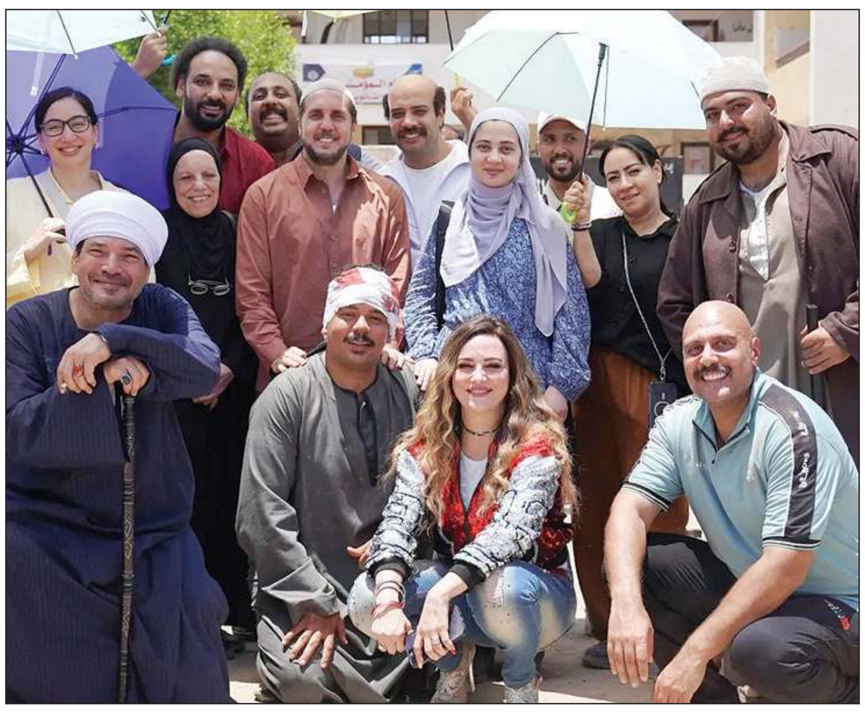
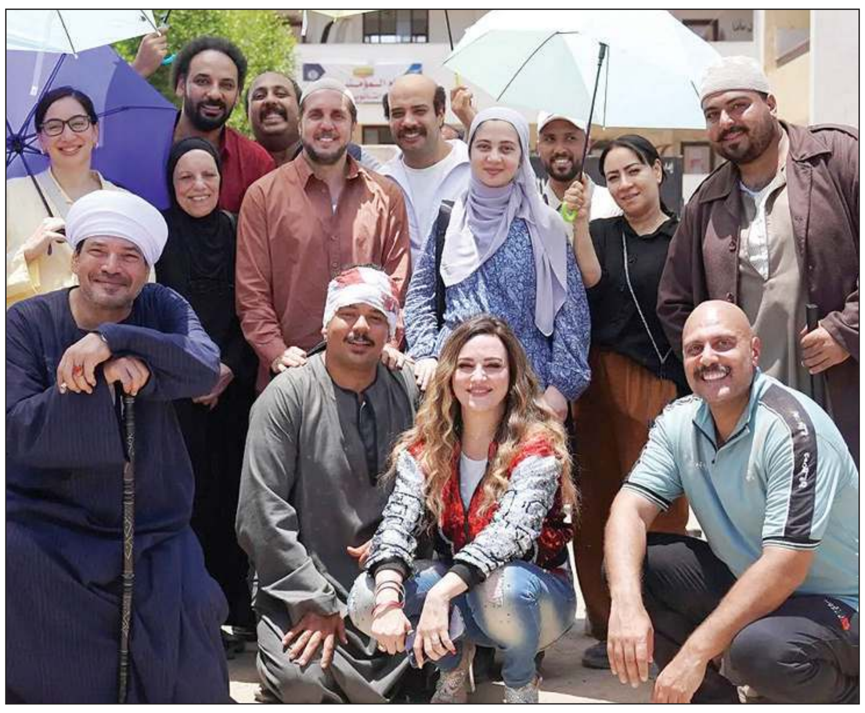
إعداد: عروبة حجازي

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	■					■				■

أفقياً:

1 ـ من أقسام النادي العلمي، 2 ـ أحبطا ـ دك (معكوسة)، 3 ـ للعمليات الجراحية، 4 ـ علم ـ مادة قاتلة، 5 ـ قط ـ من صفات الحصان، 6 ـ يقنط ـ عكس قسا، 7 ـ حبر ـ يصرخ، 8 ـ علامة موسيقية ـ متشابهان ـ للجر (معكوسة)، 9 ـ متشابهان ـ والدة، 10 ـ استغاث ـ نهض.

عمودياً:

1 ـ منطقة كويتية، 2 ـ شـريان ـ متشابهان، 3 ـ متشابهة ـ مرض (معكوسة)، 4 ـ في الوجه (معكوسة) ـ مهنة تراثية، 5 ـ علامة ـ متشابهان، 6 ـ منطقة كويتية، 7 ـ المنزل (معكوسة) ـ ضعيف (معكوسة)، 8 ـ المسامير (معكوسـة) ـ انهض (معكوسة)، 9 ـ حب ـ مسالم، 10 ـ شراب الجحيم ـ محصن.

كلمة السر

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

منطقة كويتية من 8 أحرف

الأحمال
سماء
الشعر
الذاكرة
علامة
السمراء
الوهم
تعليمة
الرصاص
الشعبي
الأيام
الدائم
الساحات
البيضاء
حقيقة
العمر
البارع
نادرة
أماني
رامي
حليم

سؤال وجواب

ما أبرز الأطعمة التي تعزز بياض الأسنان طبيعياً؟

كشفت أخصائية في صحة الفم عن أن بعض الأطعمة اليومية قد تسهم في تعزيز بياض الأسنان بشكل طبيعي.

وأوضحت الأخصائيـة، المعروفة على مواقع التواصـل الاجتماعي بـ @avalene.r، أن تحسـين الابتسامة لا يتطلب دائما حلولا مكلفة، بل يمكن تحقيقه عبر تعديلات بسيطة في النظام الغذائي، إلى جانب الالتزام ببروتين العناية اليومية بالأسنان.

وأشـارت إلى أن التفـاح والفراولة والكرفس والجـبن تعد من أبـرز الأطعمة التي تسـاعد في تبييض الأسـنان، مؤكدة أن الجبن، بفضل غناه، بالكالسيوم يسهم في تقوية الأسنان والعظام.

كمـا أوضحت أن الجبن قد يسـاعد في تقليل تسوس الأسنان والتصبغات، من خلال رفع مستوى الرقم الهيدروجيني في الفم (مقياس يوضح مدى حموضـة أو قلويـة اللعاب داخل الفـم)، إضافة إلى دوره في موازنة البكتيريا النافعة والضارة، خاصة عند تناوله مع أطعمة مثل الزبادي. وتبرز فاعلية الأنواع الصلبة من الجبن، مثل البارميزان والرومانو، في إزالة بقايا الطعام والبقع.

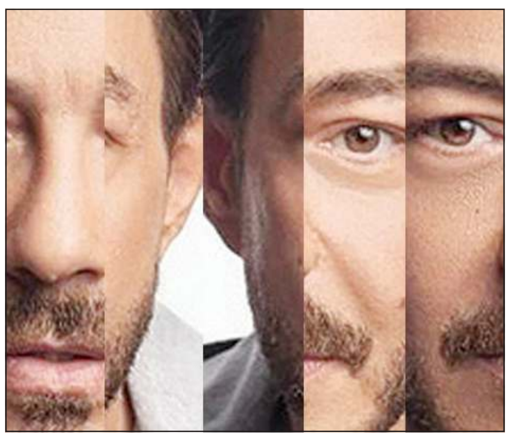
أما الأطعمة المقرمشـة، مثل التفاح والكرفس، فتعمل على تحفيز إفراز اللعاب، الذي يؤدي دورا مهما في حماية الأسـنان من التسوس. وينطبق الأمر ذاته على الجزر والمكسـرات، التي تسـاعد أيضا في تنظيف الأسنان بشكل طبيعي والتقليل من البقع السطحية.

وفي السياق نفسه، لفتت إلى فائدة الأناناس لاحتوائه على إنزيم «البروميلين»، الذي يسهم في إزالة الجير والبقع السـطحية، إضافة إلى تقليل التهاب اللثة، وفق دراسة منشورة في مجلة علمية متخصصة. ورغـم إمكانية اسـتخدام مبيضات الأسـنان المتوافـرة دون وصفة طبيـة، تؤكد أن العناية الجيدة بنظافة الفم، إلى جانب اتباع نظام غذائي مناسب، تظل العامل الأهم للحصول على ابتسامة أكثر إشراقا.

فـي المقابل، ينصـح بالحد من تنـاول بعض المشروبات والأطعمة التي قد تسبب تصبغ الأسنان، مثل القهوة والشـاي، إلـى جانب أطعمة كالتوت وصلصـات المعكرونة وأطباق الكاري. وللحفاظ على صحة الفم، ينصح بالاسـتمرار في تنظيف الأسنان بانتظام، واستشارة طبيب الأسنان قبل إجراء أي تغييـرات كبيرة في النظام الغذائي أو استخدام منتجات جديدة.

المصدر: «ميرور»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

الخمول البدني أكثر ضرراً من التدخين

يساعد المشي لمدة نصف ساعة يوميا، إضافة إلى ثلاث جلسات قصيرة من التمارين، مدة كل منها 5 دقائق، على الحد من آثار الخمول البدني.

ووفقا للأطباء، تعد الحركة ضرورية لصحة القلب والأوعية الدموية، ولتحسـين تصريف السائل اللمفاوي، وكذلك لدعم الصحة الإدراكية. أما الجلوس لسـاعات طويلة أمام الحاسوب، فيـؤدي إلـى إجهاد ثابت للجسـم، وهو ما قد يكون شديد الضرر، إذ يسبب احتقان الأوردة، ومقاومة الأنسولين، وضعف العضلات الداعمة للعمود الفقري.

ويؤكد الأطباء أهمية عدم إجبار النفس على الجري لمسـافات طويلـة أو الالتحاق بصالات الرياضة بشكل مفاجئ، لأن ذلك غالبا ما يؤدي إلى التوقف لاحقا والشعور بالإحباط أو الذنب.

ويشددون على أن الأهم هو البدء بخطوات بسيطة يوميا، مثل المشي لمدة 30 دقيقة، وجعل ذلك عادة ثابتة.

كما أنهم يوصون بممارسة تمارين قصيرة ثلاث مرات يوميا، مدة كل منها خمس دقائق، مثل تمارين اللياقة المكتبية أو صعود الدرج، وإمكانيـة ربط هذه العـادات الجديدة بعادات يومية قائمة، مثل النهوض من المكتب لشرب الماء مع أداء عشـر تمارين، حيث يسـاعد هذا الأسلوب على ترسيخ الحركة تدريجيا ودمجها في نمط الحياة اليومي.

المصدر: «aif.ru»

حل كلمة السر

الرميثية

حل اعرف الشخصية

أحمد زاهر

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟ Sudoku

لهواة هذه التسـلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سـودوكو من مسـتويات 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

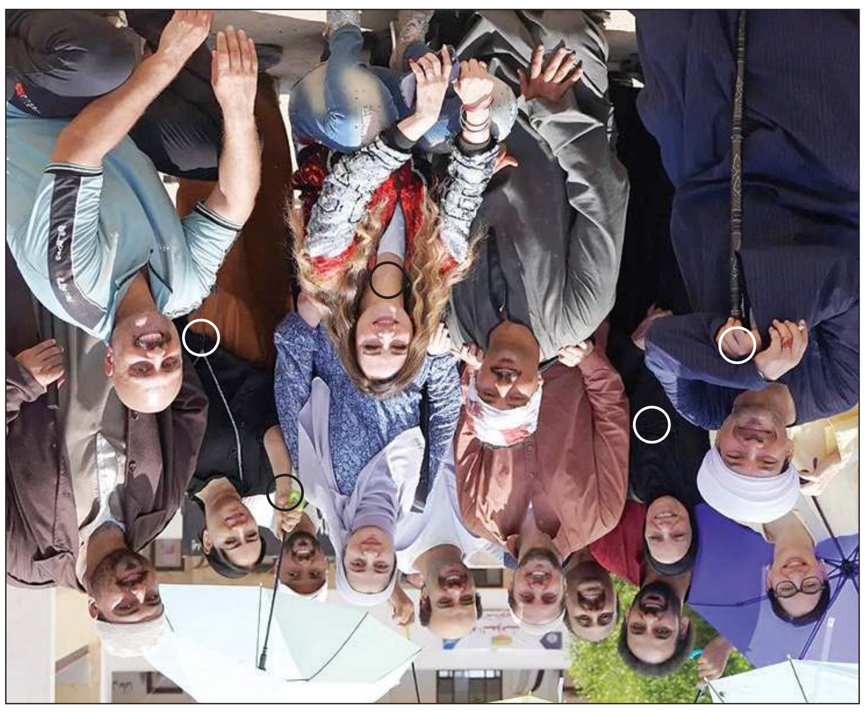
الحل

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

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

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

حل عينك.. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الاكواريوم، 2 ـ أفشـلا ـ هدَ (معكوسة)، 3 ـ المخدر، 4 ـ لواء ـ السم، 5 ـ هر ـ الأدهم، 6 ـ ييأس ـ لان، 7 ـ مداد ـ ينادي، 8 ـ دو ـ ه ه ـ عن (معكوسة)، 9 ـ ن ن ـ أم، 10 ـ ناشد ـ وقف.

عمودياً:

1 ـ أم الهيمان، 2 ـ وريد ـ ن ن، 3 ـ ا ا ا ا ـ داء (معكوسة)، 4 ـ الفك (معكوسة) ـ سدو، 5 ـ وشم ـ د د، 6 ـ الخالدية، 7 ـ الدار (معكوسة) ـ واهن (معكوسة)، 8 ـ الدسر (معكوسة) ـ قم (معكوسة)، 9 ـ ود ـ مهادن، 10 ـ مهل ـ منيع.