عينك .. عينك

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

شباب دائم

الشيخوخة

تفوق نسبة الشيوخ (فوق سن الخامسة والستين) 10٪ من عدد السكان في العالم تقريبا.

ويرجع الفضل في ارتفاع هذه النسبة الى التقدم الكبير في الجراحة والطب الباطني وعلم الصحة العامة، ولهذا يتطلع كل منا الى بلوغ سن السبعين أو أكثر، وفي البلاد الغربية يعيش المسن اثني عشر عاما بعد بلوغه الخامسة والستين، والمسنة أربعة عشر عاما، في المتوسط، وتدل الإحصاءات الأخيرة على زيادة مرتقبة في هذين الرقمين.

وفي الإمكان قضاء سنوات الشيخوخة في صحة وهناء إذا عرفت متطلباتها واتخذت الاستعدادات لذلك. ويجب أن تكون الشيخوخة مصدر بهجة لا ألما للمسن أو عبئا على عائلته. وبالتفاهم المتبادل والتنظيم يتمكن الأبناء من رعاية آبائهم، ردا لجميلهم دون تجشم ـ أي عناء ـ من جانبهم أو اقتطاع جزء من حقوق الصغار، كما ينتظرون مثل هذا الجزاء من أبنائهم في مستقبل حياتهم حين يبلغون سن الشيخوخة.

وتتطلب العناية بالمسنين ثلاثة أمور: ترتيب إقامتهم، وقضاء شؤونهم، ورعايتهم طبيا. ويجب علينا قبل كل ذلك تحسين نظرتنا نحو الشيخوخة والمسنين والمحافظة على التفاهم التام العميق بيننا وبينهم لكي يظل ذلك قائما بين الأجيال المتتابعة.

من كتاب: شباب دائم ـ د.دلاور محمد صابر

كنز العلوم

كيف تعمل الرئتان؟

يتنفس الانسان بسحب الهواء الى الرئتين (عملية الشهيق) وإخراجه من جديد (عملية الزفير) وفي التنفس مؤونة جديدة من الهواء تتصل في الرئة بانسجة غنية جدا بالدم، حيث يجري تبادل الغازات بين الدم والهواء.

والرئتان هما عضوان كبيران طريان يحتلان جانبي التجويف الصدري، وأنسجة الرئة تشبه الاسفنج الناعم الى حد ما والفراغات أو الاكياس الهوائية هي الجيوب التي تتسلم الهواء فتستعمل الغازات المناسبة وتطرد الغازات غير المرغوبة.

وتنفصل تلك الاكياس الهوائية عن بعضها بواسطة جدران رقيقة جدا ممتلئة بأوعية دموية ناعمة جدا وتفصل الدم من الهواء عدة خلايا فقط وهكذا تستطيع الغازات المرور بسهولة عبر هذه الجدران الرقيقة.

والرئتان مطاطيتان (قابلتان للتمدد) وتملآن الصدر فعندما نتنفس ينفتح الصدر والرئتان تتسعان معه عندئذ يدفع الهواء عبر الأنف والبلعوم والحنجرة والقصبة الهوائية (الأنبوب الذاهب الى أسفل) وشعبتا القصبة الهوائية (أنبوبان صغيران يدخل كل واحد منهما الى الرئة) وأخيرا الى الأكياس الهوائية في الرئتين.

وعندما نقوم بعملية الزفير يصبح الفراغ داخل الصدر أصغر والرئتان تغلقان جزئيا فيخرج الهواء من جديد عبر الأنابيب العلوية.

ولكن كم من الهواء تستطيع الرئتان احتجازه؟ لقياس هذا يجب علينا أن نأخذ بعين الاعتبار التنفس العادي بالاضافة الى الهواء الاضافي الذي يمكننا أن نستنشقه اذا حاولنا والكمية التي يمكن إرغامها على الخروج هذا يسمى «المدى الحيوي» أو كمية الهواء الذي ستحتجزه الرئتان، والرجل البالغ الرشد لديه مدى حيوي أكثر بقليل من ليترين من الهواء، والمدى الحيوي للمرأة حوالي ليتر ونصف الليتر.

والرئة لا تكون فارغة جدا حتى عند بذل أقصى جهد لإرغام الهواء على الخروج وكمية الهواء الباقية بعد الزفير بقوة كبيرة تسمى «رواسب هوائية» وعندما نستنشق هواء جديدا فنحن نخلطه مع هذه الرواسب الهوائية والتنفس إرادي ولا إرادي، فنحن نستطيع إيقاف التنفس لفترة قصيرة اذا شئنا مثلما نفعل مثلا تحت الماء، ولكن عند النوم وغير ذلك يستمر التنفس بانتظام.

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

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 من الفاكهة ـ محافظة كويتية، 2 ـ لحمل الأغراض ـ دارسون، 3 ـ طوق ـ مفر، 4 ـ أمدَ (معكوسة) ـ بسط، 5 ـ أيام الراحة، 6 ـ مطربة كويتية ـ في الصحراء (معكوسة)، 7 ـ نجمع ـ حيوان ضخم (معكوسة)، 8 ـ حاجز ـ من العيون (معكوسة)، 9 ـ يحيي (معكوسة) ـ حصول سريع على المال، 10 ـ منصف ـ اقتحم.

عمودياً:

1 ـ نائمان ـ من الحواس، 2 ـ كثير التكلفة ـ الاقتراب (معكوسة)، 3 ـ شهر ميلادي ـ للتعريف ـ حاجز، 4 ـ قريب (معكوسة) ـ المنفق على العائلة، 5 ـ غطى وأخفى، 6 ـ الحبر، 7 ـ للاشتعال ـ للنفي ـ في الفم، 8 ـ ابن ـ من الأقارب ـ عبرا (معكوسة)، 9 ـ للنفي ـ مغني، 10 ـ يقايض ـ مساند (معكوسة).

كلمة السر

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

من الفاكهة من 8 أحرف

البرد - عطاء - سلام - البوادي - النقد
الخطورة - وهاد - ورد - الغيم - مناهل
شموس - المطر - عناد - موسم - العبد
الحياة - شتاء - جهد - الكرم - صبور
الخاطرة - بيوت - رمل - النور

اعرف شخصيتك

حل كلمة السر

البرتقال

حل اعرف الشخصية

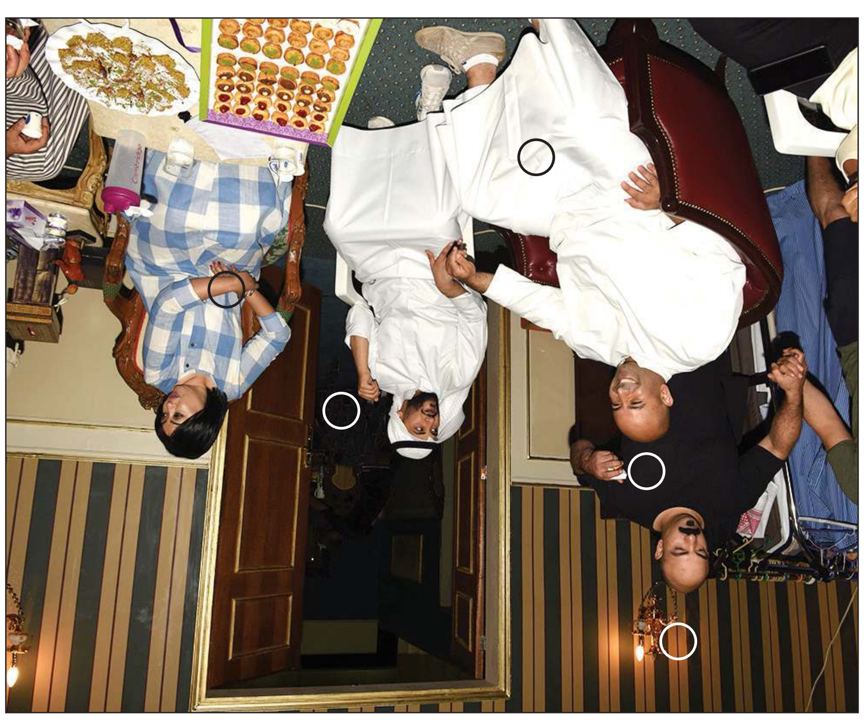
لمياء طارق

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ رمان ـ حولي، 2 ـ اكياس ـ طلاب، 3 ـ قلادة ـ بد، 4 ـ رفد (معكوسة) ـ مد، 5 ـ العطل، 6 ـ نوال ـ رمال (معكوسة)، 7 ـ نلم ـ دب (معكوسة)، 8 ـ سد ـ الدمع (معكوسة)، 9 ـ يسلم (معكوسة) ـ إثراء، 10 ـ عادل ـ دهم.

عمودياً:

1 ـ راقدان ـ سمع، 2 ـ مكلف ـ الدنو (معكوسة)، 3 ـ أيار ـ ال ـ سد، 4 ـ دان (معكوسة) ـ المعيل، 5 ـ ستر، 6 ـ المداد، 7 ـ حطب ـ لا ـ لثة، 8 ـ ولد ـ عم ـ مرا (معكوسة)، 9 ـ لا ـ مطرب، 10 ـ يبادل ـ مؤيد (معكوسة).