

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

- ٣- من ابناء نوح عليه السلام -
نيس .
٤- قادم - للسؤال (م) -
الحنشاش.
٥- الابداع (م) - حرفان مكرران.
٦- دولة خليجية ضمن دول
التحالف في اليمن (م).
٧- احسان - مديرية في م/ابين-
جبال.
٨- لقب لاعب تلاي سابق - ٢٤
ساعة .
٩- اكتمل - حرفان مكرران -
اسم علم مؤنث.
١٠- علا مبعثرة - تتمتع النوب (م) .
١١- رئيس تحرير صحيفة الرياضة
اليمنية سابقا (م) .
١٢- مؤلف كتاب خلفاء الرسول
(ص) (م).

افقيا

- ١- من زوجات النبي محمد (ص).
٢- جولات - كسب ودفن -
نصف كلمة هتزل.
٣- يجمع - حرف نفي - صوت
الذئب .
٤- ثلث كلمة نهر - حرف نفي
- رجاء (م) - في الرأس.
٥- حقة - حرف E-لجذب
٦- حرف ابجدي - منصف - حول.
٧- اللاحق (م) - حرفان مكرران -
من الانبياء.
٨- طليق - رجاء (م) - مكرران -
احد الوالدين .
٩- سمين - اكتمل (م) -
الجواب.
١٠- مادة قاتلة - وزير - وادي.
١١- مذيع في قناة اليمن راحل
كان يقدم برنامج فرسان
الميدان - اسم علم مذكر .
١٢- حرف جر (م) - جواسيس (م) -
في الرأس.

عموديا

- ١- لقب عرف به ابو العلاء
المعري من شعراء الجاهلية.
٢- ملك ايران السابق الراحل
القرن الماضي (م) .

استراحة

علاج إدمان الشبكات الاجتماعية يقلل الاكتئاب



اكتشف باحثون بريطانيون ميزة إضافية في العلاجات المخصصة لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، ووجدوا أنها تحسن الحالة العقلية لمرضى الاكتئاب.. وقام باحثو جامعة لندن كوليدج بتحليل 2700 دراسة تجريبية أجريت على مستوى العالم بين عامي 2004 و2022، وقيموا تأثير أساليب التدخل لعلاج الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي على الحالة العقلية للبالغين، وأظهرت الدراسة أن

39% من علاجات إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ساهمت في تحسن الحالة العقلية للمستخدمين، خاصة من يعانون أعراضاً اكتئابية، في الوقت نفسه أظهرت 70% من الدراسات أن مرضى الاكتئاب كانوا الأكثر استفادة من تلك العلاجات.

منصة «إكس» تلغي خاصية الحظر



قال إيلون ماسك، إن منصة «إكس» للتواصل الاجتماعي ستلغي ميزة كانت تسمح للمستخدمين بحظر المشاركات من حسابات معينة.

وقال ماسك «سنلغي الحظر مع استثناء الرسائل المباشرة»، موضحاً أن الخيار سيبقى متاحاً «للمراسلة المباشرة» بين مستخدمي منصة التواصل الاجتماعي.. وتستخدم هذه الخاصية لتقييد التفاعل مع حسابات معينة على المنصة.

ومنذ استحوازه على المنصة لقاء 44 مليار دولار نهاية أكتوبر الماضي، تراجعت عائداتها الإعلانية بنحو النصف بسبب منهج ماسك وسياساته.. وقال ماسك مراراً أن رغبته في حرية التعبير هي الدافع وراء التغييرات التي أجراها.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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