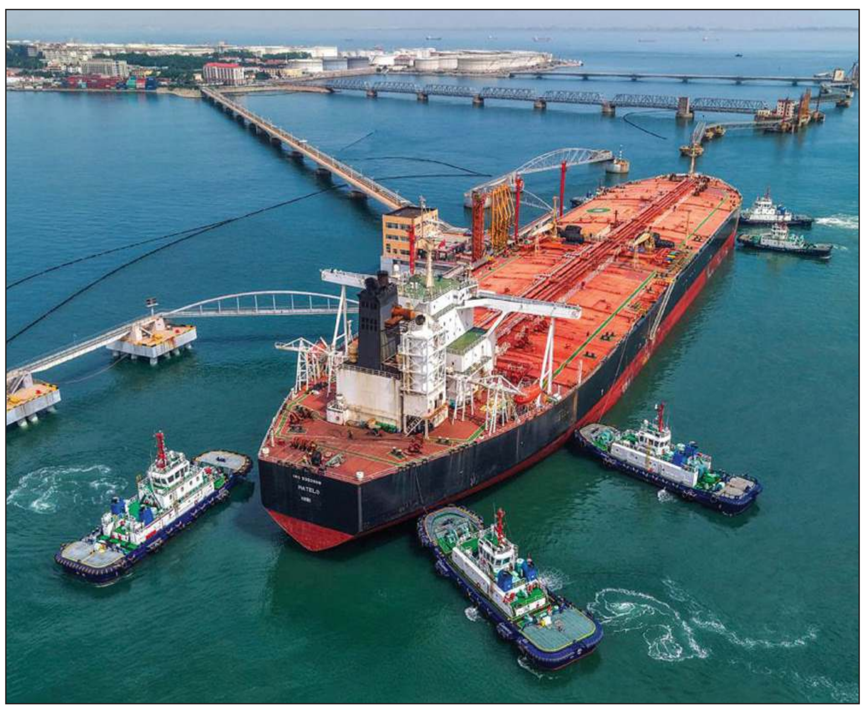
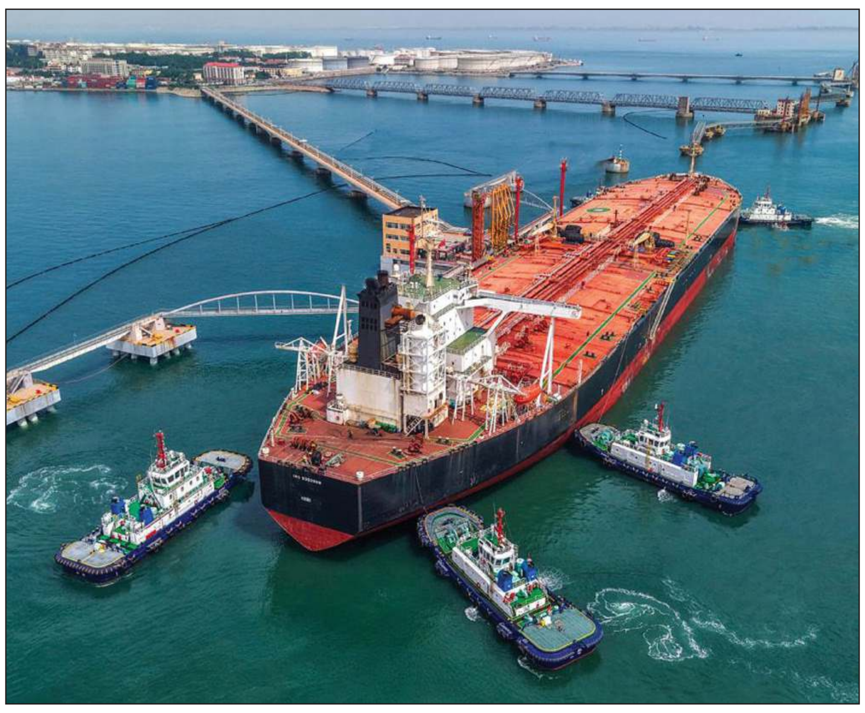
الأنباء
الجمعة 10 يوليو 2026
شاهد الصفحة PDF
إعداد: عروبة حجازي ـ عبدالواحد أبوزيد

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 تماطل ـ مستطيع، 2 ـ يحيي ـ من الحواس، 3 ـ شهر عربي ـ مكان المراقبة والرصد، 4 ـ للعطف ـ ذنوب صغيرة، 5 ـ للنصب ـ مرض، 6 ـ صديق، 7 ـ مسكر ـ نهضة وبناء، 8 ـ جاف ـ شريف، 9 ـ وجهة نظر ـ بعد الضيق، 10 ـ من أسلموا بعد الفتح ـ عكس برد.

عمودياً:

1 ـ مضائق بالبحر الأحمر ـ من الخضار، 2 ـ يعلو ويرتفع ـ أشجار كثيفة، 3 ـ توه (معكوسة) ـ أحد الفصول، 4 ـ علم مذكر، 5 ـ السلامة (معكوسة)، 6 ـ للجر ـ متشابهان، 7 ـ للكتابة ـ الحياة (معكوسة)، 8 ـ قيد ـ حان الوقت، 9 ـ من الأسماء الحسنى (معكوسة) ـ من المنسوجات (معكوسة)، 10 ـ يسبق المطر ـ للمساحة ـ نهى وانتهر.

كلمة السر

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

من الفواكه الصيفية من 6 أحرف

الألواح
أنسام
الشعور
مطربون
العود
أصالة
موسيقية
الشرقي
عمري
جمباز
مواسم
العادلة
نور
سمر
السقاية
رشيق
الانسان
حصان
الرياح
دروب
مساء
عتيدة

سؤال وجواب

ما الطريقة الصحيحة لتناول الأدوية لضمان فاعليتها في الجسم؟

قاعدتان أساسيتان يجب الالتزام بهما عند تناول الأدوية لضمان فاعليتها ولتجنب المشكلات الصحية، أولا: يجب تناول الأدوية مع 100 إلى 200 مليمتر من الماء النقي، ولا ينصح بتناولها مع الشاي أو القهوة أو الحليب أو العصائر، لأن بعض هذه المشروبات قد تتداخل مع امتصاص الأدوية وتؤثر في فاعليتها.

ثانيا: يجب الالتزام بتعليمات تناول الدواء بدقة، فإذا نصت التعليمات على تناوله على معدة فارغة، فهذا يعني أن تكون المعدة خالية من الطعام، ويكون ذلك عادة قبل تناول الوجبة بنحو 30 دقيقة، أو بعد ساعتين على الأقل من آخر وجبة.

ويوضح المختصون أن مصطلح «قبل الوجبات» يشير عادة إلى الفترة التي تسبق تناول الطعام بـ 30 إلى 60 دقيقة، بينما يعني مصطلح «أثناء الوجبات» تناول الدواء خلال الوجبة، أما مصطلح «بعد الوجبات» فيعني تناوله بعد نحو 30 دقيقة من الانتهاء من الطعام.

كما يختلف تأثير الطعام في الأدوية اختلافا كبيرا، ففي بعض الحالات يعيق الطعام امتصاص الدواء، ما يؤدي إلى انخفاض تركيز مادته الفعالة في الدم، وبالتالي تراجع فعالية العلاج. وفي حالات أخرى، وعلى العكس، يعزز الطعام امتصاص الدواء، ما يؤدي إلى ارتفاع تركيزه في الدم بصورة كبيرة، وبالتالي زيادة خطر الآثار الجانبية.

المصدر: «lenta.ru»

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

رائحة الشوكولاتة وأثرها في أداء التمارين الرياضية

توصلت دراسة حديثة إلى أن استنشاق رائحة الشوكولاتة الداكنة قبل وأثناء تمارين المقاومة قد يعزز الأداء الرياضي ويقلل الرغبة في تناول الطعام. وأظهرت الدراسة أن رائحة الشوكولاتة الداكنة الغنية بالكاكاو لا تقتصر على تعزيز الشعور بالشبع وتقليل الرغبة في تناول الطعام، بل قد تساعد أيضا على زيادة عدد التكرارات التي ينجزها المتدرب أثناء تمارين المقاومة.

وقال الباحث الرئيس د.محمد نصر الدين، الأستاذ المساعد في كلية الرياضة وعلوم التمارين بجامعة مالايا، إن المشاركين الذين تعرضوا لرائحة الشوكولاتة الداكنة قبل التمرين وأثناء ممارسته تمكنوا من زيادة حجم التدريب بصورة ملحوظة، رغم أنهم لم يشعروا بأنهم يبذلون جهدا أكبر. وأضاف أن المشاركين استطاعوا أداء عدد أكبر من التكرارات من دون ارتفاع في مستوى المجهود الذي شعروا به، وهو ما يعد نتيجة لافتة من الناحية النفسية والفسيولوجية.

وأظهرت النتائج أن رائحة الشوكولاتة الداكنة خفضت الشعور بالجوع والرغبة في تناول الطعام، وزادت الإحساس بالشبع قبل التمرين، مقارنة برائحة الشوكولاتة بالحليب أو الماء، أما المشاركون الذين تعرضوا لرائحة شوكولاتة الحليب، فقد وصفوا الرائحة بأنها أكثر متعة، لكنها لم تحدث تغيرا واضحا في مستويات الجوع أو الشهية.

ولم يقتصر تأثير الرائحة على الشهية، إذ انعكس أيضا على الأداء البدني، فقد تمكن المشاركون الذين استنشقوا رائحة الشوكولاتة الداكنة من أداء نحو 18 تكرارا إضافيا في تمرين تمديد الساق مقارنة بالمجموعة الضابطة، بينما حققت مجموعة شوكولاتة الحليب زيادة بلغت نحو تسعة تكرارات.

ويرى الباحثون أن هذه النتائج تعود إلى ارتباط روائح الطعام بذكريات وتجارب سابقة في الدماغ، إذ يمكن للرائحة أن تمنح الجسم شعورا مسبقا بالشبع حتى من دون تناول الطعام. كما قد تحفز استجابات نفسية وفسيولوجية تشبه تلك التي تحدث عند الأكل، وهو ما يفسر تحسن الأداء لدى بعض المشاركين.

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

حل كلمة السر

التين

حل اعرف الشخصية

وليد توفيق

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

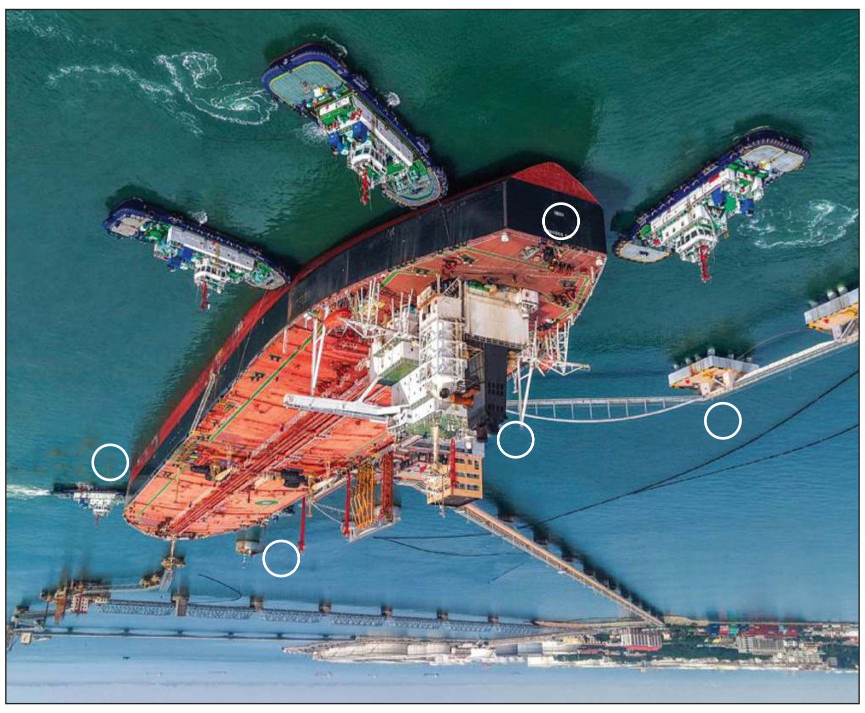
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ تتلكأ ـ قادر، 2 ـ يسلم ـ السمع، 3 ـ رمضان ـ مرصد، 4 ـ أو ـ لمم، 5 ـ ان ـ داء، 6 ـ خليل، 7 ـ خمر ـ إعمار، 8 ـ يابس ـ عزيز، 9 ـ رأي ـ الفرج، 10 ـ العتقاء ـ حر.

عمودياً:

1 ـ تيران ـ خيار، 2 ـ تسمو ـ خمائل، 3 ـ ضلل (معكوسة) ـ الربيع، 4 ـ كمال، 5 ـ الأمن (معكوسة)، 6 ـ من ـ ا ا، 7 ـ قلم ـ العمر (معكوسة)، 8 ـ أسر ـ ازف، 9 ـ الصمد (معكوسة) ـ حرير (معكوسة)، 10 ـ رعد ـ آر ـ زجر.