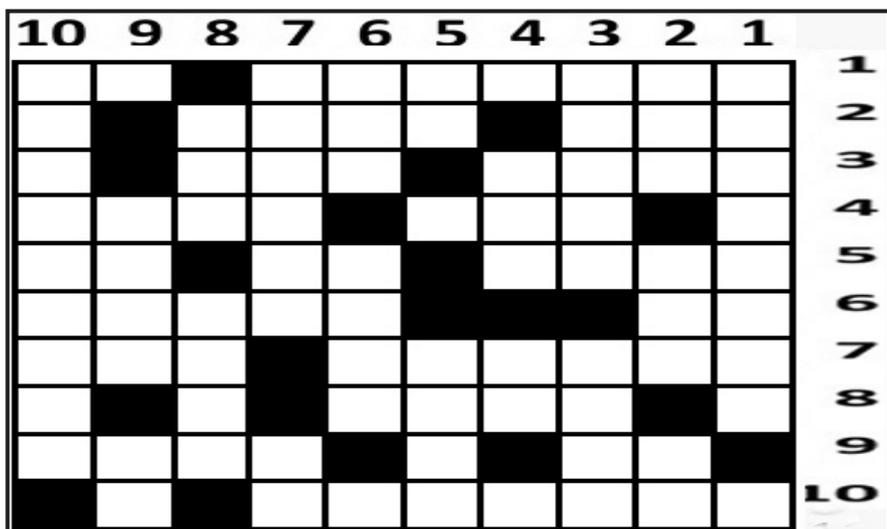


الكلمات المتقاطعة



افقياً:

- 3- تحترق بنار الشوق والغربة - لقب يطلق على الفنان عبد الحليم حافظ.
4- قُرْبُ الرحيل - حرف موسيقي - (معكوسة).
5- من الظواهر الطبيعية للبحر - راوغ وبارز.
6- سُبُلُه - أكمل المهمة.
7- لقب فنان إماراتي (معكوسة) - متشابهان.
8- منطقة في عدن (نكرة) (معكوسة) - متهاك ومتناثر.
9- المرأة التي في بطنها جنين (معكوسة) متشابهان.
10- لاعب يماني كبير لعب لنادي التلال الرياضي والمنتخبات الوطنية.

- 1- من رواة الحديث الشريف ومصنف كتاب الجامع وإمام بارع.
2- شيخ كبير في السن (معكوسة) - اسم منشدة في قناة طير الجنة.
3- ماركة سيارات هندية - خمول وإرهاق (معكوسة).
4- ذنب أو معصية - أبو الوالد (معكوسة).
5- منطقة في محافظة عدن - للتعريف - سُم.
6 - ملكي أو خاصتي (معكوسة) - لاعب فرنسي يلعب مع فريق ريال مدريد (معكوسة).
7- اسم المفاعل النووي الإسرائيلي - أزال أو مسح.
8- كفتاي.
9- أصرّ عليه (معكوسة) - يقبض.
10- لقب فنان يماني كبير راحل.

عمودياً:

- 1- عالم إسلامي وفيلسوف متصوف وأديب بارع من مؤلفاته: الإمتاع والمؤانسة، البصائر والذخائر.
2- أقارب وأنساب (معكوسة) - واضح ومفهوم - مخرج.



حل العدد الماضي

استراحة

«واتس أب» يضيف خاصية التدمير الذاتي للرسائل الصوتية

أضاف تطبيق التواصل الاجتماعي واتساب خاصية التدمير الذاتي للرسائل الصوتية، بحيث لا يستطيع المستقبل سماع الرسالة أكثر من مرة واحدة، ولا الاحتفاظ بها، بهدف زيادة عناصر الأمان للمستخدمين الذين لا يريدون تمرير سجلات رسائلهم الصوتية إلى أي مستخدمين آخرين.



يذكر أن الرسائل الصوتية على واتس أب حالياً يمكن أن تظل موجودة لدى المستقبل للأبد، كما يمكنه إعادة إرسالها إلى مستخدمين آخرين دون معرفة المرسل، كما يذكر أيضاً أن تطبيق واتس أب الملوك لشركة ميتا بلاتفورمس الأمريكية يتيح منذ 2021 إمكانية إخفاء الصور والفيديوهات التي يتم إرسالها بشكل ذاتي؛ لأن التطبيق يتيح حالياً خيار «اعرض هذه الرسالة الصوتية مرة واحدة» للمستخدمين.

ويمكن للمستخدم إرسال الرسالة الصوتية ذاتية التدمير من خلال الضغط المستمر

على زر التسجيل الأخضر ثم سحبه إلى أعلى في اتجاه مفتاح القفل ثم رفع الضغط عن الزر. وسيظهر في هذه الحالة 4 خيارات يمكن للمستخدم اختيار أحدها: زر إيقاف أحمر؛ إيقاف التسجيل (وهو مفيد للشخص الذي يفكر فيما يمكن أن يقوله بعد ذلك) ويمكن الضغط مرة أخرى على الزر لاستئناف التسجيل.

حرقة المعدة.. مشروبات تساعدك على التخلص منها



حموضة المعدة أو حرقتها أحد أهم المشكلات التي نعانيها، خاصة بعد تناولنا لوجبات الطعام، وقد يعانينا البعض أثناء الشعور بالجوع الشديد أيضاً، خاصة أن لها الكثير من العوامل المحفزة التي تزيد من حدتها، فالكثير من الأطعمة تثير أحماض المعدة، وتختلف درجة الحموضة من شخص إلى آخر، ووفقاً لتقرير رصد مؤخراً أهم الأدوية التي يستهلكها المصريون، فكانت أدوية الحموضة وحرقة المعدة في مقدمتها، ولذا نقدم مجموعة من أهم المشروبات غير الشائعة التي تحد من حرقة المعدة وحموضتها.

وذكر تقرير نشر في موقع mydentistburbank أن الكثير من المشروبات تساعد على التخلص من شعور حموضة الأمعاء، أو على الأقل

تخفيف حدتها فهذا الشعور الحارق مزعج قد يجعلك لا تريد تناول المزيد من الطعام ويؤثر على الهضم، وامتصاص العناصر، كذلك يؤثر على عملية الإخراج وبالتالي يحدث اضطراب في الوزن بشكل مرضي.

وأضاف التقرير أن هناك الكثير من المشروبات غير شائعة تعزز من صحة الأمعاء وتقلل من درجة الحموضة بها، فهناك أنواع من الحليب أو اللبن غير شائعة تساعد على التخلص من حرقة المعدة ومن أهمها لبن اللوز، ولبن الصويا، ولبن جوز الهند شريطة عدم إضافة السكريات لها.

كما ذكر التقرير أن هناك أنواعاً من الشاي تعزز من صحة الأمعاء، وتقلل من حموضتها، ومن اضطراب أحماضها والشعور بالألم بها، كما تعزز من العملية الهضمية ومن التمثيل الغذائي وبالتالي تؤثر إيجاباً على عملية الإخراج، ومن أهم هذه الأنواع الشاي المضاد إلى الزنجبيل الذي يعمل على تبطين المعدة وإذا ما أضيف له القليل من العسل يعزز من إنتاج أحماض المعدة الجيدة وتقليل نسب الارتجاع. كذلك يساعد شاي النعناع على التقليل من الانتفاخات والغازات والرغبة في التقيؤ واضطرابات الأمعاء، يفضل تناوله دافئاً مع القليل من عسل النحل، وكذلك شاي الأعشاب الذي يعد أيضاً أحد أهم الخيارات التي تعزز من إنتاج أحماض المعدة بشكل جيد، وتقاوم الشعور بالألم والحموضة في الأمعاء وتهدئ منها وتعمل على استرخائها وتعزز من الهضم.

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

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								