

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والممتعة. 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضّع 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	5	4	2		7			
3				9		2		
			5				6	
2					9	3	1	7
	3		1	7				
1	7						8	2
7			9		4	6		3
			7		3	4		
		9		1	5	7	2	8

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

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

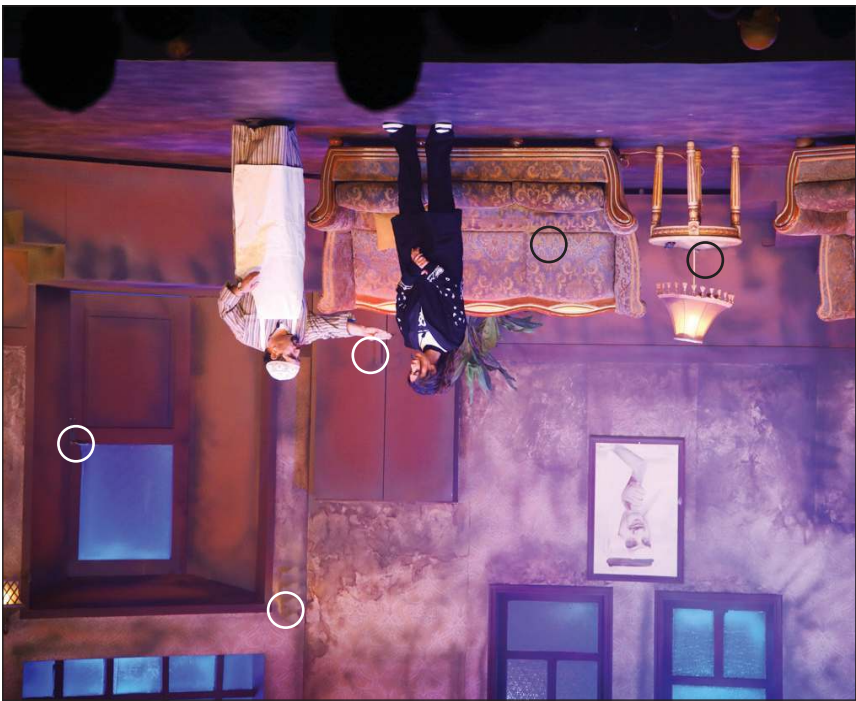
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- أصل الحياة - إظهار، 2 - قنديل - والد (معكوسة) ٣- هواء شديد - دقات القلب، 4 - دمر - علم مؤنث - شبت (معكوسة)، 5 - آلة موسيقية - حكاية مكتوبة، 6 - عكس خسارة - مستمر، 7 - عكس قصر - توضع على الخيل، 8 - حرف جر - صحن، 9 - من الأطراف - عكس كثيرة، 10 - في العروق - عكس حفر.

١- سعادة - الغيث (معكوسة)، 2 - يرغب - ظهر، 3 - متشابهة - من الحشرات - من الأطراف، 4 - البرهان (معكوسة) - أبو البشر، 5 - ساحة، 6 - عكس أهدم - فصلا من العمل (معكوسة)، 7 - شتائم (معكوسة) - استقهم، 8 - جرم سماوي - علامة موسيقية (معكوسة)، 9 - والد - مشتاق (معكوسة) - أب، 10 - أحسبس باليد - ضمير منفصل.

تسالي

سؤال وجواب

كيف يغيّر النوم المضطرب طريقة عمل الدماغ؟

وجد باحثون أن اضطرابات النوم لا تقتصر آثارها على الشعور بالتعب خلال النهار، بل تمتد إلى إحداث تغيرات هيكلية في مناطق الدماغ المسؤولة عن الانتباه، واتخاذ القرارات، والتحكم في المشاعر. وتعرف اضطرابات النوم بأنها حالات تمنع الجسم من الحصول على نوم صحي وكاف، مثل الأرق، وانقطاع النفس النومي، والنوم القهري، وغيرها. وتصنف اضطرابات النوم عموماً إلى نوعين رئيسيين: النوع الأول يعرف بـ«خلل النوم» (Parasomnia)، وفيه يحدث خلل في مراحل النوم نفسها. ومن أبرز أمثلته المشي أثناء النوم، والكوابيس المتكررة، ونوبات الرعب الليلي. أما النوع الثاني فيسمى «عسر النوم» (Dyssomnia)، ويتخذ في صعوبة البدء في النوم أو الاستمرار فيه دون انقطاع. وللوصول إلى هذه النتائج، أجرى فريق بحثي تحليلاً شاملاً لنتائج 57 دراسة سابقة اعتمدت على تقنيات تصوير الدماغ، وقارن بين المصابين بكل النوعين من الاضطرابات، ثم نشر ما توصل إليه في مجلة Scientific Reports.

ووجد الباحثون أن حالات خلل النوم ارتبطت بتغيرات في منطقة تدعى «القشرة الحزامية الخلفية» في الدماغ، وهي منطقة لها دور مهم في تحفيز السلوك، واتخاذ القرارات، وتنظيم الانفعالات. ويرى الباحثون أن هذه التغيرات قد تكون السبب وراء تقلب المزاج وضعف السيطرة على المشاعر، اللذين يشكو منهما بعض المصابين بهذه الحالات.

كما رصدت الدراسة انخفاضاً في نشاط منطقة «المهاد» (Thalamus) لدى المصابين بكل من خلل النوم وعسر النوم، وهي منطقة دماغية مسؤولة عن تصفية المعلومات الحسية، والتركيز، والتفكير المجرد. وقد يفسر هذا التراجع في النشاط ضعف الانتباه وزيادة احتمالية التعرض للإصابات، وهي ظاهرة شائعة، خصوصاً لدى كبار السن الذين يعانون من نوم متقطع.

ويؤكد القائمون على الدراسة أن هذه التغيرات الهيكلية قد تعطل شبكات الدماغ المترابطة، ما ينعكس سلباً على الأداء الإدراكي والعاطفي والتحفيزي للإنسان.

وقال د.مانيو ساذرلاند: «نظراً لانتشار مشكلات النوم على نطاق واسع، فإن فهم آلياتها الدماغية هو المفتاح لتحسين التدخلات العلاجية، وتقديم رعاية شخصية لكل مريض».

المصدر: «إندبندنت»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

دراسة حديثة تقلب المفاهيم حول تراكم الدهون في الجسم

أظهرت دراسة جديدة أجراها علماء من جامعة ميشيغان أن تراكم الدهون في الجسم ليس السبب الوحيد للاضطرابات الأيضية، بل إن فقدان أنواع معينة من الدهون قد يؤدي أيضاً إلى الإصابة بأمراض استقلابية خطيرة.

وأشارت مجلة Medical Xpress إلى أن هذه الدراسة تعيد تشكيل النظرة السائدة حول أضرار تراكم الدهون في الجسم، وتظهر أن فقدان أنواع معينة من الدهون قد يؤدي إلى أمراض خطيرة، تشمل السكري وتليف الكبد الدهني. وركز الباحثون خلال الدراسة على مرض وراثي نادر يعرف بـ«الضمور الشحمي الجزئي العائلي من النوع الثاني» (FPLD2)، حيث يفقد المصابون به طبقاتهم الدهنية تحت الجلد تدريجياً حتى تختفي. والمفارقة أن المرضى الذين شُخصوا بهذا المرض، رغم فقدانهم للدهون، تبين أنهم يعانون من مرض الكبد الدهني، ومقاومة الأنسولين، واضطرابات أيضية خطيرة أخرى، وهو ما يبدو متناقضاً مع المنطق الطبي السائد.

وعملت البروفيسورة إلف أورال، المشاركة في الدراسة، قائلة: «كان داء السكري من النوع الثاني ينظر إليه دائماً على أنه خلل في خلايا بيتا في البنكرياس، لكن الحقيقة أن صحته مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بحالة الخلايا الدهنية. فقدان الأنسجة الدهنية السليمة قد يكون بنفس خطورة زيادتها، وهذا الاكتشاف يقدم منظورا جديدا لفهم طبيعة الاضطرابات الأيضية».

المصدر: «لينتارو»

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

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 - أصل الحياة - إظهار، 2 - قنديل - والد (معكوسة) ٣- هواء شديد - دقات القلب، 4 - دمر - علم مؤنث - شبت (معكوسة)، 5 - آلة موسيقية - حكاية مكتوبة، 6 - عكس خسارة - مستمر، 7 - عكس قصر - توضع على الخيل، 8 - حرف جر - صحن، 9 - من الأطراف - عكس كثيرة، 10 - في العروق - عكس حفر.

كلمة السر

ا	س	ا	ل	د	م	ا	ل	و	ا
ل	ا	ا	ا	ا	ا	ا	س	ل	س
ش	ل	ل	ل	ل	ل	ل	د	ا	ت
م	ف	ج	ق	ا	ج	ا	ا	د	ق
ا	د	ب	ل	ش	ا	س	ف	ة	ب
ء	ا	ا	ب	ج	ب	ك	ل	ا	ا
ا	س	ل	ي	ا	د	ن	ا	ل	ل
ل	ة	ع	ح	د	ي	د	ل	ن	س
ق	ز	ل	ق	د	ة	ر	ط	ع	د
د	ا	م	ب	م	و	ي	ل	م	ا
ي	ب	ي	ة	ح	ى	ة	ب	ا	س
ب	خ	م	م	ت	ا	ز	ة	ن	ي

منطقة كويتية من 4 أحرف

الشماء	الإسكندرية	رمح	ممتازة	فارس
الأشجار	خباز	النعمان	سداسي	الجابرية
ولادة	استقبال	القريب	الرمال	علمي
الجبال	الفراسة	الطلب	حقبة	القلبي