



## رائحة الفم خلال صوم رمضان .. أسبابها .. وحلولها

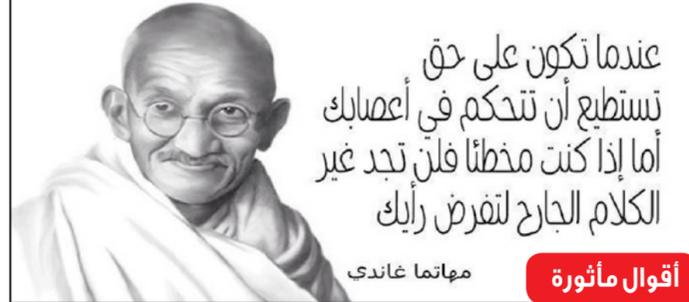
## معالم

تعتبر رائحة الفم شيئاً مزعجاً للصائم ومسبباً للقلق، وللتعرف على مسببات هذه الرائحة وكيفية التخلص منها . هناك عدة أمور تسبب رائحة الفم غير المحببة للصائم في نهار شهر رمضان، من أهمها:

- طول الفترة بين وجبتي السحور والإفطار ما يعطي الفرصة لتكاثر البكتيريا في الفم والتي تقوم بتحليل بقايا الطعام الموجودة بين الأسنان.
- عدم معالجة التهابات اللثة أو تسوس الأسنان.
- قلة إفراز اللعاب أثناء الصيام ( جفاف الفم) والذي يؤدي إلى فقدان دوره الهام في إزالة بقايا الطعام من فوق اللسان ومن جوانب الفم.
- قلة الاهتمام بنظافة الفم وخصوصاً بعد السحور.

كيفية التخلص منها:

- يجب استخدام فرشاة الأسنان بانتظام مرتين على الأقل بعد الإفطار وبعد السحور.
- استخدام خيط الأسنان مرة واحدة يومياً بالطريقة الصحيحة لإزالة بقايا الطعام من بين الأسنان.
- استخدام غسول للفم ( الغرغرة) والتي تساعد على إزالة طبقة البلاك وتخفف من التهابات اللثة وذلك بعد استشارة طبيب الأسنان.
- استخدام الفرشاة المخصصة للسان التي تعمل على كشط وتنظيف سطح اللسان من بقايا الطعام والشراب.
- مراجعة طبيب الأسنان بصفة دورية لعلاج أية التهابات في اللثة أو تسوس في الأسنان.



عندما تكون على حق  
تستطيع أن تتحكم في أعصابك  
أما إذا كنت مخطئاً فلن تجد غير  
الكلام الجارح لتفرض رأيك

مهاتما غاندي

أقوال مأثورة

## ضحكة من الواتس

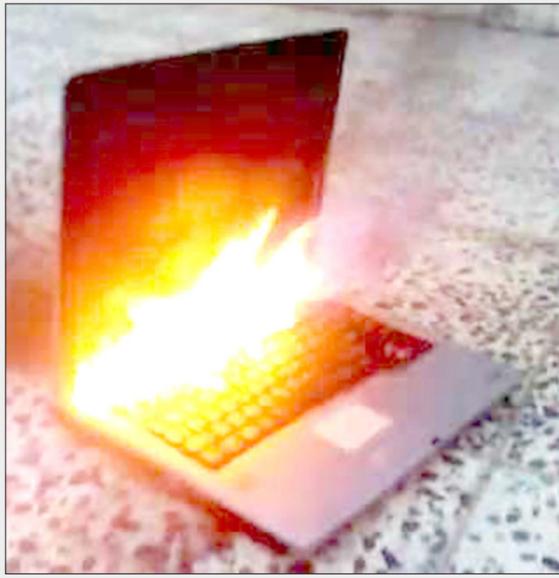
## هكذا رمضان

قيل لبعض الحمقى: كيف صنعتكم في رمضان؟  
فأجابوا: اجتمعنا ثلاثين رجلاً فصمناه يوماً واحداً.



## غرائب وعجائب

## حاسوب ينفجر ويحرق امرأة مسنة!



وقعت مؤخرا العديد من حوادث انفجار جوالات ذكية على المكاتب أو داخل جيوب أصحابها، وربما سمعنا عن تعرض حواسيب لوحية لحوادث من نفس النوع، والجديد هو أن الحواسيب الشخصية أصبحت معرضة لنفس الحوادث.

فقد ذكرت سيدة أمريكية مسنة أنها فوجئت بانفجار حاسوبها الشخصي من طراز ديل إنسبيرون أثناء مراجعتها لبريدها الإلكتروني، وقد طارت البطارية من مكانها إلى آخر الغرفة في الوقت الذي أمسكت السنة النيران بملابسها، حسبما صرحت لقناة سي بي إس فيلادلفيا.

وأصيبت السيدة بحروق في وجهها ويديها وقدميها، كما تعرض مكتبها وسجادتها وفرش كلبها للتلف، وقد أشار رجال الإطفاء إلى أن البطارية كانت السبب الأساسي في اشتعال الحريق.

ومن جانبها ذكرت شركة ديل في بيان رسمي أنها قد اتخذت الخطوات المطلوبة للتحقيق في الواقعة، وإن كانت تعتقد أن سبب الحريق هو أن البطارية كانت من نوع ردي، وسبق لها أن حذرت مستخدمي أجهزتها من الاستعانة ببطاريات غير أصلية.

## أمريكية أحرقت منزلها بعدما طاردت عنكبوتا بولاعة!



وجهت شرطة ولاية كنساس الأمريكية تهمة «إحراق الممتلكات عمدا» لامرأة ثلاثينية أدت محاولتها لقتل عنكبوت باستخدام مناديل مشتعلة إلى إضرار النار في منزلها.

وقالت جيني غريفيث، (34 عاما)، لشرطة مدينة هتشنسون، إنها استخدمت ولاعة سجائر لإشعال بعض المناديل الورقية، على أمل القبض على عنكبوت داخل منزلها، «وأحرقه حتى الموت»، حسبما أفاد موقع «هفنغتون بوست» الإخباري.

ولم يكن من الواضح فيما إذا تمكنت غريفيث من القضاء على العنكبوت أم لا، ولكن النار اشتعلت في المنزل بشكل سريع، مما تطلب تدخل رجال المطافئ، الذين تمكنوا من السيطرة على الحريق في غضون دقائق.

وتواجه غريفيث تهمة الإحراق المتعمد لأن بعض الشقق المجاورة تضررت بسبب تشويه السنة الدخان للبنانية، التي لم تتضرر كثيرا، ولم يكن هناك مصابون سوى العنكبوت على ما يبدو.

## حديث الصورة

## تبا لمجتمع

## يدعي

## الإنسانية

## فكرا ويمارس

## العنصرية

## نشاطا ..



## سودوكو

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

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

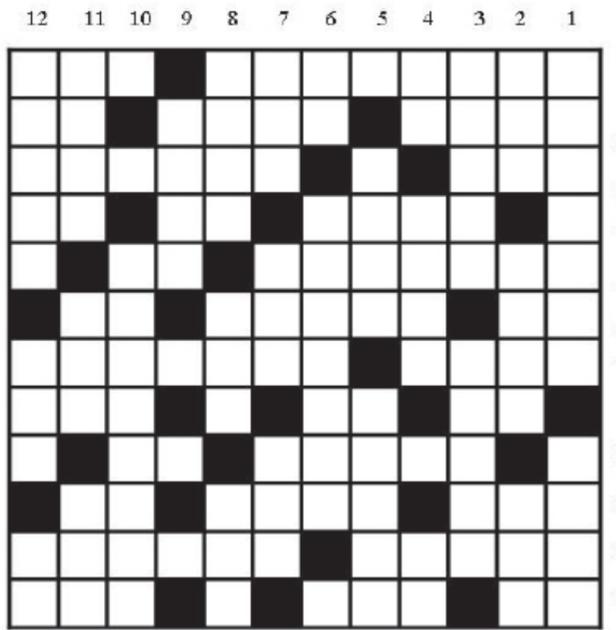
سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تسمى (المناطق).

- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.

- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

أرقت عبد الكريم الحمادي

## كلمات متقاطعة



- أفقياً:
- 1- رحالة طاف في أنحاء العالم استغرقت رحلاته الثلاث زهاء 29 سنة زار خلالها أفريقيا وبلاد العرب وآسيا والشرق الأقصى استقر في فاس له ((تحفة النظائر في غرائب الأمصار وعجائب الأسفار)) امتاز بالدقة في الملاحظة والأمانة في الرواية - أداة حصر .
  - 2- شجاع - من الزهور العطرية - حرف عطف.
  - 3- من أنواع النباتات - كلمة تركية معناها الققاب أو الطائر الأسود .
  - 4- اتجاه جانبي - قط - غم .
  - 5- بلد أوروبي - للاستفهام .
  - 6- للتمني - أضواء - عدد انجليزي .
  - 7- أحرف متشابهة - يعالجان .
  - 8- سقي النبات - حرف انجليزي - من الأسلحة القديمة .
  - 9- من المهن - تقال للتضجر .
  - 10- ضمير المتكلم - عاصمة آسيوية - كف .
  - 11- عاصمة أوروبية - تشتهر الهند بزراعتها .
  - 12- أداة جزم - أقارب - خيال .

## حلول العدد الماضي

١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
ت	م	س	ا	ل	ن	م	ا	م	س	ا	ت
م	ا	د	ا	ن	و	ه	ل	ع	ن	ع	ن
ث	ل	ث	ي	خ	ت	ي	ا	ن	ا	ا	ا
ا	ي	ر	ا	ن	ر	ا	ل	و	ن	و	ن
ك	و	و	ا	خ	ا	ج	م	ع	ج	ي	ج
ز	ي	ن	ب	ب	ن	ت	ج	ج	ش	د	د
ي	ن	و	ر	ق	ق	م	ع	د	ع	د	د
و	ا	ص	ب	د	ا	ج	ر	و	ز	و	ز
س	ي	ا	ل	ع	ل	ع	ل	ع	د	ل	ل
ز	ي	ن	و	س	ا	ش	م	ة	ة	ة	ة
ل	ش	ك	ق	ق	ح	ط	ي	ن	ة	ة	ة
ا	ب	س	و	ر	ج	ر	د	ي	ع	ع	ع

## كاريكاتور



الحال بدون كهرباء