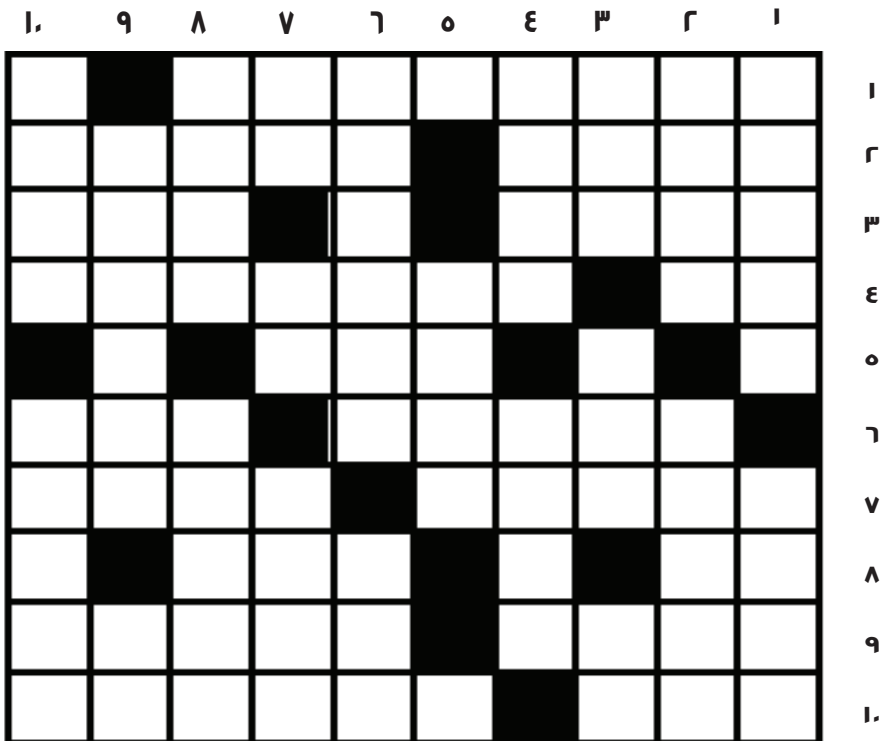


الكلمات المتقاطعة



- ٦ تناليه - كتيبه من الجنود.
٧ متشابها - حاجز مائي - مرادف أعجم (معكوسة).
٨ خصائص - ممثلة مصرية من الجيل القديم.
٩ أحد الالوان - خاصتي أو ملكي.
١٠ يوجد في الصين (معكوسة) - عملة أجنبية.

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

أفقياً

- ١ الاسم الاول لبابا الفاتيكان.
٢ لطيف - لاعب هولندي قديم اشتهر في منطقة الدفاع.
٣ دولة افريقية - توماتيك.
٤ مقياس اراضي - المشتل.
٥ مناسبة دينية نحتفل بها مرتين في السنة (نكرة).
٦ مدينة جزائرية - احد الانبياء عليهم السلام.
٧ مبنى - لاعب مصري يلعب مع فريق الزمالك.
٨ متشابها - أتقدم (معكوسة).
٩ منطقة في إب نكرة - أقليم صيني (معكوسة).
١٠ اقارب (معكوسة) - لقب يطلق على حاكم الامارة.

عمودياً

- ١ دولة اسيوية - منصف.
٢ تطوف - خيانة.
٣ نرغب (معكوسة) - وبخ (معكوسة) - للتفسير (معكوسة).
٤ أقدم خدمة (معكوسة) - فعل الامر تنحى.
٥ دمية.

استراحة

اعداد / هاشم بحر

الرياضة تقلص خطر الموت المبكر بسبب العمل المكتبي



قال علماء إن ممارسة رياضة المشي السريع لمدة ساعة يومياً خلال يوم العمل تقلص خطر الموت المبكر المرتبط بالعمل المكتبي. جاء ذلك في إطار دراسة وتحليل بيانات النشاط البدني لأكثر من مليون شخص نشرتها مجلة لانسيت بالتزامن مع الأولمبياد. وكشفت الدراسة أن مشاهدة التلفزيون أسوأ من الجلوس لفترات طويلة على مكتب، ولعل ذلك بسبب العادات المرتبطة بالمشاهدة مثل تناول الوجبات الخفيفة.

ورصد البروفيسور بيدرو هالال من جامعة بيلوتاس البرازيلية تأثير الأولمبياد على معدلات النشاط العام. وقال: "لم يعد هناك تراث صحي للأولمبياد ولكنه الوقت الأمثل للحديث عن الرياضة."

وأكد العلماء أنه على الحكومات أن تضمن سياسات تشجع على النشاط البدني مثل برنامج للحافلات تكون فيه مواقفها بعيدة لتشجيع السير، ولابد على أصحاب العمل أن يسهلوا على العاملين ممارسة الرياضة خلال يوم العمل من خلال استراحات الغذاء المرنة وتوفير أماكن للاستحمام.

وأضافت ليزا يونغ، متخصصة النشاط البدني في مؤسسة القلب البريطانية قائلة: "رغم اعترافنا بالعلاقة بين سلوك الجلوس وضعف الصحة فإننا نشجع على مزيد من الدراسات في هذا المجال لوضع إحصائيات حول العلاقة بين أمراض القلب والوفاة."

وتوصي الإرشادات الحالية لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا "NHS" بممارسة تمارين باعتدال أسبوعياً لمدة 150 دقيقة.

ويزيد عدم ممارسة النشاط الرياضي من خطر الإصابة بأمراض مثل مرض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان.

ويرتبط عدم ممارسة الرياضة بوفاة 5.3 مليون شخص سنوياً على مستوى العالم، مقارنة بـ 5.1 مليون شخص يموتون بسبب التدخين.

ويقول الباحثون إنه من المرجح أن يكون ذلك بسبب أن الناس ربما يتناولون وجبات خفيفة خلال المشاهدة أو لأنهم ربما يشاهدون التلفزيون بعد تناول العشاء مما قد يؤثر على عملية التمثيل الغذائي. وربما يكون ذلك مؤشر على نمط حياة غير صحي بصفة عامة.

اعلان فقدان

يعلن الملازم ٢ محمد عبدالكريم فضل سعيد الردفاني عن فقدان بطاقة شخصية صادرة من لحج وبطاقة أخرى عسكرية رقم 203927 صادرة من اللجنة التطوعية الأمنية عدن عمليات اللواء الأول حزم عمليات المنطقة الرابعة وبطاقة أخرى عسكرية صادرة من المقاومة من لواء عبدالله الصبيحي، وذلك إثر سرقتهن وممتلكات أخرى معهن من سيارته أثناء وجودها بالمنصورة خط التسعين. وعلى من يجدها عليه التواصل بهذا الرقم 735040633

مبروك آل
السليمانى

نتقدم بأجمل التهاني والتبريكات للتربوي /
علي محمد عوض السليمانى بمناسبة زواج
نجله الشاب /

ناصر علي محمد السليمانى
والتهنئة موصولة لآل السليمانى جميعهم
ألف مبروك ودامت دياركم عامرة بالأفراح
والمسررات
المهنئون /
سالم لعور / عبدالله الصاصي / جهاد حفيظ /
الأساتذة / احمد المعه / أسامه المعه / الهدار
حفيظ

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي