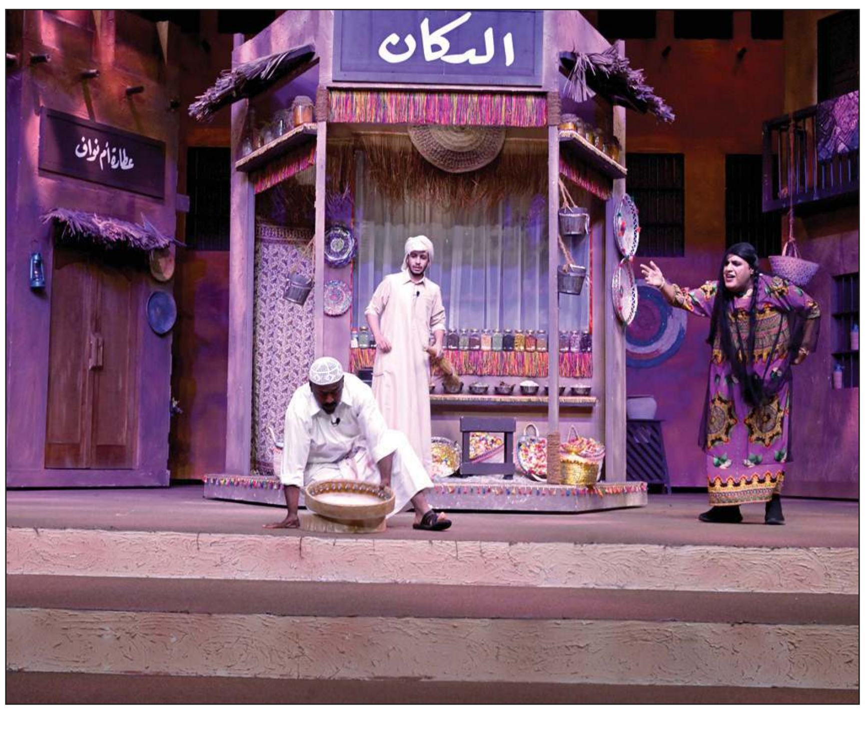
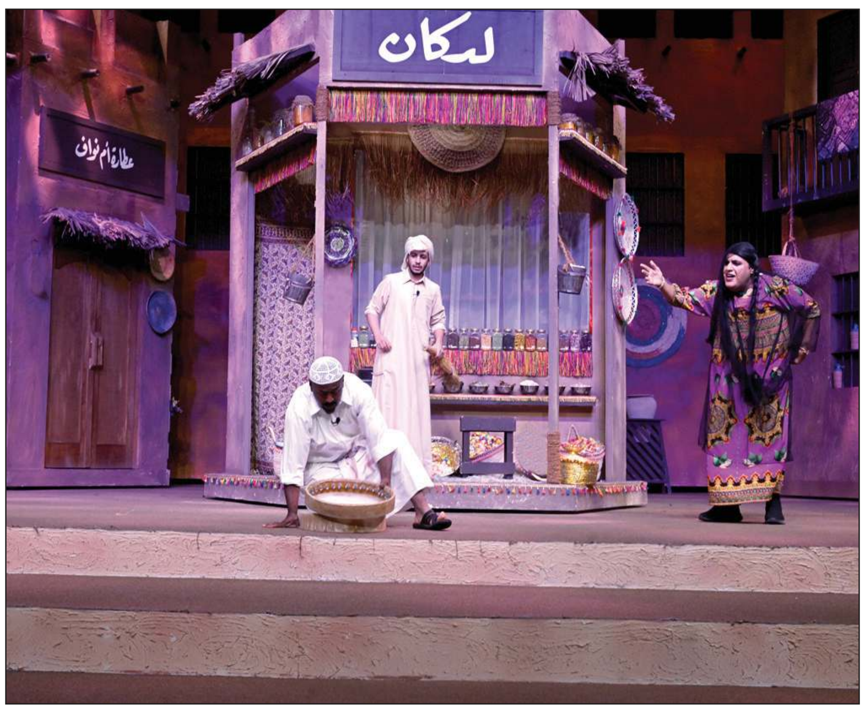
عينك.. عينك

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 المؤنس، 2 ـ قصاب ـ عيون، 3 ـ ضياء ـ مدينة سورية ـ خضَ، 4 ـ أشفق وعطف ـ غبار، 5 ـ أحد الكتب التراثية، 6 ـ يقرب ـ ضجر، 7 ـ ضمير متصل ـ أنثى الجمل (معكوسة)، 8 ـ أحطم ـ عكس خصص، 9 ـ ابسطي ـ أرمي، 10 ـ بحر (معكوسة) ـ بقية الروح.

عمودياً:

1 ـ مدينة سورية ـ بحر، 2 ـ نغم ـ كساء، 3 ـ ظالمون ـ للاستفهام، 4 ـ للجزم ـ أظهري حجتك ـ بلا فائدة، 5 ـ دافع ـ عملة عربية (معكوسة)، 6 ـ كحَ ـ من الحشرات (معكوسة)، 7 ـ معدن ثمين (معكوسة) ـ للتعريف، 8 ـ بحر ـ انتفض (معكوسة) ـ نربط، 9 ـ لنقل الماء ـ من الحشرات (معكوسة)، 10 ـ نحتمي ـ ممطرة.

كلمة السر

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

نادٍ رياضي قطري من 12 حرفاً

الوادعة
المراسيل
التحق
سباح
المحل
السماح
طارق
سمر
الفرج
السيارات
الأمتار
الوطني
السر
سميرة
ترقب
المرح
رالي
القليل
سمائي
الشعر
ود

سؤال وجواب

لماذا نستعيد الوزن المفقود؟

تجيب الأبحاث العلمية الحديثة عن هذا السؤال المحير بكشف ستائر بيولوجية معقدة، حيث قاد باحثون من جامعة «كيس ويسترن» دراسة نشرتها مجلة «Cell Reports» تؤكد أن الجسم يمتلك ما يعرف باسم «ذاكرة السمنة» المخزنة داخل الخلايا الدهنية.

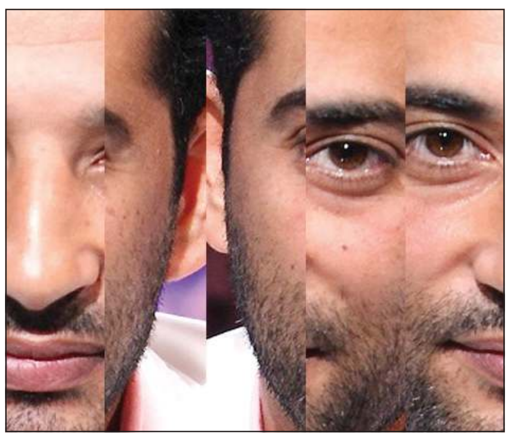
وتتحكم بهذه الذاكرة آلية جينية تنشط عند زيادة الوزن، حيث يفرز الجسم بروتينا يدعى عامل النمو المحول «TGF_B1»، والذي يقوم بإعادة برمجة الخلايا الدهنية كيميائيا ويحفزها على إفراز هرمون «الأسبروسين» المسؤول عن زيادة الشهية ورفع مستويات السكر في الدم، ما يجعل الجسم في حالة مقاومة دائمة لفقدان الوزن ومحاولة مستمرة للعودة إلى حجمه السابق.

وما يثير القلق في هذه الاكتشافات هو أن تأثير هذه الذاكرة البيولوجية لا يتوقف عند الشخص نفسه بل يمتد عبر الأجيال، إذ أظهرت التجارب المخبرية على الفئران أن الآباء الذين عانوا من السمنة نقلوا هذه التغيرات الجينية وهرمون «الأسبروسين» المرتفع إلى أطفالهم، ما جعل الأبناء أكثر عرضة للإصابة بالسمنة والسكري حتى دون إفراط في الطعام.

ورغم هذه النتائج الصادمة، يرى العلماء أن فهم هذه الآلية يفتح بابا للأمل، حيث يمهد الطريق لتطوير عقاقير طبية جينية قادرة على «مسح» ذاكرة السمنة من الخلايا، ومساعدة الأشخاص على تثبيت أوزانهم ومنع استعادتها بعد مشقة الحميات الغذائية.

المصدر: «PubMed»

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

تنظيم مواعيد الطعام ومرض هانتنغتون العصبي

أظهرت دراسة تجريبية حديثة قادتها جامعة أوريغون للصحة والعلوم (OHSU) ونشرت في مجلة «Nature Metabolism» نتائج واعدة تشير إلى أن تنظيم مواعيد تناول الطعام عبر «الصيام المتقطع» يسهم في إبطاء التدهور المصاحب لمرض هانتنغتون العصبي في مراحله المبكرة.

واعتمدت الدراسة على تقييد الوجبات اليومية ضمن نافذة زمنية تتراوح بين 6 و8 ساعات فقط على مدار 12 أسبوعا. وسجل الباحثون تحسنا ملموسا في الحركة والإدراك والوظائف اليومية للمرضى، إلى جانب انخفاض بنسبة 13٪ في مستويات بروتين «الخيوط العصبية الخفيفة» بالدم، وهو المؤشر الحيوي الذي يرتفع عادة مع زيادة تلف الخلايا العصبية.

وتبدد هذه النتائج المخاوف الطبية السابقة من أن الصيام قد يسبب فقدانا خطيرا للوزن لدى هؤلاء المرضى، إذ تمكن المشاركون من الحفاظ على أوزانهم وكتلتهم العضلية النحيفة طوال فترة التجربة عبر استهلاك سعراتهم الحرارية المعتادة داخل النافذة المحددة.

ورصد العلماء أيضا تحسنا ملحوظا في وظائف «الميتوكوندريا» المسؤولة عن إنتاج الطاقة الخلوية، حيث يعتقد أن الصيام يعمل كمحفز بيولوجي بسيط يدفع الخلايا، بما فيها الخلايا الدماغية، لتصبح أكثر كفاءة ومرونة في مواجهة المرض.

ورغم صغر حجم العينة الطبية التي شملت 20 مشاركا، فإن هذا الاكتشاف يفتح آفاقا جديدة لتطوير استراتيجيات علاجية غير دوائية تعتمد على نمط الحياة لمكافحة الأمراض العصبية.

المصدر: «scitechdaily»

حل كلمة السر

الريان القطري

حل اعرف الشخصية

عمرو سعد

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

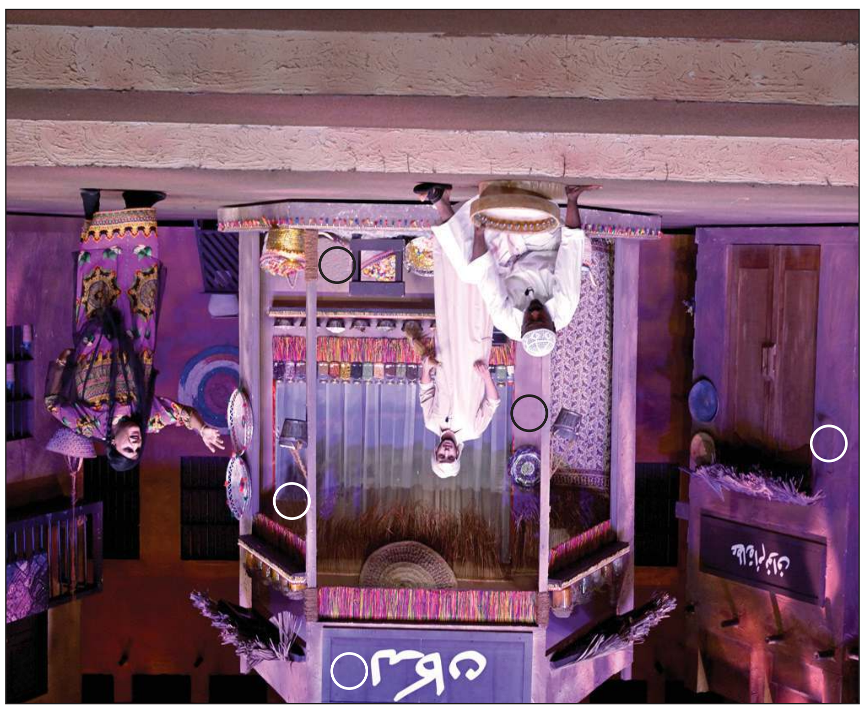
الحل

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

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

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

حل عينك.. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الجليس، 2 ـ لحام ـ مقل، 3 ـ سنا ـ حلب ـ رجَ، 4 ـ رحم ـ هباء، 5 ـ مروج الذهب، 6 ـ يدني ـ ملَ، 7 ـ ها ـ الناقة (معكوسة)، 8 ـ أكسر ـ عمم، 9 ـ مدي ـ القي، 10 ـ يم (معكوسة) ـ الرمق.

عمودياً:

1 ـ السلمية ـ يم، 2 ـ لحن ـ رداء، 3 ـ جائرون ـ كم، 4 ـ لم ـ حجي ـ سدى، 5 ـ حمى ـ ليرة (معكوسة)، 6 ـ سعل ـ قمل (معكوسة)، 7 ـ الذهب (معكوسة) ـ ام، 8 ـ يم ـ هب (معكوسة) ـ نعلق، 9 ـ قراب ـ قمل (معكوسة)، 10 ـ نلجأ ـ هامية.