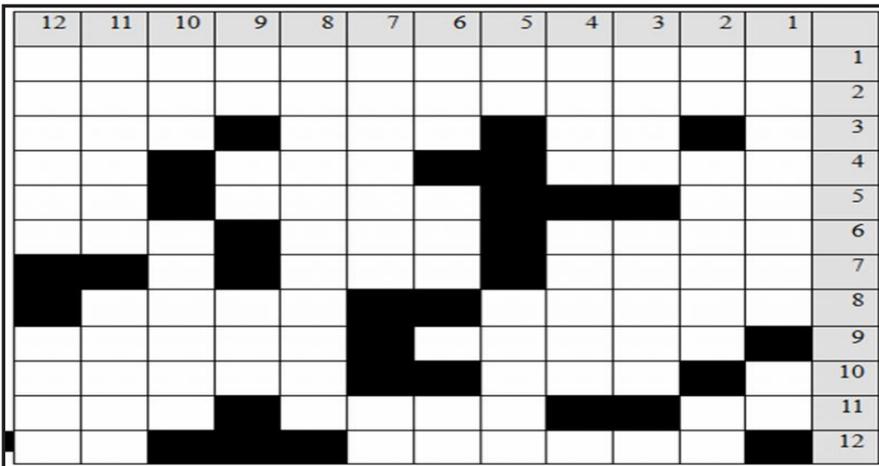


الكلمات المتقاطعة



- 2- حرف مكرر - وكالة الأنباء التركية - حرف
توكيد ونصب.
3- صغير الدب - جمهورية تقع وسط البلقان -
حرف مفرد.
4- محافظة في المملكة العربية السعودية تقع
في طرف هضبة نجد الجنوبية الغربية - من أجمل
العيون في ولاية طاقة - حرف من حروف الإدغام بدون
غنة.
5- مواد كيميائية لها المقدرة على إحداث الأذى
والضرر، أو التوعد، أو الموت - فيلسوف أطلق عليه لقب
المعلم الأول.
6- بمعنى ركن ومال - حيوان من فصيلة
السنوريات يعتبر الأسرع من نوعه / مبعثر - حرف
مفرد - حرف مكرر.
7- طريقة عملية لجلب عدة حلول لمشكلة معينة /
معكوس- ضمير غائب.
8- امرأة بريطانية تعتبر أول امرأة تقود طائرة
الكونكورد.
9- حيوان - بمعنى اشتاق / معكوس - وآخر الليل
قبيل الفجر / مبعثر.
10- واد في جهنم لكل هـماز لـماز - المفاعل
النووي الذي يملكه اليهود في إسرائيل.
11- اسم يطلق على العملة البرتغالية - آلة
موسيقية مصرية قديمة ذات وتر واحد.
12- عاصمة كينيا - مرحلة النمو التي تسبق
التحول إلى فراشة / مبعثرة.

ا	ل	ت	ر	م	ذ	ي	د	ع
ل	ه	ك	د	ي	م	ه	م	م
ت	ا	ت	ا	ل	س	ك	ر	ر
و	ز	ر	ج	د	ن	ا	ا	ا
ح	ع	ي	ف	ا	ل	م	ل	ل
ي	ل	ن	ا	ر	ا	ر	ا	ب
د	ي	م	و	ن	ه	م	ح	ا
ي	ي	د	ا	ي	ي	ي	ر	ر
ح	ل	و	و	ي	ي	م	س	ك
ا	ل	ح	ا	ر	ث	ي	س	س

- افقيا:
- عاصمة بروناي.
 - نوع من أنواع الأشعة الحديثة لتصوير الدماغ
بالألوان.
 - من حروف المد - سورة من سور القرآن الكريم /
معكوس - بمعنى (زجر) - رفسة برجله / معكوس.
 - من أسماء يوم القيامة - يوجب غضب الخالق
ويمنع الرزق / مبعثر - حرف مكرر.
 - حرف ناسخ - وسيلة الكسب من الزراعة والتجارة
والصناعة / معكوس - حيوان قطبي.
 - وحدة لقياس القدرة تساوي 550 رطل / قدم في
الثانية ويقاس بها قوة المحركات / معكوس - نبات من
الفصيلة الكبرية له شوك وورق أخضر ناضر وثمره لبي
تؤكل براعمه مخلاة أو مملحة / معكوس - عنصر بسيط
رمادي ضارب إلى الزرقة و هو من الكحول يستعمل في
تطهير الجروح / معكوس.
 - استعداد وازع نفسي لا دارك الخبيث والطيب /
مبعثر - أكمل / اسم الإنجيل عند النصارى (ال...
الجديد) / مبعثر - من حروف الإدغام بغنة.
 - مقدمة برامج حوارية أمريكية وممثلة مسرحية
وشخصية عالمية، (... وينفري) أكمل - من الألوان
الأساسية.
 - لاعب كرة قدم إسكتلندي (مارك...) / أكمل -
صخر تكون بفعل الضغط أو الحرارة.
 - حرف مفرد - الجماعة الكثيرة من الناس وخلاف
الجن - إحدى مدن الجمهورية التونسية، تقع في ولاية
بن عروس.
 - أداة نفسي - نظيف الثوب أو العرض بريء من
العيوب نزيه شريف - الزيادة في المال في مقابل الأجل /
معكوس.
 - المعركة التي حدثت بن علي بن أبي طالب وبين
الخوارج - حرف مكرر.

عموديا:

- 1- دولة تمتلك حق الفيتو في مجلس الأمن - صفار
البيض / معكوس.

استراحة

كيف نستخدم الإنترنت بشكل آمن



يعتبر الإنترنت اليوم من الأمور الأساسية التي نعتمد عليها في العمل والحصول على المعلومات، لكن يجب مراعاة بعض المعايير للحفاظ على سرية بياناتنا من الاختراق.

ويشير خبراء التقنية إلى أن مشكلة اختراق البيانات باتت من المشكلات الرئيسية التي يعاني منها الكثير من مستخدمي الإنترنت، لذا ولضمان سرية بيانات التصفح يجب على المستخدمين تنظيف قوائم ملفات تعريف الارتباط وسجل التصفح بأجهزتهم كل مدة، وكذلك إزالة الرسائل غير الضرورية من سجلات البريد الإلكتروني، وإزالة البيانات والصور غير اللازمة من الهواتف والحواسيب.

ومن الأمور التي يشدد عليها الخبراء أيضا استعمال التطبيقات المعروفة وتجنب التطبيقات مجهولة المصدر، فبعض التطبيقات المنتشرة حاليا قد تحوي على برمجيات خبيثة يستغلها المخترقون للوصول إلى بيانات المستخدمين.

ولتجنب خطر الاختراق يجب على مستخدمي الإنترنت الابتعاد عن استخدام شبكات الـ Wi-Fi العامة التي تتوفر في المطارات أو بعض الأماكن أحيانا، فتللك الشبكات قد تكون غير مؤمنة بالشكل الكافي ومخرقة من قبل بعض الهاكرز اللذين يجمعون بيانات مستخدميها لأغراض معينة.

كيف تساعدك القهوة على إنقاص الوزن



يلعب النظام الغذائي وممارسة الرياضة دورا مهما في أي استراتيجية ناجحة للتخسيس، ولكن وفقا للخبراء، هناك أداة واحدة لمكافحة الدهون لا تتطلب منك القيام برفع أشياء ثقيلة أو الذهاب إلى صالات الجيم، اعتمادا بالطبع على حجم جسمك المفضل كوب قهوة قابل لإعادة الاستخدام.

ليس سرا أن الكافيين يمكن أن يكون مساعدا المثالي في رحلة فقدان الوزن، ولكن ما هي الكمية التي تحتاجها كل يوم من أجل التخلص من الوزن الزائد؟ وفقا لتقرير موقع «nypost» تشمل التوجيهات بشرب من 200 إلى 400 مجم وهذا يعادل ما بين كوبين وخمسة أكواب.

يتماشى هذا مع دراسة أجرتها كلية تي إتش تشان للصحة العامة بجامعة هارفارد، والتي أظهرت أن 4 أكواب من القهوة يوميا يمكن أن تخفض الدهون في الجسم بنسبة 4% تقريبا.

تحتوي القهوة على الكافيين، الذي له تأثيرات حرارية ويمكن أن يسرع عملية التمثيل الغذائي، مما يساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية، كما أظهرت بعض الدراسات أنه يمكن أن يساعد في تقليل مؤشر كتلة الجسم ووزن الجسم والدهون في الجسم، كما يمكن للقهوة أيضا أن تحد من الشهية وتقلل من الجوع.

تظهر الأبحاث أن شرب القهوة قبل الوجبة يمكن أن يقلل من السعرات الحرارية التي تتناولها في الوجبة التالية، حتى لو تناولت القهوة لمدة تصل إلى 4 ساعات قبل الوجبة، تحتوي القهوة أيضا على حمض الكلوروجينيك، الذي ثبت أنه يزيد من حرق الدهون وقد يساعد في إبطاء امتصاص الكربوهيدرات.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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