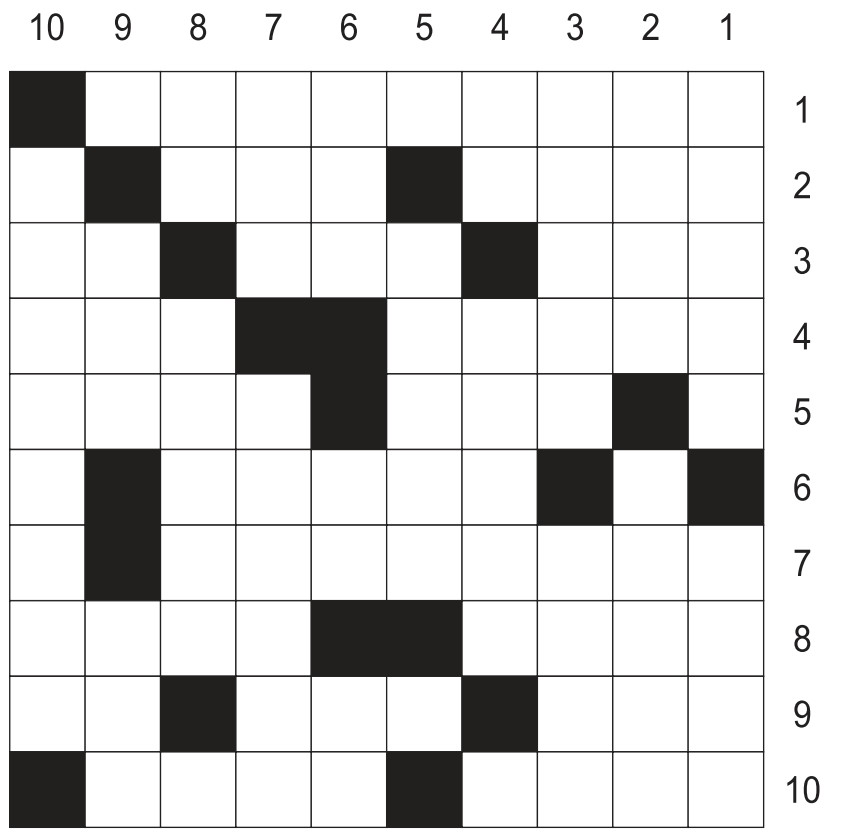
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ المتعايشـــون مع العصـــر، 2 ـ فضة ـ يود (معكوسة)، 3 ـ تزعم ـ أفكَ ـ خاصتي (معكوسة)، 4 ـ مغتابـــة ـ متشـــابهة، 5 ـ من فروع الأدب ـ أركض، 6 ـ أخذا قيلولة، 7 ـ حدائقهم، 8 ـ عكس متفتح ـ تعلقي الشديد، 9 ـ يهدم ـ عبرا ـ عكس كثر (معكوسة)، 10 ـ أطلب ـ يسكن بجواره.

عمودياً:

1 ـ في الجمل ـ سفيه وفاحش، 2 ـ رسن ـ عكس يميني، 3 ـ ســـاحة ـ أظهر، 4 ـ للجر ـ محارب، 5 ـ يقطعها (معكوسة)، 6 ـ أول النهـــار ـ للنصب ـ خضَ وهزَ، 7 ـ غادر ـ الرياح، 8 ـ ثلثا (ويل) ـ مصانع، 9 ـ يبسط ـ داء، 10 ـ العقود والعهود.

كلمة السر

س	س	ب	ر	ق	د	ي	س	ل	ا
م	ح	ب	د	و	ر	ج	ص	ب	ب
ا	ا	ج	م	ي	ل	هـ	ب	ح	ر
ء	ب	ح	ل	ي	م	د	ح	ا	ا
و	ة	ا	ق	ر	ة	ب	ل	ر	ء
ع	ي	ر	ي	هـ	ا	ك	ل	ا	ئ
د	ر	م	ح	ر	ي	ر	ي	ر	ط
د	ا	س	ر	ي	ح	م	ص	ي	ا
ج	س	و	ش	ر	ا	ع	أ	ج	ش
و	س	د	و	د	ع	ط	ر	ر	و

عملة أوروبية من 6 أحرف

براء	شراع	سحاب	بحار	سمر	صبح
بدور	زهر	سدود	وعد	جميل	
صفاء	أريج	عطر	سماء	جهد	
وجد	أصيل	رحيق	حليم	حياة	
شاطئ	سارية	السيد	مركب	برق	

سؤال وجواب

هل يخطئ الدماغ عند الانتقال بين المهام المختلفة؟

عندما يحاول الإنســان أداء أكثر من عمل في وقت واحد، يواجه الدماغ تحديا حقيقيا فـي الحفاظ على الدقـة والتركيز، إذ إنه في الواقع لا ينفذ المهام معا بل ينتقل بينها بسرعة فائقة. هذا التبديل المستمر للانتباه يفرض عبئا إدراكيا ثقيلا على الشبكات العصبية، ويجعـل بقايـا المعلومات المرتبطـة بالمهمة السـابقة تتسرب وتؤثر سـلبا في معالجة المهمة الجديدة، وهو ما يمهد لوقوع الهفوات غير المقصودة.

وتكشف الدراسات العصبية الحديثة، أن السبب الجوهري وراء هذه الأخطاء يكمن في تداخل الإشارات العصبية بين المهام المنفصلة داخل مناطق الدماغ المسؤولة عن التخطيط وتصفية المعلومات، فعند لحظة الانتقال أو التشتت يحدث نوع من التشويش الداخلي الذي يربك قـدرة الدماغ علـى الفصل التام بين السـياقات المختلفة، مما يؤدي إلى بطء الاسـتجابة الذهنية وانخفاض جودة الأداء حتى في الأنشطة الروتينية المعتادة.

وبنـاء على ذلـك، يثبت العلـم أن تعدد المهام ليس مهارة تعزز الإنتاجية كما يعتقد الكثيـرون، بل هـو عامل يسـتنزف الطاقة العقلية ويرفع مسـتويات التوتر ويضعف الذاكرة العاملة.

إن منح الدماغ فرصة التركيز الكامل على مهمة واحدة فقط قبل الانتقال إلى غيرها يظل القاعدة الذهبية لتقليل الأخطاء وتحقيق أعلى مستويات الكفاءة الذهنية.

المصدر: MedScape

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

اجتماع التدخين والصداع النصفي يهدد الحياة مبكراً لدى النساء

كشـفت دراسـة علمية حديثة نشـرتها الأكاديمية الأميركية لطب الأعصاب أن اجتماع التدخين مع الصداع النصفي يرفع بشكل حاد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية المبكرة والوفاة لدى النسـاء. واستند الباحثون في نتائجهم إلى تحليل السجلات الصحية لنحو 1,7 مليون امرأة في الدنمارك تتراوح أعمارهن بين 15 و60 عاما على مدى 27 عاما. وأوضحت البيانات أن الإصابة بالسكتة الدماغية في سن الستين أو أصغر ترتبط بكل عامل منهما على حدة، لكن اجتماعهما معا يخلق تهديدا صحيا مضاعفا يفوق مجرد جمع تأثيرهما المنفصل.

وأظهرت النتائج الإحصائية بعد مراعاة العوامل الصحية الأخرى كالسكري وضغط الدم، أن النساء المدخنات والمصابات بالصداع النصفي يواجهن خطرا أعلى بنحو 3,6 أضعاف للإصابة بالسكتة الدماغية الإقفارية الناتجة عن انسداد تدفق الدم للدماغ. كما ارتفع لديهن خطر السـكتة الدماغية النزفية بمقدار 2,6 ضعف، وتضاعف خطر الوفاة بأكثر من ثلاث مرات مقارنة بغير المدخنات وغير المصابات بالصداع النصفي.

وبناء على هذه المؤشرات، شدد الباحثون على ضـرورة أخذ الصـداع النصفي بعين الاعتبار عند تقييـم مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية لدى النسـاء. كما جددوا التأكيد على التوصيات الصحية بضرورة الإقلاع الفـوري عن التدخين، لاسـيما لدى المصابات بالصداع النصفي، لحماية الحياة وتجنب المضاعفـات الدماغيـة القاتلة في سن مبكرة.

المصدر: NewsMedical

حل كلمة السر

براء

حل اعرف الشخصية

دانيا المحيان

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسـلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سـودوكو من مسـتويات 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ المتعايشـون مع العصـر، 2 ـ فضة ـ يود (معكوسة)، 3 ـ تزعم ـ أفكَ ـ خاصتي (معكوسة)، 4 ـ مغتابـة ـ متشـابهة، 5 ـ من فروع الأدب ـ أركض، 6 ـ أخذا قيلولة، 7 ـ حدائقهم، 8 ـ عكس متفتح ـ تعلقي الشديد، 9 ـ يهدم ـ عبرا ـ عكس كثر (معكوسة)، 10 ـ أطلب ـ يسكن بجواره.

عمودياً:
1 ـ في الجمل ـ سفيه وفاحش، 2 ـ رسن ـ عكس يميني، 3 ـ سـاحة ـ أظهر، 4 ـ للجر ـ محارب، 5 ـ يقطعها (معكوسة)، 6 ـ أول النهـار ـ للنصب ـ خضَ وهزَ، 7 ـ غادر ـ الرياح، 8 ـ ثلثا (ويل) ـ مصانع، 9 ـ يبسط ـ داء، 10 ـ العقود والعهود.