

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

- (م) .
- ٣- من أبناء نوح عليه السلام - نيس .
- ٤- قادم - للسؤال (م) - الحشاش .
- ٥- الابداع (م) - حرفان مكرران .
- ٦- دولة خليجية ضمن دول التحالف في اليمن (م) .
- ٧- احسان - مديرية في م/ابن - جبال .
- ٨- لقب لاعب تلامي سابق - ٢٤ ساعة .
- ٩- اكتمل - حرفان مكرران - اسم علم مؤنث .
- ١٠- علا مبعثرة - شمع النوب (م) .
- ١١- رئيس تحرير صحيفة الرياضة اليمنية سابقاً (م) .
- ١٢- مؤلف كتاب خلفاء الرسول (ص) (م) .
- ١- من زوجات النبي محمد (ص) .
- ٢- جولات - كسب ودفن - نصف كلمة هتزل .
- ٣- يجمع - حرف نفي - صوت الذئب .
- ٤- ثلث كلمة نهر - حرف نفي - رجاء (م) - في الرأس .
- ٥- حفنة - حرف E - الجذب .
- ٦- حرف ابجدي - منتصف - حول .
- ٧- اللاحق (م) - حرفان مكرران - من الانبياء .
- ٨- طليق - رجاء (م) - مكرران - احد الوالدين .
- ٩- سمين - اكتمل (م) - الجواب .
- ١٠- مادة قاتلة - وزير - وادي .
- ١١- مذبح في قناة اليمس راحل كان يقدم برنامج فرسان الميدان - اسم علم مذكر .
- ١٢- حرف جر (م) - جواسيس (م) - في الرأس .

ص	ل	ح	ا	ل	ح	د	ي	ب	ي	هـ
ع	ا	م	ع	ا	ع	ا	م	ع	ا	ع
ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا
د	م	د	م	د	م	د	م	د	م	د
ك	ل	ك	ل	ك	ل	ك	ل	ك	ل	ك
ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا
س	ن	س	ن	س	ن	س	ن	س	ن	س
ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب
ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا
ص	ل	ح	ا	ل	ح	د	ي	ب	ي	هـ
ع	ا	م	ع	ا	ع	ا	م	ع	ا	ع
ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا
د	م	د	م	د	م	د	م	د	م	د
ك	ل	ك	ل	ك	ل	ك	ل	ك	ل	ك
ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا
س	ن	س	ن	س	ن	س	ن	س	ن	س
ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب
ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا
ص	ل	ح	ا	ل	ح	د	ي	ب	ي	هـ
ع	ا	م	ع	ا	ع	ا	م	ع	ا	ع
ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا
د	م	د	م	د	م	د	م	د	م	د
ك	ل	ك	ل	ك	ل	ك	ل	ك	ل	ك
ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا
س	ن	س	ن	س	ن	س	ن	س	ن	س
ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب
ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا

حل العدد الماضي

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

حل العدد الماضي

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

السودوكو

استراحة

يمنع امتصاص الحديد.. أضرار الإفراط في شرب



يعد الشاي من المشروبات الأكثر شهرة حول العالم، وهناك أشخاص يستهلكون كميات كبيرة من شرب الشاي دون معرفة الآثار الجانبية التي تضر بصحة الإنسان نتيجة الإفراط في تناوله.

أضرار الإفراط في شرب الشاي الأرق: يحتوي الشاي على نسبة لا بأس بها من مادة الكافيين، والتي تؤدي إلى حدوث مشاكل واضطرابات في النوم، نتيجة حدوث خلل في الساعة البيولوجية في العقل، بالإضافة إلى الشعور الدائم بالقلق والتوتر، وذلك وفقاً لموقع هيلث شووتس.

حموضة المعدة: يؤدي شرب الشاي إلى حدوث مشاكل في الجهاز الهضمي حال الإفراط في شرب كميات كبيرة منه، خاصة عند شرب الشاي أثناء تناول الطعام، مثل الإمساك وصعوبة في هضم الطعام، وحموضة المعدة وانتفاخها.

جفاف الجسم: يؤدي الإفراط في تناول الشاي إلى حدوث جفاف في الجسم، خاصة في فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة، حيث يجعل الجسم يفقد الكثير من السوائل المفيدة للحفاظ على رطوبة الجسم.

تصبغ الأسنان واصفرارها: من المهم الاعتدال في تناول الشاي، لأنه يتسبب في حدوث مشاكل بالأسنان، مثل تصبغ الأسنان واصفرارها، كما يؤدي إلى تراكم الترسبات على سطح الأسنان، وحدث تجاوزها.

يمنع امتصاص الحديد في الجسم: قد يؤدي تناول الشاي إلى الإصابة بالأنيميا وفقر الدم، نظراً لاحتوائه على مركبات تعرف بالعفص، وهي مركبات ترتبط بعنصر الحديد في الجسم وتعمل على منع امتصاصه، مما يسبب مشاكل للأشخاص الذين يعانون من أمراض فقر الدم.

أعراض زيادة ونقص الكالسيوم في الجسم



ووفقاً له، أعراض ارتفاع مستوى الكالسيوم في الدم هي فقدان الشهية وآلام في البطن وإمساك متكرر وتقرحات في المعدة والأمعاء، أما أسبابه فكثيرة ومتنوعة، مثل اختلال عمل الغدة الدرقية وغدة جارة الدرقية والسل والإفراط في تناول فيتامين D ومرض أديسون (انخفاض إنتاج الغدة الكظرية للهرمونات بما فيها الكورتيزول). كما قد يكون السبب نقائل السرطان.

أما نقص الكالسيوم فأعراضه الضعف والتعب والشعور بالتنميل ووخز في العضلات واضطراب ضربات القلب وتقلصات لا إرادية في العضلات. وغالباً ما يكون السبب نقص فيتامين D والمغنيسيوم في الجسم وكذلك قصور كلوي والتهاب البكرياس الحاد وأمراض الأمعاء وتليف الكبد.

إلى أن المصدر الرئيسي للكالسيوم هو الأطعمة - الحليب ومنتجات الألبان الخضروات الورقية، المكسرات والبذور. وعموماً يحتاج الجسم إلى 1000 ملغم من الكالسيوم في اليوم وهذا يعادل تقريباً لتر حليب أو 100 غرام من الجبن.

أما فيتامين D فمصدره الأسماك الدهنية وصفار البيض وكبد البقر.