



- أفقياً**
- 1- قائد المنطقة العسكرية السابعة سابقاً.
  - 2- مديرية في م/أبين - حرف موسيقي - محافظة جنوبية.
  - 3- للتمني (م) - للمسافة - للاستثناء - معي.
  - 4- نائب المجلس السياسي للانقلابيين في صنعاء.
  - 5- جمع - تاجر مبعثرة.
  - 6- حرف نفي - للمسافة - الاسم الأول لمطربة عربية.
  - 7- وزير الدفاع في حكومة الشرعية أسير حالياً.
  - 8- تجد مبعثرة - الشعوب.
  - 9- عملة روسيا - أحد الوالدين.
  - 10- ممثل (م) - قائد المنطقة الأولى سينون سابقاً.
  - 11- العمر (م) - لباس - نصف كلمة هتلر - عاصمة غانا.
  - 12- للسؤال - بالدي (م) - نقود.
  - 13- جواب - القط - عكس آتس (م).
  - 14- عاصمة أوروبية (م) - أحد الوالدين - وجع.
  - 15- لاعب إماراتي وطني من أصل يمني - مكرران.
- رأياً**
- 5- رجاء (م) - رقم (م).
  - 6- حرفان مكرران - حجر الطاحون - نصف كلمة مبرد.
  - 7- حرفان مكرران - حرف عطف - فنان لبناني صهر الرئيس البيضا - ناجي مبعثرة - أحب - فرض - حرفان مكرران.
  - 8- محافظة جنوبية - الحب (م) - رجاء.
  - 9- نادي عدني عريق - أحرف مكررة.
  - 10- عكس ميت (م) - إحسان - وزير الإعلام اليمني الجديد.
  - 11- رضوم مبعثرة - قطر عربي - شهر ميلادي.
  - 12- بالي (م) - عنب مجفف - شعوب (م) - حرف نفي.
  - 13- حشرة ذكرت في القرآن - معرض للسقوط - ملككم.
  - 14- أحب - حي سياسي في صنعاء - بلد آسيوي.
  - 15- من الفواكه - الاسم الأول لمطربة لبنانية - محافظة يمنية.

ر	ي	ح	ا	ن	هـ	ب	ن	ت	ز	ي	د
هـ	و	ا	ت	ف	ر	د	م	ر	ل	ر	ل
ي	ل	م	ل	ا	ل	ي	ع	و	ا	و	ا
ن	هـ	ل	ا	ل	م	ا	م	خ	م	خ	م
ا	ب	ر	هـ	ت	و	ا	ل	ش	د	ش	د
ل	ا	م	ع	ا	د	ل	ع	ا	م	ع	ا
م	ض	ل	ا	ر	ر	ص	ا	ل	ح	ا	ح
ح	ر	ل	م	ا	ف	ف	ا	م	ا	م	ا
ب	د	ي	ن	م	ت	ا	ل	ر	د	ا	ر
س	م	م	ع	ا	ل	ي	س	هـ	ل	س	هـ
ي	ح	ي	ا	ع	ا	و	ع	ط	ا	ع	ط
ن	م	م	ا	ل	م	ع	م	خ	م	ع	م

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

حل العدد الماضي

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

السودوكو

# استراحة

## إعلان فقدان

يعلن التاجر / لطف عبادي علي صالح المهرس عن فقدان سجل تجاري رقم 1862 صادر من مكتب الصناعة والتجارة، محافظة الضالع، بتاريخ 1/ 12/ 2022م، ويرجى على من يعثر عليه تسليمه لأقرب مركز شرطة.

## إعلان قضائي

تنظر محكمة المنصورة الابتدائية الدعوى الشخصية (دعوى فسخ زواج) رقم 325 لعام 1444هـ - المرفوعة من المدعية / عائشة قاسم صالح المدعى عليه / محمد حسين أحمد، وحيث وأن المدعى عليه مجهول الموطن فقد تقرر إعلانه بالنشر عملاً بأحكام المادة (45) من القانون رقم (40) لعام 2002م، بشأن المرافعات والتنفيذ المدني وذلك بالحضور للمحكمة في جلسة يوم الأحد 21 رجب، الموافق 12 / 2 / 2023م، للرد على الدعوى.

قاضي محكمة المنصورة الابتدائية القاضي / أنهار صالح المشدلي

## إعلان قضائي

تنظر محكمة المنصورة الابتدائية طلب انحصار وراثه رقم (456) لعام 1443هـ تقدم به مقدم الطلب اقبال عبدالله حسين شيخ في الورثة الشرعيين للمتوفي / عبدالله حسين الذي توفي في تاريخ 17 / 1 / 2010م وهم:  
اقبال عبدالله حسين شيخ  
نبيل عبدالله حسين شيخ  
ممتاز عبدالله حسين شيخ  
وقد حددت المحكمة النظر في الطلب بجلسة يوم الخميس 19 / 1 / 2023م ومن له أي اعتراض عليه التقدم إلى المحكمة في الجلسة المحددة.

رئيس محكمة المنصورة الابتدائية القاضي / محمد عبدالجبار الثوير

## خبراء: تناول العنب الأسود مفيد لمرضى السكري



يقول خبراء الصحة أن السكريات الطبيعية الموجودة في الفواكه يمكن أن تسبب ارتفاع معدل الجلوكوز بشكل غير متنسق، لذلك يجب على المرضى اختيار الأطعمة الآمنة للسكري.

وبحسب صحيفة تايمز ناو، العنب من الفاكهة التي تحتوي على كمية وفيرة من مادة البوليفينول، وهي فئة من المركبات النباتية التي تقدم مختلف الفوائد الصحية، تشمل تعزيز الهضم وتنظيم صحة الدماغ وكذلك الحماية من أمراض القلب وحتى السرطان.

ووفقاً لخبراء الصحة، فإن تناول العنب الأسود بانتظام يمكن أن يقلل من متلازمة التمثيل الغذائي، نظراً لخصائص العنب القوية المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات، فهي فاكهة آمنة للأشخاص المصابين بمرض السكري، ولكن بكميات خاضعة للمراقبة.

العنب الأسود فضلاً عن مذاقه اللذيذ، فهو مفيد جداً لمرضى السكري نظراً لأن قيمة مؤشر جلايسيمي منخفضة، حيث يقول الأطباء إن تناول العنب بأي شكل من الأشكال يوفر نسبة عالية من السكر المفيد في الدم، وهذا بسبب وجود المغذيات النباتية، وهي مادة موجودة في بعض النباتات تساعد على منع الأمراض المختلفة.

وأكد خبراء الصحة أن العنب الأسود مليء بالريسفيراترول الذي يعمل كمضاد للأكسدة ومضاد للالتهابات، يلعب دوراً في تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري. كما أنه يساعد على إطالة عمر الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع الثاني.