

استراحة

تيك توك توسع إعدادات الرسائل المباشرة



توسع منصة التواصل الاجتماعي الصينية «تيك توك» نطاق إعدادات الرسالة المباشرة لكي تتيح للمستخدمين اختيار الأشخاص الذين يريدون استقبال رسائلهم، وتتيح المنصة حالياً خيارات: الجميع أو أصدقاء مقترحون أو المتابعون المشتركين أو الأشخاص الذين ترسل لهم رسائل أو لا أحد.

وشرح موقع شركة تيك توك التحديث بالقول إنه إذا اختار المستخدم خيار «الجميع» فهذا يعني أن أي شخص يستطيع إرسال رسالة مباشرة إليه. وستظهر الرسائل الواردة من الأصدقاء المشتركين أو الأشخاص الذين يتابعهم في صندوق الوارد الخاص به، أما الرسائل الواردة من الأشخاص الذين لا يتابعهم فتظهر في قسم «طلبات الرسائل».

احذروا تناول الملح بكثرة.. يزيد من خطر فقدان الذاكرة



يحدث التدهور المعرفي في صورة انخفاض تدريجي في الذاكرة والانتباه والقدرة على حل المشكلات، وهو جزء طبيعي من مرحلة الشيخوخة.

لكن يمكن أيضاً أن يكون ناتجاً عن حالات طبية مختلفة، مثل مرض الزهايمر وأشكال أخرى من الخرف.

كذلك يمكن أن يحدث بسبب بعض خيارات نمط الحياة، مثل النظام الغذائي السيئ وقلة النشاط البدني والعزلة الاجتماعية.

ونظراً لأن أمراض التدهور المعرفي مثل الخرف لا رجعة فيها وأن العلاجات الفعالة محدودة، فإن منع الإصابة بالتدهور المعرفي أو اكتشافه مبكراً يعد أمراً بالغ الأهمية.

فقد أظهرت الدراسات أن بعض عوامل نمط الحياة مثل النشاط البدني والنظام الغذائي والنوم يمكن أن تؤثر على الوظيفة الإدراكية. ولكن مازال تأثير الصوديوم والبوتاسيوم الغذائي على الوظيفة الإدراكية غير مفهوم.

وبحسب ما نشره موقع SciTechDaily نقلاً عن دورية KeAi Journal Global Transitions، بحثت دراسة صينية حديثة تأثير الصوديوم والبوتاسيوم والصوديوم إلى نسبة البوتاسيوم والملح على الوظيفة الإدراكية لمجموعة من كبار السن في الصين.

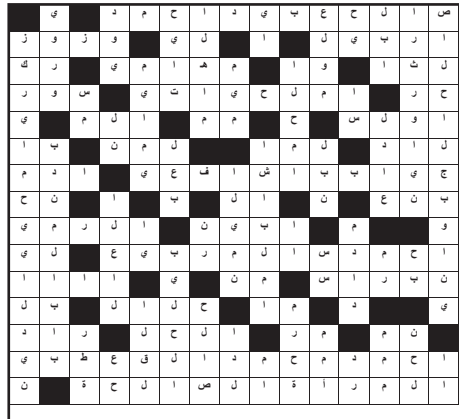
وبلغ عدد المشاركين 4213 ممن لا تقل أعمارهم عن 50 عاماً حيث تستند النتائج إلى الاختبارات المعرفية والتقارير الذاتية للمشاركين. كما توصل فريق الباحثين إلى أن تناول كميات كبيرة من الصوديوم (< 5593.2 ملغ / يوم) وارتفاع نسبة الصوديوم إلى البوتاسيوم (< 3.8 / يوم) يزيدان من خطر ضعف الذاكرة لدى كبار السن.

وعلى العكس من ذلك، ارتبطت المستويات الأعلى من تناول البوتاسيوم (> 1653.3 ملغ / يوم) بدرجة معرفية أعلى.

فيما زاد متوسط درجة الاختبار المعرفي (13.44 في الأساس، كانت النتيجة الإجمالية 27.00) بمقدار نقطة واحدة تقريباً عندما تم استبدال 1000 مغم / يوم من الصوديوم بكمية متساوية من البوتاسيوم.

السودوكو

- أفقياً**
- ٤- غير الناضج (م) - المكان الذي يحل فيه أو انقطاع المطر ويبس الأرض (م).
- ٥- أحد الوالدين - حافلة - رجاء.
- ٦- نوع من الفواكه - حاجز (م) - نصف دايو.
- ٧- ارسال - أتراب (م) - دواء.
- ٨- سهل - سطل .
- ٩- نصف كلمة مبرد - عدلة مبعثرة.
- ١٠- للاستفسار عن الموعد (م) - نادي سعودي.
- ١١- عاصمة إسبانيا (م) - للتعريف.
- ١٢- سكرتير التحرير في صحيفة الأولى الصناعية (م).
- ١- كاتب وأديب لبناني شهير راحل من أدباء المهجر.
- ٢- شاعر الرسول محمد (ص) .
- ٣- سئم.
- ٤- حاجز (م) - الشهم - حب (م).
- ٥- آلة موسيقية (م) - حرف عطف - خدعة ومكر (م).
- ٦- مطربة عربية شهيرة - قروي (م).
- ٧- فاتورة (م) - منصف .
- ٨- الحاجز - رجاء (م) .
- ٩- سكب - بركة وابتهاج .
- ١٠- الجو - حرفان مكرران - حاز (م).
- ١١- الحبر - للاستثناء .
- ١٢- عنوان اللوحة الفنية والكرنفالية في افتتاح خليجي ٢٠ عدن.



عمودياً:

- ١- كاتب صحفي من أبين جعار.
- ٢- حرف موسيقي (م) - اسم علم مذكر - جوهر (م).
- ٣- حرف أبجدي - محافظة جنوبية (م) - من أبناء نوح عليه السلام .

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

حل العدد الماضي

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