

الكلمات المتقاطعة

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

مدينة سودانية (أم ...) — مرادف
كلمة (معبر أو كوبري).
ينتج النحل (معكوسة) — الاسم
الثاني لمطربة لبنانية (معكوسة).
متشابهة.
ممثلة مصرية كوميدية راحلة.
يوجد في الفم — مرادف كلمة
(ضاع) معكوسة.
في الشهر (معكوسة) — يضعه
الملك على رأسه (معكوسة).
مرادف كلمة (أوقع) معكوسة —
ساحر أو مشعوذ (معكوسة).
دق الجرس — الاسم الثاني لمطرب
عراقي مشهور (معكوسة).

أفقياً

ممثّل مصري مشهور.
من أشهر السنة — البلد.
الاسم الأول للملحن مصري مشهور
(معكوسة) — الاسم الأول لرئيس
وزراء دولة عربية.
ذكر الدجاج — شيء بين اثنين.
مفرد كلمة (نادمون) — مرادف
كلمة (نار أو غضب) معكوسة.
للنداء — عكس كلمة (آخره).
من أفراد العائلة — ذكر الماعز.
مرادف كلمة (أصب) معكوسة —
شخصية كوميدية سورية.
مرادف كلمة (قص أو روى) —

متشابهة.
للتعريف — من الفواكه (الـ...)
معكوسة.

عمودياً:

مطرب مصري مشهور.
متشابهة — عكس كلمة (النشاط).

ج	ب	ر	و	ت	ك	ي	ك	ه	
ي	و	د	و	ر	د	ي	ه	ر	ح
و	ض	ت	ر	ل	ر	ل	ي	ا	
ت	و	ن	ف	ف	ر	و	ع	ئ	
ت	ح	ف	ز	ب	ن	ع			
ل	ه	م	س	ا	ل	ه	د	ا	ي
ا	م	خ	ي	ل	ص	ن			
أ	ب	د	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ر
ن	ب	ت	و	ن	ل	ل	ه	م	ل
م	ل	ل	ج	ل	ا	و			
ي	ر	ن	م	و	ي	ك	و	د	ش
ا	ل	أ	ل	ع	ا	ب			ج

استراحة

غوغل تحظر تطبيقاً شهيراً



أزال غوغل تطبيقاً من متجر «بلاي» الخاص به، ولكن ليس قبل تنزيله أكثر من مليون مرة. وتبين أن التطبيق، المسمى PIP Pic Camera Photo Editor، يحتوي على برامج ضارة سيئة قادرة تماماً على سرقة بيانات اعتماد «فيسبوك» بما في ذلك أسماء المستخدمين وكلمات المرور. وقد يسمح ذلك للمتسللين بالوصول إلى الحسابات وسرقة البيانات الشخصية وإرسال رسائل احتيالية إلى جهات الاتصال. حتى وقت سابق من هذا الأسبوع، كان برنامج تحرير الصور لا يزال متاحاً للتنزيل والتثبيت، لكن غوغل حظرت الآن الوصول بعد أن تم تنبيهها إلى مخاطره. فإذا كنت من الأشخاص غير المحظوظين، فمن الجيد حذف التطبيق من أجهزتك وتغيير كلمة مرور «فيسبوك» الخاصة بك دون تأخير.

فقد اكتشف هذا التهديد من قبل فريق Dr. Web، وهو ليس التطبيق الوحيد الذي تسبب في بعض القلق. ووفقاً لأحدث تقرير لشركة الأمان، هناك أربعة تطبيقات أخرى تحتوي جميعها على برامج ضارة قادرة على عرض إعلانات غير مرغوب فيها، وتقليص عمر البطارية وحتى إجراء تغييرات غير مصرح بها على الهاتف نفسه.

وتتضمن التطبيقات: Wild & Exotic Animal Wallpaper و ZodiHoroscope و PIP Camera 2022 و Magnifier Flashlight.

وتمت الآن إزالة بعض هذه التطبيقات بواسطة غوغل، حيث لم يعد كل من PIP و ZodiHoroscope و Camera 2022 متاحين للتنزيل. وكما هو الحال مع جميع التطبيقات، قبل أن تبدأ في تنزيل أي شيء على جهازك، من الجدير التحقق من الشخص الذي طور البرنامج ثم قراءة أكبر عدد ممكن من المراجعات.

فوائد تناول الزبيب المنقوع



أخبرنا كبار السن عن الفوائد الصحية لاستهلاك الفواكه الجافة المنقوعة مثل الزبيب الأسود، يمكن أن يكون تغييراً بسيطاً ولكنه مؤثر في نمط الحياة، فهو غني بالعناصر الغذائية، ويساعد محتواه العالي من الألياف على تحسين حركة الأمعاء، وفي السطور المقبلة سنوضح الفوائد الصحية لمنقوع الزبيب، وفقاً لما نشره موقع «doctor.ndtv».

ونشير إلى بعض من فوائد الزبيب الأسود:

1. الزبيب الأسود المنقوع غني بالألياف ويعمل كملين دون أن يبدو وكأن الشخص يعاني من الإسهال، يضمن المحتوى العالي من الألياف حركة أمعاء سليمة أول شيء في الصباح، تتناسب جودة وصحة معدتك وحركة الأمعاء بشكل مباشر مع جودة وصحة بشرتك وشعرِك، يمكن للأشخاص الذين يعانون من الإمساك أن يصابوا بهذا أيضاً.

2. يجعلك ممتلئاً لمدة أطول:

أي شيء غني بالألياف يجعلك ممتلئاً لفترة أطول، لهذا السبب كلما تناولت فواكه وخضروات أو أطعمة أخرى غنية بالألياف، فإنك تميل إلى الشعور بالشبع لفترة أطول، يلعب هذا دوراً رئيسياً في إدارة الوزن.

3. الزبيب الأسود غني بالكالسيوم والبوتاسيوم والحديد: وهناك العديد من الأشخاص مصابون بفقر الدم، في مثل هذا السيناريو، يلبي الزبيب الأسود متطلبات الحديد للجسم.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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