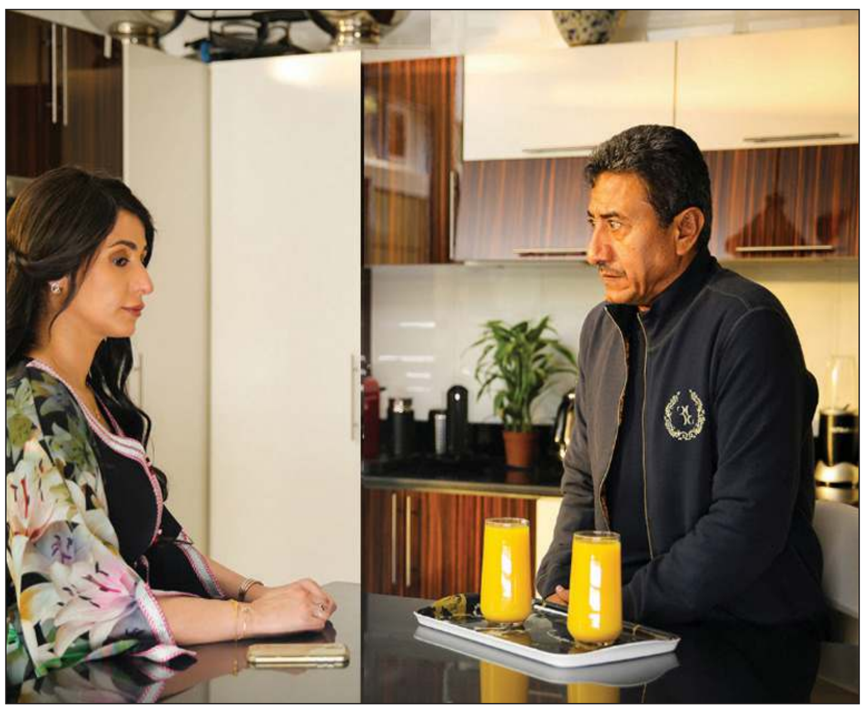
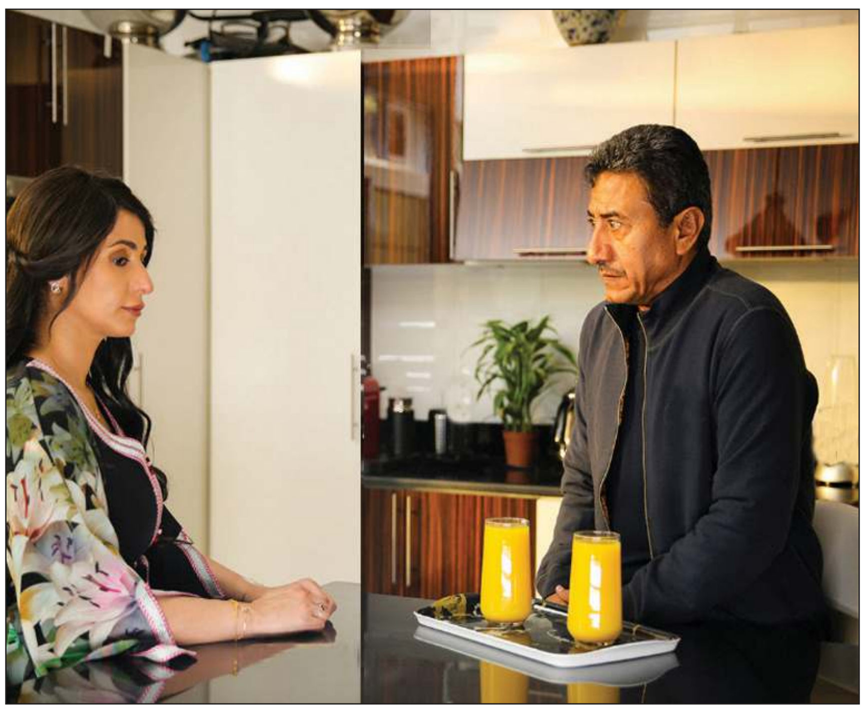
عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا..
فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟





الكلمات المتقاطعة

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1					■				■	
2			■	■				■		
3							■			
4						■				
5	■	■			■					
6		■					■			■
7				■				■	■	
8			■					■		
9	■						■			
10									■	■

أفقياً:

1 ـ صوت الذئب ـ بلح، 2 ـ للنفي ـ مضجر (معكوسة) ـ قهوة (معكوسة)، 3 ـ يطلب إعفاءه من العمل ـ محضر، 4 ـ ميدان القتال ـ راجعا دروسهما، 5 ـ علامة موسيقية ـ مدينة فرنسية، 6 ـ قائد السفينة ـ للجر، 7 ـ بلدات ـ عكس قسا، 8 ـ مرض صدري ـ أسامح ـ ود، 9 ـ حجر كريم ـ نغم، 10 ـ ملحمة لهوميروس.

عمودياً:

1 ـ ذو علم غزير ـ قبر، 2 ـ فسيح ـ برهان، 3 ـ تتدرب ـ متشابهان، 4 ـ عكس بعيد ـ حمى (معكوسة)، 5 ـ لقياس السائل (معكوسة) ـ آلة موسيقية، 6 ـ تضجر ـ يفني نفسه في الأمر (معكوسة)، 7 ـ متشابهان ـ سائل حيوي ـ عاصفة بحرية، 8 ـ علم مؤنث ـ للنفي، 9 ـ غفيان ـ متشابهان، 10 ـ مدينة إيرانية ـ من مشتقات الحليب.

كلمة السر

ا	ا	ل	ج	م	ي	ل	ا	م	ل
ا	ا	ا	ص	ر	ر	د	ل	ي	ا
ل	ل	ل	ن	ا	ئ	و	ع	ع	ل
م	ب	خ	ا	ب	ا	م	م	ن	ق
ا	ي	ب	ع	ح	ح	ج	ق	ل	ل
م	ع	ر	ش	ا	ا	ل	ا	ا	م
ش	ل	ة	ة	ا	ل	ا	ل	ل	ا
ا	ا	ا	ن	ل	ح	ة	م	ا	ل
م	ح	ل	ا	ن	م	ر	ج	م	و
ي	م	س	د	ق	ر	ا	ا	ش	ر
ة	ل	ف	ل	ب	ا	ج	م	ل	د
م	ا	ر	ا	ي	ء	ت	ل	ا	ة

منطقة كويتية من 7 أحرف

النعيم
الشمال
البيع
المحال
القلم
شامية
العمق
الحمراء
الخبرة
الدانة
النقب
المجامل
صناع
السفر
الورد
تجارة
رابح
الجمود
حائر
الجميل
إلمام

سؤال وجواب

كيف يخبر الدماغ الكبد بالبدء في إعادة التدوير بعد الصيام؟

يحفز الصوم الالتهام الذاتي في أجسادنا، حيث يقوم الجسم بتشغيل نظام التخلص من النفايات في الخلايا ويكتسب طاقة جديدة. وأظهر باحثون في معهد ماكس بلانك لأبحاث الأيض في كولونيا أن الدماغ يلعب دورا حاسما في هذه العملية.

وحتى بعد فترة قصيرة من الصيام، يقوم الدماغ بإفراز هرمون الكورتيكوستيرون، وبالتالي يبدأ الالتهام الذاتي في الكبد. وحتى الآن، كان من المفترض أن تكون خلايا الكبد نفسها هي المسؤولة عن ذلك. وعلى المدى الطويل، يمكن أن تساعدنا هذه النتائج على فهم سبب كون الصيام صحيا جدا للجسم.

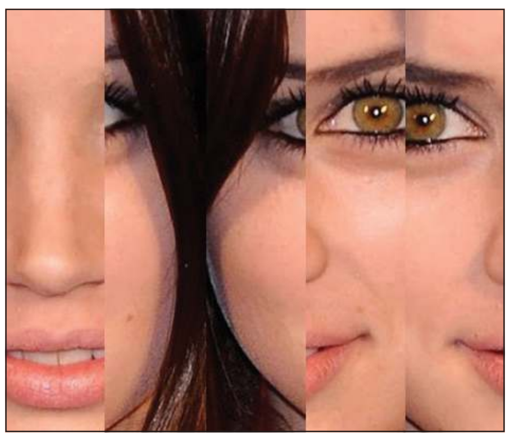
والالتهام الذاتي ضروري للبقاء على قيد الحياة، باعتباره آلية تدمير طبيعية تفكك بصورة منظمة المكونات الخلوية غير الضرورية (أو المعيبة أو التالفة)، بواسطة نظام التخلص من النفايات الخاص بالخلية ويتم توليد طاقة جديدة من هذا. وهذا النوع من إزالة السموم من الجسم يحافظ على لياقة الجسم وشبابه إلى حد كبير. والمثير للدهشة أنهم وجدوا أنه أثناء الصيام، لا يرسل الدماغ إشارات تحفز الجهاز العضوي على الأكل فحسب، بل يرسل أيضا إشارات تنشط الالتهام الذاتي.

تمكن الباحثون من تحديد كيفية تواصل الدماغ مع الكبد. عندما تكون مستويات الطاقة منخفضة، تحفز الخلايا العصبية إطلاق هرمون الكورتيكوستيرون، الذي يحفز بعد ذلك تنشيط الالتهام الذاتي في خلايا الكبد. وقد تمكنوا أيضا من توضيح المسارات الدقيقة التي تنتقل بها الإشارة في الدماغ بالتفصيل، وبالتالي تحديد الخلايا العصبية المشاركة في العملية، وتمكنوا أيضا من إثبات أن منع إرسال هذه الإشارة يؤدي إلى عدم اندفاع الالتهام الذاتي على الرغم من الصيام.

ويفترض الباحثون أن الدماغ يعطي أول إشارة أولية لبدء الالتهام الذاتي بسرعة، ويعتقدون أن الخلايا في الكبد ستبدأ أيضا في نظام إعادة التدوير بنفسها، ولكن في مرحلة لاحقة فقط. ويشرح ينس برونينغ، رئيس الدراسة ومدير معهد ماكس بلانك لأبحاث الأيض: «تظهر دراستنا أن الالتهام الذاتي لا يتم التحكم فيه فقط في خلايا الجسم نفسها، ولكن أيضا من خلال الدماغ. على المدى الطويل، نود معرفة ما إذا كانت هذه الآلية المكتشفة حديثا في الدماغ تسهم في الآثار الإيجابية للصيام».

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

اعرف شخصيتك



عالم التغذية

فائدة الطعام وفقاً للونه

قالت الطبيبة أليونا غلوشاكوفا إن بعض المواد الغذائية يمكن أن تساعد الإنسان على الحفاظ على مناعة عالية، ووفقا لها، يشير لون الفاكهة والخضراوات في بعض الأحيان، إلى المواد المفيدة للجسم التي تحتوي عليها.

وأضافت الخبيرة: «على سبيل المثال، يعني اللون الأحمر وجود اللايكوبين الذي يعمل مضادا للأكسدة، أي انه يمنع الالتهابات في الجسم، وهو موجود في البطيخ الأحمر والطماطم والعنبية حادة الخباء (Cranberry) والجريب فروت الأحمر، والبنجر والفجل».

يشير اللون البرتقالي، إلى وجود كمية عالية من ڤيتامينات A وC. وهي موجودة بكثرة في الجزر والبرتقال والمانجو والبطاطا الحلوة والفلفل البرتقالي والمشمش.

وتتميز باللون الأصفر، الخضار والفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من ڤيتامينات A وB: الطماطم الصفراء والفلفل الأصفر والليمون والأناناس.

أما اللون الأخضر ـ على سبيل المثال، في البروكلي والأفوكادو، والتفاح والخيار، والكيوي ـ فيعني وجود اللوتين والحديد، والكالسيوم وحمض الفوليك.

وقالت الطبيبة: «تحتوي المنتجات ذات اللون الأزرق والأرجواني على مادة البوليفينول والفلافونويد الحيوي، التي تزيد من مقاومة الجسم للتأثيرات البيئية الضارة، وتقوي الأوعية الدموية، وتحسن النوم والمزاج والذاكرة. وهي موجودة بكثرة في العنبية (Vaccinium) والعنبية الآسية، والتوت، والملفوف البنفسجي، والتين، والبصل الأحمر البنفسجي».

وتابعت: «لكن يجب أن نتذكر أن المناعة القوية تتوافر ليس فقط بواسطة النظام الغذائي المتوازن والغني بالڤيتامينات، بل من خلال وضع نظام عمل وراحة صحيح، وكذلك نمط الحياة الصحي بشكل عام».

المصدر: «نوفوستي»

حل كلمة السر

الشامية

حل اعرف الشخصية

انا دي ارماس

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط. يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

المستوى العادي

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ عواء ـ تمر، 2 ـ لا ـ ممل (معكوسة) ـ بن (معكوسة)، 3 ـ يستقيل ـ معد، 4 ـ معترك ـ درسا، 5 ـ مي ـ أميان، 6 ـ ربان ـ من، 7 ـ مدن ـ لان، 8 ـ سل ـ أعفو ـ حب، 9 ـ ياقوت ـ لحن، 10 ـ الأوديسا.

عمودياً:

1 ـ عليم ـ رمس، 2 ـ واسع ـ دليل، 3 ـ تتمرن ـ ا ا، 4 ـ قريب ـ وقى (معكوسة)، 5 ـ كيل (معكوسة) ـ العود، 6 ـ تمل ـ يتفانى (معكوسة)، 7 ـ م م ـ دم ـ نو، 8 ـ مريم ـ لا، 9 ـ نعسان ـ ح ح، 10 ـ عبدان ـ لبن.