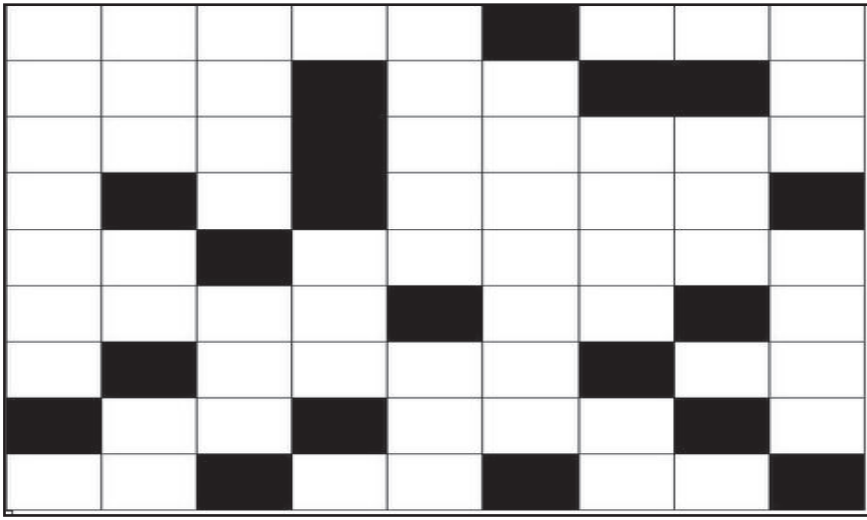


الكلمات المتقاطعة



أفقياً

1. واد مقدس - اخت النبي صلى الله عليه واله من الرضاعة
2. اقل العقوق - خوف
3. الصوف المتطاير (معكوسة)
4. - خلق الانسان فيه (معكوسة)
5. الرمح الطويل (معكوسة)
6. صرح الله بعدم خوفه منها -
7. ما يوجب الغسل لحاضر الميت (معكوسة) - تعب (معكوسة)
8. اللداء (معكوسة) - ثوابه
9. عشر حجج (معكوسة)
10. إكرامه واجب (معكوسة) -

قريب لمنتظره

9. من الآثام (معكوسة) -
- عقل (معكوسة) - تمنع

راسي :

1. قاتل في الحروب مقني للعمر - لا كبير ولا صغير

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
م	ج	م	د	ا	ل	ف	ا	ت	ح
ن	ل	ذ	ل	ا	ب	ب	ب	ب	ب
ي	ي	ي	ي	ن	م	م	ي	ع	ي
د	د	ا	ك	ا	ر	ا	ب	ا	ب
ا	د	م	ر	و	ا	ت	ب	ب	ب
ل	ا	ل	ن	ت	ي	ن	ن	ن	ن
د	م	ل	د	ي	ن	ا	ب	ن	ن
ي	د	ع	د	و	ن	س	ع	ي	ي
ن	ع	ي	م	ي	ن	ي	د	د	د
ا	ي	ن	ا	ل	غ	ل	ل	ل	ل

حل العدد الماضي

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

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

السودوكو

استراحة

ه أغذية خارقة لبناء مناعة قوية



مع دخول فصل الصيف يحتاج جسمك لعناصر غذائية تعزز مناعته، حيث يعزز نظام المناعة القوي قدرة الجسم على مكافحة العدوى والفيروسات المنتشرة، لذلك من المهم التأكد من دمج بعض الأطعمة الفائقة في نظامك الغذائي للبقاء بصحة جيدة وعدم الإصابة بالمرض بشكل متكرر، بحسب موقع «تايمز أوف إنديا».

5 أغذية خارقة لبناء مناعة قوية في موسم الصيف

1. ثمار الحمضيات
تمتلئ ثمار الحمضيات بفيتامين سي الذي يزيد من إنتاج خلايا الدم البيضاء في الجسم. من المهم غرس فيتامين سي في النظام الغذائي بشكل يومي لأنه يعزز بشكل كبير جهاز المناعة. الفواكه مثل البرتقال والجريب فروت واليوسفي مصادر ممتازة لفيتامين سي.
2. الخضراوات الصليبية
تحتوي الخضراوات الصليبية مثل البروكلي والكرنب على مضادات الأكسدة والعناصر الغذائية المختلفة والمعادن والفيتامينات.
3. الزبادي
تحتوي على فيتامين C و A و E ومن المحتمل أن تمنع تلف الحمض النووي. فهي تحتوي على بيتا كاروتين وزيكسانثين مما يساعد على تعزيز جهاز المناعة.
4. الفول
الزبادي هو طعام ممتاز آخر لبناء جهاز المناعة يحتوي على فيتامين د الذي يساعد على تنظيم جهاز المناعة ويجعله أقوى. ومع ذلك، مع وجود العديد من أنواع الزبادي المنكهة الموجودة في السوق والتي تحتوي على مكونات صناعية، فمن المهم إما صنع الزبادي في المنزل أو اختيار الزبادي المليء بفيتامين د.
5. الفول
مصدر غني للبوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامين ب والبروتينات والألياف تعزز صحة الأمعاء. تلعب البروتينات الموجودة في الفول دوراً مهماً في بناء خلايا الدم البيضاء وبالتالي تعزيز المناعة.
5. المكسرات
تعد المكسرات مثل اللوز والكاجو والفسق من مضادات الأكسدة القوية أنها تنشط إنتاج كرات الدم البيضاء وتقوية جهاز المناعة.

«انستجرام» تدعم خاصية ريلز بميزة جديدة



تختبر منصة التواصل الاجتماعي انستجرام إمكانية تحويل كل الفيديوهات التي ينشرها المستخدمون على المنصة إلى قسم ريلز عليها، حيث قالت الشركة إن التغيير الذي يجري اختباره حالياً مع عدد مختار من المستخدمين في العالم جزء من خطتها لتبسيط بث وعرض الفيديوهات على المنصة. ونقل موقع تك كرانش المتخصص في موضوعات التكنولوجيا عن متحدث باسم شركة ميتا بلاتفورمس المالكة لمنصة إنستجرام قوله في رسالة بريد إلكتروني «نختبر هذه الخاصية كجزء من جهودنا لتبسيط وتحسين مشاهدة الفيديوهات عبر إنستجرام».

ونشر مات نافارا استشاري شبكات التواصل الاجتماعي صورة على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، قال إنها كجزء من الاختبار الذي سببها المستخدمون من خلال رسالة تقول «يتم مشاركة الفيديوهات الآن من خلال ريلز».

وتشير الرسالة إلى أنه إذا كان حساب المستخدم عاماً، يمكنه بث أي فيديو ليظهر في قسم ريلز، حيث يمكن لأي مستخدم الدخول إلى الريلز الخاص بهذا المستخدم. كما يمكن لهذا المستخدم استخدام صوته الأصلي لإنشاء الريل الخاص به.

وفي حالة كان حساب المستخدم مغلقاً فإن الفيديوهات التي سيتم بثها على قسم ريل الخاص به ستكون متاحة فقط لمتابعيه.

كما تشير الرسالة إلى أنه بمجرد قيام المستخدم ببث فيديو على الريل، يمكن لأي مستخدم آخر إعادة مزج فيديوهات المستخدم الموجودة على الريل إذا كان الحساب عاماً. ومع ذلك يمكن للمستخدم منع إعادة مزج فيديوهات من خلال إعدادات الحساب الخاص به.