

مع تقدم عاصفة ثلجية واسعة النطاق

ترامب يعلن حالة الطوارئ

في ١٠ ولايات أميركية

واشنطن/متابعة صوت القلم:

أعلن الرئيس الأميركي دونالد تрамب "حالة الطوارئ" في 10 ولايات، بسبب عاصفة ثلجية قوية ضربت ولايتي نيو مكسيكو وتكساس، مصحوبة بالثلوج والأمطار المتجمدة، وامتدت نحو شمال شرق الولايات المتحدة مهددة عشرات الملايين من الأميركيين بانقطاع الكهرباء وفوضى في وسائل النقل وبرد قارس.

وقال تрамب في منشور على "تروث سوشيل": "لقد وافقت للتو على إعلانات الطوارئ لولايات تينيسي، وجورجيا، وكارولينا الشمالية، وماريلاند، وأركنساس، وكتاكي، ولوبيزيانا، وميسissippi، وإنديانا، اعتيادا على طقس شتوي قاس.

كما حذرت السلطات من موجة برد قارس قد تستمر أسبوعاً

بعد العاصفة، لا سيما في المناطق الفيدرالية لإدارة الطوارئ (FEMA)، السهلية الشمالية والغرب الأوسط

وحكم الولايات، وفرق إدارة الطوارئ الحكومية لضمان سلامة

العلوي، حيث يتوقع أن تؤدي الرياح

إلى خفض درجات الحرارة المحسوسة

إلى ما دون 45 درجة مئوية تحت

الصفر.

وأعلنت الحكومة الفيدرالية إغلاق

مكاتبها على سبيل الاحتياز،

وأرجئت مواعيد مباريات كرة السلة

للمحترفين والجامعات بسبب حالة

الطقس. وفي ولاية نيويورك، طلبت

الحكومة الديمocrطية كاشي هوشول

من السكان البقاء في منازلهم وسط

موجة البرد القارس، قائلة "خمس

أو ست دقائق في الخارج قد تشكل

خطرا حقيقيا على صحتكم".

وهدى وزير النقل شون دافي من أن

ما يصل إلى 240 مليون أمريكي قد

يتاثرون بال العاصفة.

وأعلنت هيئة الأرصاد الجوية الوطنية

في بيان السكان إلىأخذ العاطفة

"على محمل الجد" متوقعة تتساقطا

كتيغا للثلوج على امتداد "منطقة

شاسعة" من نيو مكسيكو إلى ولاية

مين.

وأفاد موقع "فلايت أوير" لرصد

حركة الطيران باللأعاء أكثر من 3400

رحلة جوية من وإلى الولايات المتحدة

السبت، بينما تأخرت أكثر من 1100

رحلة أخرى.

وفي دلاس هطلت أمطار متجمدة

غزيرة على المدينة، وانخفضت

درجات الحرارة إلى سرت درجات

دون الصفر. وحضر رئيس بلدية

هيوستن جون ويتمار، سكان رابع

أكبر مدينة في البلاد من حيث التعداد

السكاني، على البقاء في منازلهم

شكل دائري صغير، لكنها

تصبح أحياناً بضمون الشكل، ما

يدفع الهواء البارد نحو أنحاء واسعة

من أميركا الشمالية. ويشير العلماء

إلى أن تزايد وتيرة هذه الأضطرابات

في الدوامة القطبية قد يكون مرتبطة

بتغير المناخ، على الرغم من أن

النقاش لم يحسم بعد، مع الأخذ في

الاعتبار دور التقلبات الطبيعية.

جدير بالذكر أن العاصفة الحالية

ناتجة عن دوامة قطبية، وهي كتلة

من الهواء البارد منخفض الضغط

تشكل عادة في القطب الشمالي على

شكل حلقة دائري ضيق، لكنها

تصبح أحياناً بضمون الشكل، ما

يدفع الهواء البارد نحو أنحاء واسعة

من أميركا الشمالية. ويشير العلماء

إلى أن تزايد وتيرة هذه الأضطرابات

في الدوامة القطبية قد يكون مرتبطة

بتغير المناخ، على الرغم من أن

النقاش لم يحسم بعد، مع الأخذ في

الاعتبار دور التقلبات الطبيعية.

جدير بالذكر أن العاصفة الحالية

ناتجة عن دوامة قطبية، وهي كتلة

من الهواء البارد منخفض الضغط

تشكل عادة في القطب الشمالي على

شكل حلقة دائري ضيق، لكنها

تصبح أحياناً بضمون الشكل، ما

يدفع الهواء البارد نحو أنحاء واسعة

من أميركا الشمالية. ويشير العلماء

إلى أن تزايد وتيرة هذه الأضطرابات

في الدوامة القطبية قد يكون مرتبطة

بتغير المناخ، على الرغم من أن

النقاش لم يحسم بعد، مع الأخذ في

الاعتبار دور التقلبات الطبيعية.

جدير بالذكر أن العاصفة الحالية

ناتجة عن دوامة قطبية، وهي كتلة

من الهواء البارد منخفض الضغط

تشكل عادة في القطب الشمالي على

شكل حلقة دائري ضيق، لكنها

تصبح أحياناً بضمون الشكل، ما

يدفع الهواء البارد نحو أنحاء واسعة

من أميركا الشمالية. ويشير العلماء

إلى أن تزايد وتيرة هذه الأضطرابات

في الدوامة القطبية قد يكون مرتبطة

بتغير المناخ، على الرغم من أن

النقاش لم يحسم بعد، مع الأخذ في

الاعتبار دور التقلبات الطبيعية.

جدير بالذكر أن العاصفة الحالية

ناتجة عن دوامة قطبية، وهي كتلة

من الهواء البارد منخفض الضغط

تشكل عادة في القطب الشمالي على

شكل حلقة دائري ضيق، لكنها

تصبح أحياناً بضمون الشكل، ما

يدفع الهواء البارد نحو أنحاء واسعة

من أميركا الشمالية. ويشير العلماء

إلى أن تزايد وتيرة هذه الأضطرابات

في الدوامة القطبية قد يكون مرتبطة

بتغير المناخ، على الرغم من أن

النقاش لم يحسم بعد، مع الأخذ في

الاعتبار دور التقلبات الطبيعية.

جدير بالذكر أن العاصفة الحالية

ناتجة عن دوامة قطبية، وهي كتلة

من الهواء البارد منخفض الضغط

تشكل عادة في القطب الشمالي على

شكل حلقة دائري ضيق، لكنها

تصبح أحياناً بضمون الشكل، ما

يدفع الهواء البارد نحو أنحاء واسعة

من أميركا الشمالية. ويشير العلماء

إلى أن تزايد وتيرة هذه الأضطرابات

في الدوامة القطبية قد يكون مرتبطة

بتغير المناخ، على الرغم من أن

النقاش لم يحسم بعد، مع الأخذ في

الاعتبار دور التقلبات الطبيعية.

جدير بالذكر أن العاصفة الحالية

ناتجة عن دوامة قطبية، وهي كتلة

من الهواء البارد منخفض الضغط

تشكل عادة في القطب الشمالي على

شكل حلقة دائري ضيق، لكنها

تصبح أحياناً بضمون الشكل، ما

يدفع الهواء البارد نحو أنحاء واسعة

من أميركا الشمالية. ويشير العلماء

إلى أن تزايد وتيرة هذه الأضطرابات

في الدوامة القطبية قد يكون مرتبطة

بتغير المناخ، على الرغم من أن

النقاش لم يحسم بعد، مع الأخذ في

الاعتبار دور التقلبات الطبيعية.

جدير بالذكر أن العاصفة الحالية

ناتجة عن دوامة قطبية، وهي كتلة

من الهواء البارد منخفض الضغط

تشكل عادة في القطب الشمالي على

شكل حلقة دائري ضيق، لكنها

تصبح أحياناً بضمون الشكل، ما

يدفع الهواء البارد نحو أنحاء واسعة

من أميركا الشمالية. ويشير العلماء

إلى أن تزايد وتيرة هذه الأضطرابات

في الدوامة القطبية قد يكون مرتبطة

بتغير المناخ، على الرغم من أن

النقاش لم يحسم بعد، مع الأخذ في

الاعتبار دور التقلبات الطبيعية.

جدير بالذكر أن العاصفة الحالية

ناتجة عن دوامة قطبية، وهي كتلة

من الهواء البارد منخفض الضغط

تشكل عادة في القطب الشمالي على

شكل حلقة دائري ضيق، لكنها

تصبح أحياناً بضمون الشكل، ما

يدفع الهواء البارد نحو أنحاء واسعة

من أميركا الشمالية. ويشير العلماء

إلى أن تزايد وتيرة هذه الأضطرابات

في الدوامة القطبية قد يكون مرتبطة

بتغير المناخ، على الرغم من أن

النقاش لم يحسم بعد، مع الأخذ في

الاعتبار دور التقلبات الطبيعية.

4 نصائح لتخفييف الإجهاد النفسي لدى الأبناء خلال فترة الامتحانات



يعتبر دعم الرجل للمرأة نفسياً ومعنوياً من أكثر الأشياء التي تساعد على شعورها بالحب والتقدير، وهو واجب على كل زوج، ولذلك نقدم في السطور التالية أهم النصائح التي تجعل شريكة حياتك تشعر بالأمان في العلاقة العاطفية.

كل امرأة لديها أحالم وترغب في بذل كل ما في وسعها لتحقيقها، ولذلك على الرجل تشجيعها على المشاركة في هواياتها وتحقيق أحلامها، وادفعها للعمل الجاد وتحقيق أهدافها.

اكتب شيئاً خاصاً لزوجتك واترك ملاحظات لطيفة في كل الأماكن التي تعرف أنها ستجدها، حيث يمكنك كتابة أشياء بسيطة مثل "أنت عاليٌ"، أو "أنت تجلب البسمة إلى وجهي"، ويمكنك إخفاء الملاحظات تحت وسادتها أو على مكتبتها وما إلى ذلك، وعندما تقرأ هذه الملاحظات الرومانسية، ستسعى بالتأكيد.

تستمر العلاقة عندما يكون الزوجان ملتزمان ببعضهما البعض بشكل عميق، ولذلك اجعل حبيبتك تشعر بالأمان وأخبرها أنها الشخص

يعاني معظم الأبناء وخاصة المراهقين، إلى بعض الدعم والمساندة، لتخفييف العبء النفسي الذي يشعرون به خلال دراستهم، وأنشأء علاقتهم مع الآخرين، ولذلك نقدم في السطور التالية أهم النصائح التي تساعد في تخفيف الإجهاد النفسي لدى أولادك.

لا بد أن تضع الأم العادات الصحية المترتبة، أولوية ثابتة لدى روتنين أبنائهما، حيث يُعتبر

النوم السكري والتغذية الجديدة التي تساعد على الاسترخاء والراحة، مثل التأمل أو التأمل العميق، كما تساعد يمكن

للانشطة البدنية مثل جولة المشي، أو الرقص أو ممارسة الرياضة، أن تساعد في تخفيف الإجهاد النفسي، كما يحتاج

المراهقون إلى النوم لمدة 8 إلى 10 ساعات في الليل، وعليك تحديد

استخدام لشاشات الأجهزة الإلكترونية في الليل وتجنب إبقاء هذه الأجهزة في غرفة النوم، والتأكد من تناول الطعام

بانتظام إضافة إلى وجبات خفيفة صحية، حيث تساعد

الوجبات الصغيرة المنتظمة في الحفاظ على مستويات الطاقة بينما تقلص من التعب.

يمكن للعلاقات القوية أن

النظام الغذائي

5 خطوات صباحية لزيادة الطاقة والتركيز طوال اليوم



بعض الأيام، خصوصاً عند الشعور بالتعب أو المرض، لكن الهدف هو المراقبة أعم من الشدة.

ويمكن أن يكون التدريب معتلاً في الحفاظ على النشاط اليومي.

بالنسبة له، الغطس في الماء البارد هو النشاط المفضل صباحاً، خصوصاً في الأيام الباردة، لأنه يمنحك الجسم دفعة نشاط قوية.

القراءة المتألقة والتأمل ينصح جراح القلب بأن يبدأ اليوم ببعض دقائق من القراءة المتألقة أو التأمل الوعي، لتهيئة العقل للتركيز والسكينة.

إنجاز العمل العميق أو لاليون، مع التأكيد على أن بعض الأشياء عند الشعور بالتعب أو المرض، لكن الهدف هو المراقبة أعم من الشدة.

ويمكن أن يكون التدريب معتلاً في الحفاظ على النشاط اليومي.

بالنسبة له، الغطس في الماء البارد هو النشاط المفضل لندن أن الاستيقاظ المبكر يؤكد الدكتور ومستوى توترك وشعورك بالتحكم في مجريات اليوم.

ويمكنك تجنب بعض دقائق فقط لاتباع روتين صباحي مقصود، فقد يحدث ذلك صباحاً، إلا أنه يشد على أن تغير موعد فرقاً ملحوظاً في طريقة إدارتك لليوم، بحسب ما يؤكده الخبراء.

ويستند هذا المفهوم إلى روتين الصباح الذي يتبعه جراح القلب الأمريكي

اليون، الذي كشف بعد الاستيقاظ مباشرة، يتوجه لندن لشرب الماء وأبداً بالنشاط البدني

يشغل ذهنه أي شيء آخر.

ممارسة الرياضة بانتظام: الخطوة الأخيرة في روتينه هي ممارسة نشاط بدني شاق.

يمكن لبداية يومك الصباحية أن توفر استيقظ مبكراً قليلاً بشكل كبير على تركيزك ومستوى توترك.

ويمنحك الجسم والعقل فرصة للتلافي ولهذه المهمة القدرة على إيقاع فرحة جديدة.

وأولاً، ينصح بضيق دقائق فقط لاتباع روتين صباحي مقصود، فقد يحدث ذلك صباحاً، إلا أنه يشد على أن تغير موعد فرقاً ملحوظاً في طريقة إدارتك لليوم، بحسب ما يؤكده الخبراء.

ويستند هذا المفهوم إلى روتين الصباح الذي يتبعه جراح القلب الأمريكي

اليون، الذي كشف بعد الاستيقاظ مباشرة، يتوجه لندن عبر فيديو على إنستغرام عن خمس

خطوات صباحية تساعد على بدء اليوم بهدوء ونشاط، وتزيد من إنتاجيتك طوال اليوم.

زادت قدرتهم على التعامل مع الإجهاد النفسي، كما يحتاج

المراهقون إلى النوم لمدة 8 إلى 10 ساعات في الليل، وعليك تحديد

استخدام لشاشات الأجهزة الإلكترونية في الليل وتجنب إبقاء هذه الأجهزة في غرفة النوم، والتأكد من تناول الطعام

بانتظام إضافة إلى وجبات خفيفة صحية، حيث تساعد

الوجبات الصغيرة المنتظمة في الحفاظ على مستويات الطاقة بينما تقلص من التعب.

يمكن للعلاقات القوية أن

اسرار الطبخ ..

(تبسيي باذنجان) العراقية



(لا يجو ز

اضافة اللحم المسلوق في ماء بارد ابداً) نضيف ملعقة السكر الى القرفة.

5- نقوم بضرب الطماطم بالخلط واضافتها للتسبيكة لاعطاء نكهة مميزة.

6- بعدها نضيف ملح حسب الرغبة، ونقطي القرد، نقلبه كل عشر دقائق.

7- عندما تنسكب الطبخة تماماً نقدم المسقعة في فوران التسبيكة، بالشعرية.

ونتركه حتى تمام النضج.

2- نقوم بتشويه اللحم بالزيت الذي فاض منه حتى يحرر وتصبح رائحته لاذعة.

3- ناتي بقدر فيه ملعقتين زيت ونأخذ ملعقتين أقل كل كبيرة من صلصلة الطماطم ونشوّحها

4- بالزيت حتى تتحول رائحتها إلى رائحة لاذعة، بعدها نضيف البازنجان للصلصة وننفی مايامى لمنتصف القرد الوسط على نار

عالية.

5- ننتظف فوران التسبيكة، عندما فقط نضيف اللحم المسلوق مقطعة إلى أربع معه ورشّه ملح



القادير : نص كيلو لحم غنم

- علبة حمص مسلوق جاهزة

- كيلو باذنجان وسط

جمال و أناقة

هل الحرارة المنخفضة تسبب الأمراض في الشتاء؟



في زيادة معدلات الإصابة خلال الشتاء.

فالطقس البارد يدفع الناس لقضاء وقت أطول في الأماكن المغلقة، غالباً في بيوت مزدحمة ذات تهوية محدودة، ما يسهل انتقال الفيروسات.

كما يؤدي انخفاض التعرض لأشعة الشمس إلى نقص فيتامين د، وهو عنصر مهم لتنظيم الجهاز المناعي، بينما تؤدي التندثة الداخلية إلى جفاف الهواء وبطانة الأنف، مما يقلل فعالية المخاط في محاصرة الفيروسات وإخراجها من الجهاز التنفسي.

تجمع الدراسات الوبائية والمخبرية على أن الطقس البارد يهيئ الظروف البيولوجية والبيئية والاجتماعية التي تسمح للفيروسات

واليونية المحلية.

كما يمكن أن يؤدي التعرض الطويل للبرد إلى إضعاف وظيفة المسالك الهوائية، خصوصاً لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض تنفسية مسبقة مثل الربو أو التهاب الأنف التحسسي.

يُخفض درجة حرارة الأنف والممرات الهوائية، العوامل السلوكية مما يُضيّق الأوعية الدموية ويُقلل تدفق الدم وتلعب العوامل السلوكية أيضاً دوراً مهماً

وتنتقل هذه الفيروسات من شخص إلى آخر

عبر الرذاذ التنفسى أو الاتصال المباشر، بغض

النظر عن الطقس الخارجي.

إلا أن الشتاء يخلق ظروفًا ملائمة للفيروسات

على البقاء والانتشار، ما يفسر زيادة

الاصابات خلال الأشهر الباردة.

ما يُضيّق الأوعية الدموية يسمح للفيروسات

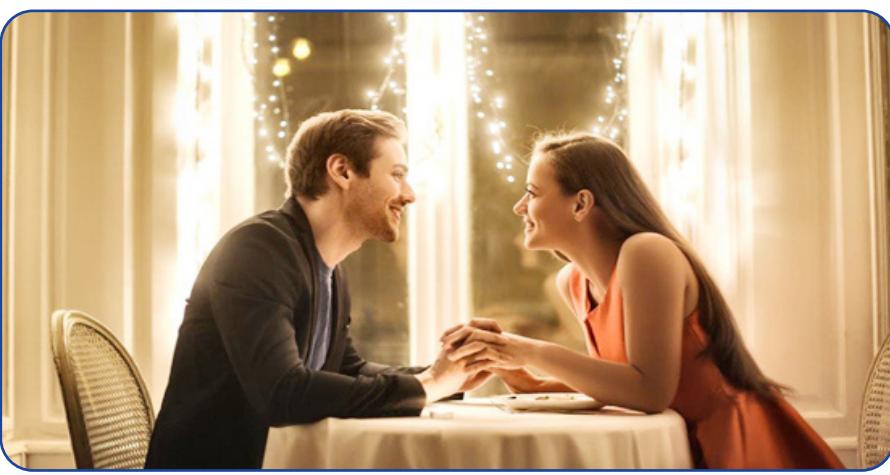
بالبقاء نشطة لفترات أطول، كما يقلل من

العدد ٢٣٦ (٢٠٢٦/١/٢٦) الاثنين

Mon 26/1/2026

علاقات مجتمعية ..

للزواج.. طرق فعالة لجعل شريكة حياتك تشعر بالأمان والحب



أن مشاركة رسالة قبل النوم أو صباح الخير هي واحدة من أسهل الأشياء التي يمكنك القيام بها لإسعاد زوجتك.

يجب على الزوجين اتخاذ القرارات معاً، لأنه لا يوجد "أنا" في الزوجين؛ بل يوجد "نحن"، لذا تأكيد من طلب رأي شريكتك عند اتخاذ قرار، حيث يُظهر هذا التصرف أنك تقدر أفكارها وأنها تعني الكثير بالنسبة لك.

قد بعض التنازلات لها لجعلها تعلم أنها تعنى الكثير بالنسبة لك، على سبيل المثال، إذا كنت ترغب في الخروج في عطلة نهاية الأسبوع ولكنها لرغباتها، وقم بإجراء هذه التعديلات فيلم، فاستسلم لها وستعرف أن كيفية سير يومها، وأخبرها أيضاً عن كيفية سير يومها، وأخبرها مهماً بالنسبة لك.

اسألها عن كيفية شاركة أي شيء معها، بدءاً

باليوم، حيث يمكنك شاركة أي شيء معها، وحتى ما فعلته في المكتب، فعندما تكون مفتونة

معها، ستتقى بك أكثر.

يمكن أن تظهر مقاومة الإنسانين فجأة، ولا تبدأ تشخيص مرض السكري، بل تتطور تدريجياً نتيجة عاداتنا اليومية، من النظام الغذائي إلى النشاط البدني والنوم وإدارة التوتر، وقد تستمر لسنوات قبل أن تكتشف فحوصات الدم عن خلل واضح ويشير خباء الصحة إلى أن الجسم يرسل إشارات مبكرة تشير إلى وجود مشكلة في التمثيل الغذائي، قبل أي ارتفاع في مستوى الجلوكوز أو الهموغلوبين السكري (HbA1c)، مما يتسبب في التدخل المبكر وتغير نمط الحياة لمنع تطور الحالة إلى مرض السكري من النوع الثاني، وأوضاعه خطيرة كوفاول سود، خمس علامات تحذيرية مقاومة الإنسانين تظهر قبل سنوات من اكتشاف أي خلل مخبرى، خلال مقطع فيديو نشر على "إنستغرام".

شعور بالجوع سريع بعد الوجبات

عادة يرسل الإنسانين إشارات الشبع بعد تناول الطعام، لكن لدى المصابين بمقاومة الإنسانين تضعف هذه الإشارات، مما يؤدي إلى شعور بالجوع بعد فتره قصيرة.

انخفاض حاد في الطاقة

الشعور بالدوار بعد الغداء قد يكون مرتبطًا بمقاومة الإنسانين، فيعيوض البكتيريا ذلك

بإفراز كميات أكبر من الإنسولين، مما يؤدي إلى ارتفاع سريع في الجلوكوز ثم انخفاضه، مسبباً التعب والتشوش الذهني.

رغبة قوية بتناول السكريات

ارتباط مقاومة الإنسانين باضطراب تنظيم الشهية يؤدي إلى زيادة الرغبة

في الكربوهيدرات والحلويات.

ويشير الدكتور سود إلى أن "فروط الإنسانين المزن يغير تنظيم الشهية

ويزيد ميل نحو الأطعمة السكرية والغنية بالكربوهيدرات".

دهون البطن العينية تراكم الدهون في منطقة البطن، رغم اتباع نظام غذائي صحي، يعد من علامات مقاومة الإنسانين، إذ إن الدهون الحشوية تطلق إشارات التهابية وأحتمض دهنية حرارة تعيق عمل الإنسانين، بغض النظر عن الوزن الكلي للجسم.

زوائد أو طيات طبلية داكنة يمكن أن تظهر مقاومة الإنسانين على الجلد على شكل بقع داكنة مخملية

الملمس أو زوائد جلدية، قبل سنوات من ظهور أي خلل مخبرى.

ويؤكد الطبيب أن "ارتفاع الإنسانين المزن ينشط مسارات نمو الجلد، ما يؤدي إلى ظهور هذه العلامات المبكرة".

ستعيش مره واحده على هذه الأرض !!
أذا أخطأت فأعتذر ،، وأذا أحببت فعبر
لا تكن معقداً
والأهم لا تكره ولا تحسد ولا تحقد



هل تعلم

فاصيلة الدم الاكثر شيوعاً بين البشر هي (0) اما الفصيلة الاندر فهي (-H).
في وقت من الاوقات ظلت اللغة الفرنسية اللغة الرسمية لانكلترا طوال سنة ٦٠٠ ذكر الثعلب لا يقترب سوى بانثى واحدة فقط طوال حياته، واذا ماتت تلك الانثى فان الذكر يظل عذباً طوال حياته، اما اذا مات الذكر فان الانثى لا تتورع عن الارتباط بذكر جديد.
لا تستطيع عيون الأطفال حديثي الولادة أن تفرز دموعاً قبل مرور ٦ إلى ٨ أسابيع على ولادتهم.



تأمّلات

((الصمت لغة العظماء))



الرقى ليس أن تُجادل ، ولا أن تُثبت أنك على حق ، بل أن تختار صمتك سلاحاً حين يدور الحديث في دائرة الحُمُق .. أن تملك الكلمات ، لكنك تختار ألا تُهدرها على من لا يفهم قيمتها..

آن تقف بثبات ، وترأقب بصمت من يصرخ لإثبات لا شيء..

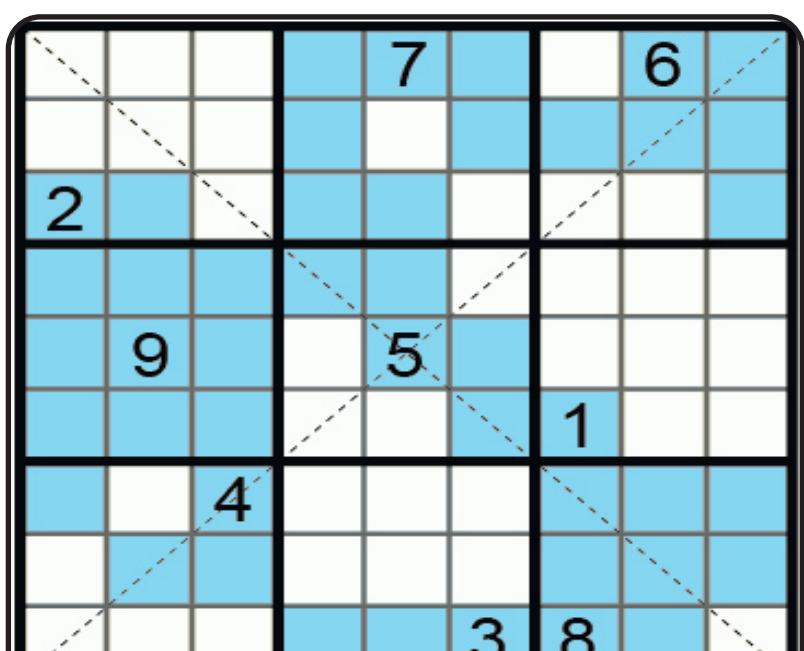
الرقى هو أن تدرك أن الكرامة ليست في الانتصار بالكلمات بل في الحفاظ على هيبة الصمت..

فالحكمة تقول :”الصمت في حضرة الجهلاء عزة نفس ، لا ضعف“ إن كنت ترى ما لا يُدركه غيرك ، فلا تُرهق نفسك بالشرح ، لأن بعض العقول ترى ما تريده فقط ، فاختر رقىك وأغلق أبواب الحديث حفاظاً على قيمتك..”



سودوكو

وزع الأرقام من 1 إلى 9 داخل كل مربع من المربعات التسعة الصغيرة، ثم أكمل توزيع باقي الأرقام من 1 إلى 9 في الأعمدة التسعة الرأسية والأفقية في المربع الكبير ولا تستخدم الرقم إلا مرة واحدة.

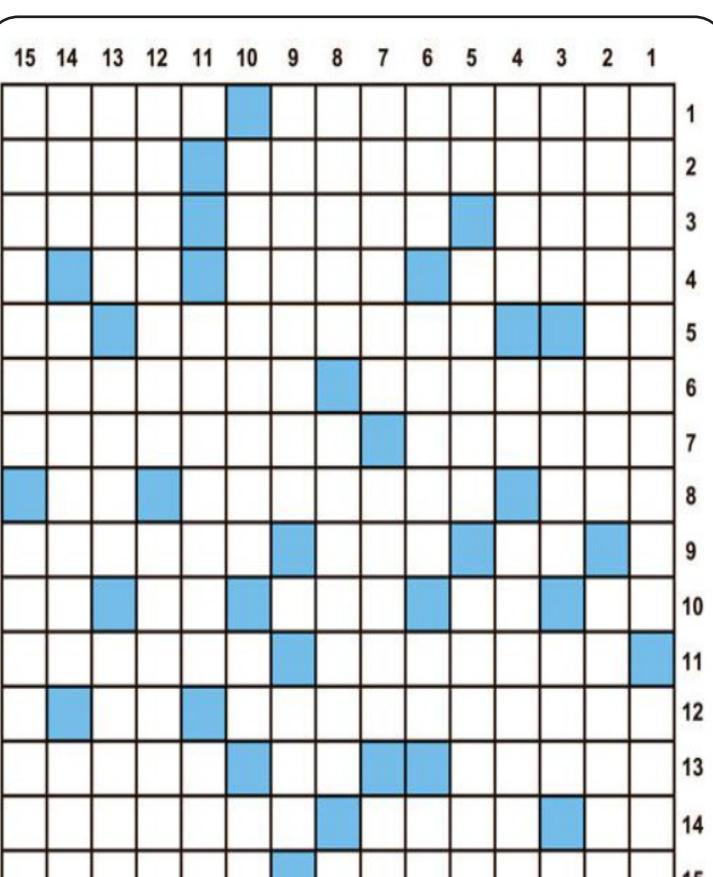


كلمات مقاطعة

عامودی

أفقى

- 1- أحد أعمال أحمد السقا التلفزيونية- بين الكاف والميم (م)
2- الإمكانات- من أوجهه القراءة
3- ماركة سيارة- الملف (م)- عكس محرم (م)
4- مرض صدرى- يل (م)- مرض صدرى
5- حرف عطف- التضرع (م)- للتعريف
6- المساومة (م)- أجاملها
7- من الفاكهة (م)- التوضيحية
8- يم- المحامد- من حالات البحر
9- لا بالفارسي- من الخضراءات- متشابهة
10- من السلم الموسيقى (م)- للنفسي- قبل
11- ممثلة مصرية راحلة (م)- متشابهة
12- متشابهة- حرف أجنبي
13- يصفعي إلى (م)- حرف نصب- يبساطان (م)
14- حرف جزم- اترك- المدركة (م)
15- تنتسب إلى أحد أبناء العائلة- عكس الأباء



تسالیہ

يروى أن أعرابياً إشتاد عليه
المرض يوماً فدعا الله - ﷺ - و-
نذر قائلاً : إن مَنْ عَلَى اللَّهِ - ﷺ -
بالصحة والعافية ، فسأقوم
ببيع جمي هذا بدينار لأي فقير
، و ذلك شكراً و حمداً لله - ﷺ .
و فعلًا فقد شافه الله - ﷺ - و
عادت عليه صحته و عافيته ،
فكان من الواجب عليه أن يفي
بنذره الذي نذرته لله بأن يبيع
جمله كما عاهد و بدينار وأحد
فقط ، و كما تقول العرب : «
ذهبت السكرة و جاءت الفكرة
» ، فكيف له أن يسع الحما

حدث في مثل هذا اليوم

كولوني وحكومته إثر مشاكل في الائتلاف الحاكم.	وايت ووتر.	1802 - الكونغرس الأمريكي يقر قانون إنشاء مكتبة، وهذه المكتبة أصبحت فيما بعد مكتبة الكونغرس.
2023 - مقتل 10 أشخاص بينهم امرأة وإصابة العشرات في اجتياح إسرائيل لمدينة ومخيم جنين بالضفة الغربية.	2005 - كونديليزا رايز تؤدي اليمين كوزير للخارجية الأمريكية، لتصبح أول امرأة أمريكية من أصل أفريقي تتولى هذا المنصب.	1965 - اللغة الهندية تصبح اللغة الرسمية للهند.
2025 - إعادة انتخاب الرئيس البيلاروسي ألكسندر لوكاشينكو لولاية سادعة بعدما حال دون ترشح معارضيه.	2020 - وفاة لاعب كرة السلة الأمريكي السابق كوري براينت إثر تحطم طائرته في كالاباساس في ولاية كاليفورنيا.	1980 - بداية إقامة العلاقات الدبلوماسية بين إسرائيل ومصر.
	2021 - استقالة رئيس الوزراء الإيطالي جوزيبي	1996 - السيدة الأمريكية الأولى هيلاري كلينتون تدلي بشهادتها أمام هيئة المحففين الكبرى بما عرف بفضيحة

