

الكلمات المتقاطعة



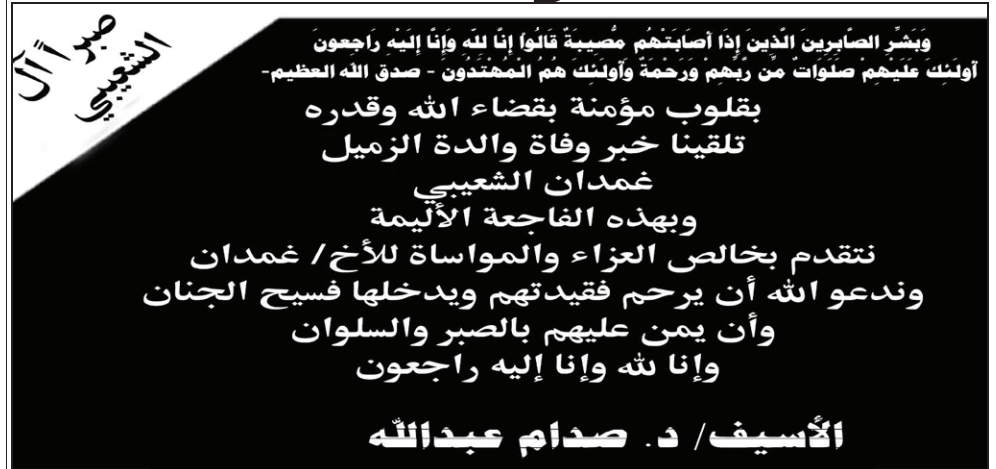
٧. ضمير متصل يدل على الفاعلين - نصف هتار - تعطيل.
٨. النوق - اللحد (م).
٩. تدخل في أمر لا يعنيه - مرتكبة جريمة (م).
١٠. أداة عطف - من المحاصيل النقدية في يافع - المجوهرات.
١١. مرتفع (م) - اللحد (م) - الهاد (م) - وسيلة نقل فردية.
١٢. فنانة من أصل إيطالي عاشت في مصر وتغني بعشر لغات، أنهت حياتها بالانتحار - نوق.
١٣. للتفسير - من رؤساء الاتحاد السوفيتي لمدة عام، أصيب بالتهاب رئوي وكان يتنقل بكرسي متحرك - نصف سورة (م).
١٤. شاعر وطبيب مصري صاحب قصيدة الأطلال التي غنتها أم كلثوم (م).
١٥. مخرج مصري تزوج من سيدة الشاشة فاتن حمامة.
١. مجزرة ارتكبتها الحوثيون في الضالع.
٢. الصورة لشهيد من شهداء المقاومة.
٣. يد - ثلثي سوق - لقياس المسافة - سحب - قوة العدد (م).
٤. ندم - يسرق.
٥. نايف (مبشرة) - عاصمة ألماتيا - أبني.
٦. لجأ - يئقته (م).
٧. حقي بالهندية - دولة آسيوية نظامها شعبي.
٨. نصف شصير - مكرران - سلندن (مبشرة).
٩. سائل ينقل الأكسجين في الجسم - راقد باللهجة الزبيدية.
١٠. الرفر (مبشرة) - اقتربا.
١١. اسم مؤنث مسيحي - اسم عائلة (م) - عجوز.
١٢. مخترقي برامج النت - من أنواع الطيور - منظمة الأغذية والزراعة (م).
١٣. المصاييح - عبودية.
١٤. عالم إسلامي اكتشف الصفر في الرياضيات.
١٥. طريق اكتشفه الرحالة بارثيمودياز (م).

أفقا

رأسياً:

١. مثل يعني ما حذر من قدر.
٢. المقطع الأول من اسم خدمة النت الهواني - أحد قادة ثورات مصر.
٣. نصف شزال (م) - الجوهر - نيس (م) - نصف زاهر.
٤. رسل (مبشرة) - مخترع المولد الكهربائي - ارتب.
٥. معتنق التاوية - من غزوات الرسول - للتعريف.
٦. مرض رنوي - شتم - أدوات المطبخ.

استراحة



الزبادي يحافظ على الجهاز الهضمي ويعزز المناعة ومفيد للقلب والصحة العقلية



كشف موقع EatThis Not That ، إنه على مر السنين، أصبح الزبادي من الوجبات الخفيفة الشائعة بالإضافة إلى الوجبات الأساسية، وهو متوفر في مجموعة متنوعة من الأشكال والنكهات، في حين أن البعض يحتوي على نسبة عالية من البروتين، فإن البعض الآخر يروج لمكوناته منخفضة السعرات الحرارية، وبعضها معروف بطبقاته الحلوة.

وقال الموقع، إنه بغض النظر عن النكهة، تشترك جميع أنواع الزبادي في شيء واحد، فهو يحتوي على البروبيوتيك، في حين أن كمية وأنواع البروبيوتيك قد تختلف حسب المنتج، فإن هذه البكتيريا المفيدة تدعم صحة الجسم والأمعاء، يمكنك الاستمتاع بالزبادي من أجل النكهة والراحة..

ولكن هذا ما يفعله الزبادي لأمعائك...

لا يتم تكوين جميع أنواع البكتيريا بالتساوي، وتوفر بكتيريا البروبيوتيك الفريدة الموجودة في الزبادي والأطعمة المخمرة الأخرى العديد من الفوائد للجهاز الهضمي، أمعاءك مسؤولة عن هضم الطعام، وامتصاص العناصر الغذائية والماء، ويمكن أن تؤثر حتى على أجهزة الجسم الأخرى، مثل المناعة، والصحة العقلية، وصحة القلب، بينما تعتمد أجسامنا على أنواع مختلفة من الكائنات الحية الدقيقة للمساعدة في جميع أنواع وظائف الجسم، فإن وظائف البروبيوتيك بعيدة المدى.

تحذير لمستخدمي فيس بوك وإنستغرام

حذر باحث تقني من «مصابة» يقع ضحيتها مستخدمو تطبيق فيس بوك وإنستغرام، مشيراً إلى أن التصفح الداخلي للمواقع الإلكترونية يزود تلك المواقع بأكواد برمجية تسمح بتتبع المستخدم.

وأوضح فيليكس كراوس أن المتصفح الداخلي لـ«فيس بوك» أو «إنستغرام» يحقن «شفرة جافا سكريبت» في كل موقع زاره مستخدم التطبيقين، ما يمكن شركة «ميتا»، المالكة للتطبيقين من مراقبة جميع تفاعلات المستخدم، بما فيها كلمات المرور والعناوين وأرقام بطاقات الائتمان، حسبما ذكر موقع «انغيدجت»، المعني بالشأن التقني.

وركز كراوس بحثه على إصدارات التطبيقين على نظام التشغيل iOS، باعتبار أن الشركة المالكة له (أبل) تسمح للمستخدمين بإلغاء تتبع التطبيق عند فتحه لأول مرة، وهي الشركة المعروفة بضمانات الأمان الإلكترونية.

كما أشار الباحث التقني إلى أن تطبيق «فيس بوك» لا يستخدم «أكواد» جمع البيانات الحساسة التي يستخدمها «إنستغرام»، ومع ذلك يبقى تصفح المواقع الإلكترونية داخله غير آمن.

ودعا كراوس مستخدمي هذه التطبيقات بتصفح مواقع الإنترنت عبر متصفحات خارجية، مفضلاً متصفح «سفاري» و «فايرفوكس» تحديداً، في ضمانات أمن البيانات، مبيناً أنهما يحميان المستخدم من تتبع البرمجية، عبر تشفير التصفح.

كذلك أوضح أن التطبيقات الأخرى المملوكة لـ«ميتا» لا تتبع المستخدمين كما في «فيس بوك» و«إنستغرام»، لاسيما تطبيق التراسل الشهير «واتساب»، معتبراً أن طريقة عمل الأخير هي «الأفضل للمستخدم»، والشيء الصحيح الذي ينبغي عمله.

يذكر أن متحدث باسم «ميتا» صرح، في وقت سابق، بأن الأكواد البرمجية الخاصة بالتتبع تعمل على تجميع بيانات المستخدم قبل استخدامها لأغراض الدعاية أو القياس المستهدفة فقط، وفق ما نقلته صحيفة «الغارديان» البريطانية.

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي