

## القهوة والشاي يقللان خطر الإصابة بالسكتة لدى المدخنين

انخفض لديهم بنسبة 21 في المئة خطر الإصابة بهذا النوع من السكتات مقارنة مع الرجال الذين لم يشربوا الشاي.

ولم يلاحظ أي ارتباط بين احتساء القهوة والشاي والإصابة بالزفير في المخ أو زفير تحت العنكبوتية. وهذه النتائج التي استنتجها المحققون «ترجع أن تناول القهوة والشاي يحمي كيمياء كبيرة ربما يقلل خطر احتشاء الدماغ بين الرجال وذلك يتوقف على معرفة عوامل الخطر على القلب والأوعية الدموية».

وأشارت لارسون وزملاؤها إلى أن «الانثار المفيدة لتناول القهوة والشاي بالنسبة لخطر الإصابة باحتشاء الدماغ معقولة بيولوجيا لان القهوة والشاي يحتويان على مركبات الفينول مع خصائص مضادة للاكسدة والتي ربما تمنع تصلب الشرايين». ويعتقدون أنه يجب تأكيد النتائج لدى النساء وغير المدخنين.

الفنلنديين شاركوا في دراسة واسعة للوقاية من السرطان قدموا معلومات عن النظام الغذائي بما في ذلك تناول القهوة والشاي في بداية الدراسة. وفي بداية البرنامج لم يكن أي من هؤلاء الرجال قد سبق له أن أصيب بسكتة دماغية.

وخلال متابعة على مدار 13 عاما ونصف العام وقعت 2702 حالات احتشاء للدماغ و383 حالة نزيف في المخ و196 سكتة دماغية تحت العنكبوتية و84 حالة سكتة غير محددة.

واكتشف الباحثون بعد الأخذ في الحسبان عوامل السن ووجود عوامل الإصابة بالسكتة أن الرجال الذين تناولوا ثمانية أضعاف من القهوة أو أكثر يوميا قتل لديهم بنسبة 23 في المئة احتمالات الإصابة باحتشاء الدماغ مقارنة مع أولئك الذين تناولوا أقل من قهوتين من القهوة يوميا والرجال الذين شربوا قهوتين أو أكثر من الشاي يوميا وشملت الدراسة (26556) رجلا بلغا من المدخنين

### نيويورك / متابعة:

أشارت نتائج دراسة حديثة إلى أن تناول المدخنين من الرجال القهوة والشاي ربما يقلل خطر التعرض للسكتة الدماغية الناتجة عن انسداد الأوعية الدموية.

وتشرخ الدكتور سوزانا سي لارسون من معهد كارولينا في ستوكهولم بالسويد إلى أن تناول القهوة والشاي من المحتمل أن يقلل خطر السكتة الدماغية لأن هذه المشروبات بها خصائص مضادة للاكسدة.

وقصص فريق لارسون العلاقة بين تناول القهوة والشاي وأنواع مختلفة من السكتات مثل زفير الدماغ ونزيف تحت العنكبوتية وكلاهما سكتة يسببها النزيف في المخ واحتشاء الدماغ وهو نوع أكثر شيوعا من السكتات يسببه انسداد الشرايين التي يهدد المخ بالدم. وهذا النوع من السكتات عادة ما يكون نتيجة لتصلب الشرايين.

وشملت الدراسة (26556) رجلا بلغا من المدخنين



إعداد / إنشام العسيري



## جهاز جديد لتوليد الطاقة من أمواج البحر

بقوة الرياح. لا بل نحن نجد منفعة إضافية استراتيجية في عدم وجود هذا الجهاز فوق سطح الأرض (إن لم يكن له أي مفعول بصري كالأعمدة التي تُركب على رؤوسها أجهزة التقاط قوة الرياح) إنما في أعماق البحر. ويمكن تصميم عدة أحجام لهذا الجهاز. فحجمه الكبير (تبلغ تكلفته بضعة ملايين من اليورو) قادر على توليد ميجاواط ساعة من الكهرباء. أما حجمه الصغير والاقتصادي (تكلفته 100 ألف يورو) فإنه قادر على توليد 100 كيلواط ساعة من الكهرباء ما يكفي لسد الحاجة الطاقوية لدى 30 أسرة.

يعتمد تصميم الجهاز على قواعد الهندسة الميكانيكية ويمكن استعماله سواء في البحر الأبيض المتوسط أم في المحيطات حيث تزداد فاعليته بمعدل خمس مرات جراء قوة الأمواج.

ما يزال الشكل النهائي للجهاز سري للغاية بيد أن جميع التفاصيل المتأتمية من جامعة بيزا بإيطاليا تشير إلى أنه على شكل منطاد يقع على عمق 100 متر تحت سطح البحر (هو العمق المثالي) لاستمداد الطاقة من الأمواج. يعتبر هذا الجهاز الأول من نوعه في العالم، وصممه باحث إيطالي يدعى ميكيلي غراسي في قسم الرياضيات بجامعة بيزا. ويقوم الجهاز بتحويل طاقة الأمواج إلى كهرباء لأن، عرض النموذج الاختباري من الجهاز نتائج مذهلة. وسيتم تجربة نسخته النهائية، في شهر سبتمبر (أيلول) القادم قبل المباشرة في تسويقه عالميا. وينجح الجهاز، المعروف اختصاريا باسم جهاز الأمواج، في توليد الطاقة بتكلفة ثلاث مرات أقل من الألواح الشمسية الفوتوفولطية. هكذا، تقرب تكلفة توليد الكهرباء عبر جهاز الأمواج من تلك المتصلة باستمداد الطاقة



## دمياط من أجمل مدن مصر

### مدن عربية وعالمية

هي عاصمة محافظة دمياط، يفصلها شريط ضيق عن بحيرة المنزلة، وتقع على الضفة الشرقية لنهر النيل فرح دمياط قبل مصبه إلى البحر المتوسط بحوالي 15 كم، وإلى الجنوب الغربي تمتد مزارع الدلتا وسهولها.

وتبلغ المساحة الكلية للمحافظة 1,029 كم<sup>2</sup>، كما يبلغ تعداد سكان المحافظة التقديري في عام 1999 (953430 نسمة) يوجد منهم بالقطاع الريفي للمحافظة 69,1687 نسمة بنسبة 7.25% ويبلغ معدل الزيادة السكانية للمحافظة 2.09%، وهي من أجمل مدن مصر وتتميز بسواحلها الطويلة المطلة على النهر والبحر وهوائها العذب وطقسها المعتدل الذي انعكس على تصرفات شعبها فأصبحوا من أنشط الشعوب وأكثرهم جدية واتقانا للعمل وأهدأ مزارعا وأكثر إنتاجا.

كما يوجد فيها ميناء دمياط والذي يعتبر من أهم وأشهر موانئ مصر وأكثرها استقبالا للسفن والبضائع الخارجية وبها مصيف رأس البر الذي يمثل على مجمع البحرين العذب الفرات والملح الأجاج النيل والبحر المتوسط.

تتميز دمياط بكثرة مزارع الجافة وخصوصا في كفر البطيخ. أيضا أشجار النخيل التي تغطي الساحل من رأس البر شرقا وحتى حمصة غربا ومن البحر شمالا وحتى الطريق السريع وجنوب قرية الرياض جنوبا. باستثناء منطقة دمياط الجديدة. ويبلغ تعداد النخيل ما يزيد على المليون ونصف مليون نخلة. وقد صدرت دمياط 1,200,000 نخلة إلى عدة دول أهمها اليونان والصين.

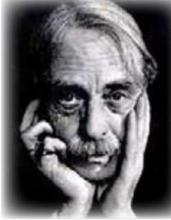
تشتهر دمياط بتصميم و صناعة الأثاث المنزلي من الأخشاب، تباع هذه المنتجات ليس فقط داخل جمهورية مصر العربية لكن أيضا للدول العربية والأوروبية، تتميز هذه الصناعة بالمتانة والجودة. تتم صناعة الأثاث في الورش (ورشة) الصغيرة ثم يتم بعد ذلك إرسالها إلى المعارض التي تقوم بعرضها للجمهور أو للتجار لتصديرها خارج البلاد. كما يوجد فيها مصانع كبيرة لتصنيع الأثاث بأحدث وسائل التكنولوجيا الحديثة وأحدث المعدات حتى أصبح لهذه المصانع أسما كبيرا في الأسواق العالمية (صناعة الأثاث) كما تشتهر بصيد الأسماك وصناعة النسيج والأحذية والحلوى وتعليب السردين والجمبري كما تشتهر بصناعة الألبان ومنها الجبنه الديمياطية أشهر أنواع الجبن في العالم.

وتعد كلية الفنون التطبيقية بدمياط مركز إشعاع ثقافي وفني من خلال موقعها والرسالة التي تقدمها وتنقسم الكلية إلى ثمانية أقسام وهي النحت والتشكيل المعماري والترميم-التصميم الداخلي والأثاث-الزخرفة-الأعلان-التصميم الصناعي-النسيج-طباعة المنسوجات-الملابس الجاهزة

### المقبرة البحرية

إن الموتى مرتاحون إذ ووروا هذه القرية

التي تدفهم وتبدد أسرارهم، كل شيء زائل؛ فوجودي نقيذ، والصبر المقدس يموت أيضا؛ أيها الخلود الهزيل والمذهب، المعزى المكمل بالغار بشناعة، الذي يصنع من الموت حضن أم، الكتب الجميل والحيلة التقية؛ من لا يعرف ومن لا يجهل هذا الرأس الفارغ وهذا الضحك المستقر؛ أيها الآباء الراسخون، أينها الرؤوس الخالية، لقد أصبحت تحت نقل الجرافة ترابا فلا تميزون خطانا، الشاعر الفرنسي بول فاليري



الشاعر الفرنسي / بول فاليري

(أحدث أمريكية) 1885 م، و (المدينة في أمريكا) 1888 م. كان يؤمن بموضوعة الشعر، ولكن شعره خلد لأنه يمثل تشاؤم القرن التاسع عشر الرومانسي.

أشهر قصائده (نشأطع دوفر) و (الوحدة) و (مرجريت) وله قصائد (سهراب ورستم) بناها على قصة من شهامة الفردوسي... وأخرج أسطورة (ترسترام وايزولدا) أخرجاً حديثاً في قصيدة.

بشر بالنقد الموضوعي المحايد الذي لا يعتمد على الشخصيات ولا على التاريخ. وكانت موازينه كلاسيكية وإن كان تأثر بالمذاهب الفرنسية.

كان تأثيره الأكبر بالنقد اليوناني، وعنه أخذ موازينه التي هاجم بها سطحية النقد وقوضاه عند الطبقات الأرستقراطية والمتوسطة والشعب.

نادى بتعمق الثقافة، ونشر خير ما في ثقافة الأولين لمحاربة الادعاء والجهل والفوضى في النقد وفي الحياة.

كثبت عنه دراسات كثيرة، ونشرت رسائله الخاصة ومجموعة مذكرات بقلمه.

ولد في العام (1822) وتوفي في العام (1888 م) وهو شاعر وناقد إنجليزي، تعلم في أشهر مدارس إنجلترا وعمل مفتشاً للتعليم، أتاحت له زيارة كثير من المناطق في أوروبا، وألف عن مدارسها وجامعاتها، له مذهب في التعليم الثائوي.

بدأ حياته الشعرية (بالحلم التانه) 1849 م، ثم نشر مجموعة شعر أخرى، ولكنه سحب المجموعتين من المكتبات لعدم رضاه عنهما. نشر 1853 ديواناً ضمنه خير ما في المجموعتين الأوليين ونشر ديواناً آخر عام 1855 م.

عمل أستاذاً للشعر في أكسفورد، فبدأت صلته بالنقد وألف مأساة شعرية (ميروب) ومجموعة شعرية 1876م، فكانت آخر ما أصدر من شعر.

أول مؤلفاته النقدية: (حول ترجمة هوميروس) 1861 م ثم (كلمات أخيرة) 1862 م، ومقالات في النقد في مجموعتين (1865، 1888 م). واتسعت دائرة نقده، فشملت النقد الاجتماعي.

كما أنه اهتم بالدين وله (القديس بول والبروتستانتية 1870 م، و (الأدب والشعر)

## شخصيات خالدة



ماتيو آرنولد شاعر وناقد إنجليزي

## عجائب وغرائب

### ساركوزي يهدي نائبات البرلمان ربطات عنق



أثارت هدية من الرئيس الفرنسي نيكولا ساركوزي التي نواب البرلمان، الكثير من التعليقات، خصوصا من النائبات في الجمعية الوطنية اللواتي اعتبرنها دسلا على عقليته الذكورية. وكان كل واحد منهم وعددهم 577 نائبا ونائبة قد تلقى، حقيبة جلدية من ساركوزي، قبل أيام من بدء الرئاسة الفرنسية للاتحاد الأوروبي.

وبينما فرح النواب الرجال بالحقايب السوداء التي تحمل توقيع أحد المصممين المعروفين، سخرت النائبات من الهدية لأنها احتوت على ربطة عنق رجالية بلون رصاصي فاتح، بالإضافة إلى دفتر للملاحظات وقلم وحافظة للهندايل.

وارتدت مجموعة من أعضاء البرلمان النساء أربطة العنق، أمام كاميرات التلفزيون، وهن يتبادلن



أقوال مأثورة

قليل من الإدراك السليم، وقليل من التسامح، وقليل من المرح، وسوف تدعش عندما ترى كيف استطعت أن تريح نفسك على ظهر هذا الكوكب... سورست موم

## المياه تسبب 10% من الأمراض في العالم



الصحي وشجعت أنيت بروس الدول على الاستثمار في هذا المجال موضحة أن كل دولار يصرف فيه يعود بفائدة ثمانية دولارات من خلال تقليل الاموال التي تصرف على العلاج الطبي وزيادة إنتاجية العمل.

والماء مسؤول عن 6.3% من الوفيات وهو رقم يتراوح بين 0.5% في الدول المتقدمة و8% في الدول النامية. كما انه مسؤول عن ربع حالات الوفيات لدى الأطفال.

أكدت دراسة منظمة الصحة العالمية أن المياه الملوثة هي السبب في عشرة الأمراض وفي 6% من الوفيات في العالم كاشفة عن تفاوت كبير بين الدول الغنية والفقيرة. وفي تقريرها الذي صدر يوم أمس الخميس اعتبرت منظمة الصحة العالمية أن المياه غير النقية وعدم النظافة وسوء حالة الصرف الصحي تتسبب في 9.1% من الأمراض في العالم سنويا. ويعد الأطفال أولى الضحايا حيث تعتبر المياه السبب في 22% من الأمراض التي تصيب الأطفال دون الرابعة عشرة.

وإذا كانت المياه السبب في أقل من 1% من الأمراض في الدول المتقدمة فإن هذه النسبة تصل إلى 10% في الدول النامية مع قيمة تصل إلى 24% في أنغولا. وتتسبب المياه في الإصابة بأمراض مثل الملاريا وحمى الضنك وحالات الإسهال.

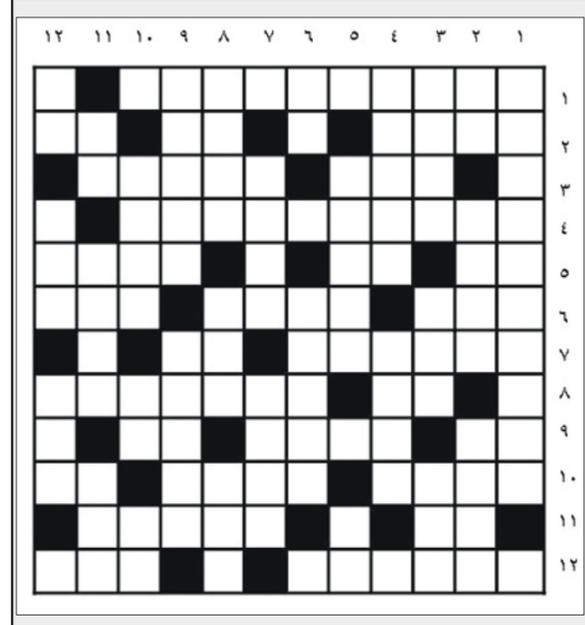
وقالت واضعة التقرير أنيت بروس أوستون للصحافيين في الدول الـ35 الأكثر معاناة يمكن تفادي أكثر من 15% من الأمراض بصورة دائمة عن طريق تحسين المياه وحالة النظافة ووسائل الصرف

## رازديات



عبد الكريم الرازي

لو كنت يا حامد ابني تُوَقِّع قبيلي تفرِّخْ تنهب على الريق موتَرٌ واخوك بعدك يشلِّعْ شافرِّخْ بكم يا عبالى وأمسي الليالي مفرِّخْ



## كلمات متقاطعة

- أفقا
- رئيس الوزراء الإسرائيلي اغتيل في نوفمبر 1995م على يد متطرف يهودي وخلفه شيمون بيريز الذي قام الفدائيون الاسلاميون في عهده بالعديد من التفجيرات الانتحارية ضد اسرائيل.
- عملة بلغاريا - حرف نصب - أداة جزم.
- جامعة أمريكية مشهورة تأسست عام 1701م - شجاعة.
- كتاب مواعظ ألفه سوري يهودي الأصل في القرن الثالث.
- حرف نصب - شهر سرياني - فنان تشكيلي.
- يتبع النهار - حاكم - أقارب.
- الناقطة القوية - بيت الدجاج.
- أحد الوالدين - بلد اسبوي.
- للثمنى - أنثى الحمار - كتمان.
- سهل - من أنهار الاتحاد السوفيتي - من الزهور العطرة.
- تقال للتلخر - مدينة فرنسية.
- دولة عظمى - دلال.

عموديا  
1. أكبر سد مائي في العالم ويوجد في أسوان في مصر.



ماشاء الله.. ملابس على مقاسه!