلماء وخطباء ومرشدين دينيين، تقتضي منا أن نتمتع بأعلى مستوى من الوعي والفهم لحقيقة المواجهة مع العدو الصهيوني وحلفائه

ثم تلا رئيس الهيئة الإدارية في التجمع الشيخ الدكتور حسان عبد الله البيان الختامي، الذي دعا فيه علماء الأمة إلى «أن يهبوا من أجل عقد مؤتمرات علمية وجامع فقهيّة تصدر الفتاوى التي تتاصر القتال في غزة والمقاومة في غزة ومحور المقاومة، ومن خلالها تعلن وبشكل واضح أن كل من يمد اليد إلى الكيان الصهيوني، أو يتعاون معه، أو يطبع معه، أو يقيم معاهدة معه، هو خارج عن الملة والدين ولا يؤمن بالإسلام طرفة عين. لأن الإسلام يعني مقاتلة الظالم ومحاربة الظلم وليس مناصرة الظالم على المظلوم».

وإذ تلمّح حسان عبد الله البيان الختامي، الذي دعا فيه علماء الأمة إلى «أن يهبوا من أجل عقد مؤتمرات علمية وجامع فقهيّة تصدر الفتاوى التي تتاصر القتال في غزة والمقاومة في غزة ومحور المقاومة، ومن خلالها تعلن وبشكل واضح أن كل من يمد اليد إلى الكيان الصهيوني، أو يتعاون معه، أو يطبع معه، أو يقيم معاهدة معه، هو خارج عن الملة والدين ولا يؤمن بالإسلام طرفة عين. لأن الإسلام يعني مقاتلة الظالم ومحاربة الظلم وليس مناصرة الظالم على المظلوم».

### الجميل عرض معسفير قطر انعكاسات ما يجري في غزة



الجميل مستقبلاً سفير قطر

استقبل الرئيس أمين الجميل في دارته في بكفيا سفير دولة قطر في لبنان الشيخ سعود بن عبد الرحمن بن فيصل ثاني آل ثاني. وخلال اللقاء، وفق بيان مكتب الجميل، تم «بحث الأوضاع في لبنان والمنطقة على ضوء ما يجري في غزة والجهود التي تبذلها دولة قطر في هذا المجال. كما تناول البحث أيضاً الدور الذي تقوم به قطر من أجل معالجة الوضع في لبنان، لا سيما ما يتعلق بقيادة الجيش والانتخابات الرئاسية، مع تأكيد قطر على ضرورة الإسراع بمعالجة كل هذه المواضيع من أجل إنقاذ لبنان».

### تقي الدين: أبعدوا المؤسسة العسكرية عن السياسة

كتب رئيس حزب «الوفاق الوطني» بلال تقي الدين عبر منصة «إكس»: «أبعدوا المؤسسة العسكرية عن السياسة، انها الملاذ الأخير لمواجهة الأزمات... لا خوف على الجيش ولا فراغ في قيادة الجيش».

### قوى الأمن شاركت في طاولة مُستديرة بعنوان «عناصر إنفاذ القانون خلال الأزمات»



عقدت طاولة مستديرة بعنوان «عناصر إنفاذ القانون خلال الأزمات»، في ثكنة اللواء الشهيد وسام الحسن - ضبية، بالمشاركة مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر. شارك فيها عدد من ضباط قوى الأمن الداخلي من وحدة القوى السيارية، الشرطة القضائية، هيئة الأركان والمفتشية العامة، حيث عرض كل من السيد «Julien Chablie» مندوب اللجنة الدولية الإقليمي للشرطة وقوى الأمن، السيدة يارا المصري من اللجنة الدولية، والسيدة «Serena»

عقدت طاولة مستديرة بعنوان «عناصر إنفاذ القانون خلال الأزمات»، في ثكنة اللواء الشهيد وسام الحسن - ضبية، بالمشاركة مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر. شارك فيها عدد من ضباط قوى الأمن الداخلي من وحدة القوى السيارية، الشرطة القضائية، هيئة الأركان والمفتشية العامة، حيث عرض كل من السيد «Julien Chablie» مندوب اللجنة الدولية الإقليمي للشرطة وقوى الأمن، السيدة يارا المصري من اللجنة الدولية، والسيدة «Serena»



## ممنوعات

# رقائق الذرة المحلّية والمستوردة ملأى بالسموم الفطرية... والنسب تتخطى المعدل المسموح به من الاتحاد الاوروبي! نائبة رئيس «جمعية حماية المستهلك» لـ«الديار»: هذه الدراسة أعطتنا إنذاراً وإخباراً... ولكن!

ندى عبد الرزاق

تتكون السموم الفطرية في السلسلة الغذائية، جراء تلوث المحاصيل بالعفن قبل الحصاد وبعده، واثنا توضع المعلبات او بعد مرور فترات زمنية طويلة على تخزين المنتجات. لذلك من المحتمل ان يحدث التعرض للسموم الفطرية بشكل مباشر وغير مباشر، من خلال استهلاك الأغذية المطخة وعلى نحو مخالف للمعايير الصحية العالمية. ويوجد مئات الأنواع من السموم الفطرية المتنوعة، الا ان الأكثر شيوعاً الافلاتوكسينات والايكرواتوكسين ألف والزيتارالينون والنيفانول والديوكسي نيفانول والباتولين.

### ■ دراسة تبين نسب السموم الفطرية ■

كشفت دراسة أجريت حول رقائق الذرة «الكورن فليكس» المنتشرة في الأسواق المحلية اللبنانية، عن وجود نسبة من السموم الفطرية في هذه الأصناف. واعدت هذه الدراسة الجامعة اللبنانية الأميركية بمساعدة جامعة بيروت العربية، وتعد الأولى من نوعها وضمت كل السلع الموجودة والمستوردة وتلك المصنوعة محلياً، ونشرت في المجلة العالمية Q1 Scientific Reports.

وفي التفاصيل، تناولت الدراسة معدل السموم الفطرية في هذه الرقائق، ويسعى معدوها الى توسيع البحث مستقبلاً لمعرفة مدى تأثير هذه النتائج في صحة اللبنانيين. واستخدمت تقنية «اليزا» المعترف بها من الاتحاد الأوروبي، وتم تجربة المنتج 3 مرات للتبثت من سلامة الحبيبة. وتتضمن العينات التي تم اختبارها 16 منتجاً محلياً و19 مستورداً من بريطانيا؛ فرنسا، بولندا، تركيا وأوكرانيا. ويبننت النتائج ان 3 عينات من أصل 35 من رقائق الذرة تشتمل على «افلاتوكسين B1»، أي بما يوازي 9%، وهذه النسبة تتخطى المعدل المباح به من الاتحاد الأوروبي. 6 عينات تحتوي على «اوكرااتوكسين A»، أي بما يماثل 17% من المعدل الجائز، و21 عينة تحوي «ديوكسي نيفانول»، او ما يعادل 60% من العينات التي تتجاوز المعدل المسموح به.



وفي السياق، شرحت نائبة رئيس «جمعية حماية المستهلك د. ندى نعمة لـ«الديار» ان «الافلاتوكسين هو من السموم الفطرية التي تؤثر سلباً في صحة المستهلكين، كما ان وجود هذا النوع في رقائق الذرة هو امر غير طبيعي، وهذه الدراسة الجامعية أعطتنا إنذاراً وإخباراً، وفي بعض الدول تقوم السلطة التنفيذية بفتح تحقيق لمعرفة مدى سلامة المنتجات المتوافرة في الأسواق المحلية».

وعن سبب زيادة هذه السموم؟ اجابت: « هذا الامر مرتبط بعدة أسباب، بدءاً بالاستيراد وطريقة الحفظ، حيث تتكاثر هذه الفطريات نتيجة ظروف التخزين السيئة، لذلك من الضروري الانتباه الى عملية توضع هذا المنتج في المنازل بعد شرائه من قبل المواطنين، ومراعاة عدم وضعه في مكان رطب». وقالت: «هذا الامر يجب تطبيقه أيضاً في المستودعات، بحيث ينبغي

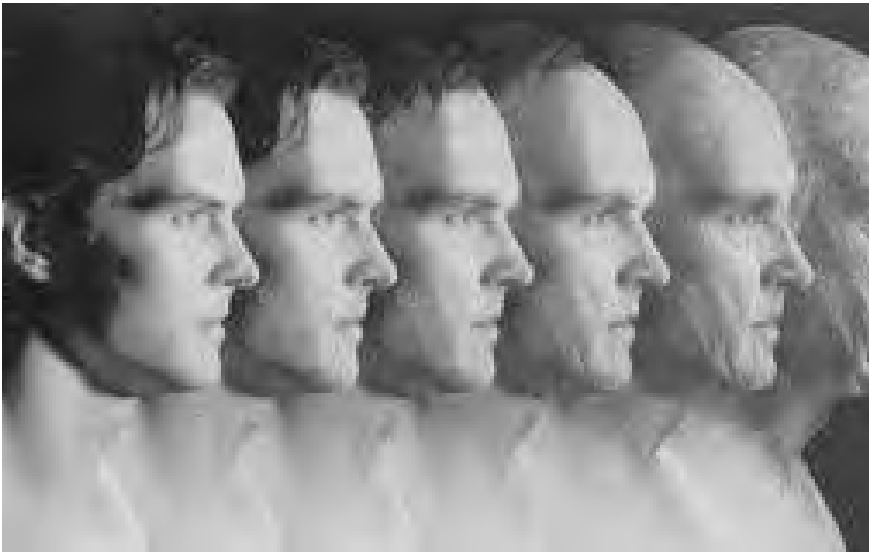
وتابع: «تعد الافلاتوكسينات من أشرس السموم الفطرية سمية، وتتجه بعض أنواع العفن التي تنمو في التربة والنباتات الفقيرة ، وتضم الحبوب (الذرة والذرة الرفيعة والقمح والأرز)، والبنور الزيتية (فول الصويا وبنور دوار الشمس والفول السوداني) والتوابل (الفلفل الأسود، الكركم والزنجبيل)».

أضاف: «اما الاوكرااتوكسين A فهو من السموم الفطرية الشائعة الملوثة للأغذية، مثل تدنس الحبوب وبنور البن والنيذ، ويتكون اثناء تخزين المحاصيل ويسبب عدداً من الآثار السامة، مثل تضرر الكلى ويؤثر هذا السم في نمو الاجنة والجهاز المناعي».

بالمقابل، قالت اختصاصية التغذية جياكي قصابيان لـ«الديار»: ان «الفطريات تفرز ما يسمى ميكوتوكسين (العفن)، وهذه السموم هي مستقلبات ثانوية ذات وزن جزيئي منخفض تنتجها الفطريات. وهذه السموم تمتلك أكثر من نوع، لذلك ليس من السهل افراغ او تنقية القمح والذرة من هذه المادة، لان الفطريات موجودة قبل وبعد جني المحاصيل، ومن الصعب التخلص منها بشكل كلي، لأنها ليست عبارة عن بكتيريا يمكن قتلها عن طريق رش المبيدات أو استخدام الأدوية المناسبة».

واستكملت: «يحتوي الكورن فليكس المصنوع من القمح والذرة على كميات قليلة من الفطريات، كما ان منظمة الصحة العالمية وضعت قوانين لإبعاد او التقليل من حدة هذه الفطريات قدر المستطاع». وأشارت الى انه «يمكن اكساب هذه المحاصيل قبل القطف ما يسمى بـ«المقاومة وراثياً للفطريات»، ويتم ذلك من خلال وضع مادة معينة في التربة تحفف من عملية امتصاص جسم الانسان لأي نوع من الفطريات».

وختمت انه «إذا تبين وجود هذه السموم بعد القطف بسبب الرطوبة، فالصحة العالمية وضعت نظاماً متقدماً يمثل بالتنشيف الكلي للبطانة او المنتجات، والتوضيب بطريقة صحيحة وتكيس المواد، حتى تمنع تسرب الهواء والرطوبة الى داخل المنتج، وفي حال استمرار وجود هذه الفطريات، فيفضل تحميص هذه الأطعمة».



وتنبأ تسارع شيخوخة الدماغ والأوعية الدموية بتطور مرض الزهايمر بشكل مستقل عن مستويات بروتين تاو، وهو المؤشر الحيوي الحالي القائم على الدم للمرض. وكانت هناك أيضاً ارتباطات قوية بين شيخوخة الكلى الشديدة — أي انحرافين معياريين فوق المعدل الطبيعي — وكل من ارتفاع ضغط الدم والسكري.

## أخطر 5 أنواع من الأدوية التي تسبب الإدمان



تشير الإحصائيات إلى ازدياد مبيعات بعض أنواع الأدوية في السنوات الأخيرة، ما يشير إلى زيادة الإدمان على تناولها. ويشير الدكتور ألكسندر مياسنيكوف إلى أن الزيادة الكبيرة تلاحظ في مبيعات الأدوية المسكنة، مع العلم أن أدوية علاج الصداع قد تسبب الإدمان فعلاً. وتنسب إلى خمسة أنواع من الأدوية المنتشرة على نطاق واسع، جميعها تسبب الإدمان. وهذه الأدوية هي: - المينينات: من الخطأ تدريب التمتع المعوي على العمل بشكل مضطجع، لأن الاستخدام المتكرر لهذه الأدوية يؤدي إلى توقف الأمعاء عن العمل من دون تحفيز. بالإضافة إلى ذلك، يكمن ضرر العديد منها ليس فقط في الإدمان، بل في الحركة القسرية للمياه والكهارل في الأمعاء. وهذا وفقاً للدكتور يؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب ومشكلات صحية أخرى. لذلك يجب التعامل مع الإدمان المزمن عن طريق تغيير نمط الحياة - الإكتثار من التحرك واتباع نظام غذائي صحيح.

المسكنات: إذا كان الشخص يتناول 15 حبة مسكنة في الشهر، فبعد فترة يتطور الأمر إلى إدمان. لأن الأدوية المضادة للألم تؤثر في حساسية المستقبلات وتغير عملها.

- المضادات الحيوية: مقاومة مضادات الحيوية هي مشكلة العصر. وأكثر من ذلك، وفقاً له نشأت ظاهرة خطيرة، حيث أن بعض أنواع البكتيريا بعد مواجهتها المتكررة لمضادات الحيوية، تبدأ في استخدامها في بناء جدارها البكتيري. أي بمعنى ما من دون مضادات الحيوية تموت البكتيريا.

- المنومات: وفقاً لمياسنيكوف، الطبيب الجيد لن يبدأ بعلاج الأرق بالحبوب المنومة أبداً. أما السوء فسوف يزيد الجرعة لمكافحة الأرق. والأفضل من كل هذا هو الذهاب للنوم في نفس الوقت كل يوم والاستيقاظ في نفس الوقت أيضاً.

- مضيققات الأوعية الدموية: يؤدي استخدام قطرات الأنف لتضييق الأوعية الدموية لمدة 3-5 أيام إلى أنه يصبح من الصعب «التخلص منها». لأن الشخص يتعود عليها لكي

## تقدير العمر البيولوجي لأعضاء الجسم يكشف عن خطر الإصابة بالأمراض!

والرئة والدماغ والكلى والكبد والبكرياس والأمعاء والعضلات والدهون والجهاز المناعي والأوعية الدموية. وقاموا بقياس 4979 بروتيناً في 5676 شخصاً بالغاً تتراوح أعمارهم بين 20 إلى 90 عاماً والبروتينات المبرزة التي تم التعبير عن جيناتها في عضو واحد أعلى بأربع مرات على الأقل من أي عضو آخر. وحقق 856 بروتين / من بين جميع البروتينات التي تم قياسها، بنسبة 17.9% هذا التعريف.

وتم تدريب خوارزمية التعلم الآلي لتقدير العمر الزمني للأعضاء الأحد عشر باستخدام البروتينات عالية التعبير كمدخلات. كما تم تدريب نموذج «عضوي» باستخدام بروتينات بالأزما غير محددة للأعضاء، ونموذج «تقليدي» يستخدم جميع البروتينات بغض النظر عن خصوصيتها لمقارنة مساهمة أعضاء معينة في توقيت اكتساب مشترك.

بالنسبة لكل فرد، أنتجت الخوارزمية «فجوة عمرية»، وهي مقياس للعمر البيولوجي لهذا الفرد مقارنة بأقرانه من نفس العمر.

هذا وكانت الدراسات السابقة قد توصلت إلى وجود علاقة بين الفجوات العمرية وخطر الوفاة، ولاحظ الباحثون أن الأفراد الذين لديهم نفس الفجوة العمرية التقليدية لديهم سمات متنوعة لشيخوخة الأعضاء، حيث يعاني بعض الأفراد

استخدم فريق باحثين من جامعة ستانفورد الأميركية نموذجاً للتعلم الآلي لتحليل بروتينات الدم لتقدير العمر البيولوجي، بدلاً من العمر الزمني، لأعضاء الجسم، وهي طريقة للتنبؤ بخطر إصابة الشخص الذي يتمتع بصحة جيدة بحالات مثل قصور القلب ومرض الزهايمر والسكري التي يمكن أن تؤدي إلى علاج ميكرو.

لا يتوافق العمر الزمني دائماً مع العمر البيولوجي، ويمكن أن تسبب عملية الشيخوخة تدهوراً في بنية ووظيفة الأعضاء مما يزيد من خطر الإصابة بمعظم الأمراض المزمنة، في حين أن هناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها تقييم الشيخوخة البيولوجية، فإن معظمها يوفر قياساً واحداً لكامل الجسم وليس معلومات حول عمر أعضاء معينة.

وقاد الباحثون دراسة حددت المؤشرات الحيوية للبروتين، التي يمكنها تقدير العمر البيولوجي لعضو ما، وبناءً عليه يمكن تحديد خطر إصابة الفرد بالمرض.

وقال توني ويس كوراي، أحد الباحثين في الدراسة: «يمكن تقدير العمر البيولوجي لأي عضو في جسد شخص يتمتع بصحة جيدة، وهو ما يمكن بدوره أن يساعد في التنبؤ بخطر إصابة الشخص بمرض مرتبط بهذا العضو». ونظر الباحثون إلى 11 عضواً أو جهازاً عضوياً أو أنسجة، بما يشمل القلب

## كيف تؤثر الضوضاء في صحة الأطفال العقلية والجسدية؟



العالم مكان صاخب، فالضوضاء هي أصوات غير مرغوب فيها يمكن أن تكون ضارة بالسمع والصحة العامة. يمكن أن تأتي الضوضاء من مصادر مختلفة، مثل حركة المرور والصناعة والبناء والأنشطة الترفيهية.

ويعرف العديد من الآباء أن الضوضاء العالية يمكن أن تؤدي لسمع الطفل. يمكن للأصوات العالية جداً، أن تسبب أضراراً فورية. كما يمكن أن يؤدي استخدام أجهزة الاستماع الشخصية للموسيقى ومقاطع الفيديو والفصول الدراسية أيضاً إلى حدوث ضرر إذا كانت صاخبة جداً.

هذا ويمكن للبيئات الصاخبة جداً أن يكون لها تأثيرات ضارة تتجاوز السمع. والضوضاء البيئية، المعروفة أيضاً باسم «التلوث الضوضائي»، تأتي من مصادر حولنا، وتشمل: حركة المرور على الطرق والطائرات والمطارات والقطارات، ويمكن أيضاً أن تكون مصادر الضوضاء داخلية، مثل أجهزة التلفاز وغيرها.

ومن غير المرجح أن تسبب الضوضاء البيئية مشاكل في السمع مقارنة بالضوضاء العالية الصادرة عن الأجهزة والأنشطة الشخصية، مثل الحفلات الموسيقية. ومع ذلك، يمكن أن يكون للضوضاء البيئية آثار ضارة على تعلم الأطفال وسلوكهم ونومهم.

وبالمقارنة مع البالغين، قد يكون الأطفال أكثر عرضة لتأثيرات الضوضاء لأنهم يستمرون في النمو والتطور. وقد يكون لديهم أيضاً سيطرة أقل على المكان الذي يقضون فيه الوقت. والأطفال الذين يعيشون في بيئات أقل ثراء هم أكثر عرضة للتعرض لمستويات أعلى من الضوضاء البيئية.

ويمكن أن تؤثر الضوضاء البيئية في تعلم الأطفال، كما هو الحال في الفصول الدراسية الصاخبة جداً وأماكن رعاية الأطفال. وقد تكون القراءة والتذكر والأداء الجيد في الاختبارات أمراً صعباً عندما يكون هناك الكثير من الضوضاء في الخلفية أو المحادثات الصاخبة.

ويمكن للطائرات التي تحلق في سماء منطقة ما أن تجعل من الصعب فهم ما يقوله المعلم. قد يحتاج المعلمون إلى مقاطعة الدروس لانتظار مرور الطائرات. يمكن أن يؤدي الشعور بالانزعاج من الضوضاء إلى فقدان الأطفال التركيز في الدروس.

وبالنسبة للرضع والأطفال الذين يتعلمون كيفية التحدث، فإن البيئة الصاخبة يمكن أن تجعل من الصعب عليهم فهم







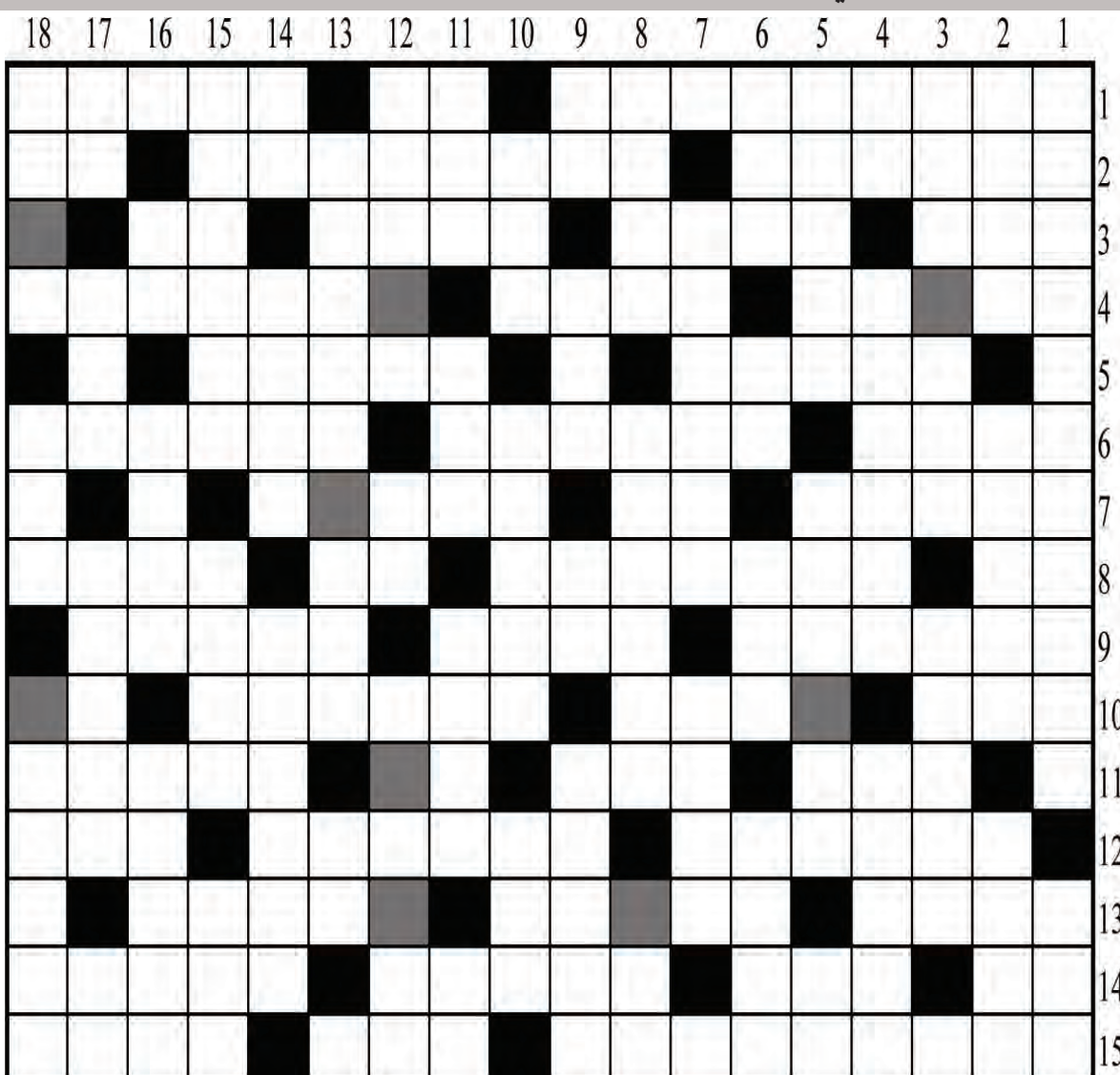




اعداد : زينة حمزة

# تسليية

## الكلمة الضائعة في الكلمات المتقاطعة



## الحل السابق

### أفقياً:

- 1 - البيان والتبيين، برم
- 2 - نيروبي، دا، ارمادا
- 3 - تم، نيو مكسيكو، زاعماً
- 4 - يانا، نا، الوجدان، كد
- 5 - أنف، رالي، اي، ابني
- 6 - وثب، راسل، الهادي، قل
- 7 - نيونيد، يانس، نرهنه
- 8 - ل، والي، اياي، وأد
- 9 - اليونان، دينت، نال
- 10 - لي، ماريلند، موال، ار
- 11 - انب، دتسا، عناب، دام
- 12 - عاريسا، ابوسه، خيرونا
- 13 - لالا، يهابه، ابي
- 14 - رايت، ترتب، نانم، نيا
- 15 - أنيقات، تلا، منهاتن

### عمودياً:

- 1 - انتيغوس الاعور
- 2 - ليما، فب، لينا، اا
- 3 - بر، نابولي، برلين
- 4 - يونان، ثلوم، ياتي
- 5 - ابي، فري، ناتال
- 6 - نيون، ادوارد، انا
- 7 - مارس، انيسا، رت
- 8 - ادك، اليل، لايبنت
- 9 - لاسال، ايدن، وهبت
- 10 - ييلان، يدعسا
- 11 - باكو، لسان، نهينا
- 12 - يروجاه، يتما، ها
- 13 - يم، ديانا، ويخ، دم
- 14 - نازا، درينا، يامن
- 15 - دانايه، الدرب
- 16 - باع، نول، اويئا
- 17 - مكنتها، امن، بت
- 18 - مناديل، دير، اوان

## الحل السابق

### مارلون براندو

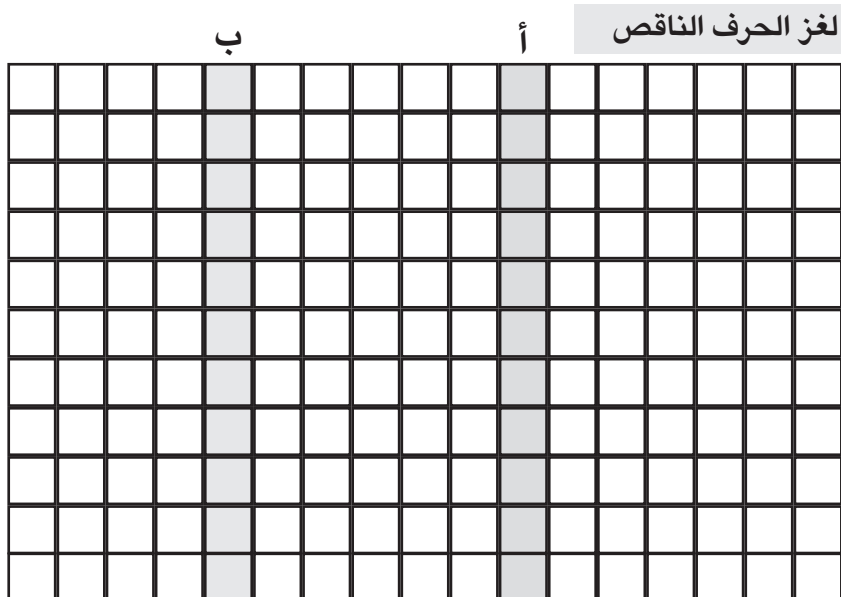
## الكلمة الضائعة: وزير لبناني سابق 9 أحرف

### عمودياً:

- 1 - خامس الخلفاء العباسيين، للنداء
- 2 - أودية، وادي الأوغوليد في اليونان اشتهر بالأسد الذي خنقه هيراكليس، أحل محل
- 3 - جمهورية روسية، نغيزه
- 4 - سقي، نودها، جمعنا عن الأرض
- 5 - مدينة مصرية، يوئخها، للإستدراك
- 6 - نقيض جن، طريقة، دعم بالمال، مصور
- 7 - من أوجه القمر، أباشر العمل
- 8 - مدينة كولومبية، مدينة بلجيكية، نقيض جلس
- 9 - صاح التيس، سرير الطفل، للندبة، نبادر ونعجل الى الأمر
- 10 - خاصتنا، ساعدته، سرق
- 11 - ماج البحر واضطربت أمواجه، ضمير منفصل، من الطيور، أحد الوالدين
- 12 - الفلوس، عاصفة بحرية، يرغب بنا
- 13 - مغنية بوب كندية مشهورة، للتفسير
- 14 - فتّ وسحق، نقيض حياة، تتقان بالآخر
- 15 - نقيض كفر، يضع شيئاً مقابل المال، لم يوافق أو يناسبه المكان
- 16 - شدّد على الغريم، من الطيور، منازل
- 17 - نعم (بالأجنبية)، مرض صردي، مدينة بلجيكية، للنداء
- 18 - شجرة معمرة، سياج، البارح

### أفقياً:

- 1 - أميركي راحل إخترع الكمبيوتر 1944، اسم موصول، بلدة لبنانية
- 2 - إله البشر في ديانة زارديشت، بلدة لبنانية، لا يباح به
- 3 - برج وفارق مكان إقامته، يستفسر عن، تلقى، حرف جر
- 4 - أحبينا، عاصمة أميركية، المخادعة
- 5 - نبيلة بالماء، دولة عربية
- 6 - أليف، مصيف سوري، أكبر جزر سيكلاد اليونانية
- 7 - أمسيات، متشابهان، خالفت وعارضت
- 8 - أعلى قمة في الأردن، مرفأ كندي، نعم (بالأجنبية)، يطلب فعل الأمر
- 9 - أطول أنهر اليابان، شاهده، أحدثنا اضطراباً
- 10 - يمنح، مؤذن الرسول، هدمناه، للنفي
- 11 - أرشده، مدينة ألمانية، سنور، محرمة
- 12 - الجبار، شجر معمر، يشي
- 13 - أكمل العمل، مائله وعادله، أميرة أوروبية راحلة
- 14 - أنت (بالأجنبية)، خير، كل ما يتقرب به الى الله، ننحته للقم
- 15 - مؤلف فارسي عربي نقل الى العربية كتاب "كليلة ودمنة"، جزيرة بريطانية، شهر ميلادي



- 1 - مدينة يونانية، المفرح، كاتب
- 2 - مدينة إيطالية، الرقاد، أحسنوا الى
- 3 - عائلة شاعر مسرحي إنكليزي راحل، سينمو، يهزم
- 4 - مدينة إيطالية، يجيبوا النداء، مجموعة من الناس تحاول التأثير على قرار هيئة
- 5 - ملكة تدمر العربية، يشيدوا البناء، أعزم على الأمر
- 6 - بركان مشتعل في كوستاريكا، سجيناً، يحفر البئر
- 7 - مصيف سوري، الإقتراب من، أكتب
- 8 - بلدة لبنانية، بلدة لبنانية، ولدي
- 9 - مدينة فرنسية، أخبرنا القصة، نتعلم
- 10 - مصاييح، يتبعنا من غير تأمل، يقرأ الباب
- 11 - عاصمة جمهورية أرمينيا، يهربان، خباز
- أ - موسيقي إيطالي راحل ب - لقب اشتهر به بلاط السلطان العثماني

## الحل السابق

- 1 - مجدليا، بجملا، يأجل
- 2 - بلودان، ندبوا، نبدو
- 3 - مجدليا، بجملا، يأجل
- 4 - الوريد، الورد، الدر
- 5 - سنديان، يسندن، يدنس
- 6 - بلودان، ندبوا، نبدو
- 7 - ميلانو، الوين، أنوي
- 8 - الساخر، الأسر، ارال
- 9 - ابسالا، لابسا، اسلب
- 10 - الحزين، الحين، ينال
- 11 - ماردن، يدمر، أديم

## الحل السابق

- أ - وادي المخازن
- ب - سيمون الساحر
- 1 - السويد، السيد، أدلي
- 2 - هملايا، يهملا، هم

## طريقة الحل:

Sudoku أو لعبة الأحاجي الفكرية، تقوم على ترتيب الأرقام في المربعات الفارغة، على أن يتم وضع الأرقام من 1 الى 9 في جميع الخانات المؤلفة من 81 خانة. يجب عدم تكرار الرقم عينه في نفس السطر أو العمود أو الجدول الصغير (3\*3).

## SUDOKU

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

## الحل السابق

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

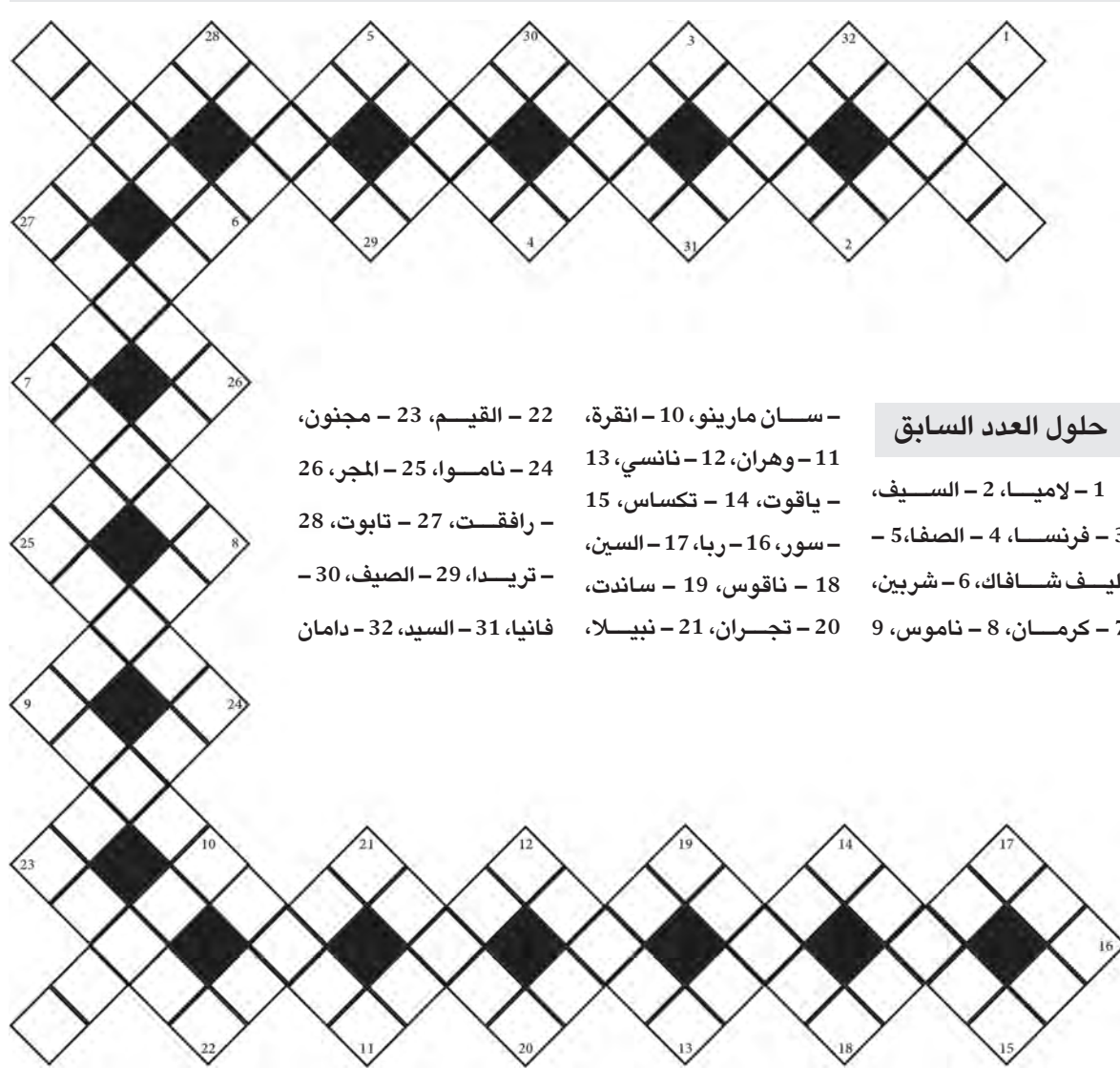
## من هو من هي؟

- وزير لبناني سابق
- 5+6+2+7+1 أكبر موسيقي الأندلس
- 4+7+3+5 نقيض حار
- 7+6+2+9 منازل
- 4+8+7+3+5 مادة متفجرة

## الحل السابق

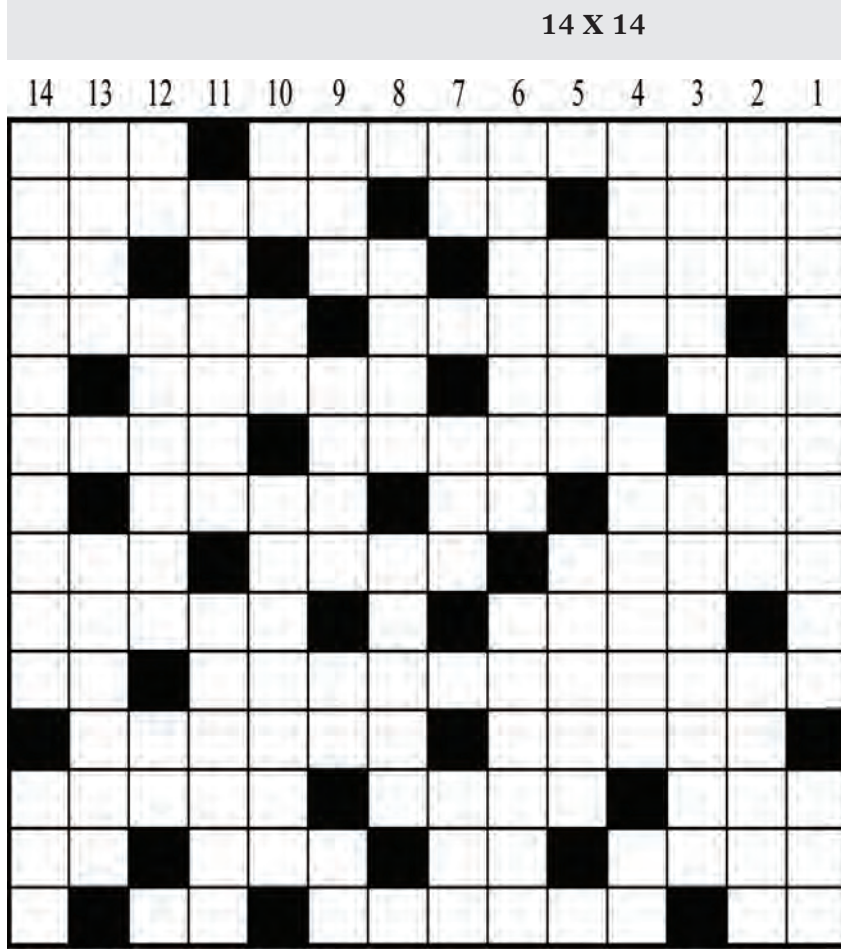
### جيهان خماس

## الكلمات المتقاطعة



## حلول العدد السابق

- 1 - لاميا، 2 - السيف، 3 - فرنسا، 4 - الصفا، 5 - اليف شافاك، 6 - شربين، 7 - كرمان، 8 - ناموس، 9 - سان مارينو، 10 - انقرة، 11 - وهران، 12 - نانسي، 13 - ياقوت، 14 - تكساس، 15 - سور، 16 - ربا، 17 - السين، 18 - ناقوس، 19 - ساندت، 20 - تجران، 21 - نييلا، 22 - القيم، 23 - مجنون، 24 - ناموا، 25 - المجر، 26 - راققت، 27 - تابوت، 28 - تريدا، 29 - الصيف، 30 - فانيا، 31 - السيد، 32 - دامان



- 1 - بحار فرنسي راحل اشتهر بقيادة حرب منافسة تجارية شرسة ضد الأسطول الإنكليزي 1795 - 1801، من الطيور
- 2 - عرق ينقل الدم من الجسم الى القلب، قلب، من القارات
- 3 - أصحاب مهن حرة، فرد، جوهر
- 4 - مزيلات الرطوبة من الجلد، شهر ميلادي
- 5 - عملة أوروبية، قادم، خداعكم
- 6 - نقيض خير، جمهورية على البلطيق، ركيزة
- 7 - من القديسات، مثل، ساحر
- 8 - إتهمت، مشت، من الحيوانات
- 9 - وضعتا خلسة، قامري على
- 10 - أحدجبال سلسلة جبال لبنان الغربية، قصد المكان
- 11 - عائلة فيلسوف إشتراكي ألماني راحل نشر كتاب رأس المال لكارس ماركس، مدينة اسبانية
- 12 - حذر، وهبا، حسن القدر وإعتداله
- 13 - أودية، من كانت أسنانهم صغيرة ومتلاصقة، شهر ميلادي (بالأجنبية)، ضمير متصل
- 14 - حرف أبجدي مخفف، الشريف، ركيزة
- 5 - يقضي الليل في المكان، تتوجع
- 6 - عاصمة نيوزيلندا، السنوات
- 7 - إله، نضع خلسة، مدينة سورية
- 8 - تكملي العمل، مغنية

- 1 - راشيا الوادي، ما
- 2 - وي، ال، النمسا
- 3 - بر الياس، ويلاته
- 4 - نار، سينوب، ال
- 5 - سنديان، يهملا
- 6 - عمر الخيام، فل
- 7 - كاهل، ربهم، يا
- 8 - رس، انين، دربونا
- 9 - وجدنا، الركيك
- 10 - زلت، زينها، سليم
- 11 - رسام، ينما، سا
- 12 - يدون، درب، ينال
- 13 - ايداهو، بل، لبن
- 14 - التتر، نابولي
- 1 - روبنسن كروزوي
- 2 - إيران، اسجل، دال
- 3 - اردعه، ترويت
- 4 - يال، يملان، سنت
- 5 - اليسار، نازا، ار
- 6 - ايناري، يمد
- 7 - لاسن، لبنان، رون
- 8 - ول، وسخت، لهيب
- 9 - انوب، يهدران، بب
- 10 - دمي، يامرك، ميلو
- 11 - يسلمهم، بيسان
- 12 - اا، يوكل، الي
- 13 - تألفان، يسلب
- 14 - الهلال، ادما، ني

## حلول العدد السابق

- 1 - كتاب في فلسفة الشريعة لونتسكيو، ضياء
- 2 - من أسماء الأسد، يرغب بالشيء، يهتما بالأمر
- 3 - مواضع درس القمح، تدفونها وهي حية (للنت)
- 4 - كزرا، مدينة أميركية عاصمة مشيغان، نعم بالرومانية
- 11 - ساحة
- 12 - أول جبار على الارض
- 13 - مرفأ في الهند
- 14 - نقاتل في سبيل الله
- 15 - مذهب
- 16 - حيوان مفترس
- 17 - تلال
- 18 - يصلحان البناء
- 19 - طاغية روماني
- 20 - آسفا
- 21 - من المحرمات
- 22 - الخيانة



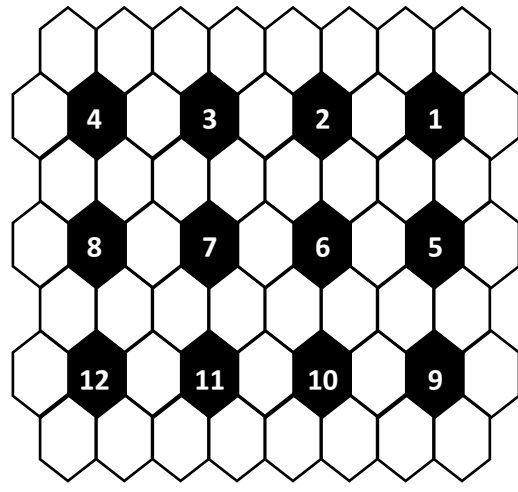
الكلمات ذات الستة حروف تعطي معانيها ابدانها توضع حول الارقام الموجودة في الشبكة باتجاه عقارب الساعة، الحرف الأول من الكلمة الأولى يوضع في الحيز المظلل

- 1 - بلدة لبنانية  
2 - من أنواع القرد  
3 - دولة عربية  
4 - عاصمة أوروبية  
5 - إلهة الصيد عند اليونان  
6 - السجين  
7 - كاتينا
- 8 - الإصبع  
9 - أرخبيل يوناني في جنوب إيجه  
10 - مدينة سعودية  
11 - نمسها  
12 - قساطل

## الحل السابق

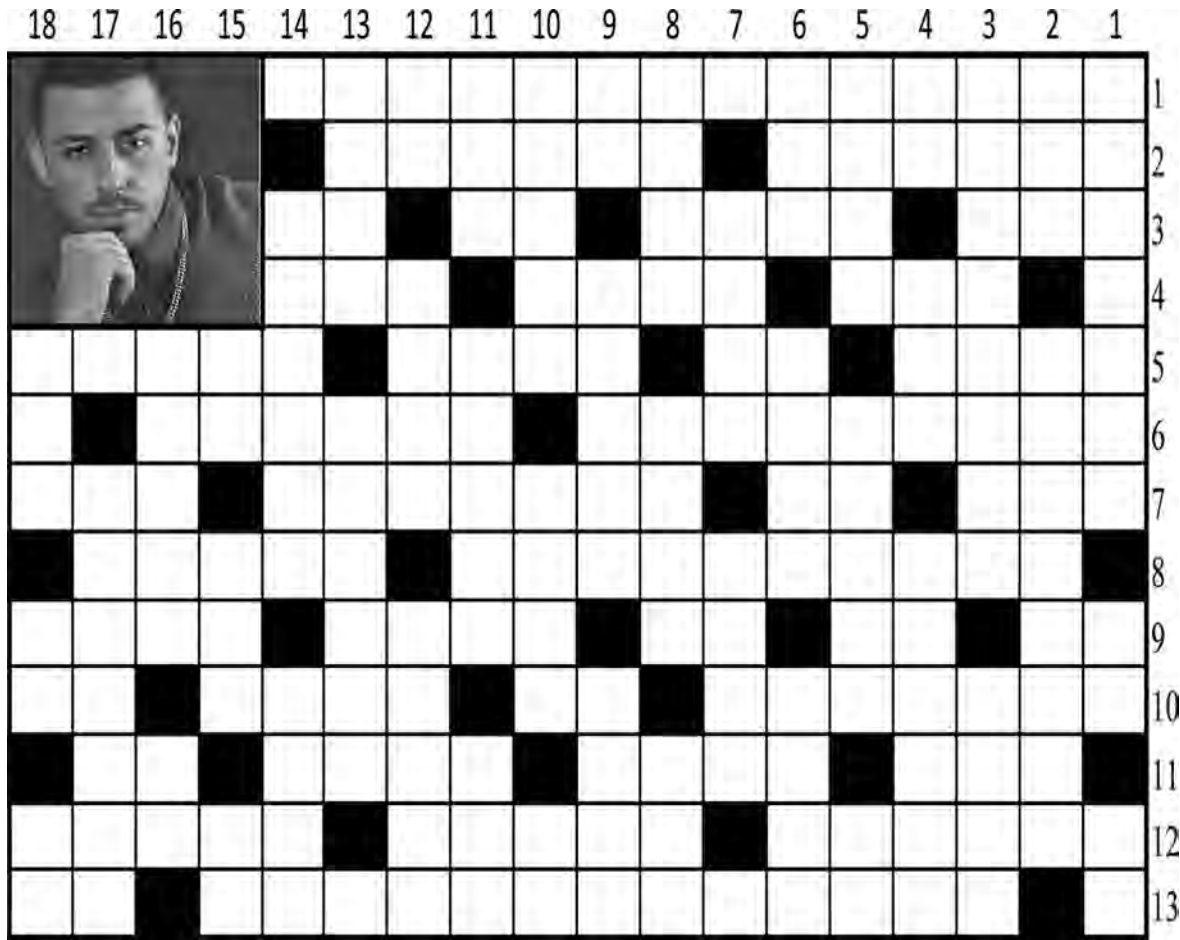
- 1 - بكاسين  
2 - عيناتا  
3 - اتاترك  
4 - ارچوان  
5 - سانتور  
6 - انرتها
- 7 - افسدنا  
8 - وجداني  
9 - اوتاوا  
10 - تأيداه  
11 - سفاحين  
12 - ناننتير

## عش النحل



## الابراج

الثور	الحمل
(21 نيسان - 21 أيار)	(21 آذار - 20 نيسان)
ممكّن أن تأخذ قرارا مهما يتعلق بمسألة خاصة. اطلب النصائح من الأهل والأصدقاء الأوفياء، فأنت بحاجة الى آراء موضوعية لتسيير أمورك.	شعور بالرومانسية يعصف بك ويدفعك الى درب الحبيب أكثر مما كنت تتوقع. مفاجأة سارة في الطريق اليك فافتح لها الباب واستعد لاستقبالها.
السرطان	الجوزاء
(22 حزيران - 23 تموز)	(21 أيار - 21 حزيران)
لا تدع خلافا بسيطاً مع أحد الأشخاص الخبثاء يعكر عليك صفو يومك. كن صاحب عقل واسع وتقبل كل ما يطرح عليك من أمور في عملك.	تجنب الانداع الزائد واطهر كفاءتك وليونتك كما كنت في السابق، فالسعادة ليست بعيدة عنك. أخبار جديدة سارة من الحبيب تعيد اليك البسمة.
العذراء	الاسد
(24 آب - 23 أيلول)	(24 تموز - 23 آب)
تمر الآن بفترة من الهدوء التام. طموحك الكبير يساعدك في تحقيق كل ما تصبو اليه، لكن الحرص واجب، فكن يقظاً وحذراً من الأمور الطارئة.	أنت انسان حيوي ونشط لكنك كتوم جدا ولا تطلق العنان لمشاعرك الحقيقية الصادقة. حرك كل امكاناتك نحو هدف منتج لضمان مستقبلك.
العقرب	الميزان
(23 ت1 - 21 ت2)	(24 أيلول - 22 ت1)
ذكريات الماضي تملأ رأسك الجميل عليك نسيانها حتى تستطيع الاستمرار بهدوء في عملك. عد الى بسمتك والى ما كنت عليه من مسؤولية.	رغم ان المسؤوليات الكبيرة الملقاة على عاتقك هذه الآونة تفوق الحد للعقول، فإن الوضع الذي أنت فيه يدل على أنك تتطلع نحو انجاز شيء جديد.
الجدي	القوس
(22 ك1 - 20 ك2)	(22 ك2 - 21 ك1)
تكثر الأفكار في رأسك بسرعة وتحتاج الى من له خبرة واسعة لمساعدتك. صارع الحبيب الطيف بكل ما يزعجك وربما وجدت الحلول بين يديه.	لا تهتم بالانتقادات والأقويل وكن متحفظاً مع علاقاتك الجديدة. نصيحة تسمعها اذا عملت بها لن تضرك بل على العكس ستعشك وتريحك.
الحوت	الدلو
(20 شباط - 20 آذار)	(21 ك2 - 19 شباط)
كثرة شكوكك لا تفيدك بشيء في هذه الآونة، يجب عليك الاهتمام بعملك أكثر. لا تكن جريئاً أكثر من اللزوم ولا تصب إهتمامك للشؤون العاطفية فقط.	ترتيبات خاصة يتم تحضيرها في الخفاء لجعلك ترضخ لآراء معينة أنت رفضتها في السابق. اعتمد على نفسك وفطنتك ولا تنتظر خدمات من أحد.



عمودياً:	افقياً:
1 - ممثل ومغني لبناني صاحب الصورة، حرف أبجدي مخفف، أحصى خلف، حرف عطف 11 - ضياء، ينزله (للعلم) إعلاناً للحداد الوطني، دهر 12 - روك، يظهر، المجرى الواسع للماء التابع من الأرض 13 - رصد ولاحظ، مدينة مصرية 14 - دولة عربية، رتبا ونظما 15 - للتفسير، اشتدا وصلبا، متشابها 16 - ضربنا بقضبة اليد، جواب 17 - جمهورية روسية 18 - نقيض صعب، إله، قلب	8 - اسم تعرف به مدينة أثرية لبنانية، كرهنا 9 - من كبار الآلهة عند المصريين، نوتة موسيقية، والسد (بالعامية)، أذل وإحتقر، مخادع 10 - دولة أوروبية، ظهر الحديث، نهر في سيبيريا، تهيأ للحملة في الحرب 11 - وجع، صغار الطيور، بشر، خنزير بري 12 - شياطين، تقاوم وتتصدى، مصباح 13 - وزير خارجية دولة أوروبية، أحد الوالدين
عمودياً:	افقياً:
1 - انديانا بوليس 2 - ليرادور، نا، ور 3 - بكاسين، سماق 4 - سجاد، يقاتل 5 - كيل، نهاجر، افني 6 - نهتهم، درياس 7 - داب، المي، دفتر 8 - رناه، امس، وي 9 - اخناتون، رهان	9 - بن، قرب، مرج، يجادل 10 - لاسا، ادسه، جدي، مالج 11 - متأسف، امل، نار، بم 12 - سولاف، تونس، او، تغار 13 - رق، يدري، البراهين

ا	ي	م	ا	ر	غ	ا	ي	ا	ي	ن	د	ا	ي	ة
ل	ه	ل	ل	ا	ح	ا	م	ر	ع	ج	ل	ي	ب	
ف	ة	ي	ل	ل	ل	ل	ص	ج	أ	ح	ن	ف	ي	ن
ا	ع	ع	د	ا	ع	ح	ل	ا	ي	و	ل	ا	ر	ط
س	ع	م	ا	ا	ه	ل	ظ	م	د	خ	ت	ي	ب	ل
ف	ع	و	ذ	ط	ه	ل	ت	ا	ل	ا	ا	ب	و	
ي	ا	ل	ن	م	ل	ح	ه	ا	ت	د	ل	ن	ا	ن
ا	ة	ل	ا	م	ت	ا	ع	أ	ل	ح	ت	ش	ا	ج
ل	ر	ض	م	ا	م	ر	ر	ب	ا	ب	م	ر	ل	و
ر	ي	ي	ل	س	ا	ل	ر	ر	ن	ة	ه	ج	ة	ل
أ	س	م	ص	و	ا	ج	ا	ش	ا	ج	ر	ح	ة	ي
س	ا	و	ش	م	ح	ط	ب	ن	ا	ذ	ا	و	س	ت
ء	ن	ل	ل	ل	ر	ي	م	م	ف	ن	م	ن	ل	
و	ا	و	ا	ر	ا	ة	ل	ت	ز	ش	ا	ي	م	
ا	ل	م	ط	ا	ر	د	ة	ا	ل	أ	خ	ي	ر	ة

يا دنيا يا غرامي	انذار بالطاعة	سوار
زمن الممنوع	العائلة	هلال
نو	الدمع	

كلمة السر	11x11
ممثلة مصرية 8 أحرف	11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
الشوارع الخلفية	
المصير	
شمس	
بنطلون جوليت	
الفاص في الرأس	
التوأم	
منورة بأهلها	
المطاردة الأخيرة	
تفاحة	
بنت من شبرا	
الحجر الداير	
حصاد الشر	
لحظات حرجة	
المساطيل	
عناب	
رجل له ماضي	
الهجامة	
جحيم تحت الماء	

عمودياً:	افقياً:
1 - قرقمان، مالي 2 - صيدا، امال 3 - يكسرا، دين 4 - ختمنا، بيتنا 5 - ون، ليماسول 6 - بيره، انيت 7 - يلي، نامت، كر 8 - يرما، ايدنا 9 - بنود، النو 10 - ني، البي، مال 11 - يتادي، نبال	1 - فنان بريطاني عازف غيتار من فرقة بينك فلويد 2 - حرف أبجدي مخفف، فيه، عاصمة أوروبية 3 - من الحشرات (بالجمع)، حانة 4 - ولاية أميركية، ظهر الحديث، قطع 5 - إعلامية لبنانية، مقياس مساحة 6 - يسرق، مدينة مصرية 7 - مقاطعة في أسبانيا، دولة أميركية 8 - أعاقا الحركة، بشر، نعم (بالأجنبية) 9 - مدينة هندية، زجاج أبيض شفاف 10 - يجيئه، مدينة فرنسية 11 - صاحب عمل مبدع، مخادع

الحل السابق	افقياً:	عمودياً:
1 - قصي خولي، بني 2 - ري، تن، لينين 3 - قديم، بيرو 4 - ماكنلي، مباد 5 - سايرنا، لي 6 - زار، مها، اب 7 - مايا، مالين 8 - ما، بساتين 9 - الديون، دوما 10 - يتلكن، ال 11 - يانا، تراسل	1 - قرقمان، مالي 2 - صيدا، امال 3 - يكسرا، دين 4 - ختمنا، بيتنا 5 - ون، ليماسول 6 - بيره، انيت 7 - يلي، نامت، كر 8 - يرما، ايدنا 9 - بنود، النو 10 - ني، البي، مال 11 - يتادي، نبال	1 - قرقمان، مالي 2 - صيدا، امال 3 - يكسرا، دين 4 - ختمنا، بيتنا 5 - ون، ليماسول 6 - بيره، انيت 7 - يلي، نامت، كر 8 - يرما، ايدنا 9 - بنود، النو 10 - ني، البي، مال 11 - يتادي، نبال

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

## طريقة الحل:

Sudoku أو لعبة الأحاجي الفكرية، تقوم على ترتيب الأرقام في المربعات الفارغة، على أن يتم وضع الأرقام من 1 الى 9 في جميع الخانات المؤلفة من 81 خانة. يجب عدم تكرار الرقم عينه في نفس السطر أو العمود أو الجدول الصغير (3\*3).

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

