

## الكلمات المتقاطعة

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

- 3 - منصّة بالمسجد (معكوسة - نكرة) -  
سورة قرآنية (نكرة).  
4 - خاصية فيزيائية (معكوسة).  
5 - الدّنو (معكوسة) - وكالة فضاء (معكوسة).  
6 - أصبغ (معكوسة) - متشابهان -  
جوهر.  
7 - انحنى ومال - متباهية (معكوسة).  
8 - عملة (معكوسة) - دلو (معكوسة) -  
ماقت.  
9 - صحابي جليل كانا اسمه حزن (معكوسة).  
10 - صحابي جليل من القرءاء (معكوسة).

### أفقيًا:

- 1 - صحابي مات إثر سقوطه في قدر مملوء بماء ساخن.  
2 - فيلسوف ورياضي مسلم وهو القائل: الهجو بالعربية أحب إلي من المدح بالفارسية.  
3 - من التوابل له عبير فوّاح (معكوسة) -  
ما استوى من الرمل والأرض (نكرة).  
4 - اسم مجلس بريطاني لا تدخله الملكة (معكوسة) -  
حذاء (معكوسة).  
5 - تجدها في فاراب - نصف شارع -  
بمعنى زيادة (معكوسة).  
6 - بمعنى تمادى في الأمر معاندا (معكوسة) - المنتسب إلى مذهب الجماعة.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ق	ب	ا	ل	ا	ل	ح	م	ي		1
ج	ا	ن	ف	ي						2
ك	ش	م	ي	ر						3
م	م	ل	ل	ا						4
ا	ل	ا	ي	م	و	ت				5
ش	ا	ل	م	ا	ن					6
ة	ا	ي								7
ج										8
م	ف	ا	ن							9
ك	ف	ا	ر	و						10

- 7 - اسم موصول - حرف مكرر -  
متشابهان.  
8 - ظلم وجور - رمت (معكوسة).  
9 - أداة تستعمل لإغلاق الباب - أخاله (مبعترة).  
10 - تابعي زوج رقية بنت علي بن أبي طالب (معكوسة).

### عموديا:

- 1 - صحابي تبناه أبو حذيفة ودفنا معا.  
2 - من الخضر (نكرة) - مدينة مغربية.

حل العدد الماضي

# استراحة

## من أحاديث الرسول (محمد)

قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ قَالَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمَلِكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ فِي كُلِّ يَوْمٍ، مِائَةَ مَرَّةٍ كَانَتْ لَهُ عِدْلُ عَشْرِ رِقَابٍ، وَكُنْتُ لَهُ مِائَةَ حَسَنَةٍ، وَمُجِيتٌ عَنْهُ مِائَةَ سَيِّئَةٍ، وَكَانَتْ لَهُ حِزْبًا مِنَ الشَّيْطَانِ، يَوْمَهُ ذَلِكَ، حَتَّى يُمْسِيَ وَلَمْ يَأْتِ أَحَدٌ بِأَفْضَلِ مِمَّا جَاءَ بِهِ، إِلَّا أَحَدٌ عَمِلَ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ» - متفق عليه من حديث أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.



نحن مجانين اذا لم نستطع  
ان نفكر ومتعصبون اذا لم  
نرد ان نفكر وعبيد اذا لم  
نجرؤ ان نفكر

## مؤشرات لإرتفاع سكر الدم تظهر على قدميك... تفاصيل!



غالبا ما لا يُشخّص مرض السكري النوع 2 لسنوات عديدة، لأن مستويات السكر المرتفعة في الدم تستغرق وقتا حتى تنكشف.

وينظم الأنسولين عادة نسبة السكر في الدم ومع ذلك، فإن هذه الوظيفة تضعف إذا كنت تعاني من مرض السكري. ويمكن أن تظهر العديد من العلامات على تفشي مستويات السكر في الدم، في قدميك.

وكما يوضح موقع Diabetes.co.uk، يمكن أن يتسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم في تلف الأعصاب وخفض الدورة الدموية، ما قد يعني انخفاض الوعي بالألم (الاعتلال العصبي) وببطء الشفاء. ويمكن أن يؤدي هذا التعقيد إلى تغييرات عديدة في قدميك.

ويكشف الموقع أن «فحص القدمين يوميا يعني أنه يمكن معالجة أي علامات للضرر في مرحلة مبكرة، وبالتالي قبل أن تشكل أي مشكلة خطرا جسيما على الصحة». ووفقا للموقع الصحي، ينبغي أن تبحث عن علامات التلف التالية: الجروح والقروح وكدمات وبتور.

## جيش الكعب العالي يشعل موجة غضب بأوكرانيا



أشعلت صور لمجنّدات في الجيش الأوكراني وهن يرتدين الكعب العالي، أثناء تدريبات، استعدادا لاستعراض عسكري الشهر القادم، رود فعل غاضبة بين المسؤولين في البلاد.

وتستعد أوكرانيا لتنظيم استعراض عسكري في 24 أغسطس المقبل، للاحتفال بمرور 30 عاما على استقلال البلاد، الذي تحقق بعد انهيار الاتحاد السوفييتي.

ونشرت وزارة الدفاع، الجمعة، صوراً لمجنّدات يرتدين أحذية بكعب، ويسيرن بطريقة عسكرية، وهو ما يؤكد عزم الوزارة تقديم العرض العسكري بهذه الأحذية.

ودعا مشرعون أوكرانيون مقربون من الرئيس الأوكراني السابق بيترو بوروشينكو، إلى اعتبار الكعب العالي جزء من الملابس العسكرية، في حين أعرب نواب البرلمان عن صدمتهم من الصور، داعين وزير الدفاع أندري تاران إلى تقديم اعتذار، وفق ما ذكرت صحيفة "ذا غارديان" البريطانية.

### السودوكو

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

حل العدد الماضي

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