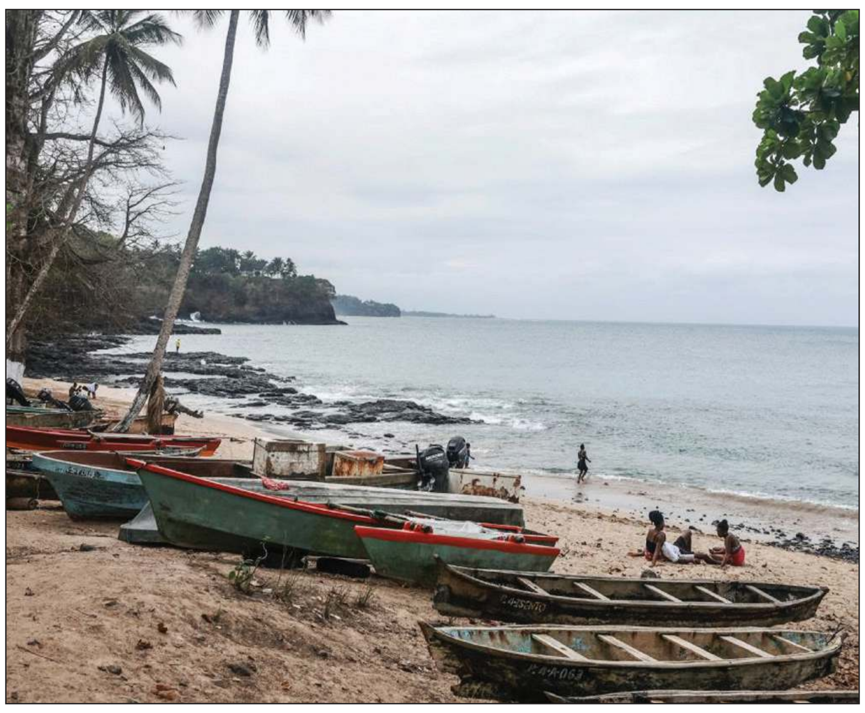
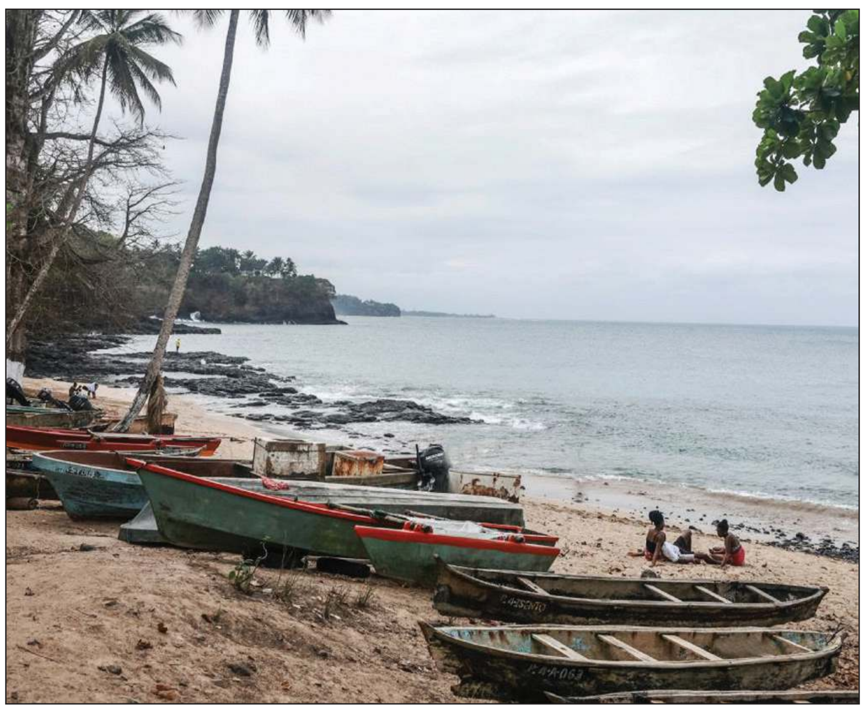
إعداد: عروبة حجازي ـ عبدالواحد أبوزيد

عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1						■		■		
2			■	■						
3						■		■		
4		■		■		■				
5					■					■
6		■				■	■		■	
7	■		■					■		
8					■					
9		■		■						■
10					■					■

أفقياً:

1 ـ علم مؤنث ـ من الأقارب (معكوسة)، 2 ـ للجزم ـ مكان للرسم، 3 ـ الجري ـ للعطف، 4 ـ أعطى بكرم، 5 ـ خوفي (معكوسة) ـ حذاء، 6 ـ أصابه دوار، 7 ـ ألقى عليه ما يكتب (معكوسة) ـ خاصتي، 8 ـ عتاد حربي ـ القحط، 9 ـ النغم (معكوسة)، 10 ـ بريق ـ كثير.

عمودياً:

1 ـ الرهين ـ من الشجر، 2 ـ ضمَ ـ للتعريف، 3 ـ نيام ـ والدتي، 4 ـ متردد (معكوسة)، 5 ـ يفصل بالدعاوى ـ مادة حمضية، 6 ـ أول الحمل (معكوسة)، 7 ـ عزيزون ـ الدوران، 8 ـ في المنزل المجاور ـ يجمع (معكوسة)، 9 ـ مؤامرات ـ مهاجر (معكوسة)، 10 ـ عدم الحركة ـ غزال.

كلمة السر

س	ا	م	س	ا	ا	ا	ا	م	ب
ح	ل	س	ا	ل	ل	ل	ل	ل	ا
ر	م	ن	ل	س	ا	ر	ص	ا	هـ
ي	ا	ا	م	ا	و	و	د	ح	ر
ص	ع	ء	ا	ع	ل	ا	ا	ل	ة
ة	ل	ف	ل	ي	ي	ب	ق	ا	ن
ا	ا	ن	ي	غ	ب	ط	ة	ح	م
ل	ر	و	ا	ع	ي	ا	ع	ا	ص
و	ي	ن	ل	ب	ا	ل	و	ب	ا
ا	ب	ف	ر	ر	د	و	ا	ص	د
ح	ع	و	ط	ا	ر	ي	ر	ل	ر
د	ت	ر	ب	ت	ة	خ	ض	ا	ة

دولة آسيوية من 8 أحرف

الواحد
الساعي
الصباح
السما
الصداقة
عوارض
تعبير
باهرة
المالي
العامل
الرطب
حريصة
الحالم
فنون
الروابط
الاولي
عبرات
مصادرة
خيول
سناء
بيادر

سؤال وجواب

كيف يحمي تمرين القرفصاء كبار السن؟

يصنف تمرين القرفصاء كأحد أهم التمارين الرياضية لحماية كبار السن، نظرا لدوره الفعال في تنشيط العضلات الكبيرة للجسم وضبط مستويات ضغط الدم.

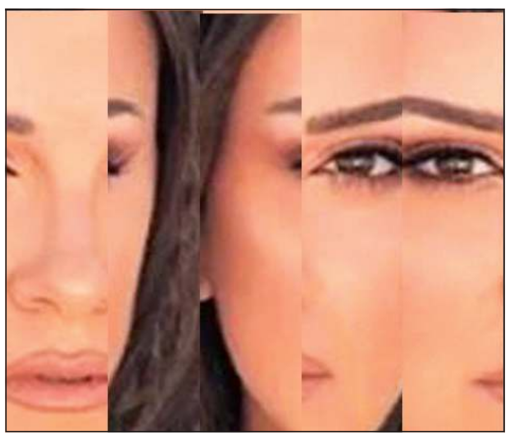
ويستهدف التمرين عضلات الأرداف، الفخذين، الساقين، والجذع، مما يدعم استقرار مفاصل الوركين والركبتين، ويعزز التوازن الحركي للوقاية من مخاطر السقوط والكسور المفاجئة. وتؤكد الخبيرة الرياضية «ستورم» أن المواظبة على هذا التمرين تحارب التراجع الطبيعي للكتلة العضلية والقوة البدنية الذي يصاحب التقدم في السن، وتحافظ على مرونة مفاصل الجزء السفلي.

ويمكن لكبار السن أو المبتدئين البدء في أدائه بأمان عبر الاستعانة بكرسي أو سطح ثابت لضمان التوازن مع النزول لعمق بسيط، ثم تطوير الأداء تدريجيا بإبطاء الحركة أو استخدام أوزان خفيفة.

ولتحقيق أقصى حماية واستفادة، يطبق التمرين بالوقوف ومباعدة القدمين بعرض الكتفين، ثم دفع الوركين إلى الخلف ببطء كوضعية الجلوس، والصعود مجددا مع الحفاظ التام على استقامة الظهر وتوازن الجسم.

المصدر: Healthline

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

تفاقم ظاهرة سمنة الأطفال عالمياً

أصدرت منظمة الصحة العالمية إرشادات جديدة وشاملة لمواجهة ظاهرة سمنة الأطفال المتفاقمة عالميا، إذ شددت على منح الأولوية القصوى لتعديل أنماط الحياة اليومية، وعلى عدم اللجوء إلى العقاقير الطبية أو التدخلات الجراحية إلا كخيار أخير لفئات عمرية محددة. وتأتي هذه التوصيات في ظل بيانات مقلقة كشفت عنها منظمة «اليونيسف»، تشير إلى أن السمنة باتت تتجاوز نقص الوزن بين الأطفال واليافعين من عمر 5 إلى 19 عاما، إذ ارتفعت معدلات الإصابة بها عالميا من 2٪ عام 1990 لتصل إلى قرابة 8٪ حاليا، ليعيش نحو 170 مليون طفل حول العالم مع هذا التحدي الصحي المزمن.

وركزت المنظمة في توصياتها للأطفال دون سن العاشرة على أربعة محاور أساسية تستند إلى أدلة علمية دقيقة، تشمل التغذية الصحية، والنشاط البدني، وتحسين جودة النوم، والدعم النفسي. ودعت الأسر إلى اعتماد أنظمة غذائية غنية بالخضراوات والفواكه والبقوليات، والحد بصرامة من الأغذية فائقة المعالجة والسكريات والأملاح والمشروبات المحلاة، إلى جانب ممارسة الرياضة لمدة 60 دقيقة يوميا وتقليص أوقات الجلوس أمام الشاشات.

أما اليافعون من عمر 10 إلى 19 عاما، فقد أوصت المنظمة بأن يبدأ التعامل معهم أولا بتغيير نمط الحياة، مع إمكانية بحث استخدام أدوية إنقاص الوزن في حال عدم تحقق الاستجابة المرجوة، في حين حصرت الإرشادات اللجوء إلى جراحات السمنة بالمراهقين الذين يعانون درجات سمنة مفرطة ومستمرة بعد استنفاد المحاولات العلاجية ونمط الحياة الصحي لستة أشهر على الأقل. ولفتت المنظمة إلى البعد النفسي للمشكلة، إذ تتزايد مخاطر إصابة الأطفال بالقلق والاكتئاب وضعف تقدير الذات والتنمر، إلى جانب التهديدات العضوية مثل السكري من النوع الثاني وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، ما دفع الخبراء إلى حث أولياء الأمور على التركيز على العافية الشاملة والصحة النفسية والبدنية للطفل، بدلا من الاكتفاء بالهوس بالأرقام على الميزان.

المصدر: World Health Organization

حل كلمة السر

سنغافورة

حل اعرف الشخصية

ريهام عبدالغفور

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟ Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات 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	6						5
2		7				6		
9	4	3	6	1	5			7
	9			7			5	
		4	1		3		2	9
	1					4		
8		1	9		4	5		
		5			2		7	1
			7		1		4	3

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

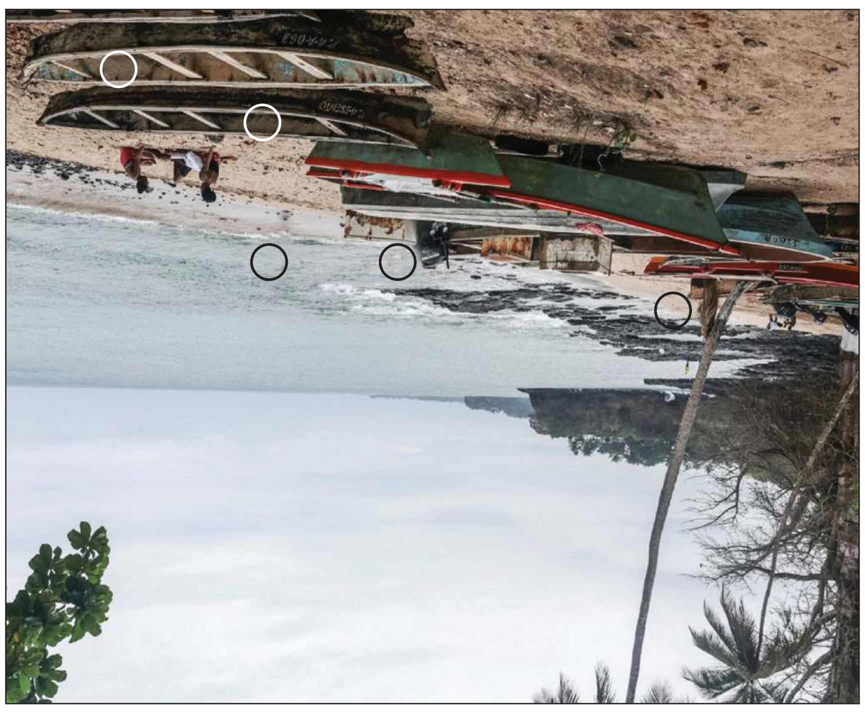
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ أشواق ـ جد (معكوسة)، 2 ـ لم ـ المرسم، 3 ـ الركض ـ او، 4 ـ أجاد، 5 ـ روعي (معكوسة) ـ مداس، 6 ـ داخ، 7 ـ أملى (معكوسة) ـ لي، 8 ـ سلاح ـ المحل، 9 ـ اللحن (معكوسة)، 10 ـ وميض ـ وفير.

عمودياً:

1 ـ الأسير ـ سرو، 2 ـ شمل ـ ال، 3 ـ رقود ـ أمي، 4 ـ حائر (معكوسة)، 5 ـ قاضي ـ خل، 6 ـ وحام (معكوسة)، 7 ـ أمجاد ـ اللف، 8 ـ جار ـ يلم (معكوسة)، 9 ـ دسائس ـ راحل (معكوسة)، 10 ـ جمود ـ أيل.