موضوع ما

فائدة الملفوف :

للسرطان والكوليترول

§ الملفوف ويسمى أيضاً (الكرنب ويسمى بالانجليزية Cabbage كذلك نسميه ندنا (كوبيش وهي مأخوذة عن الانجليزية .. من خضروات العائلة الصليبية ويأتي في المرتبة الثانية بعد البروكلي (القرنبيط الأخضر) من حيث قيمته الغذائية وفائدته الصحية في الوقاية من السرطان بحسب عدد من المراجع العلمية المختصة .

§ وقد أثبتت الأبحاث والدراسات احتواء الملفوف وكذلك البروكلي على مادة يعرفها العلماء باسم (أتدول 3 كاربينول) تقلل من خطر الإصابة بالسرطان ، وسرطان الثدي خاصة .

§ إلى جانب ذلك ، تحتوى أوراق الملفوف على نسبة وفيرة من الألياف (السليلوز) التي تحسن من نشاط الجهاز المعوي ، فضلاً عن فائدتها في التخلص من الكوليترول الثقيل الضار داخل الأوعية الدموية وفي هذا فائدة كبرى في مقاومة تصلب الشرايين .

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

تدخين شيشة واحدة تعادل ما يزيد عن تدخين علبة كاملة من السجائر:

ثلث وفيات مصر نتيجة لتدخين الشيشة

القاهرة / وكالات:

قالت منظمة الصحة العالمية أن كمية النيكوتين التي تنجم عن تدخين الشيشة الشائعة في مصر في جلسة واحدة تعادل تدخين أكثر من علبة سجائر كاملة.

ويدخن كثير من المصريين الشيشة (النرجيلة) ظنا منهم أن مرور الدخان عبر الماء ينقي النيكوتين من بعض السموم التي يحتويها. وأوضح حسين الجزائري المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية ان الأمر ليس كذلك.

وقال الجزائري في مؤتمر صحافي أعلن فيه نشر أول تقرير عن مخاطر تدخين الشيشة الشائعة في أنحاء مصر "هناك اعتقاد خاطئ سائد منذ عشرات السنين بأن الشيشة أقل ضررا وإدمانا من السجائر".

وأضاف الجزائري أن تدخين الشيشة به كل مسببات السرطان الناجمة عن تدخين السجائر ويزيد عن ذلك إضافة مزيد من أحادي أكسيد الكربون ومجموعة منفصلة من مسببات السرطان الناجمة عن استخدام فحم محترق للمحافظة على تدفق النيكوتين، مقترنا باحتمال الإصابة بمرض السل أو الالتهاب الكبدي الوبائي نتيجة تعاقب الأفواه على فوهة خرطوم الشيشة.

وقالت الدراسة "المدخن المنتظم للشيشة.. يدخن في جلستين الى ثلاث جلسات يوميا. وهذا يعني كمية من النيكوتين تعادل أكثر مما تحتويه علبة سجائر في كل جلسة بالنسبة لمعظم مدخني الشيشة".

وأضافت الدراسة ان العثمانيين أدخلوا الشيشة الى المنطقة في القرن السابع عشر. ومع ان إنتاج السجائر أبعد الشيشة عن الساحة إلى المناطق النائية بشكل أساسي، فإنها عادت للظهور بقوة بين المصريين في العقود الأخيرة.

وتدخن النساء خصوصا الشيشة على سبيل مسايرة ما هو مستحدث، ولأنهن يعتقدن أنها أقل ضررا من السجائر لكن انتشار التدخين عموما زاد وتسبب في رفع معدل الوفيات المرتبطة بالتبغ.

وقال مصطفى كمال من المركز المصري لأبحاث مكافحة التدخين أن مصر تشهد سنويا 34 ألف حالة وفاة مرتبطة بالتبغ وثلثها نتيجة لتدخين الشيشة. ومن الصعب التكهن بالأثر الذي قد يحدثه تقرير منظمة الصحة العالمية على المصريين الذين يحصلون على جرعتهم اليومية من النيكوتين من نراجيل "تبقبق" في مقاهي القاهرة الكثيرة التي تقدم لروادها الشيشة بنكهات متعددة.

وأمام مقهى صغير في وسط القاهرة الصاخب جلس أحمد ومحمد وكلاهما عمره 28 عاما يدخنان الشيشة ويشربان الشاي، بينما يتوهج الفحم القابع على قمة النرجيلة. وأقر الاثنان بقلقهما من الآثار الصحية للتدخين وقالا إنهما يفكران في الإقلاع عن التدخين.

وقال احمد انه يرغب في الإقلاع لكن ضغوط العمل وعدم وجود وقت كاف لممارسة الرياضة يجعله يعود إلى الشيشة التي يراها علاجا لضغوطه. لكن محمد يقول أن الحياة صعبة لدرجة تجعله ببساطة لا يهتم كثيرا بالآثار الصحية لتدخين الشيشة والسجائر. ويمثل ضغط الأصدقاء احد أسباب استمرار محمد في التدخين.

وقال "لم أكن أدخن. لكن وجودك مع أصحابك وهم يدخنون وأنت عندك مشكلات ومحبط وهم يعرضون عليك سيجارة.." بدأت أسعل كثيرا أثناء الليل".

من إحدى قاعات السهر بمصر: شيشة وغناء

مصر في المرتبة الأولى

كشف كتاب "اقتصاديات التبغ في مصر" عن أن مصر تسجل أعلى معدل لاستهلاك التبغ في العالم العربي. وأن الزيادة في أعداد المدخنين التي سجلت على مدى الثلاثين عاما الماضية تبلغ ضعفي الزيادة في معدل نمو السكان خلال هذه المدة.

ويثقل هذا الوضع كاهل الاقتصاد المصري بأعباء هائلة، إذ يبلغ الإنفاق المباشر على معالجة الأمراض التي يسببها التبغ ثلاثة بلايين جنيه مصري سنويا.

وحسب إحصاءات عام ألفين، فقد بلغت نسبة الإنفاق على السجائر 14،5% من إجمالي الإنفاق العام. ويبلغ المتوسط الشهري لإنفاق الذكور على السجائر ما بين 63 إلى 250 جنيها شهريا لكل مدخن فيما يبلغ ما بين 20 إلى 120 جنيها لكل مدخنة من النساء. وعلى رغم الأعباء الاقتصادية الهائلة التي يسببها التبغ فإن العاملين في صناعته لا يتجاوز عددهم في مصر 900،17 شخص من مجموع العاملين في الدولة. وبحكم القانون لا تزرع مصر التبغ، إلا أنها تستورده من بلدان كثيرة.

دراسة كندية تؤكد:

الوفاق الزوجي يقلل تأثير التوتر الوظيفي

اوتاوا/ متابعات:

أكدت دراسة جديدة وجود ارتفاع في متوسط ضغط دم الأشخاص الذين يعملون في وظائف مليئة بالتوتر خلال عام إذا كانت علاقاتهم مع أزواجهم سيئة.

وأظهرت الدراسة الكندية أن الأشخاص الذين يواجهون توترا في وظائفهم في وقت تكون فيه علاقاتهم الزوجية طيبة، فإن ضغط دمهم يهبط بنفس القدر.

وقال الطبيب شيلدون دبليوتوبي وزملاؤه من جامعة تورنتو بكندا في دورية "ارتفاع ضغط الدم" الأميركية إن "الأشخاص الذين يواجهون توترا كبيرا في وظائفهم ومستوى منخفضا من الوفاق والوئام الزوجي، قد يستفيدون من قياس ضغط دمهم بصورة منتظمة".

وتابع الفريق 229 رجلا وامرأة مدة عام وكانوا جميعا يعيشون مع قرين أو شريك وغير مصابين بارتفاع في ضغط الدم مع بداية الدراسة.

وارتدى المشاركون في الدراسة أجهزة لقياس ضغط دمهم طوال فترة يوم عمل نمطي في بداية الدراسة ومرة أخرى بعد ذلك بعام.

وزاد ضغط الدم الانقباضي أو الرقم الأعلى في قراءة ضغط الدم ثلاث نقاط لدى الأشخاص الذين تحدثوا عن ارتفاع مستوى التوتر في عملهم وانخفاض مستوى الوفاق والوئام الزوجي.

وعلى الجانب الآخر انخفض ضغط الدم الانقباضي ثلاث نقاط لدى الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عال من الوفاق والوئام ويواجهون توترا في عملهم.

ويشير الباحثون إلى أن تعرض الشخص للتوتر في العمل في الوقت الذي لا يكون له تأثير يذكر على مطالب العمل، يمكن أن يزيد الالتهاب ومستويات هرمونات التوتر. وقالوا "إن الأثر الملطف لزيادة مستوى المودة بين الزوجين قد يخفض ضغط الدم لدى شخص مصاب، وذلك من خلال وقف التأثير المتعلق بزيادة التوتر في العمل".

كما أن زيادته عامل خطر:

هبوط الكولسترول في منتصف العمر مؤشر لتدهور الوظائف عند الشيخوخة الإدراكية

ستوكهولم / متابعات:

أشارت دراسة طبية إلى أن انخفاض مستوى الكولسترول العام في منتصف العمر، قد يكون مؤشرا على خطر الإصابة بتدهور الوظائف الإدراكية في الشيخوخة.

والمعروف أن ارتفاع مستوى الكولسترول العام في منتصف العمر يعد أيضا عامل خطر للتعرض لذات النتائج.

وبحث الدكتور ميا كيفبيلتو من مركز أبحاث الشيخوخة بمعهد كارولينسكا في ستوكهولم بالسويد وزملاء له، التغييرات في مستويات الكولسترول العام فيما يتعلق بالوظائف الإدراكية في الشيخوخة.

وضمت الدراسة نحو ألفي شخص قيست مستويات الكولسترول لديهم عند منتصف العمر ثم أعيد قياسها بعد 21 عاما في المتوسط.

وركز الباحثون على 70 شخصا أصيبوا بتدهور طفيف في الإدراك خلال فترة المتابعة و48 شخصا أصيبوا بالزهايمر، إضافة إلى مجموعة "التحكم" المؤلفة من 1203 الذين ظلوا سالمين من الناحية العقلية.

تدهور شديد

واستنتج الباحثون أن "الكولسترول العام في منتصف العمر مثل عامل خطر للإصابة بمزيد من التدهور الشديد في القوى الإدراكية في وقت لاحق من العمر".

كما لاحظوا اختلافا كبيرا بين مجموعة التحكم والمجموعة المصابة بإعاقة بسيطة في الإدراك والذين أصيبوا بالخرف.

وخلصت البحوث أيضا إلى أن حدوث هبوط متوسط في الكولسترول العام من منتصف العمر إلى أواخر العمر "كان مرتبطا بشكل كبير بخطر حدوث إعاقة أكبر في القوى الإدراكية في المراحل المتأخرة من العمر".

نفس النتائج

وظلت تلك النتائج كما هي بعد تكيفها مع عوامل قد تؤثر على وظائف المخ ومن بينها السن والجنس والتعليم وحتى وجود جين مسؤول عن الإصابة بالزهايمر.

ويقول الباحثون إن العلاقة بين الكولسترول وتدهور القوى الإدراكية "مثيرة للجدل"، لكنهم أشاروا إلى أن نتائج التجارب السريرية لأمراض الأوعية الدموية تدعم فائدة العلاج المخفض لدهون الدم لدى المرضى المسنين.

السبب.. هرمون التيستوستيرون:

دراسة: مضايقة الآخرين تعطي البعض شعورا بالسعادة

نيويورك / متابعات:

يحب البعض إثارة غضب الآخرين ويعتقد باحثون أنهم اكتشفوا السبب وراء ذلك.

يقول باحثون من جامعة ميشيجان في آن آربور إن الأشخاص الذين يثيرون غضب الآخرين ربما يعانون من رغبة لا شعورية في القوة ترتبط بمستويات عالية من هرمون التيستوستيرون وهو هرمون الذكورة ويوجد أيضا في أجسام النساء.

ووجد الباحثون أن التعبيرات الغاضبة مجزية بالنسبة للبعض والتي يمكن أن تفسر السبب في حب البعض الشديد لمضايقة الآخرين.

وقال البروفيسور اوليفر شولثيس الذي شارك في إعداد الدراسة في مقابلة مع رويترز "الأشخاص الذين ترتفع لديهم معدلات التيستوستيرون وهو هرمون يعد عادة مؤشرا بيولوجيا على الرغبة في السيطرة يحبون القيام بأشياء تجعل الآخرين يغضبون بسرعة على الأقل"..وأضاف:

"إنهم يحبون مضايقة الآخرين وسيفعلون أي شيء يقود لنظرة غاضبة على وجه الآخرين مرارا وتكرارا. سيتعلمونها بسرعة أكبر وينفذونها بكفاءة أكثر."

وقاس الباحثون معدلات التيستوستيرون في عينات من لعاب 78 رجلا وامرأة وطالبوهم بالقيام بسلسلة من مهام التعليم المتتابعة المعقدة على الكمبيوتر تقود إما إلى وجه سعيد أو تعبير غاضب أو وجه بدون تعبير على الإطلاق.

ووجد الباحثون أن كلا من النساء والرجال الذين ترتفع لديهم معدلات التيستوستيرون تعلموا بسهولة المهمة التي تقود إلى التعبير الغاضب. في حين لم يتعلمها الذين تنخفض لديهم معدلات الهرمون.

مضايقة الآخرين ترتبط بمستويات عالية من هرمون الذكورة

وقال شولثيس الذي نشر نتائج الدراسة في دورية علم وظائف الأعضاء والسلوك "بالنسبة للأشخاص الذين كانوا أفضل في تعلم مهمة التعبير الغاضب ... يمكن أن تفترض أن هناك شيئا بخصوص الوجه الغاضب مجز بالنسبة لهم."

ولم تكن هناك اختلافات بسبب النوع بين الرجال والنساء. وقال ميشيل ويرث الذي قاد الدراسة أن النتائج تشير إلى أن تعبيرات الوجه العاطفية المدركة تعتبر إشارات يمكن أن تقود السلوك البشري.

وذكر شولثيس "هذه الدوافع اللاشعورية تؤثر على سلوكنا اللاواعي سواء شئنا أم أبينا وقد تجعل بعضنا أكثر إزعاجا من الآخرين."

رصد بحار ضخمة على قمر تيتان حول كوكب زحل

لوس انجليس / وكالات:

قال علماء أن مركبة الفضاء كاسيني وجدت دليلا على بحار ضخمة أحدها أكبر من أي من البحيرات العظمى في أمريكا الشمالية على أكبر قمر حول كوكب زحل.

وقال علماء يدرسون صورا التقطها المركبة – مؤخراً – التي انطلقت قبل عشر سنوات أن البحار على قمر تيتان من المرجح أن تكون مليئة بالميثان أو الإيثان السائل وان هذا الاكتشاف يعزز نظريات سابقة.

وقال جوناثان لوناين وهو عالم بجامعة اريزونا يعكف على دراسة بيانات كاسيني "نفترض منذ وقت طويل وجود محيطات على تيتان والان مع توفر ادوات متعددة اصبح لدينا أول مؤشر الي بحار تقزم البحيرات التي شوهدت في السابق."

وقال علماء بوكالة الفضاء الامريكية ان اجهزة الرادار على متن كاسيني التقطت صورا لمناطق مظلمة للغاية قرب القطب الشمالي لتيتان. وتبلغ مساحة أكبر هذه المناطق 100 ألف كيلومتر مربع على الاقل.

وتيتان هو ثاني أكبر قمر في النظام الشمسي بعد قمر جانيميدي الذي يدور حول كوكب المشتري وهو أكبر بحوالي 50 في المئة من القمر الذي يدور حول الارض.

وقالت ناسا انه على الرغم من عدم وجود دليل على ان هذه البحار تحتوي على سوائل فان الشكل والمظهر المظلم الذي يبدو على الرادار يشيران الى سطح أملس.

وربما يكون السائل هو الميثان او الايثان لان هذين المركبين يوجدان بوفرة في سحب الغلاف الجوي لتيتان.

وقال العلماء ان وجود البحار عزز الاعتقاد الحالي بأن سطح تيتان لا بد وأنه يعيد اطلاق الميثان الى غلافه الجوي.

وبعد هذه الصور الجديدة سيعمل فريق كاسيني على اعادة تمركز أجهزة الرادار بالمركبة في مايو ايار حتى يتسنى لها المرور مباشرة فوق المناطق المظلمة التي التقطتها الكاميرات.

وكانت كاسيني قد اطلقت في اكتوبر تشرين الاول 1997 ودخلت في مدار حول زحل في يوليو تموز 2004. وهي مشروع مشترك بين ادارة الطيران والفضاء الامريكية (ناسا) ووكالة الفضاء الاوروبية ووكالة الفضاء الايطالية.

بسبب تساقط الثلوج:

إلغاء ألف رحلة جوية في الولايات المتحدة

نيويورك / وكالات:

اضطرت شركات الطيران الأميركية إلى إلغاء ألف رحلة جوية الجمعة (16 الجاري) في شمال شرق الولايات المتحدة مع اقتراب عاصفة قد تؤدي إلى تساقط كثيف للثلوج.

من صالة أحد مطارات نيويورك

وقال متحدث ملاحي في نيويورك ونيوجرسي أن أكثر من ألف طائرة ظلت على مدارج المطارات الثلاث في نيويورك (كينيدي ونيوارك ولاغوارديا).

وقال الخبير في الإرصاد الجوية كيفين ليبتون انه من المتوقع أن تصل كثافة الثلج الى ما بين 30 و45 سم في منطقة شمال شرق نيويورك وحوالي 20 سم في مدينة نيويورك نفسها.

وقررت شركات الطيران الأميركي احترازيا إلغاء مئات الرحلات. وقد ألغت شركتا دلتا وجتبلو وحدهما 500 رحلة.

من طرائف العرب:

أخبار النساء

سُئل أعرابي عن النساء وكان ذا هم بهن فقال : أفضل النساء أطولهن إذا قامت، وأعظمهن إذا قعدت، وأصدقهن إذا قالت.. التي إذا غضبت حلمت، وإذا ضحكت تبسمت، وإذا صنعت شيئا جودت.. التي تطيع زوجها، وتلزم بيتها.. العزيزة في قومها، الذليلة في نفسها، الولود التي كل أمرها محمود..

نصائح لمستخدمي البريد الإلكتروني من مايكروسوفت:

عرض رسائل فقط من الناس الذين تعرفهم

جرب هذا للحصول على أمن أشدّ:

1. في ماسينجر إم إس إن، من قائمة الأدوات، إنقر الخيارات.

2. إنقر سرية، وإختر كلّ المستعملين الآخرين، وبعد ذلك إنقر احجب. هذا سيمنع أي شخص ليس على قائمتك من إرسال الرسائل لك، أو يضيفك إلى قائمة إتصالته.

ميسينجر إم إس إن يستطيع مسح كلّ الملفات آليا بالبرمجيّات التي تعمل ضدّ الفيروسات، تأكّد من تركيب البرمجيّات التي تعمل ضدّ الفيروسات على الكمبيوتر الخاص بك. ثمّ، لإكتشاف كيفية تشغيل خدمة المسح، إنقر زرّ المساعدة على شريط أدوات ميسينجر إم إس إن، وإنقر مواضيع المساعدة. ثمّ مسح نوع الفيروس في صندوق المساعدة، وانقر زر موافق. إنقر مسحا للفيروسات في القائمة، وإتبع الخطوات التي أعطت لك.

إذا كان عندك البرمجيّات التي تعمل ضدّ الفيروسات وقمت بتركّيبها، نحن نستطيع مساعدتك في اتّخاذ هذه الخطوة لحماية جهاز الكبيوتر الخاص بك.

إحم نفسك من رسائل بريد مييسينجر ويندوز الإلكتروني للدعايات

إنشىء قائمة من الناس الذين تريد التحدث معهم. ثمّ قم بضبط ميسينجر ويندوز لمنع الرسائل من أي شخص ليس على تلك القائمة:

1. في ميسينجر ويندوز، من قائمة الأدوات، إنقر الخيارات.

2. إنقر زر السرية.ميسينجر ويندوز سيقرّر السماح لأي شخص (كلّ المستعملون الآخرون) لرؤيتك متى كنت على الإنترنت.

3. لتغيير هذا، إنقر زرّ احجب لتحريك كلّ المستعملون الآخرون إلى قائمة الاشخاص الذين تريد حجبهم، وإنقر موافقا.

4. الآن بينما تضيف الأصدقاء بشكل إنتقائي، عائلة، وزملاء عمل إلى قائمة إتصالك (أو رفيق)، يضيفهم ميسينجر ويندوز آليا إلى قائمة الاشخاص المسموح لهم بالاتصال بك. عندما يرغب مستعملون آخرون في إضافتك إلى قوائم إتصالهم، ميسينجر ويندوز سيحذّرك، وسيكون عندك إختيار السماح أو الحجب.

نصيحة: حتى بعدما قمت بضبط ميسينجر ويندوز لمنع الرسائل الغير مرغوب فيها، قد تستلم اعلان الإكتروني " خدمة ميسينجر "، " رسالة من المصدر إلى. . . " أو "نص رسالة." قد لا تكون هذه الرسائل شرعية، ولو أنّ هذه ليست بشكل محدّد قضية مايكروسوفت، أنت تستطيع ان تكتشف لماذا يحدث وكيف توقفه.

كيفية حماية نفسك من الرسائل الدعائية بالبريد الإلكتروني

إستعمال الهوتميل واوت لوك: جند برامج بريد مايكروسوفت الإلكتروني في معركتك ضدّ الرسائل الدعائية بالبريد الإلكتروني .

اوت لوك مايكروسوفت 2003: يزيد حمايتك ضدّ البريد الألكتروني الدعائي

اوت لوك مايكروسوفت 2003: يبقي (فيلتر) مرشح البريد الألكتروني الدعائي على علم بآخر المستجدات

اوت لوك مايكروسوفت 2002 و2000: البريد الدعائي يتحرّك خارج صندوق بريدك آليا

يساعد إستعمال هوتميل إم إس إن على حماية صندوق بريدك الإلكتروني

هوتميل إم إس إن: تحذف البريد الألكتروني الدعائي قبل أن يصل إلى صندوق بريدك

هوتميل إم إس إن: يخلق (عمليا) حساب البريد الإلكتروني المجّاني لرسائل البريد الدعائي إلكتروني

هوتميل إم إس إن: تبلغ عن البريد الألكتروني الدعائي قبل أن تفتحها

اوتلوك مايكروسوفت 2003: يزيد حمايتك ضدّ البريد الألكتروني الدعائي

إنّ مستوى حماية مرشح البريد الألكتروني الدعائي في مايكروسوفت اوتلوك، يقرّر مستوى منخفض، وذلك المستوى مصمّم للامساك بالرسائل الدعائية بالبريد الإلكتروني الأكثر وضوحا، لكن إذا كنت تريد ترشيح بريدك الإلكتروني بدقة أكثر، ضعه في المستوى العالي:

1. على قائمة الأدوات، إنقر الخيارات.

2. على زر التفضيلات، تحت البريد الإلكتروني، إنقر بريد ألكتروني دعائي.

3. إنقر مستوى عالي لرفع مستوى الحماية، وإنقر موافقا.

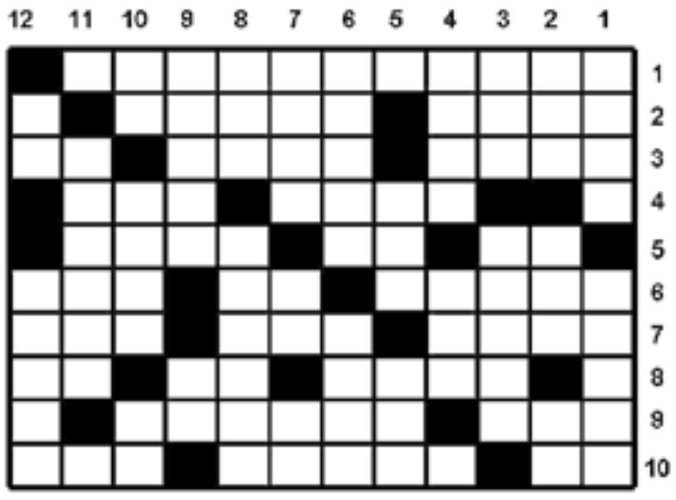
إفحص حافظة بريدك الألكتروني الدعائي قبل أن تفرغها لتتأكّد من ان الرسائل التي لاتريدها قد تحرّكت الي هناك.

نصيحة: بينما تزداد ثقتك في قدرة المرشح للتمييز بين رسائل البريد الإلكتروني للدعايات ورسائل البريد الإلكتروني التي تريدها، تستطيع توجيه اوتلوك لحذف البريد الألكتروني الدعائي قبل أن تراه . (هذا يعني أيضا انك لن ترى الا الرسائل المطلوبة ولن تنظر بشكل غير مقصود الي الرسائل الدعائية بالبريد إلالكتروني) لتشغيل هذه الخاصية، اتبع خطوات 1 و2 المذكورة اعلاه. ثم انقر لفحص حذف البريد الألكتروني الدعائي المشتبه به بشكل دائم بدلا من تحرّيكه إلى صندوق حافظة البريد الألكتروني الدعائي، وإنقر موافقا.

يتبع

الكلمات المتقاطعة

إعداد / بسمة نصر
basmanasr@maktoob.com



الحلقة رقم 6م

أفقياً:

1- مذبحة لمخيم الفلسطينيين على يد الميليشيات المارونية التابعة للجيش اللبناني في زمن الاحتلال الإسرائيلي لبيروت- لبنان أدت إلى قتل ما يقرب 3500 من الرجال والأطفال والنساء والشيوخ المدنيين العزل من السلاح.في ذلك الوقت كان المخيم مطوقا بالكامل من قبل الجيش الإسرائيلي الذي كان تحت قيادة ارئيل شارون و رافائيل أيتان، بدأت عملية الإبادة يوم الخميس في 16 أيلول 1982 لتنتهي يوم السبت في 18 أيلول 1982.

2 – مدينة على الطريق إلى ذمار – ادعاءات.

3- غير تقدمي ولا عصري – فائت – أخ الأب.

4 – سكاكين الحراب – خور القوى.

5 – من طيور الماء – ضمير – نافذة.

6- زهرة الرمان – تقال في وصف المتميز القح – فائدة.

7- لصق المعادن ونحوها – خزي – من الطيور الليلية.

8- حشرات خطرة على المزروعات – من الحب – مرتفع صغير.

9- مخبأ خفي – أعلى جبال آسيا.

10- طار – ألف الألف – جمالة.

رأسياً:

1- قلعة شهيرة بعدن – كتلة صخر.

2- بناء عالي – تمر – يد.

3- دخل ربحي – "طسوت".

4- نقولها بعد الفاتحة – يعطي توجيهات.

5- أخ الزوج أو الزوجة – مسكون بالناي.

6- من جبال عدن الشهيرة – ميال نحو إفناء أي شيء.

7- الاسم القديم لصنعاء – حرف موسيقي – للاستدراك بالتمني.

8- عاد عن الإثم – نافورة.

9- من أبناء سيدنا إبراهيم (عليه السلام) – كف (معكوسة).

10- نفي – فار – نقولها توجعاً.

– 11حشرة تصنع من خيوطها بيت وشرك.

12- مادة خطرة – أجداء.

(الحل لاحقاً)

	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	م	أ	■	ن	ي	د	ل	ا	ح	ا	ل	ص
2	ي	ف	■	ض	م	ا	ح	■	م	ي	ع	ن
3	و	ر	و	ي	■	ر	ج	■	ي	ل	ا	ع
4	ن	ي	■	ر	م	ا	■	ي	ر	■	ب	ا
5	■	ق	■	ة	م	ل	و	ع	■	م	■	ء
6	ز	ي	م	■	ر	ح	■	س	ا	د	ق	■
7	ك	ا	ر	ع	■	ج	د	و	هـ	■	ن	م
8	ا	■	ت	ي	ز	ر	ي	ب	■	ن	د	ع
9	ة	ل	ا	و	ح	■	و	■	د	ا	ي	ص
10	■	ن	د	ن	ل	■	ن	ر	و	ب	ل	م

حل الحلقة 117