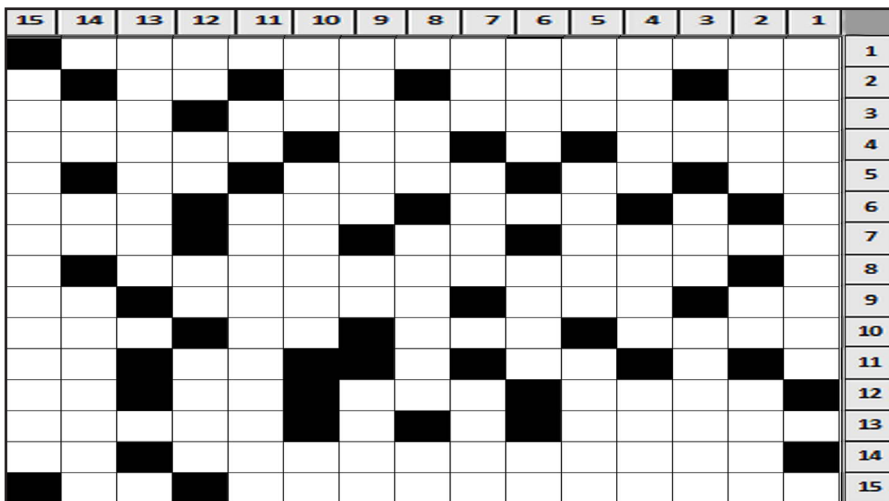
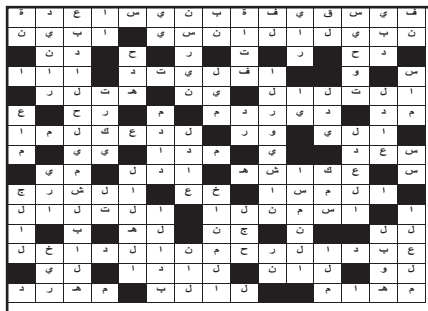


الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

- ١- فنان راحل له اغنية انستنا يا عيد .
٢- للتمني - الاسم الاول لممثلة مصرية راحلة - جمع - احد الوالدين .
٣- اعلامي يماني راحل له برنامج رائع فرسان الميدان - حزني (م) .
٤- استفسرن (م) - حب (م) مثنى دار (م) .
٥- حرفان مكرران - حرف نفي - محافظة يمنية محجرة - من الالعب (م) - مسودة .
٦- مشروب - يجمع - من الفواكه (م) .
٧- شامخات - للمنادي - نقيض باطل (م) - فكرة .
٨- مقدم برنامج اخر قرار في السعيدة رمضان .
٩- طليق - بحر مبعثرة - مدامة مبعثرة - حرفان مكرران .
١٠- اسم علم مذكر - يهد - للمسافة - احرف مكررة .
١١- في العروق - جمع - مدينة ايرانية (م) .
١٢- قارة (م) - ضروري للحياة - نصف كلمة شاك - قرن (م) .
١٣- محافظة يمنية - مد له بيده (م) .
١٤- مخرج مسلسل همي همك - بحر (م) .
١٥- مقدم برنامج الكلمات المتقاطعة في قناة عدن - حرفان مكرران .
- ٤- شجاع - متشعوذ - افواج زائرة .
٥- ثغر اليمن (م) - قطر عربي - ابناء الابناء (م) .
٦- مرتفع - منطقة في إب - عائلة .
٧- معي - رئيس تحرير الطريق - الاسم الاول (م) - مادة دراسية (م) .
٨- احد ابناء صدام حسين - حاضنة حضرموت - كثير .
٩- السمسار - قاعدة (م) - مرض (م) .
١٠- رجا (م) - من اسماء الله عز وجل - حب .
١١- عاصفة (م) - مقدم برنامج حروف والوف من (م.بي.سي) .
١٢- حرف نصب (م) - عمله - من الاقارب - بلد افريقي .
١٣- ممثل مصري .
١٤- للاستفهام - حرف نصب (م) - عاصمة عربية .
١٥- ممثل يماني سافر وناقد كتب قصة همي همك .



حل العدد الماضي

استراحة

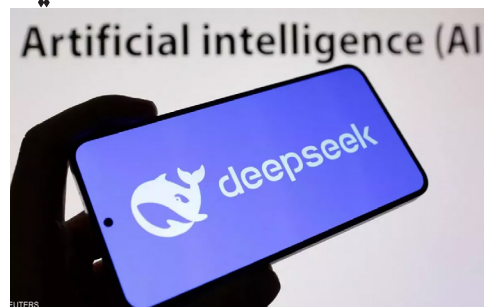
نصائح لتحسين جودة نومك وتقليل الأرق



النوم الجيد ليس رفاهية بل ضرورة أساسية لصحة الجسم والعقل، يعاني الكثير من الأشخاص من مشاكل في النوم، مما يؤثر على جودة حياتهم العامة وصحتهم النفسية والجسدية. قلة النوم تؤثر على وظائف الجسم بشكل كبير، بدءاً من ضعف التركيز وانخفاض الطاقة خلال اليوم، وصولاً إلى تأثيرات طويلة الأمد مثل ضعف الجهاز المناعي وزيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. لتحقيق نوم صحي، يجب الالتزام بعادات نوم جيدة.

أحد أهم النصائح هو الالتزام بجدول نوم منتظم، حيث يُفضل النوم والاستيقاظ في نفس الوقت يومياً، حتى خلال عطلة نهاية الأسبوع. كما يُنصح بتجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين قبل النوم بساعات طويلة.تهيئة البيئة المحيطة للنوم ضرورية أيضاً، مثل الحفاظ على غرفة النوم مظلمة وهادئة وباردة نسبياً. يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة في تحسين جودة النوم، شرط أن تكون بعيدة عن وقت النوم لتجنب الأرق. تقنيات الاسترخاء مثل التأمل والتنفس العميق قبل النوم تساعد في تقليل التوتر وتحضير العقل والجسم للراحة. وفي حالة استمرار مشاكل النوم لفترة طويلة، من الأفضل استشارة مختص للحصول على المساعدة اللازمة. النوم الصحي هو مفتاح لحياة أكثر نشاطاً وإنتاجية. عبر اتباع النصائح البسيطة مثل تحسين عادات النوم وتهيئة البيئة المناسبة، يمكنك التغلب على الأرق والاستمتاع بنوم عميق ومريح.

دولة أوروبية تحظر تطبيق "ديب سيك" للذكاء الاصطناعي



قالت هيئة حماية البيانات الإيطالية إنها حظرت نموذج الذكاء الاصطناعي الصيني "ديب سيك" بسبب نقص المعلومات حول البيانات الشخصية التي يجمعها. وأوضحت الهيئة في مذكرة على موقعها على الإنترنت أن قرار حظر "ديب سيك" دخل حيز التنفيذ على الفور. وأعربت الهيئة عن عدم رضاها عن رد "ديب سيك" على استفسارها الأولي بشأن البيانات الشخصية التي يتم جمعها، وأين يتم تخزينها، وكيف يتم إخطار المستخدمين.

وأضافت الهيئة في بيان لها إلى أنه: "على عكس ما توصلت إليه الهيئة، أعلنت الشركة أنها لا تعمل في إيطاليا، وأن التشريعات الأوروبية لا تنطبق عليها"، مشيرة إلى أن التطبيق قد تم تحميله من قبل ملايين الأشخاص حول العالم في غضون أيام قليلة فقط. وكررت هيئة حماية البيانات الأيرلندية الأربعاء أنها وجهت خطاباً مكتوباً إلى "ديب سيك" تعبر فيها عن مخاوفها من احتمال انتهاكها لقانون حماية الخصوصية في الاتحاد الأوروبي.

ونقلت وكالة بلومبرغ للأنباء عن غرافام دويل نائب رئيس الهيئة القول "كتبنا إلى ديب سيك لطلب معلومات بشأن معالجة البيانات التي تمت بشأن بيانات أطراف في أيرلندا".

جدير بالذكر أن "ديب سيك" أطلقت مطلع الأسبوع الحالي نموذج لغة جديدا للذكاء الاصطناعي بإمكانيات تفوق النماذج التي تقدمها الشركات الأمريكية الكبرى مثل "أوبن إيه آي" وبتكلفة زهيدة للغاية. ويعتمد نموذج "ديب سيك" على 2000 رقاقة فقط بتكلفة بلغت 5.6 مليون دولار ليحقق نفس النتائج التي تحققها نماذج الشركات الأمريكية التي تحتاج إلى 16 ألف رقاقة بتكلفة تتراوح بين 100 و200 مليون دولار.

وتجري شركة "مايكروسوفت" وشركة "أوبن إيه آي" مالكة تطبيق "تشات جي بي تي" تحقيقاً لمعرفة ما إذا كانت مجموعة قرصنة مرتبطة بشركة "ديب سيك" قد حصلت على بيانات خاصة بتقنيات "أوبن إيه آي" بطرق غير قانونية، بحسب مصادر تحدثت لوكالة بلومبرغ.

ورصد باحثون في شؤون الأمن لدى "مايكروسوفت" قبل أشهر أفراداً يُعتقد أنهم مرتبطون بشركة "ديب سيك" وهم يستخرجون كمية كبيرة من البيانات باستخدام واجهة برمجة التطبيقات الخاصة بشركة "أوبن إيه آي"، حسب الأشخاص الذين طلبوا عدم الكشف عن هوياتهم لأن الأمر سري.

من ناحيته، أوضح ديفيد ساكس، مستشار الذكاء الاصطناعي للرئيس دونالد ترامب، أن هناك أدلة قوية على أن "ديب سيك" اعتمدت على مخرجات نماذج "أوبن إيه آي" للمساعدة في تطوير تقنياتها الخاصة.

عموديا

- ١- رئيس جنوبي دعا الى التغيير وليس التشطير .
٢- السنة (م) - للمسافة م - الدهر .
٣- للمنادي - وكالة روسيا - محافظة مصرية

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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