



نط الجبل) يخلصكم من الكرش ويقوي العظام

باريس / منوعات :

تقوية القلب والشرابين. وأوضح ديموي أن ممارسة تمارين نط الجبل لمدة 15 دقيقة تعادل 30 دقيقة من لعب كرة القدم، أو الأسكواش، و 45 دقيقة من التزلج على الجليد، أو ساعة من لعب الكرة الطائرة، و 45 دقيقة من السباحة إلا أنه حذر الذين يعانون من البدانة، ومن يعانون أمراضاً قلبية من مزاوله هذه الرياضة.

أشار المتخصص الرياضي الفرنسي "ستيفان ديموي" إلى أن رياضة نط الجبل فعالة لحرق السعرات الحرارية في مدة تتراوح ما بين 15 و 20 دقيقة. ويرى ديموي أن ممارسة نط الجبل يفيد في تماسك الجسم، ويقوى عضلات البطن، والظهر، وأن الانتظام في مزاوله هذه الرياضة تساعد على زيادة الكتلة العضلية على حساب الكتلة الدهنية، ما يؤدي شيئاً فشيئاً إلى تماسك ونحافة الجسم، مؤكداً أن فوائد هذه الرياضة لا تقتصر على الحفاظ على الرشاقة، وإنما لها فوائد صحية أخرى عديدة أهمها



معالم وآثار

يوميًا من الساعة 10.00 إلى الساعة 5.00 أيام الأسبوع، و 10.00 إلى الساعة 7.00 مساءً في عطلة نهاية الأسبوع. وتوجد العديد من المعالم البارزة بتايلاند منها القصر الملكي، كما يمكن السائح من قضاء أوقات ممتعة بالرحلات النهرية، ومشاهدة عروض الرقص الكلاسيكي. كما توجد العديد من الحدائق والأماكن الترفيهية مثل حديقة "سيام" المائية، وحديقة حيوان "دوسيت"، و"سقاري وورلد"، وحديقة الزهور، بالإضافة لمراكز المساح التايلندي.

وتضم العاصمة التايلندية بانكوك العديد من المطاعم والمراكز التجارية والمنتجعات الفاخرة، ويطلق عليها "مدينة الملائكة" وهي من أكثر المدن التايلندية ازدحاما بالسكان، وتضم العديد من المعابد الشهيرة، والتي نحت عليها العديد من الزخارف الفنية الدقيقة، ما يدل على روعة المعمار لدى التايلانديين.

تعد من الحدائق المتميزة والغريبة في العالم، تقع في بلد يعد أيضاً من أشهر البلدان السياحية، إنها حديقة الحب في تايلاند، الحديقة الترفيهية التي صممت بأسلوب كلاسيكي وزيننت بالنمط الأوروبي.

تبعد الحديقة عن المطار حوالي 7 كلم، ويوجد بها صورة مصغرة من العجايب الكبرى في العالم وبها ألعاب متنوعة لجميع أفراد الأسرة كما يوجد بداخلها حديقة الحب.

وهناك مطاعم للوجبات السريعة التي تقدم مجموعة واسعة من الطعام التايلندي والعالمي، وتفتح أبواب الحديقة



حديقة الحب

نسخة مصغرة من عجائب العالم



قراآت تلك



أوكتافيو بات

الأخر..

ابتدع لنفسه وجهها

خلفه عاش ومات

وابتعث حيا

مرات

ومرات

بوجهه اليوم تجاعيد

ذلك الوجه

نكن

ليس لتجاعيده وجهه

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

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

أقوال مأثورة



أحياناً يكون الواجب الأول للذكي

أن يعيد ذكر الحقائق الجلية.

البخلاء مع بعضهم

بخيل قال لرفيقه البخيل أقول لك شيء بس تخليه سر بيننا.
قال: نعم.
قال: سلفني 500 ريال.
قال البخيل الثاني: خلاص روح ولا كاني سمعت حاجة.



كلمات متقاطعة

إعداد/ أشواق ناجي

أفقياً:
1- أطول كلمة في القرآن الكريم وتوجد في سورة الحج.
2- من أسماء اليوم الآخر - وز.
3- من الفواكه المذكورة في القرآن الكريم - صحراء عربية.
4- ستم - حماية.
5- ضمير منفصل - أسد - للنداء - يابسة.
6- تقوى - أحرف متشابهة.
7- من جبال صنعاء - عدد انجليزي.
8- شهر ميلادي - الشواطئ.
9- بيت الأسد - والد (معكوسة) - هد.
10- كفاء - مدينة عراقية.
11- الصحراء - مطر.
12- السورة التي ورد فيها اسم الضم - بلع - محادثة.

عمودياً:
1- من بنات النبي صلى الله عليه وسلم - بلد خليجي.
2- للتعريف - بلد عربي - حرف أبجدي.

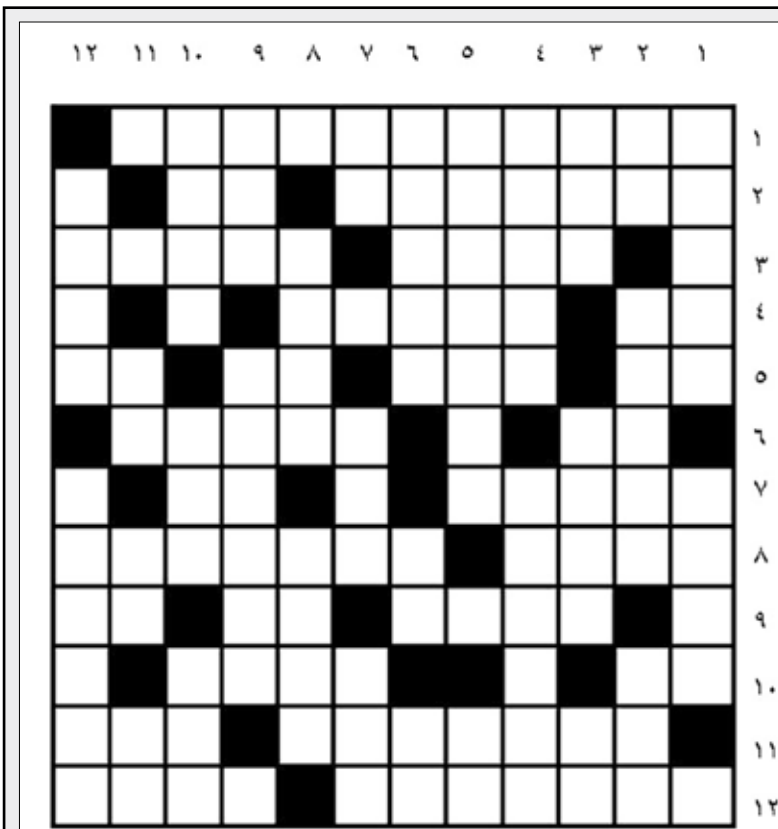
حل العدد الماضي



ألماني يوزع أموالاً على المارة ليشعر بالسعادة



قرر رجل ألماني بعد التقاعد عن العمل ان يسعد من حوله وذلك عبر توزيع أموال على المارة في الشارع. وحمل الرجل حول عنقه لافتة مكتوب عليها: "لست عاطلاً عن العمل ولا مشرداً لذي زوجة وحالتي جيدة، لذا أريد أن أهدىكم يورو" وبدأ في توزيع المال.



وزارة الداخلية

نشكر مساهمتك في منع استخدام المفرقات والألعاب النارية حفاظاً على سلامة الجميع وسكينة المجتمع..

الألعاب النارية والمفرقات تؤدي إلى:

- تشوهات في الإطفال
- إصابات وعاهات
- إفلاق للراحة والسكينة
- ضياع للأموال والأولاد

لنسعد بفرحة العيد، ولنتعاون بالإبلاغ عن أية مخالفة على الرقم 199، في كافة محافظات الجمهورية

مع تحيات،
العلاقات العامة

