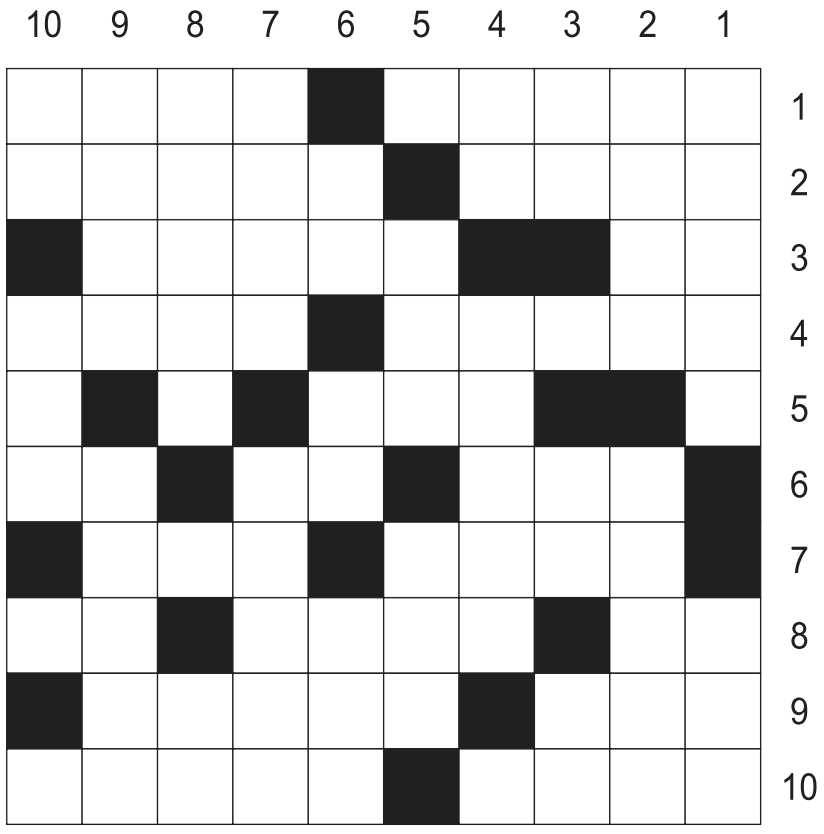
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ مبالية ـ خطوات النمل، 2 ـ من الصخور ـ من المستحيلات، 3 ـ متشابهان ـ رياضة تراثية، 4 ـ رموش (معكوسة) ـ جوابنا، 5 ـ رجاء، 6 ـ جنوح (معكوسة) ـ للجزم ـ ضمير منفصل، 7 ـ سمين ـ لب، 8 ـ متشابهان ـ غبار ـ متشابهان، 9 ـ حيا ـ الترياق (معكوسة)، 10 ـ علم مؤنث ـ أماكن اللعب.

عمودياً:

1 ـ شـديد الصبر ـ قيد، 2 ـ ريح ـ من الطيور (معكوسة)، 3 ـ قادم ـ من الأطراف ـ للنفي، 4 ـ للجر ـ ممطرة، 5 ـ طلب ـ روب (معكوسة)، 6 ـ هم وحزن ـ متشابهان ـ أطرش، 7 ـ موطن ـ مصانع، 8 ـ خاملة ـ للنفي، 9 ـ عقلي (معكوسة) ـ أسرة (معكوسة)، 10 ـ قهوة ـ وجع.

كلمة السر

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

مؤشر مالي عالمي من 6 أحرف

نادر، العود، الأرواح، نابغة، النفحات، بعيدة
السماء، رمس، المراجل، اسمي، جمهور، دروب
نادرة، تدريب، حاسمة، الرياض، إبداعية
حليفة، الأقدام، البيع، قيمة، حور

سؤال وجواب

ما هو السلوك العصابي؟

هو استجابة تلقائية ومبالغ فيها للمشكلات البسيطة لإدارة قلق عميق، وينقسم إلى سمة شخصية وراثية تفتقر للمرونة أو نتاج اضطرابات نفسية تحتاج لتشخيص كالاكتئاب والوسواس القهري دون الانفصال عن الواقع.

ورغم ارتباط هذا السلوك بآثار سلبية كالتدخين واضطرابات الأكل، إلا أن جرعة متوازنة منه قد تكون محفزة للتميز العملي أو الالتزام بنمط حياة صحي، حيث ينصح للحد من سلبياته بممارسة الرياضة، وتقليل الكافيين، وتدوين الأفكار، مع استشارة الطبيب.

وتعود جذور هذا المفهوم إلى القرن السابع عشر لوصف ردود الفعل غير العقلانية، ورغم أن الجمعية الأمريكية للطب النفسي حذفته من دليلها التشخيصي عام 1980 لتوحيد المعايير، إلا أن أعراضه تقع اليوم تحت مظلة اضطرابات القلق، ليمثل الحد الفاصل بين القلق الطبيعي المؤقت المرتبط بالتزامات الحياة، وبين القلق الهوسي الدائم الذي يسيطر على العقل ويعيقه.

المصدر: «WebMD»

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

خلايا العضلات: الشريك الخفي في تسريع شفاء كسور العظام

كشفت دراسة علمية حديثة، قادها د.أوغور م.أيتورك من برنامج أبحاث الصحة الهيكلية وجراحة العظام بالولايات المتحدة، عن آلية بيولوجية غير متوقعة تثبت أن العضلات المحيطة بالهيكل العظمي تمثل مصدرا رئيسيا لتجديد العظام وعلاج الكسور، وليس مجرد داعم حركي للجسم.

وحسب الدراسة المنشورة في مجلة Bone Research الطبية، نجح الفريق البحثي في تتبع نوع من الخلايا السلفية الكامنة داخل العضلات الهيكلية تدعى (FAPs). وتبين أن هذه الخلايا تظل خاملة تماما أثناء نمو العظام الطبيعي، لكنها تتحول إلى «خلايا إنقاذ» تنشط فور حدوث الكسر.

واستخدم العلماء تقنيات جينية متطورة لتتبع المؤشر البيولوجي (Clec3b) الذي يميز هذه الخلايا الكامنة. وأظهرت التجارب الحيوية النتائج الرئيسية التالية:

ـ الهجرة السريعة: تتدفق الخلايا العضلية فورا نحو موقع الكسر بمجرد حدوث الإصابة.

ـ التحول إلى بانيات العظام: تتمايز الخلايا داخل موقع الإصابة لتشكل نحو 28٪ من الخلايا العظمية الجديدة المسؤولة عن التئام الكسر خلال ثلاثة أسابيع فقط.

ـ إعادة بناء النخاع: تسهم الخلايا في ترميم البيئة الداخلية لنخاع العظم لضمان الدعم البنيوي.

وأكدت الفحوصات أن العضلات الهيكلية هي المصدر الأساسي لهذه الخلايا التجديدية، حيث استمرت عملية التدفق والترميم حتى بعد إزالة الأنسجة المحيطية المباشرة للعظم جراحيا قبل الإصابة.

وكشفت الدراسة أن هذه الخلايا مسؤولة أيضا عن حالة مرضية تعرف بـ«التعظم غير المتجانس»، وهي نمو عظام زائدة وغير طبيعية داخل الأنسجة الرخوة والعضلات بعد الإصابات البالغة.

وعلق د.أيتورك على هذه النتائج قائلا: «عندما قمنا بضرب المسار المسؤول عن تشكيل هذه الخلايا، انخفض التئام الكسور والنمو العظمي الزائد بشكل ملحوظ». ويفتح هذا الاكتشاف بابا واعدا لتطوير علاجات مزدوجة، بحيث يتم تحفيز هذه الخلايا لتسريع شفاء الكسور المعقدة، أو كبح نشاطها لمنع نمو العظام العشوائي بعد الحوادث الخطيرة.

المصدر: «News-Medical»

حل كلمة السر

نادرة

حل اعرف الشخصية

إيطالية بنيدورم

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1 ـ مبالية ـ خطوات النمل، 2 ـ من الصخور ـ من المستحيلات، 3 ـ متشابهان ـ رياضة تراثية، 4 ـ رموش (معكوسة) ـ جوابنا، 5 ـ رجاء، 6 ـ جنوح (معكوسة) ـ للجزم ـ ضمير منفصل، 7 ـ سمين ـ لب، 8 ـ متشابهان ـ غبار ـ متشابهان، 9 ـ حيا ـ الترياق (معكوسة)، 10 ـ علم مؤنث ـ أماكن اللعب.

عمودياً: 1 ـ شديد الصبر ـ قيد، 2 ـ ريح ـ من الطيور (معكوسة)، 3 ـ قادم ـ من الأطراف ـ للنفي، 4 ـ للجر ـ ممطرة، 5 ـ طلب ـ روب (معكوسة)، 6 ـ هم وحزن ـ متشابهان ـ أطرش، 7 ـ موطن ـ مصانع، 8 ـ خاملة ـ للنفي، 9 ـ عقلي (معكوسة) ـ أسرة (معكوسة)، 10 ـ قهوة ـ وجع.

أفقياً: 1 ـ مبالية ـ خطوات النمل، 2 ـ من الصخور ـ من المستحيلات، 3 ـ متشابهان ـ رياضة تراثية، 4 ـ رموش (معكوسة) ـ جوابنا، 5 ـ رجاء، 6 ـ جنوح (معكوسة) ـ للجزم ـ ضمير منفصل، 7 ـ سمين ـ لب، 8 ـ متشابهان ـ غبار ـ متشابهان، 9 ـ حيا ـ الترياق (معكوسة)، 10 ـ علم مؤنث ـ أماكن اللعب.

عمودياً: 1 ـ شديد الصبر ـ قيد، 2 ـ ريح ـ من الطيور (معكوسة)، 3 ـ قادم ـ من الأطراف ـ للنفي، 4 ـ للجر ـ ممطرة، 5 ـ طلب ـ روب (معكوسة)، 6 ـ هم وحزن ـ متشابهان ـ أطرش، 7 ـ موطن ـ مصانع، 8 ـ خاملة ـ للنفي، 9 ـ عقلي (معكوسة) ـ أسرة (معكوسة)، 10 ـ قهوة ـ وجع.