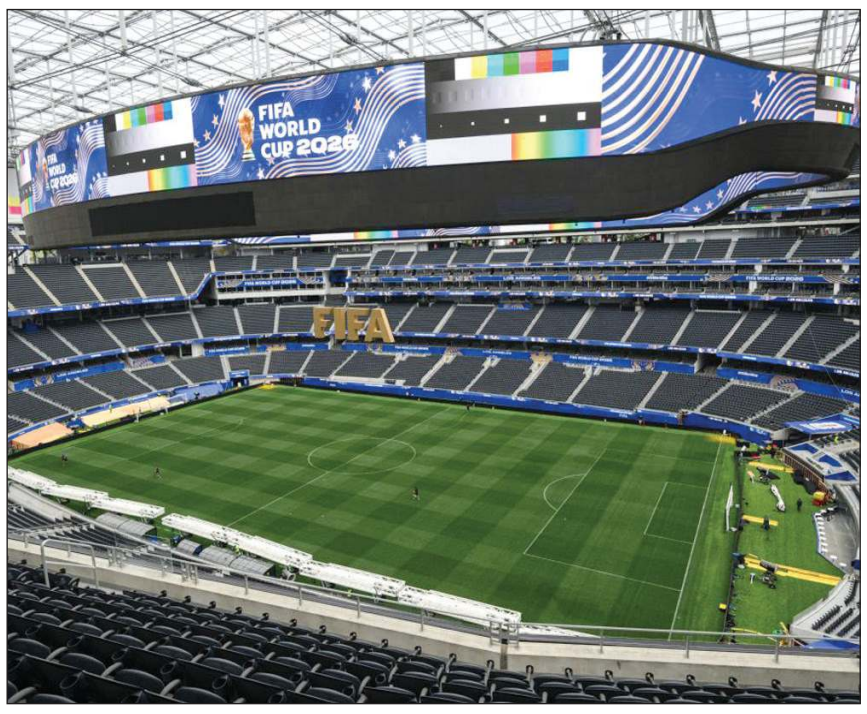
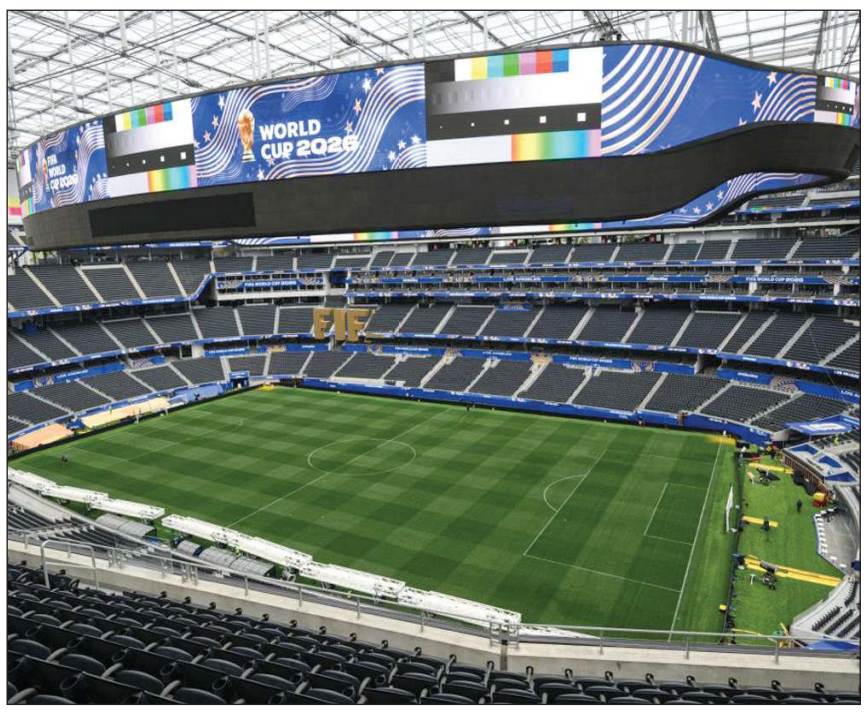
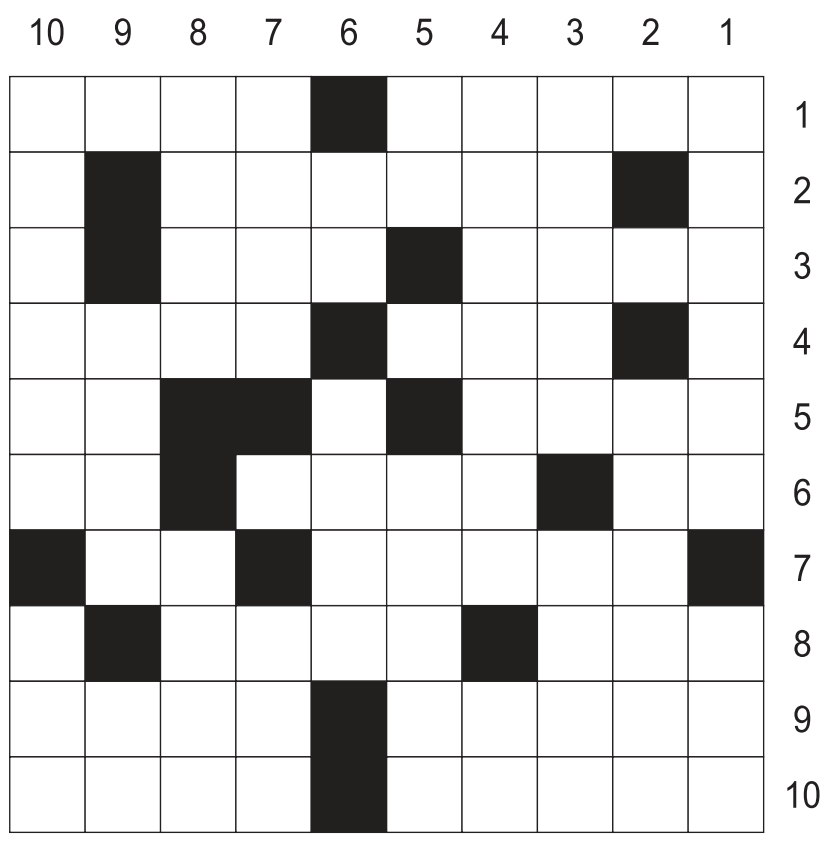
عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا..
فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ القعـر ـ مادة لاصقة، 2 ـ المقـزز، 3 ـ ندما واعتذرا ـ ورم جلدي، 4 ـ لحن ـ حزني (معكوسة)، 5 ـ متشـابهة ـ سارق، 6 ـ ضجر ـ مغني سفينة الغوص ـ متشابهان، 7 ـ نرجعه ـ حنظل (معكوسة)، 8 ـ رأي ـ أحيـي، 9 ـ ينتقـل مـن بلد إلى أخر (معكوسة) ـ قدم الحصان، 10 ـ مشلولة حديث.

عمودياً:

1 ـ رواية لطه حسين ـ عكس غرب، 2 ـ عكس الضار، 3 ـ إعالة (معكوسة) ـ في أول الصبا (معكوسة)، 4 ـ كتاب لأبي الفرج الأصفهاني ـ حاجز، 5 ـ من الأقارب ـ عكس ضلال، 6 ـ قوام ـ ارق (معكوسة)، 7 ـ خسارتي ـ يوضع في العين (معكوسة)، 8 ـ عكس الكر (معكوسة) ـ أتربة، 9 ـ علم مذكر ـ علامة موسيقية، 10 ـ البعيد ـ دمل.

كلمة السر

ا	م	ا	ا	ع	س	ا	ا	ا	ل
ا	ي	س	ل	ا	ر	ل	ل	ل	ع
ل	ق	ح	ج	ل	ي	ن	و	ع	ت
ع	ل	ق	ا	ق	ع	م	ا	م	ي
ت	ا	ع	ر	و	ة	ر	ح	ر	ق
ب	ة	ن	ح	ن	ر	ر	د	و	ة
ا	ب	ا	ة	ا	ة	خ	ة	ر	ب
ل	و	د	م	ل	ف	ا	م	د	ر
م	ص	م	و	ك	ي	و	ن	ء	ا
ر	خ	ا	س	ر	ل	ب	ا	ا	ع
ح	ل	ل	م	ز	ا	ل	د	م	ة
ا	ا	س	ر	م	ل	ا	ي	س	ن

من الفواكه من 6 أحرف

العتب، الجارحة، سماء، عناد، القيم، النمر
الخصوبة، عالقون، نادي، الواحدة، موسم، براعة
سريعة، اسحق، سلام، رمل، الكرز، العمر
عتيقة، المرح، ورد، البواخر، اليفة

سؤال وجواب

ما أبرز النصائح للحفاظ على اللياقة البدنية خلال العطلة الصيفية؟

مع حلول موسـم الإجازات الصيفية يميل الكثيرون إلـى التخلي عن روتينهم الرياضي ومنح أنفسهم راحة تامة، ما يؤثر على لياقتهم البدنية، فما أبسط الطرق للحفاظ على اللياقة في هذه الفترة؟.

قالت مدربة اللياقة البدنية الروسية مارينا شكيليفا: «المهم في فترة الإجازة الصيفية الحفاظ علـى اللياقة البدنيـة دون بذل مجهود الهدف الأساسي في هذه الفترة هو الحفاظ على صحة الجسم وليس حرق السعرات الحرارية الزائدة، ويمكننا القيام بذلك من خلال بعض التمارين البسـيطة، يمكن اتخاذ الخطـوة الأولى دون حتى النهوض من السرير، عن طريق ما يسمى بتمارين الجهاز الليمفاوي».

وأضافت: «مارس تمارين الجهاز الليمفاوي صباحا قبل النهوض من السرير للقيام بذلك، ارفع ذراعيك وسـاقيك وحركهمـا لمدة دقيقة. ثـم قف، وقم بـ 15 تمرين قرفصاء، وبعدها قم بتحريك سـاقيك 15 مرة بكل اتجاه، سيساعد ذلك على تخفيف الاحتقان وتحريك الحوض».

بعد ذلك، تقترح المدربة أخذ 15 نفسا عميقا، ثم إرخاء عضلات الرقبة والكتفين برفع الرأس، وتقريب الكتفين من الأذنين ثم إنزالهما، وإنهاء الإحماء بتدليك الأذنين وفروة الرأس.

أما الخطوة التالية فتتضمن تمارين سريعة دون أثقال أو معدات، تشمل تمارين القرفصاء، والضغط، والاندفاع العكسي، ورفع الحوض، والبلانك، وتمارين التمدد.

وفي الخطـوة الثالثة تشـير الخبيرة إلى الاستفادة من الماء، فالمشي البسيط في البحر أو البحيرة أو المسبح يعد مفيدا، لأن الماء يقلل الضغط على العمود الفقري والمفاصل مع توفير مقاومة طبيعية، مما يساعد على الحفاظ على اللياقة دون جهد إضافي.

المصدر: «mail.ru»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

خيارات بسيطة على مائدة الفطور لدعم الصحة

يساعد اختيار وجبة فطور صحية في بداية اليوم على دعم صحة الجسم وتعزيز النشاط، كما قد يسـهم في تقليل خطـر الإصابة ببعض الأمراض، ومنها بعض أنواع السرطان، فالأطعمة التي نتناولها صباحا لا تمنحنا الطاقة فقط بل يمكـن أن تكون فرصة للحصـول على عناصر غذائيـة مهمـة من خلال خيارات بسـيطة، مثل الشوفان وخبز القمح الكامل والفواكه والزبادي اليوناني.

ـ نوع خيارات الفطور: اجعل وجبة الفطور أكثـر تنوعا من خلال تجربـة تركيبات صحية جديدة مثل إضافة السبانخ إلى عصير الفواكه أو إعداد سلطة دجاج بزيت الزيتون وشرائح التفاح داخل خبز تورتيلا مصنوع من الحبوب الكاملة، أو تناول سلطة خضراء مع الخبز المحمص. كما أن زيادة تناول الأطعمة النباتية الصحية خلال الأسبوع يمكن أن تساعد في دعم صحة الجسم وتقليل خطر الإصابة بعدد من الأمراض.

ـ اختر وجبات سريعة وصحية: لا ينبغي أن يكون ضيق الوقت سببا لتخطي وجبة الفطور، فهناك خيارات سهلة يمكن تناولها أثناء التنقل، مثل موزة داخل خبز تورتيلا من القمح الكامل، أو غرانولا من الحبوب الكاملة مع التوت والزبادي اليوناني، أو شطيرة زبدة الفول السوداني على خبز القمح الكامل. (الغرانولا هي خليط غذائي يتكـون غالبا من الشـوفان الكامل المحمص مع مكونات أخرى مثل المكسرات والبذور والفواكه المجففة، وقد يضاف إليها العسـل أو القليل من السكر والزيوت لتحسين الطعم والقوام).

ـ تناول البيض دون إفراط: يعد البيض مصدرا جيدا للبروتين والعناصر الغذائية المهمة، كما أنه يساعد على الشـعور بالشبع، لكن من الأفضل تناوله باعتـدال ويمكن دمجه مع خيارات أكثر صحة مثل الأفـوكادو وخبز القمح الكامل، بدلا من تناوله مع الخبز الأبيض أو اللحوم المصنعة.

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

حل كلمة السر

الأمان

حل اعرف الشخصية

ملصق فيلم

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟ Sudoku

لهواة هذه التسـلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سـودوكو من مسـتويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط. يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

المستوى العادي

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

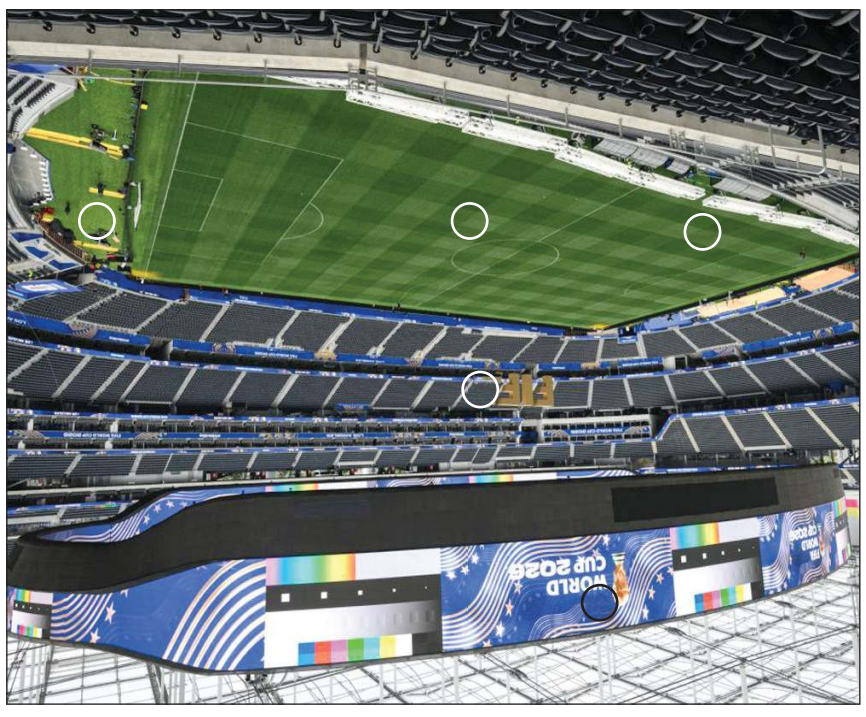
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

عمودياً: 1 ـ (معكوسة) ـ قيء 2 ـ الانفاق 3 ـ اسفا ـ لهب ـ ظمآن ـ 4 ـ نغم (معكوسة) ـ 5 ـ سد ـ مع ـ هداية ـ 6 ـ قد ـ الأبيا (معكوسة) ـ 7 ـ غرس ـ كحل (معكوسة) ـ 8 ـ الفن ـ ساهد (معكوسة) ـ رمال ـ 9 ـ سلم ـ فا ـ 10 ـ القاصي ـ دود (معكوسة).

أفقياً: 1 ـ قيافة ـ غزاء ـ 2 ـ الانفاق ـ 3 ـ اسفا ـ لهب ـ ظمآن ـ 4 ـ نغم ـ 5 ـ اسد ـ الماء ـ 6 ـ ظن ـ ملح ـ 7 ـ غرس ـ سيارة (معكوسة) ـ 8 ـ شاف ـ السلم ـ 9 ـ سيناء (معكوسة) ـ حاف ـ 10 ـ قضية ـ كلام.