

## اللفل الحار يحافظ على سخونة وسريان الدم في الشرايين



والفيتامينات.  
وقالت بروير " لسوء الحظ عند انخفاض درجة حرارة الجو تنقبض الأوعية الدموية ، وكلما زاد هذا الانقباض قلت كمية الدم التي تسخ في الشرايين والأوردة وتصل عندها إلى مستوياتها الدنيا".  
وأشارت إلى أن أكثر أعضاء الجسم تأثراً في مثل هذه الحالة هي أصابع اليدين والقدمين حيث يشعر المرء بالآلم والخدر و التشنج فيها وحتى صعوبة استخدامها بالشكل المطلوب.  
وخلصت الباحثة إلى أن الفلفل الحار يوسع الشرايين ويعطي ذلك الإحساس بالدفء الذي يحتاج إليه كثيرون في المناطق الباردة في مثل هذا الوقت من العام.

نندن / متابعات :  
إذا كنت تشعر بالبرودة الشديدة في الشتاء وتعاني من التشنج في أصابع يديك وقدميك فما عليك سوى أكل الفلفل الحار للتغلب على هذه المشكلة.  
وقالت الدكتورة سارة بروير وهي طبيبة عامة وواضعة كتاب " الدليل الأساسي إلى الفيتامينات والمواد المعدنية والعقاقير النباتية " لصحيفة "ديلي ميل" إن الفلفل الحار يحافظ على سخونة وسريان الدم في الشرايين والأوردة، ويضخ الدم إلى كافة أعضاء الجسم.  
وأضافت " إن التدفق السلس للدم ضروري ليس لتوفير الدفء للجسم فحسب بل لتزويد أنسجة الجسم بالأوكسجين والجلوكوز



إعداد / إبتسام العسيري



شكسبير

## الشهوة .. قبل .. وبعد

تبيد الروح في بقاء العار

تلك هي الشهوة، قبل النفاذ

وتلك هي الشهوة لحظة التنفيذ، ملومة،

ملعونة، ضاربة، مفترسة وحشية،

فتاكة، متغولة، لا تؤمنن،

ما تكاد تنقضي لذتها حتى نذريها،

يقودنا غرامها بعنف إليها، فنالها

وسرعان ما نمقتها بعنف مثله



## فيسبادن مدينة الأغنياء

## معالم وآثار

فرانكفورت حيث يقابل 270 ساكن في المدينة مليونيرا.  
يعشق المرء الطبيعة الجميلة في فيسبادن، وهذا ما يقدره زوار المدينة حق التقدير. كما أن الشوارع الواسعة والأماكن المسبحة والبيوت الأنيقة والحدائق العامة الكثيرة تجعل الزوار يشعرون وكأنهم في زمن آخر. وفيما يتعلق بالإحصائيات فإنها تأتي أيضا من فيسبادن، وبالضبط من الهيئة الاتحادية للإحصاء، التي تحصى كل ما هو منقول.  
لم تجذب فيسبادن إليها بعد الحرب العالمية الثانية الإحصائيين فقط، بل جذبت أيضا المكتب الاتحادي للقانون الجنائي والعديد من المؤسسات التجارية. فالثراء والفن المعماري جعلها عنوانا مشهورا للصفقات التجارية. وما زال الأمر كذلك حتى اليوم، فبات بحكم الضرورة أن تتخذ عدد من شركات التأمين والمستشارين التجاريين مقرا لمؤسساتهم هناك. وتتمتع المدينة أيضا ببنية تحتية تتناسب مع رغبات الأثرياء في حياتهم، فهم ينعمون بالعيش في فلل أرستقراطية وينفقون أموالهم حسبما تهوى قلوبهم في المحلات الأنيقة. وعليه لا عجب في أن يختار كثير من موظفي البنوك في فرانكفورت القريبة مدينة فيسبادن مقرا لإقامتهم.

فيسبادن تعد مدينة الينابيع الحارة وأحد أقدم أماكن الاستجمام والاستشفاء في أوروبا كما أنها مدينة الفلل الفخمة والشوارع العريضة حيث يلتقي أصحاب المال والجمال.  
ومدينة فيسبادن أنسب الأماكن لأصحاب الملايين، ففي كازينو المدينة الفخم يلتقي أصحاب المال والجمال والمشاهير. فهنا لعب الموسيقي ريشارد فاغتر الروليت. كما مارس الكاتب الروسي المشهور دوستيفسكي هوايته. وبعد اسم فيسبادن في حد ذاته رمز له تاريخ، ففي القرن الأول الميلادي ذكر كتاب التاريخ الرومان عيون الماء الساخنة فيها.  
ذكر الإحصائيون في عام 1907 أن معظم أصحاب الملايين في ألمانيا يقطنون في فيسبادن، والأمر له علاقة بقرار كثير من النبلاء الروس بعد ثورة أكتوبر واستيطانهم هناك. وقد كانت الحفلات تقام في فلل مازالت تعد طابعا مميذا للمدينة ومقصدا لسياحها. وقد كان يطلق على فيسبادن من قبل لقب «مدينة الاستشفاء العالمية» التي أمها الزوار من مختلف أنحاء العالم، وللمدينة لقب غير رسمي وهو «نيس الشمال» ولو أن نيس أكثر دفئا من فيسبادن. وحسب إحصائية 1995 فإن 997 مليونيرا يقطنون في فيسبادن، وبذلك تحتل المرتبة الثانية بعد

## من يستطيع لمس أصابع قدمه لن يموت بالسكتة القلبية



تكساس عام 2008 لبحث تأثير رفع الأثقال على عضلات القلب واكتشفت عن طريق الصدفة أن قيام المرء بتدريبات لزيادة مرونة عضلاته تؤدي إلى زيادة مرونة شرايين القلب.  
وأوضحت هذه الدراسة أن ذلك أن مجموعة من المتدربين على تليين العضلات وزيادة مرونتها شهدوا زيادة في مرونة شرايين القلب بنسبة 20 في المائة خلال 13 أسبوعا من التدريبات.

واشنطن / متابعات :  
جزم فريق علمي ياباني بأن الشخص القادر على التمدد ولمس أصابع قدميه يتمتع جسديا بصحة أوفر من غير القادرين على ذلك خاصة بالنسبة لشرايين القلب التي ثبت أن ليونتها وقدرتها على التمدد مرتبطة بمرونة الجسم ككل.  
وقال الفريق الياباني الذي عمل بالتعاون مع جامعة تكساس الأمريكية إنه اعتمد على اختبار بسيط يقوم على الجلوس على الأرض ومد الساقين إلى الأمام ومن ثم محاولة لمس أصابع القدمين باليد.  
وتشير الدراسة التي أشرف عليها الدكتور كينتو ياماموتو إلى أن فريقه لم يتمكن من تحديد الرابط بين شرايين القلب وأوضاع عضلات الظهر أو القدمين لكنه رجح وجود علاقة على صعيد تكوين الأنسجة خاصة وأن جدران شرايين القلب مكونة من أنسجة مطاطة شبيهة بتلك الموجودة في العضلات ما يعني أن تأثير العمر والحالة الصحية سيكون متشابها في الحالتين.  
وذكرت شبكة / سي ان ان / الأمريكية أن هذه الدراسة تأتي لتعزيز نتائج أبحاث أخرى أجريت في جامعة

## عجائب وغرائب

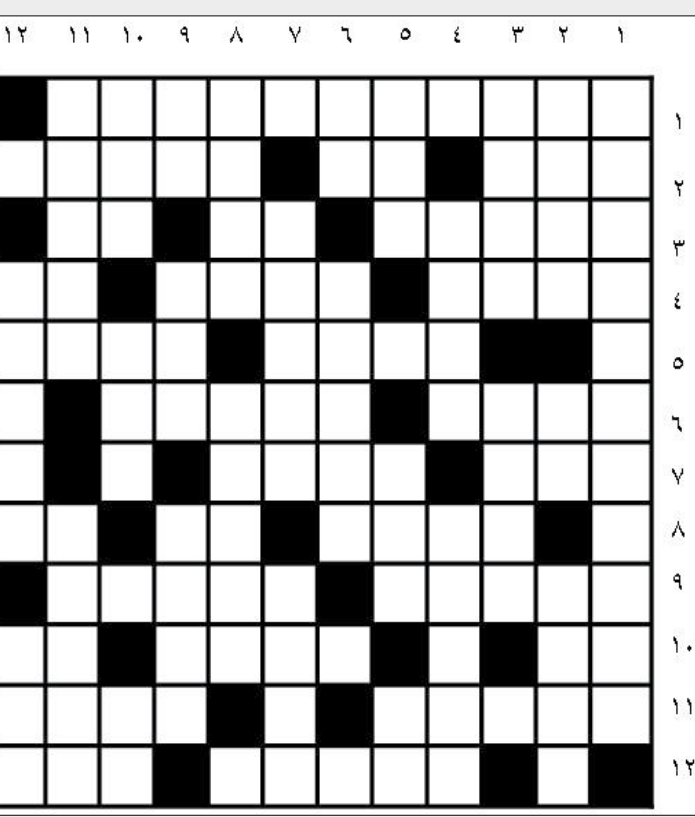
## الآلاف في إيطاليا يلقون أجهزة التلفاز إلى الشوارع !!



قام آلاف المواطنين في إيطاليا بإلقاء أجهزة التلفاز القديمة الخاصة بهم إلى الشوارع وتسبب الأمر في حدوث فوضى في الشوارع وتوقف السير في بعض شوارع نابولي.  
أما السبب في استغناء المواطنين عن أجهزة التلفاز القديمة فهو إيقاف الحكومة الإيطالية البث بالإشارة التناظرية واستبدال ذلك بإشارة الديجيتال التي لا تستقبلها الأجهزة التلفاز الحديثة فقط .. وكان يوم أمس هو آخر يوم تم البث فيه بواسطة الإشارة القديمة التناظرية ..

## الحليب

نزل جحا ضيفا على صديق له فقدم له في اليوم الأول حليبيا وفي اليوم الثاني حليبيا وفي اليوم الثالث حليبيا .  
وفي اليوم الرابع جلس جحا حزينا فساله صديقه: ماذا بك يا جحا؟  
" أجاب جحا " انتظر حتى تظلمني.

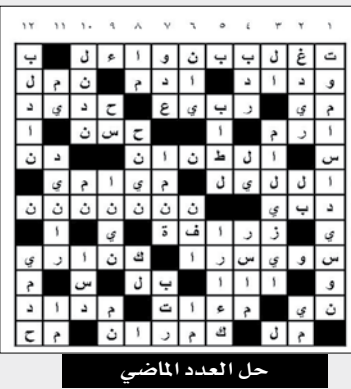


## كلمات متقاطعة

إعداد/ جمال ناصر شراء

أفقيا :  
1- ملك اليمن الحبشي حاول هدم الكعبة المشرفة سنة 570 م مستخدما الفيلة في القتال، دعت المراجع العربية عام هذه الحادثة بعام الفيل وفيه يؤرخ مولد النبي صلى الله عليه وسلم.  
2- عملة لاوس - بحر - اسم علم مؤنث.  
3- شركة عالمية لإنتاج المعلبات - متشابها - حرف موسيقي.  
4- شاق - دلج - سقي النبات.  
5- مضارع قال - من الطيور.  
6- عاصمة أوروبية - من الحمضيات.  
7- واد في جهنم - رئيس.  
8- نقيض يحضر - للتخيير - للنداء.  
9- من سور القرآن الكريم - محافظة يمنية.  
10- حرف جر - رتبة عسكرية - حاجز.  
11- شهر ميلادي - يرقد.  
12- منطقة يمنية - حطم.

عموديا  
1- من نجوم المنتخب اليمني لكرة القدم.  
2- ديار - غير مطبوخ - مدينة فرنسية.



حل العدد الماضي



طريقة جديدة للحفاظ على الأطفال من الضياع في المتنزهات العامة والأسواق



حدث الكاميرا



أمس سددت الدين .. واليوم قدنا مديون ..



باختصار

محمد الجردادي

كنا قبل سنوات نضحك بشيء من السخرية على ذلك الموظف الذي يتسلم راتبه في اليوم الأول، ولا يأتيه اليوم التالي إلا وهو خالي الجيوب، وذلك بعد أن سدد كل ديونه من راتبه، ثم يبدأ رحلة شهرية جديد من طلب الديون على ذمة الراتب القادم. مثل هذا الموظف كان في الغالب يصرف فلوسه على أمزجته وملذاته الشخصية ولهذا كنا ننسخر منه.  
لكن اليوم ومع الارتفاع اليومي (صبح ليل، وليل وصبح) في أسعار كل متطلبات الحياة من دون استثناء أصبح ذلك الموظف (المقلس على طول) قدوة لكل الموظفين الذين يصارعون من أجل حياة كريمة لهم ولأولادهم، لكن غالبيتهم يقعون فريسة (التفليس) بداية كل شهر، رغم أن رواتبهم لا تصرف إلا على أهم ضروريات الحياة.  
تري من المسؤول عن الفقر الذي يغرز أنيابه فينا كل يوم !!