



أفقياً

- علم مؤنث. زعيم عربي راحل. حرف نصب - تلج. أحرف مكررة - جمع عقرب (م) - ثلث كلمة فوة. حرفان مكرران - حرف نصب - المرسا. محارب في سبيل الله - قلوي - للتعريف. مدينة فلسطينية - سئم - الطليق. يجوب على السؤال - عدم البواح به (م) - حرف جر - حرف عطف. حرف موسيقي - مديرية في م/لحج - شعوب. رئيس اتحاد كرة القدم اليمنية. مذبة في القناة اليمنية عدنية. محافظ سابق لمحافظة عدن. حرفان مكرران - من غزوات الرسول (ص). الرعد مبعثرة - للتوجع - جواب (م). نصف كلمة سريع - فقرة - مطيع لوالديه (م). مديرية في م/أبين يافع - اسم علم مذكر. اسم علم مؤنث - حرفان مكرران - حرفة ندبة. نصف كلمة موسيقى - اليراع - شمع نحل. جبال (م) - محافظة يمنية. للتفسير. يرشد - ممثلة مصرية (م). فنانة عربية.

عمودياً:

- كاتب عدني من الرعييل الأول. اسم علم مذكر - ندم (م) - في العروق. حرفان مكرران - قارة (م) - اسم

ج	ز	ي	ر	ر	ة	س	ق	ط	ر	ي
و	ه	ر	ا	ت	ي	ي	ح			
ا	و	غ	ن	د	ا	و	ج	ل		
د	ر	ب	س	ي	ا	ر	ه			
ا	ن	ل	س	و	ا	ل	ف			
ل	ا	ل	خ	ا	د	ل	ر			
ع	ص	ي	ف	ن	ج	ا	س			
ل	ر	و	ب	ت	ي	ت	ج	س		
ي	ه	م	ي	ز	ه	ل	ا			
ه	ي	ل	ا	ر	ي	س				

استراحة

إعلان قضائي

تنظر محكمة حديبو وقلنسية الابتدائية م/سقطرى الدعوى الشخصية رقم (5) 1444 المرفوع من المدعية انتصار حيدر ناجي يحيى ضد المدعي عليه الغائب/ معاذ نعمان مرشد مجهول العنوان والمطالبة بفسخ عقد نكاح المدعية والنفقة الشرعية على اولاده من عصمة المدعي عليه. وعلى المدعي عليه الحضور الى محكمة حديبو وقلنسية الابتدائية م/ سقطرى في الموعد المحدد بتاريخ يوم الخميس 7 جمادى الاولى 1444هـ الموافق 12/ 12/ 2022م، للرد على الدعوى المرفوعة من زوجته المدعية اعلاه والتي تطلب فيها فسخ عقد نكاحها والنفقة على الاطفال.

القاضي/ احمد عوض احمد الطمباله
رئيس محكمة حديبو وقلنسية
محافظة اريخبيل سقطرى

فاكهة تقي من السكتة الدماغية



تعد السكتات الدماغية حالات طبية طارئة خطيرة تحدث عندما ينقطع تدفق الدم عن جزء من الدماغ. وبينما يكون بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية بسبب عوامل مختلفة، إلا أن هناك طرقاً لتقليل احتمالية الإصابة بسكتة دماغية. ومثل العديد من الحالات الصحية الأخرى، يمكن أن يلعب ما تأكله دوراً في احتمالية إصابتك بسكتة دماغية. وذلك لأن ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول ومرض السكري كلها حالات يمكن أن تزيد من فرص الإصابة بسكتة دماغية. وهذه كلها تتأثر بالنظام الغذائي.

وقد أوصى أحد الخبراء بتناول المزيد من التفاح والكمثرى لتقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. وأشار خبير التغذية روب هوبسون إلى دراسة نشرت في مجلة Atherosclerosis. وقال: "هذه دراسة تسلط الضوء على الدور المهم الذي يجب أن تلعبه الفواكه والخضروات في صحة قلبك وخاصة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية". أظهرت الدراسة أن أولئك الذين تناولوا أكبر كمية من الفواكه والخضروات كانوا أقل عرضة للإصابة بسكتة دماغية بنسبة 13%. ثم نظر الباحثون إلى مجموعات فرعية من الخضار. وأولئك الذين تناولوا التفاح والكمثرى بانتظام كانوا أقل عرضة للإصابة بسكتة دماغية بنسبة 11% من أولئك الذين لم يأكلوا التفاح والكمثرى. وتظهر هذه الدراسة ارتباطاً عكسياً بين استهلاك الفاكهة والخضروات وخطر الإصابة بالسكتة الدماغية. والاستهلاك الخاص للتفاح والكمثرى والخضروات ذات الأوراق الخضراء كان مرتبطاً عكسياً بالسكتة الدماغية.

الرمان.. سلاح فعال لمحاربة البكتيريا والفيروسات



يتمتع الرمان بفوائد صحية جمة؛ لاحتوائه على المركبات النباتية الثانوية «البوليفينول» و«الفلافونويد»، والتي تحارب الكوليسترول الضار في الجسم، ما يحمي أوعية القلب. وذكر مركز «الصحة» الألماني أن الرمان يعد سلاحاً فعالاً لمحاربة البكتيريا والفيروسات بفضل احتوائه على حمض «اللاجيك» ومركب البوليفينول «بانينكالاجين» المهمين للمناعة. كما يعمل حمض «اللاجيك» مفيداً أيضاً لصحة الأمعاء؛ حيث إنه يعمل على تقوية جدار الأمعاء، في حين يعمل مركب البوليفينول «بانينكالاجين» على حماية الخلايا العصبية، ومن ثم يقي من الخرف. ويحتوي الرمان أيضاً على مركب النبات الثانوي «الأنثوسيانين»، الذي يحد من الالتهابات والالام.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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