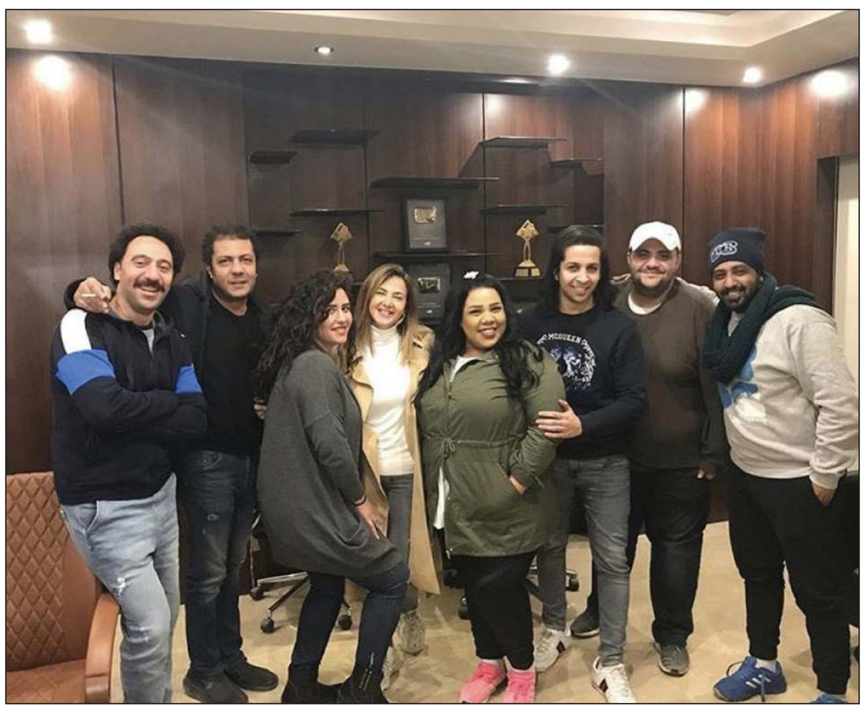
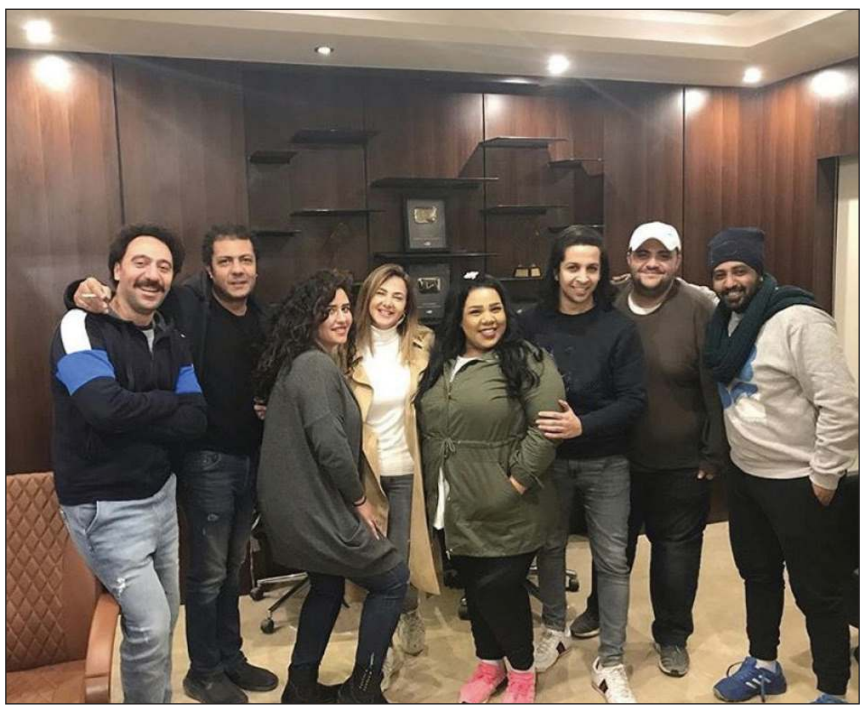
إعداد: عروبة حجازي ـ عبدالواحد أبوزيد

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 صنفي ـ قابل للكسر ـ خضَ، 2 ـ ممثل مصري كوميدي راحل، 3 ـ مرتفعات ـ اقطع، 4 ـ علامة موسيقية ـ أبنية شاهقة، 5 ـ للنصب (معكوسة) ـ رقد ـ جرم سماوي (معكوسة)، 6 ـ من الأطراف ـ حيا، 7 ـ إلحاح ـ حبر، 8 ـ سلمهم باليد ـ للاستثناء، 9 ـ يجيب النداء ـ من مشتقات الحليب، 10 ـ للمساحة (معكوسة) ـ قناديلي.

عمودياً:

1 ـ إمبراطور روماني ـ أضيء، 2 ـ متشابهة ـ من الأوقات (معكوسة)، 3 ـ مشاكسة ـ طرق، 4 ـ يشتمون ـ موجع، 5 ـ من أنواع الطهو ـ قيده، 6 ـ للاستفهام ـ رجاء ـ ضجرا، 7 ـ من مراحل العمر ـ متشابهان ـ متشابهان، 8 ـ يعلل ـ قريب، 9 ـ كامل ـ للتعريف، 10 ـ مقدم برامج شهير.

كلمة السر

ا	ا	ل	ب	ع	ي	د	ة	ا	ن
ا	ا	ا	ل	ا	ا	ا	ا	ل	غ
ل	ل	ل	ا	ل	ل	ل	ل	ك	م
م	م	ك	ل	س	ح	ك	م	ل	ة
ا	س	و	ك	ع	م	ب	ه	م	ج
س	ا	ي	م	ر	ا	ي	م	ق	ر
ر	ف	ت	ا	ا	م	ر	ا	ا	ا
ق	ة	ي	ل	ت	ة	ة	ت	س	م
م	ا	ل	ا	ح	ج	ا	ر	ي	ي
ي	ك	ر	ب	د	ع	س	ل	ا	ا
ة	ب	ر	ل	ء	ا	و	ا	ل	ا
ي	ا	ل	ا	م	س	ي	ا	ت	ة

منطقة كويتية من 8 أحرف

الكبيرة
كرب
الكلم
نغمة
قاسي
رامي
الامسيات
الكمال
الكويتي
الأوائل
السعد
المهمات
الأحجار
البعيدة
السعرات
رقمية
المسافة
الحمامة
الماس

سؤال وجواب

ما دور الفحوصات واللقاحات الأساسية في الحفاظ على الحيوية والصحة بعد سن الخمسين؟

يعد بلوغ سن الخمسين مرحلة جديدة تستدعي اهتماما أكبر بالصحة الوقائية للحفاظ على نشاط الجسم وحمايته من الأمراض المعدية ومضاعفاتها، حيث تشير الإحصاءات إلى أن الكثير من الأشخاص في هذه الفئة العمرية يتأخرون عن إجراء الفحوصات الدورية وتلقي اللقاحات اللازمة لسلامتهم.

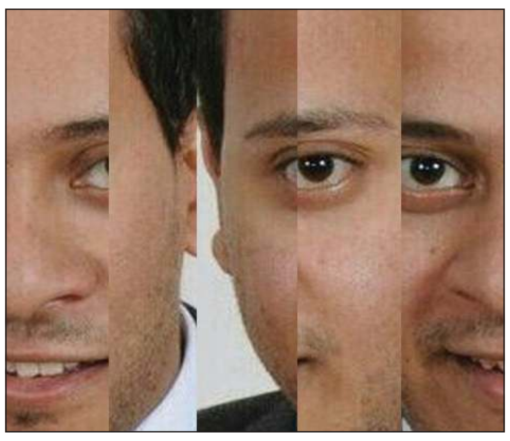
لذلك يوصى باستشارة الطبيب لمعرفة ما إذا كانت هناك حاجة لأخذ بعض أنواع اللقاحات التي قد يحتاج إليها الجسم. وإلى جانب ذلك، تتطلب هذه المرحلة فحوصات دورية ذكية لاكتشاف أي مشكلات صحية مبكرا وعلاجها بسهولة قبل تفاقمها، كفحص ضغط الدم والكوليسترول، بالإضافة إلى فحص السكري، وعدم إغفال فحص النظر بانتظام، وإجراء فحص سرطان القولون الذي يبدأ عادة من سن 45.

فمن المعروف أن هناك رعاية مخصصة تختلف بحسب طبيعة الجسم، إذ تحتاج النساء إلى متابعة فحوصات الثدي (الماموجرام) وعنق الرحم بانتظام، بالإضافة إلى فحص كثافة العظام للحماية من الهشاشة. أما الرجال، فالخطوة الأهم لهم هي مناقشة الطبيب حول جدوى فحص البروستاتا (PSA) لتحديد ما إذا كان مناسبا لحالتهم الصحية.

وفي النهاية، إن فهم التغيرات الطبيعية التي يمر بها الجسد بعد سن الخمسين، وجعل هذه الفحوصات واللقاحات الدورية جزءا من العادات الذكية، يعتبر الخطوة الحقيقية لضمان التمتع بجسد صحي وأكثر حيوية.

المصدر: WebMd

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

أهمية إدراج الأطعمة القاسية في نظام الطفل الغذائي لتطوير إطباق صحيح للأسنان وبناء فك قوي

تؤدي وظيفة المضغ دورا محوريا في النمو السليم لمنظومة الأسنان والفكين لدى الأطفال. ورغم انتشار المنتجات الغذائية اللينة في الأسواق، مثل العصائر المهروسة والوجبات الجاهزة للأطفال، فإنه من الضروري عدم التخوف من إدخال الأطعمة الصلبة إلى نظامهم الغذائي بمجرد نمو أسنانهم. فالأطعمة الصلبة تتطلب مضغا نشطا يسهم بشكل مباشر في تحفيز عضلات الفك وتشكيل بنية فك قوية، مما يمنع حدوث مشاكل واضطرابات إطباق الأسنان، أو ما يعرف طبيا بـ(عضة الطفل)، في المستقبل.

وتشكل أطعمة مثل المكسرات والجزر والتفاح واللحوم خيارات مثالية لتوفير حمل المضغ اللازم لنمو الفك وعضلاته نموا صحيحا. في المقابل، يؤدي إهمال تقديم الأطعمة الصلبة والاعتماد المفرط على المأكولات الرخوة إلى ضعف عضلات المضغ، الأمر الذي ينعكس سلبا على إطباق الأسنان ويسبب ضغطا زائدا على المفصل الصدغي الفكي، ما قد يؤدي إلى تطور أمراض هذا المفصل لاحقا.

هذا لا يعني إقصاء الأطعمة اللينة تماما، فوجبات مثل العصائد والمخبوزات الطرية والجبن يجب أن تظل موجودة في النظام الغذائي للطفل، ولكن شريطة ألا تكون هي السائدة. فالقاعدة الأساسية لحماية صحة الأسنان والفكين تكمن في تقديم نظام غذائي متوازن وغني بالفيتامينات يجمع بين العناصر اللينة والصلبة لتنشيط نمو الفم بشكل طبيعي.

إن فهم أهمية الأطعمة الصلبة في هذه المرحلة الحساسة من نمو الطفل، وجعل الأغذية التي تتطلب مجهودا في المضغ جزءا من عاداته اليومية، هما الخطوة الحقيقية لحماية فكيه وضمان نمو أسنانه بشكل متناسق وصحي.

المصدر: Health.mail.ru

حل كلمة السر

الجابرية

حل اعرف الشخصية

كريم عفيفي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

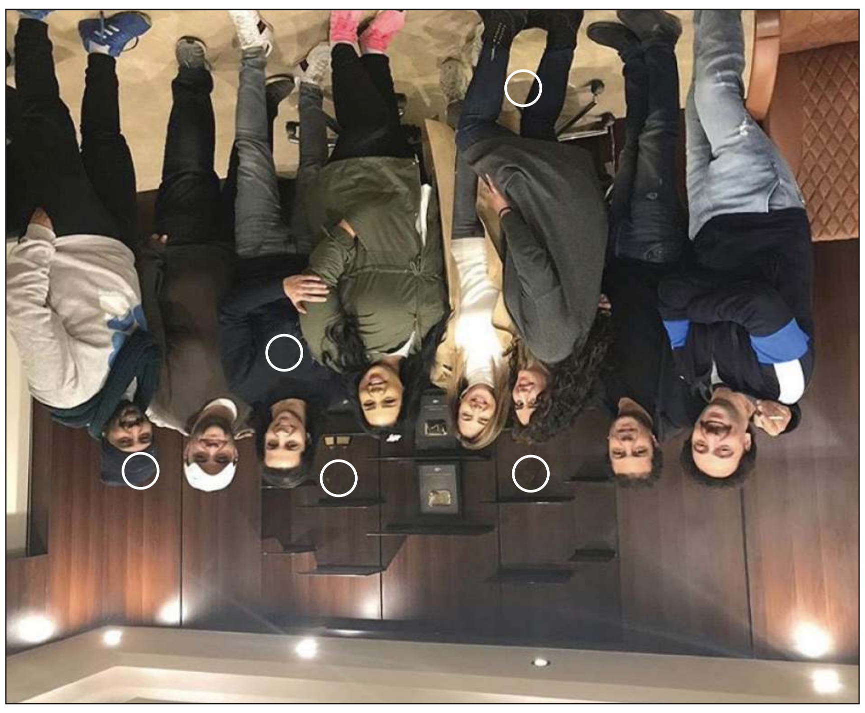
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ نوعي ـ هش ـ رجَ، 2 ـ يونس شلبي، 3 ـ روابي ـ ابتر، 4 ـ دو ـ أبراج، 5 ـ لن (معكوسة) ـ نام ـ قمر (معكوسة)، 6 ـ يد ـ سلم، 7 ـ إصرار ـ مداد، 8 ـ ناولهم ـ الا، 9 ـ يلبي ـ لبن، 10 ـ آر (معكوسة) ـ مصابيحي.

عمودياً:

1 ـ نيرون ـ أنير، 2 ـ و و و ـ الأصيل (معكوسة)، 3 ـ عناد ـ دروب، 4 ـ يسبون ـ اليم، 5 ـ شي ـ أسره، 6 ـ هل ـ أمل ـ ملا، 7 ـ شباب ـ م م ـ ب ب، 8 ـ يبرر ـ داني، 9 ـ تام ـ ال، 10 ـ جورج قرداحي.