عينك .. عينك

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

شباب دائم

مصاعب الشيخوخة

يتوقع كل منا حلول وقت تقاعده، ولكنه لا يعدّ لهذا اليوم عدته. ولا يكفي لذلك مجرد جمع المال لضمان السعادة في الشيخوخة بل يجب توفير زادها من الشغف والاهتمام، وهو ما يجعل للحياة لذة وقيمة. فالهوايات والنزهة والتسلية امور مهمة في الشيخوخة. ان نجاح الشيخوخة يتوقف على الاستمرار في الكفاح بالعقل لا بالبدن، وإذا كانت القوة والسرعة والمراس تقل بتقدم العمر وجب ان يمارس كل منا مهارات تصاحبه العمر كله.

والقدرات العقلية لا تقل بتقدم العمر، فقد كتب داروين مؤلفا وهو من اهم مؤلفاته العلمية بعد السبعين، وظل بنيامين فرانكلين كامل النشاط الى ما بعد الثمانين، وعملت فلورنس نايتنجيل حتى التسعين.

وألّف فردي بعض أوبراته المشهورة بعد السبعين، وليست هذه الا أمثلة لكثير من الافذاذ الذين ادوا اعمالهم الضخمة بعدما تقدمت بهم السن.

ولا يصل بنا الطموح الى بلوغ هذه القمم الشامخات، ولكننا نسوق الامثلة على قدرة الانسان على العمل والانتاج في كل سن، وقد يكون ذلك في مجال اللغة او الموسيقى او مختلف الدراسات، ويفضل بعض الشيوخ الالتحاق بأحد النوادي او التطوع بعمل في احد مراكز الخدمة او المستشفيات، ومن الواجب على الشيوخ الاحتفاظ بالمرح والنشاط والاهتمام بالآخرين لقضاء السنوات الذهبية من اعمارهم فيما ينفع الناس من البحوث والاكتشافات.

من كتاب: شباب دائم بالغذاء والأعشاب ـ د.دلاور محمد صابر

كنز العلوم

ما هو الزكام؟

لا شك ان هناك كثيرين يعرفون تلك النكتة عن الطبيب الذي أخبر المريض المصاب بالزكام لو انك كنت فقط مصابا بالتهاب رئوي لاستطعت علاجك.

فالزكام ليس فقط احد اكثر الامراض ازعاجا التي على الانسان ان يتحملها، بل هو اكثرها غموضا ايضا.

اكثر من 90٪ من الاشخاص في الولايات المتحدة يصابون بالزكام كل سنة، وأكثر من نصفهم يصاب به عدة مرات خلال السنة الواحدة، ومن المحتمل انك تعرف اعراض الزكام وكذلك طبيبك، فهناك «سيلان» يحدث في الانف 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 الاطفال قد تكون اعراض الزكام هي فعلا اعراض مبكرة لكثير من امراض الطفولة الخطيرة مثل الحصبة والدفتريا، لهذا السبب يجب ان يلاقي الزكام عند الاطفال اهتماما طبيا عاجلا.

والزكام قد يستغرق من يوم الى ثلاثة ايام لكي يتطور، وهناك ثلاث 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 الانف وأخيرا قد يكون هناك سخونة وسعال.

ولكن اللغز الكبير الذي يواجهنا هو عدم معرفة حقيقة الزكام، خاصة مع انتشار ڤيروسات اخرى مثل «كورونا»، اننا 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 الفيروس من المحتمل انه متواجد في حلقك معظم الوقت، وهو يهاجم او ينشط عندما تنخفض مقاومة جسمك، وقد يكون هناك ايضا بكتيريا اخرى موجودة وهي لا تهاجم ايضا حتى تصبح مناعتك منخفضة، وهكذا يبدو ان ڤيروس الزكام يضعف الانسجة بحيث ان جراثيم اخرى تستطيع اصابتك بالعدوى، لذلك، فالطريقة المثلى لتجنب الزكام هي ابقاء مناعتك عالية بالطعام الجيد والمزيد من الراحة والنوم، والثياب المناسبة، وتجنب الاتصالات بالأشخاص المصابين بالزكام.

من كتاب: كنز العلوم ـ مجدي سيد عبدالعزيز

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

الكلمات المتقاطعة

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

أفقياً:
1 ـ مدينة تركية ـ من المواشي، 2 ـ ولد ـ متشابهة، 3 ـ علة ـ متشابهة ـ متشابهان، 4 ـ الفراق والبعد (معكوسة) ـ عقل، 5 ـ من الفاكهة، 6 ـ غافل ـ متشابهان ـ ضمير متصل، 7 ـ نحيي ـ في الصحراء (معكوسة)، 8 ـ رواية لنجيب محفوظ، 9 ـ ساهر ـ نسيان، 10 ـ اغنية لأم كلثوم ـ راية.

عمودياً:
1 ـ صحراء ـ من الشجر المثمر، 2 ـ مرض سريع الانتشار ـ جرى (مبعثرة)، 3 ـ طنان ـ الأبناء، 4 ـ عاشقة (معكوسة)، 5 ـ متشابهة ـ خروف صغير (معكوسة)، 6 ـ للنداء ـ عكس العامر، 7 ـ الفاعل المنتج، 8 ـ لم يبلغ الرشد ـ قهوة ـ صعب (معكوسة)، 9 ـ نشاهد ـ من الحبوب ـ متشابهة، 10 ـ مطربة كويتية ـ من تقسيمات الزمن.

كلمة السر

خ	ا	ك	ي	ا	ت	ا	ا	س	م
ت	م	ت	ا	ل	و	ل	ل	ن	ا
ق	ا	ا	ء	ذ	ث	ا	ا	ة	ل
س	ن	ب	ي	ا	ي	ي	ق	ل	ز
ي	ي	ة	ي	ك	ق	ا	د	ك	م
م	ت	ا	خ	ر	ا	م	ا	ل	ن
ة	ا	ل	ي	ة	ز	ا	ر	ر	ع
ش	ع	ا	ر	ا	ر	ل	ح	و	و
ي	ا	ح	ا	ل	ا	ع	ق	ه	ب
ن	س	د	ت	و	ب	ت	ي	ش	س
ك	ل	ا	ل	ه	ل	ي	ق	ل	ا
ف	ا	ث	ا	م	ا	د	ة	ا	و

مخترع سلاح شهير من 16 حرفاً

الساعات	تقسيمة	حقيقة	دهر
الزمن	التاريخي	العتيد	الوهم
الشهور	توثيق	البارز	الأقدار
الذاكرة	الأيام	سنة	الأحداث
كتابة	أسبوع	أماني	

اعرف شخصيتك

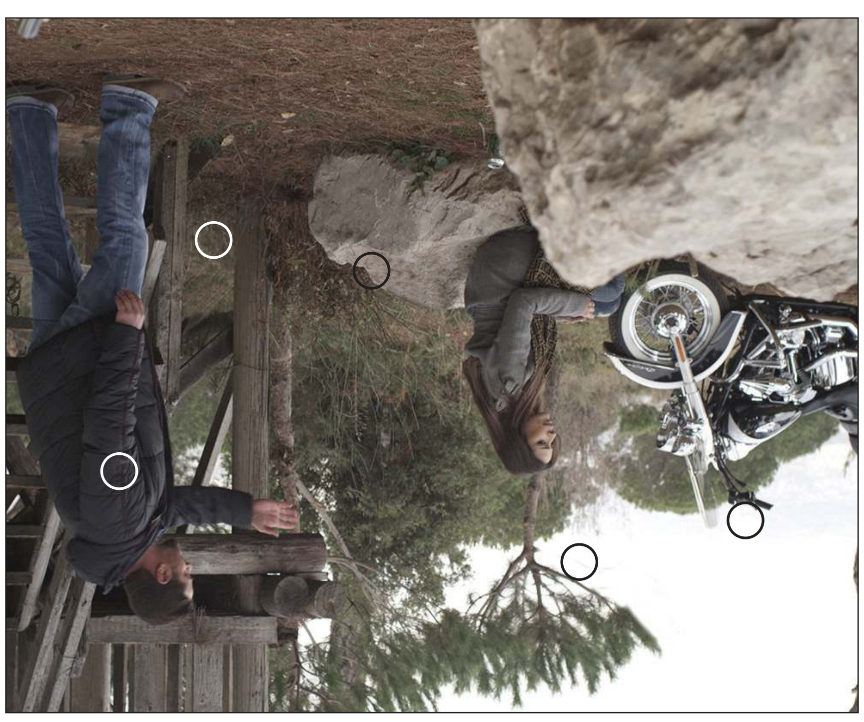
حل كلمة السر

ميخائيل كلاشينكوف

حل اعرف الشخصية

عمرو سعد

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ بورصة ـ غنم، 2 ـ ابن ـ ر ر ر، 3 ـ داء ـ ا ا ا ـ ا ا، 4 ـ النني (معكوسة) ـ لب، 5 ـ عنب، 6 ـ لاه ـ ا ا ـ نا، 7 ـ نسلم ـ رمل (معكوسة)، 8 ـ خان الخليلي، 9 ـ سامر ـ سلو، 10 ـ ليلة حب ـ علم.

عمودياً:
1 ـ بادية ـ نخيل، 2 ـ وباء ـ (ل س ا)، 3 ـ رنان ـ النسل، 4 ـ يا ـ هائمة (معكوسة)، 5 ـ ا ا ا ـ حمل (معكوسة)، 6 ـ الخرب، 7 ـ العامل، 8 ـ غر ـ بن ـ عسير (معكوسة)، 9 ـ نرى ـ بن ـ ل ل ل، 10 ـ مرام ـ اليوم.

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830