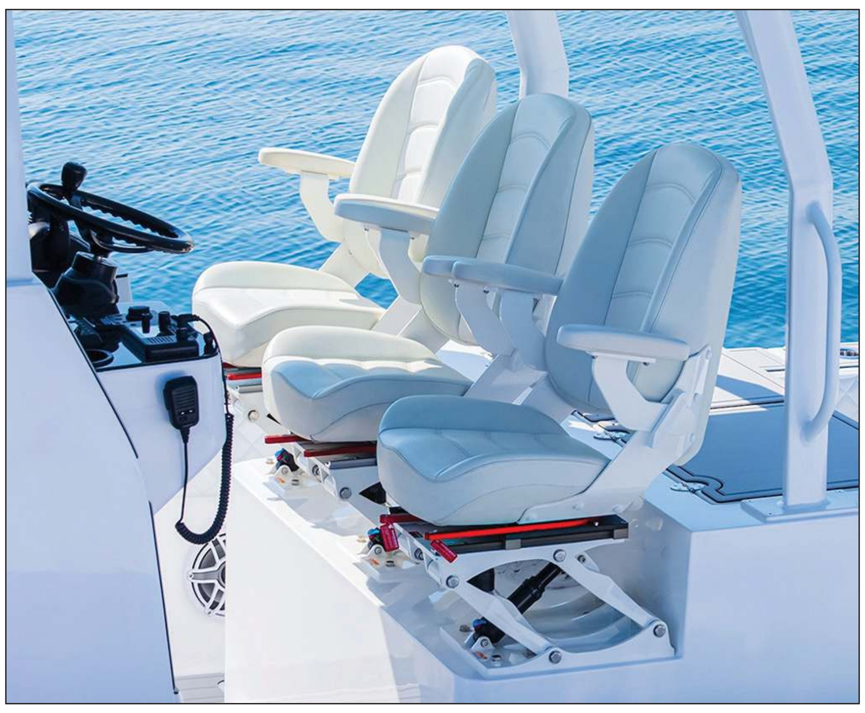
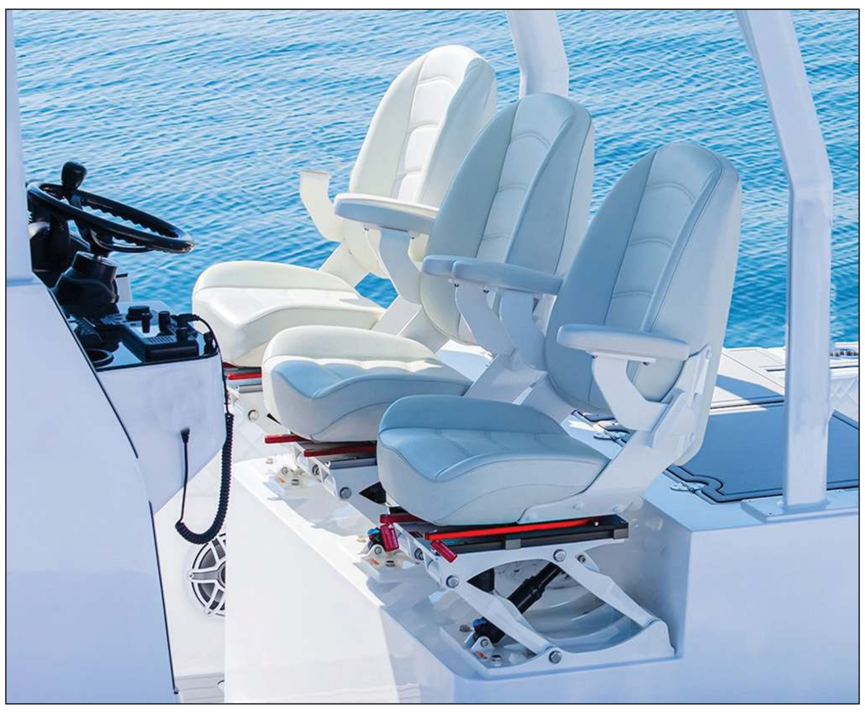
عينك .. عينك

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			■							■

أفقياً:

1 ـ شاعر جاهلي، 2 ـ يعتادان (معكوسة) ـ صغير الكلب، 3 ـ الاستفسار ـ عذل، 4 ـ عكس السعد (معكوسة) ـ يبعث (معكوسة)، 5 ـ عاذل، 6 ـ أبسط (معكوسة) ـ قشره، 7 ـ ذرية ـ من الفواكه، 8 ـ القى ـ متشابهان ـ سكوت، 9 ـ شاطئ ـ في الفم، 10 ـ للجر ـ المتنزهون.

عمودياً:

1 ـ أصاهر ـ نلون، 2 ـ عكس عذب ـ منطقة كويتية، 3 ـ نكشف (معكوسة) ـ بحار، 4 ـ في المحار (معكوسة) ـ للنفي، 5 ـ متشابهة ـ من الأقارب، 6 ـ عكس نهار ـ الحب، 7 ـ شاهدا بطرف العين ـ علامة موسيقية، 8 ـ يقعد ـ عكس ظلما (معكوسة)، 9 ـ بهجة ـ انوي، 10 ـ لمعانه ـ اكتمل.

كلمة السر

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

أحد البحار من 8 أحرف

سمير
البيضة
الفواكه
أستاذ
الكامل
بلح
بساتين
اللوز
تقسيم
الطبيعة
النسمة
مرابع
سهول
هائم
عريق
صقر
عناية
برج
الكرم
غناء
خصيبة
رماح
موز
سريع

سؤال وجواب

هل هناك نظام غذائي معيّن يُقلل من التهابات اللثة؟

أظهرت دراسة جديدة أن الانتظام باتباع حمية البحر المتوسط الغذائية يساعد في الحفاظ على صحة الفم ويقلل من التهابات اللثة.

وأشارت مجلة Journal of Periodontology إلى أن الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة King›s College في لندن شملت 200 شخص، وتمت خلالها مراقبة النظام الغذائي لهؤلاء الأشخاص، وخضعوا لفحوصات دقيقة من قبل أطباء الأسنان، وتم أخذ عينات دم لقياس مؤشرات الالتهابات في أجسامهم.

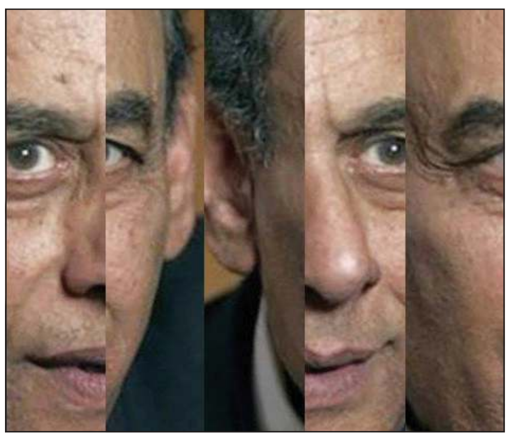
وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يواظبون على حمية البحر المتوسط، والذين يتناولون الخضراوات والبقوليات والفواكه وزيت الزيتون بشكل منتظم، كانوا أقل عرضة لالتهابات اللثة، كما سجلوا مستويات أقل من مؤشرات الالتهاب في الدم، إذ كان الإنترلوكين ـ 6 والبروتين التفاعلي ـ C في دمائهم أقل، وعلى العكس من ذلك، كان الذين يكثرون من تناول اللحوم الحمراء ولم يلتزموا بمبادئ حمية البحر المتوسط، أكثر عرضة للإصابة بأمراض اللثة، وكانت حالات التهابات الفم لديهم أكثر.

ويؤكد الباحثون أن هذه العادة البسيطة، المتمثلة في إدراج المزيد من المنتجات النباتية والدهون الصحية في النظام الغذائي، لا تعزز فقط صحة اللثة، ولكنها تقلل أيضا من الالتهابات العامة في الجسم، كما يعرف عن حمية البحر المتوسط فوائدها في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض التنكسية العصبية، مما يجعلها ذات قيمة خاصة للحفاظ على الصحة بشكل عام.

وأشار القائمون على الدراسة إلى أن النتائج التي توصلوا إليها تفتح آفاقا جديدة في الوقاية من أمراض التهاب اللثة وعلاجاتها، لكن توجد حاجة لإجراء المزيد من الدراسات والأبحاث لتأكيد هذا الأمر.

المصدر: «لينتا.رو»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

أدوات منزلية شائعة قد تضر بالصحة

حذر د.سوراب سيثي، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي وخريج جامعة هارفارد، من ثلاثة أشياء شائعة في المنزل والمطابخ يمكن أن تشكل تهديدا خطيرا للصحة، رغم أنها تبدو مألوفة وغير ضارة وهي:

● لوح التقطيع البلاستيكي: أوضح سيثي أن آثار السكاكين على ألواح التقطيع البلاستيكية قد تطلق جسيمات دقيقة تختلط بالطعام. وهذه الجزيئات تتراكم في الجسم بمرور الوقت وتؤثر سلبا في الهرمونات، ما يزيد خطر الإصابة بالأمراض والتقلبات الصحية. وننصح باستخدام ألواح خشبية أو من الخيزران أو الزجاج كبدائل أكثر أمانا.

● المقالي غير اللاصقة المخدوشة: أشار سيثي إلى أن المقالي غير اللاصقة، خصوصا المخدوشة أو المتشققة، تعتبر مصدرا لمواد كيميائية تسمى PFAS، ارتبطت بالسرطان واضطرابات الغدد الصماء وحتى مع المقالي الحديثة الخالية من «PFOA» (مركب كيميائي صناعي من عائلة المواد المعروفة باسم المواد الكيميائية المشبعة بالفلور PFAS)، يظل خطر إطلاق جزيئات دقيقة قائما في حال وجود خدوش. واعتبر أن الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ أو السيراميك هي خيارات أفضل.

● الشموع المعطرة: نبه الخبير إلى مخاطر الشموع المعطرة التي تحتوي على الفثالات (Phthalates) المسببة لخلل هرموني، إضافة إلى شمع البارافين الذي قد يطلق مركبات عضوية متطايرة عند احتراقه، واقترح بدائل أكثر أمانا مثل الشموع غير المعطرة المصنوعة من الصويا أو شمع العسل أو جوز الهند.

المصدر: «ديلي ميل»

حل كلمة السر

بحر العرب

حل اعرف الشخصية

أحمد بدير

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

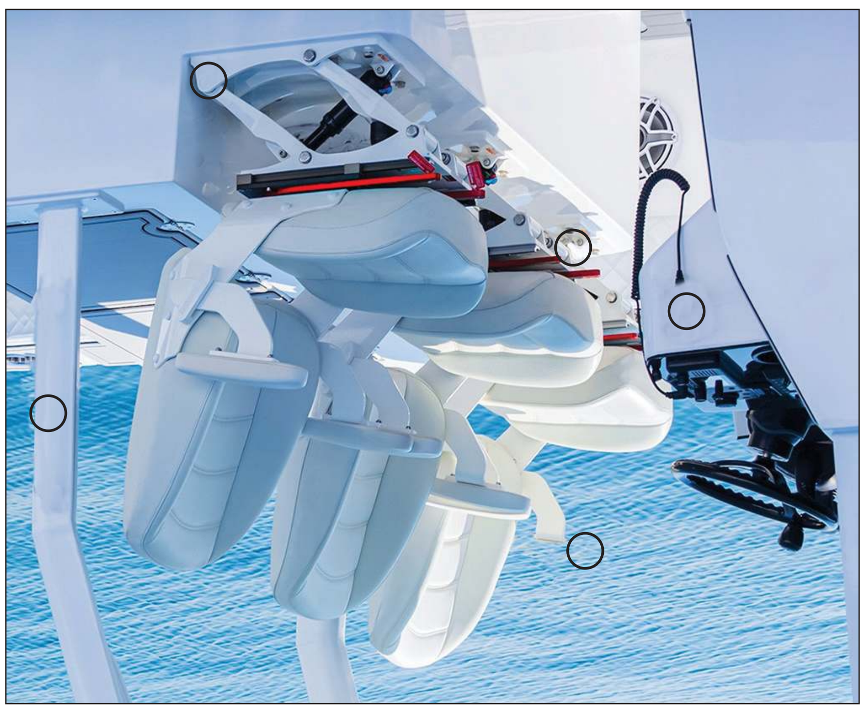
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ امرؤ القيس، 2 ـ يألفان (معكوسة) ـ جرو، 3 ـ السؤال ـ لوم، 4 ـ النحس (معكوسة) ـ يرسل (معكوسة)، 5 ـ لائم، 6 ـ أمدَ (معكوسة) ـ لحاءه، 7 ـ نسل ـ جوافة، 8 ـ رمى ـ د د ـ صمت، 9 ـ ساحل ـ سن، 10 ـ من السياح.

عمودياً:

1 ـ أناسب ـ نرسم، 2 ـ مالح ـ دسمان، 3 ـ نسفر (معكوسة) ـ ملاح، 4 ـ اللؤلؤ (معكوسة) ـ لا، 5 ـ ا ا ا ـ جد، 6 ـ ليل ـ الود، 7 ـ لمحا ـ سي، 8 ـ يجلس ـ أنصفا (معكوسة)، 9 ـ سرور ـ أهم، 10 ـ وميضه ـ تم.