باحثون : الفلفل الحار يخفض ضغط الدم !

واشنطن / متابعات :

أظهرت الأبحاث الحديثة أن الفلفل الحار يحتوي على عدد من العناصر والمركبات التي تفيد بصورة كبيرة مرضى ضغط الدم المرتفع، وتسهم بشكل فعال في هبوطه.

وتوضح الدراسة احتواء الفلفل الحار على مركب يعرف باسم « كابساسين» الذي يعطي المذاق الحار في الفم وعند تناوله يعمل على ارخاء الأوعية الدموية، وبالتالي خفض ضغط الدم المرتفع.

وأكد الباحثون أنهم توصلوا إلى أن تناول الفلفل الحار على المدى الطويل قد يسهم في خفض ضغط الدم المرتفع، خاصةً بين فئران التجارب التي خضعت لتناول كميات وفيرة من الفلفل الحار.

ويرى الباحثون أن الفاعلية والتأثير الإيجابين لتناول الفلفل الحار تعتمد على تفعيل نشاط عدد من المستقبلات العصبية التي توجد على جدار الأوعية الدموية لتزيد إفراز أكسيد النيتريك المعروف بخواصه في حماية الأوعية الدموية من الالتهابات أو عدم العمل بفاعلية.

وتعد هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تكشف النقاب عن وجود علاقة بين تناول الفلفل الحار وزيادة فرص خفض ضغط الدم المرتفع.

معالم وآثار

(بودروم) مدينة تركية تقبع فوق تلال ساحرة مطلة على مياه الخليج الزرقاء

تعتبر مدينة بودروم الساحلية على بحر ايجه أكبر المعالم السياحية في تركيا، عندما يصل إليها المرء أول ما يتبادر إليه تصويرها للاحتفاظ بهذا المنظر الساحر للخليج الأزرق الذي تنحني فوقه التلال الخضراء ذات المنازل البيضاء المبنية وفق هندسة تراعي القواعد الجمالية العامة للمدينة.

يحيط بالمدينة خليجان مائيان ويخترقهما قصر سان بيار الفخم والمتألق، وفي شرق المدينة تمتد منطقة مخصصة للمشي تبعث النشاط والحيوية والحركة، أما غربها ففيه مرفأ للنزهات البحرية ، وهو أكثر هدوءاً في شرق المدينة. تشبه بودروم مدينة سان ـ تروبية الفرنسية الواقعة على شاطئ الريفبيرا التي تعد مقصداً للأثرياء الراغبين في السياحة الفاخرة والمميزة.

ينتشر في بودروم الكثير من الفنادق التي تناسب كل المستويات، خصوصاً الفخمة منها، إضافة إلى المتاجر الشهيرة والمطاعم المثالية،إنها مركز الحياة الليلية الأكثر ديناميكية في كل الشاطئ التركي، إنها مدينة قديمة وأنيقة في آن واحد.

زوار بودروم اشبه بالكوكتيل، وهم يملؤون الشواطئ المحيطة بالمدينة. يمارسون السباحة معظم أيام الأسبوع، أما في الليل فيكتسحون المطاعم ، والجميع يستمتعون حتى الصباح الباكر.

ومع أن المدينة مميزة ومثيرة ليلاً، إلا أنها لا تقل عن ذلك نهاراً، وهناك مراكز عدة لا تنسى مطلقاً يمكن للسائح أن يقصدها من معابد، ومتاحف، وقصور ،وجميع المتاجر مفتوحة 24 ساعة ..

اللمسة الضائعة

السويسرية ألفونسينا ستورني

تهرب اللمسة من
أصابعي بلا سبب
تهرب من أصابعي . .
اللمسة الشريدة
المتدحرجة في الريح ،
بلا قدر ولا غاية ، من
سيلتقطها ؟
أحب هذه الليلة برحمة
لا متناهية
أحب أول من سينجح في
الوصول إلي ،
لكن لا أحد يأتي
هناك فقط دروب
مزهرة
ولمسة ضائعة تتدحرج

سودوكو

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 نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

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

أقوال مأثورة

الفضول إحدى الخصائص الدائمة والأكيدة للعقل النشيط .

صمويل جونسون

أضحك

متى ولد عمر ومتى توفي ؟

المدرس للطالب : متى ولد عمر بن الخطاب ومتى توفي ؟

الطالب : ولد في صفحة 12 وتوفي في صفحة 15!.

عجائب وغرائب

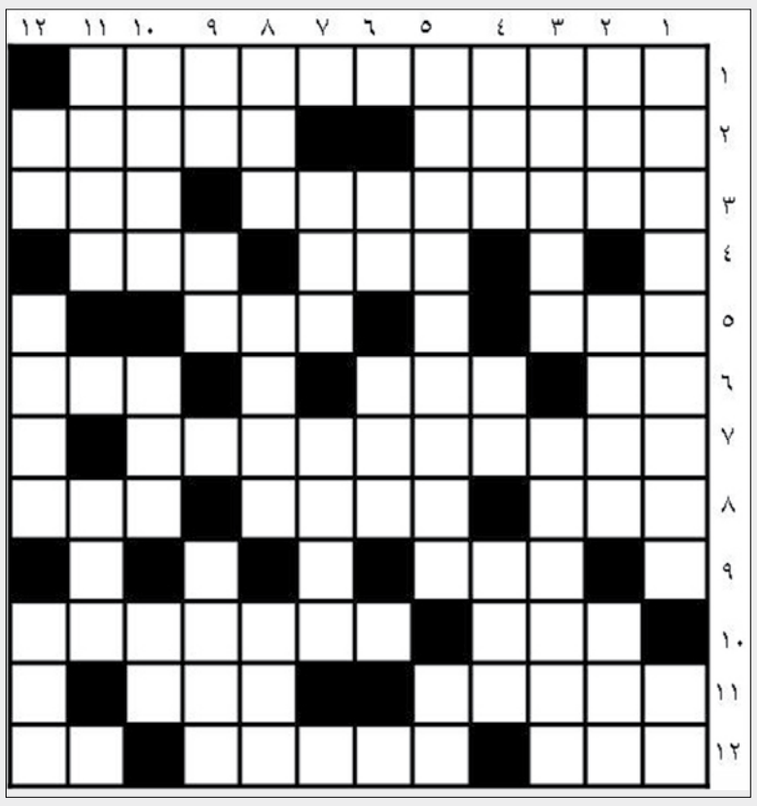
سعودي يشيع خبر وفاته ليعرف مكانته بين أصدقائه !

أرسل معلم في محافظة الطائف بالسعودية رسالة تليفونية إلى أصدقائه وأقاربه يبلغهم بها بخبر وفاته متضمنة رقم شقيقه لتلقي رسائل العزاء في محاولة منه للتعرف على مدى حب الناس له ومدى مكانته الاجتماعية ! .

وبعد دقائق من وصول شائعة الوفاة تلقى عددا كبيرا من الرسائل التي تترحم عليه وتدعو أسرته إلى الصبر والسلوان، ولم يستطع المعلم كتم مشاعر الفرح والسرور إزاء الرسائل والمكالمات التي وردت على هاتف شقيقه التي تؤكد انه يحتل مكانة بارزة بين زملائه، فبادر بتكذيب الخبر بنفسه من خلال الاتصال بزملائه وأقاربه ليواجه بعاصفة من الغضب وعدم الرضا، في الوقت الذي قرر فيه البعض مخاصمته للأبد واعتباره ميتا كما جاء في الرسائل المزعجة التي وصفها بعضهم بـ "البلهاء".

كلمات متقاطعة

إعداد/ أشواق ناجي

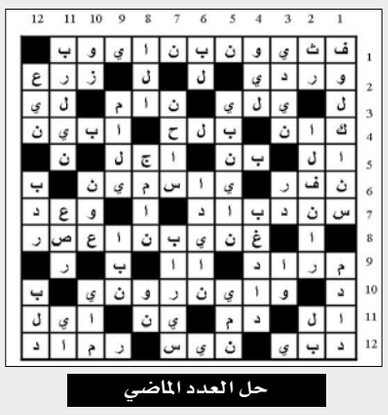


أفقيا :

1-ثالث خلفاء الدولة المؤمنية الموحدة بالمغرب و الأندلس بويع له بعد وفاة ابيه في حصار شنترين 1184م هزم ابن غانية وحليفه قراقوش في الحامية قرب قابس 1187م .
2-ولد الأرنب – شواطئ .
3-ممثلة مصرية – وقت .
4-مناطق غير حضرية – أصر .
5-ألة موسيقية – ينفخ .
6-جواب – ابن – راية .
7-مطرب وملحن إماراتي .
8-تهذيب – من أسماء النار – حرف أبجدي.
9-يحصي .
10-صوت الرعد – بلد خليجي .
11-عقيدة – من الأنبياء .
12-خير وبركة – عاصمة أوروبية – عمر .

عموديا :

1-رئيس عربي راحل – حرف انجليزي.
2-راية – محبة – الظبي الأبيض .
3-جمع قاعدة – مثنى يبيع .
4-مفرد ارواح (مبعثرة) – بط – محافظة يمنية .
5-رئيس دولة عربية – غم .
6-غير مطبوخ – دلال .
7-مخلص – عاصمة أسيوية .
8-سهولة – من يقول الشعر – من الألوان .
9-متشابهان – شهر سرياني – الاسم الثاني للرئيس اللبناني .
10-شاطئ – محافظة يمنية – طليق (معكوسة).
11-صوت الثعبان – فهم .
12-للنفي – عاصمة عربية – ضمير منفصل .



حل العدد الماضي

تصوير وتعليق / علي الدرب :

نتمنى إن تقوم الجهات المختصة بواجبها تجاه المختلين عقليا حتى يتم اختفاء ظاهرة انتشارهم في الشوارع العامة والطرقات والممرات حيث أصبح تكاثرهم يزعج المارة والسكان إضافة إلى تشويه المنظر الجمالي والعام للمحافظة من الإهمال الواضح!! فرحمة أيها البشر بهذه الشريحة المهشمة!!