عينك .. عينك

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

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 عكس النهار ـ عكس تخلف، 2 ـ فضة ـ دق الجرس (معكوسة)، 3 ـ تكلم ـ الجواري، 4 ـ قذفتهم ـ دار، 5 ـ متكبرة (معكوسة)، 6 ـ مسرحية لشكسبير، 7 ـ خبر ـ لقيادة السفينة (معكوسة) ـ للتعريف، 8 ـ وجع، 9 ـ سارق (معكوسة) ـ شتائمهما، 10 ـ وليمتان ـ للمساحة (معكوسة).

عمودياً:

1 ـ الأضحية ـ طرشان، 2 ـ رسن ـ الدروب (معكوسة)، 3 ـ من أوقتهما، 4 ـ عملة آسيوية ـ مع القهوة ـ وضعا خلسة (معكوسة)، 5 ـ أحوزه ـ قطع، 6 ـ ضجر ـ التضحية، 7 ـ من المناسبات السعيدة ـ قهوة، 8 ـ مبتسم ـ للتوجع، 9 ـ اقترب ـ العلقم، 10 ـ علم مذكر ـ أصل الحياة.

كلمة السر

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

ممثل ومخرج أميركي عاش في أستراليا من 9 أحرف

التذمر - الخالية - الغيم - عناد - معن - النمر
المراسل - عطري - بيوت - جمر - موسم - منازل
شموع - وهاد - سلام - رمل - الكرم - الخيال
النور - البوح - مراجعة - تصوير - التوافق

سؤال وجواب

لماذا الأسنان الطبيعية لا تقدر بثمن؟

يسعى الخبراء باستمرار إلى فهم كيفية نمو الأسنان بهدف الحفاظ على صحتها ومساعدة المرضى على تقدير أهميتها. وفي هذا الصدد، يوضح سامر زكي، الأستاذ المساعد في علوم الفم والوجه القحفي من جامعة بيتسبرغ، مدى أهمية الأسنان الطبيعية التي لا تقدر بثمن.

وقال زكي إن سر طول عمر الأسنان يكمن في متانتها وكيفية تثبيتها على الفك. وأوضح أن الملاط والرباط والعظام تثبت معا السن من جزء الجذر الموجود تحت اللثة. ويربط الرباط (نسيج رخو يبلغ عرضه نحو 0,2 ملليمتر) ملاط الجذر بعظم الفك، ويعمل على تثبيت السن وتخفيف حركته أثناء المضغ.

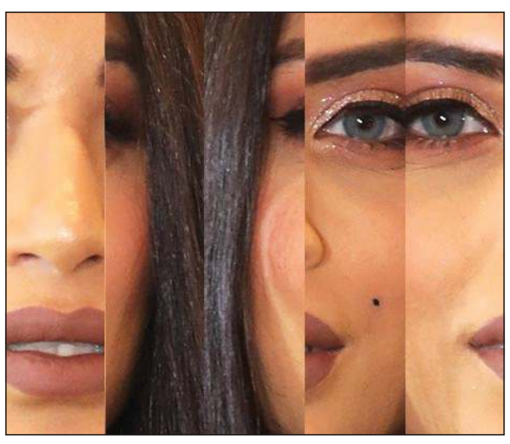
الميناء: هي القشرة الواقية التي تغطي الجزء المرئي من السن فوق اللثة. وتعرف بكونها أقوى الأنسجة في الجسم بفضل محتواها المعدني العالي. ولا تحتوي المينا على خلايا أو أوعية دموية أو أعصاب، لذا فهي غير حية وغير حساسة وغير متجددة أيضا. لذا، بمجرد تدميرها بسبب التسوس أو الكسر، فإن جزءا من المينا يختفي إلى الأبد. ويبدأ تسوس الأسنان من المينا عندما تتراكم البكتيريا المولدة للحمض على أسنان غير نظيفة أو سيئة التنظيف، حيث تذيب المعادن الموجودة في المينا بسهولة، ويتقدم التسوس عبر طبقة المينا التي يبلغ سمكها 2,5 ملم دون ألم.

العاج واللب: يعد العاج بمثابة الجسم المرن للسن، وهو نسيج حي يتكون من أنابيب صغيرة متوازية تحتوي على سوائل وامتدادات خلوية. ويعرف اللب بأنه قلب الأنسجة الرخوة للأسنان، فهو غني جدا بالخلايا والأوعية الدموية والأعصاب، ويعد مصدر حياة السن ومفتاح طول عمره. وتتحلل الامتدادات الخلوية الموجودة داخل العاج بمجرد اختراق طبقة المينا غير الحساسة وصولا إلى العاج. وبمجرد أن تنقل الامتدادات إشارة الخطر إلى اللب، ينطلق إنذار حساسية الأسنان.

ويبدأ اللب الملتهب بإجراءين وقائيين: الأول، إفراز طبقة إضافية من العاج لتأخير الهجوم، والثاني ألم الأسنان، وهو دعوة لزيارة طبيب الأسنان. وإذا تم اكتشاف المشكلة في الوقت المناسب، يمكن الحفاظ على معظم أنسجة السن الطبيعية، وقد يستعيد اللب حالته الصحية. ويمكن أن يموت اللب ببطء عند إهمال مراجعة الطبيب. وبدون اللب، لا يكون للسن أي دفاع ضد التسوس، ما يؤدي إلى جفاف العاج وتحطمه عاجلا أو آجلا تحت قوى المضغ المستمر. وتصبح الأسنان التي فقدت بالفعل جزءا كبيرا من بنيتها الطبيعية بسبب التسوس، ضعيفة مع عمر محدود.

المصدر: «ساينس ألرت»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

نصائح غذائية لتقوية جهاز المناعة

يقول الأطباء إن الخضار والفواكه هي العناصر المساعدة الرئيسية في تقوية جهاز المناعة. وأشارت طبيبة التغذية سفيتلانا كانيفسكايا إلى أنه يمكنك تقوية جهاز المناعة عن طريق تناول الأطعمة الصحية، مثل البصل أو الثوم أو الأعشاب البحرية والهندباء والتوت الأزرق.

وحسب الطبيبة فسيكون من المفيد أيضا تناول مخلل الملفوف واللحوم. أما بالنسبة للمشروبات فقد أوصت بشرب منقوع الأعشاب المختلفة والشاي الأخضر.

وللتوت الأزرق فوائد كبيرة على جهاز المناعة، ولعملية الهضم وله تأثيرات مضادة للالتهابات وللبكتيريا. أما التوت البري فهو غني بڤيتامين C، ويحارب الالتهابات ويسرع عملية الشفاء.

كما يجب إضافة الفاكهة إلى النظام الغذائي، مثل الليمون والبرتقال والبوميلو والجريب فروت، حيث جميعها غنية بڤيتامين C وحمض الفوليك والبكتين. ويفيد الأطباء بأن ثمار الحمضيات لها تأثير مفيد على جهاز المناعة، وتهدئ الجهاز العصبي وتحسن المزاج.

المصدر: «كومسو مولسكايا»

حل كلمة السر

ميل غيبسون

حل اعرف الشخصية

رانيا شهاب

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الليل ـ تقدم، 2 ـ لجين ـ رن (معكوسة)، 3 ـ قال ـ الاماء، 4 ـ رمتهم ـ لف، 5 ـ متعالية (معكوسة)، 6 ـ الملك لير، 7 ـ نبأ ـ دفة (معكوسة) ـ ال، 8 ـ ألم، 9 ـ لص (معكوسة) ـ سبابهما، 10 ـ مائدتان ـ آر (معكوسة).

عمودياً:

1 ـ القربان ـ صم، 2 ـ لجام ـ السبل (معكوسة)، 3 ـ ليلتهما، 4 ـ ين ـ هيل ـ دسا (معكوسة)، 5 ـ املكه ـ بت، 6 ـ ملَ ـ الفداء، 7 ـ العيد ـ بن، 8 ـ مفتر ـ آه، 9 ـ دنا ـ المر، 10 ـ مراد ـ الماء.