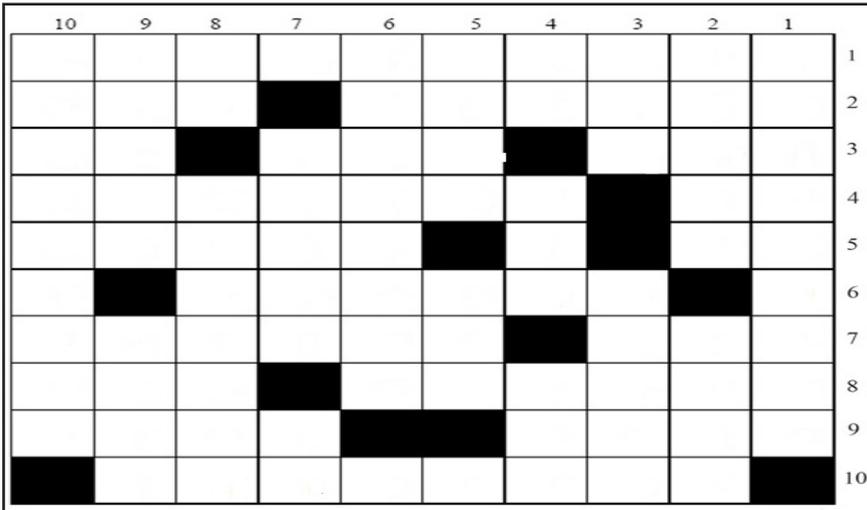


## الكلمات المتقاطعة



مرضعة الرسول(ص) - صاحب  
عاهة (معكوسة).

3- يقود (معكوسة) - العاجز.  
4- ارشد - عمر - نيسط  
(معكوسة).

5- الهوان - حب الدنيا وكرهية  
الموت (معكوسة).

6- شاعر فرنسي.  
7- يسقين - ( نصف ) يخسر.

8- احد الابوين -  
بالانس (مبعثرة).

9- مسؤوليات - تصغير بعل.  
10 رسول من رسول الله الي  
مسيمة الكذاب.

أفقياً

1- فاتح القسطنطينية.  
2- حصباء الجنة - متشابهة.  
3- متشابهة - من اهل الكتاب -  
ضعيف.

4- يجري في العروق - جمع  
الرب.  
5- للتوجع - اجور.  
6- تصغير النتن .  
7- شعوذة - ملائكة النار  
(معكوسة).

8- يتوعدون بالشر - من اركان  
الحج.  
9- ..... بن مسعود(مفروق  
الاحزاب يوم الخندق - .....بن  
معاوية )اول وريث للحكم في  
الاسلام.

10- كتاب للدكتور /يوسف  
القرضاوي.

رأسياً:

1- (.....الطغرائي) صاحب  
لامية العجم.  
2- (.....السعدية )

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

حل العدد الماضي

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

السودوكو

## استراحة

## إعلان فقدان

يعلن المواطن / مناف عبدالمجيد سعيد شيخ عن فقدان بطاقة شخصية تحمل رقم:  
03010089134 بالإضافة إلى بطاقة عمل إعلامية، فعلى من يجدهما يرجى التواصل  
على الرقم: 773167335

## بناء الشخصية الناجحة



ليس التفوق والنجاح في  
ميادين الحياة المختلفة مطابقاً  
للإبداع فقد يكون المرء عبقرياً ولا  
يكون ناجحاً وقد يكون ناجحاً  
ولا يملك سمات العبقرية.

ليس المهم أن يكون لدى  
الإنسان الكثير من الإمكانيات  
والموارد ، ولكن المهم هو توظيفها  
وإدارتها على أحسن وجه ممكن  
، والإدارة الجيدة مهارة يمكن  
اكتسابها .

الفرص في الحياة كثيرة  
بالنسبة إلى المؤهل للاستفادة منها

، لكنها قليلة جداً بالنسبة إلى الكسالى والفوضيين ومحدودي الطموحات .

أعظم إشكال التفوق هو التفوق على الذات ، وهو لا يأتي إلا من خلال الالتزام بالتحسن الدائم .  
كل النجاحات في هذه الدنيا لا تكون حقيقية إلا إذا عززت بالنجاح .

ليس هناك ناجحون لا يهتمون بالوقت .

للتناجحين دائماً أهداف سواء كانت قصيرة أم بعيدة المدى ، فهي تتسم دائماً بالوضوح ، كما أنها مرنة الوصول إليها  
ممكن .

## مضاد للأورام... فوائد مذهلة للكرز!



أعلن الدكتور أنطون بريكين،  
أخصائي التغذية الروسي، أن المواد  
الموجودة في الكرز الحلو تتميز بنشاط  
مضاد للأورام.

ويشير بريكين، في حديث  
لصحيفة «إزفيستيا»، إلى الكرز الحلو  
يحتوي على عدد من المواد المفيدة، التي  
لها نشاط مضاد للأورام وتساعد على  
النوم بسهولة. ولكن لهذه الثمار أيضاً  
آثاراً جانبية قد تلحق الضرر بالجسم.

وفقاً له، يحتوي الكرز الحلو  
على نسبة عالية من حمض  
الأسكوربيك والبوتاسيوم والسيلينيوم

والموليبدينوم والكروم. والأخير مثلاً يساهم في تنظيم مستوى السكر في الدم،  
عن طريق تعزيز مفعول الأنسولين. كما تحتوي ثمار الكرز على تركيز عالٍ من  
مركبات الأنثوسيانين، التي لها نشاط مضاد للأورام.

وبالإضافة إلى ذلك، يحتوي الكرز بنوعيه الحلو والحامض على مادة يشبه  
تركيبها تركيب هرمون ميلاتونين. لذلك تناول هذه الثمار يساعد على تحسين  
نوعية النوم. كما أن لها تأثيراً مدر للبول، ما يؤثر إيجابياً في حالة ارتفاع  
مستوى ضغط الدم والوذمة.

ولكن مع هذه الفوائد الكثيرة لتلك الثمرة الحلو المذاق، هناك فئات من  
الناس لا يجب تناولهم للكرز. ينسب إلى هذه الفئات، الأشخاص الذين يعانون  
من انخفاض مستوى ضغط الدم، والأشخاص الذين يعانون من مرض السكري  
والحموضة العالية والقرحة. كما أن نوى الكرز الحلو تحتوي على حمض  
الهيدروسيانيك الضار بالجسم، لذلك لا يمكن تخزين مربى هذه الثمار لفترة  
طويلة.

وينصح الخبير بإعطاء هذه الثمار للأطفال من دون نوى، لكي لا يبلعوها  
دراً لإصابتهم بالتسمم، فحتى الكبار يبلعون هذه النوى. وهذه الثمار وخاصة  
الحمراء منها يمكن أن تسبب الحساسية.