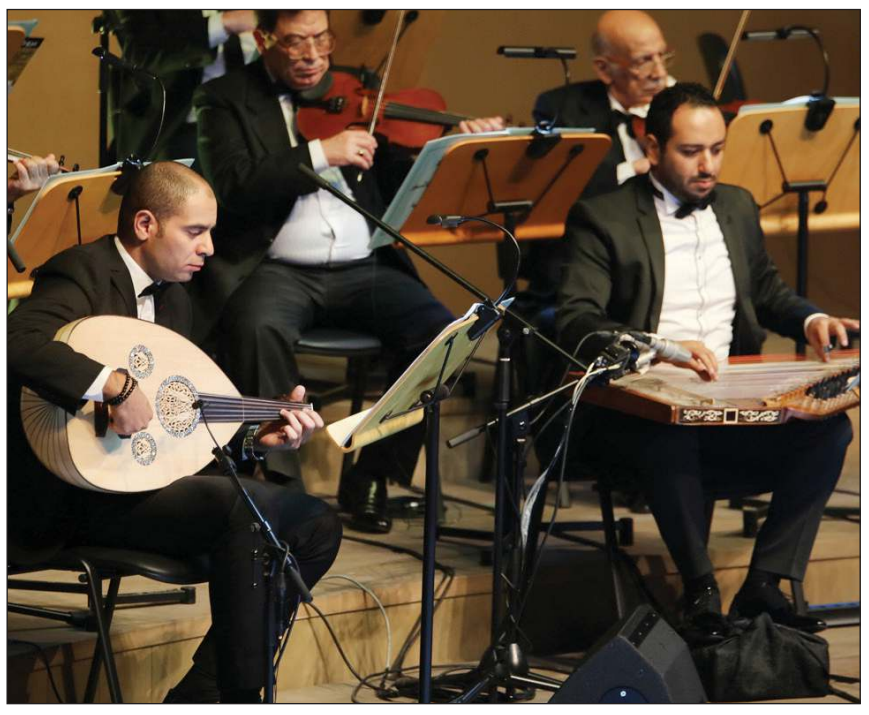
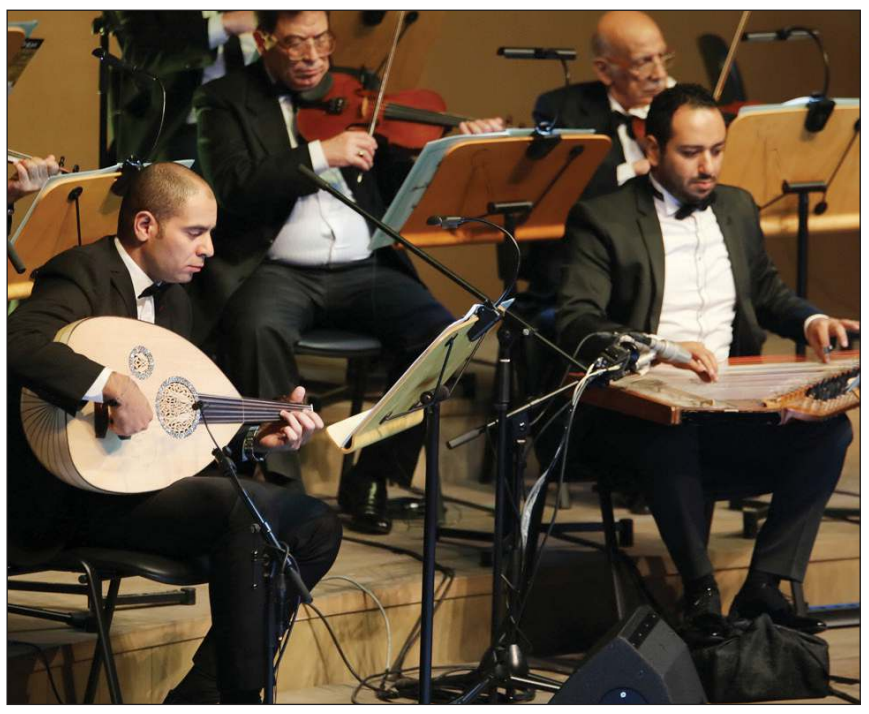
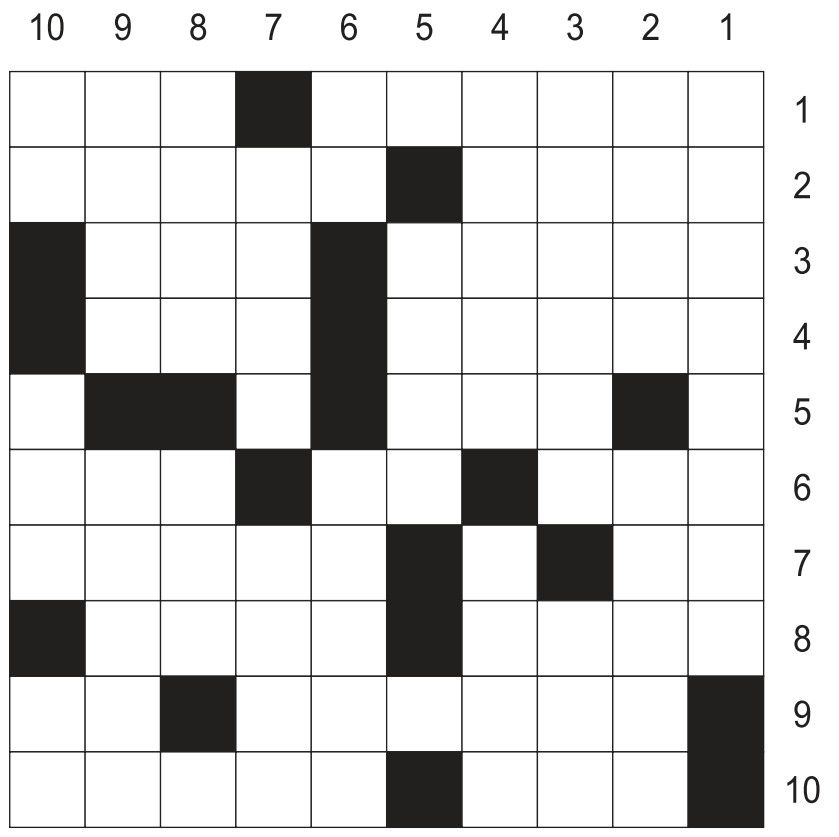
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ عكس الكاذب ـ كوكب شمسي، 2 ـ فضة ـ عكس محاسن، 3 ـ مستهزئة ـ عكس حرم، 4 ـ علل ـ آلة موسيقية، 5 ـ خوف (معكوسة)، 6 ـ عبرا ـ للمساحة ـ حرف هجاء (معكوسة)، 7 ـ متشابهان ـ العائلة (معكوسة)، 8 ـ رآه بطرف العين (معكوسة) ـ بيت الأسد، 9 ـ اللائم ـ متشابهان، 10 ـ نجمع ـ عاجله.

عمودياً:

1 ـ منطقة كويتية، 2 ـ رسن ـ نبات عطري، 3 ـ عكس الغالي (معكوسة) ـ ضجر، 4 ـ يسكن بجوارنا (معكوسة) ـ من الأقارب، 5 ـ حديقة (معكوسة)، 6 ـ انهض ـ اللوم، 7 ـ ملامح ـ فرا، 8 ـ اختفى اثرهما ـ حرف هجاء (معكوسة)، 9 ـ محافظة كويتية ـ عكس الجنة، 10 ـ للنفي ـ رفض (معكوسة) ـ للتوجع.

كلمة السر

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

أحد كواكب المجموعة الشمسية من 5 أحرف

الكوني	غامض	عابرة	عاصفة	نور	بينة
المجموعة	أسرار	مدارك	فضاء	ضرب	جامد
الحركة	الكون	باسم	امتدادات	الوجه	العتم
الدوران	سراب	وصل	رغيد	الآخرون	

سؤال وجواب

كيف يخلّد الدماغ ذكريات ويمحو تفاصيل أخرى؟

كشفت مراجعة علمية حديثة أعدها باحثون في جامعة يوتا ونشرت في مجلة «فرونتيرز فور يونغ مايندز» عن الآلية البيولوجية التي ينتقي بها الدماغ البشري ذكرياته، إذ يتخلص تلقائيا من تفاصيل الحياة اليومية العابرة كي لا يغرق فيها، بينما يخلد اللحظات الاستثنائية المشحونة بالعاطفة أو الخوف.

وأوضحت الدراسة أن «اللوزة الدماغية» تعمل كمركز إنذار داخلي، فعند التعرض لموقف مفاجئ أو مثير، يحفز هرمون الأدرينالين إرسال نواقل كيميائية إلى هذه اللوزة، لتطلق بدورها إشارات كهربائية تحث منطقة «الحصين» على ربط المشاهد والأصوات والروائح وتثبيتها في الذاكرة طويلة الأمد.

وأثبت العلماء عمل هذه الدائرة العصبية عمليا عبر تجارب سريرية شملت مرضى صرع زرعت في أدمغتهم أقطاب كهربائية للمراقبة، إذ أظهر المشاركون في اليوم التالي قدرة فائقة على تذكر الصور التي اقترنت بنبضة كهربائية ضئيلة وجهت للوزة الدماغية مقارنة بغيرها.

في المقابل، أشار الباحثون إلى أن المهارات الحركية الروتينية، مثل ربط الحذاء، لا تمر عبر نظام الإنذار العاطفي هذا، بل تخزن في منطقة مستقلة تسمى «الجسم المخطط»، مؤكدين أن الذاكرة ليست تسجيلا حرفيا للماضي، بل عملية إعادة تركيب لشذرات حسية قد يملأ الدماغ فجواتها وفق السياق المحيط.

وتمثل خريطة التفاعلات البيولوجية هذه خطوة مهمة في فك شيفرة الدماغ البشري وفهم كيفية عمله، مما يفتح آفاقا واعدة أمام الأطباء والباحثين لتطوير علاجات أكثر دقة وفاعلية تستهدف حالات فقدان الذاكرة الحاد، وأمراض الخرف، فضلا عن الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصدمات الشديدة.

المصدر: PubMed

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

الدهون قد تكون مفيدة لكبار السن

يرتبط ارتفاع مؤشر كتلة الجسم لدى من تجاوزوا سن الخامسة والستين بطول العمر، وفق ما توصل إليه باحثون في جامعة «رود آيلاند» الأميركية، إلا أن هذه العلاقة لا تعني أن الدهون الزائدة توفر حماية بيولوجية بحد ذاتها، بل تعكس قصور هذا المقياس التقليدي في التمييز بين الكتلة العضلية والدهون.

وأوضحت البيانات الوطنية التي حللها الباحثون لنحو 6905 من كبار السن على مدى 14 عاما، أن ارتفاع المؤشر في هذه المرحلة العمرية قد يدل غالبا على امتلاك كتلة عضلية أكبر وأنسجة خالية من الدهون تمنح الجسم قدرة أعلى على تحمل الأمراض والإصابات.

وأظهرت النتائج أن موضع تراكم الدهون في الجسم يعد المعيار الأهم والأكثر دلالة على المخاطر الصحية مقارنة بالوزن الإجمالي وحده، إذ يرتبط تراكم الدهون في منطقة البطن بزيادة الالتهابات وارتفاع الكوليسترول والإصابة بالسكري من النوع الثاني، بينما تظل الدهون المتوزعة في الوركين أو الصدر أقل نشاطا من الناحية البيولوجية.

وفي مفارقة لافتة تتحدى المعايير السائدة، بين الباحثون أن كبار السن الذين يتمتعون بمؤشر كتلة جسم طبيعي لكنهم يملكون محيط خصر أكبر كانوا أكثر عرضة للوفاة مقارنة بمن يملكون محيط خصر أصغر ضمن الفئة ذاتها.

وتتقاطع هذه المعطيات مع أبحاث طبية سابقة أشارت إلى أن الوزن الزائد قد يشكل عاملا مساعدا لبقاء كبار السن على قيد الحياة عند مواجهة ظروف صحية قاسية، مثل أمراض القلب أو الفشل الكلوي. وبناء على هذه النتائج، يوصي اختصاصيو التغذية كبار السن بالتركيز على استقرار أوزانهم وتجنب الزيادة أو الخسارة الكبيرة في الوزن، مع الانتباه إلى الحفاظ على الكتلة العضلية ومراقبة محيط الخصر بوصفه مؤشرا أدق للصحة وطول العمر.

المصدر: News_Medical

حل كلمة السر

بيض

حل اعرف الشخصية

ديانا المنذري

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

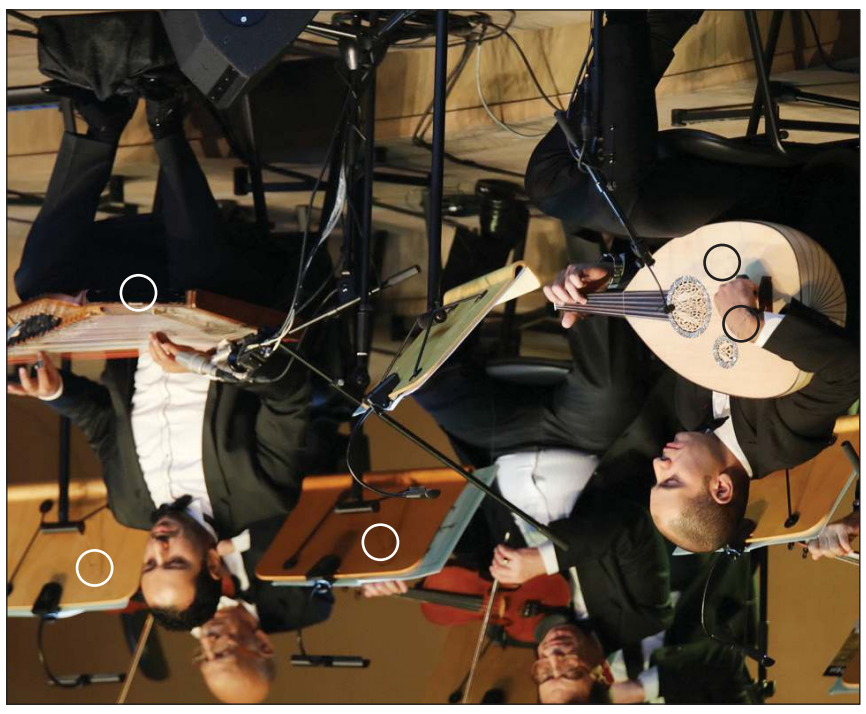
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ الصارخ ـ زحل، 2 ـ ليزر ـ مستأوحش، 3 ـ ساخرة ـ حلل، 4 ـ أمراض ـ نابل، 5 ـ ريبل (معكوسة)، 6 ـ سر ـ آر ـ (معكوسة) ـ ياء (معكوسة)، 7 ـ ي ي ـ الأهلي (معكوسة)، 8 ـ غم ـ الفتيت، 7 ـ ستة ـ هربا، 8 ـ زال ـ ياء (معكوسة)، 9 ـ حوطي ـ النار، 10 ـ لا ـ أجي (معكوسة) ـ لا.

عمودياً:
1 ـ السماية، 2 ـ لجام ـ ريحان، 3 ـ الرخيص (معكوسة)، 4 ـ حلل ـ جارنا (معكوسة) ـ الفم، 5 ـ رويضة (معكوسة)، 6 ـ عيا ـ ياء (معكوسة)، 7 ـ ستة ـ هربا، 8 ـ زال ـ ياء (معكوسة)، 9 ـ غم ـ الفتيت، 7 ـ ستة ـ هربا، 8 ـ زال ـ ياء (معكوسة)، 9 ـ حوطي ـ النار، 10 ـ لا ـ أجي (معكوسة) ـ لا.