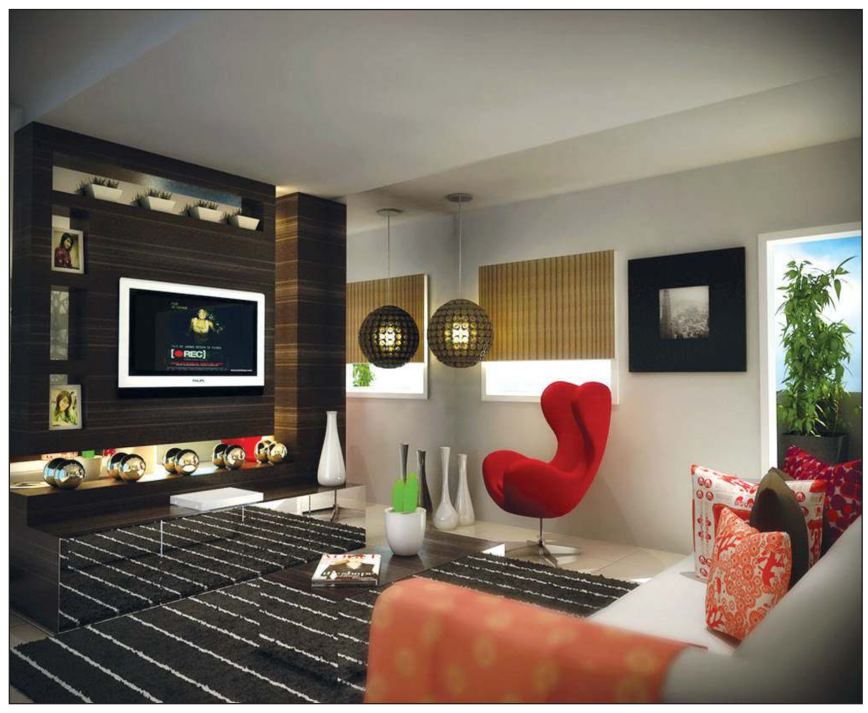
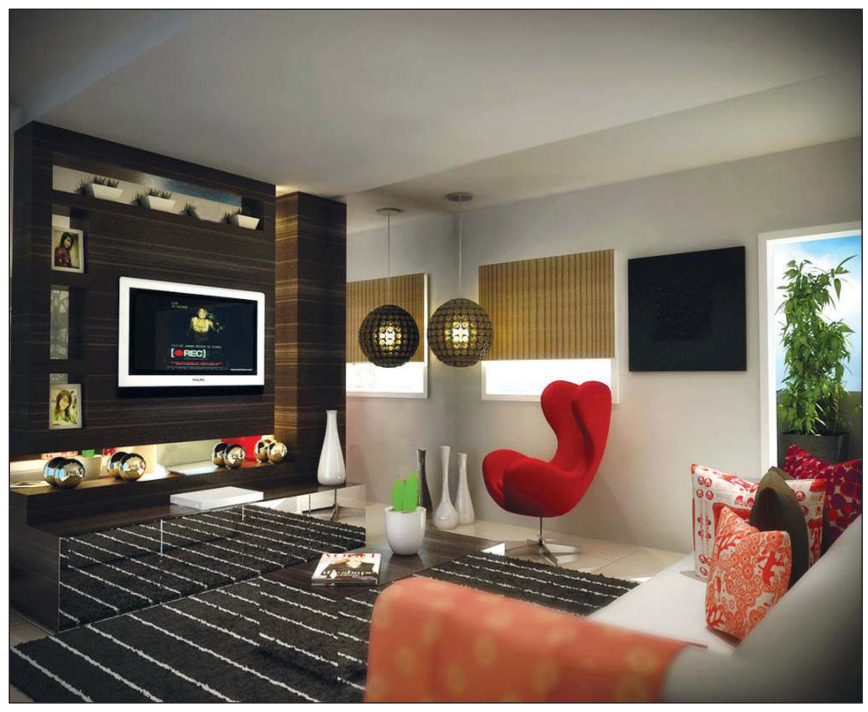
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
					■					1
■					■			■		2
				■	■					3
			■	■		■				4
■	■	■		■				■		5
■						■	■			6
										7
		■			■					8
	■		■				■			9
					■					10

أفقياً:
1 ـ عباءتي ـ قوية، 2 ـ متشابهان ـ تمام، 3 ـ نكران ـ ضربه بقبضة يده، 4 ـ احد الوالدين ـ خاصتهم، 5 ـ ضد معرفة، 6 ـ اكتمل ـ عكس سائلة، 7 ـ رواية عالمية (معكوسة)، 8 ـ يعلل (معكوسة) ـ اكتمل ـ متشابهان، 9 ـ للنداء ـ آلة إيقاع، 10 ـ أمل ـ الجبان.

عمودياً:
1 ـ من معالم الكويت السياحية، 2 ـ ود ـ نوع من الطائرات الحربية، 3 ـ دعاية ونشر ـ للجر، 4 ـ يجيب ـ عكس اقصر (معكوسة)، 5 ـ أرجأت (معكوسة)، 6 ـ للاستفهام (معكوسة) ـ مرضا، 7 ـ تضجر ـ متشابهة، 8 ـ يمضغ ـ حيوان ضخم ـ في الفم، 9 ـ نجمعه ـ متشابهة، 10 ـ ضمير منفصل ـ دهشة واستغراب.

كلمة السر

أ	ا	ا	ا	ا	ل	ا	م	ة	ح
ا	ل	ل	ل	ا	ا	ا	ا	ا	م
ل	م	ب	د	ل	ل	ل	ل	ل	م
خ	م	ر	و	غ	ا	ا	خ	ا	ع
ل	ت	ا	ل	د	م	ز	ب	ع	ز
د	ن	ء	ي	ق	ي	م	ي	ل	ة
ق	د	ة	ف	ؤ	ن	ن	ر	ا	ا
ر	ج	د	ي	ة	د	ة	ة	م	ا
ي	ا	ل	ج	ذ	ع	ي	ة	ي	ل
ب	ا	ل	ق	ا	د	م	ن	ة	خ
خ	ل	ي	ل	ي	و	ن	ا	ن	ا
ج	ا	ل	أ	م	ن	ي	ة	م	ل

شاعر مصري شعبي راحل من 11 حرفاً

الأمنية	الغدق	البراءة	الأزمنة	الأمة
القادم	الخال	الخليج	المتن	الأمين
الخبيرة	معزة	يونان	قريب	جدية
الدولي	الجذعية	الإعلامية	خليل	الخلد

سؤال وجواب

هل هناك ضرر من تناول مكملات غذائية زائدة عن المطلوب؟

يوضح د.ويندولين غوزانسكي، أنه يجب توخي الحذر عند تناول مكملات الڤيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، لأنها ستتراكم في الجسم بشكل يمكن أن يسبب التسمم. وتنقسم الڤيتامينات إلى فئتين: قابلة للذوبان في الماء وقابلة للذوبان في الدهون. ولا يتم تخزين الڤيتامينات القابلة للذوبان في الماء بسهولة في الجسم، ولا تبقى فيه لفترة طويلة، ويتخلص الجسم من الكميات الزائدة عن حاجته عن طريق البول. وتشمل هذه الڤيتامينات ڤيتامين «سي» وڤيتامينات «بي» (مثل حمض الفوليك والبيوتين والثيامين والنياسين وغيرها). بينما يتم تخزين الڤيتامينات القابلة للذوبان في الدهون بسهولة أكبر، ما يعني أنها يمكن أن تتراكم وتسبب التسمم. ويحذر الخبراء من تناول جرعات زائدة من المكملات الغذائية التالية، حيث يمكن أن تسبب ضررا للجسم:

ـ الكالسيوم: هو المعدن الأكثر وفرة في الجسم. ويتم تخزين نحو 98٪ منه في العظام، وهو مهم لصحة الأسنان والوظائف الحيوية الأخرى، مثل انقباض الأوعية الدموية وتخثر الدم. ومع ذلك، فإن تناول كمية كبيرة جدا منه، عادة من خلال المكملات الغذائية، يمكن أن يسبب ضررا جسيما، يشمل أعراضا، مثل آلام البطن والغثيان والتقيؤ وحتى حصوات الكلى ومشاكل في القلب. وقال غوزانسكي: «مع أي جرعة تزيد على 2200 ملغ في اليوم سنبدأ بالقلق من حدوث اضطراب في المعدة أو احتمال تعرض الناس لحصوات الكلى». وبشكل عام، يحتاج الأفراد 1000 إلى 1200 ملغ يوميا، اعتمادا على العمر والجنس.

ـ الحديد: يمكن الحصول على الحديد من عدد من الأطعمة، مثل اللحوم الحمراء والحبوب المدعمة والمحار والعدس والسبانخ، لكن الجرعة الزائدة من الحديد يمكن أن يكون لها نتائج مزعجة، مثل الغثيان والتقيؤ والإسهال. كما يمكن للكثير من الحديد أن يعبث ببعض الأعضاء الرئيسية، مثل التسبب في مشاكل في الكبد والقلب لأنه يترسب في الأنسجة. وتوصي مراكز السيطرة على الأمراض (CDC) بتناول من 8 إلى 18 ملغ يوميا، اعتمادا على العمر والجنس.

ـ ڤيتامين أ: قد تكون على دراية بالعامل التجميلي لڤيتامين أ (الريتينول) ولكن الڤيتامين نفسه مسؤول عن أكثر بكثير من مجرد مكافحة التجاعيد وشيخوخة الجلد. وڤيتامين أ هو ڤيتامين آخر قابل للذوبان في الدهون، ويمكن أن يؤدي إلى تسمم الكبد عند تناول الكثير منه. ويمكن أن تسبب الجرعة الزائدة من الڤيتامين بعض الأعراض، مثل الغثيان والتقيؤ والدوار والرؤية الضبابية، إلى جانب الصداع الشديد ومشاكل في العضلات.

ـ ڤيتامين د: الكثير منه يمكن أن يسبب مشاكل خطيرة، بما في ذلك ارتفاع مستويات الكالسيوم في الدم، إلى جانب الغثيان والتقيؤ وجفاف الفم والإسهال وفقدان الوزن، وحتى الفشل الكلوي. وبالنسبة للشخص العادي، فإن 600 إلى 800 وحدة دولية من ڤيتامين «د» هي كل ما يحتاج اليه يوميا.

المصدر: «نيويورك بوست»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

آلام الأسنان

ألم الأسنان هو سبب وجيه لمراجعة طبيب الأسنان، لأنه في بعض الحالات يجب اتخاذ إجراءات سريعة لعلاجه وفي حالات أخرى يمكن تأجيل ذلك. وتقول طبيبة الأسنان ناتاليا كادكالوفا : «إذا كان الشخص يعاني من ألم بجميع أسنانه عندما يتناول الآيس كريم أو الماء البارد، فقد يكون السبب التهاب الأنسجة الصلبة للأسنان أو تشققات في المينا. وهذا بالطبع سبب وجيه لمراجعة طبيب الأسنان عندما تتوافر الفرصة، لأنه غالبا ما يستمر الألم فترة قصيرة في أحد الأسنان بسبب الطعام البارد أو الساخن لوجود تسوس عميق. هذه عملية مزمنة، ولكن خلال فترة زمنية ـ أسبوع مثلا ستتفاقم الحالة، وحينها لا بد من مراجعة طبيب الأسنان قبل أن يسبب التسوس ألما أكثر حدة». وتضيف: «إذا حدث أثناء التعرض للحرارة، ألم حاد ومفاجئ في السن، ويستمر خلال 30 ثانية، فمن المرجح أن يكون السبب التهاب لب السن (التهاب الحزمة الوعائية العصبية للسن)، وفي هذه الحالة يجب على الشخص فورا مراجعة طبيب الأسنان. وإذا كان ألم السن ليلا، فقد يشير إلى عملية التهابية حادة. وإذا لم يعالج، فسيتطور إلى التهاب لب السن. أما الألم عند العض فيشير إلى عدوى وعملية التهابية خارج السن بالفعل».

المصدر: «نوفوستي»

حل كلمة السر

أحمد فؤاد نجم

حل اعرف الشخصية

عبدالمنعم عمايري

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

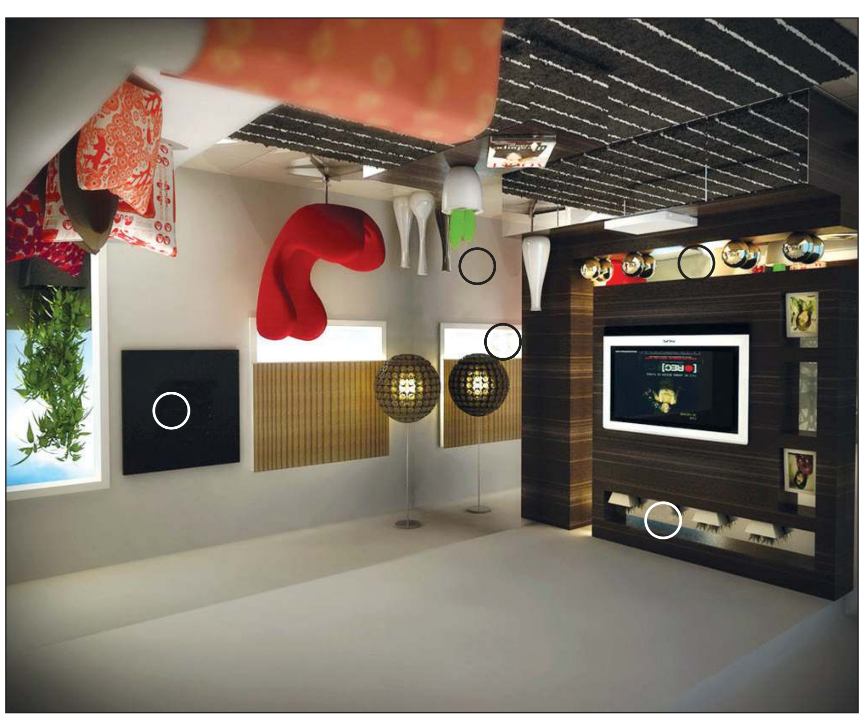
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ بشتي ـ متينة، 2 ـ ر ر ـ كمال، 3 ـ جحود ـ لكمه، 4 ـ ابي ـ لهم، 5 ـ جهل، 6 ـ تم ـ جامدة، 7 ـ ذهب مع الريح (معكوسة)، 8 ـ يبرر (معكوسة) ـ تم ـ ه ه، 9 ـ يا ـ طبل، 10 ـ رجاء ـ النذل.

عمودياً:
1 ـ برج التحرير، 2 ـ حب ـ ميراج، 3 ـ ترويج ـ رب، 4 ـ يرد ـ أطيل (معكوسة)، 5 ـ أجلت (معكوسة)، 6 ـ كم (معكوسة) ـ اعتلا، 7 ـ ـ تمل ـ م م م م، 8 ـ يأكل ـ دب ـ سن، 9 ـ نلمه ـ ه ه ه، 10 ـ هم ـ ذهول.