الجمهورية
• السبت 29 شعبان 1429 هـ • الموافق 30 /8 / 2008م • العدد14182
ALGOMHURYAH Saturday 30 August 2008 No. 14182

كلمة عن الصحة

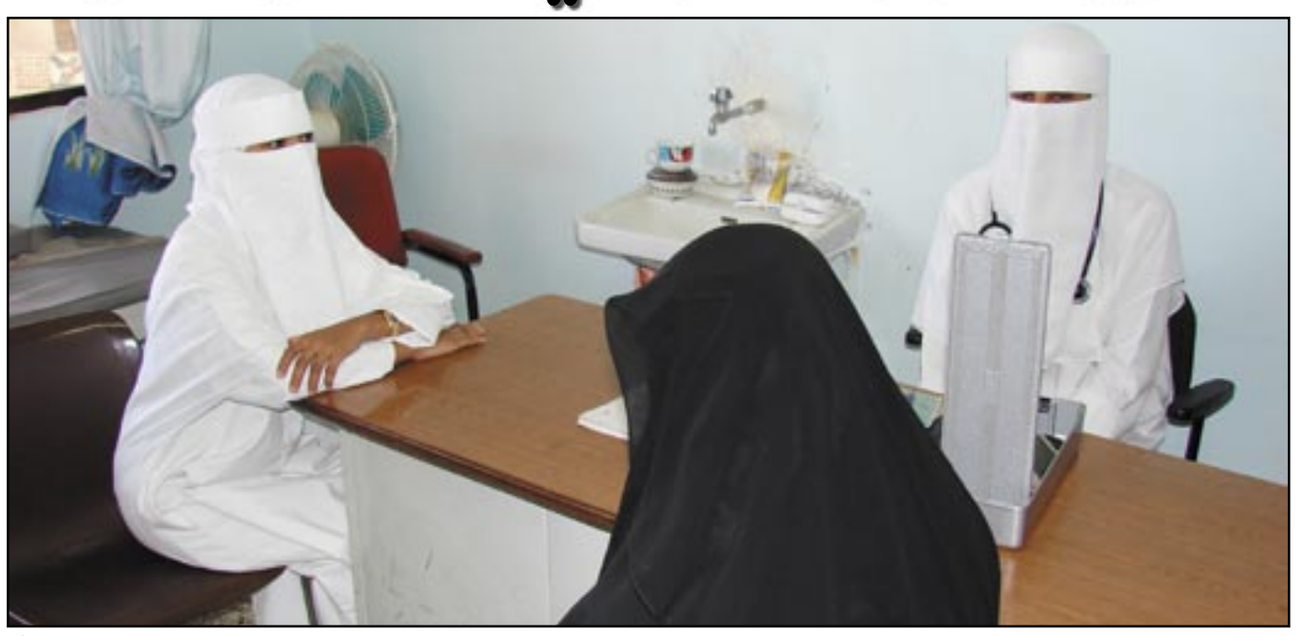
عبدالسلام فارع

كثيرون هم أولئك الذين يلقون باللائمة على الصحة في حالة القصور أو التقصير وكما يقال في العرف الرياضي يلقون الكرة بكامل محيطها في مرمى الصحة بينما هناك الكثير من الجهات تشترك بشكل كبير ومؤثر في بروز عديد من المشكلات الصحية التي تتحمل أعباءها مجتمعه المؤسسات الصحية الحكومية والجهات المذكورة هي على سبيل المثال المياه – الزراعة – الاشغال والطرقات «صحة البيئة» وعموماً ليس هذا بدفاع عن القنوات الصحية المسؤلة عن مواجهة الكثير من الأمراض والأوبئة ولكن في إطار التعاون والتنسيق يفترض أن تتضاءل الكثير من الأوبئة إذا ماتم العمل على مواجهتها عبر القنوات المذكورة فعلى سبيل المثال فقط مرض الملاريا الذي يحصد الكثير من الأرواح كل عام ويكلف الخزينة العامة الكثير من الأموال على طريق المكافحة لو أن الجهات المسؤلة في الاشغال والزراعة اضطلعت بدورها في عملية المكافحة لبؤر المرض المتمثلة بالبعوض الناقل للملاريا لخفت حدة الانتشار ولتلاشت أنواع مختلفة من الحميات الأتية عبر لدغ البعوض إضافة إلى تقلص وانحسار حالات بعض الحالات ومثل تلك الحملات سوف تقضي ولاشك على عدد كبير من الحشرات الناقلة للامراض وفي مقدمتها الذباب الذي يقف خلف الكثير من الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي وأهمها بل أخطرها الكوليرا والتيفويد وحالات الاسهال والاسهالات الصيفية وفي اعتقادنا بأن تفعيل الادوار المنوطة بالجهات سالفة الذكر يقع بدرجة أساسية على المركز الوطني للتثقيف والاعلام الصحي والسكاني والذي لانسمع عنه إلا في الحملات الوطنية للتحصين والحملات التكميلية فقط رغم الامكانات الهائلة التي يمتلكها والتي لو سخرت بشكل سليم لأسهمت إلى حد بعيد في التصدي لمجمل السلوكيات الخاطئة التي تقود إلى الاصابة بالعديد من الأمراض وعموماً يمكن القول بأن الصحة هي مسؤلية جماعية وهي تبدأ من المنزل ثم الحارة والمدرسة والعمل ومن ثم المجتمع بشكل عام وإذا ماتكاملت كل هذه الحلقات فإن المؤسسات الصحية ومكاتبها المعنية سوف تكون مؤهلة للمهام العلاجية ربما بشكل أفضل مماهي عليه الآن وهذا مانأمله إن شاء الله مع أطيب الأمنيات للجميع بالصحة والسلامة.

ينسقها التحالف الوطني للأمومة المأمون

خدمات وبرامج داعمة لحقوق الأم والطفل في الصحة والأمان

اختتمت مؤخراً في المستشفى اليمني السويدي للطفولة والأمومة بتعز فعاليات الدورة الخاصة بأفضل الممارسات لصحة الأم وحديثي الولادة والتي نظمها التحالف الوطني للأمومة المأمونة بالتعاون والتنسيق مع مكتب الصحة العامة والسكان وبمشاركة «30» مشاركاً ومشاركة عن المؤسسات الصحية ومكاتب التربية والتعليم والإعلام والأوقاف والإرشاد ومكتب الشئون الاجتماعية والعمل ومؤسسات المجتمع المدني ذات العلاقة بالمرأة وبالأم والطفل معاً وللتعريف بالتحالف وأهدافه وأهداف الدورة كانت الحصيلة التالية:



اهتمام بصحة الأم

التحالف:

هو تحالف وطني من الأفراد والمنظمات والهيئات الحكومية يقوم على الالتزام بمبدأ المشاركة الطوعية للأعضاء بهدف تنمية وتحسين الأنشطة والبرامج الداعمة لضمان حقوق وحياة كريمة للأمهات والأطفال ويسعى التحالف إلى الانضمام في التحالف العالمي للشريط الأبيض.

خلفية:

تم العمل على إنشاء تحالف الأمومة المأمونة بمبادرة من المجلس الأعلى للأمومة والطفولة في اليمن بعد قيام أمين عام المجلس بحضور اجتماعات تحالف الشريط الأبيض العالمي وأبدت اهتمامها بالعمل للدخول في الشبكة التي يمثلها وبما يضمن مساندة أوسع للأمهات والأطفال الرضع في اليمن، ويمثل تحالف الشريط الأبيض العالمي حركة دولية بالرغم من أنه كان عند تأسيسه عبارة عن شبكة غير رسمية وقد أصبح الآن منظمة غير حكومية معترف بها تقدم الدعم والموارد للدول الأعضاء ويحتوي التحالف على أعضاء من أفراد ومنظمات من حوالي «80» دولة وقد انشئات حوالي «20» دولة من هذه الدول تحالف الشريط الأبيض في بلدانها.

ويسعى التحالف الوطني للأمومة المأمونة «نسما» مع كافة الشركاء إلى حصول كل الأمهات وحديثي الولادة على خدمات وبرامج داعمة لحقوقهم في الصحة والأمان والحياة الكريمة إضافة إلى دعم وتشجيع الجهود لجعل الحمل والولادة آمنين لكل النساء والحد من وفيات ومراضة الأمهات وحديثي الولادة وتحقيق أهداف التنمية.

المبادئ والاستراتيجيات

1. الدفاع عن الأمومة المأمونة كحق أساسي من حقوق الإنسان.
2. الالتزام بتعزيز الوعي حول قضايا الأمومة المأمونة.
3. بناء القدرات المحلية لتحقيق أهداف الأمومة المأمونة على مختلف المستويات وضمان استمراريتها.
4. تعزيز الشراكات مع الأفراد والأسر والمجتمعات ومنظمات المجتمع المدني في كافة المجالات المتنوعة ومن كل قطاعات الحكومة والقطاع الخاص والداعمين في تنفيذ انشطة وبرامج التحالف.
5. التعاون والشراكة مع المحيط المحلي والإقليمي والدولي في تبادل الخبرات والمعلومات والتجارب.
6. التشجيع للمساهمات الطوعية في تحقيق أهداف الأمومة المأمونة وربط النشاط المحلي مع الرؤى العالمية للأمومة المأمونة.

الهدف العام للتحالف:

1. تخفيض وفيات ومراضة الأمهات وحديثي الولادة بحسب ماتنص عليه الاستراتيجيات الوطنية لتحقيق أهداف التنمية الألفية ورفع وزيادة معدلات الولادة التي تتم تحت إشراف كوادر ماهرة.

الإستراتيجيات:

1. التشبيك مع أعضاء التحالف والشركاء بهدف تعزيز وتكامل الجهود لتحسين ودعم الأمومة المأمونة وصحة حديثي الولادة في إطار العمل العام لأعضاء التحالف والشركاء المساهمين.
2. التنسيق في أنشطة وخطط التحالف مع متطلبات سياسة التنمية الوطنية وكذلك مع خطط وأنشطة الأعضاء الآخرين مع القيام بالدراسات والبحوث اللازمة.
3. زيادة وعي الجمهور نحو تغيير السلوك عن قضايا الأمومة المأمونة.
4. المناصرة والتأييد لتنمية ومراجعة وتنفيذ كل القوانين والقرارات والنظم ذات العلاقة مع التمكين للأمهات والأسر من الوصول إلى خدمات الأمومة وحديثي الولادة.
5. تحسين الجودة لخدمات الأمومة وحديثي الولادة.
6. مراقبة وتقييم الأنشطة ونشر التحديث للأنشطة وبرامج التحالف.

أفضل الممارسات لصحة الأم وحديثي الولادة

من ضمن أهم الأهداف التي سعت الدورة إلى ترسيخها وتعميمها في أوساط المشاركين الأهداف المتصلة بأفضل الممارسات الرامية إلى تحسين الخدمات الصحية للأمهات والأطفال حديثي الولادة والمتمثلة بالممارسات الخمس المختارة للتطبيق والمتمثلة بالآتي:

حضن الكنغر

1. الحضن الطبيعي للمولود ناقص الوزن. الحضن الجسدي المباشر.
2. الرضاعة الطبيعية المبكرة والخالصة.
3. إعطاء فيتامين A للأم بعد الولادة.
4. تنظيم الأسرة بعد الولادة.
5. وقاية المولود من العدوى.

وفي هذا الإطار تم التركيز على الحضن الجسدي المباشر وأخذ العبر والدروس من حضن الكنغر.

حضن الأم الكنغر:

الحضن الجسدي المباشر لرعاية المواليد ناقصي الوزن.

الأهداف:

. إعطاء نظرة عامة عن حضن الكنغر.
. تحديد لمن تتم والمدة.
. توضيح كيف نطبق حضن الأم الكنغري.
. شرح لطريقة التغذية والنمو ومتابعته.
. شرح لأهمية الدعم النفسي والعاطفي.
. مقارنة حضن الكنغر مع الحضانة التقليدية.

الفوائد:

. التقاء جسدي مبكر بين جسد الأم «الأب» والطفل.
. رضاعة طبيعية خالصة «كوضع مثالي»
. تبدأ هذه العملية في المستشفى وتستمر في المنزل.
. يمكن الخروج من المستشفى سريعاً.
. طريقة جيدة تجنب التهيج والانزعاج الذي قد يصاحب عملية التعامل مع هذه الحالات.

تساعد عملية حضن الكنغر على:

. استقرار وانتظام تنفس الطفل.
. استقرار درجة حرارة في وضعها الطبيعي.
. تحسن مناعة المولود.
. تقليل الإصابة بالعدوى.
. تحسن الرضاعة الطبيعية وبالتالي النمو السليم.

وبالنسبة للأم:

. تصبح أكثر ارتباطاً بطفلها.
. تشعر الأم بكفاءة أفضل في رعاية مولودها.

بروتوكول حضن الأم الكنغر للمواليد ناقصي الوزن

مايلزم تنفيذه في غرفة الولادة.

تكرار الشرح حول أهمية التصاق جلد المولود بجلد أمه على صحته.

عرض خطوات التصاق جلد المولود ناقص الوزن بجلد أمه.

التأكيد على الأم أن التصاق الجلد بالجلد ضروري لإبقاء الطفل دافئاً وحمايته من المرض.. يتطلب من الأم أن تكرر عرض الخطوات.

يشرح للأم بأنها تستطيع أن ترضع طفلها وهو في وضعية الكنغر.

يشرح للأم كيف تراقب طفلها وما الذي تراقبه.

بقاء مقدمة الخدمة مع الأم وطفلها للتأكد من وضعية الطفل.

تشجيع الأم على الاستفسار لكي تتعلم أكثر عن حضن الكنغر.

عرض أفلام، صور، قلابات حول رعاية حضن الكنغر.

تقديم المشورة عن:

كيف تستمر بإتباع رعاية حضن الكنغر.

كيف تراقب وما الذي تراقبه عندما يكون الطفل في وضعية حضن الكنغر.

عندما يصاب الطفل بحمى، أو إسهال، أو يعاني من أي مشكلة صحية.

مايلزم تنفيذه في قسم النساء للوالدات بعملية قصيرية

بعد أن تفيق من التخدير ومستعدة للاستماع والتجاوب، يشرح لها أهمية التصاق جلد المولود بجلدها على صحة طفلها.

قومي بعرض الخطوات لإتخاذ الطفل ناقص الوزن وضعية التصاق الجلد بالجلد «في الأساس وضع الطفل على صدر الأم بحيث يلتصق الجلد بالجلد وتغطيتهما معاً».

التأكيد على الأم أن التصاق الجلد بالجلد ضروري لإبقاء الطفل دافئاً وحمايته من المرض.. يطلب من الأم أن تكرر عرض الخطوات.

يشرح للأم بأنها تستطيع أن ترضع طفلها وهو في وضعية الكنغر.

يشرح للأم كيف تراقب طفلها وما الذي تراقبه.

بقاء مقدمة الخدمة مع الأم وطفلها للتأكد من وضعية الطفل.

تشجيع الأم على الاستفسار لكي تتعلم أكثر عن حضن الكنغر.

عرض أفلام، صور، قلابات حول رعاية حضن الكنغر.

الاستمرار بالمراقبة والتشجيع لممارسة الأم رعاية حضن الكنغر طوال فترة بقائها في المستشفى.

تقدم المشورة عن:

كيف تستمر بإتباع رعاية حضن الكنغر.

كيف تراقب وما الذي تراقبه عندما يكون الطفل في وضعية حضن الكنغر.

عندما يصاب الطفل بحمى، أو إسهال، أو يعاني من أي مشكلة صحية عليها أن تأخذه مباشرة إلى أقرب مستشفى.

عندما تتواجد الأم في غرفة الرضاعة لترضع طفلها ناقص الوزن، تعرض التصاق جلد المولود بجلد أمه.

التأكيد على الأم أن التصاق الجلد بالجلد ضروري لإبقاء الطفل دافئاً وحمايته من المرض.. يطلب من الأم أن تكرر عرض الخطوات.

يشرح للأم بأنها تستطيع أن ترضع طفلها وهو في وضعية الكنغر.

يشرح للأم كيف تراقب طفلها وما الذي تراقبه.

بقاء مقدمة الخدمة مع الأم وطفلها للتأكد من وضعية الطفل.

تشجيع الأم على الاستفسار لكي تتعلم أكثر عن حضن الكنغر.

عرض أفلام، صور، قلابات حول رعاية حضن الكنغر.

الاستمرار بالمراقبة والتشجيع لممارسة الأم رعاية حضن الكنغر طوال فترة بقائها في المستشفى.

تقديم المشورة عن:

كيف تستمر بإتباع رعاية حضن الكنغر.

كيف تراقب وما الذي تراقبه عندما يكون الطفل في وضعية حضن الكنغر.

عندما يصاب الطفل بحمى، أو إسهال، أو يعاني من أي مشكلة صحية عليها أن تأخذه مباشرة إلى أقرب مستشفى.

التهابات المعدة

لقد فضلت اختيار هذا الموضوع الطبي الذي أوضح فيه بشكل مبسط مشاكل المعدة نظراً لمايعانيه الكثير من الناس وخصوصاً نحن الآن نستقبل الشهر الكريم شهر رمضان المبارك اعاده الله علينا وعلى الأمة الإسلامية بالخير والبركة.

– إلتهاب المعدة الحاد وعسر الهضم :

في الحقيقة أن التهابات المعدة تنقسم إلى قسمين حاد ومزمن ونحن هنا نحكي عن الجزء الأول من هذا الالتهاب وهو الحاد ان أسباب هذا النوع من الالتهاب والذي يظهر بشكل تورم أو تآكل في غشاء المعدة السطحي منه.

ومن هذه الأسباب :

–1 استخدام العقاقير كالأسبرين وبعض المهدئات الأخرى.

–2 المواد الكحولية

–3 الحمى الشديدة عند الاطفال

–4 أسباب فيروسية وبكتيرية مثل التسممات الغذائية حمى التيفوئيد وفي الحالات الحادة جداً يؤدي إلتهاب المعدة إلى نزف في المعدة.

–5 بعض المواد الكيميائية مثل الأحماض التي تعمل أحياناً على تآكل جدار المعدة وتعمل على حدوث التهابات حادة أو تقرحات في المعدة والتي يحدث أحياناً عند التسمم كشرب مواد سامة عن طريق الغلط.

–6 القلق والاضطرابات النفسية.

–7 التدخين.

–ماهي الأعراض الناتجة عن التهابات المعدة ؟!

د/ منصور طه محمد قايد

– أحياناً لاتوجد هناك أي اعراض.

* في بعض الأحيان يشكو المريض في الآتي :

–ألم في أعلى المعدة مع حرقة شديدة

ألم يبدأ في أعلى البطن

– غثيان مع دوخه وعدم الشهية للأكل.

إذا استمر التهاب المعدة دون علاج يؤدي إلى نزف ويكون على شكل خروج دم بسيط مع البراز «لون البراز مائل للسواد» مع المدى يعاني الشخص فقر دم مستمر.

– من الأسباب المذكورة اعلاه كيف يتم علاج الشخص المصاب بالتهاب المعدة :

تجنب استخدام الأدوية التي تعمل على تآكل الغشاء المخاطي مثل : الأسبرين وعلاجات الريومايتزم.

الابتعاد عن المواد الكحولية أو المواد التي تعمل على تهيج في الغشاء المبطن للمعدة مثل الفلافل – البهارات وغيرها – مثل التدخين.

الالتهابات المزمنة :

إذا لم يتم علاج الحالة الحادة وإذا أستمرت الحالة أكثر من ثلاثة أشهر تتحول الحالة إلى حالة مزمنة مما يؤدي إلى التهاب مزمن في المعدة وهذا بدوره يعمل على حدوث ضمور في جدار المعدة وكذا يؤدي هذا إلى أن تتأثر المناطق المسئولة عن تخليق بعض العناصر الأساسية للجسم مما يؤدي إلى حدوث فقر دم يسببه نقصان فيتامين بي 12 بسبب الضمور الذي يحدث في المعدة.

كما تتأثر مناعة الجسم ويتحول الالتهاب إلى قرحة المعدة وفي بعض الحالات قد يؤدي إلى حدوث سرطان المعدة مما يتطلب الأمر إلى جراحة معقدة أحياناً.

أما حالات سؤ الهضم أو عسر الهضم

فهي تحدث بسبب إما لعدم تنظيم الأكل والوجبات بشكل سليم حيث يتم الاكثار في السوائل أثناء الأكل أو الأكثار في الدهون. الكربوهيدرات حتى التخمة مما يؤدي إلى تلبك في هضم الطعام وكذا امتصاصه والبطء في خروج الطعام من المعدة حتى يصل إلى الأثنى عشرة مما يؤدي إلى حدوث زيادة في الغازات وعسر هضم أو أن المعدة متأثرة بالتهاب يؤدي إلى تأثير الغشاء المخاطي لها يعمل على عدم إفراز الانزيمات الهاضمة بشكل صحيح.

أو استخدام المواد الغازية مثل المشروبات الغازية مما يؤدي إلى الانتفاخ في المعدة وعسر الهضم أو تناول مواد معقدة الهضم مثل البروتينات صعبة الهضم وهذا كله يؤدي إلى عسر الهضم أو أن هناك مشاكل في كيس الصفراء مما يؤدي إلى عجز في افراز العصارة الصفراوية.

كل هذه معلومات بسيطة عن قرحة المعدة وعسر الهضم.

أنت تسأل والطبيب يجيب

في هذه الزاوية من صفحة الصحة والمجتمع يتولى الاختصاصيون من الاطباء الرد على تساؤلات القراء الطبية المتعلقة بعديد من الأمراض أعراضها، مضاعفاتها وكيفية الوقاية منها فلا تتردد عزيزي القارىء في طرح المشكلات الصحية التي تعاني منها وثق باننا سوف نكون سندا لك من خلال التواصل مع أرباب الاختصاص لتبصيرك بالسبل الناجعة لمواجهة المرض والتغلب على مضاعفاته بإذنه تعالى مع أمنياتنا للجميع بالصحة والسلامة. وسيجيب على اسئلة اليوم الدكتور منصور طه محمد قائد.

عسر الهضم

● **أعاني من عسر هضم باستمرار فبما تنصحني؟**

الحقيقة أن استخدام المواد الدهنية بكثرة والتي تعمل على حدوث سوء هضم واستخدام المواد المهيجة للغشاء المخاطي مثل الشطة والفلفل الذي يجب الابتعاد عنها، وكذا عدم الاكثارمن الماء أثناء تناول الطعام حتى يتم الابتعاد عن عسر الهضم– كما تحاول بقدر الامكان الابتعاد عن الأدوية المؤثرة على غشاء المعدة وكذا الاكثار من الطعام لأن هذا يؤدي إلى تدلبك في الأمعاء المعدة مع عسر هضم وعسر امتصاص مما قد يعيق وصول الطعام من المعدة إلى الاثنى عشر وهو يحدث بدوره انتفاخ البطن وكثرفي الغازات.

وينصح بالتقليل من الطعام– وتناول السوائل الدافئة وبعدها لفترة تناول الطعام بكميات مناسبة– وفي الشهر الكريم يوجد لدينا التمر واللبن والإفطار باستخدام التمر واللبن أحسن مما يمكن استخدامه من وجبة فهي خفيفة على المعدة وعلى جدارها وغنية بالمعادن الأساسية للجسم بعد صيام يوم كامل.

زيادة الوزن

● **وزني يزداد باستمرار بالرغم من أن الأكل الذي آكله ليس كثيراً؟**

الحقيقة أن الرياضة تعالج الكثير من المشاكل الصحية وأنصحك بالرياضة حيث أن الجمود وقلة الحركة يؤدي إلى السمنة وتأثر العظام والمفاصل ولذا يؤدي هذا بدوره الشيخوخة المبكرة كما أنصك عن الابتعاد عن المواد الدهنية والسكرية الكثيرة بحيث أنها تعمل على زيادة الوزن الذي يؤدي إلى مشاكل في القلب والأوردة والشرايين بسبب الدهون الزائدة وحاول التعويض عن ذلك بالاكثار من الخضر والسلطات.

ارتفاع الضغط

● **لدي ارتفاع في الضغط مستمر وآخذ العلاج وعمري حوالي 35 سنة وعندما فحصت الكوليسترول أخبرني الطبيب أنه عندي مرتفع فماذا أفعل؟**

الحقيقة أن الرعب الكبير وما يبعث الحزن والهلع والقلق الشديد هو الكوليسترول هوالذي يعمل على تصلب الشرايين ويحدث ارتفاعاً في الضغط خصوصاً عند السمان لعدم حرق الدهون مما يؤثر بدوره على القلب والأوردة والشرايين.

والعلاج الصحيح هو اتباع نمط معين من الغذاء أو أسلوب حمية والرياضة وكذا عدم الاكثار من أكل الدهون خصوصاًالحيواني كالسمن والقشطة واستخدام الدهون النباتية والمشي لمسافات طويلة واستخدام الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون والسمسم مفيد جداً في هذا المضمار مع الاكثار من الخضر والسلطات وبعض الفواكه.

آلام العظام والمفاصل

● **أعاني من الألم المستمر في العظام وفي جميع المفاصل وعمري حوالي 45 سنة وعندما ذهبت إلى الاخصائي قيل لي أن عندي هشاشة في العظام فما هذه الحالة؟**

الحقيقة أن الهشاشة في العظام هي عبارة عن نقص أو ضعف في كثافة العظام بحيث أن العظم يصبح هشاً لايتحمل أي ثخانة ويكون سهل الكسر وهذا بسبب نقص مادة الكالسيوم والفوسفور ويكون عادة عند الأشخاص المسنين وعند النساء أكثر من الرجال وخصوصاً في سن اليأس وأيضاً عند الأشخاص المصابين بسوء التغذية وأنصحك بمراجعة طبيب عظام ليتم اعطائك الإرشاد الصحي واعطائك العلاجات التي تحتوي على الكالسيوم وغيره.

جلطة دماغية

● **حدث عدة مرات لأشخاص في أسرتي أصيبوا بالشلل وعندما نزور الطبيب يقول أنها جلطة دماغية فما السبب؟ وهل لها علاقة وراثية؟**

الجلطة الدماغية هي عبارة عن خلل في الدورة الدموية للدماغ إثر تعطيل واحد أو أكثر من الأوعية الدموية التي تعمل على تغذية الدماغ مما يؤدي إلى نقص حصول الدماغ على الاكسجين ويؤدي بدوره إلى تلف وتعطيل خلايا الدماغ والجلطات إما تستمر 24 ساعة ويعود بعدها الدماغ والشخص إلى حالته الطبيعية أو تكون مستمرة وتؤدي إلى شلل مستمر، وتوجد لها أسباب كثيرة مثل نزيف في الدماغ والضغط العالي والسكري والسرطانات مثل مايحدث في بعض الأشخاص من أمراض تؤدي إلى الأورام الدماغية وقد يكون هناك أسباب وراثية موجودة في بعض الأسر إلا أن هذه العوامل الوراثية لابد أن تظهرها عوامل لها علاقة بالبيئة مثل حوادث أو حدوث كوارث وصدمات للشخص مما يؤدي إلى الجلطة الدماغية مثل السكر– ارتفاع الضغط الذي لها ارتباط وراثي أحياناً.

وشكراً

كلمات متقاطعة

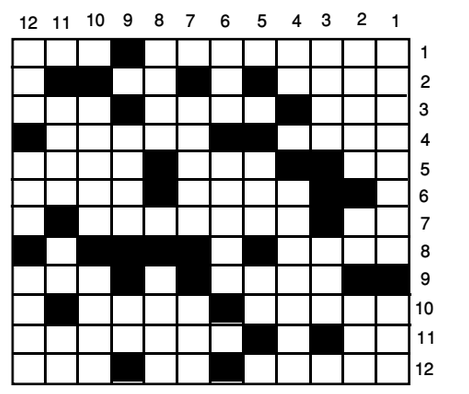
إعداد-عبد الكريم علي قاسم هادي

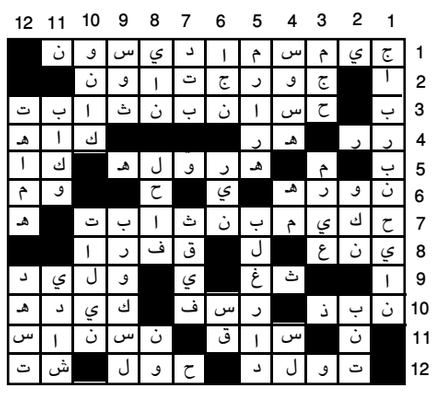
افقياً:

1. المتردد بين أمرين. وضع الشيء بقوة بين الأشياء يسمى؟
2. شده الشوق. متشابهان؟
3. وجع م. تعتدي على عرضه. متشابهه؟
4. لص. من تتفاعل لإنجاز أمر مانقول أيضاً؟
5. ثلثا تكل. غير بار بوالديه. من كان مستمر بمقاومته؟
6. ألزم. اثنى له وشكره نقول أيضاً؟
7. متشابهان. إعادة الشيء من العام إلى الخاص تسمى؟
8. بمعنى فرش ومد مثنى مذكر نقول أيضاً؟
9. يطلق على الحيوانات المفترسة ال م. سهر م؟
10. بمعنى أشكال وأنواع نقول. قلعة واجتثه؟
11. للتأفف. من سور القرآن الكريم؟
12. إدخال فرح وسرور يسمى. ثلثا عهد. تتطاير من النار؟

عمودياً:

1. المدرك للأمور يسمى أيضاً. متشابهه؟
2. غيرك وماعداك. ثلثا عسس. بواخرم؟
3. يطلق على من تم إنتدابه. من نضع له فخاً يسمى؟
4. تجدها في تذهب. متشابهه؟
5. مجموعة أمراض تسمى أيضاً. طائر برمائي؟
6. سلبه. اليكم؟
7. من اجادت دور غيرها نقول عنها. عكس سر م؟
8. من جلست وأثنت ساقيها للخلف. مجموعة عيدان؟
9. إذا ظهر الحق نقول. متشابهان؟
10. عكس خلفه. مرتفع م؟
11. سماد مبعثرة. متشابهان. متشابهان؟
12. اعترف م. من تعجب من أمر ما نقول. أنسف؟





الأبـــراج

● **.. برج الحمل** 21–3 / 19–4

إذا حاولت إهمال طلبات رؤسائك، فيجب أن تأسف لذلك. احذر من الأوهام. إبقَ صامداً في قراراتك ومخلصاً لآراء مجموعتك.

● **.. برج الثور** 20–4 / 20–5

يحمل لك الحقل المالي صفقات مثمرة ، بشرط أنْ تكون طموحاً باعتدال. الظروف ستمكّنك من أن تكون تحت الأضواء .

● **.. برج الجوزاء** 21–5 / 21–6

قوّتك الساحرة ستزداد عشرة أضعاف و ستكون متلهّفاً جداً للمحبّة ولأن تحب. ابحث عن التشارك، تعاون، تفاعل مع الحبيب

● **.. برج السرطان** 22–6 / 22–7

اعتمد على حدسك اليوم. إذا رأيت شيئاً يبدو أروع من أن يصدّق ، فذلك محتمل.

● **.. برج الأسد** 23–7 / 23–8

هذا يوم مناسب للخطوات الحساسة: إذا كنت تريد أن تطلب إحساناً مهماً، فستجد الحجج المقنعة.

● **.. برج العذراء** 28–8 / 22–9

تكون انطوائياً بشكل غريب اليوم . سمائك العاطفية ستكون كئيبة، لكن لا بد أن تتحسّن الأمور بشكل تدريجي.

● **.. برج الميزان** 22–9 / 23–10

تُعيرك النجوم قليلاً من إشراقها و لمعانها ، ليس لأنّك تحتاجه . فأنت تُشرقُ بدون توقّف .

● **.. برج العقرب** 24–10 / 22–11

أنت في القمة ! أنت الأوّل! أنت الفائز . أنت مُلهَمٌ ومُلهِمٌ في نفس الوقت ، هذا اليوم يعتمدُ الناس على كُلّ كلمة من كلماتك .

● **.. برج القوس** 23–11 / 21–12

يبدو كأنك تقول الشيء الأكثر لامعقولية في العالم، والعالم لا يزال راضياً ومبتسم. تمتّع بكون الجميع يصدقك الآن.

● **.. برج الجدي** 22–12 / 19–1

الجميع يشتهي أن تعيره انتباهك سواء العائلة، أو الأصدقاء أو أكثر من الأصدقاء. لا تحتاج لأن يعرف الجميع بما تفكر به.

● **.. برج الدلو** 20–1 / 20–2

إخلاصك يُشرقُ من خلال أيّ شيئ تعمَلُه. و هذا ما يجذب الناس إليك في كُلّ الحالات. تفكيرك بشأن قضية مهمة واسع و عميق .

● **.. برج الحوت** 19–2 / 20–3

أنت متواضع اليوم ، مما سيجعلك عرضة لأنظار من حولك . تشعر بأنك رقيق الإحساس .

العب سودوكو

السودوكو لعبة يابانية تعتمد على المنطق والتحليل وليس العمليات الحسابية، تتألف شبكتها من 81 خانة صغيرة تكون 9مربعات كبيرة يحتوي كل منها على 9خانات صغيرة.. على اللاعب توزيع الأرقام من 1-9 على ألا يتكرر استعمال الرقم أكثر من مرة سواء أفقياً أو رأسياً أو داخل مربع من المربعات التسعة.

حل العدد الماضي

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

الحل غداً

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