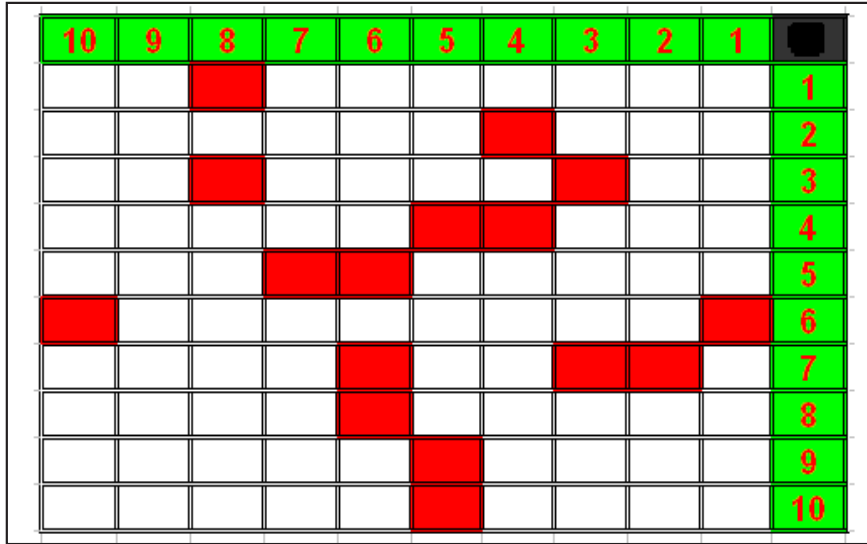


الكلمات المتقاطعة



افقيا :

- اعتمد عليه.
- 4 - يطلق على السمسار (معكوسة).
- 5 - لقب تسمى به حكام السلاطين العثمانيين (ن. مع) - من تقسيمات السور القرآنية كقصار السور (نكرة).
- 6 - عملة سعودية - نصف كلمة «سباع».
- 7 - أرقع نعلي - من الأحجار الكريمة (معكوسة).
- 8 - بلد أوروبي يعني اسمه طريق الشمال (معكوسة).
- 9 - أحد كتب الحديث ألفه الشيخ محمد شمس الحق الأبادي.
- 10 - العظمة في طغيان (نكرة) - مضيق بين شبه جزيرة ماليزيا وجزيرة سومطرة التابعة لإندونيسيا - (معكوسة)
- 1 - كنية كنى بها رسول الله صلى الله عليه وسلم ابنته فاطمة الزهراء رضي الله عنها - امتلاً المكان بالناس واكتظ.
- 2 - عم الصمت في القاعة (مثلاً) - من مدن ولاية قسنطينة و لها معنى اسم نبات.
- 3 - سحق الشيء و خلطه بالماء - قاسية (مادة : معكوسة - نصف كلمة نرجس.
- 4 - تجدها في « مودة » - خائفة (معكوسة).
- 5 - ما تتعرض له الطائرة في الجو (معكوسة) - ينقص من أجر عمله.
- 6 - فسيفسائي (معكوسة).
- 7 - تجدها في (وسوس) - امرأة محافظة تخشى مما ليس به بأس حتى لا تقع في ما به بأس.
- 8 - اسمه بالعبرية يعني «سمع الله» - مولى علي رضي الله عنه (مبعثرة).
- 9 - يمنع دون وقوع حادث أو غيره - اسم شهر ميلادي عند أهل الشام.
- 10 - من حالات الإعراب (معكوسة) - منافع عن المبادئ (معكوسة).

عموديا:

- 1 - بمعنى استسلمت - رتبة عسكرية.
- 2 - برنامج لحل المسائل الرياضية - المكان الذي يحج إليه الناس و يقصد للزيارة.
- 3 - شيء عظيم يؤتى كالشرك بالله و العباد بالله (نكرة) - معاناة و مشقة (معكوسة) -

استراحة



دواء جديد يمكنك من العيش بصحة جيدة حتى ١٠٠ عام

الشيخوخة. في عام 2014 ، بدأنا في الدراسة، بسبب هذه الخلايا لم يعد من الممكن أن تتكاثر وتتحوّل إلى خلايا شيخوخة، وتحديد آلية جزيئية». وأضاف: «لقد أنشأنا خلية لها خصائص مشتركة بين جميع الخلايا المتقدّمة في السن. وبدأنا في البحث عن شيء يقتل هذه الخلايا فقط».

ووجد العلماء أن إنزيم GLS1 حيوي لخلية الشيخوخة ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية التمثيل الغذائي للجلوتامين.

واتضح أن الخلية الشيخوخة تحتاج إلى هذا الإنزيم للبقاء على قيد الحياة. ويرجع ذلك إلى حقيقة أن «مصانع» تدمير البروتينات غير الضرورية تتوقف عن العمل في الخلية المتقدمة، والوسط الحمضي الذي يملأها يخترق الخلية، ويشكل تهديداً لوجودها. من أجل البقاء على قيد الحياة وتحبيد البيئة الحمضية، تحتاج الخلية إلى الأمونيا، والتي يتم الحصول عليها عن طريق تحويل الجلوتامين إلى حمض الجلوتاميك - أي في عملية تتطلب إنزيم GLS1 - ليس فقط الخلايا القديمة، ولكن أيضاً الخلايا الأخرى التي لا يمكن تدمير البروتين والتخلص منها، تصبح خلايا تثير الالتهاب. وفي كل هذه الخلايا، يعتمد البقاء على قيد الحياة على GLS1 ، وهو إنزيم يحول الجلوتامين إلى حمض الجلوتاميك. لذلك ، إذا استخدمنا مثبطاته (المادة المثبطة) ، فيمكننا تدمير جميع الخلايا التي تسبب الالتهاب، بما في ذلك الخلايا الشائخة.

زف علماء يابانيون بشرى سارة للذين يحاربون الشيخوخة، وذلك بإعلانهم عن التوصل لدواء يوقفها ويجدد شباب الجسم.

توصل فريق من العلماء إلى دواء يمكنه التخلص من «خلايا الشيخوخة»، سيبدأ استخدامه ما بين 5 إلى 10 سنوات قادمة.

وتحدث ماكوتو ناكانيشي، أستاذ معهد أبحاث الطب بجامعة طوكيو، عن الاكتشاف العلمي قائلاً: «يرتبط ضعف وظائف الجسم المرتبط بالعمر ارتباطاً مباشراً بحقيقة أن الخلايا تتراكم في الأعضاء التي تؤدي إلى عمليات التدهور لأجهزة الجسم. واحدة من أنواع الخلايا التي تسبب الالتهاب هي الخلايا المسماة (الشيخوخة)».

واكتشف العالم الأمريكي ليونارد هايفليك، قبل 60 عاماً اكتشاف «خلايا الشيخوخة»، أو ما يعرف بـ«عملية شيخوخة الخلايا». ووجد أن الخلايا يمكن أن تنقسم فقط لعدد معين من المرات، وبعد ذلك تتوقف هذه العملية. أظهرت الدراسات الحديثة أن عملية الانقسام يمكن أن تتوقف أيضاً نتيجة لتلف الحمض النووي، والإجهاد التأكسدي وعوامل أخرى. تفقد الخلايا الشائخة قدرتها على الانقسام والتراكم في الجسم وتسبب الالتهاب والشيخوخة.

وقال ناكانيشي: «إذا قمنا بإزالة هذه الخلايا، فسيكون من الممكن إيقاف العمليات الالتهابية التي تثيرها، وبالتالي تحقيق تحسن كبير في أعراض

طريقة سهلة لتخفيض نسبة السكر في الدم



في بحث جديد يعطى أملاً كبيراً لمرضى السكري، أجرى فريق من الباحثين من قسم التغذية في جامعة ولاية أريزونا الأميركية تجربة باستخدام مشروب خاص «شائع» أثبت نجاحه في تنظيم مستويات السكر في الدم بشكل جيد للغاية.

وأجرى فريق الباحثين تحقيقاً شمل 19 شخصاً غير مصابين بالسكري، 8 منهم كانوا حساسين للأنسولين و11 مقاومين و10 مصابين بالسكري.

ولم يكن جميع المشاركين يتناولون أدوية لمرض السكري وقت التجربة، فيما تم اختيار الأشخاص الصائمين بشكل عشوائي لاستهلاك مشروب مكون من خل التفاح.

ويتكون مشروب الخل من 20 غراماً من خل التفاح و40 غراماً من الماء وملعقة صغيرة من السكرين (أي محلي صناعي)، وفقاً لصحيفة «دايلي إكسبريس» البريطانية.

وبعد دقيقتين من تناول الخل أو الدواء الوهمي، تناول المشاركون وجبة الاختبار، حيث تتكون من الخبز الأبيض والزبدة وعصير البرتقال بإجمالي 87 غراماً من الكربوهيدرات.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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