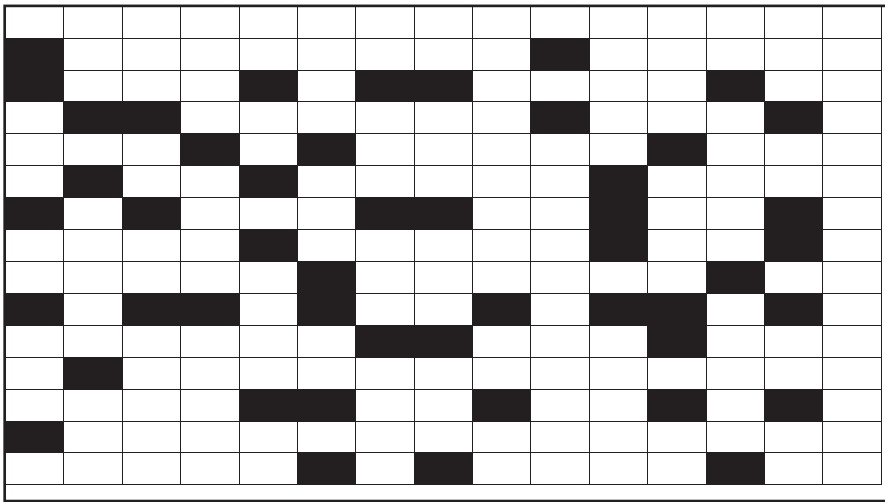


## الكلمات المتقاطعة



- حرفان مكرران .  
عاصمة ارثريا - للحد (م) .  
رئيس تحرير صحيفة المنتصف الاسبوعية  
(م) .  
من ضحايا الربيع العربي رقم اثنين -  
للمنادي - حرف نفي .  
من الاقارب - عكس سر - تمر لغة شامية  
- ترس (م) .  
حرف E - احرف مكررة - فكرة (م) - اسم  
علم مذكر .  
ابعث - حاز - حرفان مكرران .  
اوقف الهجمة (م) - سحب - مادة دراسية  
(م) - نصف حوار .  
اسم علم مذكر (م) - حبر - شهر ميلادي  
(م) .  
فنجان - جمع - نصف هتلر - الصنم .  
يم - ديوني - مبعثرة - مشروب .  
حليب - مكرران - فكرة (م) .

- أفقياً:  
1- أمين عام سابق للحزب الاشتراكي اليمني .  
2- عاصمة اوروية - لاعب حساني معتزل لعب  
بجاناب امين عوض وعوض حسن .  
3- في العروق - من الفواكه - قطر عربي .  
4- منطقة في يافع .  
5- وادي في جهنم (م) - ضعف العشرة (م) -  
فاتورة (م) .  
6- ناسف مبعثرة - قطر عربي - مكرران .  
7- عملة - حرفان مكرران - من المفترسات .  
8- مكرران - محافظة عراقية - الحب .  
9- حرفان مكرران - قطر عربي (م) - عاصمة  
اوروية .  
10- طليق .  
11- دفر - فكرة - لقب لاعب تلالي .  
12- الاسم الحقيقي للامام البخاري .  
13- طرش - للمسافة - مديرية في ابين .  
14- من قيادات الروافض في اليمن جماعاته  
احتلت صنعاء بالسلاح .  
15- من الاطراف - احرف مكررة - شهر ميلادي  
(م) .

ر	ي	ح	ا	ن	هـ	ب	ن	ت	ز	ي	د
هـ	و	ا	ت	ف	ر	د	م	ر	ل	ر	ل
ي	ل	م	ل	ا	ل	ي	ع	و	ا	و	ا
ت	هـ	ر	ر	ا	ك	م	ا	م	ع	م	ع
ا	ب	ر	هـ	ت	و	ا	ل	ش	د	د	د
ل	ا	م	ع	ا	د	ن	ع	ا	م	ا	م
م	ض	ن	ا	ر	ر	ص	ا	ل	ح	ح	ح
ح	ر	ل	م	ا	ف	ف	ا	م	ا	م	ا
ب	د	ي	ت	م	ا	ت	ا	ل	ر	د	ر
س	م	ي	ن	ع	ا	ي	س	هـ	ل	هـ	ل
ي	ح	ي	ا	ع	ل	ا	و	ع	ظ	ا	ا
ن	م	م	ا	ل	م	ع	م	ع	م	ع	م

حل العدد الماضي

## عمودياً

- 1- من قيادات الجنوب واحد الشهداء  
السياسيين في احداث يناير 87م - ناقص  
الحرف الاخير .  
2- حرف ابجدي - للمنادي - عكس ميت (م)  
- حيوان (م) ؟  
3- سقي (م) - شهر ميلادي - سورة قرآنية .  
4- مديرية في محافظة عدن - قطر عربي (م) -

## استراحة

## تعلم مهارات القيادة والنجاح



هل تساءلت يوماً كيف يمكنك أن تصبح شخصاً متمكناً من عمله، مؤثراً في أسرته، محبوباً بين أصدقائه، وفعالاً في مجتمعه؟  
من منا لا يريد ذلك ولا يريد تحقيق النجاح في حياته و الرضا الداخلي عن نفسه؟ هل تعلم أنه لتحقيق ذلك ما عليك سوى أن تصبح شخصية قيادية تقود الآخرين و تؤثر فيهم بفعالية؟  
هل تعلم أن في سيرة حبيبتنا و رسولنا الكريم "محمد عليه أفضل الصلاة والسلام" خير توجيه و تدريب عملي على النجاح؟

القيادة عبارة عن اتجاه وموقف، وليست منصبا إدارياً. تعتمد القيادة الفعالة على توافر عدة مهارات قيادية، و نحن لا نولد قادة فعالين. قد يوجد لدى البعض منا استعداد للقيادة و شخصية مؤثرة فيما يسمى "الكاريزما" و لكن تنمية المهارات الأساسية للقيادة تعتمد على تكوين السلوك القيادي الفعال؛ فالطريق إلى القيادة يبدأ عن طريق التنمية الذاتية.

## ماء الرز شفاء ووقاية من أمراض خطيرة



ماء الأرز المطبوخ هو السائل النشوي المتبقي بعد غلي الأرز، يعتمد تركيبه إلى حد كبير على نوع الأرز وطريقة الطهي، ولكن وفقاً للخبراء، فإنه يحتوي على الكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن، يمتص الماء العناصر الغذائية من الأرز، بما في ذلك فيتامينات ب والمعادن مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم ومضادات الأكسدة، نتعرف في السطور التالية على فوائد ماء الأرز المطبوخ، بحسب موقع «تايمز ناو».

يحتوي ماء الأرز المطبوخ على العناصر التالية:

- الكربوهيدرات: ماء الأرز المطبوخ غني بالكربوهيدرات، وخاصة السكريات البسيطة مثل الجلوكوز، والتي يمكن أن توفر مصدراً سريعاً للطاقة.

هذا مفيد بشكل خاص للأشخاص الذين يحتاجون إلى دفعة من الطاقة أو يتعافون من المرض.

- الفيتامينات والمعادن: يحتوي ماء الأرز على العديد من الفيتامينات والمعادن الأساسية فيتامينات ب، بما في ذلك ب1 (الثيامين)، وب2 (الريبوفلافين)، وب3 (النياسين)، موجودة بكميات كبيرة.

هذه الفيتامينات ضرورية لاستقلاب الطاقة، ووظيفة الأعصاب، والحفاظ على صحة الجلد بالإضافة إلى ذلك، تدعم المعادن مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم صحة القلب والأوعية الدموية ووظيفة العضلات.

- مضادات الأكسدة: يحتوي الماء على مضادات الأكسدة التي تساعد في مكافحة الإجهاد التأكسدي والالتهابات. يمكن لمضادات الأكسدة هذه تحييد الجذور الحرة في الجسم، مما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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