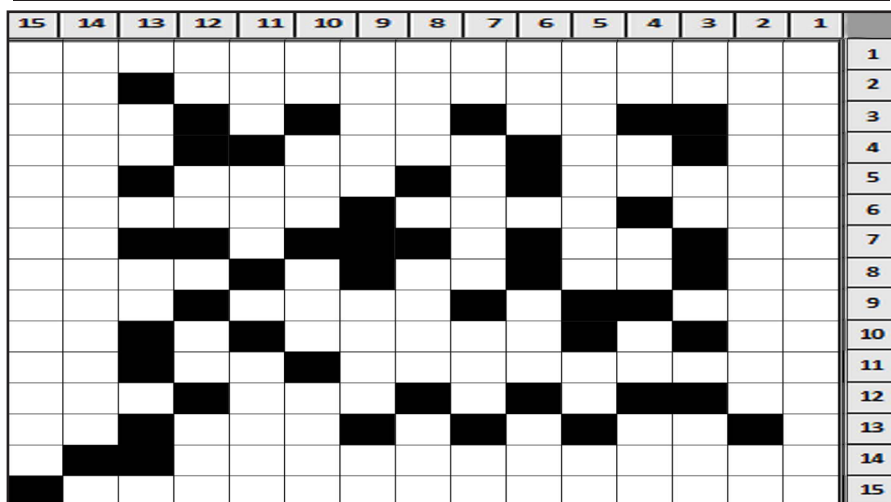
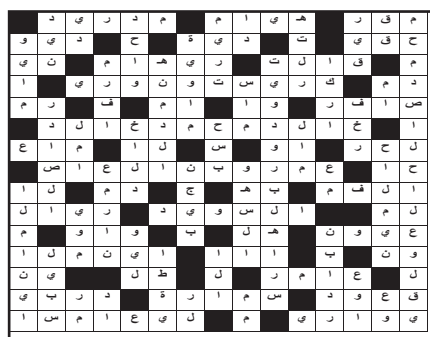


الكلمات المتقاطعة



- ٤- مكران - سقي (م) - مكران - مكران
- قواعد (م).
- ٥- لاعب تاللي معتزل وصحفي رياضي حاليا
- مكران - نصف وحدة.
- ٦- اتوماتيكي (م) - من ابناء نوح عليه السلام
- تمثال .
- ٧- في البيضة (م) - مدينة مغربية - وادي
يصب في البحر العربي - من حركات البحر .
- ٨- يركع - الجواب - قرب.
- ٩- ارقام - محافظة النازحين (م) - ارشد.
- ١٠- حرف عطف - اجوب على السؤال (م) -
ارشد - سقيم .
- ١١- معي - اسم علم مؤنث - قطر عربي (م).
- ١٢- عكس ميت - مكران - حرف نصب -
نقود.
- ١٣- مكران - حرف نفي .
- ١٤- مطرية عربية راحلة.
- ١٥- من شهداء الطائرة الدبلوماسية في الجنوب
عام ١٩٧٣ (م).



حل العدد الماضي

أفقياً:

- ١- من علماء ومشائخ اليمن كان قائم على دار
الحديث برنامج ناقص - الحرف الاخير.
- ٢- مقدم برنامج رياضية في الجزيرة - ثلث
كلمة رعد.
- ٣- لا تقال للوالدين - حرف نفي - من
الاقارب - ابو البشر (م) .
- ٤- بحر (م) - من الاطراف - حبر - رجل جود
وكرم (م).
- ٥- عطلة - عملة - عائلة.
- ٦- لدي - مرتفع (م) - طيران اليمن
الديمقراطي سابقا (م).
- ٧- ثغر (م) - بالي - من اركان الاسلام (م).
- ٨- للمسافة - قلوي (م) - نصف شاكر -
زلال مبعثرة.
- ٩- حرف ابجدي - عاصمة الضباب - احرف
مكررة .
- ١٠- للسؤال - شهر ميلادي - حرفان ابجديان .
- ١١- ممر ملاحي يربط البحر الاحمر بالبحر
العربي - مكران - جواب.
- ١٢- حرفان مكران - شعوب - مشروب.
- ١٣- قاعدة - غزال - ثلث حرة.
- ١٤- زعيم افريقي راحل حاصل على جائزة نوبل
للسلام.
- ١٥- من شهداء الطائرة الدبلوماسية في ابريل
١٩٧٣م في الجنوب.

عمودياً

- ١- امام دار الهجرة.
- ٢- اديب وشاعر عدني راحل - مكران.
- ٣- ثلث كلمة كشف - للتفسير - حرف
ابجدي .

استراحة

هل يمكن خفض كوليسترول الدم بتناول أطعمة محددة ودون علاج؟



أنّ هذا العلاج لا يهدف إلى الشفاء من ارتفاع الكوليسترول، بل بخفض من مستوياته ويسهم في منع ارتفاعها مرة جديدة. أطعمة تساعد في خفض الكوليسترول يمكن لبعض الأطعمة أن تساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم، ولكن هذا لا يعني الاستغناء عن العلاج الطبي إذا كانت هناك حاجة إليه.

لذلك فإن اتباع نظام غذائي صحي، غني بالألياف وقليل الدهون المشبعة، قد يكون خطوة مهمة في إدارة الكوليسترول. لكن في بعض الحالات، قد يكون العلاج الدوائي ضرورياً أيضاً، بعيداً عن الجزر... تناولوا هذا النوع من المكسرات لصحة العين! لذلك فإن الأطعمة المناسبة هي على الشكل التالي:

الأطعمة الغنية بالألياف: مثل الشوفان والفواكه والخضراوات والبقوليات، حيث تسمح الألياف بالتقليل من امتصاص الكوليسترول في الأمعاء.

الدهون الصحية: مثل زيت الزيتون والمكسرات والأسماك الدهنية (السلمون والتونة)، فهي تسمح في تحسين مستويات الكوليسترول في الدم.

الأطعمة المدعمة بالسستيرولات النباتية: مثل بعض أنواع الألبان والزبادي، حيث تسمح السستيرولات النباتية في منع امتصاص الكوليسترول في الجسم.

أول جائحة في التاريخ.. حل لغز عمره 1500 عام في الأردن



لأول مرة، اكتشف باحثون أدلة جينومية مباشرة على البكتيريا المسببة لطاعون جستنيان (أول جائحة مسجلة في العالم) في شرق البحر المتوسط، حيث وُصف الوباء لأول مرة قبل نحو 1500 عام.

وحسب ما ذكرت «جامعة جنوب فلوريدا»، على موقعها الرسمي، فقد أدى هذا الاكتشاف التاريخي، الذي قاده فريق متعدد التخصصات من جامعة جنوب فلوريدا وجامعة فلوريدا أتلانتيك، بالتعاون مع باحثين من الهند وأستراليا، إلى تحديد

بكتيريا يرسينيا بيسيتيس، الميكروب المسبب للطاعون، في مقبرة جماعية بمدينة جرش في الأردن، بالقرب من مركز الوباء. وأضاف: «يربط هذا الاكتشاف الرائد بشكل قاطع بين العامل الممرض وطاعون جستنيان الذي مثل أول جائحة (750-541 ميلادي)، مما يحل أحد ألغاز التاريخ العريقة».

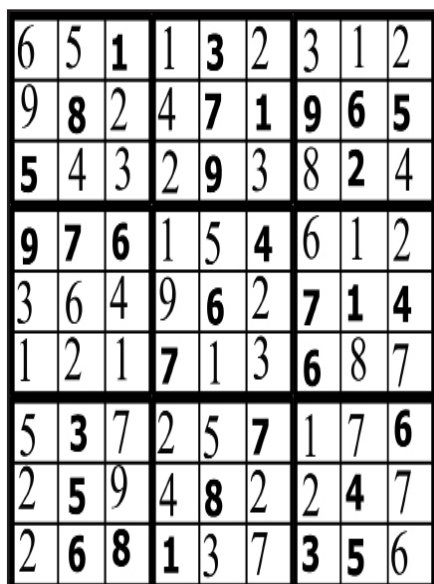
وعلى مدى قرون، ناقش المؤرخون أسباب تفشي الوباء المدمر الذي أودى بحياة عشرات الملايين، وأعاد تشكيل الإمبراطورية البيزنطية، وغير مسار الحضارة الغربية. ورغم وجود أدلة ظرفية، ظل الدليل المباشر على الميكروب المسؤول حلقة مفقودة في تاريخ الأوبئة.

وقدمت ورقتان بحثيتان نُشرتا حديثاً، بقيادة جامعة جنوب فلوريدا وجامعة فلوريدا أتلانتيك، هذه الإجابات التي طال انتظارها.

في هذا الصدد، قال الدكتور رايز إتش. واي. جيانغ، الباحث الرئيسي في الدراسات والأستاذ المشارك في كلية الصحة العامة بجامعة جنوب فلوريدا: «يُقدم هذا الاكتشاف الدليل القاطع الذي طال انتظاره على وجود بكتيريا يرسينيا بيسيتيس في بؤرة طاعون جستنيان».

وأضاف: «لقرن، اعتمدنا على روايات مكتوبة تصف مرضاً مدمراً، لكننا افتقرنا إلى أي دليل بيولوجي قاطع على وجود الطاعون. تُقدم نتائجنا الحل الناقص لهذا اللغز، مُقدمة أول نافذة جينية مباشرة على كيفية انتشار هذا الوباء في قلب الإمبراطورية».

السودوكو



حل العدد الماضي

