



- أفقياً**
- ١- بويغ فيها الخليفة أبو بكر الصديق رضي الله عنه.
 - ٢- زنيقة التي أساعت إلى المرأة اليمنية - محافظة جنوبية .
 - ٣- طرف (م) - مثل (م) .
 - ٤- الفيتد ميعثرة - أحرف مكررة .
 - ٥- نادي عدني عريق - عمله - زعيم الفاشية.
 - ٦- من حركات البحر - عاصمة اوروبية (م) - طليق (م) .
 - ٧- اوتوماتيكي - نصف وردة - مطربة عدنية (م) .
 - ٨- اسم علم مذكر - ابو البشر (م) - مكرران .
 - ٩- الاسم الاول لصحابي بشره النبي محمد (ص) - ارشد - بحر (م) .
 - ١٠- الظهيرة - حرفان ابجديان - حي شعبي في مدينة المكلا .
 - ١١- بلد اوروبي (م) - نادي درجة اولى .
 - ١٢- حرفان مكرران - عكس انس - ملكه .
 - ١٣- من حكام الاندلس في العصر الاسلامي.
 - ١٤- للتمني - حازم (م) - نوع من السيارات - ملكي.
 - ١٥- واجبات - مؤذن الرسول (م) .
- عمودياً :**
- ١- ابداع من ابناء نوح عليه السلام - مكرران - الراية .
 - ٢- امارة (م) - منصف (م) - انثى الاسد.
 - ٣- مديرية في م/المهرة - الانتصاف (م) .

ر	ي	ح	ا	ن	هـ	ب	ن	ت	ز	ي	د
هـ	و	ا	ت	ف	ر	د	م	ر	ل	ر	ل
ي	ل	م	ل	ا	ل	ي	ع	و	ا	خ	ن
ا	ب	ر	هـ	ت	و	ا	ل	ش	د	م	ا
ل	ا	م	ع	ا	د	ل	ع	ا	م	ح	م
م	ض	ل	ا	ر	ر	ص	ا	ل	ح	ح	م
ح	ر	ل	م	ا	ف	ف	ا	م	ب	د	ي
س	م	ع	ا	ل	ي	س	هـ	ل	ي	ح	ي
ن	م	ع	ا	ل	و	ع	ظ	ا	ن	م	خ

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

حل العدد الماضي

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

السودوكو

استراحة



باع مجوهراتها ليحضر مباريات كأس العالم .. شاب يوجه لوالدته هذه الرسالة؟



وجه مشجع عراقي رسالة إلى والدته يعتذر فيها عن بيع مجوهراتها ليحضر كأس العالم 2022 في قطر، وفق ما نشره موقع «السومرية»، الخميس بأعتبره أن كأس العالم فرصة لا تعوض من المنعة.

وقال الموقع إن الشاب العراقي «عدي» كتب في لافتته له خارج الملاعب القطرية، «أمي الغالية أنا أسف.. حينما أعود سأشرح لك لماذا بعت مجوهراتك.. إنه كأس العالم». ووجه عدي من قطر في لقاء مصور رسالة إلى والدته حيث قال: «أنا أسف.. يجب أن تعذريني، إنه كأس العالم يا أمي». وطبقاً للموقع، اصطحب المشجع عدي أصدقاء له إلى قطر على حساب والدته من خلال ما باعه من المجوهرات. وقال عدي والأصدقاء في الختام: «الآن ليس لدينا أموال للعودة إلى العراق.. ولا نعلم كيف سنعود».

مشروب صحي قد يزيد استهلاكه من خطر العمى

تشير الأبحاث إلى أن تناول كميات كبيرة من عصير الفاكهة يمكن أن يجعلنا «أكثر عرضة» للإصابة بمشاكل في البصر. من المعروف أن التقدم في العمر يؤدي إلى تدهور القدرة البصرية للفرد، ولكن السن ليس السبب الوحيد لفقدان البصر. ومن المثير للقلق أن ما تأكله أو تشربه يمكن أن يضر ببصرك أيضاً.

فتحذر الأبحاث من أن الاستمتاع بعصير فاكهة معين يمكن أن يؤدي إلى التنكس البقعي المرتبط بالتقدم في العمر (AMD- Age-related macular degeneration) ويزيد من خطر الإصابة بالعمى.

وتقول الدكتورة ربيعة بوركيزا، استشارية جراحة العيون في OCL Vision: «إن تحديد وفهم الروابط بين ما نضعه في أجسامنا وصحتنا هو بحث دائم للباحثين».

وقد توصلت دراسة نشرت في Nutrition Frontiers إلى نتيجة مفاجئة بشأن ارتباط البصر بالنظام الغذائي، حيث تقول إن عصير الفاكهة قد يزيد من خطر الإصابة بالضمور البقعي المرتبط بالعمى المتقدم، وهو أحد أمراض العيون التي يمكن أن تشوش الرؤية المركزية لديك وتؤدي إلى «العمى الذي لا رجعة فيه».

وشرحت بوركيزا: «في الوقت الحالي، ما يزال السبب الدقيق للضمور البقعي المرتبط بالعمى غير معروف، ويعمل العلماء في جميع أنحاء العالم على فهم الحالة بشكل أفضل».

وقد بدأ البحث للتحقيق في ما إذا كان الاستمتاع بعصير الفاكهة يزيد من خطر الإصابة بالضمور البقعي المتقدم المرتبط بالعمى، وإيجاد طرق لتقليل خطر الإصابة بحالة العين هذه.