

## الكلمات المتقاطعة

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12

٤. مداد مبعثرة - للاستثناء - للمسافة.  
 ٥. حرف جر - ملكي (م) - ملكي.  
 ٦. لاعب تاللي هداف من اصل صومالي .  
 ٧. عكس خير - منطقة في م/اب - احرف مكررة.  
 ٨. حبر (م) - حب - ارشد.  
 ٩. مطربة عدنية لها اغنية زايد وقاصر.  
 ١٠. بلد آسيوي .  
 ١١. سيارة مبعثرة - عاصمة اسبانيا.  
 ١٢. ممثلة مصرية قديرة.

م	ح	م	د	ر	ض	ا	ب	ه	ل	و	ي
ح	س	ي	ن	ا	ل	ش	ر	ب	ي	ن	ي
س	ن	ي	ن	ر	د	ب	ل				
ن		ا	ي	س	ا	و	ي	ا	م		
ب	ا	ب	ا	ن	ق	ذ	ا	ح			
ن		ب	ر	ش	ا	ي		ا	م		
ظ	ن	ي	و	م	ل	ع	ا	ل	د		
و	ر	م	ق	م	ه	ل	ي	ح			
ي		ا	ل	ي	م	د	ا	م	و	س	
ر		ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل
ق	ر	ظ	ب	ة	ل	ب	ي	ا			
ر	ا	ن	ي	ا	ع	ل	و	ا	ن	ي	

- افقيا  
 ١. فنان يعني راحل له اغنية على امسييري على امسييري .  
 ٢. حاضن مدينة عدن - اسم علم مؤنث.  
 ٣. قادم (م) - مثنى دار .  
 ٤. احد الوالدين - لاعب وطني كرة قدم المنتخب الاول (م).  
 ٥. مشروب - اسم علم مؤنث .  
 ٦. مرفأء - نافخ كير (م) - سقي.  
 ٧. على قيد الحياة - مديرية في م/ابين - من حركات البحر .  
 ٨. حرفان مكرران - موثيق - احد الوالدين (م).  
 ٩. قرص - حرف نفي - طرف (م) - احصى (م).  
 ١٠. حاجز - البحر (م) - رسول مبعثرة .  
 ١١. مرتفع - اسم علم مذكر - حرف E.  
 ١٢. منطقة مدخل محافظة ابين (م) - المكان الذي يجتمع فيه الشباب.

## عموديا

١. لاعب وحداي القرن الماضي.  
 ٢. من الطيور - مكرران - سهل (م).  
 ٣. حس - حرف نصب - حرف نصب - جميع (م).

## استراحة

## ما علامات انخفاض حمض المعدة؟ وكيف نعالجه؟

للتحقق من انخفاض حمض المعدة، بل يجري طبيب الجهاز الهضمي الاختبار فقط إذا استمرت الأعراض لفترة طويلة - فهناك كثير من الأشخاص الذين يتناولون مضادات الحموضة ويسببون بسعادة دون مشكلات في حمض المعدة.

كما أشار الدكتور فيليب وودلاند، استشاري أمراض الجهاز الهضمي في مركز لندن للجهاز الهضمي التابع لجمعية المستشفيات الأمريكية، إلى أنه لا يقترح مراقبة درجة الحموضة إلا بعد أن تعطي فحوصات الدم مؤشرات غير مباشرة على أن انخفاض حمض المعدة قد يمثل مشكلة.

وأضاف: ما يقلقني هو أنه كلما زاد التفكير في الأمر، زادت المشكلة - فأدمغتنا وأمعاننا مترابطة ارتباطاً وثيقاً. إذا كنت تعاني من أي من أعراض انخفاض حموضة المعدة، أقترح ألبوسودا أن تبدأ بما يفعله الشخص السليم والعاقل: تناول طعام صحي، وشرب كميات أقل من الكحول، والنوم أكثر. وإذا لم تتحسن الأعراض، فقد حان الوقت لبدء البحث والمعالجة.

يعد انخفاض حمض المعدة محفزاً لقائمة طويلة من أعراض الجهاز الهضمي، وفق ما أكد الدكتور أحمد ألبوسودا، وهو استشاري أمراض الجهاز الهضمي المقيم في لندن.

وأوضح ألبوسودا في حديث لصحيفة تليغراف، أنه مع تقدمنا في السن، تنخفض مستويات حموضة المعدة بشكل طبيعي، مما قد يسبب الانتفاخ والغازات وحرقة المعدة والتهابات المعدة، بالإضافة إلى نقص الفيتامينات والتغذية وتساقط الشعر.

كما يؤدي تناول معادلات الحموضة أو مضادات الحموضة إلى انخفاض حمض المعدة، وكذلك الكثير من الالتهابات وأمراض المناعة الذاتية.

وقال ألبوسودا: من دون حمض المعدة، يصعب هضم بعض الأطعمة، مما قد يؤدي إلى التهابات وانزعاج.

وأضاف: كما أن فيتامين ب١٢ والحديد يحتاجان إلى بيئة حمضية لامتناسهما في الجسم.

لا يوجد حالياً أي اختبار منزلي أو روتيني

## دراسات: البيض خيار مثالي لأحد العناصر المهمة لصحة الدماغ



ربما لم تسمع عن الكولين من قبل، لكن دراسات تظهر أنه ضروري للصحة في مراحل مختلفة من الحياة، إذ يعمل على تحسين الأداء المعرفي وتقليل القلق. لكن هل نحصل على كمية كافية منه؟

الكولين ليس فيتاميناً أو معدناً، بل مركب عضوي ضروري لأداء صحي للجهاز العصبي، وظهرت أدلة تشير إلى أن زيادة استهلاك الكولين قد يكون له مجموعة واسعة من التأثيرات القوية، مثل تحسين الأداء المعرفي والحماية من اضطرابات النمو العصبي، بما في ذلك اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط وعسر القراءة. ويبدو أنه عنصر غذائي يلعب دوراً رئيسياً في

النمو العصبي أيضاً، إذ أفادت دراسة بأن الأمهات اللاتي تناولن مكملات الكولين أثناء الحمل، أنجبن أطفالاً يتمتعون بسرعات أعلى في معالجة المعلومات، وهو مؤشر على صحة الأداء المعرفي.

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

## حل العدد الماضي

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

## السودوكو

يمكنك التواصل بشكل مباشر مع غرفة العمليات المشتركة التابعة لكهرباء عدن على الأرقام التالية:

02-247511

02-244717

02-247680



pecaden.com  
AdenElectricity