

الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

- ٥- هضبة بالأمازيغية - إكتسب
٦- وصف للملائكة ورد في القرآن الكريم (معكوسة)
٧- خليفة عباسي (نكرة) - أحكي
٨- زعفران - ذكر بعض ما يمتاز به الشيء
٩- دائرة في معسكر - مجموعة فرسان
١٠- أحد ملوك تدمر (معكوسة) - امزج (معكوسة)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ج	ع	ا	هـ	ب	ي	أ	ب	أ	م	١
ب	و	ر	خ	ل	ا	هـ	أ	م	س	٢
ر	ن	ص	ل	ب	ذ	ت	ل	ت	ل	٣
و	ج	ا	و	د	ف	ع	ا	و	م	٤
ل	ي	ل	ت	م	ظ	ب	أ	ت	م	٥
م	و	ز	ا	ن	ي	ك	ي	م	م	٦
ع	ر	و	و	م	ن	م	و	م	م	٧
ب	ن	ر	ن	و	و	ع	م	ش	م	٨
ل	ل	و	ل	ل	ا	ي	ل	و	ي	٩
م	د	ع	ا	ل	ا	ع	ف	ا	م	١٠

- أفقا
١- اليهودي المسلم الذي استشهد في غزوة أحد - سارية م حكمة
٢- تجدها في سليم - عاصمة إفريقية (معكوسة)
٣- المطر الأزل باستمرار (نكرة) - معنى نحتني مبعثرة
٤- من أكبر مدن ماليزيا
٥- حرف نصب - جزيرة (معكوسة) - متشابهان
٦- معنى ربوة (جمع) - الاسم الثاني لبطل قومي مصري
٧- ذكرى حدث مهم - هز
٨- أسد - شجرة متفرقة الأغصان (معكوسة)
٩- مدينة سورية - مدينة سعودية (نكرة)
١٠- قطع الشيء مبعثرة - مجموعة مشاة عموديا:
١- البئر ذات الماء الكثير (معكوسة) - أمعاء مملوءة باللحم المفروم (معكوسة)
٢- رواية عربية مشهورة لكاتب إسباني
٣- عمودي (معكوسة) - يعتبر من الجهاز الهضمي والتنفسي (معكوسة)
٤- جيش الجنود في الثغور وتركهم دون قتال - تجدها في برنامج

استراحة

اعداد / هاشم بحر

اضطراب النوم "يرتبط بمخاطر البدانة"



وبحث العلماء آثار التقليل من النوم لأقل من سبع ساعات في الليلة الواحدة، والإفراط فيه بما يزيد عن تسع ساعات إلى جانب أخذ قسط من النوم أثناء النهار، والعمل بنظام النوبات.

يمكن أن يؤدي الإفراط في النوم أو التقليل منه إلى احتمالات الإصابة بالبدانة، بحسب دراسة علمية.

وتوصلت الدراسة إلى أن اضطراب أنماط النوم يزيد من مخاطر التعرض لزيادة الوزن لدى من لديهم استعداد وراثي للإصابة بالبدانة.

ورصد هذا التأثير بصرف النظر عن النظام الغذائي لدى الشخص أو حالته الصحية أو محيطه الاجتماعي والديموغرافي.

كما انتهت الدراسة، التي أعدتها جامعة غلاسغو، إلى أنه ليس هناك علاقة واضحة بين مدة النوم ووزن الجسم عند من لا يعانون مخاطر وراثية للإصابة بالبدانة.

من احاديث الرسول (محمد)

قال رَسُولُ اللَّهِ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ قَالَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَجَدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمَلِكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلِيٌّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ فِي كُلِّ يَوْمٍ مِائَةَ مَرَّةٍ كَانَتْ لَهُ عِدَّةٌ عَشْرَ رِقَابٍ، وَكَتَبَتْ لَهُ مِائَةَ حَسَنَةٍ، وَمُحِبَّتٌ عَنْهُ مِائَةُ سَيِّئَةٍ، وَكَانَتْ لَهُ حِزْبًا مِنَ الشَّيْطَانِ، يَوْمَهُ ذَلِكَ، جَنَى يُمْسِي وَلَمْ يَأْتِ أَحَدٌ بِأَفْضَلِ مِمَّا جَاءَ بِهِ، إِلَّا أَحَدٌ عَمِلَ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ» متفق عليه من حديث أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

تتقدم هيئة تحرير صحيفة الأمناء بتعازينا للزميل قابوس بصادق العزاء والمواساة للزميل الإعلامي فضل قاسم قابوس باستشهاد نجله الشاب إبراهيم

أثناء مشاركته في القتال بجهة المخاء مع عدد من رفاقه إلى جانب قوات المقاومة والجيش

سائلين الله تعالى بأن ينعم الفقيد برأسع الرحمة والمغفرة ويلهم أهل وذويه الصبر والسلوان . . إنا لله وإنا إليه راجعون

«يمكنك قتل الثوار لكن لا يمكنك قتل الثورة»

غاندي



: قدسوا الحرية حتى لا يكمكم الطغاة!
جبران خليل جبران

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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