

الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	38
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

افقياً :

- 1 - إمام حافظ محدث بغدادي ولد سنة 306 هجري
- 2 - فصيلة من النباتات تحتوي على أكثر من ألف نوع (مع) - مدينة عراقية تسمى ماء الصبر (ن - مع)
- 3 - تجدها في وسام - اسم عضو في المنتدى (مع)
- 4 - أصغر عظمة في جسم الإنسان (ن - مع) - مادة مخدرة (ن)
- 5 - برن (مبعثرة) - الاسم الثاني لعالم فيزيائي مجري (مع)
- 6 - عاصمة اوروبية - عنصر وسيط يستعمل في نقل الحركة (مع)
- 7 - الاسم الثاني والثالث لشاعر وسياسي سوداني
- 8 - اسم موصول - بمعنى مفوضي
- 9 - ما يوقظ الإنسان عندما يخطئ (ن) - جزيرة جنوب إندونيسيا
- 10 - مادة كيميائية يفرزها جسم الإنسان تمنع انتشار الإصابات الفيروسية (مع)

عمودياً :

- 1 - نوع من الزنابق (مع)
- 2 - بحيرة تقع على الحدود السويسرية الفرنسية - لقب لشاعر يعني من المقنعين
- 3 - حيوان ضخم الجثة - نبات يستخدم خاصة في صنع الصبغة (ن) - المذاق الذي يدركه

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	57
ع	ر	ة	ف	ر	ع	ن	ب	ا	ب	1
ا	ت	ب	ج	ب	ر	ب	ر	ر	ب	2
م	ظ	ر	ق	م	ي	ت	أ	أ	أ	3
ا	و	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	4
ل	ج	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	5
ر	ج	ف	س	ر	م	ر	م	ر	م	6
م	م	ج	م	م	م	م	م	م	م	7
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	8
د	ن	د	د	د	د	د	د	د	د	9
ة	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	10

حل العدد الماضي

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

حل العدد الماضي

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

السودوكو

يساعد شرب الشاي بانتظام على التخفيف من ألم المرارة، حيث يحتوي الشاي على المنثول وهذا المركب يساهم في التخفيف من ألم المرارة وتحسين صحتها، كونه أحد المركبات المهدئة والمخففة للألم، بالإضافة إلى الفوائد الأخرى التي يقدمها وتتوافق مع طبيعته.

الأطعمة الممنوعة

تجنب الأطعمة الدهنية والأطعمة الغنية بالدهون والأطعمة الحارة؛ لأنها تزيد من ألم المرارة سوءاً، لذا، فإن تقييد استهلاك هذه الأطعمة يمكن أن يقلل الألم إلى حد ما.

ممارسة الرياضة

تقلل ممارسة التمارين الرياضية من خطر الإصابة بحصوات المرارة والأمم الناتجة عنها، حيث يمكن اللجوء إلى المشي السريع لمدة 30 دقيقة أو ممارسة بعض التمارين المعتدلة، كما أن الرياضة تساهم في التقليل من الوزن أو الحفاظ على الوزن الصحي، وبالتالي فإن ذلك يخفف مستويات الكوليسترول.

إعلان فقدان

يعلن المواطن / محمد حسن مثنى قداري عن فقدان دفتر معاش التقاعد العسكري يحمل رقم: 634135 - الرتبة عميد - الرقم العسكري: 11450 ، ويرجى ممن يعثر عليه تسليمه لأقرب مركز شرطة وله جزيل الشكر.

استراحة



تعرف على خمسة علاجات منزلية فعالة لتقليل آلام المرارة



الوظيفة الأولى للمرارة هي تخزين العصارة الصفراء التي يفرزها الكبد للمساعدة في هضم الدهون في نظامنا الغذائي، يقوم الكبد بإطلاقها وتخزينها في المرارة حتى يحتاجها الجسم للهضم. عندما نأكل الطعام، تهضم المعدة بعضاً منه وتطلق المرارة العصارة الصفراء لهضم الدهون، لكن في بعض الأحيان، يمكن أن تبدأ هذه الصفراء في التراكم في المرارة، يمكن أن يؤدي هذا غالباً إلى تشكيل الحصوات المرارية، يؤدي هذا أيضاً إلى التورم والعدوى والالتهاب وضعف تدفق الدم وما إلى ذلك، وتسمى هذه الحالة التهاب المرارة وهنا يأتي ألم المرارة.

(ألم في الجزء العلوي من البطن، عادة في الجانب الأيمن - حمى - الانتفاخ - قشعريرة - غثيان - التقيؤ - ضيق في التنفس)

العلاجات المنزلية لألم المرارة:
تناول أطعمة صحية

أدخل الأطعمة الصحية في نظامك الغذائي مثل الخضروات الورقية والمكسرات والحبوب الكاملة، حيث يساهم اتباع نظام غذائي خال من الأطعمة التي تزيد من نسبة الكوليسترول، مثل اللحوم وبعض منتجات الألبان وملبئة بالأطعمة المفيدة للمرأة مثل الألياف والدهون غير المشبعة، في التخفيف من ألم المرارة.

الكمامات الساخنة

يمكن استخدام زجاجة ماء دافئة أو قطعة دافئة أو تلبيل منشفة دافئة ووضعها على مكان الألم لمدة 10 إلى 15 دقيقة، مع ضرورة الانتباه إلى تجنب الاتصال المباشر بين الجلد والكمامة في حال كانت ساخنة تجنباً للحرق.

شاي النعناع

يساعد شرب الشاي بانتظام على التخفيف من ألم المرارة، حيث يحتوي الشاي على المنثول وهذا المركب يساهم في التخفيف من ألم المرارة وتحسين صحتها، كونه أحد المركبات المهدئة والمخففة للألم، بالإضافة إلى الفوائد الأخرى التي يقدمها وتتوافق مع طبيعته.

الأطعمة الممنوعة

تجنب الأطعمة الدهنية والأطعمة الغنية بالدهون والأطعمة الحارة؛ لأنها تزيد من ألم المرارة سوءاً، لذا، فإن تقييد استهلاك هذه الأطعمة يمكن أن يقلل الألم إلى حد ما.

ممارسة الرياضة

تقلل ممارسة التمارين الرياضية من خطر الإصابة بحصوات المرارة والأمم الناتجة عنها، حيث يمكن اللجوء إلى المشي السريع لمدة 30 دقيقة أو ممارسة بعض التمارين المعتدلة، كما أن الرياضة تساهم في التقليل من الوزن أو الحفاظ على الوزن الصحي، وبالتالي فإن ذلك يخفف مستويات الكوليسترول.