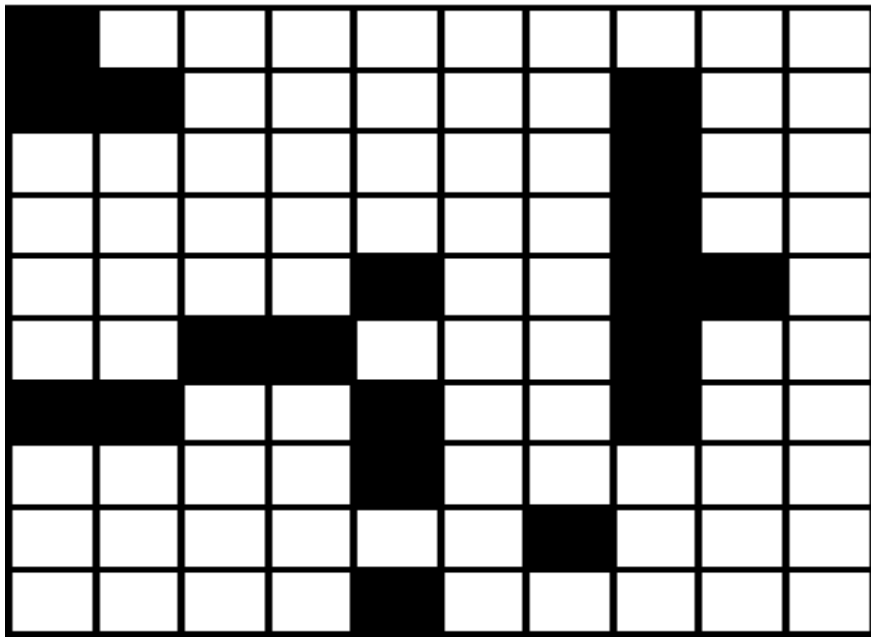


## الكلمات المتقاطعة



عالم فيزيائي مصري حاز على جائزة نوبل للعلوم الكيميائية.  
مذبة في قناة الجزيرة الفضائية.  
يخرب.  
أليات (مبعثرة) - مدينة عراقية.  
اسم ممثلة مصرية (مبعثرة) - من الطيور الجارحة.  
يأتي (مبعثرة) - أصر بشدة.  
زوال - من أنواع الطائرات الحربية المقاتلة.

## أفقياً:

تنسب إليه نظرية (الغاية تبرر الوسيلة، الفوضى الخلاقة).

مرادف قديم - من مديريات محافظة تعز.

ثلاث كلمة سوط - نادي كرة قدم فرنسي.

نصف كلمة أراك - زعيم شيشاني قاد

معركة مسلح ضد التحاد السوفيتي.

متشابهان - رئيس يوغسلافي راحل من

مؤسسي حركة عدم الانحياز.

مسار - مرادف ذنب - للتعريف.

أداة نفي وجزم - متشابهان - حرف

ناسخ.

الكلام الكثير والمكرر (معكوسة) - فنان تشكيلي.

أربعة (بالإنجليزية) - نادي كرة قدم

إيطالي.

يعتقه (معكوسة) - نكران (معكوسة).

## عمودياً:

فنان يماني كبير من أغانيه يا بشير

الخير.

ينتفض - شاعر الهند العظيم.

متشابهة.

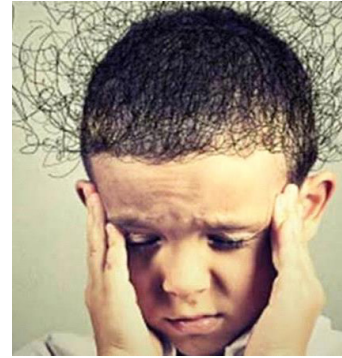
ف	ض	ل	ع	ل	ف	ي
ي	ح	ي	ا	ب	ن	ر
ص	ي	ت	ر	ي	ن	ه
ل	ا	ل	ر	ه	ي	ن
م	ن	ا	ر	ع	د	ن
ك	ل	ت	ي	د	ع	د
ر	ا	س	ع	ي	س	ا
م	ل	و	ك	ا	ل	ف
ط	ي	ا	ر	ا	ه	ا
ا	ل	د	ر	ي	ن	م

## حل العدد الماضي

## استراحة



## نصائح لمساعدة طفلك على التعامل مع قلق العودة إلى المدرسة



مع إعادة فتح العديد من المدارس في ظل الوباء، ربما يعود الكثير من الأطفال إلى القلق المدرسي. ومن أجل تلافي المعاناة النفسانية للتلاميذ نشر موقع Only My Health تقريراً يتضمن نصائح الخبراء للآباء للتعامل معها.

يمكن أن يتسبب القلق في شعور الشخص بالخوف خلال المواقف المختلفة. يشعر الجميع، بشكل أو بآخر، بالقلق حيال أي شيء يمكن أن يزعجهم. ولكن يزداد الأمر، في بعض الأحيان، إلى مستوى يصعب فيه أداء المهام الأساسية. وينصح الخبراء الآباء والأمهات بمساعدة أطفالهم على التعامل مع قلق العودة إلى المدرسة، فيما يلي:

1. الاهتمام بالإحصات للطفل:  
إذا كان طفلك يعبر عن خوف أو موقف يخاف منه، فينبغي الاستماع إليه بعناية، والتحقق من مشاعره.

2. ضبط النغمة:  
إن الكلمات والنبرة كلاهما جزء مهم بنفس القدر من خطاب الآباء لأطفالهم. إنها توصل رسائلهم إلى الطفل وتؤثر عليه بعمق.

3. التفاصيل اليومية:  
بعد الروتين اليومي المحدد ضرورياً جداً للطفل يساعده على تبني عادات جيدة وأن يكون أكثر انضباطاً فهو لا يساعد الطفل فقط على تبني أسلوب حياة أكثر صحة، ولكن وجود روتين يمكن التنبؤ به يخفف أيضاً من القلق. يمكن أن يتمثل الروتين اليومي في توصيل أحد الأبوين له صباحاً إلى المدرسة بنفسه، أو يمكن الترتيب لأن يذهب في صحبة بعض أصدقائه في الحي، حتى يشعر أنه في بيئة آمنة.

4. غرس العادات:  
يجب أن يتم الاستماع للطفل والعمل على راحته، ولكن في نفس الوقت يجب ألا يتحول إلى طفل مدلل يعتمد على والديه في كل كبيرة وصغيرة ويجب أن يتعلم قضاء بعض الوقت بمفرده، لكن في حيز أو مساحة يمكن لأحد الوالدين الإشراف عليه عن بُعد.

5. تعليم القدرة على التكيف:  
يجب أن تستمع الأسرة جيداً وتخبر الطفل ببعض الحقائق فيما يتعلق بأن عليه التكيف مع أشياء جديدة معينة مثل ارتداء الكمادات الواقية، أو أنه ربما يضطر إلى الانتقال إلى الفصول الدراسية عبر الإنترنت، بسبب انتشار الفيروس.. لكن يجب التأكد من أن يكون التعليم والتوجيه بمقدار لا يتسبب لهم في حالة من الخوف المرعب.

6. طلب المساعدة المهنية:  
من الطبيعي أن ينزعج الطفل من مغادرة المنزل والذهاب إلى المدرسة فجأة لساعات طويلة ولكن، إذا وجد الآباء أن تأثير أطفالهم امتد لأكثر من أسبوع أو أسبوعين، فيجب عليهم بالتأكيد محاولة معرفة السبب الحقيقي وراء القلق وطلب الإرشاد من طبيب متخصص.

## السودوكو

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

## حل العدد الماضي

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