

الكلمات المتقاطعة

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12

- أفقياً:
- ١- من زوجات النبي محمد (ص).
٢- جوليات - كسب ودفن - نصف كلمة هترل.
٣- يجمع - حرف نفي - صوت الذئب .
٤- ثلث كلمة نهر - حرف نفي - رجاء (م) في الرأس.
٥- حقنة - حرف E - الجذب.
٦- حرف ابجدي - منصف - حول.
٧- اللاحق (م) - حرفان مكرران - من الانبياء.
٨- طليق - رجاء (م) - مكرران - احد الوالدين .
٩- سمين - اكتمل (م) - الجواب.
١٠- مادة قاتلة - وزير - وادي.
١١- مذيع في قناة اليمن راحل كان يقدم برنامج فرسان الميدان - اسم علم مذكر.
١٢- حرف جر (م) - جواسيس (م) - في الرأس.

ص	ل	ح	ا	ل	ح	د	ي	ب	ي	هـ
ا	ب	ر	ا	ت	س	ا	م	م	ش	ع
ح	ي	س	ب	ي	ر	و	ت	م	د	م
ع	ا	د	ل	ا	ل	ع	س	م	ل	ل
ك	س	ي	ك	م	ا	ي	ا	ل	ا	ا
ي	و	م	و	ي	ر	ح	س	س	ب	ا
ا	ب	ا	ت	ا	ر	ا	ل	و	د	ا
ص	ل	ا	ل	هـ	م	ي	ي	ع	ع	ع
ر	د	ا	د	ل	ا	ل	ر	ا	ي	ي
هـ	ي	ا	م	ي	و	ت	س	د	و	ل

حل العدد الماضي

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

حل العدد الماضي

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

السودوكو

استراحة

خطر الاختراق.. هل بطارية هاتفك وانخفاض أدائه مؤشر على تعرضه للاختراق؟



يعد هاتفك الذكي الآن خزانة لحياتك الرقمية بالكامل، من تفاصيل الحسابات البنكية إلى الرسائل الخاصة، ورسائل البريد الإلكتروني المتعلقة بالعمل والصور الشخصية، وبالتالي، فإن تعرض هاتفك للاختراق من قبل قرصنة الإنترنت قد يكون له عواقب كارثية.

وفي هذه المقالة، سنلقي الضوء على 7 علامات تحذيرية قد تشير إلى أن هاتفك قد تم اختراقه، ونقدم لك نصائح عملية لحماية جهازك.

- مشاكل في البطارية
- إذا كانت بطارية هاتفك تنفذ بسرعة كبيرة أو تصبح ساخنة للغاية، فقد يكون هذا علامة على الاختراق.
- وقد يعني هذا أن هناك برامج خبيثة تعمل في الخلفية، مما يستهلك الطاقة ويستنزف عمر البطارية.
- ويمكنك التحقق من استخدام البطارية في الإعدادات لتحديد التطبيقات التي تستهلك الكثير من الطاقة.
- قم بإلغاء تثبيت أي تطبيقات مشبوهة، أو إجراء إعادة ضبط المصنع إذا استمرت المشكلة.
- زيادة في استخدام البيانات

يمكن للمهاجمين الاستيلاء على هاتفك واستخدام بيانات الجهاز دون علمك وقد تشير الزيادة المفاجئة في استخدام البيانات إلى وجود اختراق.

ويمكنك اكتشاف هذه الزيادة في استخدام البيانات من خلال إعدادات البيانات في هاتفك. وللتخلص من هذه المشكلة ابحث عن أي تطبيقات غير معروفة تستهلك كميات كبيرة من البيانات وقم بإلغاء تثبيتها.

- بطء الأداء
- إذا كان هاتفك يعاني من تأخير كلما حاولت استخدامه، فقد يكون ذلك بسبب الاختراق، حيث أن البرامج الضارة التي تم تنزيلها على الجهاز تستخدم موارد النظام وتبطئ الوظائف والتطبيقات.
- ولتفادي هذه المشكلة قم بتثبيت برنامج مكافحة فيروسات موثوق به على هاتفك وإجراء فحص شامل للكشف عن البرمجيات الضارة.
- كما يجب عليك إغلاق التطبيقات التي تعمل في الخلفية وتستهلك موارد الجهاز. وإذا استمرت المشكلات، قم بإجراء إعادة ضبط المصنع لإزالة أي برمجيات ضارة قد تكون أصابت جهازك.
- تطبيقات غير معروفة

إذا اكتشفت تطبيقاً غير مأوف على جهازك، فقد تكون تعرضت للاختراق. ويسمح تثبيت التطبيقات الخبيثة على هاتفك للمهاجمين بالوصول إلى جهازك والسيطرة على بياناتك الشخصية. ويمكنك التحقق من جميع التطبيقات المثبتة على هاتفك من خلال الإعدادات. وفي حال عثرت على أي تطبيقات غريبة أو غير معروفة قم بإلغاء تثبيتها فوراً.

ويجب أن تحرص على تنزيل التطبيقات فقط من المتاجر الرسمية مثل Google Play أو Apple App Store لتجنب البرمجيات الضارة.

- نشاط غير معتاد
- يمكن للمهاجمين إرسال مكالمات أو رسائل نصية أو بريد إلكتروني غريب إلى الأجهزة التي تم اختراقها. كما يمكنهم أيضاً استخدام جهازك للقيام بأنشطتهم الخاصة.
- ويجب عليك إخبار أصدقائك وأفراد عائلتك عن الوضع لكي لا يندفعوا من الرسائل أو المكالمات الغريبة.
- ثم قم بتغيير كلمة مرور هاتفك ورقم التعريف الشخصي (PIN) فوراً، وتأكد من تفعيل المصادقة الثنائية على حساباتك الرئيسية، مثل البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي.
- نوافذ منبثقة غريبة

النوافذ المنبثقة أو الإعلانات المستمرة هي علامة أخرى على أن هاتفك قد تم اختراقه. وتستخدم الإعلانات المزعجة لتحقيق أرباح من الهواتف المخترقة وإذا كنت تواجه هذه المشكلة على هاتفك، لا تتجاهلها وقم بإلغاء تثبيت التطبيقات التي تشتهب بأنها السبب.

أبرزها تعزيز المناعة وتحسين الهضم.. فوائد البابايا لصحة الجسم



تقدم البابايا العديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك تحسين الهضم بسبب إنزيم الباباين وتعزيز المناعة من خلال الفيتامينات A و C، كما تعمل على تعزيز توهج البشرة وتقليل الالتهابات ودعم صحة القلب والعظام، وتعمل الفاكهة أيضاً على تحسين الرؤية بفضل البيتا كاروتين وتنظيم مستويات السكر في الدم، مما يجعلها مثالية للصحة العامة، وذلك وفقاً لهندستان تايمز.

فوائد البابايا لصحة الجسم:

- تعزز الهضم
- تحتوي البابايا على إنزيم الباباين، وهو إنزيم هضمي يساعد على تكسير البروتينات وتحسين الهضم، كما يمنع الانتفاخ والإمساك وحموضة المعدة، مما يجعله خياراً ممتازاً للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.
- تقوي المناعة
- بفضل احتوائها على فيتامينات أ، ج، هـ، تعمل البابايا على تعزيز استجابة الجسم المناعية، كما تعمل المستويات العالية من فيتامين ج على الحماية من نزلات البرد والإنفلونزا والالتهابات، خاصة في المواسم التي تميل فيها المناعة إلى الضعف.
- تدعم صحة القلب
- تعمل مضادات الأكسدة الموجودة في البابايا، بما في ذلك الليكوبين وفيتامين سي، على تقليل الإجهاد التأكسدي، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، كما يساعد محتواها من البوتاسيوم في تنظيم ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية.

الدموية.

4. تعزز صحة البشرة.

تحتوي البابايا على فيتامين سي والكاروتينات، التي تعمل على تعزيز إنتاج الكولاجين وتقليل علامات الشيخوخة مثل التجاعيد والخطوط الدقيقة. كما تساعد الإنزيمات الموجودة في البابايا على تقشير خلايا الجلد الميتة، مما يجعل البشرة مشرقة وناعمة.

5. تساعد في إدارة الوزن

تحتوي البابايا على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية ونسبة عالية من الألياف، مما يجعلها إضافة رائعة لأنظمة إنقاص الوزن. ويعمل محتواها من الألياف على تعزيز الشعور بالشبع، والحد من الجوع، وتحسين عملية التمثيل الغذائي، ودعم إدارة الوزن الصحي.