عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة

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

أفقياً:
1 ـ المرتهن ـ متشابهان، 2 ـ من الأسماك ـ علاج، 3 ـ غزلان ـ قائد، 4 ـ ثيابهم ـ أصل الحياة، 5 ـ رتبة عسكرية، 6 ـ من الحشرات ـ طلب، 7 ـ يغطي بعض الحيوانات ـ الرجاء (معكوسة)، 8 ـ عكس برد ـ والد (معكوسة) ـ كحة، 9 ـ مكترث (معكوسة) ـ من المقبلات (معكوسة)، 10 ـ رواية لفيكتور هيغو.

عمودياً:
1 ـ جمع أصيل ـ إرشادي، 2 ـ ذكي وفطن ـ سر الحياة (معكوسة)، 3 ـ صوت القطط ـ استدار ـ للتعريف، 4 ـ أبعث رسالة ـ متشابهة، 5 ـ عبث ـ أمنيات (معكوسة)، 6 ـ حب ـ شهر ميلادي، 7 ـ زيف (معكوسة) ـ التساوي (معكوسة)، 8 ـ أشمل ـ الظلمة (معكوسة)، 9 ـ أعلام ـ عطل (معكوسة)، 10 ـ للنفي ـ أرض منبسطة (معكوسة).

كلمة السر

ن	ا	ي	م	ل	ا	س	ل	ا	ا
ا	ل	ا	ا	ا	ا	ل	ا	ا	ا
د	ك	ل	ل	ل	ل	ا	ل	ل	ل
ر	هـ	م	ك	ح	س	ل	س	م	م
ن	ف	س	ب	م	ع	ج	و	س	ر
ن	ق	ر	ي	ا	ر	م	ي	ا	ن
ي	ا	ا	ر	م	ا	ا	د	ف	ر
م	س	ت	ة	ة	ت	ل	ي	ة	ق
ي	ي	ر	ا	ج	ح	ا	ل	ا	م
ح	ا	ل	س	ع	د	ب	ر	ع	ي
ا	ل	ا	و	ا	خ	ر	م	ي	ة
س	ت	ا	ح	ا	ر	ت	س	ا	ا

عنصر كيميائي من 6 أحرف

الكبيرة - قاسي - السويدي - الأحجار - المسافة
برع - يمين - الأواخر - السالمي - الحمامة
الكهف - استراحات - السعد - السعرات - المرن
نادر - الجمال - المسرات - رقمية

سؤال وجواب

هل هناك علاقة بين تدهور الذاكرة وتلوث البيئة؟

وجد باحثون أن الهواء الذي نتنفسه، خاصة في المدن الملوثة بعوادم السيارات والحرائق ومراكز البيانات التي تشغل الذكاء الاصطناعي، لا يضر بالرئتين والقلب فحسب، بل يصل تأثيره إلى الذاكرة.

وبحسب فريق من جامعة كاليفورنيا (ديفيس) وشركة «كايزر بيرماننتي» للرعاية الصحية، فإن الأشخاص الذين تعرضوا لأعلى مستويات من الجسيمات الملوثة الدقيقة على مدار نحو 20 عاما، سجلوا نتائج أقل في اختبارات الذاكرة مقارنة بمن تعرضوا لمستويات أقل من التلوث.

والأكثر إثارة للقلق أن هذا التراجع كان مشابها لما يحدث طبيعيا خلال 10 سنوات من الشيخوخة، وكان التأثير الأكبر على ما يعرف بـ«الذاكرة الدلالية»، وهي الذاكرة المسؤولة عن تذكر الحقائق والكلمات والمعلومات العامة، وهي أساسية للتواصل اليومي وفهم العالم من حولنا.

وتقول د.كاثرين كونلون، المشرفة الرئيسية على الدراسة: «الذاكرة الدلالية ضرورية للتعامل مع متطلبات الحياة اليومية. اكتشفنا أن التعرض الطويل لتلوث الهواء لا يمس الصحة الجسدية فقط، بل قد يشكل أيضا طريقة تقدم الدماغ في العمر، خاصة فيما يخص استقلالية الإنسان وجودة حياته».

لكن الخبر ليس متشائما بالكامل، فقد تبين أن أنواعا أخرى من الذاكرة، مثل الذاكرة العرضية اللفظية (القدرة على تذكر أحداث وتجارب محددة) والوظائف التنفيذية (التي تساعد على التركيز وتذكر التعليمات)، لم تتأثر بهذا النوع من التلوث.

ويقول الباحثون إن هذا دليل على أن التدهور يحدث في مناطق محددة من الدماغ، وليس تراجعا عاما في الذكاء أو القدرات العقلية الشاملة.

يشار إلى أن تلوث الهواء هو عامل قابل للتعديل، أي انه يمكن تقليل التعرض له على المستوى الفردي والجماعي. وعلى المستوى الشخصي، يمكن للأشخاص تقليل خطر التعرض عن طريق تقليل الأنشطة الخارجية في الأيام شديدة التلوث، واستخدام فلاتر الهواء داخل المنزل، وإبقاء النوافذ مغلقة في أوقات الذروة، إضافة إلى تجنب ممارسة الرياضة قرب الطرق المزدحمة.

المصدر: «إندبندنت»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

القضاء على السمنة

قالت مديرة مركز الغدد الصماء التابع لوزارة الصحة الروسية ناتاليا موكريشيفا إن التغلب على السمنة ليس مستحيلا شريطة موازنة السعرات الحرارية المتناولة مع مستوى النشاط البدني.

وأضافت: «أعتقد أن من الممكن التغلب على السمنة، لكن للأسف أعتقد شخصيا أن الأمر سيستغرق عدة أجيال. علينا أن نعتاد ذلك، وأن نهيئ أنفسنا لفكرة أن تناول الطعام على سبيل المثال يجب أن يكون قليلا جدا، وأن يتناسب مع النشاط البدني الذي نمارسه في حياتنا اليومية».

كما يشير الخبراء إلى أن سوء التغذية مع نمط الحياة الخامل يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة على صحتنا.

وفي سياق متصل، يعتبر الخبراء ان توقيت تناول وجبة الفطور يلعب دورا محوريا في التحكم بمستويات الكوليسترول وحماية صحة القلب.

وتتم التوصية عادة بتناول وجبة فطور متوازنة خلال ساعتين من الاستيقاظ، لما لذلك من أثر إيجابي في تنظيم الشهية وتقليل احتمالات الإفراط في تناول الطعام، أو اللجوء إلى وجبات خفيفة غير صحية لاحقا خلال اليوم، ما يحمي القلب ويدعم خفض الكوليسترول.

المصدر: «نوفوستي»

حل كلمة السر

النحاس

حل اعرف الشخصية

طارق عبدالعزيز

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

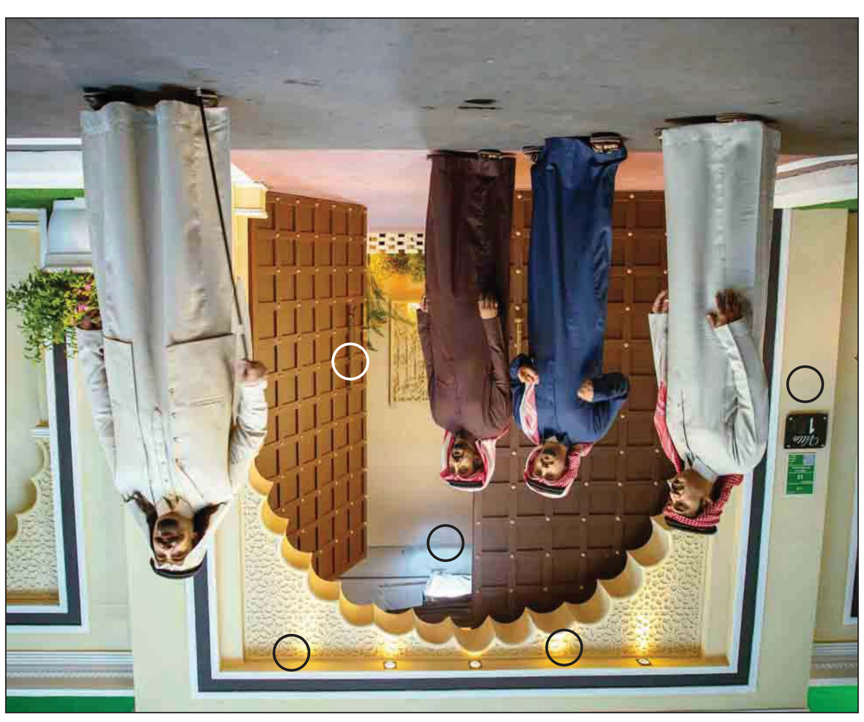
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ المأسور ـ ر ر، 2 ـ صبور ـ دواء، 3 ـ أيائل ـ زعيم، 4 ـ لباسهم ـ ماء، 5 ـ لواء، 6 ـ نحل ـ رام، 7 ـ صوف ـ التوسل (معكوسة)، 8 ـ حر ـ أب (معكوسة) ـ سعلة، 9 ـ مبالي (معكوسة) ـ مخلل (معكوسة)، 10 ـ البؤساء.

عمودياً:
1 ـ آصال ـ نصحي، 2 ـ لبيب ـ الروح (معكوسة)، 3 ـ مواء ـ لف ـ ال، 4 ـ أراسل ـ ب ب ب، 5 ـ لهو ـ آمال (معكوسة)، 6 ـ ود ـ مارس، 7 زور (معكوسة) ـ السواء (معكوسة)، 8 ـ أعم ـ العتم (معكوسة)، 9 ـ رايات ـ خلل (معكوسة)، 10 ـ ما ـ مهاد (معكوسة).