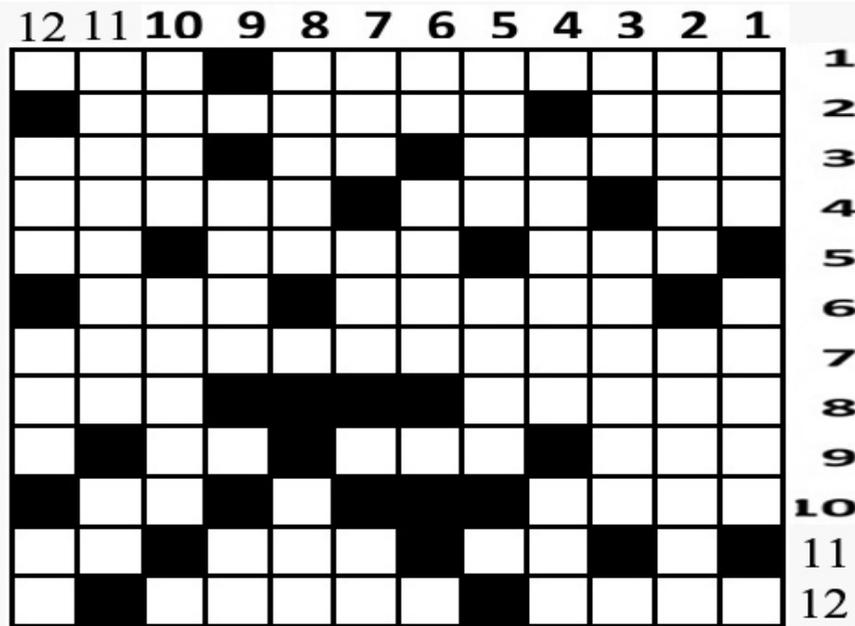


الكلمات المتقاطعة



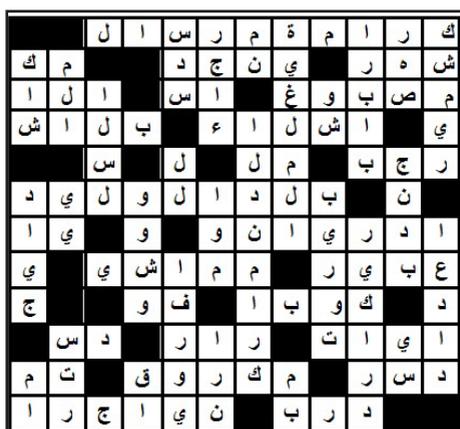
أفقياً

- 3 - من الأعداد - متهاك.
- 4 - توقيير - مناسبة دينية (نكرة - معكوسة).
- 5 - خالق (مبعثرة) - ربي.
- 6 - أمسك بأسنانه - آخر.
- 7 - أصلح - قطن - طابور (معكوسة).
- 8 - منفعة (معكوسة) - ثواب (معكوسة).
- 9 - عافل - هرب (معكوسة).
- 10 - زهاد ومرشدون (معكوسة) - منازل.
- 11 - الحاذقين - ثلاث كلمة تين.
- 12 - الهام (معكوسة) - نوع غسل يماني - قهوة (معكوسة).

- 1 - شهر هجري - تاه أو فقد.
- 2 - نبات ينمو تحت الأرض - تلاشى.
- 3 - أولاد صغار - متشابهان - سامح.
- 4 - نصف خاب - حروف متتابعة - إحدى مديريات محافظة مأرب.
- 5 - إحدى مديريات الضالع - من ضعف بصره - ثلاث كلمة روب.
- 6 - تشابك - ساعده.
- 7 - مطرب وموسيقيار يماني كبير لحن لكبار الفنانين الخليجيين والعرب.
- 8 - أعزة وأوحاه - عسكر أو حرس.
- 9 - وادي في جهنم (معكوسة) - يعثر - متشابهان.
- 10 - عملاق - متشابهان.
- 11 - ثلاث ياء - تحرك واضطرب - عملة آسيوية.
- 12 - الاسم الأول لمطرب لبناني - أماكن تكرار وتنقية النفط.

عمودياً:

- 1 - إحدى مديريات محافظة تعز - آثار.
- 2 - يقتنص - البيدر (مبعثرة).



استراحة



صبراً آل اللحي

بقلوب مؤمنة بقضاء الله وقدره تلقينا نبأ وفاة الأخ / أحمد محمد اللحي السقطري وبهذا المصاب الجلل فإننا نتقدم بصادق العزاء والمواساة إلى أولاد المرحوم: باسل وبلخي وعلي وعامر وإخوانه وكافة آل اللحي، سائلين المولى عز وجل أن يتغمد الفقيد بواسع الرحمة والمغفرة ويسكنه فسيح جناته ويلهم أهله وذويه كافة الصبر والسلوان إنا لله وإنا إليه راجعون
الأسيف / علي صالح علي القرزعة

مشروبات يجب ألا يتناولها مرضى القولون العصبي



يلجأ البعض إلى أدوية معينة لعلاج اضطرابات القولون العصبي التي ينتج عنها أعراض صحية غير مريحة، تؤرق من يعاني منها في حياته اليومية. لكن علاج مشاكل القولون العصبي يجب ألا يقتصر على الأدوية، وإنما يجب أن يشمل اتباع نظام غذائي يخلو من بعض الأطعمة التي تؤدي إلى تهيج، وفقاً لتقرير نشره موقع «فيري ويل هيلث».

المشروبات المعبأة:

تنتسب المشروبات المعبأة في تفاقم مشاكل القولون العصبي لأنها تحتوي على مواد تؤدي إلى تهيجه ومنها سكر الفركتوز. المشروبات الغازية:

إذا كنت تعاني من مشاكل في القولون العصبي فيجب عليك عدم شرب المشروبات الغازية بكثرة لأنها تحتوي على غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يتراكم داخل المعدة ويتسبب في تكون الغازات في البطن وما يتبعها من اضطرابات مزعجة.

الصودا الخالية من السكريات:

رغم أنها خالية من السكريات وتمثل بديلاً صحياً للمشروبات الغازية، إلا أن هناك أبحاثاً تشير إلى أنها تتسبب في تهيج القولون العصبي بدرجات مختلفة. العصائر المصنوعة من الخضروات:

إذا كانت عصائر الخضروات تحتوي على الثوم أو يدخل في تحضيرها فإن ذلك يجعلها مصدراً لمشاكل القولون العصبي، التي تتطور إلى حدوث عسر هضم وانتفاخات وآلام في منطقة البطن.

الشاي والقهوة:

يمكن أن يتسبب الإفراط من شرب المنبهات مثل الشاي والقهوة في اضطرابات القولون العصبي لاحتوائهما على مادة الكافيين، التي تؤدي إلى تهيجه. الألبان الطبيعية:

تحتوي الألبان الطبيعية على سكر اللاكتوز، الذي يعد من المواد التي تتسبب في تهيج القولون العصبي، ولهذا السبب يكون من الأفضل البحث عن بدائل مناسبة لها.

السودوكو

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

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