

## القهوة .. الحل السحري لتخفيف آلام الرقبة والكتفين



### امراة تهزم الشيطان بمكرها وكبيدها

قالت المرأة: أترى ذلك الرجل الذي يعمل خياطاً؟  
أستطيع أن توسوس له حتى يطلق زوجته؟  
قال الشيطان: نعم وهو أمر بسيط..  
فذهب إليه الشيطان وأخذ يوسوس له من شتى الاتجاهات  
ولكن الخياط كان يحب زوجته كثيراً فلم يأبه ولم يفكر  
حتى بالأمر. فعاد الشيطان للمرأة وقد اعترف بالهزيمة..  
فقالت المرأة: راقب الان ما سيحدث..

ذهبت المرأة إلى الخياط وقالت له أريد قطعة جميلة  
من القماش يريد ابني أن يهديها إلى عشيقته المتزوجة  
فأعطاهم الخياط القطعة..

ثم ذهب إلى بيت الخياط ودقت الباب ففتحت زوجة  
الخياط فقالت لها المرأة أريد أن ادخل عندك لاقوم  
بالصلاة

فقالت لها زوجة الخياط تفضلي..  
وبعد أن صلت المرأة قامت بوضع قطعة القماش خلف  
الباب دون أن تلاحظها زوجة الخياط وخرجت..

وعندما عاد الخياط إلى البيت شاهد قطعة القماش  
فتذكرها على الفور وتذكر قصة المرأة عن عشيقته ابنها  
فقام بطلاق زوجته فوراً..

فقال الشيطان: اعترف الآن بكيد النساء..  
قالت المرأة: انتظرا!  
ما بالك لو أعدتها إلى ذمتي فوراً..

قال الشيطان: كيف؟!  
عادت المرأة في اليوم التالي إلى الخياط وقالت له إنها  
تريد قطعة قماش شبيهة بالتي أخذتها بالأمس لأنها  
ذهبت للصلاة عند امرأة مسكينة وقد نسبتها عندها  
وخجلت من العودة إليها..

وعندما قام الخياط على الفور بإرجاع زوجته.

القهوة تتمتع بفوائد صحية عديدة فهي تقاوم تليف الكبد وبعض أنواع السرطان والربو وأمراض القلب، وتستخدم في صناعة الأدوية المخففة للألم والحد من الشهية المفرطة ومقاومة النعاس ونزلات البرد والربو.

كما أن تناول فنجان من الشاي أو القهوة الخفيفة بعد الأكل مباشرة وخاصة كبار السن يقيهم من الإصابة بأمراض القلب.

وأشارت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين استهلكوا كميات أكبر من القهوة سجلوا معدلات وفيات أقل من غيرهم، مؤكدة أن القهوة سريعة الذوبان أظهرت فاعلية وتأثيراً إيجابياً على خفض الوفيات القلبية.

وعادة تناول القهوة والشاي بعد الانتهاء من الطعام هي أحد العادات المفيدة التي تحمي كبار السن من انخفاض متوقع في

قوة واظنن/ منابعات:  
خلصت دراسة جديدة إلى أن احتساء القهوة قد يساعد العاملين أمام شاشة الحاسوب على التخفيف من آلام الرقبة.

وذكر موقع (لايف ساينس) العلمي الأميركي أن الباحثين في (مستشفى سوناس لإعادة التأهيل) في النرويج وجدوا أن الأشخاص الذين يشربون القهوة قبل الجلوس للعمل أمام الحاسوب لمدة 90 دقيقة، يسجلون ألماً أقل في رقابهم واكتانهم من الذين لا يشربونها.

ويشعر الكثير من عشاق القهوة بأحاسيس من المتعة والصفاء بعد تناول الكافيين، لكن خبراء في الصحة يحذرون من أن تناول تلك المادة بجرعات زائدة قد يؤدي الصحة، ومعرفة كمية الجرعة الزائدة تختلف من شخص إلى آخر.

وأكدت نتائج الدراسات أن



### إطاعة

### أحاسيسنا هي أكواب



تمتلئ بمشروباتنا الخاصة التي قد كونت من سلوكياتنا ثقافتنا وعاداتنا..  
فناقتنا ومبادئنا..  
أخلاقنا وطباعنا..  
فالبعض مشروبه كماء عذب يروي كل من أخذ منه ولو رشفة..  
وبعضهم كشيء عكر لا تستطيع أن تتذوقه حتى..  
والبعض الآخر كصير لنيذ تشتهييه في أحيان كثيرة  
دوناً عن غيره من المشروبات..  
وهناك الدافئ والساخن..  
وأيضاً الفاتر والبارد..  
فلننظر إلى أكوابنا وإلى أي المشروبات قد سكننا فيها..  
جميل أن نزين حياتنا ونصنع منها شيئاً جميلاً  
يلئمسه الجميع بكل حب وونام مصحوباً بأمل متجدد مع الحياة..  
وابتساماً لا تفرق الشفاه وروحاً سامية بكل معاني السمو فيها..

## بسبب الفقر.. امرأة تبيع بناتها مقابل جنيهن إسترلينيين!

أبلغ سكان في قرية (مالانشا) بمنطقة (نيورا) المجاورة، أن امرأة باعت بناتها بسبب الفقر.

وقال شرطي محلي إن البحث عن البنات الثلاث والعثور عليهن استغرق وقتاً ليس قليلاً، وتابع: «هن الآن في ملجأ. لقد تم طرد بورنيما خارج منزلها، كان من الصعب عليها توفير الطعام لهن، فنصحاها شخص ما ببيع بناتها».

توذي/ منابعات:  
باعت امرأة هندية بولاية البنغال الغربية (شرقي الهند) بناتها الثلاث مقابل 185 روبية (جنيهان إسترلينيان) عندما طردها زوجها السكر خارج المنزل. ووصلت بورنيما هاندر البالغة من العمر 35 عاماً، إلى درجة من الفقر واليأس، فقدت معها الأمل في قدرتها على توفير الطعام لبناتها.



وباعت بورنيما بنتيها البالغتين من العمر 10 سنوات و8 سنوات، بينما منحت بنتها الثالثة (4 سنوات) للمشتريين (مجانا) حسب تقرير صحيفة (دايلي ميل) البريطانية، وقد استعادت الشرطة البنات الثلاث وأودعتن في ملجأ للإيتام، بعد أن

## أي نوع من الأسماك أنت؟

بكل ما يلزمه من الطعام ثم يمضي سحابة يومه في عمل أشياء كثيرة غير السعي وراء لقمة العيش لذلك نراه يهوى الصعاب ومواجهة الأخطار.

وسمك اكتشف عالماً آخر يختلف عن عالمه المعاني مثل الحوت. عالم تهب فيه الرياح قتملوه الروح. فيفقد الجسد ثقله ويسمو نفسه. أنه يتردد إلى ذلك العالم من حين إلى آخر ليتنفس منه ثم يعود إلى مياحه متجدداً تسري في جسده حيوية ونشاط.

وسمك لم يكتف بالتتنفس من العالم الآخر بل أراد أن يغوص فيه مثل الدلفين انه يريد أن يتحرر كلية من المياه وصعوبات العيش فيها وملذاتها قتراه دائم الارتفاع نحو الأعلى حيث الشمس والهواء الطلق يقفز ويلحق يتمتع ويتأمل ولا يعود إلى عالمه إلا ليبي حاجة جسده أن سمو حياة ذلك النوع يجعلكم تتقنون أمامه بإجلال واحترام وتحبونه محبة فائقة.

تلك هي طرق عيش الأسماك.. وتشبه طرق عيش الإنسان.. فأي نوع من الأسماك أنت؟..

جلس صياد شيخ على شاطئ البحيرة والتف حوله أفعاده وكانت الشمس تميل إلى الغروب والرجال يصلحون شبابكم بعد عشاء يوم كامل. ثم نظر واحد من الأولاد إلى سلال السمك وقال: ما أكثر أنواع السمك في العالم يا جدي.

تنفس الجد الصعاء وقال: أجل ما أكثرها إنها متنوعة مثل البشر..

تعجب الأولاد من ذلك الكلام فشرح لهم وقال: مثل حياة الإنسان كمثل بحر يحوي أنواعا كثيرة من السمك: سمك يعيش في القاع يتمتع بالماء الهادئ والغذاء الوفير ولكن الظلمة التي تغلفه أفقدته لونه ووفرة الطعام سلبته حيويته فضمزمت زعانفه وترهل بدنه.

وسمك يعيش في الماء الجاري ويسبح مع التيار تراه بعض سحابة يومه يجري وراء الطعام يحاول اللحاق به والتقاطه، فحياته ليست إلا سبياً وراء لقمة العيش، إن الغالبية لا سماك على تعيش على ذلك النحو..

و سمك يعاكس التيار مثل سمك السلمون انه قوي البنية شديد البأس يفر فرأه فيأتيه الماء



## كذبة اسمها الظروف

بعض الأحيان تتوهم أنك وصلت إلى طريق مسدود لا تعد أدراكك  
دق الباب بيديك  
لعل البواب الذي خلف الباب أصم لا يسمع  
دق الباب مرة أخرى  
لعل حامل المفتاح ذهب إلى السوق ولم يعد بعد  
دق الباب مرة ثالثة ومرة عاشرة  
ثم حاول أن تشد برفق، ثم اضرب عليه بشدة  
كل باب مغلق لابد أن يفتح. اصبر ولا تيأس  
أعلم أن كل واحد منا قابل مئات الأبواب المغلقة ولم يفتأس ولو كنا يائسين لظلمنا واقتنح أمام الأبواب  
عندما تشعر أنك أوشكت على الضياع ابحث عن نفسك  
سوف تكتشف أنك موجود  
وأنه من المستحيل أن تضع وفي قلبك إيمان بالله  
وفي رأسك عقل يحاول أن يجعل من الشغل فجأحا ومن الهزيمة نصراً  
لا تتهم الدنيا بأنها ظلمتك  
أنت ظلمت الدنيا بهذا الاتهام  
أنت الذي ظلمت نفسك  
ولا تظن أن أقرب أصدقائك هم الذين يمدحون الخناجر في ظهرك  
ربما يكونون أصدقاء من اهتمامك  
ربما تكون أنت التي أنكاث الخناجر في جسمك بأعمالك  
أو باستهانتك أو بفقد صدرك وبقائك أو بطيشك ورموثك أو بشغالك وعدم اهتمامك ..  
لا تظلم الخنجر، وإنما عليك أن تعرف أولاً من الذي أثار ظهرك للخنجر  
لا تصور وأنت في ربيع حياتك أنك في الخريف،  
املا روحك بالأمل  
الأمل في الغد يزيل اليأس من القلوب  
و يهيك عن الصعوبات والمتاعب والعراقيل  
الميل الواحد في نظر اليأس هو ذلك الميل  
وفي نظر المتأمل هو بضعة أمثال  
اليأس يقطع نفس المسافة في وقت طويل لأنه ينظر إلى الخلف  
والمتأمل يقطع هذه المسافة في وقت قصير لأنه ينظر إلى الغد  
فالذين يعيشون ورووسهم إلى الخلف لا يصلون أبداً  
فإذا كثرت لك الدنيا فلا تكسر لها  
وجرب أن تتبسم..

## نوادير



### الصمت حكمة

كان القاضي أبو يوسف رحمه الله  
يجلس بجانبه رجل فيطيل الصمت،  
فقال له: ألا تتكلم.. فقال: متى يفطر  
الصائم؟ فقال أبو يوسف: إذا غابت  
الشمس. قال: فإن لم تغب إلى نصف  
الليل فضحك أبو يوسف، وقال: أصبت  
في صمتك وأخطأت أنا في استدعاء  
نطقك..

## النساء اللواتي يعانين من الصداع النصفي لا يصبين بزيادة الوزن

احتمالات الإصابة بالسمنة لم تكن أكبر بين النساء اللواتي لديهن تاريخ مرضي للصداع النصفي وزاد خطر زيادة الوزن قليلاً فقط بنسبة 11 في المائة.

ولخص فريق الباحث كورث إلى أن الصداع النصفي الحاد لا يبدو أنه ينطوي على خطر حدوث وزن زائد أيضاً. وقال كورث «لا يزال ذلك ممكناً. في الواقع أظهرت عدة دراسات أن السمنة مرتبطة بزيادة وتيرة الإصابة بالصداع النصفي».

وأضاف أن هناك أيضاً بعض الأدلة التي تربط بين السمنة وزيادة خطر الإصابة بالصداع النصفي في المقام الأول لكن انتشار الصداع النصفي ظل مستقراً في العقود الأخيرة في حين ارتفعت معدلات السمنة.



عرضة لزيادة الوزن أو السمنة عن النساء الأخريات في الاعوام الثلاثة عشر التالية. وكان متوسط زيادة الوزن في المجموعتين متطابقاً تقريباً بمقدار حوالي 4.5 كيلوجرام.

ومن الناحية النظرية يمكن أن يسهم الصداع النصفي في زيادة الوزن بشكل غير مباشر مثلما يمنع الصداع المتكرر أو الحاد الشخص من ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

وتستند النتائج الجديدة على (19162) من العاملات في مجال الصحة وأعمارهن (45) عاماً فأكثر وكات أوزانهن طبيعية عندما بدأت الدراسة. وذكرت (3500) وجود تاريخ مرضي من الصداع النصفي.



### كثيرة الكاهيرا

تصوير وتعليق / دنيا هاني :  
لازال هناك إهمال بالنسبة لجانب النظافة في محافظة عدن فهذه الأكوام الهائلة من القمامة موجودة في كريتير أمام فرزة الباصات ومقابلها بانعو الخضروات الذين تأذوا من روائح العفن الآتية من أكوام القمامة المهملة. الرجاء من الجهات المختصة الاهتمام والإصفاة لمطالبات المواطنين المتضررين من الإهمال المتكرر بترك القمامة بهذا الشكل الذي لا يسر الناظر.

وتنمى وعضا عن رهي المواطنين القمامة في هذا المكان وتشويه للمنظر العام إن يتم توفير براميل مخصصة للقمامة لتجنب انتشارها وانتشار الروائح الكريهة المنبعثة من عشوائية الرمي في كل أنحاء هذا المكان.