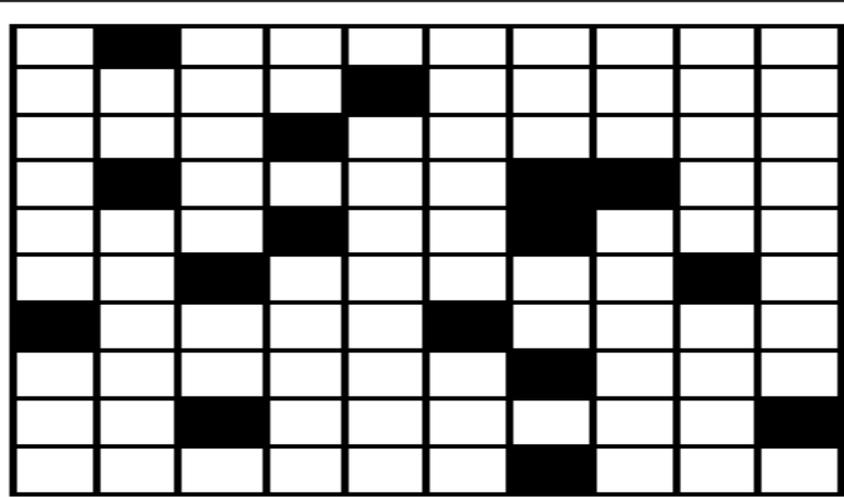


## الكلمات المتقاطعة



(مبعثرة).

افقيا:

- 1- الاستعمار.
  - 2- اسم مؤنث - أجبر (مبعثرة).
  - 3- من التضاريس (معكوسة).
  - 4- حيوان - فك.
  - 5- من الطيور الليلية (معكوسة) - منزل (معكوسة).
  - 6- من المذاهب.
  - 7- ضمير - تنهي المباراة.
  - 8- الريال (مبعثرة) - متشابهان.
  - 9- والدة - من أعضاء المنتدى.
  - 10- من الثمار - رجاء.
- 5 - كامل - الجميع - متشابهة.
  - 6- حصة تلفزيونية جزائرية - أداة نصب.
  - 7 - من الأطراف - اصبوا.
  - 8 - انتهى عمره - المنفر (مبعثرة).
  - 9- حيوان منزلي (معكوسة) - حرف عطف.
  - 10 - أمة (مبعثرة) - من العلوم (معكوسة).

ع	د	ي	ذ	م	ر	ت	ا	ل	ا
م	ه	م	د	ك	ك	ه	ل	ل	ل
ر	ك	س	ل	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	د	ج	ر	و	ز	و	و	و	و
ل	م	ل	ا	ف	ي	ح	ج	ح	ح
ب	ا	ر	ا	ن	ل	ي	ل	ي	ل
ا	ح	م	ه	و	ن	م	د	ي	م
ر	ي	ي	ا	ي	د	ي	ي	ي	ي
ك	س	م	و	و	ل	ح	ل	ح	ل
س	ي	ي	ا	ر	ا	ح	ا	ل	ا

حل العدد الماضي

عموديا:

- 1- عكس الشعور.
- 2- دولة مجاورة للحدود الجزائرية - من مراحل القمر.
- 3 - ولاية جزائرية - يعبر.
- 4- على قيد الحياة - خيال

## استراحة

## كيف تتجنب الانتفاخ بعد تناول وجبة ثقيلة؟

الانتفاخ هو الشعور بالامتلاء والضغط في المعدة سوءا عند تناول الطعام أم لا، وغالبا ما يكون ذلك بسبب وجود الغازات، وغالبا ما يكون بعد تناول وجبة ثقيلة. ويمكن أن يحدث الانتفاخ بسبب العديد من العوامل المختلفة منها:

تناول الكثير من الأطعمة المالحة والكربوهيدرات.

ابتلاع الكثير من الهواء عند تناول الطعام بسرعة كبيرة.

شرب الكثير من المشروبات الغازية.

يمكن أن يكون سبب الانتفاخ المنتظم مشاكل أخرى، بما في ذلك، الإمساك، ومرض الاضطرابات الهضمية، وعدم تحمل الطعام، الحليب وأطعمة مثل بعض الفواكه والخضراوات والحبوب (مثل القمح)، متلازمة القولون العصبي، جرثومة المعدة، وبعض الأدوية.

وكشف موقع «hindustantimes» بعض

النصائح التي يمكننا من خلالها تقليل خطر الإصابة بالانتفاخ بعد تناول وجبة ثقيلة تشمل التالي:

تجنب تناول الوجبات الكبيرة والثقيلة مرة واحدة، وبدلا من ذلك تناول كميات صغيرة من الطعام على فترات متكررة.

شرب الزنجبيل بعد الأكل يساعد في تقليل علامات الانتفاخ وتسهيل عملية الهضم.

شرب المشروبات الغازية بعد تناول وجبة ثقيلة يمكن أن ترفع مستويات حمض المعدة، مما يؤدي إلى الانتفاخ وبالتالي، ينبغي تجنبها.

مضغ الطعام بشكل صحيح وتناوله ببطء يساعد في عملية الهضم، عندما نأكل بسرعة كبيرة، يمكن أن يؤدي ذلك إلى الانتفاخ.

ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم يمكن أن يشجع حركة الغازات في الجهاز الهضمي، وهذا يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الانتفاخ.

## خطورة الأدوية المسكنة



اكتشف باحثون من جامعة هونغ كونغ أن تناول الأدوية المهدئة والمنومة يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بكسور العظام.

واتضح للباحثين أن تناول هذه الأدوية يزيد من خطر الإصابة بكسور الورك بنسبة 32 بالمائة وخطر كسور عظام أخرى في الجسم يزداد بنسبة 41 بالمائة، وهذه النسب نفسها في حالة تناول هذه الأدوية سواء لفترة طويلة أو قصيرة.

ويشير الباحثون إلى أن هذه النتائج قد تكون مفيدة لكبار السن، لأن كثافة ومتانة العظام مع التقدم بالعمر تنخفض ويطلق عليها (هشاشة العظام)، وتناول الأدوية المهدئة والمنومة يفاقم هشاشة العظام؛ لذلك عليهم تناولها بعد استشارة الطبيب.

السودوكو

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

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			