عينك .. عينك

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



سؤال وجواب

كيف يكتفي بعض الأشخاص بالنوم 4 ساعات؟

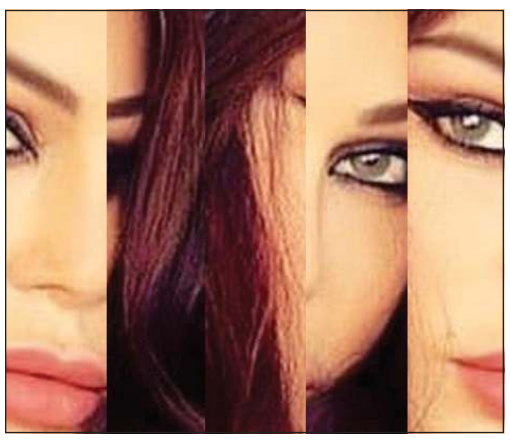
يحتاج معظم الأشخاص إلى ما بين 7 و9 ساعات من النوم يوميا للحفاظ على نشاطهم وصحتهم، لكن فئة محدودة تستطيع الاكتفاء بأربع إلى ست ساعات فقط دون الشعور بالتعب. وتعرف هذه الحالة علميا باسم «النوم القصير الطبيعي العائلي»، وهي سمة وراثية نادرة تجعل أصحابها يستيقظون مبكرا في كامل حيويتهم، بخلاف أولئك الذين يعانون من الأرق أو الحرمان المتعمد من النوم.

وتشير الأبحاث الطبية إلى أن هذه القدرة الفريدة ترتبط مباشرة بطفرات جينية محددة تؤثر في تنظيم النوم ووظائف الدماغ، مما يسمح للجسم بتحصيل فوائد الراحة الكاملة في وقت قياسي. ويسعى العلماء من خلال دراسة هذه السمة الوراثية، التي تفوض الجينات بالتحكم في 30٪ إلى 65٪ من طبيعة نومنا، إلى فهم آليات اليقظة وتطوير علاجات مبتكرة لاضطرابات النوم الشائعة.

ورغم الأهمية العلمية لهذه الطفرات، يوضح الخبراء أن امتلاك جينات النوم القصير لا يعني بالضرورة صحة أفضل، إذ ترتبط بعض المتغيرات الجينية بمشاكل نفسية وعضوية كالاكتئاب والسكري من النوع الثاني. لذلك، تظل هذه الحالة استثناء بيولوجيا نادرا لا ينطبق على عامة الناس، ما يعني أن تقليص ساعات النوم دون دافع جيني يضر بالصحة، ويبقى المعدل الطبيعي الآمن للجميع هو 7 إلى 9 ساعات.

المصدر: PubMed

اعرف شخصيتك



معلومات طبية

تقنية التصوير المناعي تنجح في رصد بؤر سرطان الدم الخفية

نجحت تقنية تصوير طبي حديثة في الكشف عن بؤر سرطانية خفية لدى مرضى سرطان الدم «المايلوما»، عجزت عن رصدها وسائل الفحص التقليدية المعتمدة. وتعتمد هذه التقنية المتطورة، المنشورة نتائجها في دورية «راديولوجي» العلمية، على استخدام أجسام مضادة موسومة بمادة مشعة تستهدف بروتينا مخصصا يدعى «CD38» يتواجد بكثافة على سطح خلايا المايلوما، مما يسمح بتحديد الخلايا السرطانية مباشرة بدلا من رصد استهلاكها للجلوكوز كما يحدث في الفحوصات المعتادة.

وقد شملت الدراسة السريرية التي قادها البروفيسور «أولا لاندجرين» من معهد سيلفستر للمايلوما بجامعة ميامي 60 مريضا، حيث تمكنت التقنية المناعية من كشف إصابات دقيقة لم تظهر في الفحوص التقليدية لدى 17 مريضا منهم، أي بنسبة تقارب 28٪، وهي مواقع أكدت الخزعات النسيجية اللاحقة وجود خلايا سرطانية بها. وأوضح الباحثون أن بعض البؤر تظل غير مرئية للوسائل الشائعة، مما يبرز أهمية هذا الابتكار في رصد المرض بدقة أعلى.

وعلى الرغم من كفاءتها لم تكن التقنية الجديدة بديلة كاملة للفحوص التقليدية، إذ تمكنت الأخيرة من رصد بؤر أخرى غابت عن الفحص المناعي لدى 13 مريضا، مما دفع العلماء للتوصية بالجمع بين الطريقتين لتقديم صورة تشخيصية أشمل.

ولاتزال هذه التقنية بحاجة إلى مزيد من التطوير للتغلب على بعض التحديات الحالية، أبرزها تقليص المدة الزمنية التي تستغرقها الأجسام المضادة للوصول إلى الخلايا المستهدفة، والتي تمتد حاليا لنحو أسبوع كامل.

المصدر: PubMed

حل كلمة السر

كلمة السر: الأنباء

حل اعرف الشخصية

الشخصية: ممثلة

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

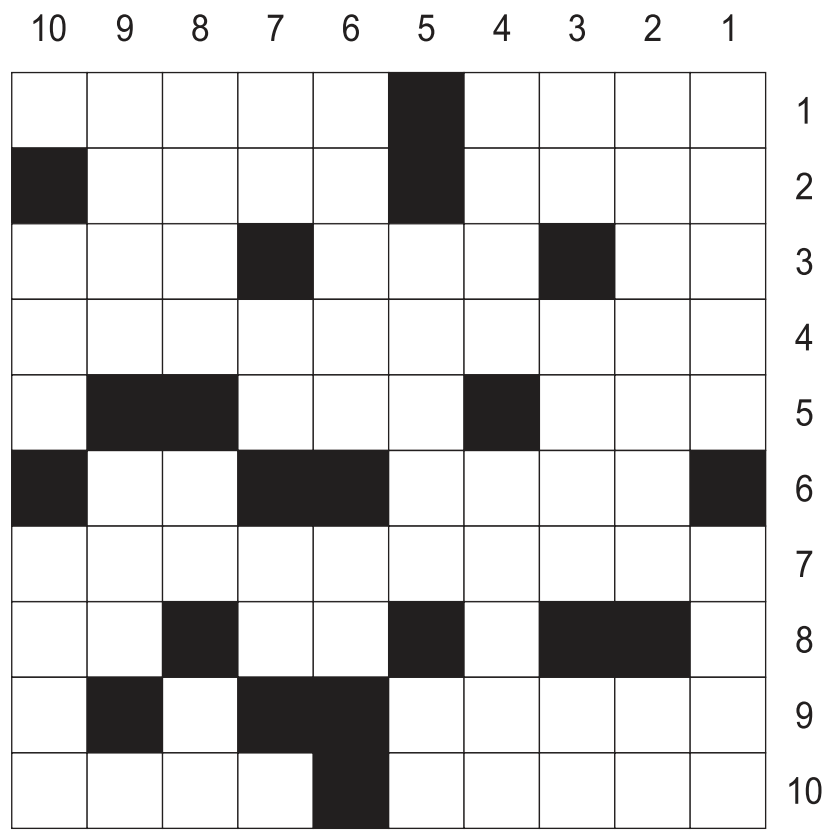


حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ فقير مسكين ـ المعاناة، 2 ـ مولود ـ علم مذكر، 3 ـ والدة ـ وضعا خلسة ـ رقد، 4 ـ رواية لنجيب محفوظ، 5 ـ بالية ـ بهاق، 6 ـ طلبه ـ فاصل، 7 ـ فنانة خليجية، 8 ـ للتعريف ـ للنصب، 9 ـ حبي، 10 ـ بلد أوروبي ـ قماش ناعم.

عمودياً:
1 ـ سفن ـ ورود، 2 ـ الفعل الحسن ـ علامة موسيقية، 3 ـ للتفسير ـ من الأوقات ـ أصل، 4 ـ أوفيا الدين ـ عكس ضال، 5 ـ سرقها ـ للنداء، 6 ـ عكس أوائل ـ للنفي، 7 ـ من الزهور (معكوسة) ـ ثعبان (معكوسة) ـ صديق، 8 ـ نسبة لكينيا ـ طليق ـ مجهول، 9 ـ من فنون الأدب ـ ظلام، 10 ـ من الأسماك ـ يزجر.

الكلمات المتقاطعة



كلمة السر

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

ولاية أميركية من 10 أحرف

الاسر	صوتي	الحاكم	بوست	برتغال	المشتل
القبح	باردة	غريق	غرب	وسائل	الشرق
الجمل	مال	الرابية	الاشتباه	العالقون	
رائعة	بوق	سحب	حكاية	سردية	