

نادي النجمة في أزمة...
ماذا بعد استقالة الزعني؟

جورج عون

6

الديار

لبنانية - سياسية - مستقلة - الحقيقة في كل دار 100.000 L.L.

100.000 ل.ل.

دوري أبطال أوروبا:
برشلونة يعبر الى
الدور ربع النهائي

6

صفحة 12

www.addiyaronline.com

36ème année N 12833

Mercredi 12 Mars 2025

الاربعاء 12 آذار 2025

السنة السادسة والثلاثون - العدد 12833

انجاز التعيينات الامنية الخميس... «تسوية» شقير وعبدالله أنقذتها؟

● بري للخماسية: «وطني معاقب»
واوتاغوس: مفاوضات الحدود قريبا
● الحجار يكسر الجمود... والبيطار
على مشارف قرارات حاسمة!

ميشال نصر

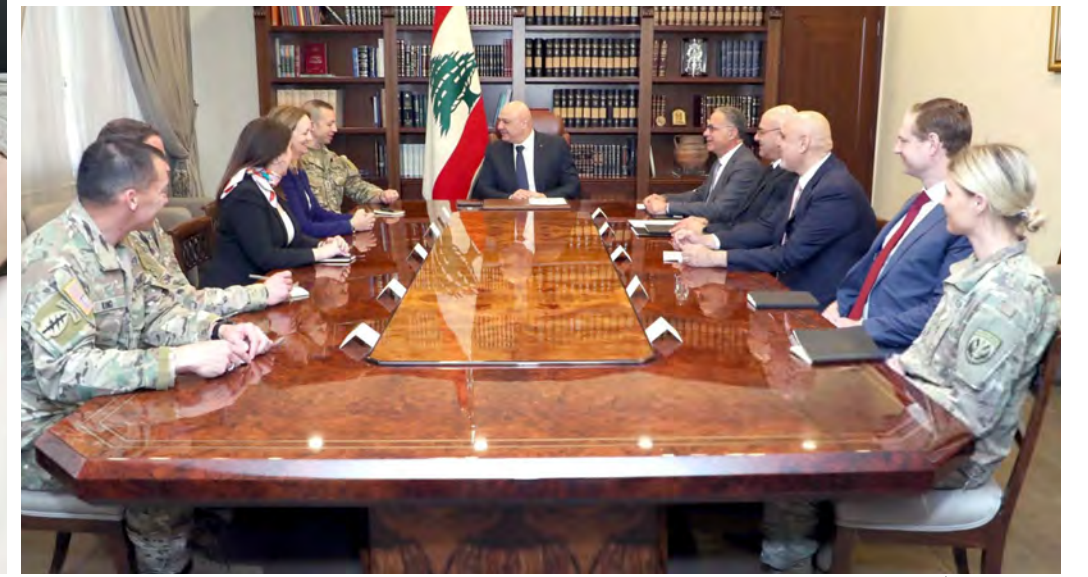
مسألة التعيينات الامنية والعسكرية في اسرع وقت، لتحصين الداخل في مواجهة التطورات المتسارعة على الحدود وفي الاقليم، حيث تتجه الانظار الى الجلسة الاسبوعية لمجلس الوزراء التي ستشهد اختصاراً عملياً حياض ملف بالغ الحساسية هو التعيينات المرتقب اقرارها بعدما دُلت العقبان التي تعترضها.

(التتمة ص9)

حتمت الاوضاع الجنوبية وما يتخللها من تطورات يومية، على مستوى الاستهداف الاسرائيلي لكوادر حزب الله والتوغل في اتجاه القرى والبلدات الحدودية، التحرك على اكثر من خط، من جهة، تكثيف الاجتماعات السياسية اللبنانية الداخلية، ومع سفراء «خماسية باريس»، ومن جهة ثانية، تفعيل الاتصالات واللقاءات لحسم



الاسرى المحررون



عون مستقبلا وفد الخماسية

10 شهداء في القطاع وتحذير أممي من أكبر حملة تجويع
● ويتكوف في الدوحة... محادثات جديدة حول المرحلة الثانية



9

قراءة في
المتاهة الإيرانية
نبيه البرجي 2

ملف إعادة الإعمار مطوّق
بالعوائق الأميركية والتغاضي
عن إحلال النقاط الخمس

صونيا رزق 2

النزوح السوري الجديد دونه
أعباء إضافية على لبنان...
والمجتمع الدولي يتفجّر!!
دولي بشعلاني 2

بعد التسوية مع «قسد»... اتفاق بين دمشق ودروز السويداء 8

محادثات السلام تحت نار المييرات: كيف متفائلة وواشنطن تسعى لتنازلات 8

بزشكيان لترامب: افعل ما شئت 9

التعيينات
للعهد والحكومة
أمام المجتمع الدولي
ابتسام شديد 3

على طريق الديار

جنوب نهر الليطاني.
ان هذه الحادثة تؤسس لاحداث اكبر ما لم تتم معالجتها، فاطلاق النار على جندي لبناني قد لا يمر هكذا وقد نرى جنديا لبنانيا يطلق النار على جنود «اسرائيليين» في مرات لاحقة انتقاما لما حصل او للحيلة والحذر كي لا يطلق الجيش «الاسرائيلي» النار عليه مرة ثانية.
ان الامور في الجنوب خطيرة وقد تنفجر في اي لحظة ما لم تقم اللجنة الدولية العسكرية بتحمل مسؤولياتها.

«الديار»

اللجنة العسكرية الدولية المشرفة على وقف اطلاق النار في الجنوب اللبناني لا نفع منها، ذلك ان جيش العدو «الاسرائيلي» اطلق النار على جندي لبناني في منطقة كفرشوبا في الاراضي اللبنانية وقام باسره ونقله الى داخل الاراضي «الاسرائيلية»، ومع ذلك لم تتحرك اللجنة الدولية العسكرية المشرفة على تنفيذ القرار 1701.
ماذا تريد اللجنة العسكرية الدولية اكثر من اطلاق النار من جيش العدو على جندي لبناني ثم القيام باسره ونقله الى داخل الاراضي «الاسرائيلية» كي تتحرك وتدين هذا العمل خصوصا وان الجيش اللبناني هو جزء من القوات الدولية العاملة على حفظ الامن

أيها المسؤول تخيل أن الرصيف فراشك!!



ربي أبو فاضل 5

تقارير - بيئة - صحة

على أمل أن تستيقظ الدولة من غفوتها... أيها المسؤول تخيل أن الرصيف فراشك !!

ربي أبو فاضل

لم يكن التشرد يوماً حكرًا على المجتمعات الفقيرة أو النامية، فالتشرد ظاهرة منتشرة في كل دول العالم، حيث نجد في أحياء باريس المتزجة بالحضارة والحداثة، وفي أزقة مدينة الضباب لندن، وشوارع واشنطن الشهيرة. وفي لبنان ويكل مناطق دون استثناء نلتقي يوميًا بعشرات بل مئات المشردين، نراهم ينتشرون هنا أو هناك على جوانب الطرقات وتحت الجسور، بعضهم يتسكع نهارًا بحثًا عن فتات خبز أو بقايا طعام يرميها له العابرون، وبنام ليلاً على الأرض مفترشاً الرصيف غطاؤه السماء، والجسر سقفاً يأويه من حرارة الشمس وغزارة الأمطار، بعدما افترش الأرض للجلوس والنوم، وقد رسم كل واحد منهم حدود تموضعه بشكل صارم، حيث لا يتجرأ أحد منهم على الاقتراب من المساحة التي استولى عليها غيره.

كم من أن يجد المواطن نفسه مشرداً على أرصفة وطنه، فكل واحد منهم يحمل حكاية كانت جسر العبور من ضفة إلى أخرى، قصص عديدة تضافر مع عدم توفر الحماية من زوجها أو والدها أو زوجة ابنيها، والتجأت إلى الشارع خوفاً من التعنيف، وذلك الصبي المتسول اتخذ من زاوية تحت الجسر مكاناً له، بعد أن ترك منزل زوجته أمه، ومنهم من يرفض أن يكون عبئاً على أولاده، والبعض من تخلى عنهم أقرب الناس لهم ورموا بهم إلى الطرقات. واقع مؤلم تشهده البلاد، فبعد الأزمة الاقتصادية التي ضربت البلاد عام ٢٠١٩، وتفجير مرافق بيروت والحرب «الإسرائيلية» الدمرة بشكل منهج، تزايدت أعداد المشردين في البلاد، واعتبر نائب المدير الإقليمي لمنظمة العمل الدولية فرانك هاغمان، أن هذه الأفة تفاقمت مع النزوح السوري إلى لبنان، فيما أشارت آنا ماري لوران من اليونيسيف «أن هذه المشكلة تعود إلى هشاشة الأوضاع الأسرية وتدفق النازحين السوريين إلى لبنان».

وتختلف التقديرات بشأن أعداد النازحين السوريين في لبنان؛ إذ تشير الإحصائيات الرسمية إلى نحو 1.5 مليون نازح، في حين تفيد بعض مصادر الأمن العام اللبناني بأن العدد يتجاوز المليونين نازح، ما يشكل حوالي ربع سكان لبنان حالياً.

قد يصيب الشخص مشرداً لا مسكن له لعدة أسباب، بحسب الدكتورة في علم الاجتماع في الجامعة اللبنانية ليلى شمس الدين، وهي «الفقر، البطالة، التفكك الأسري، نقص الخدمات،



النزوح الناجم عن النزاعات، الكوارث (انفجار مرافق بيروت عام 2020 مثلاً)، العنف المنزلي وأيضاً الإدمان»، مضيئة «هذه العوامل مجتمعة تتضافر مع عدم توفر الحماية من خلال الأنظمة الاجتماعية، التي يجب أن تقدمها الدولة وأهمها الرعاية الصحية، الدعم الاجتماعي، والحد من معدلات البطالة ووضع سياسات للمعطلين عن العمل. وتالياً، في ظل غياب سياسات عامة يمكن الاعتماد عليها، يترك الأفراد في موقع ضعيف ويصبحون عرضة للمعاونة، وبصورة مضاعفة في ظل الأزمات حين تصبح احتمالات التشرد مضاعفة، لكل ما سبق من أسباب».

يشار إلى أن تفجير مرافق بيروت في ٤ آب ٢٠٢٠ أدى إلى مقتل ٢١٧ شخصاً وإصابة ٧٠٠٠ آخرين وتشريد ٣٠٠ ألف، كما خلف ما لا يقل عن ١١٢٠ مبنى بحاجة إلى ترميم في الأحياء الأقرب لمكان التفجير. حتى اليوم، تشير التقديرات إلى أن ٣٠٪ فقط من سكان هذه الأحياء قد عادوا بالفعل إلى منازلهم بحسب تقرير «مرصد السكن»، وهو أداة طورها استديو أشغال عامة بغرض حماية وتحسين حقوق السكن في لبنان.

وأكدت شمس الدين أن «التشرد يتخطى غياب السكن اللائق، ويعني أيضاً فقدان الهوية والرفاهية العاطفية

مأوى إلى آخر، كالكلاجين والمقيمين في ملاجئ الطوارئ، أو المقتلين بين منازل العائلة والأصدقاء، والمقيمين في أماكن بشكل المؤقت.

- التشرد من الفئة الثالثة الذي يشار إلى الأفراد القاطنين في منازل لا تحتوي على المتطلبات الأساسية للحياة مثل: الحمامات والمطابخ، بالإضافة إلى الذين لا يملكون عقد إيجار طويل الأمد.

ظاهرة التشرد رافقت تاريخ البشرية، وهي موجودة في كافة المجتمعات ولدى كل الفئات والطبقات الاجتماعية، وتعتبر آفة مجتمعية تستدعي العلاج. ولكافة التشرد بشكل فعال، يجب على الدولة انتهاز سياسات واستراتيجيات فعالة للقضاء على ظاهرة التشرد، مع الحرص المتواصل والتأكيد على الجهات ذات العلاقة بهذا الشأن داخل البلد على تطبيق تلك الاستراتيجيات ضمن أطر زمنية محددة، و تشريع القوانين التي تضمن حماية المشردين من الانتهاكات، التي يمكن أن يتعرضوا لها من قبل الغير «التشهير والتمييز والمعاملة السيئة»، وإيجاد بديل أفضل لقوانين الإخلاء كأمين سكن بديل، وتشريع سياسات من قبل الدولة تضمن التضافر بين القطاع العام والخاص - المتخصص في المجالات السكنية- ووضع شروط من شأنها توفير مبان سكنية بأسعار ميسرة تناسب الجميع، وإعداد خطط واستراتيجيات لخلق فرص عمل جديدة للقضاء على البطالة، ورفع مستوى دخل الفرد.

ظاهرة التشرد ليست جديدة، وعلى الفرد والمجتمع والدولة العمل بتعاون مشترك لمكافحة هذه الظاهرة، ولا بد من السؤال هنا أين هي وزارة الشؤون الاجتماعية من هذه الظاهرة؟ أين الجمعيات التي باتت في البلاد منتشرة في كل مكان وتحت اسماء إنسانية متعددة، حتى تختال أن لكل فرد جمعية تدعمه لكثرتهم، يجمعون المال (البعض لكي لا تنهم الكل) دون أن يفهموا بواجباتهم الإنسانية وياؤه هؤلاء المساكين وحياتهم؟

أيها المسؤول في هذه البلاد، تخيل أن الرصيف فراشك، والسماء سقفك، والجسور غطاؤك لتحتمي من الأمطار والبرد القارس، ولا مأوى لك إلا الجسور والأرصفة، تتسوق من المكاتب ثياباً لترتديها وطعاماً لتسد به جوعك، نعم إنه مشهد يقشعر له البدن، هو واقع مؤلم بلا شك.

التشرد باق ويتمدد، لكن يبقى لدينا رجاء وأمل أن تستيقظ الدولة من غفوتها، وتنقذ ما تبقى من بلاد الارز بحكومة «الإصلاح والانتقاء»



بيئة وصحة

شانتال عاصي

متلازمة توربينات الرياح... بين الجدل العلمي والتجارب الشخصية!



من مزارع الرياح. وبينما تستمر الأبحاث في محاولة فهم العلاقة بين التوربينات والصحة، يبقى الحل الأمثل هو اتباع سياسات تضمن التوازن بين الحاجة إلى الطاقة النظيفة والحفاظ على صحة السكان، من خلال تحسين تصميم التوربينات ووضع معايير أكثر صرامة لإنشائها في المناطق السكنية.

الصادرة عن التوربينات، مما يؤدي إلى الشعور بالإرهاق والتعب المزمن. الصداق المزمن: الإحساس بصداق متكرر قد يكون نتيجة التعرض المستمر للموجات الصوتية ذات التردد المنخفض.

- الدور وفقدان التوازن: بعض الأشخاص يُصابون بالدوخة أو الشعور بعدم التوازن، مما يؤثر على قدرتهم على القيام بالأنشطة اليومية. - الغثيان ومشاكل الجهاز الهضمي: هناك تقارير تشير إلى أن التعرض المستمر لتوربينات الرياح قد يسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي، مثل الغثيان والقيء. - القلق والتوتر: تؤدي الضوضاء المستمرة إلى زيادة مستويات التوتر والقلق لدى بعض الأفراد، مما قد يقاوم مشكلات الصحة العقلية.

- طنين الأذن: يُشير بعض الأفراد إلى أنهم يعانون من أصوات طنين مزعجة في الأذن، قد تكون ناجمة عن الضوضاء غير المسموعة الناتجة عن التوربينات. رغم أن بعض الدراسات لم تجد أدلة علمية قاطعة تثبت العلاقة المباشرة بين توربينات الرياح وهذه الأعراض، إلا أن الأبحاث المستمرة تشير إلى احتمال تأثيرها على الصحة العامة، خاصة فيما يتعلق بالنوم والصحة النفسية. فقد يؤدي التعرض المزمن للضوضاء والاهتزازات إلى تفاقم

في السنوات الأخيرة، ازدادت الاعتمادية على طاقة الرياح كمصدر مستدام ونظيف للطاقة، حيث تُعتبر توربينات الرياح بديلاً بيئياً عن الوقود الأحفوري، مما يساهم في تقليل انبعاثات الكربون وحماية البيئة. ومع ذلك، ظهرت مخاوف متزايدة بشأن الآثار الصحية المحتملة التي قد تسببها هذه التوربينات للأشخاص الذين يعيشون بالقرب منها، وهو ما يُعرف باسم «متلازمة توربينات الرياح». ورغم أن هذه الحالة لا تزال موضع جدل بين الباحثين، إلا أن العديد من الأشخاص أبلغوا عن أعراض جسدية ونفسية ترتبط بالتعرض المستمر لهذه التوربينات. متلازمة توربينات الرياح هي مصطلح غير طبي رسمياً، لكنه يُستخدم لوصف مجموعة من الأعراض الصحية، التي يُعتقد أنها ناجمة عن التعرض المستمر لصوت وضغط الهواء المنخفض الصادر عن توربينات الرياح. يشير البعض إلى أن الضوضاء المنخفضة التردد والاهتزازات الناتجة عن هذه التوربينات، يمكن أن تؤثر على الجهاز العصبي والسمعي، مما يؤدي إلى ظهور مشاكل صحية لدى الأفراد القاطنين بالقرب من مزارع الرياح.

تختلف الأعراض التي يبلغ عنها الأفراد المتأثرون بهذه الظاهرة، ولكنها غالباً ما تشمل: - اضطرابات النوم: يُعاني الكثيرون من صعوبة في النوم أو الاستيقاظ المتكرر أثناء الليل بسبب الضوضاء

دور المكملات الغذائية في تعزيز الصحة للمراهقين



الحديد التي يُوصى بها للمراهقات اللواتي يعانين من نقص الحديد بسبب الدورة الشهرية، وللمراهقين الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً، كما تعد مكملات البروتين مفيدة للمراهقين الرياضيين الذين يحتاجون إلى تعزيز نمو العضلات وتحسين الأداء الرياضي، بينما يُعتبر زيت السمك (أوميغا 3) خياراً مثالياً لدعم صحة الدماغ وتحسين التركيز والنزاج. ليس كل المراهقين بحاجة إلى المكملات الغذائية، حيث يمكن لمعظمهم الحصول على العناصر الغذائية اللازمة من خلال اتباع نظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضروات، والبروتينات، ومنتجات الألبان. لكن في حالات سوء التغذية، أو اتباع حمية غذائية صارمة، أو وجود مشاكل صحية تؤثر على امتصاص العناصر الغذائية، فقد تكون المكملات ضرورية. من الأفضل استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية قبل تناول أي مكمل غذائي لضمان الجرعة المناسبة وتجنب أي آثار جانبية.

إلى ذلك، تلعب التغذية السليمة دوراً أساسياً في صحة ونمو المراهقين، ويجب التركيز على تناول الأطعمة الطبيعية الغنية بالعناصر الغذائية. ومع ذلك، قد تكون المكملات الغذائية ضرورية في بعض الحالات لتعويض أي نقص غذائي. اختيار المكمل الغذائي المناسب يعتمد على احتياجات المراهق الفردية، ومن المهم استشارة مختص قبل البدء في تناول أي مكمل لضمان الفوائد الصحية دون مخاطر

يمر المراهقون بمرحلة نمو سريعة تتطلب تغذية متوازنة لدعم تطورهم الجسدي والعقلي. وبينما يُفضل الحصول على العناصر الغذائية من نظام غذائي صحي، قد يحتاج بعض المراهقين إلى المكملات الغذائية لتعويض أي نقص في الفيتامينات أو المعادن الأساسية. لكن ما هو أفضل مكمل غذائي للمراهقين؟ المراهقة هي فترة تتسم بزيادة احتياجات الجسم للعناصر الغذائية، حيث تنمو العظام والعضلات بشكل سريع، ويتطور الدماغ، ويتغير التمثيل الغذائي. يحتاج المراهقون إلى مستويات كافية من البروتين، الفيتامينات، والمعادن لضمان التطور السليم. ومع ذلك، فإن العادات الغذائية غير الصحية، مثل تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية، قد تؤدي إلى نقص بعض العناصر الغذائية المهمة، مما يجعل المكملات الغذائية خياراً ضرورياً في بعض الحالات.

هذا وتتعدد احتياجات المراهقين الغذائية، لكن هناك بعض الفيتامينات والمعادن التي تُعد أساسية لصحتهم، منها: - فيتامين د: يلعب دوراً حيوياً في امتصاص الكالسيوم وتقوية العظام، وهو ضروري للوقاية من هشاشة العظام مستقبلاً. - الكالسيوم: مهم جداً لصحة العظام والأسنان، خاصة في سنوات المراهقة عندما تصل كثافة العظام إلى ذروتها.

- الحديد: ضروري لنقل الأكسجين في الدم، خاصة للفتيات خلال فترة الحيض. نقصه قد يؤدي إلى التعب والضعف العام. - فيتامين ب المركب: يشمل عدة فيتامينات تدعم وظائف الجهاز العصبي، وتعزز الطاقة والتركيز. - أوميغا 3: يعزز صحة الدماغ ويحسن الوظائف الإدراكية، كما يساعد في تقليل التوتر وتحسين المزاج. تعتمد أفضل المكملات الغذائية للمراهقين على احتياجاتهم الفردية ونظامهم الغذائي، ولكن هناك بعض المكملات الشائعة التي قد تكون مفيدة لهم، مثل المكملات متعددة الفيتامينات التي تحتوي على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن الأساسية لسد أي نقص غذائي، ومكملات الكالسيوم وفيتامين د الضرورية للمراهقين الذين لا يستهلكون كميات كافية من الحليب أو منتجات الألبان، بالإضافة إلى مكملات

حمض الفوليك والحمل... متى تصبح الجرعة العالية خطراً؟



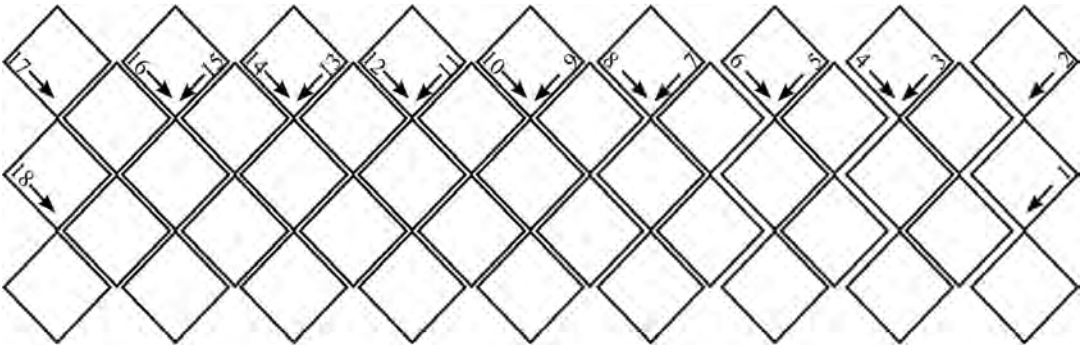
التخلص من الفائض منه عن طريق البول، ولكن الاستهلاك المفرط على المدى الطويل قد يؤدي إلى تراكمه في الجسم والتسبب في مشاكل صحية غير متوقعة. لضمان الحصول على فوائد حمض الفوليك دون التعرض لمخاطر الجرعات العالية، يُنصح النساء الحوامل بالالتزام بالجرعات الموصى بها من قبل الأطباء وعدم تجاوزها دون استشارة طبية. في بعض الحالات، مثل وجود تاريخ عائلي للعيوب الخلقية أو حالات سوء الامتصاص، قد يوصي الطبيب بجرعات أعلى، ولكن تحت إشراف طبي دقيق.

من الأفضل أيضاً الحصول على الفيتامين من مصادره الطبيعية مثل الخضروات الورقية الداكنة (كالسبانخ والبروكلي)، والفواكه الحمضية، والبقوليات، والمكسرات، إلى جانب المكملات الغذائية. بهذه الطريقة، يمكن تحقيق توازن صحي يضمن حصول الأم والجنين على الفوائد الضرورية دون المخاطرة بآثار جانبية غير مرغوبة. إلى ذلك، يظل حمض الفوليك عنصراً ضرورياً أثناء الحمل، لكن الالتزام بالجرعات الموصى بها أمر بالغ الأهمية لتجنب أي مخاطر صحية. الجرعات العالية قد تكون ضرورية في بعض الحالات، لكنها تحتاج إلى إشراف طبي دقيق لضمان سلامة الأم والجنين. لذا، فإن الاعتدال في استهلاك هذا الفيتامين، سواء من المكملات أو المصادر الغذائية الطبيعية، هو المفتاح للحفاظ على صحة الحمل وتفاذي أي مضاعفات محتملة.

يُعتبر حمض الفوليك من أهم الفيتامينات الضرورية أثناء الحمل، حيث يلعب دوراً أساسياً في نمو الجنين وحمايته من العيوب الخلقية، خاصة تلك التي تصيب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة. لذلك، تُوصي الهيئات الصحية العالمية، بما في ذلك منظمة الصحة العالمية، بضرورة تناول الحوامل كمكملات حمض الفوليك بجرعات محددة يوميًا. ولكن، مع ازدياد الوعي بأهمية هذا الفيتامين، ظهرت تساؤلات حول مدى أمان الجرعات العالية منه، وما إذا كان الإفراط في تناوله قد يؤدي إلى آثار جانبية غير مرغوبة.

يُعد حمض الفوليك (فيتامين B9) عنصراً أساسياً في تكوين خلايا الدم الحمراء، ودعم نمو الدماغ والحبل الشوكي للجنين خلال المراحل المبكرة من الحمل. يساعد هذا الفيتامين أيضاً في تقليل خطر الإجهاض والولادة المبكرة، ويُعزز صحة الأم عبر دوره في تجديد الخلايا وتقوية جهاز المناعة. لهذا السبب، يوصى عادة بتناول 400 إلى 800 ميكروغرام يومياً للنساء الحوامل أو اللاتي يخططن للحمل. على الرغم من الفوائد الهامة لحمض الفوليك، إلا أن تناوله بجرعات تفوق الحد الموصى به قد يثير بعض المخاوف الصحية. أظهرت بعض الدراسات أن استهلاك كميات مفرطة، تتجاوز 1000 ميكروغرام يومياً، قد يؤدي إلى إخفاء نقص فيتامين B12، مما قد يسبب مشاكل عصبية خطيرة عند الأم، مثل الاعتلال العصبي المحيطي. كما أشارت أبحاث أخرى إلى وجود ارتباط محتمل بين الجرعات العالية وزيادة خطر الإصابة باضطرابات طيف التوحد لدى الأطفال، رغم أن هذا الارتباط لا يزال قيد الدراسة ولم يُحسم علمياً بعد.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يسبب الإفراط في تناول حمض الفوليك بعض الأعراض الجانبية مثل الأرق، اضطرابات الجهاز الهضمي، والتشنجات. ومن المهم ملاحظة أن الجسم لا يحتاج إلى كميات زائدة من هذا الفيتامين، إذ يتم



الكلمات المتشابكة

- 9 - يهدان
10 - يردان
11 - يلمان
12 - يهبون
13 - السرو
14 - الدين
15 - اني
16 - المال
17 - انسان
18 - برن

الحل السابق

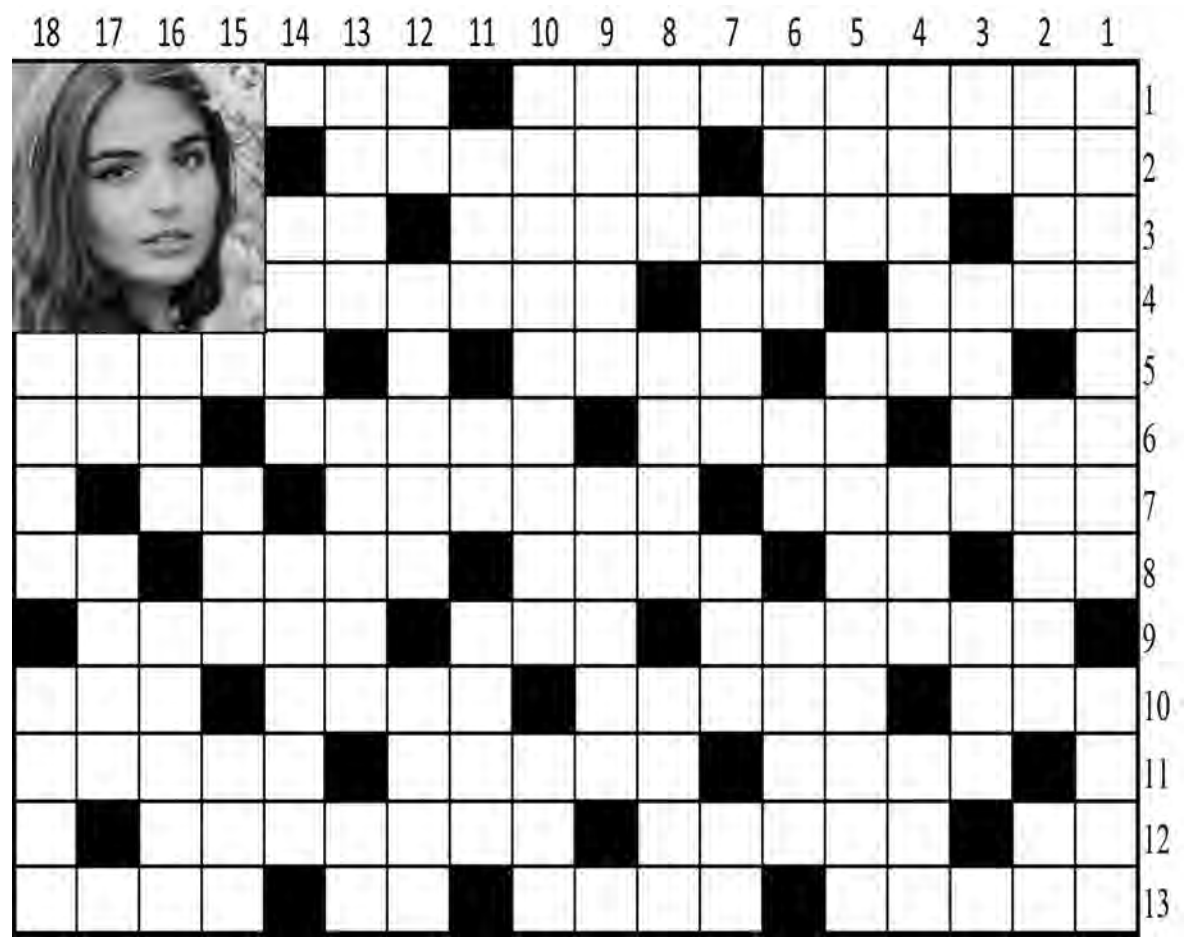
- 1 - تحم
2 - تمتني
3 - رمضان
4 - رمت
5 - الدون
6 - امتحن
7 - اربيل
8 - الضيم

- 10 - اقضاء عن
11 - اشفقي على
12 - الحصنة والنصيب
13 - يجلس برفقة
14 - يضربا بالحجارة
15 - من الفاكحة
16 - تبخلا
17 - مدينة اميركية
18 - نتبع

- 1 - عبرا
2 - من أيام الأسبوع
3 - أمنيات
4 - وجع
5 - يضحكا دون اصدار صوت
6 - نقيض ضرها
7 - نقاتل
8 - يحرثنا الارض
9 - من الأبراج السماوية

الابراج

<p>الثور (21 نيسان - 21 أيار)</p> <p>لا تهمل شخصا لطيفا يحاول التقرب منك هذا اليوم. يجب القضاء على كل المسائل الجانبية والوصول الى المسائل الجوهرية.</p>	<p>الحمل (21 آذار - 20 نيسان)</p> <p>تفضل أن تعمل في هدوء وتركه أن تمارس عليك الضغوط الكثيفة. تكتم في محله إذ لا شيء مضمون قبل أن يصير في اليد.</p>
<p>السرطان (22 حزيران - 23 تموز)</p> <p>تشعر بالسعادة وثقة كبيرة في نفسك بحيث سيغلب عليك التفاؤل في الفترة القادمة. لقاء حاسم يحدد لك الكثير من معالم مستقبلك.</p>	<p>الجوزاء (21 أيار - 21 حزيران)</p> <p>كن واضحا ومحددا اذا كنت تريد الحصول على نتيجة إيجابية طيبة. الموقف الذي اتخذته قبل أيام قليلة جاء متصلا ببعض الشيء.</p>
<p>العذراء (24 آب - 23 أيلول)</p> <p>اطرد الأفكار السيئة ولا تفكر بالماضي الكئيب والتعيس. بإمكانك أن تحقق أعمالا رائعة اذا استتعت المحافظة على رباطة جأشك.</p>	<p>الاسد (24 تموز - 23 آب)</p> <p>تكتم في علاقتك الخاصة ولا تسبب الألم والكمد للشريك بملاحظات الجارحة وردات فعلك المتسرة. عليك السيطرة على أعصابك.</p>
<p>العقرب (23 ت1 - 21 ت2)</p> <p>لا تفقد ثقتك الكبيرة بالحبوب ولا تدع شيئا يؤثر على عواطفك الصافية تجاهه. خذ المبادرة في كل الميادين فالحظ السعيد الى جانبك.</p>	<p>الميزان (24 أيلول - 22 ت1)</p> <p>لقاءات تفتح أمامك مجالات واسعة وممتازة للتقدم والنجاح. ابتعد عن الهوموم العائلية والمعيشية وحاول المحافظة على الهدوء المنزلي.</p>
<p>الجدي (22 ك1 - 20 ك2)</p> <p>لا تضيع الوقت الثمين. ابتعد عن صحة قديمة لشخص أساء اليك في الماضي، ويحاول ان يظهر لك وجهها متوددا في هذه الفترة.</p>	<p>القوس (22 ك2 - 21 ك1)</p> <p>أوهام في رأسك عليك التخلص منها. الكلمات مع الأصحاب تسهل أمورك وتريحك، كما أنك تجد متعة في التحدث عن أفراد عائلتك.</p>
<p>الحوت (20 شباط - 20 آذار)</p> <p>تجنب الخلافات وسوء التفاهم مع الغير، وتخّل عن حساسيتك الزائدة اليوم. لن يطول بك الوقت لكي تكتشف الحقيقة التي تنتظرها.</p>	<p>الدلو (21 ك1 - 19 شباط)</p> <p>قصة حب جميلة وعميقة تعيشها في هذه المرحلة. تصادف أشخاصا مهمين، وقد تتخذ قرارا بالالتزام على المدى البعيد بأحدهم.</p>



افقيا:

1 - ممثلة لبنانية صاحبة الصورة، من الحيوانات
2 - مدينة مغربية، نرغب بها
3 - سرب، دولة أوروبية، ضمير متصل
4 - يسكن بالقرب منك، للتفسير، جزيرة أميركية
5 - هزم، مدينة سعودية، عاصمة عربية
6 - مملكة عربية قديمة، حاكم، دكان، دفن

عموديا:

7 - من ضواحي لندن، أصريتا على الأمر، سعل
8 - هرب، حرف أبجدي مخفف، من القديسات، مصوّر، حرف نصب
9 - المنظر، أنثى على، تداعب
10 - ضرب، مذاهب، ألعاب، أرض المال
11 - أجعله ملكاً للدولة، خادماً، رضينا بالأمر
12 - عاصفة بحرية، وافقها الرأي، مرفأ كندي
13 - رقة القلب، قبيح، للتفسير، نطلب فعل الأمر

افقيا:

1 - مارسيل مارينا
2 - اج، رمان، مناديل
3 - جارور، ايدا، يجد
4 - درا، واقر، ينادي
5 - ايسلند، يمران، ايابي
6 - لا، يمد، يرسب
7 - اتيل، سرداب، كيد

عموديا:

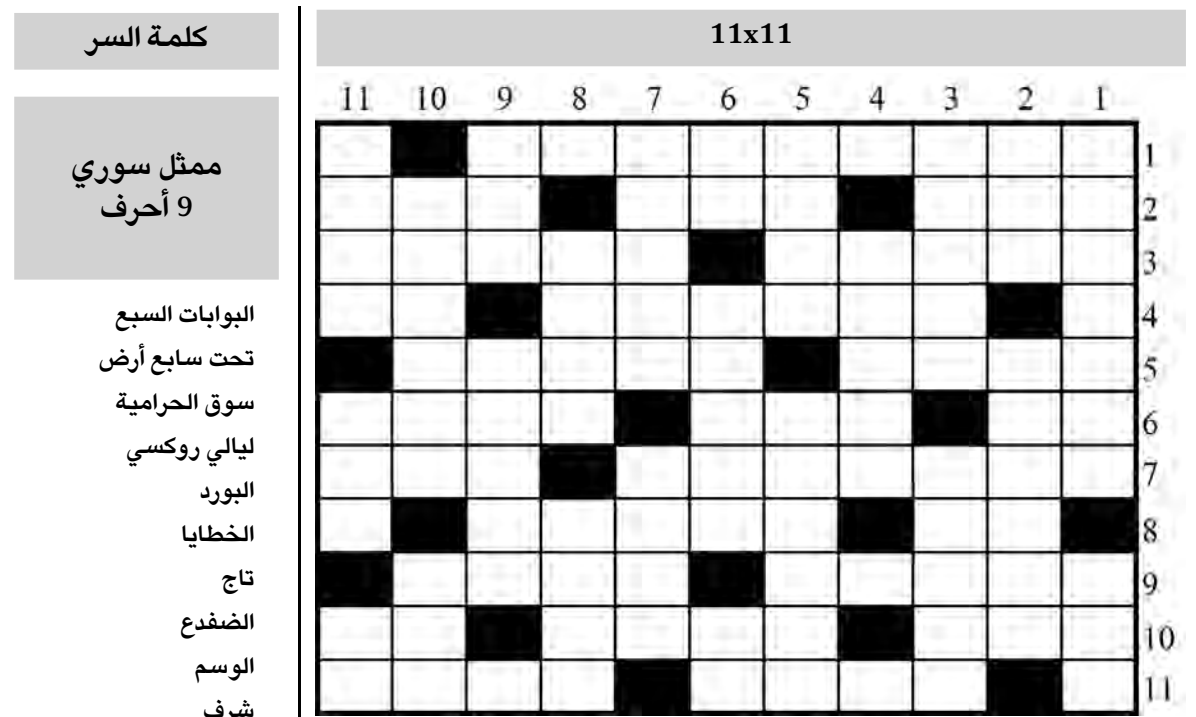
1 - ماجد المصري، اب
2 - اجاريا، وبجلي
3 - رأس، افرويدت
4 - سرو، لاتي، ترفع
5 - يمرون، يابه، شن
6 - لا، أديل، هاواي
7 - مناف، مالت، دفا
8 - يريدي، داريا
9 - رمد، ماسينا، كن

عموديا:

1 - مغني سوري، نغما الكلام
2 - مدينة فلسطينية، مدينة ألمانية، جيد (بالأجنبية)
3 - مثل، حطام، أداة حزم
4 - اسم بطلين من أبطال الشاهنامه، قتل الجبل، جزيرة بريطانية
5 - أسقط، ممثلة لبنانية
6 - جزيرة تزنانية، للتفسير، من الطيور
7 - عملة عربية، أبسطي، هدم
8 - أقدمت على الأعمال الفاحشة، مدينة أميركية، أرقد

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

رائحة الروح	صدق وعده	صرخة روح	ياصمين عتيق
بواب الريح	السماك	حب	بواب الريح
الهوى	تيم حسن	شوق	عقاب



افقيا:

1 - موسيقي فرنسي راحل نال شهرة واسعة في قيادة الجوقات الموسيقية
2 - فرق، شك، مدينة تركية
3 - عندكم، يغيرا
4 - مدينة إيطالية، ضجر
5 - مدرك للأمر، بلدة لبنانية
6 - بحر، أداة حزم، تتقن العمل
7 - دولة أوروبية، اقترب من
8 - نعم (بالرومانية)، كسرنا الشيء
9 - نقيض سأخرج، اتهمت
10 - ويخ، نقيض صادر، حرف تمني
11 - مهنة سامية، مدينة فرنسية

عموديا:

1 - دولة أميركية، جرى الماء على وجه الأرض
2 - مدينة إيرانية، ناعم للممس
3 - أساعده، مدينة أردنية
4 - تاماً
5 - قتلت الجبل، مدينة مصرية
6 - نعم (بالأجنبية)، يهنئ بالعيد، والد
7 - أجينا النداء، أخون العهد
8 - ظهرت من بعيد، قليل الوجود
9 - أمد بالمعلومات، ضمير
10 - بلدة لبنانية، قرأ
11 - يحصل على، وطأ على، ضعف

الحل السابق

افقيا:

1 - يارا صبري، يا
2 - لس، لدي، رياق
3 - وعدت، تنس، سن
4 - ساين نحاس
5 - تدس، اا، نام
6 - وي، بد، وهاد
7 - نور الشريف
8 - نال، اه، ربا
9 - أسس، أناس، اش
10 - لومي، اودي
11 - يكتب، هيلينا

عموديا:

1 - يلوتون، امي
2 - اسعاد يونس
3 - دبس، راسلت
4 - التي، بال، وب
5 - صد، نادل، ام
6 - بيتنا، شانيه
7 - ناوورها
8 - يرسا، هي، سال
9 - ستافر، وي
10 - ياس، اد، بادن
11 - أقنوم، راشيا

الحل السابق

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

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 المؤلف من 81 خانة. يجب عدم تكرار الرقم عينه في نفس السطر أو العمود أو الجدول الصغير (3*3).

SUDOKU

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

