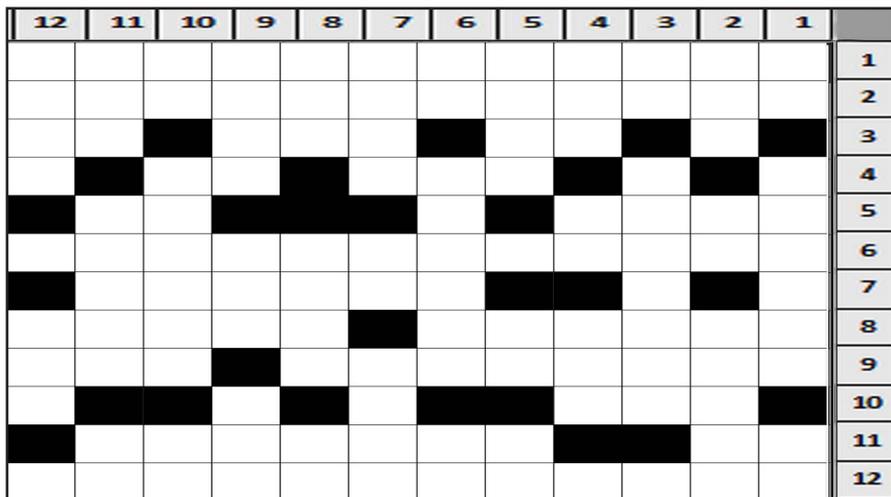
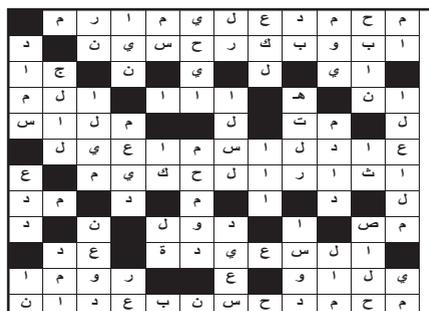


## الكلمات المتقاطعة



للتفسير - الجو.

- ٣- حرف جر (م) - من تقوى القلوب.  
 ٤- رجاء - من الأقارب - ميثاق .  
 ٥- قلاع - جبل (م) - ثلث كلمة باص.  
 ٦- احد الوالدين (م) - صحيفة جنوبية  
 عادت للاصدار - حرف نفي .  
 ٧- الاسم الاول لمثلة مصرية - حرف  
 نفي - ابعت.  
 ٨- يم - اسم علم مذكر - نصف كلمة  
 صلاح .  
 ٩- جمال مبعثرة - من الحشرات -  
 شعوب .  
 ١٠- حرفان ابجديان - رواية لظه حسين  
 - طليق (م) .  
 ١١- تقال للأمير (م) - شهر ميلادي -  
 بحر .  
 ١٢- صبر - قرض .



حل العدد الماضي

## أفقياً:

- ١- مؤسس الحراك الجنوبي وقيادي  
 جنوبي وسياسي بارز.  
 ٢- من شهداء ٢٦ يونيو ١٩٧٨م  
 السياسيين ومن القيادات التي عملت  
 مع الرئيس الشهيد سالمين بكل تفاني  
 وموقف.  
 ٣- للتمني - اختلط - قاعدة (م) .  
 ٤- حاز - حرف نفي .  
 ٥- اسم علم مذكر (م) - ملكي .  
 ٦- مطربة عربية القرن الماضي .  
 ٧- اسم علم مؤنث .  
 ٨- الموظفين لدى الدولة او الشركة (م)  
 - محافظة عراقية (م) .  
 ٩- العناية والمتابعة - ٢٤ ساعة (م) .  
 ١٠- فاتورة .  
 ١١- احد الوالدين - اسرائيلي من قوم  
 موسى ذكر في القرآن .  
 ١٢- قيادي جنوبي وسياسي كان عضواً في  
 مجلس الرئاسة للوحدة ١٩٩٠م .

## عمودياً

- ١- من اركان الاسلام - حاضنة محافظة  
 حضرموت - قاعدة .  
 ٢- من ابناء نوح عليه السلام -

## استراحة

## أفضل 5 أطعمة أرجوانية تعزز صحة الدماغ



قدم موقع «هيلث سايت» 5 أطعمة أرجوانية  
 قال إنها تساعد على حماية الدماغ من  
 التوتر والشيخوخة المبكرة ونصح بإضافة هذه  
 الأطعمة للنظام الغذائي لأن تناولها بانتظام  
 قد يمكن تقليل خطر التدهور المعرفي.  
 وقال الموقع إن تعزيز صحة الدماغ يتطلب  
 جهداً بسيطاً، وللنظام الغذائي دور كبير في  
 ذلك فالطعام الذي تتناوله في النهاية، يمكنه  
 القيام بالكثير من العمل عندما يكون داخل  
 جسمك، وخاصةً لتحسين الأداء الإدراكي.  
 وأضاف أنه يجب إعطاء صحة الدماغ الأولوية،  
 لأن الدماغ هو مركز التحكم في الجسم، الذي  
 يعمل بلا كلل للحفاظ على صحة جميع  
 أعضاء الجسم الأخرى.

الكربن الأرجواني  
 في حين أن الهنود يتناولون عادةً الكربن الأخضر، يُقال إن الكربن الأرجواني غني بعناصر مفيدة مثل  
 الأنثوسيانين ومركبات أخرى، التي تساعد في تحسين المناعة والحماية من السرطان.  
 ويمكن للتناول المنتظم للكربن الأرجواني أن يدعم صحة الدماغ من خلال المساعدة في تقليل التدهور المعرفي.  
 التوت الأسود  
 مركبات الأنثوسيانين في التوت الأزرق لا تُعزز المناعة فحسب بل تُثبط نمو خلايا سرطان الكبد في المختبر  
 وفق دراسات مخبرية (رويترز)  
 على الرغم من أنه يُقال إنه أسود اللون، فإن التوت الأسود غالباً ما يُصنف ضمن الأطعمة الأرجوانية نظراً  
 للونه الداكن والغامق.  
 وهو أيضاً غني بالأنثوسيانين ومضادات الأكسدة الأخرى إلى جانب مذاقه اللذيذ.  
 البرقوق  
 يحتوي البرقوق على عناصر غذائية غنية، مما يجعله فعالاً للغاية لصحة الدماغ، فهو يحتوي على مضادات  
 أكسدة قوية يمكن أن تساعد في حماية الدماغ من التلف المرتبط بالعمر.  
 الباذنجان  
 الباذنجان من الخضراوات متعددة الاستخدامات (شاترستوك)  
 يقول الأطباء إن الباذنجان غني بمضادات الأكسدة والأنثوسيانين، ويمكن أن يساعد في حماية الدماغ من  
 الإجهاد والالتهابات.  
 وأفضل ما في الأمر هو إمكانية تحضير الباذنجان بطرق متنوعة، حسب ذوقك واختيارك.  
 العنب الأرجواني  
 يتميز العنب الأرجواني بمذاقه اللذيذ، وهو يدعم صحة الدماغ من خلال تقليل الالتهابات وتحسين تدفق  
 الدم.

## عادة يومية سيئة ترفع معدل الوفاة بسرطان القولون بنسبة صادمة

توصلت دراسة جديدة، أجرتها جامعة كاليفورنيا في سان دييغو، إلى  
 نتائج هامة حول العلاقة بين مرض سرطان القولون وسلوك ضار  
 معين قد يؤثر على صحة المرضى.  
 عادة يومية سيئة ترفع معدل الوفاة بسرطان القولون بنسبة  
 صادمة

صورة تعبيرية / Mohammed Haneefa Nizamudeen / Gettyimages.ru

وكشفت الدراسة، التي شملت أكثر من 1000 مريض بسرطان  
 القولون، عن صلة مقلقة بين تعاطي الحشيش بشكل يومي وزيادة  
 خطر الوفاة بسرطان القولون، أحد أكثر أنواع السرطان انتشاراً  
 ونمواً بين الشباب.

ووجد فريق البحث أن أولئك الذين كانوا يتعاطون الحشيش يوميا  
 قبل تشخيصهم بالمرض، ارتفعت لديهم احتمالات الوفاة خلال 5  
 سنوات بنسبة 56%، مقارنة بـ 5% فقط بين غير المستخدمين.

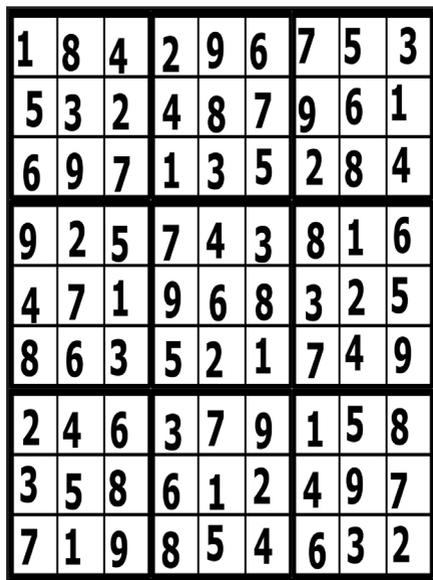
ولخص الباحثون إلى أن مستخدمي الحشيش بشكل منتظم - خاصة  
 من يعانون من اضطراب تعاطي القنب - معرضون لخطر الوفاة  
 بسرطان القولون بما يصل إلى 24 ضعفاً، وهو رقم صادم يتناقض  
 مع الفكرة المنتشرة بأن القنب قد يملك خصائص مضادة للسرطان.

ويرجع الباحثون أن مادة THC، وهي المركب الفعال في الحشيش،  
 تشجع التهابات في القولون وتثبط الخلايا التائية المسؤولة عن تدمير  
 الخلايا السرطانية. كما قد تؤثر سلباً على الصحة النفسية، عبر  
 التسبب بالاكتئاب أو القلق، ما يُضعف التزام المرضى بالعلاج.

وقد كشفت الدراسة أن اضطراب تعاطي القنب لا يؤثر فقط على  
 الجهاز المناعي، بل يحفز أيضاً بيئة التهابية تساعد في نمو الخلايا  
 السرطانية، وتسريع انقسامها وتحولها.

وشدد الباحثون على الحاجة إلى دراسات أعمق لفهم العلاقة السببية  
 بين تعاطي الحشيش ونتائج سرطان القولون.

السودوكو



حل العدد الماضي

