

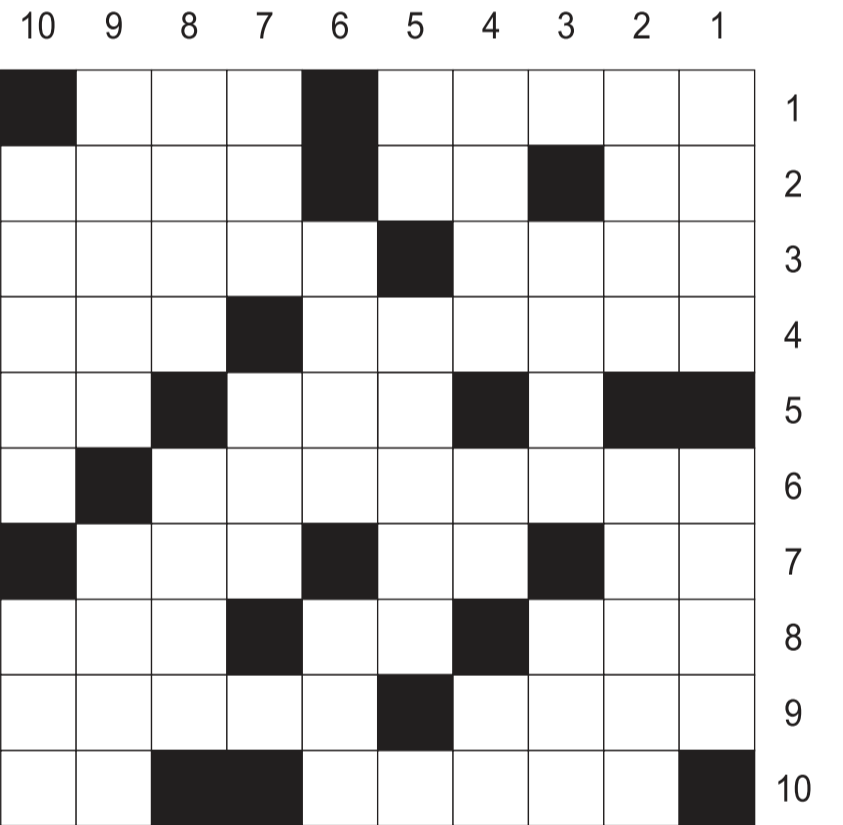


## عينك .. عينك

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



## الكلمات المتقاطعة



## أفقياً:

1 - أولاد - من المشاية، 2 - للنفى - للجزم - ممشي ليلي، 3 - بقاء ابدي - خيرات، 4 - الهجرة (معكوسة) - جماعة من الناس، 5 - غيث - نهض، 6 - ممتلئة مصرية، 7 - حب - متشابهان - من الشجر، 8 - عابر - مثيل - مس، 9 - بيكي بشدة - فاقدة البصر، 10 - يكشف أعماقه - في العروق.

## عمودياً:

1 - مادة حمضية - عتبي، 2 - رث - يقارب، 3 - طين - جدار (معكوسة)، 4 - الجواهر - متشابهان - ود، 5 - والدة - بريق، 6 - عكس حق - أتركه، 7 - حياة - سر الحياة، 8 - نقطن - يهرب، 9 - من الحيوانات - بقايا الحريق، 10 - رمال - ضجر.

## كلمة السر

ق	ا	ف	ر	د	و	س	ب	ا	ر
ا	ل	ق	ب	ل	ا	د	س	ل	ا
ل	ن	ر	هـ	ل	ا	ل	ا	ل	ل
ز	ع	ع	س	هـ	ا	د	ت	م	ي
هـ	م	م	و	ا	ك	ب	ي	ت	ا
ر	ة	ي	د	ص	ل	ا	ن	د	ف
ر	ة	ا	ل	ن	د	ي	س	ا	ع
ب	ر	ر	ك	ا	م	ف	ر	د	ك
ي	ي	م	س	ك	ن	ع	ا	ص	ب
ع	خ	م	ر	ا	د	س	ب	ع	ي
ة	ر	ح	ي	ق	ض	و	ر	ب	ر
ي	ا	ل	ر	ب	ا	ب	ة	ة	ش

## عادة كويتية قديمة من 4 أحرف

النفحة	كبير	الربابة	سراب	الامتداد	ركام	صعبة
ربيعة	سهاد	الزهر	مراد	قرع	مواكب	
اليافع	روض	الندى	رحيق	سعف	بلاد	
بساتين	مسكن	خيرة	هلال	الصدى	فردوس	

## سؤال وجواب

## ما مخاطر الإفراط في تناول فيتامينات؟

أعلنت د. أوكسانا ميخايليفا اختصاصية الغدد الصماء خبيرة التغذية أن الإفراط في تناول الفيتامينات يمكن أن يؤدي إلى تكون الحصى في الكلى وأمراض أخرى. وتشير الخبيرة إلى أنه يجب تناول الفيتامينات بصورة صحية وعدم زيادة الجرعة المحددة، لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة. ووفقاً لها، يمكن أن يكون الإفراط بتناول الفيتامينات خطيراً في حالتين: التأثير السام لزيادة الجرعة والتأثير المباشر لوفرة الفيتامينات في الجسم. وتقول: «تنتشر حالات التهاب الكبد الذي يمكن أن تكون له عواقب وخيمة جداً بما فيها الوفاة، لذلك يجب تناول جرعات كبيرة من الفيتامينات بحذر شديد». وترتبط الحالة الثانية - بالتأثير المباشر للفيتامينات في الجسم عند الإفراط بتناولها، فمثلاً الفيتامينات التي تذوب في الدهون A و E و D و K، مشيرة إلى أن K و D هي الأخطر في هذا الصدد.

وتقول: «بما أن فيتامين D يحتفظ بالكالسيوم في الجسم، فإن تناوله بجرعات كبيرة خلال فترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى تكلس الأعضاء والأنسجة الرخوة، ويمكن أن يؤدي إلى تكون الحصى في الكلى، وبالإضافة إلى ذلك يمكن أن يتراكم الكالسيوم في جدران الأوعية الدموية ما يجعلها خفيفة وهشة في نفس الوقت. ويمكن أن تتطور الحالة في تلفها وتطور أمراض القلب والأوعية الدموية».

وتشير الطبيبة إلى أنه في الفترة الأخيرة انتشرت عادة تناول فيتامين K وبالذات فيتامين K2، الذي له تأثير إيجابي معين في الجسم. ولكن يجب أن نعلم أن هذا الفيتامين يزيد من تخثر الدم، ما يشكل خطورة كبيرة على كبار السن بصورة خاصة، لأنه يزيد من خطر تجلط الدم وانسداد الأوعية الدموية وعواقبها. وتقول: «توجد بعض الموانع والقيود على تناول فيتامين K2، فمثلاً يمنع الأشخاص الذين يتناولون أدوية تخفف تخثر الدم من تناول هذا الفيتامين. كما يمنع من له ميل للإصابة باحتشاء عضلة القلب أو بالجلطة الدماغية، وحتى الذين سبقت إصابتهم بها».

وبالنسبة لفيتامين A، فإن تناوله خلال فترة طويلة وجرعات كبيرة، يمكن أن يكون له تأثير داعم للأكسدة وليس مضاداً لها، ما يؤدي إلى تطور العديد من الأمراض بما فيها السرطان. وتقول: «لا تتراكم في الجسم الفيتامينات الذائبة في الماء باستثناء فيتامين B12، ولكن يمكن أن يكون لها تأثير سلبي عند الإفراط بتناولها. فمثلاً فيتامين C يخرج من الجسم عن طريق الكلى ويبقى الكالسيوم فيها، ما يؤدي إلى تكون الحصى فيها».

ووفقاً لها، الفيتامينات الأخرى الذائبة في الماء، نادراً ما يؤدي تناول جرعات كبيرة منها إلى عواقب سلبية. ومع ذلك لا فائدة من تناول جرعات كبيرة منها، لأنها في جميع الأحوال تخرج من الجسم مع البول.

المصدر: صحيفة إزنيستيا

## اعرف شخصيتك



## عالم الصحة

## موانع تناول مكملات الكولاجين

أعلنت د. بيانا يرموراك، اختصاصية الطب الوقائي ومكافحة الشيخوخة أن كل من يعاني من قصور الكبد والكلى لا ينصح بتناول مكملات الكولاجين.

وتقول في حديث لـ Gazeta.Ru: «توجد قيود أو موانع لتناول مكملات الكولاجين في الأمراض التي تتطلب التقليل من تناول البروتينات، مثل قصور الكبد وقصور الكلى».

وبالإضافة إلى ذلك، تقترح الطبيبة تناول مكملات الكولاجين بحذر في حالة الحساسية، لأن الحساسية أو رد الفعل التحسسي، وفقاً لها، ليس الكولاجين نفسه هو الذي يثيره، بل مكونات المادة الخام في المكمل أو بروتين معين. على سبيل المثال، يمكن أن تحدث حساسية من الكولاجين السمكي إذا كان الشخص يعاني من عدم تحمل الأسماك.

المصدر: Gazeta.Ru

## حل كلمة السر

١٠١١١١

## حل اعرف الشخصية

١١١١١١١١

## للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw

فاكس 22272830

## كيف تلعب؟

## Sudoku

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والمتعة، 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

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

## المستوى المتوسط

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

## المستوى المتقدم

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

## الحل

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

## حل عينك .. عينك



## حل الكلمات المتقاطعة

١- أولاد - من المشاية، 2 - للنفى - للجزم - ممشي ليلي، 3 - بقاء ابدي - خيرات، 4 - الهجرة (معكوسة) - جماعة من الناس، 5 - غيث - نهض، 6 - ممتلئة مصرية، 7 - حب - متشابهان - من الشجر، 8 - عابر - مثيل - مس، 9 - بيكي بشدة - فاقدة البصر، 10 - يكشف أعماقه - في العروق.

١٠١١١١

١١١١١١١١