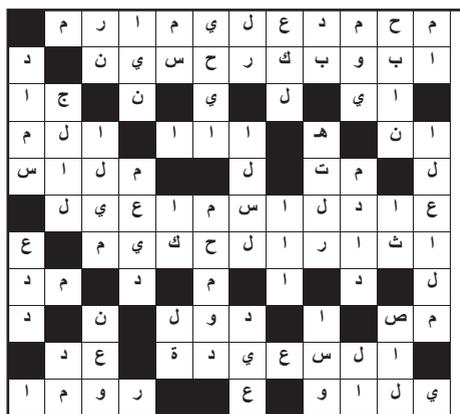


- أفقياً**
- ١- مؤسس الحراك الجنوبي وقيادي جنوبي وسياسي بارز.  
٢- من شهداء ٢٦ يونيو ١٩٧٨م السياسيين ومن القيادات التي عملت مع الرئيس الشهيد سالمين بكل تفان.  
٣- للتمني - اختلط - قاعدة (م).  
٤- حاز - حرف نفي.  
٥- اسم علم مذكر (م) - ملكي.  
٦- مطربة عربية القرن الماضي.  
٧- اسم علم مؤنث.  
٨- الموظفون لدى الدولة أو الشركة (م) - محافظة عراقية (م).  
٩- العناية والمتابعة - ٢٤ ساعة (م).  
١٠- فاتورة.  
١١- أحد الوالدين - إسرائيلي من قوم موسى ذكر في القرآن.  
١٢- قيادي جنوبي وسياسي كان عضواً في مجلس الرئاسة للوحدة ١٩٩٠م.
- ٤- رجاء - من الأقارب - ميثاق.  
٥- قلاع - جبل (م) - ثلاث كلمة باص.  
٦- أحد الوالدين (م) - صحيفة جنوبية عادت للإصدار - حرف نفي.  
٧- الاسم الأول لممثلة مصرية - حرف نفي - ابعت.  
٨- يم - اسم علم مذكر - نصف كلمة صلاح.  
٩- جمال مبعثرة - من الحشرات - شعوب.  
١٠- حرفان أبجديان - رواية لطف حسين - طليق (م).  
١١- تقال للأمير (م) - شهر ميلادي - بحر.  
١٢- صبر - قرص.



**عمودياً:**

- ١- من أركان الإسلام - حاضنة محافظة حضرموت - قاعدة.  
٢- من أبناء نوح عليه السلام - للتفسير - الجو.  
٣- حرف جر (م) - من تقوى القلوب.

# استراحة

## إعلان قضائي

تنظر محكمة حديبوه وقلنسية الابتدائية م/ سقطرى الطلب رقم (130) 1444هـ المرفوع من المدعي مقدم الطلب/ جمعان سالم دوهب محمد سليمان صعباب والذي يطلب فيه إصدار حكم بانحصار وراثة المتوفى/ دوهب محمد سليمان صعباب والتي توفي في عهد السلطنة العفرارية وترك من الورثة الشرعيين وهم كالتالي:  
خميس دوهب محمد سليمان صعباب - ابن المتوفى  
سالم دوهب محمد سليمان صعباب - ابن المتوفى  
ولا وارث سوى من ذكر أعلاه وعلى من لديه أي حق أو اعتراض التقدم به أمام المحكمة خلال عشرين يوماً من تاريخ النشر ما لم فإن المحكمة ستقوم بالسير بالإجراءات وفقاً للقانون.

القاضي/ أحمد عوض محمد الطمبالة  
رئيس محكمة حديبوه وقلنسية الابتدائية

## إعلان فقدان

يعلن المواطن/ مسعد محمد فاضل هادي العكيمي عن فقدانه بطاقة شخصية صادرة من محافظة لحج رقمها: 06010158075، ويرجى ممن يعثر عليها تسليمها لأقرب مركز شرطة وله جزيل الشكر.

## دراسة تحذر: البرودة الشديدة تؤثر على القلب والرئتين



يؤثر الطقس البارد على أعضائنا الحيوية مثل القلب والرئتين، كما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. ووفق اختصاصية أمراض القلب في «كليفلاند كلينيك»، ليزلي شو، فإن البرد يجعل القلب ينبض بشكل أسرع، ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. وأوضحت شو قائلة: «رد فعل الجسم الأول تجاه الطقس البارد هو محاولة التدفئة، لذلك تنقبض الأوعية الدموية للاحتفاظ بالحرارة. ينبض القلب أيضاً بشكل أسرع، مما قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. كل ذلك يمكن أن يكون له تأثير على القلب».

وتصبح الأمور أسوأ بحسب شو عندما يترافق الطقس البارد بالرياح، إذ تنخفض حرارة الجسم بشكل أكبر. وبحسب شو فإن الجسم عندما يصبح عاجزاً عن إنتاج طاقة كافية للحفاظ على درجة حرارة الأعضاء الداخلية دافئة بدرجة كافية، تظهر أعراض مثل التشوش الذهني وردود الفعل البطيئة والرعشة والنعاس.

وأضافت شو: «بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب، فإن العمل الإضافي الذي يتعين على الجسم القيام به للبقاء دافئاً يمكن أن يسبب ألماً في الصدر وربما حتى نوبة قلبية». وحذرت شو الأشخاص الذين يمارسون الرياضة في الأجواء الباردة قائلة: «يتعرض القلب لضغط أكبر عندما يجتمع الطقس البارد والنشاط الرياضي القوي أو حتى المشي عبر الثلوج الكثيفة ومن الضروري لمن يقوم بمثل تلك الأنشطة أخذ فترات استراحة متكررة حتى لا يحدث ضغط على القلب. من المهم أيضاً المحافظة على رطوبة الجسم عن طريق شرب السوائل وارتداء ملابس توفر الدفء».

يمكن أن يؤثر الهواء البارد أيضاً على التنفس خاصة إذا كان الشخص يعاني من مرض رئوي مثل الربو أو الانسداد الرئوي المزمن.

### السودوكو

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

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