إعداد: باسم جورج ـ عروبة حجازي

عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2					■					
3				■					■	
4		■			■					■
5			■				■			
6	■	■					■			
7				■					■	
8					■	■		■		■
9							■			
10	■	■					■			

أفقيا:

1 ـ مسرحي انجليزي، 2 ـ علم ـ فسيحة، 3 ـ والدتي (معكوسة) ـ ألقي، 4 ـ حاجز ـ وهم، 5 ـ عزم الأمر ـ رطب ـ عكس حر، 6 ـ نقودك ـ أعذار، 7 ـ امتنع عن الطعام والشراب (معكوسة) ـ سافر، 8 ـ منخفض (معكوسة)، 9 ـ طاقية ـ من الحيوانات، 10 ـ من الماشية ـ صفع.

عموديا:

1 ـ حديثة الولادة ـ ذو قيمة عالية (معكوسة)، 2 ـ عذل ـ أرشد، 3 ـ قانط ـ مجامل، 4 ـ أحد الوالدين (معكوسة) ـ اقترب ـ نعاس، 5 ـ أرشده ـ من الطيور، 6 ـ جزيرة في المتوسط ـ متشابهان، 7 ـ ساهر ـ من الأقارب، 8 ـ فيلم كويتي ـ عكس كثر، 9 ـ حصر في الكلام (معكوسة) ـ بناء شاهق ـ حلق، 10 ـ جماعة ـ ظلام ـ في العروق.

كلمة السر

ل	ح	س	ص	ب	س	ا	ت	ي	ن
ف	ق	ه	ق	و	ا	ا	ل	ق	ح
ل	و	ل	ر	د	ل	ل	م	ا	ا
ا	ل	ح	ن	ا	م	ع	ح	و	س
ن	ل	ا	ف	ش	ز	ط	ل	ر	م
ي	ا	ك	ل	ب	ه	و	ا	ل	ة
م	ل	ث	ة	ر	ر	ر	ت	ي	م
س	ا	ي	ر	ب	ي	ع	ن	س	س
ا	ط	ر	ر	ج	م	ي	ل	ا	ا
ي	ي	ا	ا	ل	ع	و	د	ر	ق
ل	ا	ت	م	ز	ا	ر	ع	م	و
ا	ب	ب	ي	ا	ح	ب	ا	ب	ه

موسيقار مصري من 12 حرفا

الأطياب - حقول - بساتين - جميل - حاسمة
قرنفلة - الياسمين - مراسيل - العطور - رواق
محلات - ربيع - سهل - كثيرات - الفل
ود - مزارع - قاسم - العود - المزهر
أحبابه - بر

شباب دائم

آثار الشيخوخة في الجسم

لم تحدد إلى الآن سن معينة يبلغ عندها كل منا الشيخوخة. ويقدر الأخصائيون ذلك بسن الـ 65، ولكن ذلك لا يمكن القطع به، فكثيرا ما يرى الواحد منا شيخا في سن الأربعين، وكهولا أقوياء في سن الثمانين. وعلى هذا فالخامسة والستون، ـ وهي سن الإحالة الى التقاعد في كثير من البلدان هي سن جرى عليها العرف دون نظر دقيق الى القدرات البدنية والعقلية. والمفروض اذا كان المرء بكامل قوته في الخامسة والستين ألا يحال الى التقاعد وخاصة عندما يكون في سلك الجامعة او السياسة او المحاكم، بل يعرض على لجنة طبية ويمدد سنه التقاعدي على أساس صحته، وقد تم في كثير من الدول تمديد عمر التقاعد الى ما بعد الـ 65. وتجلب الشيخوخة بعض التغيرات، وهي تغيرات تبعث على الضيق وتحدد الجهد ولكن في غير عجز، فيضعف الجسم وتقل قدرته على الاحتمال، كما تقل سرعة تمثيله للغذاء، ويتأثر بالتغيرات الجوية بسهولة.

ويحتاج الشيوخ الى استعمال النظارات اذا لم يكونوا قد استعملوها من قبل، فإن كانوا ممن يستعملها احتاجوا الى تغييرها، كما تقل القدرة على السمع، فيسمع الشيوخ النغمات المنخفضة ولكنهم يفقدون القدرة على سماع النغمات العالية تدريجيا. وتقل قدرة الأنسجة على التجدد، وتصير العظام هشة، وتطول مدة المرض والتئام الإصابات، ويجف الجلد وتقل مرونته، وتتخذ الأسنان الصناعية.

ومن العجب أن العقل لا تعتريه الشيخوخة، ولهذا يبدو الشيوخ الذين لا يفقدون الصلة بمن حولهم في كامل نشاطهم العقلي.

ويمكن الآن تلافي العجز والشيخوخة بالرعاية الصحية واتباع العادات الصحيحة.

من كتاب: شباب دائم ـ د.دلاور محمد صابر

صحتك

ما الزكام؟

لا شك ان هناك كثيرين يعرفون تلك النكتة عن الطبيب الذي أخبر المريض المصاب بالزكام «لو أنك كنت فقط مصابا بالتهاب رئوي لاستطعت علاجك»! فالزكام ليس فقط أحد أكثر الأمراض إزعاجا التي على الإنسان ان يتحملها، بل هو أكثرها غموضا أيضا!

أكثر من 90٪ من الأشخاص في الولايات المتحدة يصابون بالزكام كل سنة، وأكثر من نصفهم يصاب به عدة مرات خلال السنة الواحدة، ومن المحتمل انك تعرف أعراض الزكام وكذلك طبيبك، فهناك «سيلان» يحدث في الأنف وأنت تعطس كثيرا، وقد يكون لديك تقرح او تنميل في الحلق وأحيانا صداع، وفيما بعد قد يتطور الى السعال او السخونة. وفي الشخص البالغ نادرا ما يكون الزكام خطيرا، لكن في الأطفال قد تكون أعراض الزكام هي فعلا أعراض مبكرة لكثير من أمراض الطفولة الخطيرة مثل الحصبة والدفتريا، لهذا السبب يجب ان يلاقي الزكام عند الأطفال اهتماما طبيا عاجلا. والزكام قد يستغرق من يوم الى 3 أيام لكي يتطور، وهناك 3 مراحل للزكام: الأولى هي مرحلة «الجفاف» التي لا تدوم طويلا وفيها تشعر بالجفاف والتورم وقد يكون هناك تنميل في حلقك وقد تدمع عيناك قليلا، وفي المرحلة الثانية يكون لديك «سيلان» في الأنف، وأخيرا قد تكون هناك سخونة وسعال. ولكن اللغز الكبير الذي يواجهنا هو عدم معرفة حقيقة الزكام، إننا نستطيع ان نصفه بأنه التهاب حاد لقناة التنفس العليا، ولكن ذلك ليس تفسيرا كاملا وبكل بساطة: العلم الطبي لا يعرف حتى الآن سببا محددا للزكام الشائع!

ومع ذلك يعتقد بوجه عام ان العدوى يسببها ڤيروس من نوع ما.. ولكن الشيء الغريب هنا هو ان ذلك الڤيروس المحتمل انه متواجد في حلقك معظم الوقت، وهو يهاجم او ينشط عندما تنخفض مقاومة جسمك، وقد تكون هناك ايضا بكتيريا أخرى موجودة وهي لا تهاجم ايضا حتى تصبح مناعتك منخفضة، وهكذا يبدو ان ڤيروس الزكام يضعف الأنسجة بحيث ان جراثيم أخرى تستطيع إصابتك بالعدوى، لذلك، فالطريقة المثلى لتجنب الزكام هي إبقاء مناعتك عالية بالطعام الجيد والمزيد من الراحة والنوم، والثياب المناسبة، وتجنب الاتصالات بالأشخاص المصابين بالزكام.

من كتاب: كنز العلوم ـ مجدي سيد عبدالعزيز

اعرف شخصيتك

حل كلمة السر

صلاح الشرنوبي

حل اعرف الشخصية

مبارك المانع

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقيا: 1 ـ وليم شكسبير، 2 ـ لواء ـ واسعة، 3 ـ أمي (معكوسة) ـ أرمي، 4 ـ سد ـ سراب، 5 ـ هم ـ ندي ـ برد، 6 ـ مالك ـ حجج، 7 ـ صام (معكوسة) ـ هاجر، 8 ـ وادي (معكوسة)، 9 ـ قلنسوة ـ قرد، 10 ـ عنزة ـ لطم.

عموديا: 1 ـ وليدة ـ قيم (معكوسة)، 2 ـ لوم ـ أدل، 3 ـ يائس ـ مصانع، 4 ـ أم (معكوسة) ـ دنا ـ وسن، 5 ـ دله ـ وز، 6 ـ كورسيكا ـ ة ة، 7 ـ سامر ـ جد، 8 ـ بس يا بحر ـ قل، 9 ـ عي (معكوسة) ـ برج ـ قرط، 10 ـ رهط ـ دجى ـ دم.