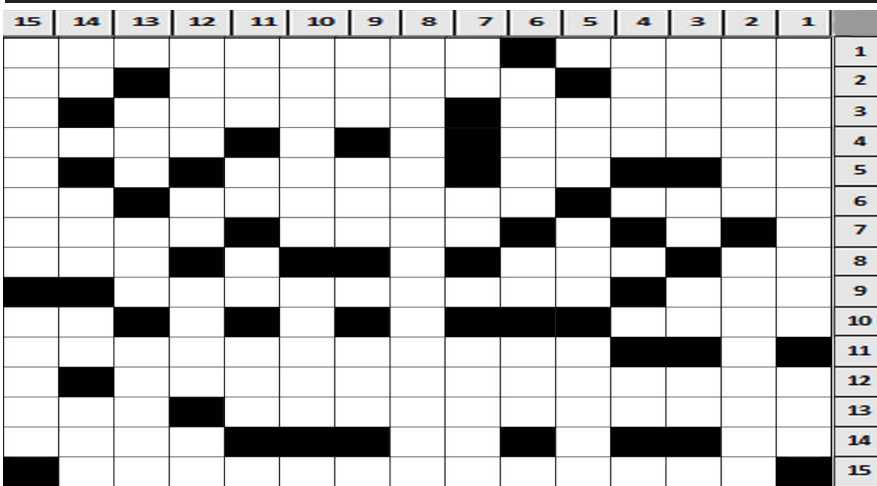


الكلمات المتقاطعة



استراحة

القهوة تؤثر على طول العمر.. دراسة تكشف الوقت المناسب لشربها

كشف باحثون في مجال الصحة بجامعة هارفارد وتولين أن شرب القهوة يمكن أن يطيل متوسط العمر شريطة تناولها في الصباح. وبحسب دراسة لعيادة مايو، وهي منظمة أدرجت القهوة كنظام يساعد على حماية القلب، فإن وقت شرب القهوة يؤثر على طول العمر بشكل ملحوظ. الدراسة نشرت في مجلة القلب الأوروبية ووجدت أن من اقتصر شربهم للقهوة على ساعات الصباح فقط قلت مخاطر الوفاة لديهم. وأوضحت أن شارب القهوة الصباحية كانوا أقل عرضة للوفاة لأي سبب بنسبة ١٦ بالمئة مقارنة بالأشخاص الذين امتنعوا عن تناول القهوة وأقل عرضة للوفاة بأمراض القلب بنسبة ٣١ بالمئة. ولاحظت الدراسة أنه لم يشهد أولئك الذين شربوا القهوة طوال اليوم أي انخفاض في

المخاطر مقارنة بغير شارب القهوة. ووفقا للدراسة، فإن كمية القهوة تؤثر على مدى الاستفادة منها، حيث بدأ أولئك الذين تناولوا كوبا واحدا فقط من القهوة شهدوا أدنى مستوى من الفائدة، في حين أظهر الأشخاص الذين شربوا من كوبين إلى ثلاثة أكواب من القهوة يوميا تأثيرات أكبر في المتوسط. وذكر المؤلف الرئيسي للدراسة، الدكتور لو تشي، في بيان صحفي: "هذه هي أول دراسة تختبر أنماط توقيت شرب القهوة والنتائج الصحية". وتابع: "تشير نتائجنا إلى أنه ليس فقط ما إذا كنت تشرب القهوة أو كم تشرب، ولكن الوقت من اليوم الذي تشرب فيه القهوة هو المهم. لا نقدم عادة نصائح حول التوقيت في إرشاداتنا الغذائية، ولكن ربما يجب أن نفكر في هذا في المستقبل".

هكذا يتم التجسس على محادثات واتساب!

وهناك طريقة أخرى للتجسس هي عبر واتساب ويب، حيث يمكن لأي شخص مسح رمز الاستجابة السريعة (QR) على جهاز الكمبيوتر باستخدام هاتف الشخص المستهدف للتجسس، مما يمنحه الوصول إلى جميع المحادثات. ولا تكتشف "الضحية" هذا الأمر إلا بالتحقق من إعدادات التطبيق بانتظام لمعرفة الأجهزة المتصلة بحسابه. من الناحية القانونية، يعد التجسس على محادثات واتساب دون إذن الشخص الآخر جريمة يعاقب عليها القانون بالسجن لمدة قد تصل إلى عامين. وللحماية من هذا النوع من التجسس، يجب على المستخدمين حفظ كلمات المرور بشكل آمن، وعدم ترك هواتفهم دون مراقبة، والتحقق من الأجهزة المتصلة بحساباتهم بانتظام. بهذه الطريقة، يمكنهم الحفاظ على خصوصيتهم وتجنب المشاكل القانونية. وفقا لما نشره الموقع الرسمي لتطبيق واتساب.

يعد تطبيق المراسلة الفورية واتساب من أكثر تطبيقات الدردشة شهرة في العالم، حيث يستخدمه حوالي ٣ مليارات شخص. ويقدم التطبيق تشفيراً مما يوفر أماناً لحماية المحادثات. ومع ذلك، هناك خطر صامت قد يهدد العديد من مستخدمي الهواتف الذكية دون علمهم وهو التجسس على المحادثات، والذي يمكن أن يحدث دون الحاجة إلى مهارات قرصنة. ومن أحد الأساليب الشائعة للتجسس هو استخدام تطبيقات مثل (mSpy)، التي تتيح مراقبة الرسائل على واتساب والوصول إلى بيانات أخرى مثل سجلات المكالمات، الصور، والموقع الجغرافي. وبالنسبة لهواتف آيفون، يمكن للمتجسس الوصول بسهولة إلى النسخ الاحتياطية على "أي كلاود" بمجرد الحصول على بيانات الدخول إلى حساب أبل أي دي. أما بالنسبة لأجهزة أندرويد، فإن عملية التجسس تتطلب الوصول المباشر إلى الهاتف وتثبيت تطبيقات خاصة. بحسب ما نشره موقع (نيتس فيلت) الألماني.

افقيا

١. منطقة جميلة في م/إب - من المعالم السياحية الحديثة في م/حضر موت.
٢. والد انس رضي الله عنه الكنية التي تطلق على مدينة تعز - عائلة.
٣. من المصطلحات التي كان يطلقها الصحاف على الجنود الامريكان - خلاقات وصياحات.
٤. عاصمة اوغندا - شهر ميلادي.
٥. حسم الامر - مجد - عاصمة كرواتيا (م).
٦. عكس نصاب في ادارته - الطموح (م) - إله.
٧. احرف مكررة - معلوم - من الجوالات.
٨. قط (م) - قعد - اماره (م).
٩. مسح - صحابي اهتز عرش الرحمن له.
١٠. من اسماء الاشد - نقص (م) - .
١١. زوجة الرئيس الراحل الحبيب بورقيبة.
١٢. من المتخلفين في غزة تبوك.
١٣. يمر وسط الاشواك والغابات دون ان يتمزق او يجرح.
١٤. ملكي (م) - حب (م) - محافظة يمنية.
١٥. من السبعة الاوائل في الاسلام.

عموديا

١. الاسم الحقيقي للصحابي ابو دجانة - لدي.
٢. ملزمات مبعثرة - قوم - احرقوا الكعبة (م).
٣. الهو - محافظة يمنية (م) - حرفان مكرران.
٤. من خداع الحرب (م) - حرفان مكرران.
٥. ارتفاع (م) - تستخدم لجلب الخضروات (م) - عكس ابعده (م).

ع	م	ر	ع	ب	د	ا	ل	ع	ز	ي	ز
م	ح	م	و	د	ا	ل	ج	ن	د	ي	م
ر	م	ا	ل	ا	ي	س	ا	ا	ا	ا	ا
ع	د	د	ا	م	ر	ي	ل	ي	ل	ي	ي
ب	ق	م	ب	م	ي	ن	ي	ن	ي	ن	ن
د	ي	ش	ر	ل	ا	ن	و	ر	ا	هـ	ا
ا	ر	ز	ل	ا	ل	ا	ف	ل	ا	ا	ا
ل	ا	ا	ا	م	ر	ا	ج	ل	ل	ل	ل
ر	ا	ا	ن	س	ع	و	م	م	م	م	م
ح	ل	ي	م	ا	ل	س	ع	د	ي	ا	ا
م	ح	ل	م	ل	م	ل	ن	ي	ر	ر	ر
ن	ج	ي	ب	ا	ل	ي	ا	ب	ل	ي	ي

إعلان فقدان

■ يعلن المواطن/ محمد يحيى محمد العواضي عن فقدانه بطاقة شخصية تحمل رقم: 20010038950 ، ويرجى على من يعثر عليها تسليمها لأقرب مركز شرطة.

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي

يمكنك التواصل بشكل مباشر مع غرفة العمليات المشتركة التابعة لكهرباء عدن على الأرقام التالية:

02-247511
02-244717
02-247680



pecaden.com
AdenElectricity