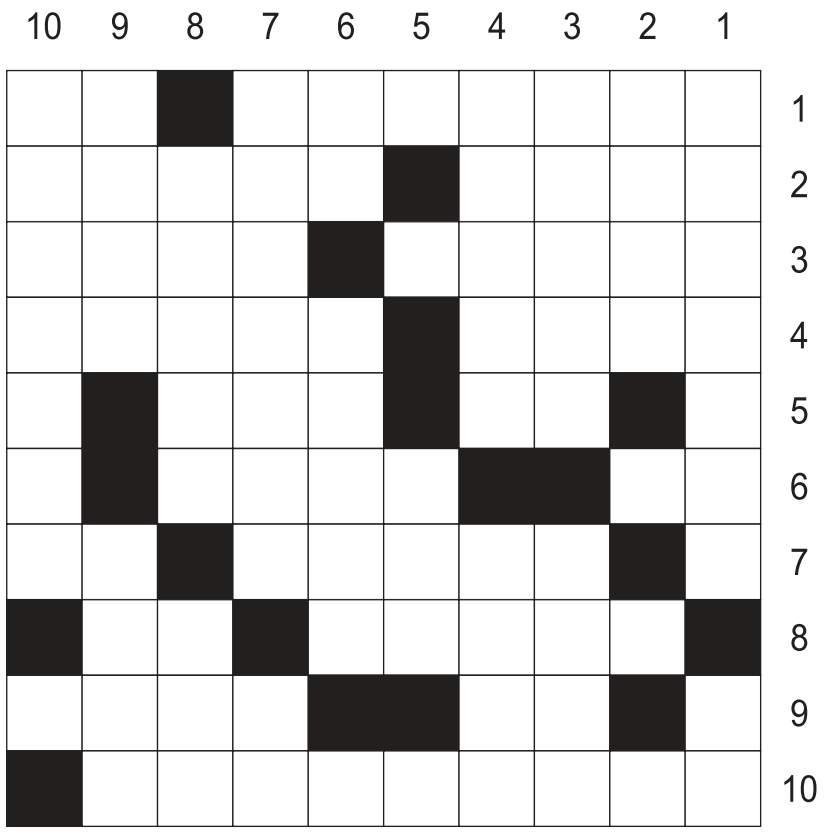
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ غير ممكن ـ والد (معكوسة)، 2 ـ عكس غني ـ أوضاع، 3 ـ احترام وإجلال (معكوسة) ـ قتلت، 4 ـ جواري ـ من الحشرات الضارة (معكوسة)، 5 ـ ضمير متصل ـ عكس لان، 6 ـ حب ـ أدور (معكوسة)، 7 ـ في الفم (معكوسة) ـ متشابهان، 8 ـ عكس يوافق (معكوسة) ـ اترك، 9 ـ أصل (معكوسة) ـ طرق، 10 ـ مطربة لبنانية.

عمودياً:

1 ـ فليسوف يوناني ـ من الأقارب، 2 ـ عليل، 3 ـ على رؤوس الملوك ـ قيدن (معكوسة)، 4 ـ من الزواحف ـ انثى حمار الوحش، 5 ـ قسوة (معكوسة)، 6 ـ للنفي ـ يملك قراره بنفسه (معكوسة)، 7 ـ العفو والغفران (معكوسة) ـ متشابهان، 8 ـ حمامة ـ أجيب (معكوسة)، 9 ـ قايض ـ ترجع، 10 ـ لحمل الميت.

كلمة السر

ا	ا	ل	م	ب	ي	ع	ا	ا	ل
ا	ا	ا	ا	ا	ح	ش	ل	ل	ا
ل	ل	ل	ل	ل	س	ت	ع	ر	ل
م	ص	ر	ا	ك	ن	ا	م	ب	ر
ن	ن	ا	ح	ل	ي	ر	ر	ي	ا
ا	ا	ب	س	م	ت	ا	ل	ع	ب
و	ع	ي	ا	ا	ا	ض	و	ا	ح
ر	ة	ة	ن	ت	س	ح	ق	ل	ة
ة	ل	ب	ي	ب	ح	ل	ب	ش	ز
ا	ل	س	د	ء	ر	ا	ل	ر	ب
ا	ل	ن	ا	ج	ي	ة	ا	ق	ي
ح	م	ا	ئ	ل	ر	م	ا	ن	ب

أحد فصول السنة من 6 أحرف

المبيع	الشرق	الصناعة	الكلمات	حمائل
المناورة	سحر	الرابية	رمان	الحضارات
زبيب	الاحسان	البقول	السد	حسني
الناجية	الرابحة	العمر	الربيع	لبيب

سؤال وجواب

لماذا ينصح بتنظيف الأسنان قبل الإفطار؟

يعد تنظيف الأسنان من العادات الأساسية لصحة الفم والوقاية من التسوس وأمراض اللثة، لكن توقيت التنظيف في الصباح يثير تساؤلا متكررا: هل الأفضل قبل الإفطار أم بعده؟ تشير توصيات طب الأسنان إلى أن التنظيف قبل الإفطار خيار مناسب، إذ تتكاثر البكتيريا المسببة للويحات خلال النوم، ويساعد التنظيف عند الاستيقاظ على إزالتها وحماية مينا الأسنان.

أما من يفضل التنظيف بعد الإفطار فينصح بالانتظار نحو 30 دقيقة، خصوصا بعد الأطعمة والمشروبات الحمضية، لأن الأحماض تؤثر مؤقتا في المينا ما يجعل التنظيف الفوري أكثر عرضة للتسبب في تآكلها. لذلك يمكن لمن لا يملك وقتا للانتظار أن ينظف أسنانه فور الاستيقاظ دون انتظار بعد الطعام.

وبغض النظر عن التوقيت، يبقى تنظيف الأسنان مرتين يوميا ولمدة دقيقتين أمرا أساسيا، مع استخدام فرشاة ناعمة تستبدل كل 3 إلى 4 أشهر، وتنظيف المسافات بين الأسنان يوميا بالخيط. كما ينصح بالحد من السكريات للحفاظ على صحة الفم.

المصدر: «The Washington Post»

اعرف شخصيتك

معلومات صحية

اضطراب مواعيد الطعام بين أيام العمل والعطلات خطر صامت يهدد صحة القلب لدى الرجال!

يرتبط التغيير المتكرر في مواعيد تناول الطعام بين أيام العمل الرسمية وعطلات نهاية الأسبوع بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لا سيما لدى فئة الرجال.

هذا الاضطراب البيولوجي الناتج عن تبدل النمط الغذائي يطلق عليه الباحثون اسم «فارق توقيت الطعام»، وهو مفهوم يعبر عن حالة تشبه كثيرا إرهاق السفر الناتج عن عبور المناطق الزمنية، لكنها تحدث لمجرد إرباك الساعة الداخلية للجسم بتأخير أو تقديم مواعيد الوجبات الأساسية. ولا يقتصر الأمر على تأخير وجبة منفردة، بل يتعلق بقياس الفارق الزمني بين منتصف فترة تناول الطعام في أيام العمل ونظيرتها في أيام الإجازة، حيث تتأثر الهوية البيولوجية سلبا كلما تزحزحت نافذة الطعام بأكملها لعدة ساعات.

وقد استندت النتائج إلى تحليل بيانات أكثر من 104 آلاف شخص بالغ ضمن دراسة فرنسية طويلة المدى رصدت حالات أمراض القلب التاجية والأوعية الدموية الدماغية، ووجدت أن كل ساعة اختلاف إضافية ترفع الخطر لدى الرجال بنسبة ملحوظة، في حين لم يثبت ارتباط مماثل لدى النساء، كما لم تظهر الدراسة ارتباطا بالسكتات الدماغية. ويعزو العلماء هذا التأثير إلى أن الجسم يعمل وفق ساعات بيولوجية داخلية دقيقة تنظم الهضم والنوم وإفراز الهرمونات وضغط الدم وحساسية الإنسولين، ويعد توقيت الوجبات إشارة محورية تضبط هذه الساعات، لذا فإن التغيير المفاجئ والمستمر يحدث عدم توافق بين السلوك اليومي والإيقاع البيولوجي.

ورغم هذه المؤشرات، تؤكد الدراسة ذات الطبيعة الرصدية أنها لا تعني فرض قيود صارمة على الوجبات العائلية، خاصة أن العينة ضمت نسبة عالية من النساء المهتمات بالصحة مما يحد من تعميم النتائج، وتبقى العوامل التقليدية مثل جودة الغذاء والنشاط البدني والامتناع عن التدخين وضبط الوزن والنوم هي الركائز الأساسية لصحة القلب، مع اعتبار مواعيد الطعام عاملا إضافيا يعزز هذه المنظومة.

المصدر: «NutriNet_Sante»

حل كلمة السر

الشخصية

حل اعرف الشخصية

ليلى علوي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

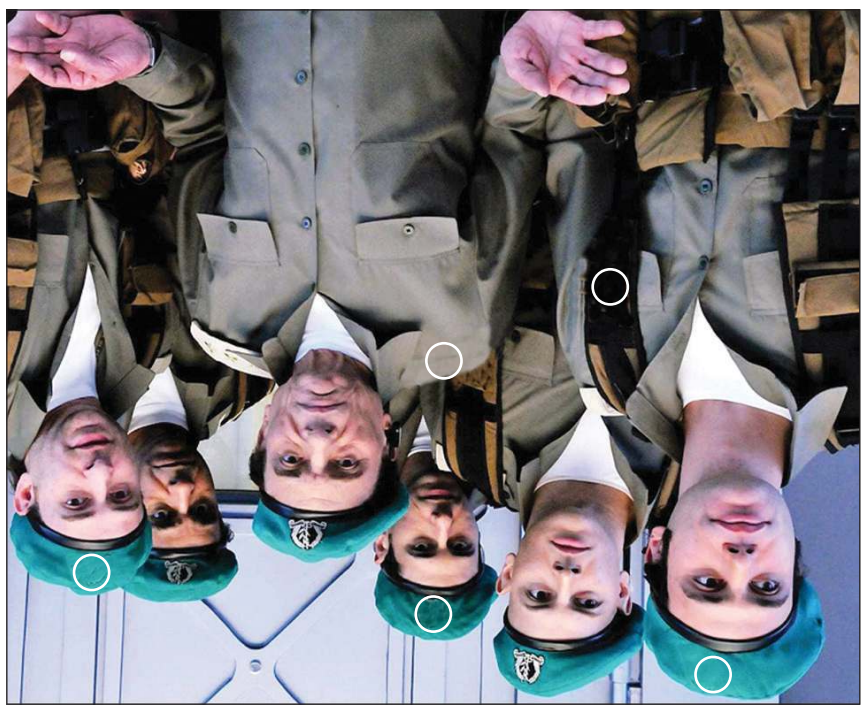
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ فيلسوف يوناني ـ من الأقارب، 2 ـ عليل، 3 ـ على رؤوس الملوك ـ قيدن (معكوسة)، 4 ـ من الزواحف ـ انثى حمار الوحش، 5 ـ قسوة (معكوسة)، 6 ـ للنفي ـ يملك قراره بنفسه (معكوسة)، 7 ـ العفو والغفران (معكوسة) ـ متشابهان، 8 ـ حمامة ـ أجيب (معكوسة)، 9 ـ قايض ـ ترجع، 10 ـ لحمل الميت.

عمودياً:
1 ـ غير ممكن ـ والد (معكوسة)، 2 ـ عكس غني ـ أوضاع، 3 ـ احترام وإجلال (معكوسة) ـ قتلت، 4 ـ جواري ـ من الحشرات الضارة (معكوسة)، 5 ـ ضمير متصل ـ عكس لان، 6 ـ حب ـ أدور (معكوسة)، 7 ـ في الفم (معكوسة) ـ متشابهان، 8 ـ عكس يوافق (معكوسة) ـ اترك، 9 ـ أصل (معكوسة) ـ طرق، 10 ـ مطربة لبنانية.