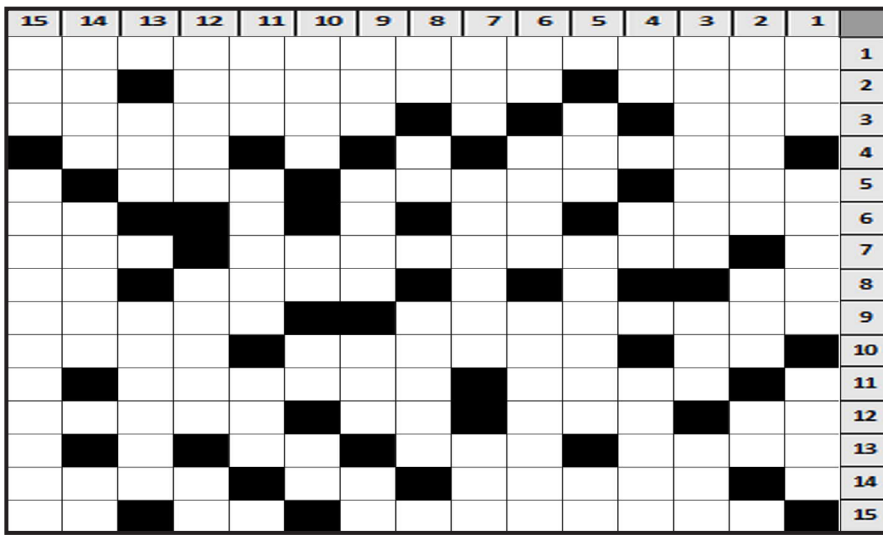


## الكلمات المتقاطعة



- 5- غزال - سورة قرآنية - قرع.  
6- للمسافة (م) - مديرية جبلية في م/ابن - طيران اليمن.  
7- وجع - لقب مدرب وطني سعودي - قطع.  
8- ثلث كلمة رهف - حرفان مكرران - دولة عظمى.  
9- أوتوماتيكي (م) - شخصية فهد القرني في همي همك - مدخل مكرران.  
10- مادة دراسية (م) - حرفان مكرران - مكرران - مكرران.  
11- أمل (م) - قطر عربي - أحرف مكررة.  
12- من أنواع البخور (م) - قطر عربي - سقي.  
13- أبو البشر - نادي برازيلي شهير.  
14- سهل - مدينة مصرية (م) - عائلة.  
15- فكرة - حارس المنتخب الجنوبي الوطني الأول قبل الوحدة.

## افقيا

- 1- قيادي بارز في حزب البعث العربي العراقي ونائب رئيس مجلس قيادة الثورة في عهد صدام حسين، ناقص الحرف الأخير.  
2- ماركة حليب - مدينة عراقية - مكرران.  
3- دهر (م) - عاصمة محافظة الأنبار.  
4- عاصمة أوروبية - معي.  
5- للسؤال - مدينة مغربية - حرف أبجدي.  
6- علم - عائلة - حرف نصب (م).  
7- بلد لاتيني جنوبي - رجع.  
8- عملة - عملة - للتمني (م).  
9- ممثلة مصرية - نهر أوروبي (م).  
10- أحد الهالدين - عملة روسيا - غيوم (م).  
11- السقي - لقب رئيس يماني جنوبي راحل.  
12- عائلة - عدد - حرف E (م) - اكتمل (م).  
13- مدينة اردنية (م) - خير - حرفان مكرران.  
14- محافظة عراقية - مدينة إيرانية - اسم علم مذكر (م).  
15- ممثلة مصرية راحلة - للتفسير - حرفان مكرران.

## عموديا:

- 1- ثغر الجنوب الباسم - محافظة عراقية - حبر (م).  
2- دولة أفريقية - للسؤال (م) - جوهر.  
3- دولة أفريقية - رجاء (م) - للمسافة (م).  
4- حرف عطف - للسؤال - الكبير مبعثرة.

حل العدد الماضي

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

حل العدد الماضي

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

السودوكو

## استراحة

## إعلان فقدان

يعلن المواطن/ مختار حسين ناصر الجنيدي عن فقدان عقد إيجار بقعة رقم 11، مخطط (بي كلاس)، البريقة، مسجل باسمه، وعقد إيجار بقعة رقم 12 (بي كلاس) البريقة باسم علوي محمد عبدالله، ويرجى على من يعثر عليهما تسليمهما لأقرب مركز شرطة، وله جزيل الشكر.

## دراسة: تناول العنب يمكن أن يعزز صحة العين



توصلت نتائج دراسة إلى أن تناول العنب مرة واحدة يوميًا، يمكن أن يعزز البصر بشكل كبير، وبحسب هذه الدراسة فإن تناول العنب مفيد لصحة العين، حيث تبين أن حفتين فقط في اليوم لمدة 4 أشهر تملك على تحسين صحة العين، ووفقًا لما نشر في صحيفة ذا صن البريطانية.

وتوصل الباحثون من جامعة سنغافورة الوطنية، إلى أن أولئك الذين لم يتناولوا العنب، أظهروا ارتفاعًا في نسبة السكر في الدم، وهو جزء ضار من عملية الشيخوخة، وقد يؤثر ذلك على صحة البصر والرؤية. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة، إلى أن التدهور في البصر يرجع إلى الإجهاد التأكسدي، حيث تتضرر الخلايا لأن الجسم لا يحتوي على ما يكفي من مضادات الأكسدة، التي يحتوي عليها العنب.

وقام باحثون من جامعة سنغافورة الوطنية، بدراسة 34 شخصًا بالغًا تناولوا كوبًا ونصف من العنب يوميًا أو دواءً وهميًا لمدة 16 أسبوعًا، وأظهرت النتائج أن أكل هذا النوع من الفواكه، يشكّل زيادة كبيرة في مؤشرات صحة العين، من حيث الكثافة البصرية للصبغ البقعي، ومضادات الأكسدة في البلازما والمحتوى الفينولي مقارنة بتلك الموجودة في الدواء الوهمي. وأكد الدكتور جونج إيون كيم، المؤلف المشارك في الدراسة، على أن هذه الدراسة هي الأولى التي تظهر أن استهلاك العنب يؤثر بشكل مفيد على صحة العين لدى البشر، وهو أمر مثير للغاية، خاصة مع تزايد شيخوخة السكان.

كما أن العنب هو فاكهة سهلة ويمكن الوصول إليها، وقد أظهرت الدراسات أنه يمكن أن يكون لها تأثير مفيد بكميات عادية تبلغ كوبًا ونصف فقط يوميًا.

فوائد العنب لصحة العين:

يلعب دورًا هامًا في تقوية النظر.

يساعد على تحسين الرؤية الليلية.

يعمل على حماية العين من العدوى.

يساهم في توفير حماية كبيرة ضد الإصابة بالضمور البقعي.

ترطيب العين والحد من إصابتها بالجفاف.

## كيف تساعد بذور الشمر في عملية الهضم؟

تحتوي بذور الشمر على مركبات مثل الأنثول، والتي لها خصائص مضادة للتشنج والتي يمكن أن تريح عضلات الجهاز الهضمي، ويمكن أن يساعد هذا الاسترخاء في تخفيف الإحساس بالانتفاخ وتقليل الضغط في البطن، ويمكن لبذور الشمر أن تساعد في تعزيز الشهية والهضم، ووفقًا لما نشره موقع onlymyhealth.

بذور الشمر

وتساعد بذور الشمر في طرد الغازات الزائدة من الجهاز الهضمي، وهذا لا يخفف الانزعاج فحسب، بل يمنع أيضًا اللحظات المرحجة وغير المرغوبة المرتبطة بالغازات الزائدة، ويمكن أن يكون انتفاخ البطن، أو مرور الغازات الزائدة عبر المستقيم، مصدرًا للإحراج، وتساعد الخصائص الطاردة للريح في بذور الشمر على تقليل إنتاج الغاز وتقليل حالات انتفاخ البطن.

وغالبًا ما يصاحب الغاز تقلصات أو تشنجات في الجهاز الهضمي، وتساعد بذور الشمر على تهدئة واسترخاء عضلات الجهاز الهضمي، وهذا يساعد على تخفيف هذه التشنجات، مما يجعل تجربة تناول الشمر ما بعد الوجبة أكثر راحة.

طرق استخدام بذور الشمر لتخفيف الغازات ولتحضير شاي بذور الشمر، ابدأ بإضافة 1-2 ملاعق صغيرة من بذور الشمر إلى كوب من الماء الساخن، يغطى وينقع لمدة 10-15 دقيقة، قم بتصفية الشاي واشربه ببطء بعد تناول الوجبة أو كلما شعرت بعدم الراحة من الغازات.