



## باحثون: الفلفل الحار يخفض ضغط الدم!

ضغط الدم المرتفع، خاصةً بين فئران التجارب التي خضعت لتناول كبيات وفيرة من الفلفل الحار. ويجرى الباحثون أن الفاعلية والتأثير الإيجابي لتناول الفلفل الحار تعتمد على تفعيل نشاط عدد من المستقبلات العصبية التي توجّه على جدار الأوعية الدموية لتزيد إفراز أكسيد النيتروكس الأوعية الدموية، وبالتالي خفض ضغط الدم المترافق. وتعد هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تكشف النقاب عن وجود علاقة بين تناول الفلفل الحار على المدى الطويل قد يسهم في خفض وزادة فرص خفض ضغط الدم المرتفع.

وأشنطن / متبعاً : أظهرت الأبحاث الحديثة أن الفلفل الحار يحتوي على عدد من العناصر والمركبات التي تؤدي بصورة كبيرة إلى مرض ضغط الدم المرتفع، وتسهم بشكل فعال في هبوطه. وتوضح الدراسة احتواء الفلفل الحار على مركب يعرف باسم «كاباسين» الذي يعطي المذاق الحار في الفم، وعند تناوله يعمل على إرخاء الأوعية الدموية، وبالتالي خفض ضغط الدم المترافق. وأكد الباحثون أنهم توصلوا إلى أن تناول الفلفل الحار على المدى الطويل قد يسهم في خفض



## معالم وأثار

تعتبر مدينة بودروم الساحلية على ساحل إيجي أحد المعالم السياحية في تركيا، عندما يصل إليها المرء أول ما يتذبذب إليه تصوّرها للاحتفاظ بهذا المنظر الساحر للخيّج الأزرق الذي تتحلى فوقه التلال الخضراء ذات المنازل البيضاء المبنية وفق هندسة تراعي القواعد الجمالية العامة للمدينة. يحيط بالمدينة خليجان مائيان ويختقرهما قصر سان بيار الخامنوي، وفندقها على شرق المدينة تتدلى منطقه مخصصة للمشي تبعث النشاط والحيوية والحركة، مما غربها ففيه مرفأ للنزهات البحرية، وهو أكثر هدوءاً في نهاره، وهناك مراكز عده لا تنسى مطلقاً يمكن للسائح أن يقصدها من معايد، ومتاجر، وقصور، وجميع المتاجر مفتوحة 24 ساعة ..

(٣٩٥(بـ))

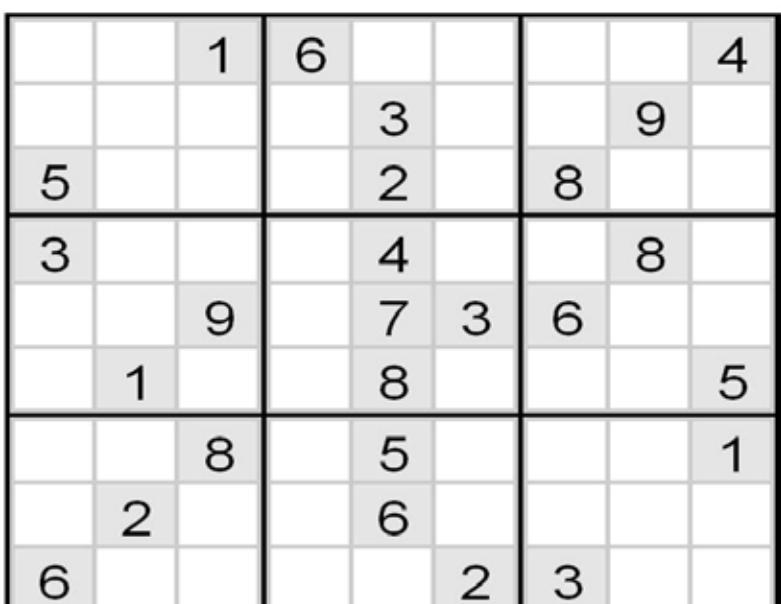
## مدينة تركية تقع فوق تلال ساحرة مطلة على مياه الخليج الزرقاء



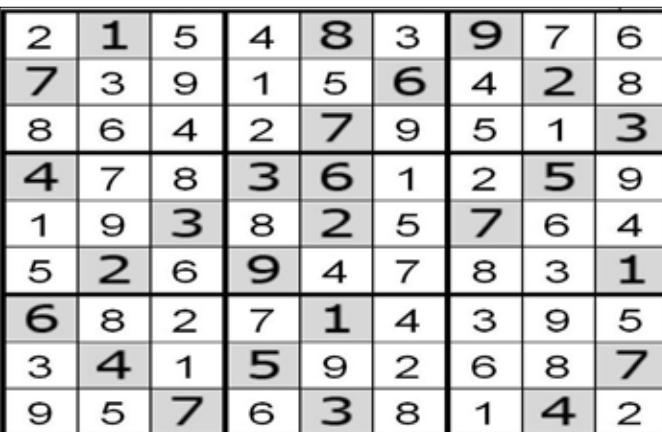
### اللمسة الضائعة

تهرب اللمسة من  
أصابعي بلا سبب  
تهرب من أصابعي ..  
اللمسة الشريدة  
المتدحرجة في الريح،  
بلا قدر ولا غایة، من  
سيقطها ..  
أحب هذهاليلة برحة  
لا ستنهية  
أحب أول من سينجح في  
الوصول إلى ،  
لكن لا أحد يأتي  
هناك فقط دروب  
مزهرة  
ولمسة ضائعة تندحرج

السويسرية المؤسستا ستوري



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).



### أقوال مأثورة

الفضل إحدى الخصائص الدائمة  
والآكيدة للعقل النشيط .

### متى ولد عمر ومتي توفي؟

المدرس للطالب : متى ولد عمر بن الخطاب ومتي توفي ؟  
الطالب : ولد في صفحة 12 وتوفي في صفحة 15 !!.



### سعودي يشيع خبر وفاته ليعرف مكانه بين أصدقائه !

أرسل معلم في محافظة الطائف المعلم كتم مشاعر الفرح والسرور بالرسوبية رسالة تليفونية إلى أصدقاءه وأقاربه يبلغهم بها التي وردت على هاتف شقيقه التي تؤكد انه يقتل مكانة بارزة بين زمامه، فبادر بتذكير الخبر بنفسه من خلال الاتصال بزمالةه وأقاربه لوحاجه بعاصفة من الغضب وعدم الرضا في الوقت الذي قرر فيه البعض مخاصمه للأبد وأعتبره مينا كما جاء في الرسائل المزعجة التي وصفها بعدهم بـ «الباء». شاعرة الوفاة تقى عدداً كبيراً من الرسائل التي ترحم عليه وتدعوه أسرته إلى الصبر والسلوان، ولم يستطع

### كلمات متقطعة | إعداد/ أشواق ناجي

- أفقياً:  
1- رئيس دولة عربية . غم .  
2- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
3- غير مطبخ دلال .  
4- ملخص - عاصمة آسيوية .  
5- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
6- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
7- قابس 1187 .  
8- ولد الإنث شواطئ .  
9- ممثلة مصرية - وقت .  
10- منطقه غير مصرية - أصر .  
11- صوت الشعبان - فهو .  
12- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
أفقياً:  
1- مهرب وملحق إمارتي .  
2- تهدب - من أسماء النار - حرفة .  
3- يحصي .  
4- صوت الرعد - بلد خليجي .  
5- عقدة من الآتية .  
6- غير وبكرة - عاصمة أوروبية .  
7- عمر .  
 عمودياً:  
1- رئيس عربي راحل - حرف إنجلزي .  
2- راية - محبة - الطبي الأبيض .  
3- جمع قاعدة - مثنى بيبي .  
4- مفرد ارواح (معفورة) - بط - محافظة يمنية .  
5- رئيس دولة عربية .  
6- ملخص - عاصمة آسيوية .  
7- غير مطبخ دلال .  
8- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
9- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
10- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
11- قابس 1187 .  
12- ولد الإنث شواطئ .  
13- ممثلة مصرية - وقت .  
14- صوت الشعبان - فهو .  
15- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
16- غير مطبخ دلال .  
17- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
18- ملخص - عاصمة آسيوية .  
19- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
20- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
21- قابس 1187 .  
22- ولد الإنث شواطئ .  
23- ممثلة مصرية - وقت .  
24- صوت الشعبان - فهو .  
25- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
26- غير مطبخ دلال .  
27- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
28- ملخص - عاصمة آسيوية .  
29- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
30- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
31- قابس 1187 .  
32- ولد الإنث شواطئ .  
33- ممثلة مصرية - وقت .  
34- صوت الشعبان - فهو .  
35- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
36- غير مطبخ دلال .  
37- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
38- ملخص - عاصمة آسيوية .  
39- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
40- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
41- قابس 1187 .  
42- ولد الإنث شواطئ .  
43- ممثلة مصرية - وقت .  
44- صوت الشعبان - فهو .  
45- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
46- غير مطبخ دلال .  
47- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
48- ملخص - عاصمة آسيوية .  
49- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
50- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
51- قابس 1187 .  
52- ولد الإنث شواطئ .  
53- ممثلة مصرية - وقت .  
54- صوت الشعبان - فهو .  
55- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
56- غير مطبخ دلال .  
57- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
58- ملخص - عاصمة آسيوية .  
59- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
60- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
61- قابس 1187 .  
62- ولد الإنث شواطئ .  
63- ممثلة مصرية - وقت .  
64- صوت الشعبان - فهو .  
65- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
66- غير مطبخ دلال .  
67- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
68- ملخص - عاصمة آسيوية .  
69- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
70- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
71- قابس 1187 .  
72- ولد الإنث شواطئ .  
73- ممثلة مصرية - وقت .  
74- صوت الشعبان - فهو .  
75- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
76- غير مطبخ دلال .  
77- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
78- ملخص - عاصمة آسيوية .  
79- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
80- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
81- قابس 1187 .  
82- ولد الإنث شواطئ .  
83- ممثلة مصرية - وقت .  
84- صوت الشعبان - فهو .  
85- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
86- غير مطبخ دلال .  
87- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
88- ملخص - عاصمة آسيوية .  
89- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
90- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
91- قابس 1187 .  
92- ولد الإنث شواطئ .  
93- ممثلة مصرية - وقت .  
94- صوت الشعبان - فهو .  
95- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
96- غير مطبخ دلال .  
97- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
98- ملخص - عاصمة آسيوية .  
99- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
100- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
101- قابس 1187 .  
102- ولد الإنث شواطئ .  
103- ممثلة مصرية - وقت .  
104- صوت الشعبان - فهو .  
105- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
106- غير مطبخ دلال .  
107- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
108- ملخص - عاصمة آسيوية .  
109- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
110- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
111- قابس 1187 .  
112- ولد الإنث شواطئ .  
113- ممثلة مصرية - وقت .  
114- صوت الشعبان - فهو .  
115- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
116- غير مطبخ دلال .  
117- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
118- ملخص - عاصمة آسيوية .  
119- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
120- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
121- قابس 1187 .  
122- ولد الإنث شواطئ .  
123- ممثلة مصرية - وقت .  
124- صوت الشعبان - فهو .  
125- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
126- غير مطبخ دلال .  
127- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
128- ملخص - عاصمة آسيوية .  
129- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
130- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
131- قابس 1187 .  
132- ولد الإنث شواطئ .  
133- ممثلة مصرية - وقت .  
134- صوت الشعبان - فهو .  
135- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
136- غير مطبخ دلال .  
137- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
138- ملخص - عاصمة آسيوية .  
139- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
140- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
141- قابس 1187 .  
142- ولد الإنث شواطئ .  
143- ممثلة مصرية - وقت .  
144- صوت الشعبان - فهو .  
145- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
146- غير مطبخ دلال .  
147- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
148- ملخص - عاصمة آسيوية .  
149- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
150- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
151- قابس 1187 .  
152- ولد الإنث شواطئ .  
153- ممثلة مصرية - وقت .  
154- صوت الشعبان - فهو .  
155- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
156- غير مطبخ دلال .  
157- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
158- ملخص - عاصمة آسيوية .  
159- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
160- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
161- قابس 1187 .  
162- ولد الإنث شواطئ .  
163- ممثلة مصرية - وقت .  
164- صوت الشعبان - فهو .  
165- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
166- غير مطبخ دلال .  
167- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
168- ملخص - عاصمة آسيوية .  
169- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
170- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
171- قابس 1187 .  
172- ولد الإنث شواطئ .  
173- ممثلة مصرية - وقت .  
174- صوت الشعبان - فهو .  
175- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
176- غير مطبخ دلال .  
177- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
178- ملخص - عاصمة آسيوية .  
179- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
180- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
181- قابس 1187 .  
182- ولد الإنث شواطئ .  
183- ممثلة مصرية - وقت .  
184- صوت الشعبان - فهو .  
185- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
186- غير مطبخ دلال .  
187- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
188- ملخص - عاصمة آسيوية .  
189- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
190- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
191- قابس 1187 .  
192- ولد الإنث شواطئ .  
193- ممثلة مصرية - وقت .  
194- صوت الشعبان - فهو .  
195- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
196- غير مطبخ دلال .  
197- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
198- ملخص - عاصمة آسيوية .  
199- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
200- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
201- قابس 1187 .  
202- ولد الإنث شواطئ .  
203- ممثلة مصرية - وقت .  
204- صوت الشعبان - فهو .  
205- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
206- غير مطبخ دلال .  
207- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
208- ملخص - عاصمة آسيوية .  
209- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
210- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
211- قابس 1187 .  
212- ولد الإنث شواطئ .  
213- ممثلة مصرية - وقت .  
214- صوت الشعبان - فهو .  
215- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
216- غير مطبخ دلال .  
217- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
218- ملخص - عاصمة آسيوية .  
219- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
220- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
221- قابس 1187 .  
222- ولد الإنث شواطئ .  
223- ممثلة مصرية - وقت .  
224- صوت الشعبان - فهو .  
225- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
226- غير مطبخ دلال .  
227- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
228- ملخص - عاصمة آسيوية .  
229- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
230- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
231- قابس 1187 .  
232- ولد الإنث شواطئ .  
233- ممثلة مصرية - وقت .  
234- صوت الشعبان - فهو .  
235- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
236- غير مطبخ دلال .  
237- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
238- ملخص - عاصمة آسيوية .  
239- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
240- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
241- قابس 1187 .  
242- ولد الإنث شواطئ .  
243- ممثلة مصرية - وقت .  
244- صوت الشعبان - فهو .  
245- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
246- غير مطبخ دلال .  
247- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
248- ملخص - عاصمة آسيوية .  
249- في حصار شنترين 1184 هرم ابن سهولة من يقول الشعر - من الألوان .  
250- متشابهان - شهر سرياني - الاسم الثاني للنبيين اللبناني .  
251- قابس 1187 .  
252- ولد الإنث شواطئ .  
253- ممثلة مصرية - وقت .  
254- صوت الشعبان - فهو .  
255- اللنبي - عاصمة عربية - ضمير منفصل .  
256- غير مطبخ دلال .  
257- ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة .  
258- ملخص - عاصمة آسيوية .  
259- في ح