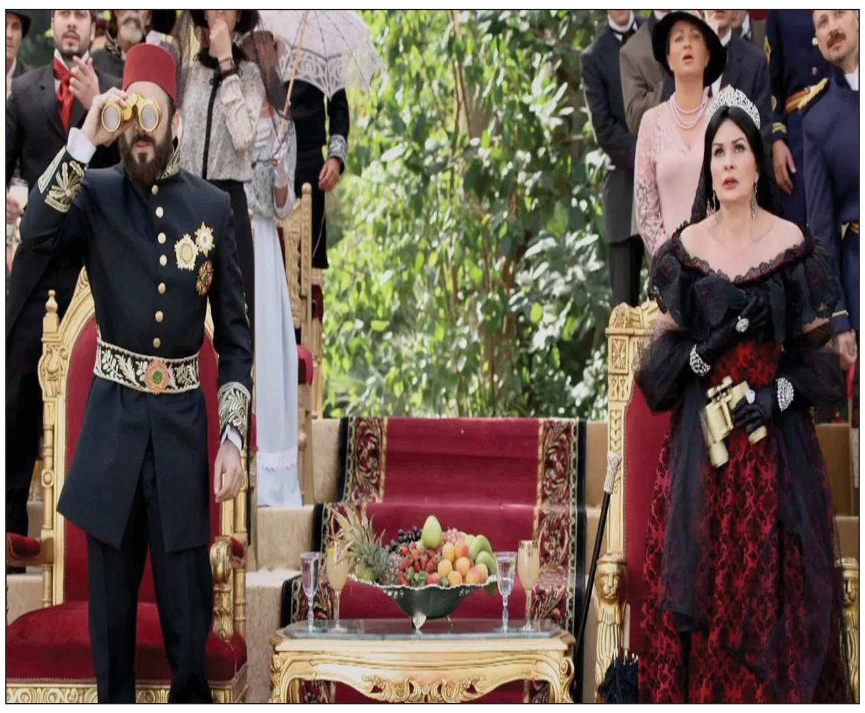
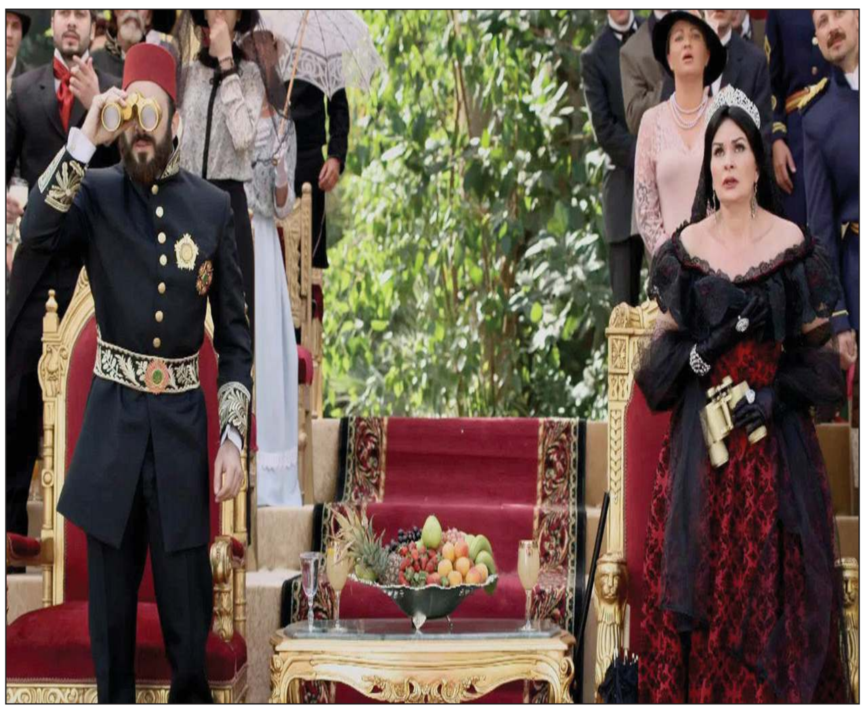
الأنباء
الجمعة 6 فبراير 2026

إعداد: عروبة حجازي

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 رهائن ـ من أقربائي، 2 ـ متشابهان ـ أغنية لأم كلثوم، 3 ـ سحاب ـ منزل، 4 ـ أفرحه ـ ولد الناقة، 5 ـ علامة موسيقية ـ والدة ـ علقم، 6 ـ عزيز النفس ـ سكون وهدوء، 7 ـ والد ـ مساند ـ مجهول، 8 ـ ضجر ـ عكس هجين (معكوسة)، 9 ـ صفة الألفاظ السيئة ـ دكا وهدما، 10 ـ من أطوار القمر ـ علقم ـ نهض.

عمودياً:

1 ـ النساء الرشيقات ـ علم مؤنث، 2 ـ عكس حرب ـ مؤذن الرسول، 3 ـ متشابهان ـ بعارين (معكوسة)، 4 ـ الراحل والمغادر للمكان ـ خاصتي (معكوسة)، 5 ـ رتبة عسكرية، 6 ـ علم مؤنث ـ حيوان ضخم، 7 ـ ضمير منفصل (معكوسة) ـ غم وحزن ـ ظهير ومساند (معكوسة)، 8 ـ أود ـ كدس ـ طرشان، 9 ـ ذكي وفطين ـ طريقه، 10 ـ من وسائل التواصل الاجتماعي ـ والد.

كلمة السر

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

منطقة كويتية من 8 أحرف

العالمية
الجميع
صامت
قمر
عابر
خضراء
العمالقة
بر
البراء
مارد
نهم
الطريقة
المحلية
المعدة
ورد
التراب
الرسم
المرابحة
دمعة
الشرقية
السباح

سؤال وجواب

ما علاقة تناول القهوة بضغط الدم؟

تكشف الدراسات الحديثة أن القهوة، التي دخلت حياة البشر منذ أكثر من 6 قرون، لا تعد بالضرورة خطرا على المصابين بارتفاع ضغط الدم، إذا ما استهلكت باعتدال ووعي صحي. فبينما يستهلك الفرد في المتوسط نحو كيلوغرامين من القهوة سنويا، تختلف استجابة الجسم لها تبعا للعوامل الوراثية ونمط الحياة والحالة الصحية. وتشير الدراسات إلى أن القهوة قد ترفع ضغط الدم مؤقتا، خاصة لدى غير المعتادين على شربها أو المصابين بارتفاع ضغط الدم، إلا أن ذلك لا يستدعي الامتناع التام عنها، ما دام الاستهلاك معتدلا.

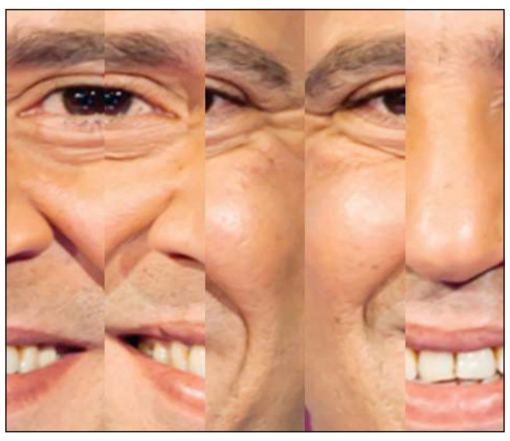
يعمل الكافيين، وهو المكون الأساسي المنبه في القهوة، على تنشيط الجهاز العصبي وزيادة إفراز الأدرينالين، ما يؤدي إلى تسريع ضربات القلب وتضيق الأوعية الدموية، وبالتالي ارتفاع مؤقت في ضغط الدم. ويبلغ تركيز الكافيين في الدم ذروته بعد 30 دقيقة إلى ساعتين من تناوله، ويستمر تأثيره لعدة ساعات، تختلف مدتها من شخص لآخر وفقا للعمر والعوامل الوراثية وانتظام الاستهلاك. وقد أظهرت دراسات علمية أن القهوة قد ترفع الضغط الانقباضي بمقدار يتراوح بين 3 و15 ملم زئبقي، والانبساطي بين 4 و13 ملم زئبقي، إلا أن هذا التأثير يظل محدودا لدى معظم الأشخاص الأصحاء.

ولا تقتصر القهوة على الكافيين فقط، بل تحتوي على مئات المركبات النباتية التي تسهم في تحسين الصحة العامة. ومن أبرز هذه المركبات الميلانويدينات، التي تساعد على تنظيم سوائل الجسم، وحمض الكينيك، الذي يعزز مرونة الأوعية الدموية ويسهم في خفض ضغط الدم. ففي مراجعة علمية شملت 13 دراسة وأكثر من 315 ألف شخص، لم يجد الباحثون ارتباطا مباشرا بين شرب القهوة وزيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، حتى عند اختلاف الجنس أو نوع القهوة أو نمط الحياة. كما أظهرت دراسة يابانية طويلة المدى أن المصابين بارتفاع شديد في ضغط الدم قد يواجهون خطرا أكبر عند تناول أكثر من فنجانين يوميا، في حين لم يظهر هذا الخطر لدى أصحاب الضغط الطبيعي أو المرتفع بشكل طفيف.

وتؤكد الأدلة العلمية أن القهوة ليست عدوا مباشرا لمرضى ضغط الدم، بل يمكن أن تكون جزءا من نمط حياة صحي عند تناولها باعتدال وضمن إطار طبي واع.

المصدر: «ساينس ألرت»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

علاج طبيعي لتحسين الذاكرة ووظائف الدماغ

أظهرت دراسة أجراها باحثون بريطانيون أن استنشاق مزيج مختار بعناية من الزيوت العطرية يساعد على تحسين الذاكرة والانتباه ووظائف الدماغ.

وشارك في التجربة 90 متطوعا، تم تقسيمهم إلى 3 مجموعات: الأولى أدت مهام إدراكية في غرفة معطرة بمزيج الزيوت العطري الجديد «Genius»، والثانية في غرفة معطرة برائحة الميرامية (والتي أظهرت سابقا تأثيرا إيجابيا على الذاكرة)، والمجموعة الثالثة كانت في غرفة لا توجد فيها أي معطرات، ولم يعلم المشاركون أن الرائحة كانت جزءا من التجربة.

أظهرت النتائج أن المجموعة التي استخدمت مزيج Genius الجديد تفوقت في أداء المهام المتعلقة بتذكر الكلمات والذاكرة العاملة والحسابات المعقدة، كما شعر أفرادها بنشاط أكبر وتعب أقل بعد الانتهاء من الاختبارات، وبينت قياسات تدفق الدم في الدماغ باستخدام التحليل الطيفي للأشعة تحت الحمراء القريبة زيادة في النشاط الأيضي للدماغ أثناء أداء المهام، وكان هذا التأثير أكثر وضوحا لدى أفراد المجموعة الأولى مقارنة بأفراد المجموعة التي استنشقت زيوت الميرمية.

وأشار الباحثون إلى ان مزيج «Genius» العطري يحتوي على زيوت عطرية طبية مستخرجة من الباتشولي والبرغموت والغريفون والهيل واللبان وإكليل الجبل والليمون، وكل زيت من هذه الزيوت أظهر سابقا تأثيرا على حالة الذاكرة والتركيز، لكن مزج جميع هذه الزيوت مع بعضها أعطى نتائج أفضل، وبالرغم من النتائج التي توصلوا إليها، توجد حاجة لإجراء دراسات أكثر تفصيلا لفهم آليات تأثير هذه الزيوت على عمل الدماغ وتأثيراتها على الذاكرة.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

القادسية

حل اعرف الشخصية

أشرف عبدالباقي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

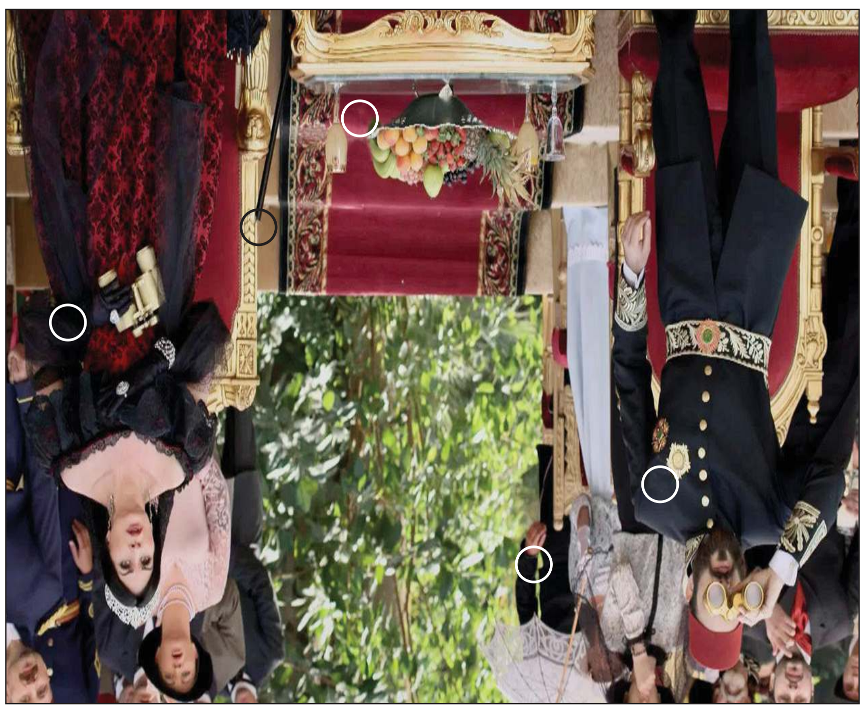
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ أسرى ـ خوالي، 2 ـ ل ل ـ ليلة حب، 3 ـ غمام ـ بيت، 4 ـ اسعده ـ بو، 5 ـ دو ـ ام ـ مر، 6 ـ عفيف ـ صمت، 7 ـ اب ـ رديف ـ سر، 8 ـ ملل ـ أصيل (معكوسة)، 9 ـ نابية ـ دمرا، 10 ـ هلال ـ مر ـ هب.

عمودياً:

1 ـ الغيد ـ آمنة، 2 ـ سلم ـ بلال، 3 ـ ا ا ـ إبل (معكوسة)، 4 ـ المسافر ـ لي (معكوسة)، 5 ـ عميد، 6 ـ خلود ـ فيل، 7 ـ هو (معكوسة) ـ هم ـ رديف (معكوسة)، 8 ـ أحب ـ رص ـ صم، 9 ـ لبيب ـ مساره، 10 ـ تويتر ـ اب.