استراحة

إعلان قضائي

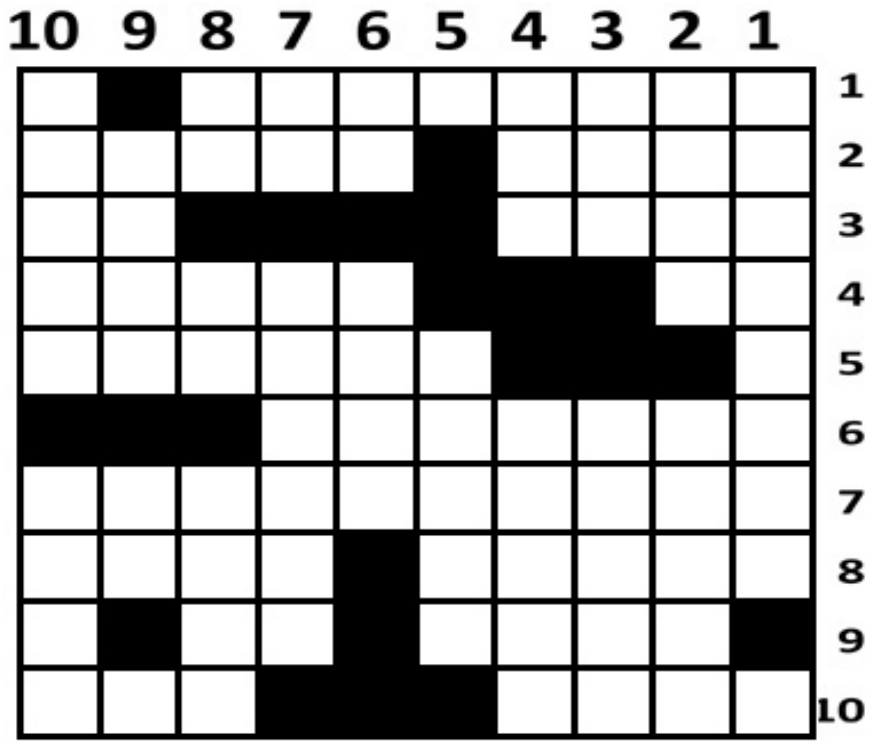
تعلن محكمة المنصورة الابتدائية طلب وراثة 224 لعـــام 8 /11 /2021م للمتوفى/ نادية محمد عبدالله نجم المقدم به رأفت محمد عبدالله, حيث خلف المتوفى الورثة التالية أسمائهم وهم:

رأفت محمد عبدالله
ذكرى محمد عبدالله
الطاف محمد عبدالله

وقد حددت المحكمة جلســـة الأحد الموافق: 15 /11 /2021م للنظر في الطلب ومن لديه أي حق أو اعتراض عليه الحضور إلى المحكمة في الموعد المحدد أعلاه.

رئيس محكمة المنصورة الابتدائية
القاضي/ محمد عبدالجبار أحمد

الكلمات المتقاطعة



افقيا :

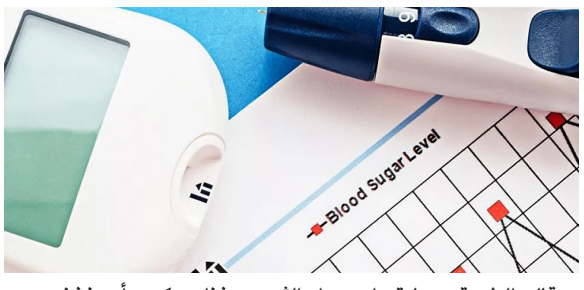
1 - مؤسس الدولة الطولونية.
2 - بدأ بمزاولة العمل ـ ملك إسبانيا.
3 - من أسماء الله الحسنى (نكرة) ـ متشابهان.
4 - متشابهان ـ شجاعة ورباطة جأش.
5 - إمارة فرنسية.
6 - ممثلة مصرية.
7 - زعيمة حزب الشعب الهندي.
8 - مدينة سعودية ـ عملة أوروبية.
9 - مضيق أو ممر تتحكم فيه إيران(معكوسة) ـ أحد الوالدين.
10 - عرض ضعيف وغير متوقع (معكوســـة) حالك وشديد السواد.

عموديا:

-1 عالم دين وفقيه إســـلامي اشـــتهر بعلمه وحفظه للأحاديث والســـنن النبوية عاصر الخلفاء وأخذ عنهم.
-2 أشاد أو امتدح (معكوسة) ـ نختصره.
-3 أغـــزو (معكوســـة)ـ بايعنـــا أو ولينـــا (معكوسة).
-4 غناء ـ الاسم الثاني لنجم من نجوم المصارعة الحرة (معكوسة) .
-5 صلابة وقوة.
-6 من الزهور العطرية (معكوســـة) ـ عكس شروق (معكوسة).
-7 نحن (بالإنجليزية) ـ من نجوم المصارعة الحرة.
-8 أداة نفي وجزم (معكوســـة) ـ متشـــابهان ـ جائزة عالمية تعطى سنوياً في عدة مجالات.
9 - لقـــب ملاكـــم عالمي معتزل (معكوســـة) من الحيوانات المفترسة.
-10 المذهب المعمـــول به في الســـعودية (نكرة) (معكوسة) ـ يقبل الدعوة.

ي		س	و	ت	ك	ي	د	ن	ب
ن	ا	م	و	ك		د	و	د	و
ي	ل	ا		س		س	ن	و	ت
ن	ا	ت	س	ب	ل	ا		ر	ا
	س		د	ي	ع		ب		ن
د	و	ه		ة	ب	ا	ن	ع	
و	د	ي	م		ه	ر	ا	م	ع
ل		ا	ك	ر		ح		ا	ا
ا	ل	ت	ب	ت		ل	ي	ل	د
ر	ي	م	ا	ل	ا		ا	ه	ل

غذاء يساعد على خفض مستويات السكر في الدم بسرعة



قالت الطبيبة ســـارة برايـــور إن الثوم هو غذاء يمكـــن أن يخفض بسرعة وفعالية مستويات السكر في الدم لمرضى السكر.

وفقًا للطبيبة، يحتوي الثوم على مركب يســـمى أجوين، والذي يساعد على خفض مستويات الســـكر في الدم بنســـبة 25 في المائة. تجدر الإشارة إلى أن فصين من الثوم يمكن أن يســـاعدا أيضًا في خفض نسبة الكوليسترول السيئ وبالتالي تقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية بشكل كبير.

لا يشـــترط أن يؤكل الثوم في صورته النقية، يمكنك استخدامه في صورة زيت الثوم الذي يضاف إلى الطعام. على هذا النحو، فإنه يزيد أيضًا بشكل فعال من امتصاص الجلوكوز.

وجدت دراسة حديثة أن زيت الثوم يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم ويقلل من فقدان البروتين عبر الكلى، وهو نتيجة شـــائعة لمرض السكري. نُشرت الدراسة الأكثر شـــمولاً للعلاقة بين استهلاك الثوم وسكر الدم في مجلة Food & Nutrition Research.

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي