استراحة

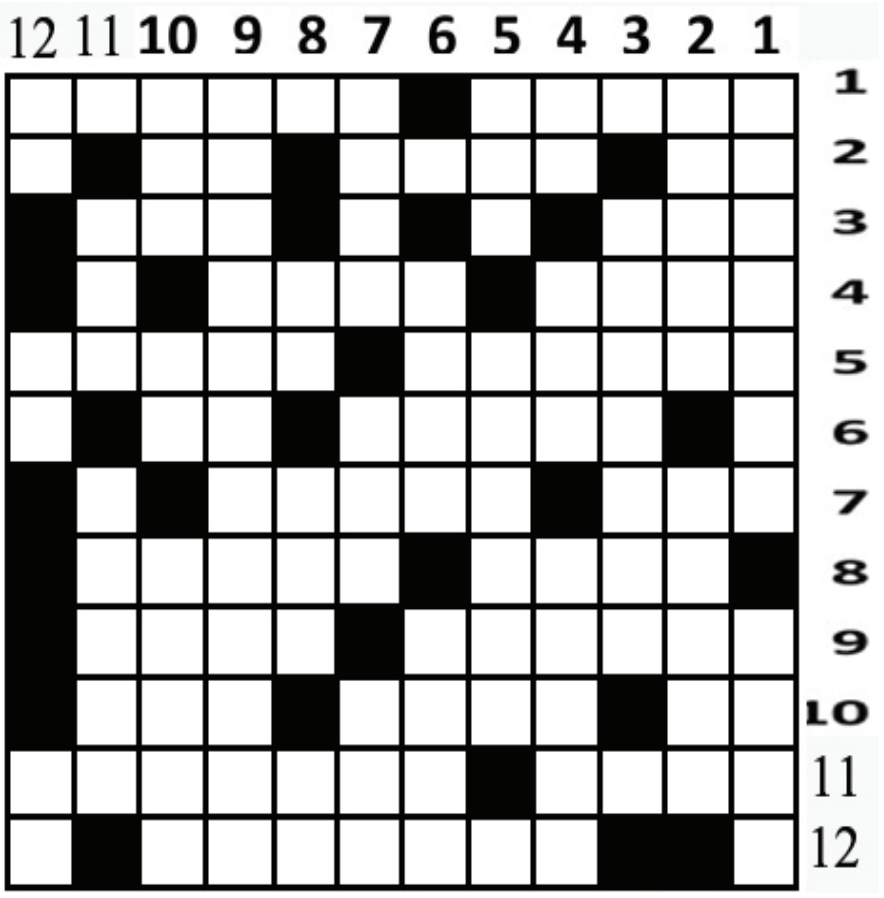
فوائد صادمة للتبرع بالدم

يلجأ العديد من الأشخاص للتبرع بالدم كعمل إنساني لإنقاذ أرواح الآخرين، وتعتبر هذه العملية مفيدة لصحة البعض شرط أن تتم ضمن شروط وإجراءات محددة.

تشير العديد من الدراسات الطبية إلى أن التبرع بالدم له آثار إيجابية على الصحة، فتبعا للخبراء في مركز "نيكولايف" الصحي الروسي فإن الذين يتبرعون بالدم باستمرار لديهم القدرة على تحمل فقدان الدم أكثر من غيرهم في الحالات الطارئة، كما أن الرجال الذين يتبرعون بالدم هم أقل عرضة للإصابة بالنوبات القلبية وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وبينت بعض البحوث والدراسات أيضا أن التبرع بالدم يساعد على الوقاية من أمراض تصلّب الشرايين والنقرس وأمراض الكبد والأمراض المرتبطة بالجهاز الهضمي، ويحسن عمل الأعضاء المنتجة لخلايا الدم، وينشط نخاع العظم لإنتاج خلايا دم جديدة.

الكلمات المتقاطعة



افقيا

1ـ ملك الوحي ـ دولة عربية.
2ـ للنداء ـ أول النهار ـ حرف جر.
3ـ مخبز ـ نهاية.
4ـ بكاء وعويل ـ يلجأ.
5ـ تستوضح ـ تستخدمها الأسماك في الحركة.
6 ـ أرشدها ـ قهوة.
7 ـ جري ـ دراهم (مبعثرة).
8 ـ من الخضروات ـ خصال حميدة.
9 ـ أطراف أصابعها ـ الجواب.
10 ـ للندبة ـ حرفان مكرران ـ اخفاء عن النظر.
11 ـ خائن ـ دولة أوروبية.
12 ـ أم الكتاب (معكوسة) .

عموديا:

1ـ نادي كرة قدم إيطالي ـ اوبخ (مبعثرة).
2ـ عاصمة فرنسا ـ اختنه (مبعثرة).
3ـ مصارعة كندية محترفة في wwe.
4ـ نصف كلمة يصبح ـ وده وحنانه ـ عاصمة تركيا.
5 ـ حليب ـ يحطمها.
6 ـ يحذر ـ اشتاقا وتمنيا (معكوسة).
7ـ رمقا (معكوسة) ـ قوم منهم عاد ـ أداة استثناء .
8 ـ ثلث كلمة وزه ـ اسم إشارة للقريب ـ فاه (معكوسة).
9 ـ حارس المنتخب اليمني السابق.
10 ـ دلال ـ حرف ناسخ ـ دنونا.
11ـ نشرف ونظهر (معكوسة) ـ اشرعي.
12ـ من المنبهات ـ متشابهان ـ متشابهان.

م	ر	خ	ة	ا	ل	ع	ل	ي	ا		خ
ق	ر	ن	ف	ل		م	ت	س	ا	ع	د
د		ف	ي	ك	ت	و	ر	ي	ا		م
و		ر	ح	س	ل	ا		ر	ا	ن	
ن	ا		ص	ي	د	ل	ي	ة		و	ا
ي	ل	ف		س						ا	ل
ا	ص	ح	ا	ب		ش	ي	ن		ل	و
	ر	و		و			ر	ق			ز
ش	ح	ا	ر	ف		د	ح	ل		ل	ي
ب		ه	ج	ا						ا	ر
ا	ف		ح	ر	ب	ا	ء		ل	غ	
ط	ا	ر	ت		ا	ل		ا	ل	ب	س

أبرزها واتساب وماسنجر.. أوروبا تتجه لدمج تطبيقات الدردشة

تتجه دول أوروبا لدمج تطبيقات التراسل الفوري "الدردشة"، انسجاماً مع قواعد الاتحاد الأوروبي الجديدة التي تركز على ضرورة أن يكون تطبيقا "واتساب" و"ماسنجر" قابلين للتشغيل المتبادل مع تطبيقات الدردشة الأخرى.

ويشكل الاضطرار إلى التنقل بين تطبيقات المراسلة المختلفة للوصول إلى الشخص المناسب إزعاجاً متكرراً للحياة المعاصرة.

فتطبيقات "واتساب" و"سيجنال" وغيرهما، كلها موجودة في صوامعها الخاصة من الدردشات الجماعية وجهات الاتصال.

ومع ذلك، قريبًا، سيفعل تطبيق "واتساب" ما لم يكن من الممكن تصوره سابقًا لمستخدميه البالغ عددهم ملياري مستخدم، وهو السماح للأشخاص بمراسلتك من تطبيق آخر.

وعلى مدار العامين الماضيين تقريبًا، كان تطبيق "واتساب" يبني طريقة لتطبيقات المراسلة الأخرى لتوصيل نفسها بخدمته والسماح للأشخاص بالدردشة عبر التطبيقات المتنوعة.

وكل ذلك من دون كسر التشفير الشامل الذي يستخدمه لحماية خصوصية وأمن الأشخاص.

وهذه المرة الأولى التي يفتح فيها تطبيق الدردشة نفسه بهذه الطريقة، ومن المحتمل أن يوفر منافسة أكبر. والأمر نفسه كانت تقوم به "ميتا" مع "ماسنجر".

وهذا التحول ليس بالكامل من صنع "واتساب" أو "ماسنجر". ففي سبتمبر، صنف المشرعون الأوروبيون شركة "ميتا"، الشركة الأم لتطبيقي "واتساب"

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي