

الفشار يؤدي إلى إصابات مباشرة للأسنان



بعد أن كان ينظر له كوجبة خفيفة صحية ومسلية، غير الأطباء تصنيفهم للفشار إلى عدو حقيقي للأسنان واللثة، لا يقل خطورة عن الحلوى.

فخلال الأعوام الثلاثة الماضية، تضاعفت المشكلات التي يواجهها أطباء الأسنان لدى مرضاهم بسبب تناول الفشار، من ٥ بالمئة إلى حوالي ١٠ بالمئة من إجمالي مشكلات الأسنان. ويؤدي أكل الفشار إلى عدد من إصابات الأسنان بشكل مباشر، أكثر من التأثير غير المباشر للحلوى، حسب صحيفة "تلغراف" البريطانية.

وعند عدم الانتباه أثناء تناول الفشار، تزيد فرصة تناول حبات صلبة لم تنتفخ من الذرة، مختبئة بين الحبات الناضجة، مما قد يؤدي إلى كسور في الأسنان.

الصعوبة، وتزيد هذه القشور من فرص إصابة اللثة بالعدوى، وفي بعض الأحيان بالخراجات.

فضلا عن ذلك، تستقر قشور ذرة الفشار في أماكن شديدة الضيق بين اللثة والأسنان، ويصبح انتزاعها أمرا في غاية

نوع واحد من المكسرات كفيلا بخسارتك الوزن الزائد

المصنوعة من دقيق البر.

أضيفي اللوز النيء لسلطة السيزر بالخس. استعيضي عن المايونيز باللبن الزبادي والثوم.

اصنعي شراب اللوز الذي تمزجين فيه قليل من ماء الزهر مع المانجا أو الأفوكادو وأضيفي اللوز للشراب مع قليل من العسل.

٦- ستجدين لاحقا أن هذه الحيل البسيطة ستمنحك شعور الشبع كما ستمنحك فوائد كثيرة لا حصر لها للبشرة والشعر والجهاز الهضمي والوزن.

في خفض الوزن:

احرصي صباحاً على تناول مقدار من اللوز النيء. تناولي على الريق مع كوب كبير من الماء بعده.

ظُهرأ، احرصي على إدخاله للطبق الرئيس الذي تعدّين. لا تقلبيه ولا تضيفي له أي نوع من الدهن، بل اجعليه نيئاً للسلطات، أو حمّصيه بمقلدة لا تلتصق ومن دون أي نوع زيوت وأضيفيه للطبق الرئيس.

بوسعك للعشاء عمل صلصة البيستو، التي تعتمد على مقدار ضئيل من زيت الزيتون والريحان والتوابل الإسبانية. اصنعي المزيج وضعيه فوق المعكرونه

يمتلك اللوز خواص سحرية قلما توجد في نوع آخر من المكسرات. ولعل من بين فوائده التي لا حصر لها: ترطيب البشرة وترطيب الشعر وخفض الكوليسترول والمحافظة على صحة الشرايين.

للوز فائدة أخرى مهمة وهي خفض الوزن الزائد. لذا، إن كان لديك وزن فائض، فاحرصي على إدخال اللوز لنظامك الغذائي.

يسهم اللوز في منحك الشعور بالشبع والامتلاء، كما يفرز زيوتاً تسهم في إنقاص الوزن.

في ما يلي بعض النصائح حول فائدة اللوز

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
	■								
		■					■		
				■			■		
	■			■					
			■		■				
		■			■				
■							■		

عمودياً

- ١- أعلى قمة في أفريقيا وهي كتلة بركانية في تنزانيا على حدود كينيا
- ٢- حرف عطف - جعل قضية وطن على المستوى الدولي
- ٣- بيت الرسالة - أعمى
- ٤- عمل خير - والد سليمان الحكيم
- ٥- ما يُقام من الحجارة فتوقد فيه النار الى أن تصير الحجارة كلساً - للتأوه - اضطرهم وتلهّب
- ٦- كذبة بالأجنبية - خلاف الأنعم
- ٧- منطقة جبلية شمال شرقي بوهيميا احتلتها ألمانيا خلال الحرب العالمية الثانية ثم أجلي سكانها الألمان بعد نهاية الحرب - لحم الخروف بالأجنبية
- ٨- حرف نصب - ما يلي من العظام - ندى
- ٩- خلط بالزيت أو السمن - قطعنا
- ١٠- سياسي ورئيس جمهورية إيراني سابق

أفقياً

- ١- مطرب عراقي
- ٢- بلدة اميركية في فرجينيا إنتصر فيها واشنطن على الإنكليز
- ٣- طبيب نمساوي ومؤسس علم التحليل النفسي - هزر
- ٤- للنداء - حرف جر - عائلة عالم جراثيم فرنسي راحل إكتشف جرثومة الطاعون
- ٥- صاحبة الأمر والسلطة على بلاد - أنهى الأمر
- ٦- نزع الشعر أو الريش - للتعريف - فريق غنائي سويدي معتزل
- ٧- بلدة لبنانية بقضاء المتن
- ٨- عاصمة بشكيريا الروسية أو إسم نهر روسي - عكسها صرخة وجع - سقي
- ٩- نوتة موسيقية - عاصمة أميركية
- ١٠- رئيس كتلة نيابية برلمانية



حظك في نوفمبر

أحبائك، فأخيراً لديك الوقت والطاقة لفعل الأشياء التي كنت تؤجلينها منذ فترة. المادي ستواجهين مشاكل عديدة في عملك يمكن أن تؤدي إلى تركه، ولكن عليك أن تتمعني بمكانك ومهنتك وحاولي خلق أرضية للفاهم فظروفك المادية لا تسمح بمثل هذه القرارات.



برج السرطان

على الصعيد العام أنت الآن متفحة مع ذاتك بنحو كامل، وتشعرين بالتناغم التام في عملك وفي حياتك الشخصية أيضاً. ويؤثر ذلك على الآخرين لما لك من علاقات قوية مع شريك حياتك والعائلة، مع وجود توازن جيد وصحي بين الأخذ والعطاء. حاولي الحفاظ على هدوئك الداخلي واستخدمي هذا الوقت في الإعداد لأوقات أقل إيجابية مقبلة. المهني في الوقت الحالي، المشكلات المتكررة تحتاج إلى كامل اهتمامك وتركيزك، لا يجب تجاهل الصعوبات المتزايدة أو الهروب منها، حاولي تقييم الموقف بموضوعية وبأسلوب عملي. العاطفي يمكنك الاسترخاء أخيراً وتنفس الصعداء، فحياتك الخاصة خالية تماماً من المشكلات وها أنت تتعاملين بأسلوب جيد مع شريك حياتك وكذلك مع أفراد العائلة والأصدقاء. المادي لا تخافي من اكتشاف مناطق جديدة، فربما تكون الأمور مختلفة عما تبدو عليه الآن،

خلال المعاملة اللطيفة لمن هم حولك. المهني حاولي أن تعلمي في الظل بعيداً عن الأنظار، إذ إن المشكلات الصغيرة في العمل قد تظهر فوراً. العاطفي عندما تصعب الأمور، يجب أن تفهمي أنك لا تستطيعين السيطرة على النتائج في كل موقف تواجهينه، حاولي النظر إلى صورة الخلاف من وجهة نظر شريكك أو صديقك فقد يساعدك ذلك على فهم الأمور أكثر. المادي إن خضعت في الفترة الأخيرة لأي نوع من أنواع الامتحانات، فقد تتلقين نتيجة إيجابية، وستحصلين نتائج عملك الشاق وتفانيك في العمل وستحسن أوضاعك المالية اليوم.



برج الجوزاء

على الصعيد العام لا يبدو أن جبال المشكلات والاضطرابات اليومية في طريقها إلى التلاشي، لذلك كوني حازمة وحاولي استعادة رأيك فيما هو مهم، وإلا قد تعانين من انتكاسات دائمة. حاولي موازنة الأمور بعناية، وفكري في الأهداف التي تريد تحقيقها، وتلك التي يجب التغاضي عنها، وإن استطعت تنفيذ ذلك، فسوف تجدين أيضاً أن الحلول قد أصبحت أسهل. المهني لا تتكاسلي عن أداء أعمالك في تلك الفترة فلا مجال للراحة في قاموسك، رغم ما يغلب عليك من كسل في تلك الأوقات. العاطفي يجب أن تخططي لقضاء وقت أكبر مع



برج الحمل

على الصعيد العام ستضعين خطة محكمة لترتيب أولوياتك في العمل، وستسيرين عليها بجدية، فمديرك راضٍ عن أدائك ومن الممكن أن يرشحك للحصول على مكافأة مالية في الفترة المقبلة. ومن ناحية العاطفية أحياناً لا تسير الأمور كما خطط لها. لذلك تجنبي قول ما لا تعنيه أثناء الخلافات، وتصرفي بهدوء وبعد تفكير. المادي أنت المدير في عملك، لذا عليك ألا تستغلي ذلك ضد من يعمل تحت سلطتك ولا تستغليها لإيذاء غيرك.



برج الثور

على الصعيد العام سيكون لديك سبب جيد لكي تفرحي وتشعري بالراحة مع العالم من حولك وفي مزاج مناسب للاحتفال بهذا الإحساس، وجميع المقابلات، سواء مع زملاء العمل أو العائلة، وسوف تكون مجدية للغاية. لكن لا تتماذي في ذلك، وفكري في هذا اليوم على أنه هدية وأظهري امتنانك من

ألعاب شعبية اندثرت

المشاركون: مجموعة غير محددة من الأولاد أو البنات.

طريقة اللعب: تجتمع مجموعة من الأولاد، ويتم اختيار أحدهم لتمثيل دور الرجل الأعمى، ويقوم الباقون بتمثيل دور الأولاد الأشقياء، حيث يحفون في الأرض ويقومون بتمويهها.



يأتي الأعمى وهو يتمشى، فيمسك أحد الأولاد بعصاه،

ويعرض عليه المساعدة لإيصاله إلى المسجد، فيقوده الولد على طريق الحفرة، فيقع الأعمى فيها فيضحك الأولاد، ويرددون الأغنية التالية:

عمي كور طاح في التنور

عمي كور طاح في التنور

عمي كور طاح في التنور

فيخرج الرجل الأعمى منزعجا ويحاول الإمساك بأحدهم ومن يقع بين يديه، يمثل دور الأعمى من جديد.

الاجتماعية. كما وتساعدهم على اكتشاف أنفسهم والعالم الذي يحيط بهم، وتعلمهم مهارات التفكير والتوقع وحسن التصرف، وتنمي لديهم روح التعاون والترابط الاجتماعي، واحترام الحقوق والواجبات، واكتساب العادات الاجتماعية التي تعين الطفل التكيف مع عناصر البيئة والتوافق مع جميع من يتصل بهم من الناس.

لعبة عمي كور

وهي لعبة عن شقاوة الأطفال ومرحهم الخفيف.

تشكل الألعاب الشعبية أحد أهم عناصر التراث الشعبي وجزءاً مهماً من الذاكرة والوجدان الجمعي لأي مجتمع، فهي نتاج للتكوين الثقافي والحضاري، وأنعكاس للبيئة الطبيعية والجو الاجتماعي السائد... ويسهم اللعب إسهاماً فعالاً في بناء الشخصية الاجتماعية، وتربيتها من النواحي الوطنية والنفسية والجسدية. وتؤدي الألعاب الشعبية دوراً هاماً في تأطير الموروث الشعبي المرتبط بحركة والأيقاع والأناشيد والأغاني الشعبية. كما تساعد على انتقال العادات والتقاليد والمعارف بصورة طبيعية وتلقائية من جيل إلى آخر، مكونة بذلك ثقافة شعبية غنية بلمعاني والعبر والمدلولات الإنسانية والاجتماعية، التي تؤكد أهمية الانتماء إلى الجماعة والأرتباط الجذري بالأرض والوطن.

وعلى مدى سنوات طوال عرف المجتمع البحريني أنواعاً عديدة من الألعاب الشعبية التي تختلف من حيث الشكل والمضمون وطريقة الأداء، وتمارس من قبل الكبار والصغار على حد سواء. وإن كان اصغار أكثر ارتباطاً بتلك الألعاب، لأنها جزء مهم في عالمهم ونشاطهم

حقائق لا نعرفها عن كل برج

برج الحمل: هادئة في معظم الحالات الا لدى الجوع تتحولين الى شخص غير واع.

برج الثور: شعارك في الحياة: "لدي إذا أنا موجودة"، والمقننيات المادية تعني لك الكثير.

برج الجوزاء: تتحولين الى ديب كاسر وقد تخافين من نفسك عندما يخطئ أحد بحقك وتحقدين عليه.

برج السرطان: حساسة بشكل مفرط وقد تحزنين لأصغر الأمور وتعيشين بؤساً بسببها.

برج الأسد: أنت من الأبراج المتشائمة ولا تتأملين كثيراً بسير الأمور بطريقة إيجابية وهذا ما يؤدي أيضاً الى تضائل فرص نجاحك.

برج العذراء: تعيشين لخدمة الآخرين لكنك في المقابل كثيرة الأحكام والإنقاد بطريقة غير بناءة.

برج الميزان: تحبين بصدق ولأقصى الدرجات ولكن حبك أحياناً يصل الى حد القيام بتصرفات ساذجة.

برج العقرب: تتغلبين على أخصامك بمجرد أن لا تبادلهم الحقد والأذى وهذا مفتاح قوتك.

برج القوس: تسعين وراء اهدافك مهما كانت لكن لا توفرين فرصة ولا تتكلمين عن نفسك وانجازاتك فيها.

برج الجدي: تتمتعين بكبرياء جامح وتخسرين صداقات كثيرة بسببه ولا تكونين محقة في معظم الأحيان.

برج الدلو: أنت تعيشين في عالم خاص تصعينه بنفسك وتهربين اليه متى تودين ذلك.

برج الحوت: كسولة، مثالية، حساسة وسلبية! هذه ببساطة أنت!

وقد يصبح لديك دخل أفضل وتحسن ظروفك كثيراً.



– برج الأسد

على الصعيد العام أنت متفقة أخيراً مع ذاتك، وهذا يتضح للأخريين من خلال سلوكك في العمل، وسوف يطلب منك الزملاء النصيحة، وكذلك الحال في حياتك الخاصة، تأكدي من الاحتفاظ بالتوازن بين الأخذ والعطاء حتى تتمكني من الاستفادة من الصداقات. يجب أن تكوني مهتمة بذاتك بعض الشيء للحفاظ على هذا التوازن. المهني لقد أعد كل شيء في العمل وهو الآن في مرحلة التقدم، وقد حلت الأمور العالقة، وستتمكنين من حل أي مشكلة جديدة بسهولة. العاطفي قد تقابلك في حياتك الخاصة بعض المواقف المحرجة لكنها سهلة الحل كما قد تبدو لك في أول الأمر، لذلك لا تحثي عن العيوب في شريكك أو في أصدقائك، ولكن أعيدي تقييم وجهة نظرك أنت. المادي لا تباشري بمشاريع جديدة، بدلاً من ذلك، ركزي على المهام القائمة وعندئذ ستجدين الوقت كافياً لما تريدين إنجازه.



– برج العذراء

على الصعيد العام يمكنك إحراز التقدم

إن تحوّل أداؤك من الأساليب القديمة المعروفة إلى أخرى جديدة، وسيساعدك ذلك على النجاح في مستقبلك المهني. قد تجددين دعماً غير متوقع من الزملاء المنفتحين فيما يخص أسلوبك الجديد. وإن كنت عفوية، قد تقابلك فرص جديدة تماماً في العلاقات في حياتك الخاصة. المهني أنت تواجهين موقفاً مستحيلاً، وستواجهين أيضاً مشكلات قد تبدو غير قابلة للحل. احتفظي بهدوئك وخططي لأفمالك بدقة، ولا تحاولي تجنب الأمور، بل على العكس، يجب أن تواجهي المهام الصعبة. العاطفي حاولي التعامل مع الصراعات الشخصية كفرص كلما أمكن ذلك، وسوف تتغير الأمور إلى الأفضل. المادي أنت بحاجة إلى التخلص من الحجج التي تبررين بها تقصيرك في العمل، حتى لا تتفاقم عليك الأمور، وتزيد مشاكلك مع رؤسائك، واحذري من الإنفعال في الفترة المقبلة، وحاولي سداد ديونك سريعاً.



– برج الميزان

على الصعيد العام كل شيء سهل في الوقت الحالي وأنت تستمتعين حقاً بالأمور التي تفضلينها. ستتركين وراءك أثراً من الجاذبية الإيجابية، لذلك لا تتعجبي عندما يقترب منك من هم حولك ويوحون لك بأفكارهم. لكن لا تكوني مغرورة، واشتركي في المشاريع المختلفة لأنها قد تقدم لك الإلهام فيما يخص خططك المقبلة. على الصعيد المهني أخيراً توصلت إلى السلام الداخلي الذي كنت تبحثين عنه منذ وقت طويل؛ لقد وجدت في نفسك قوة داخلية ظهرت في هيئة

ثقة ونزاهة. وعلى الصعيد العاطفي أنت الناصحة المنشودة فيما يخص الحياة الشخصية للأخريين، ومن الطبيعي أن تساندي أصدقاءك، ولكن يجب أن تفكري إن كان باستطاعة هؤلاء الأصدقاء رد الجميل. وأخيراً الصعيد المادي انظري إلى نفسك، ها قد بدأت بتغيير أسلوبك في العمل، وصرت أقل قلقاً وتعملين براحة بال، وهذا أمر إيجابي للغاية.



– برج العقرب

على الصعيد العام الوقت مناسب جداً لجميع العلاقات الشخصية، سواء كانت جديدة أو قديمة، وسوف تجددين عمليات التواصل مع من حولك ملهمة وغنية لأفكارك الخاصة. لكن يجب ألا تفكري فقط في المزايا التي يجلبها لك هؤلاء المحيطون بك، بل حاولي التفاعل أيضاً على المستوى العاطفي، وإلا سوف تكون مدة الاستفادة والتناغم قصيرة. المهني أنت في حالة جيدة وسلوكك إيجابي، وستكونين قادرة على تحفيز الأخريين بسهولة. بالإضافة إلى ذلك، أصبحت أولوياتك أوضح من المعتاد، وهذا يعطيك مميزات مختلفة في مكان العمل. العاطفي قد تظهر المقترحات المفاجئة اليوم من دائرة الأصدقاء، فثقي بصيرتك عند تقرير ما إن كانت هذه المقترحات تناسبك. المادي تغيير الروتين من شأنه أن يجعلك تقضين المزيد من الوقت الإضافي مع شريك حياتك، لكن لا تفكري باستغلال هذا الوقت لكسب بعض المال عن طريق العمل بالساعات الإضافية.



– برج القوس

على الصعيد العام تتزايد المشاكل التي تصادفها في مسارك، لذلك احرصي على عدم نفاذ مواردك البدنية والنفسية، وتأني في تحديد المشاكل التي تمثل حقاً إعاقة في مسارك وتستحق التفكير فيها وتكريس طاقتك في مواجهتها، لأن إساءة تقدير الأشياء قد يؤدي بكل سهولة إلى مشاكل نفسية حادة. المهني سوف يأتي إليك الكثير من الناس بأفكار جديدة اليوم، فيجب أن تستقبلي هذه الأفكار وتسمحي لنفسك أن تفكري في جميع الإمكانيات، فبهذه العقلية، سوف تحرزين تقدماً غير متوقع في المجال المهني. العاطفي أنت كتلة من الطاقة الإيجابية، وتستطيعين التأثير على من حولك. ليس الهدف أن تخرجي وتستمعي، وإن كنت لا تمانعين في ذلك، سوف تستطيعين بسهولة التأثير على من هم حولك لكي ينضموا إليك. المادي لديك قدر من الإبداع يؤهلك للدخول في مجالات مهنية جديدة تساعدك على تحقيق أرباح مالية كبيرة في وقت قصير، وعليك استشارة المقربين منك حتى تتجنبين كثيراً من الأخطاء.



– برج الجدي

على الصعيد العام هناك بعض الأمور ستنهينها على أكمل وجه، ولا أهمية للمشكلات التي تواجهها. احرصي في

هذه الفترة على عدم استئثار الأمور بطريقة عكسية، وتخلصي مما يشغلك يومياً، وتحصري من المضايقات أيضاً التي عكّرت حياتك منذ زمن. أنهى جميع الأعمال العالقة وتخلصي من جميع المهام القديمة التي لم تعد مرتبطة بك. افسحي المجال استعداداً لفترات ستكون الأمور فيها أقل سلاسة. المهني اقتربي من أي مشروع جديد ولكن بحذر، وتذكرتي أن معظم المشاريع لا تسير بالضبط كما هو مخطط لها، فحاشاً توجد عقبات جديدة تقابلك في الطريق. لا تشتتي نفسك في المشاريع غير الهادفة، وإنما يجب أن تصيري وأن تعدي استراتيجية لأي مشروع تقررين تبنيه. العاطفي إن كان تاريخ العائلة تشوبه بعض العداوات القديمة، فقد حان الوقت لكي تدعيها جانباً، وسواء كنت الوسيط بين الخصمين أو متخذة الخطوة الأولى للمصالحة مع الآخر، فقد حان وقت نسيان الماضي. المادي شريك حياتك سيغادر البلاد لمدة طويلة من أجل العمل وسوف يختبر حيك له اليوم إن كنت ستنتظرينه أم لن تتحملي البعد لذا، على أي حال، ركزي بالعمل واهتمي بمنزلك.



– برج الدلو

على الصعيد العام هناك تنبؤ باقتراب وقوع مشاكل غير متوقعة وحلها أصعب من المعتاد، لا تيأسي واعثري على بدائل، كما أنك تتساءلين أيضاً إلى أي درجة ستؤثر تلك المشاكل عليك سلباً. فمن الأفضل الانتظار لتجد المشاكل طريقها إلى الحل بمفردها. المهني يتصرف الأشخاص في مجال عملك معك بود، ويبدون مهتمين بما تقولينه. يبدو

أن روح الفريق عالية اليوم ويتضح ذلك أثناء إنجاز العديد من المهام الجماعية، ولذلك قد ترغبين في إنجاز مشاريع من خلال المجموعة بدلاً من العمل بمفردك. العاطفي حياتك الشخصية مرآة حياتك المهنية، ستتلقين الكثير من العروض التي يجب أن تكوني مستعدة لاستقبالها. إذا اقترحي على شريك حياتك أمراً غير معروف بالنسبة إليك، وحاولي أن تلبّي رغباته، فقد تحتشفين جانباً جديداً في شخصيتك بهذه الطريقة. المادي اليوم تعملين على تحقيق الهدف، لذا أعلمي بجد فالنجاح ليس بعيد المنال ووضعت المالي مستقر وستظهر وسيلة جديدة للحصول على علاوة اليوم.



– برج الحوت

على الصعيد العام لا تندهشي إن شعرت اليوم بأنك متوعكة صحياً، سيئة المزاج ومشوشة. يُفضل أن تري ما الخطب والاعتناء ببدنك، وحينها ستعيشين فترات تملؤها الحيوية والارتخاء، لذلك أظهري رضاك أمام الأخريين خاصة أمام العاملين في المصالح العامة أو أمام رؤسائك، لأن هذه الفترة ليست الوقت المناسب للدخول في جدالات ونزاعات. المهني عند تحقيق أول نجاح، سوف تتلقين دعماً واسعاً، ولذلك يجب إظهار القليل من الجراءة، فلن تكوني بمفردك لمدة طويلة. العاطفيحتي إن وجدت نفسك وحيدة، لكن لن يطول الأمر على هذه الحال، سوف تتواصلين بسرعة مع أشخاص جدد، وستجدين الحب سريعاً. المادي هناك آفاق جديدة تفتح أمامك اليوم، وقد تتحول إحدى المواهب التي تتمتعين بها إلى مصدر لجني المال، وقد يؤدي هذا إلى اتساع أفكارك وتغير حياتك للأفضل.