

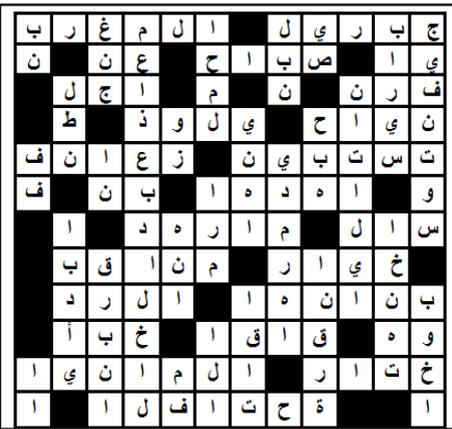
- 3- تحترق بنار الشوق والغربة - لقب يطلق على الفنان عبد الحليم حافظ.
4- قُرْب الرحيل - حرف موسيقي (معكوسة).
5- من الظواهر الطبيعية للبحر - راوغ وبارز.
6- سُبله - أكمل المهمة.
7- لقب فنان إماراتي (معكوسة) - متشابهان.
8- منطقة في عدن (نكرة) (معكوسة) - متهاك ومتناثر.
9- المرأة التي في بطنها جنين (معكوسة) - متشابهان.
10- لاعب يمني كبير لعب لنادي التلال الرياضي والمنتخبات الوطنية.

- 1- من رواة الحديث الشريف ومصنف كتاب الجامع وإمام بارع.
2- شيخ كبير في السن (معكوسة) - اسم منشدة في قناة طيور الجنة.
3- ماركة سيارات هندية - خمبول وإرهاق (معكوسة).
4- ذنب أو معصية - أبو الوالد (معكوسة).
5- منطقة في محافظة عدن - للتعريف - سئم.
6- ملكي أو خاصتي (معكوسة) - لاعب فرنسي يلعب مع فريق ريال مدريد (معكوسة).
7- اسم المفاعل النووي الإسرائيلي - أزال أو مسح.
8- كفتاي.
9- أصر عليه (معكوسة) - يقبض.
10- لقب فنان يمني كبير راحل.

أفقياً

عمودياً:

- 1- عالم إسلامي وفيلسوف متصوف وأديب بارع من مؤلفاته: الإمتاع والمؤانسة، البصائر والنخائر.
2- أقارب وأنساب (معكوسة) - واضح ومفهوم - مخرج.



استراحة

تقدم بخالص العزاء والمواساة إلى الزميل الكاتب/ عبدالله الصاصي بوفاة المغفور له بإذن الله والده سائلين المولى عز وجل أن يتغمد روحه الطاهرة بوسع الرحمة والمغفرة ويسكنه فسيح جناته إنا لله وإنا إليه راجعون

المعزون/ أسرة تحرير - الأمناء

هل يساعد الثوم في خفض مستويات الكوليسترول «الضار»؟



تشير بعض الدراسات إلى أن الاستخدام اليومي للثوم قد يقلل من نسبة الكوليسترول الضار LDL بنسبة تصل إلى 9% - وهو مستوى قد يكون مفيداً في دعم العلاجات القياسية، ويحتوي الثوم على مركب نشط بيولوجياً يسمى الأليسين يساهم في خفض الكوليسترول وفقاً لما نشره موقع verywellhealth. في عام 2020، أجرى باحثون من جامعة فيجو في إيطاليا دراسة عن التوافر الحيوي للأليسين، لتحليل مقدار دوران الأليسين في مجرى الدم بعد تناول الثوم بأشكال مختلفة. من بين 13 مكملًا للثوم و 9 مستحضرات للثوم (مطحون، مسلوقة، محمص، إلخ)، قدمت المكملات الغذائية بأغلبية ساحقة أعلى مستوى من الأليسين في مجرى الدم، وعلى الرغم من أن الثوم الطازج المهروس حقق أعلى ارتفاع بشكل عام، إلا أن التأثير كان قصير الأمد، وغالبًا ما يتبدد في غضون دقائق.

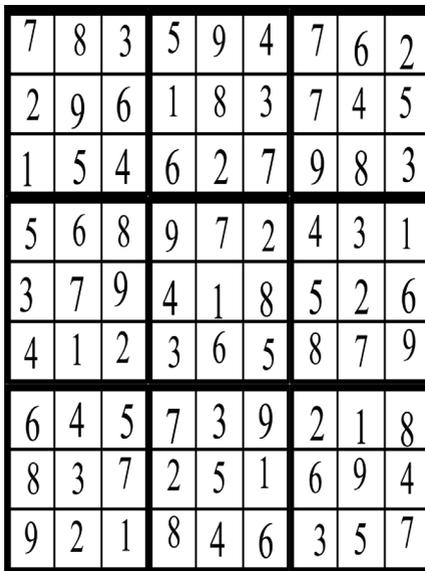
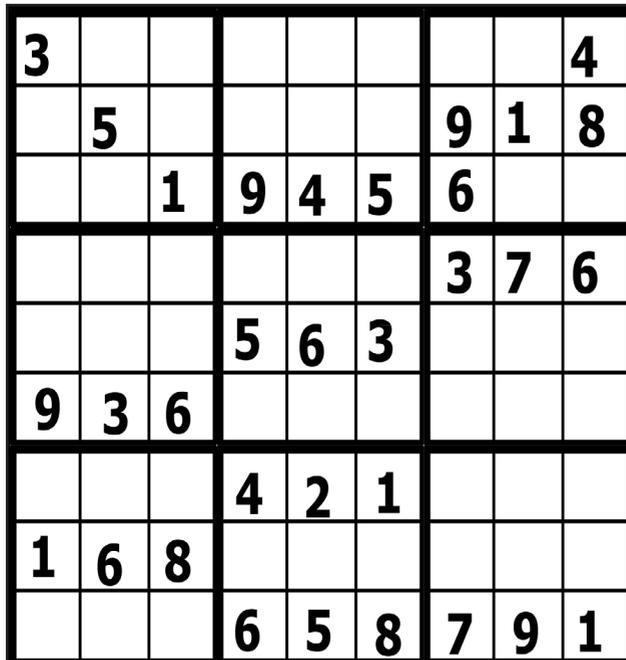
ومن بين المكملات، كان أداء الأقراص غير المغلفة المعوية أفضل، حيث قدمت الأليسين بمستويات ثابتة من الدم لساعات بدلاً من دقائق، وكان أداء الأقراص المغلفة معويًا تقريباً أيضاً، وعلى الرغم من انخفاض التوافر البيولوجي بشكل ملحوظ عند تناولها مع وجبة غنية بالبروتين، تعمل كبسولات الثوم بشكل مشابه للأقراص المغلفة المعوية بغض النظر عن الطعام.

اختبار دم يكتشف 50 نوعاً من السرطان



قال علماء في الولايات المتحدة إن اختبار دم، يكتشف 50 نوعاً من السرطان، أظهر «نتائج واعدة» في التجارب المبكرة، حسب ما نقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. وذكر المصدر أن العلماء في مركز «ميموريال سلون كيتريغ» للسرطان في نيويورك أجروا بحثاً على اختبار دم يدعى «غاليري» ويستخدم مسحة واحدة للبحث عن إشارة تصدر عن العديد من أنواع السرطان، بما في ذلك، تلك التي تصيب الثديين والرئتين والكليتين. ووجد العلماء أن الاختبار نجح في اكتشاف 35 حالة إصابة بالسرطان، لكن، في المقابل، تم تشخيص 57 شخصاً آخرين بشكل خاطئ. وخلص البحث إلى أن اختبار «غاليري» يحمل «وعوداً كبيرة» في اكتشاف السرطانات، التي لا تكتشف حالياً إلا في مراحل متقدمة من المرض. وقالت «ديلي ميل» إن اختبار «غاليري» يتاح حالياً بوصفة طبية مقابل 949 دولاراً للعبوة. وتأتي نتائج البحث بعد يوم واحد فقط من كشف الرئيس الأمريكي جو بايدن عن خطط لخفض وفيات السرطان إلى النصف، أي إلى 300 ألف سنوياً بحلول عام 2042.

السودوكو



حل العدد الماضي