استراحة

إعلان فقدان

يعلن المواطن انيس علي ناشر عن فقدان شهادة دبلوم كمبيوتر تخصص برمجة الحاسوب صادرة من كلية التربية صبر جامعة عدن للعام 2003\2004 م .. وعلى من يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة.

إيلون ماسك يعرض مليار دولار لويكيبيديا لتغيير اسمه إلى ديكيبيديا

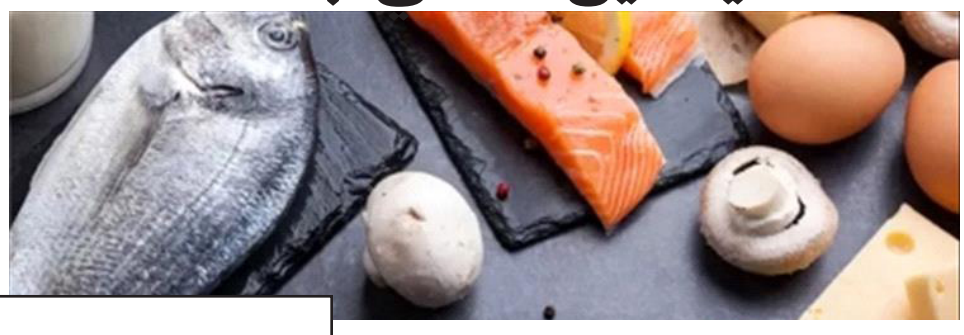
أكد إيلون ماسك، الرئيس التنفيذي لشركتي سبيس إكس وتسلا، على عرضه «غير التقليدي» بقيمة مليار دولار لموقع ويكيبيديا، بشرط أن يقبل الموقع تغيير الاسم إلى «ديكيبيديا» لمدة عام على الأقل.

جاء تأكيد ماسك الأخير ردًا على منشور على موقع X بواسطة Doge Designer، وهو متلق متكرر لردود ماسك، والذي ذكّر مستخدمي الإنترنت بالاقتراح.

ورد في المنشور: «عرض إيلون ماسك ذات مرة على ويكيبيديا مليار دولار لتغيير اسمها إلى» ديكيبيديا «. ورد ماسك: «صحيح. العرض لا يزال قائمًا».

وقدم الملياردير العرض في الأصل في أكتوبر 2023، بعد انتقاد ممارسات جمع التبرعات لمؤسسة ويكيميديا. في ذلك الوقت، تساءل ماسك عن سبب احتياج المؤسسة إلى تمويل كبير لتشغيل ويكيبيديا، قائلاً: «يمكنك حرفيًا وضع نسخة من النص بالكامل على هاتفك!»

أخصائية تغذية توضح أعراض نقص «فيتامين د» فى جسمك



يعد فيتامين د أحد الفيتامينات الذائبة في الدهون ويسمى أيضاً بفيتامين الشمس، لأن الجسم يقوم بتصنيعه عند التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية، وتعتبر أشعة الشمس هي العامل الأهم في تصنيع فيتامين د بالجسم عبر الجلد، يعرف على نطاق واسع أن أيام الشتاء الباردة والقصيرة تجعلنا غير قادرين على الحصول على القدر الكافي من فيتامين د، نظرا لغياب الشمس في معظم الأيام.

وقد لا يعرف الكثيرون أنهم يعانون من نقص هذا الفيتامين الهام، ولكن هناك بعض الأعراض الشائعة التي يمكن لأجسامنا أن تخبرنا بها بأننا بحاجة إلى المزيد من فيتامين. د، المعروف باسم «فيتامين الشمس».

وتقول ستيفاني شيف، أخصائية التغذية المسجلة في مستشفى نورثويل هنتنغتون، أن معظم الأشخاص لا يحصلون على ما يكفي من فيتامين د، حتى لو كانوا يقضون وقتا طويلا في الشمس. موضحة: «حتى لو كنت تتعرض للشمس لفترات طويلة، فقد لا تحصل على كفايتك من فيتامين د فقط من خلال التعرض لأشعة الشمس».

وفي معظم الحالات، من الصعب اكتشاف نقص فيتامين د من دون إجراء فحص للدم، حيث أن الأعراض تظهر عادة بعد فترة طويلة من النقص في الجسم.

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- صحيفة مصرية مشهورة – عاصمة عربية .
٢- مذيع في قناة (عدن لايف) سابقا – جو .
٣- للتعريف – من الاسلحة القديمة .
٤- زعيم عربي راحل عبودية.
٥- احصي – معي.
٦- سئم – شهر ميلادي – رجاء (م).
٧- ثلث كلمة يوم – قرع – قيود (م).
٨- دار – جوال – حول.
٩- اصلح العمل – جمع.
١٠- بلد ضمن الدول العظمى- محافظة يمنية.
١١- من الطيور – عاصمة ايطاليا - احصى.
١٢- مديرية في وادي حضرموت – منطقة حدودية يمنية مع السعودية.

عموديا

١- صحيفة جنوبية مستقلة – عاصمة عربية.
٢- ممثلة مصرية – اثم او ذنب.
٣- للتعريف – حاجز – خندق في معركة .
٤- زوجة سيدنا ابراهيم عليه السلام – من النساء المبشرات بالجنة (م) .
٥- حرفان مكرران – لقب لاعب وحداوي شهير – حرف عطف .
٦- اربد مبعثرة – اسم علم مذكر (م) – للاستفهام .
٧- بحر (م) – نقود.
٨- فوق راس الامير – ورد عطري (م) .
٩- حبل – اسم علم مذكر .
١٠- احرف مكررة – مرتفع (م) .
١١- مدينة ايرانية – اسم علم مؤنث – حرفان مكرران .
١٢- لاعب تلالي وسط القرن الماضي – عروسة البحر الاحمر السعودية.

م	ف	■	ح	ك	ا	ص	■	م	ا	ص	ع
ح	ا	ك	ص	ا	ك	ا	■	ج	ك	ا	ك
م	ر	ك	■	م	ا	ك	ي	■	ا	ك	ي
د	و	■	ب	■	خ	ح	■	د	م	ح	م
س	ق	ك	ا	■	ض	ع	■	و	■	ب	ح
ع	ا	م	ك	■	ر	ك	ت	هـ	■	ن	س
ي	ك	■	ا	ك	ب	ي	ت	■	س	ح	ن
د	ف	ر	■	ح	ك	ب	■	ء	ا	س	م
ص	ي	د	■	ي	و	ا	هـ	■	م	ي	ر
ح	ش	■	ي	د	م	ص	ك	ا	■	ن	ي
ا	ا	■	م	د	ي	ر	■	ن	س	و	س
ف	و	ج	ك	ا	■	ة	ن	ب	■	ن	ي

حل العدد الماضي

السودوكو

						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

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