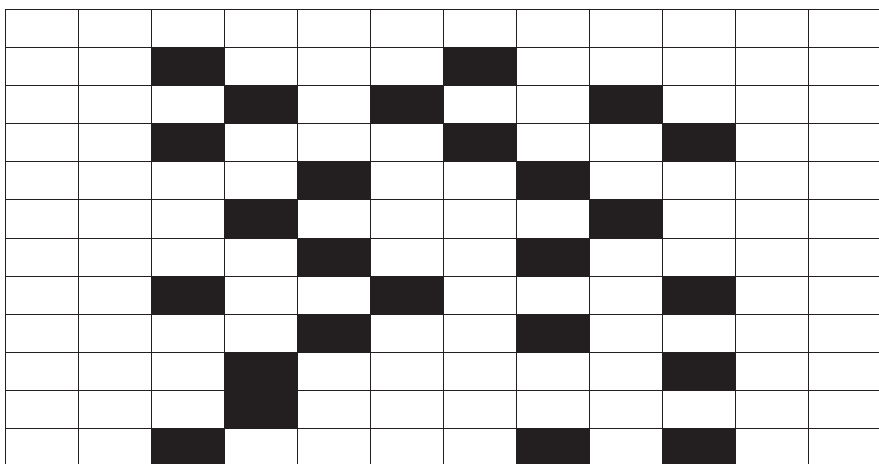


الكلمات المتقاطعة



- الماضي (م) .
 ٣- من أبناء نوح عليه السلام - نيس.
 ٤- قادم - للسؤال (م) - الحشاش.
 ٥- الإبداع (م) - حرفان مكرران.
 ٦- دولة خليجية ضمن دول التحالف في اليمن (م).
 ٧- إحسان - مديريةية في م/أبين- جبال.
 ٨- لقب للاعب تلاي سابق - ٢٤ ساعة .
 ٩- اكتمل - حرفان مكرران - اسم علم مؤنث.
 ١٠- علا مبعثرة - شمع النوب (م) .
 ١١- رئيس تحرير صحيفة الرياضة اليمنية سابقا (م) .
 ١٢- مؤلف كتاب خلفاء الرسول (صلى الله عليه وسلم)(م).

أفقياً:

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



حل العدد الماضي

عمودياً:

- ١- لقب عرف به أبو العلاء المعري من شعراء الجاهلية.
 ٢- ملك إيران السابق الراحل القرن

استراحة

من المسؤول عن حماية الأطفال من السوشيال ميديا؟



أظهرت الدراسات أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب والقلق، خاصة بين المراهقين الصغار، بحسب ما نشرته صحيفة ap.news.

ولحماية الأطفال من الأخطار المحتملة لوسائل التواصل الاجتماعي، يقترح الخبراء إيجاد نهج وسطي يتضمن تعليم الأطفال حول مخاطر وفوائد هذه المنصات، بعيداً عن الحظر الكامل أو الحرية التامة، ويوفر للأطفال الأدوات والمعلومات التي يحتاجونها للتنقل في العالم الرقمي بفعالية.

وتشدد ناتالي بازروفيا، أستاذة الاتصالات، على أهمية التعليمات والممارسة المناسبة للعمر في التعامل مع هذه المنصات. في حين أن بعض الآباء والأمهات قد يفتقرون إلى المعرفة والوقت اللازمين لتوفير تعليم مكثف حول استخدام وسائل

التواصل الاجتماعي، إلا أنه حتى الآباء اليقظين لا يمكنهم ضمان سلامة أطفالهم على الإنترنت. واختبرت نيفين رضوان، التي قيادت وصول أطفالها إلى وسائل التواصل الاجتماعي، كيف وقعت ابنتها في فخ المحتوى الضار وأصيبت باضطراب في الأكل. وتدعو رضوان الآن إلى تحميل عمالقة التكنولوجيا المسؤولية عن الأضرار التي تسببها منصاتهم.

وعلى الرغم من أن الآباء يلعبون دوراً حاسماً، إلا أن المدارس تُعتبر مكاناً رئيسياً لتعليم الأطفال المواطنة الرقمية. ومع ذلك، يقدم عدد قليل من المدارس حالياً برامج شاملة حول محو الأمية الرقمية والسلامة على الإنترنت. ويواجه المعلمون بالفعل تحديات في تقديم المناهج الدراسية العادية، فغالباً ما تتطلب الأنشطة اللامنهجية أن يكون الطلاب نشطين على وسائل التواصل الاجتماعي. كما تختار بعض المدارس حظر الهواتف تماماً، ولكن غالباً ما يجد الأطفال طرقاً لتجاوز هذه القيود، بيد أن مواجهة التحديات التي تفرضها وسائل التواصل الاجتماعي بفعالية تدفعنا للاعتراف بوجودها وتثقيف الأطفال حول كيفية التعامل معها بأمان.

وتؤكد ميرف لابوس، من مؤسسة Common Sense Media، على ضرورة التحقق من صحة الضغوط التي يواجهها الأطفال على وسائل التواصل الاجتماعي، والدخول في محادثات هادفة معهم.

معلومة غريبة... الشوكولاتة لا ترفع سكر الدم!



تنتشر أساطير كثيرة حول الشوكولاتة التي تعتبر منذ العصور القديمة بمثابة كنز حقيقي، حتى أنه في أمريكا الجنوبية استخدمت كوسيلة للدفع مقابل المشتريات.

يشير الدكتور سيرغي أغابكين، إلى أن الكثيرين لا يتناولون الشوكولاتة بصورة منتظمة بسبب الأسطورة الشائعة التي تفيد بأن الشوكولاتة ترفع مستوى الجلوكوز في الدم، ولكن هذا مجرد أسطورة لا أكثر لأن الشوكولاتة لا تحتوي على الكثير من السكر كما هو شائع. ويفضل امتزاج السكر بزبدة الكاكاو التي هي دهون حرارية تذوب ببطء، وبالتالي تتحلل ببطء، ينخفض معدل امتصاص الجلوكوز.

ويقول: «لهذا السبب، للشوكولاتة مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم. هذا المؤشر للشوكولاتة الداكنة هو 20 ويصل في شوكولاتة الحليب إلى 40-45. وسرعة امتصاصه في الأمعاء مقارنة بسرعة امتصاص السكر العادي أو الجلوكوز العادي، أقل بـ 2-4 مرات.»

السودوكو

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

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	