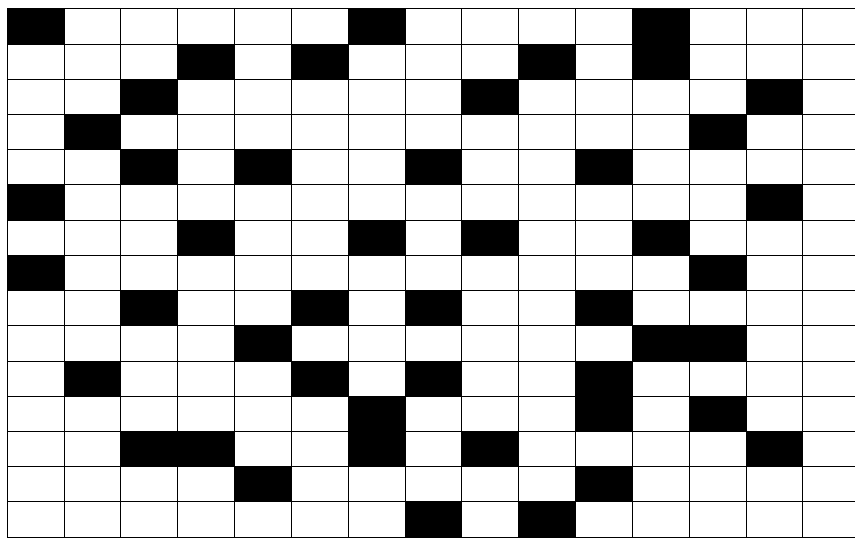


الكلمات المتقاطعة



- الضالع - نصف كلمة لعور.
 ٣- لعاب - عز ومجد - صوت الذئب .
 ٤- عاصمة غانا - من الأقارب - نشارك.
 ٥- زعيم الفاشية - نفوذ (م).
 ٦- مكتشف جرثومة البلهارسيا.
 ٧- خصم - من أبناء نوح عليه السلام -
 النسيان في الصلاة - مكرران.
 ٨- مديرية في وادي حضرموت (م) - جمع - للاستثناء .
 ٩- مديرية في محافظة تعز (م) - الاسم الاول
 رئيس لمصر - نصف هتلر.
 ١٠- مديرية في الحاملة (م) - اطبخ.
 ١١- قبل الاثني عشر (م) - اسم علم مذكر - وادي
 في جهنم .
 ١٢- ميناء - محافظة يمنية - نصف داويو.
 ١٣- من الاطراف (م) - رجاء (م) - ٢٤ ساعة
 - قلوب (م) .
 ١٤- قرض - عكس الوارد (م) - طريق (م).
 ١٥- شهر ميلادي (م) - بلد آسيوي.

افقيا

- ١- عدد (م) - اسم علم مؤنث - عاصمة
 اوربية.
 ٢- ملكي - تعطي لأهل القتل تعويض -
 مشروب.
 ٣- تحدثت - اسم علم مؤنث - غير ناضج.
 ٤- في العروق - مخترع البياتو -
 ٥- منطقة نفطية في مأرب - للندبة - احد
 الوالدين - قلوب (م).
 ٦- مؤلف كتاب خلفاء الرسول (ص).
 ٧- غادر (م) - حرف عطف - حرف نفي - سنه.
 ٨- نصف كلمة حامد - صحابي فتح مصر .
 ٩- الثغر - مشى لهجة لحجية (م) - في
 العروق - حرف نفي.
 ١٠- جمع - بلد اوروبي - عملة.
 ١١- جمع عين - نصف كلمة هلال - حرف
 ابجدي.
 ١٢- عاصفة (م) - احرف مكررة - محافظة
 مصرية (م).
 ١٣- اسم علم مذكر - نصف كلمة طلال -
 عمله.
 ١٤- جلوس - منطقة في م/اب - طريقي .
 ١٥- يذخن- من الانبياء (م).

ف	ي	س	ق	ي	ف	ب	ن	س	ا	ع	د	ة	
ن	ب	ي	ل	ل	ا	ل	ا	ن	س	ي	ا	ب	ن
د	ح	ر	ت	ر	ج	د	ن	د	ن	د	ن	ن	
س	و	ا	ف	ل	ي	ت	د	ا	ا	ا	ا	ا	
ا	ل	ت	ل	ل	ا	ل	ي	ن	ه	ت	ل	ر	
م	د	د	ي	ر	د	م	م	م	ر	ح	ع	ع	
س	ع	د	ي	و	ر	د	د	ع	ك	ع	ل	م	
س	ع	ك	ا	ن	ه	ا	د	ا	ي	م	ي	م	
ا	ا	س	م	ن	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ل	ل	
ل	ل	ن	م	ن	ج	ن	ل	ه	ب	ا	ا	ا	
ع	ب	د	ا	ل	ر	ح	م	ن	ا	ل	د	ا	
ل	و	ل	ا	ن	ل	ا	ل	ا	ل	ل	ل	ل	
م	ه	ا	م	ل	ا	ن	ب	م	ه	ر	د	د	

عموديا

- ١- سياسي شيبواني اغتيل ضمن الطائرة
 الدبلوماسية ١٩٧٣م.
 ٢- مكرران - للاستفهام - منطقة في

استراحة

اعداد / أ. علي صالح العائتين



صبر آل برمان
 نتقدم بصادق العزاء والمواساة للزميل
 صالح برمان العوذلي
 بوفاة شقيقه المغفور له بإذن الله تعالى
 علي محمد احمد برمان
 الذي توفي إثر مرض عضال ألم به
 والعزاء موصول لأولاد الفقيد وكافة آل برمان سائلين المولى عز وجل بأن يتغمده بواسع الرحمة والمغفرة ويسكنه
 فسيح جناته ويلهم أهله وذويه الصبر والسلوان ، إنا لله وإنا إليه راجعون
 المعززون : غازي العلوي ، الكاتب والناشط السياسي أحمد عمر حسين وكافة الأصدقاء والزعماء

إعلانات فقدان

- يعلن المواطن فضل عبدالله صالح حيدرة عن فقدان بطاقة عسكرية كمبيوتر تحمل
 رقم (213518).. فعلى من يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة أو الاتصال على الرقم
 (777064845) وله جزيل الشكر.
- يعلن المواطن سالم مثنى يحيى حبيش عن فقدان ملكية سيارة شاص موديل 82
 تحمل لوحة رقم (674 - 15) بيان جمركي رقم 41646 صادر بتاريخ 6/9/83 صادر
 من شبوة وتم فقدانها في الحبيبين .. فعلى من يعثر عليها تسليمها إلى أقرب مركز شرطة
 أو الاتصال على الرقم (777064845) وله جزيل الشكر ..

كيف تتجنب الإصابة بـ «الاحترق النفسي» بسبب العمل؟



في مطلع السبعينيات من القرن الماضي، لم يكن مصطلح الإنهاك المهني أو ما يسمى بالاحترق النفسي معروفا، وكان يستخدم لوصف الآثار الجانبية لإدمان المخدرات، مثل تدهور القدرات المعرفية.

وفي عام 1974، اكتشف عالم النفس الألماني الأمريكي هيربرت فرودينبيرغر للمرة الأولى مشكلة الإنهاك المهني في إحدى عيادات علاج المدمنين والمشردين بمدينة نيويورك. ولاحظ أن المتطوعين بالعبادة أضناهم العمل الشاق وأوهن عزميتهم واستنفد طاقتهم، حتى فقدوا حماسهم في العمل واصيبوا بالاكتئاب.

ووصف فرودينبيرغر هذه المجموعة من الأعراض بأنها إنهاك بدني ونفسي نجم عن ضغط العمل الشاق لأمد طويل، وأطلق عليها اسم «الاحترق النفسي».

ولاقى المصطلح رواجاً كبيراً وغدا اليوم ظاهرة عالمية. وتشير إحصاءات الهيئة التنفيذية البريطانية للصحة والسلامة في بيئات العمل إلى أن 595 ألف شخص في المملكة المتحدة وحدها كانوا يعانون من الضغوط النفسية المرتبطة ببيئات العمل في عام 2018.

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	