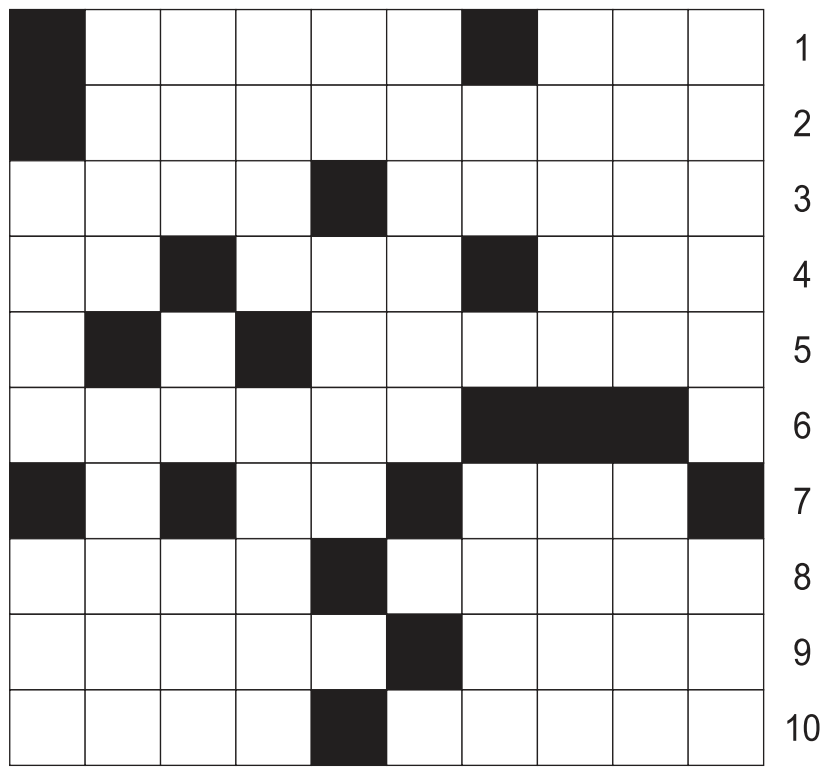
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ روضة ـ أقيده، 2 ـ شاعر عباسي، 3 ـ متشابهة ـ أتحسس بيدي، 4 ـ للقهوة ـ يعبر ـ قاتل، 5 ـ طرقات، 6 ـ مشتركان بالأمر، 7 ـ أفك ـ فقد صوته، 8 ـ اعتقاد ـ نسمر، 9 ـ علم مذكر ـ الراية، 10 ـ من الحشرات ـ المتوفية زوجته.

عمودياً:

1 ـ يسكن بجوارهما ـ سهاد، 2 ـ قنديل ـ من الأزمان، 3 ـ دقة الجرس (معكوسة) ـ عتال، 4 ـ للمساحة ـ ماركة سيارات، 5 ـ عاصمة خليجية، 6 ـ للمساحة ـ رجوع عن الذنب، 7 ـ من الحلي ـ من الحشرات النافعة (معكوسة)، 8 ـ في الصحراء ـ أضاء ـ ثمن، 9 ـ علم مؤنث (معكوسة) ـ ضجر منهما (معكوسة)، 10 ـ من الطيور ـ تراب.

كلمة السر

ح	ن	ع	ا	ش	ا	و	ت	ا	ر
ا	هـ	م	ل	ت	ف	ج	ل	ي	د
ل	م	ق	ق	ا	ر	م	ا	ا	ا
ص	ل	ت	د	ء	ي	م	ل	ل	ل
ا	ا	ش	ر	ي	د	ق	س	س	ش
ب	ر	و	ة	م	ا	ل	ا	ا	ع
ر	و	ي	ا	ل	ل	ا	ب	ق	ب
م	ذ	ق	ل	ق	ت	م	ق	ح	د
ع	ن	د	ر	ل	ح	ع	ة	ل	ا
د	ل	ا	ح	ا	ف	ا	و	ي	و
ا	ا	ن	ل	ب	ة	ل	ج	م	ر
ت	و	ع	ة	ح	ل	م	د	ة	ي

محافظة كويتية من 4 أحرف

الساق	أوتار	قلمي	التحفة	المهن	تشويق
السابقة	النذور	فريد	وجد	عمق	الشعب
القمم	جليد	حبال	عناد	معالم	القدرة
الصابر	شتاء	معدات	رواد	الرحلة	حليمة

سؤال وجواب

ما العلامات التي تكشف مستوى ترطيب جسمك قبل أن تشعر بالعطش؟

يظن الكثيرون أن العطش هو المؤشر الوحيد على حاجة الجسم للماء، لكن الجسم يرسل إشارات مبكرة أخرى تكشف مستوى الترطيب قبل الوصول إلى مرحلة الجفاف، وفقا لتقرير نشره موقع «Verywell Health».

من هذه الإشارات ثبات وزن الجسم خلال اليوم، إذ يشير فقدان أكثر من 2٪ من الوزن خلال يوم واحد إلى نقص السوائل، بينما يعد لون البول الفاتح علامة على الترطيب الجيد، في حين يدل البول الداكن على الحاجة لشرب المزيد، مع التنبيه إلى أن بعض الأدوية والأطعمة قد تغير لونه.

كما يؤدي الترطيب الجيد إلى تراجع أعراض الجفاف مثل العطش وجفاف الفم والصداع والإرهاق والدوخة وضعف التركيز، ويقلل من خطر حصى الكلى والإمساك والتهابات المسالك البولية، بينما يحسن شرب الماء الكافي الطاقة والقدرات الإدراكية والمزاج. وتشير بعض الدراسات إلى تحسن ترطيب البشرة، لكن الأدلة على ذلك لا تزال محدودة.

وتختلف احتياجات الماء حسب العمر والنشاط ودرجة الحرارة، إلا أن المرأة البالغة تحتاج نحو 9 أكواب يوميا والرجل نحو 13 كوبا، بما يشمل السوائل والطعام.

المصدر: «Verywell Health»

اعرف شخصيتك

معلومات طبية

تقنية ذكاء اصطناعي تسرع تحليل الصور الطبية ثلاثية الأبعاد

تواجه نماذج الذكاء الاصطناعي المتقدمة تحديا كبيرا يتمثل في حاجتها إلى كميات هائلة من الصور الطبية المصنفة بدقة لتعليمها تشخيص الأمراض، ويزداد الأمر صعوبة مع عمليات المسح ثلاثية الأبعاد التي تضم مئات الشرائح التي تحتاج إلى مراجعة أطباء متخصصين.

وفي دراسة نشرت في دورية «نيتشر بايوميديكال إنجينيرينغ»، قدم الباحثون بقيادة الدكتور تشارلز وايكوف إطارا للتعلم العميق باسم «سليفيت» (SLIViT)، يمكنه تحليل بيانات التصوير الطبي الحجمي بدقة مع حاجته إلى عدد أقل بكثير من أمثلة التدريب مقارنة بالأساليب التقليدية، وذلك بالاستفادة من المعرفة المستقاة من الصور ثنائية الأبعاد وتطبيقها على المسح ثلاثي الأبعاد الأكثر تعقيدا.

وأظهر النظام أداء متميزا في تحديد المؤشرات الحيوية المرتبطة بأمراض الشبكية مثل التنكس البقعي المرتبط بالعمر، متفوقا على نماذج ذكاء اصطناعي متخصصة، ومحققا نتائج مماثلة لأداء الاختصاصيين السريريين ولكن بسرعة أكبر. كما نجح الباحثون في تطبيقه على تصوير القلب والكبد والرئة، ما يشير إلى إمكانية استخدامه أساسا مشتركا في تخصصات طبية متعددة بدلا من بناء نموذج منفصل لكل تقنية.

ويرى وايكوف أن هذه التقنية قد تسرع أبحاث المؤشرات الحيوية للأمراض، وتقلل الوقت والتكلفة، مؤكدا أنها لا تهدف إلى استبدال الأطباء بل تعزيز قدراتهم في التعامل مع بيانات التصوير المتزايدة التعقيد.

المصدر: «Nature Biomedical Engineering»

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ روضة ـ أقيده، 2 ـ شاعر عباسي، 3 ـ متشابهة ـ أتحسس بيدي، 4 ـ للقهوة ـ يعبر ـ قاتل، 5 ـ طرقات، 6 ـ مشتركان بالأمر، 7 ـ أفك ـ فقد صوته، 8 ـ اعتقاد ـ نسمر، 9 ـ علم مذكر ـ الراية، 10 ـ من الحشرات ـ المتوفية زوجته.

عمودياً:

1 ـ يسكن بجوارهما ـ سهاد، 2 ـ قنديل ـ من الأزمان، 3 ـ دقة الجرس (معكوسة) ـ عتال، 4 ـ للمساحة ـ ماركة سيارات، 5 ـ عاصمة خليجية، 6 ـ للمساحة ـ رجوع عن الذنب، 7 ـ من الحلي ـ من الحشرات النافعة (معكوسة)، 8 ـ في الصحراء ـ أضاء ـ ثمن، 9 ـ علم مؤنث (معكوسة) ـ ضجر منهما (معكوسة)، 10 ـ من الطيور ـ تراب.