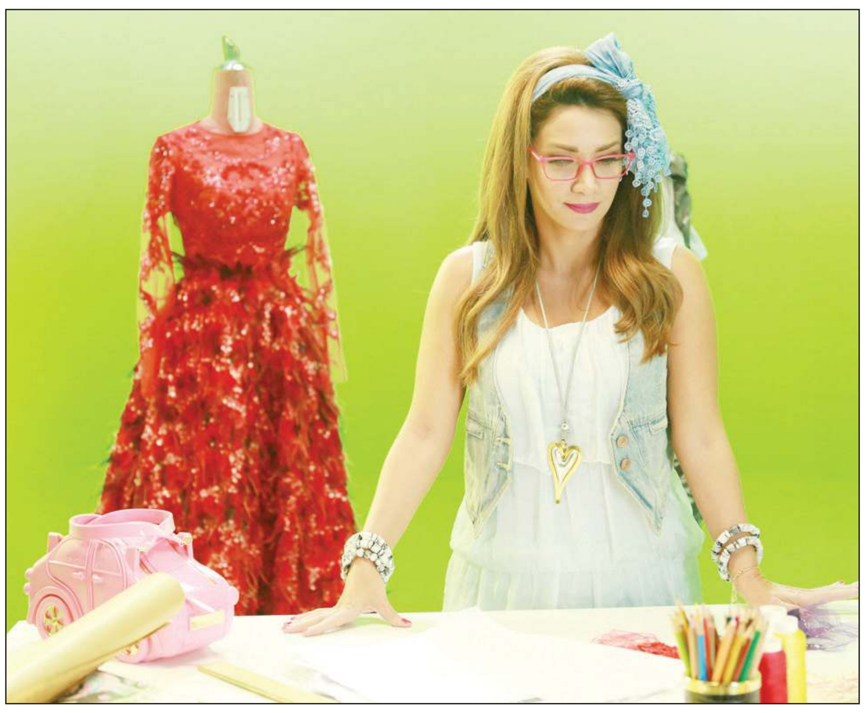
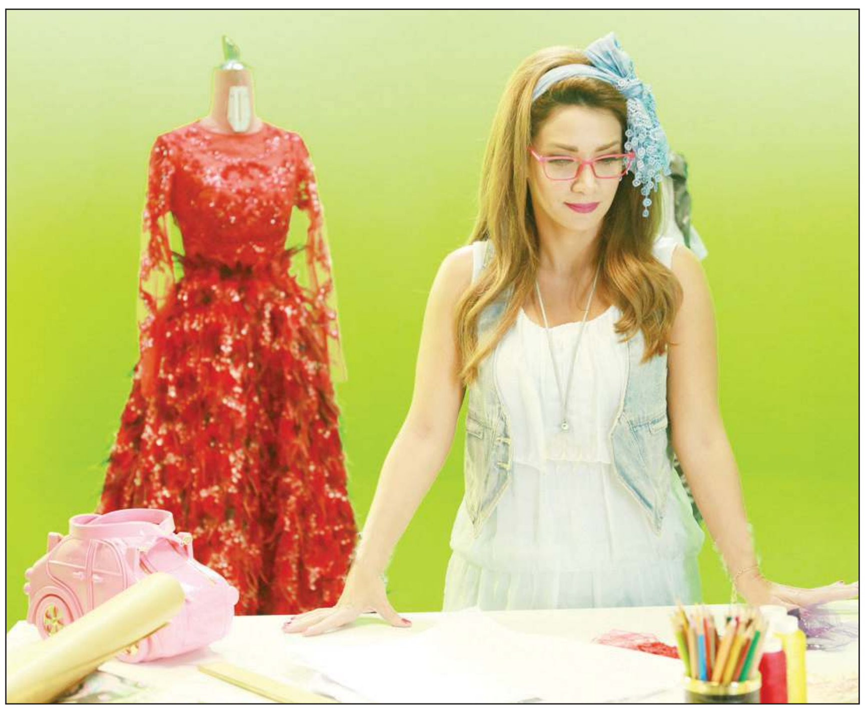
عينك .. عينك

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 أمثالي ـ عكس يسر، 2 ـ البحر، 3 ـ رحلات ـ اقتل، 4 ـ شتلات ـ حسن الخلق، 5 ـ مرتوي ـ مدينة سعودية، 6 ـ سقاية (معكوسة) ـ متشابهان ـ للعطف، 7 ـ فناء، 8 ـ فكّ ـ عبر، 9 ـ أجنح ـ الفوضى، 10 ـ حيا ـ أعطيه مهلة.

عمودياً:

1 ـ اليونان القديمة ـ أصل، 2 ـ للنوم ـ صغير الشاة، 3 ـ حرف هجاء ـ موجع، 4 ـ في الفم، 5 ـ منزل ـ أبو البشر، 6 ـ خاصتي (معكوسة) ـ متشابهان ـ غنى، 7 ـ للنداء ـ متشابهة ـ للجزم، 8 ـ شاعر سوري راحل، 9 ـ موزعة بالجسم (معكوسة) ـ حقد، 10 ـ زوج الأم ـ عزيز النفس.

كلمة السر

هـ	م	ا	ا	ع	ش	ا	ا	ا	ل
ح	ي	س	ل	ا	ر	ل	ل	ل	ب
ا	غ	م	خ	ل	ي	ن	و	ع	ر
ل	ل	ر	ا	ق	ك	م	ا	م	ا
م	ا	ي	ر	و	ة	ر	ث	ل	ع
ا	ة	ن	ج	ن	ف	ر	ق	و	ة
ب	ب	ا	ة	ا	ر	خ	ر	ل	ا
س	و	د	م	ل	و	ا	ي	د	ل
ا	ط	م	و	ك	ن	و	ن	ع	م
ل	ر	ا	س	ر	ل	ب	ا	ا	ا
ي	ل	ل	م	ز	ا	ل	د	ر	ح
ر	ا	س	ر	م	ل	ا	ر	ش	ة

مهرجان وطني كويتي من 9 أحرف

ملاح
الرطوبة
شريكة
براءة
الخارجة
عالقون
اسمر
سالي
شراع
نادر
سلام
ولد
داني
الواثق
رمل
البواخر
الغيم
موسم
الكرز
النور
النمر
لماحة
العمل

سؤال وجواب

هل يوجد طريقة لتسريع تعافي العضلات؟

كشفت دراسة علمية حديثة أجراها باحثون في جامعة «كوتش» التركية ونشرت نتائجها في مجلة «سيل ريبورتس» (Cell Reports)، أن اتباع نظام الصيام المتقطع قد يسهم بفاعلية في تسريع وتيرة تعافي العضلات المتضررة واستعادة كتلتها.

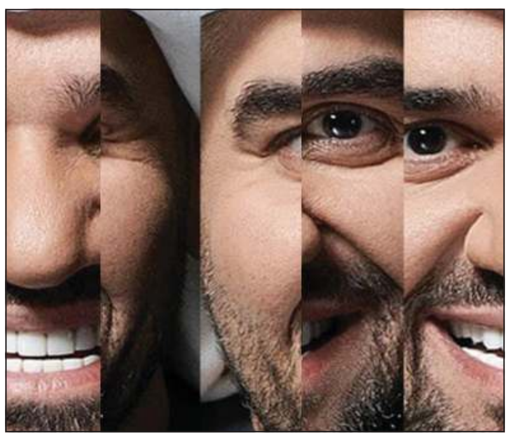
واعتمد الفريق البحثي في تجاربه على مجموعتين من الفئران المخبرية، حيث خضعت المجموعة الأولى لنظام الصيام المتقطع من خلال تقييد الغذاء لمدة 24 ساعة يعقبها يوم كامل من التغذية الحرة، فيما تركت المجموعة الثانية لتناول الطعام بحرية. وبعد إحداث تلف عضلي لدى المجموعتين ومراقبة عملية الشفاء على مدار عشرة أيام، أظهرت النتائج تفوقا واضحا للمجموعة الصائمة في استعادة الكتلة العضلية، مع نمو ألياف عضلية جديدة بحجم أكبر، حتى في الحالات التي بدأ فيها الصيام مباشرة بعد وقوع الإصابة.

وأرجع التحليل الجزيئي هذه النتيجة إلى أن الامتناع المؤقت عن الطعام يحفز مسارا بيولوجيا محددا يرتبط ببروتينات (EDA2R وNIK وMyomixer)، وهي بروتينات تلعب دورا محوريا في تعزيز اندماج الخلايا المسؤولة عن ترميم الألياف العضلية وإصلاحها.

ورغم هذه النتائج الواعدة، شدد الباحثون على أن التجربة لاتزال في إطارها المخبري على الحيوانات، مما يعني عدم إمكانية الجزم بفعاليتها بالدرجة ذاتها لدى البشر دون إجراء تجارب سريرية. وفي سياق متصل، يحذر خبراء الصحة والتغذية من اللجوء إلى الصيام المتقطع دون إشراف طبي مختص، نظرا لاحتمالية تسببه باضطرابات هرمونية لدى البعض، فضلا عن عدم ملاءمته لمرضى الكبد الصفراوي، ومن يعانون من مشاكل في المعدة، أو الأشخاص الذين خضعوا لعمليات استئصال المرارة.

المصدر: Medical Xpress

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

عشبة تكبح شهية الحلويات وتضبط سكر الدم

أشارت دراسات علمية إلى أن مستخلص نبات «جيمنيما سيلفيستري» (Gymnema sylvestre)، المعروف في الهند باسم «مدمر السكر» أو «جورمار»، يسهم في خفض الرغبة بتناول الحلويات بنسبة تصل إلى 21٪، وهو نبات متسلق ينمو في غابات الهند وإفريقيا وأستراليا ويستخدم في الطب التقليدي منذ قرون، حيث تستمد العشبة فعاليتها من «الأحماض الغيمنية» التي تحجب مستقبلات السكر على اللسان مؤقتا لتقليل الرغبة في تناول الحلويات، كما أثبتت التجارب تراجع استهلاك الشوكولاتة بعد استخدامها.

إضافة إلى ذلك، تشير الأبحاث إلى دور محتمل للمستخلص في تنظيم سكر الدم لدى مرضى النوع الثاني، وخفض الدهون الثلاثية والكوليسترول، مع تأكيد العلماء الحاجة لمزيد من الدراسات لضمان السلامة قبل الاعتماد العلاجي.

المصدر: New York Post

حل كلمة السر

هلا فبراير

حل اعرف الشخصية

حسين الجسمي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

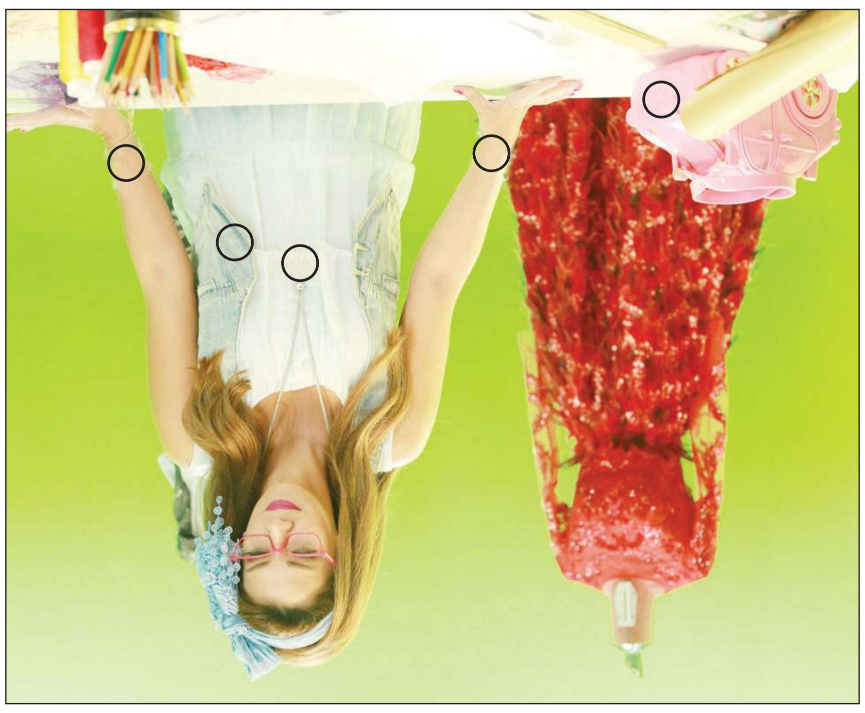
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ أندادي ـ عسر، 2 ـ أليم، 3 ـ أسفار ـ اردي، 4 ـ غراس ـ أدب، 5 ـ ريان ـ رابغ، 6 ـ ري (معكوسة) ـ اا ـ او، 7 ـ اندثار، 8 ـ حلّ ـ مرّ، 9 ـ أميل ـ الشغب، 10 ـ سلم ـ أمهلي.

عمودياً:

1 ـ الإغريق ـ اس، 2 ـ سرير ـ حمل، 3 ـ فاء ـ أليم، 4 ـ أسنان، 5 ـ دار ـ آدم، 6 ـ لي (معكوسة) ـ رر ـ ثراء، 7 ـ يا ـ ااا ـ لم، 8 ـ عمر أبو ريشة، 9 ـ غدد (معكوسة) ـ غل، 10 ـ ربيب ـ الأبي.