

## الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	48
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

(4) - نصف كلمة « عابر » - طباق لكلمة «

السموات » .

(5) - حصانة الجسم ( نكرة ) - صفة نفاها الله

سبحانه و تعالى عن أم مريم عليها السلام ( نكرة ) .

(6) - أداة نفي و نهي - أقصر اسم من أسماء

الله الحسنى ( نكرة ) - تأتي بمعنى سرق الشيء

( معكوسة ) .

(7) - إحدى الجاريتين اللتين أهداهما المقوقس

للنبي صلى الله عليه و سلم ( معكوسة ) - من

ولايات الوطن .

(8) - مما يحرم فعله في نهار رمضان

( معكوسة ) .

(9) - بمعنى حك رأسه بيده - ولد سريع و خفيف

( معكوسة ) .

(10) - بواسطتي - غزوة وقعت أحداثها في

السنة الخامسة للهجرة ..

### افقياً :

(1) - من أسماء الدم - اسم فعل أمر بمعنى افرض أنك كذا .

(2) - ناخب وطني سابق لكرة القدم - بمعنى

يفني الموضوع بأفكار جديدة .

(3) - بمعنى تكدير في المعيشة ( نكرة -

معكوسة ) - آلة يدوية تستعمل لجرف الرمل و التربة .

(4) - بمعنى خذ حظك و نصيبك منه - أقيس

نسبة السكر في الدم .

(5) - كلمة « الدرّة » مبعثرة - أخرج سيفه من

غمده .

(6) - اسم موصل - تجدها في كلمة « أشاوس » .

(7) - من الأسماء الخمسة - ابن الزوجة ( نكرة )

- تجده في البيضة .

(8) - يتولد منه النسيج العظمي ( نكرة -

معكوسة ) - حديقة الحيوانات بالفرنسية

( معكوسة ) .

(9) - اسم يطلق على فاكهة المندرينة

( معكوسة ) - ثلثا كلمة « شاب »

(10) - بمعنى عادى المرء و فاخره ( معكوسة )

- من أسماء اللبأ ( نكرة ) .

### عمودياً :

(1) - مجموعة دول شمال أوروبا .

(2) - مما تلبسه القدم ( معكوسة ) - من

أهرامات مصر .

(3) - شهر بالشخص و فضحه - أصلح البناء

- ثبت أصل الجبل في الأرض .

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	46
ب	د	ن	ج	ب	ر	ر	ة	م	س	1
ع	ي	و	ن	ر	ب	ي	ر	ل	ا	2
د	ا	ل	ر	ق	ن	ف	ن	ل	3	
ع	ل	ا	ل	ع	م	و	م	4		
س	ا	ة	ا	ش	ف	ب	5			
س	ن	ا	ل	ج	ن	6				
ب	ا	ا	ا	ا	م	7				
ل	ح	ت	س	ف	ع	8				
ا	د	خ	ل	ف	ق	9				
م	ل	م	ب	ن	ق	10				

### حل العدد الماضي

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

### حل العدد الماضي

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

### السودوكو

# استراحة

## واتس أب تطلق أخيراً مكالمات الصوت والفيديو على الكمبيوتر



بعد شهور من الاختبار التجريبي، أطلقت واتس أب أخيراً مكالمات الصوت والفيديو على تطبيق سطح المكتب الخاص بها.

ويدعم التطبيق فقط المكالمات الفردية في الوقت الحالي، لكن الشركة تخطط لإضافة مكالمات جماعية في المستقبل. وجميع المكالمات مشفرة من طرف إلى طرف للحفاظ على أسرارك في مأمن من المتطفلين.

وستساعد الميزة الجديدة واتس أب على الاستفادة من النمو الهائل في استخدام مكالمات الفيديو، حيث وصلت تنزيلات تطبيق مؤتمرات الفيديو زوم إلى مستويات قياسية أثناء الوباء، كما ازداد استخدام مكالمات الصوت والصورة على واتس أب.

وفي ليلة رأس السنة الجديدة 2020، حقق المستخدمون رقماً قياسياً ليوم واحد يبلغ 1.4 مليار مكالمات صوتية ومرئية، ويمكن أن يمنح توسيع الخدمة إلى سطح المكتب المستخدمين شاشة أكبر لمكالماتهم، كما أنه يزيل الحاجة إلى حمل الهاتف أو تثبيتته أثناء الدردشة.

وكان بالإمكان استخدام واتس أب في السابق لإجراء مكالمات فيديو عن طريق إنشاء غرف فيس بوك مسنجر، ولكن يمكنهم الآن إجراء هذه المكالمات مباشرة في التطبيق.

وتصل هذه الميزة في وقت صعب بالنسبة للشركة، حيث دفع تحديث مثير للجدل لسياسة خصوصية واتس أب ملايين المستخدمين إلى التوقف عن استخدام التطبيق والانتقال إلى الشركات المنافسة، وفي حين أن التطبيقات المنافسة مثل تلغرام وسيغنال يقدمان بالفعل مكالمات سطح المكتب، فإن إضافة واتس أب لهذه الميزة يمكن أن تقنع البعض بالبقاء على التطبيق.

وقد يكون لدى الشركة أيضاً طموحات للتنافس مع تطبيقات مؤتمرات الفيديو الشهيرة مثل زوم وميكروسوفت تيمز وغوغل ميت، ولكن هذا لن يكون ممكناً حتى تصل المكالمات الجماعية إلى سطح المكتب، بحسب موقع ذا نيكست ويب.

## فوائد العدس لا تعد ولا تحصى.. تعرف عليها



كشفت دراسات حديثة عن فوائد العدس والألياف الغذائية التي يحتويها على صحة الإنسان؛ إذ تعمل على تقليل الكوليسترول الضار في الجسم، وتقليل فرص الإصابة بأمراض القلب وجهاز الدوران.

وأوضحت الدراسات أن العدس غني بالمعادن والفيتامينات والبروتينات؛ حيث يعتبر بديلاً جيداً للحوم، لاقترابه إلى أن البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم في العدس تساعد مجتمعة على خفض ضغط الدم المرتفع.

وللعدس فوائد مهمة للمرأة الحامل؛ لأنه غني بحمض الفوليك الذي يعد عنصراً غذائياً أساسياً وضرورياً لنمو جنين صحي ولا يعاني من أي مشاكل ذهنية وإدراكية.

ويحتوي العدس على السيلينيوم الذي يعمل على التخفيف من الالتهابات والتقليل من نمو الأورام السرطانية، كما يعمل على تحسين صحة وردود فعل الجهاز المناعي، بما في ذلك تعزيز إنتاج خلايا التي تحارب الأمراض.

ويلعب العدس دوراً مهماً في تعزيز وظائف الكبد، فضلاً عن أنه يساعد على تخليص الجسم من بعض المواد التي تسبب السرطانات؛ حيث تساعد الألياف الغذائية المتواجدة في العدس على خفض فرص الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

ويحارب العدس التعب والإرهاق الناتج عن نقص الحديد؛ لأنه مصدر ممتاز للحديد؛ حيث يحتوي كوب منه على أكثر من ثلث الحاجة اليومية من الحديد.

ويساهم في تنظيم عمليات الهضم كما يساعد على خسارة الوزن لغناه بالألياف الغذائية، ويساعد أيضاً على قطع الشهية والشعور بالشبع، ويقلل من السعرات الحرارية المستهلكة يومياً ويمنع حدوث الإمساك.



كل ما يتطلبه الطغيان للوجود هو بقاء ذوي الضمير الحي صامتين.