



غير أسلوب حياتك لتجنب الجلطات!

وقال فلك إنه بالإمكان تجنب الإصابة بالجلطة الدماغية عبر أشياء بسيطة مثل الامتناع عن التدخين، مشيراً إلى أن المدخنين أكثر عرضة للإصابة بالمرض بمرتين أكثر من غيرهم، محذراً من هذه العادة لأنها تتلف الأوعية الدموية وتزيد ارتفاع ضغط الدم وتسرع انسداد الشرايين.

ومن الاقتراحات التي أوردتها فلك خفض خطر الإصابة بالجلطة الدماغية الامتناع عن إضافة الملح إلى الطعام ووضع مواد لإعطائها نكهة لأن ذلك يخفف خطر الإصابة بارتفاع

ضغط الدم إلى المستوى الصحي المطلوب وهو 80/120 أو أقل، كما نصح بتناول ماكولات صحية ومفيدة للقلب توازن بين الكوليسترول "الجيد" و"الردئ" من أجل التوصل إلى المعدل المطلوب وهو 200mg/dl أو أقل.

وقال إن التمارين الرياضية وكثرة النشاط والحركة تساعد على التخلص من الوزن الزائد الذي يضغط على الدورة الدموية في الجسم ما يقلل خطر الإصابة بالجلطة الدماغية.

وقال طبيب أمريكي إن إدخال تغييرات بسيطة على أسلوب الحياة يمكن أن يخفف بشكل كبير خطر الإصابة بالجلطة الدماغية. وأشار رئيس قسم الجلطة الدماغية والرعاية المركزة لمرضى الأعصاب في مستشفى بريسيبياتريان وإيل في نيويورك الدكتور ماثيو فلك إلى أن "الجلطة الدماغية هي ثالث سبب رئيسي للوفاة في الولايات المتحدة وإعاقة البالغين وبالإمكان تجنب أكثر من نصف الجلطات الدماغية".



قراءات لك

في القرن العشرين

أنا قبل قرون

لم أعود أن أكره

لكني مكره

أن أشرع رحماً لا يعنى

في وجه التئين

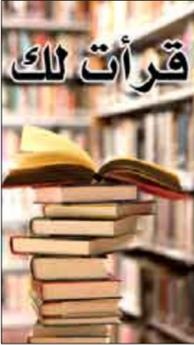
أن أشهر سيفاً من نار

أشهره في وجه البعل

المأفون

أن أصبح إيلياً في القرن

العشرين.



الشاعر سميح القاسم



التواخير

لاتزال تدور وتزين وسط مدينة حماة

معالم وآثار

من المسامير الحديدية الخاصة التي تتراوح أطوالها بين 4.6 سم ويبلغ وزنها نحو 500 كغ، ويزداد وزن الناعورة عند ابتلالها بالماء خلال عملية دورانها ليصل إلى نحو 70 طناً. وسبب تسمية الناعورة يعود إلى صوت نعيها خلال عملية دورانها.

وتبقى النواعير أهم معلم حضاري وسياحي في مدينة حماة، ولها ذكريات حافلة، وتعنى بها المطربون والشعراء، وكتب عنها الكتاب والأديب والمشتشرقون، ورويت عنها الأحاديث والقصص. وما زالت النواعير تدور وتزين وسط مدينة حماة، وفي أماكن ومناطق مختلفة في المحافظة، وعلى طول نهر العاصي. وانتشرت في الوقت الحالي صناعة نواعير الزينة بأحجام مختلفة، والتي تضيء مناظر جميلة على الفيضات والمسالك والمتنزهات والحدائق في مختلف مناطق سورية كرمز لنواعير حماة العريقة، التي اقتصر وتغيّرت حالياً على الجانب السياحي والترفيهي فحسب، بعد أن كانت سابقاً أهم وسيلة لإيصال المياه إلى المنازل والبيوت السكنية والمساجد في مدينة حماة ورعى الأراضي الزراعية المنتشرة في محيط مدينة حماة ومختلف أنحاء المحافظة، فضلاً عن دورها في تشغيل مطاحن الحبوب الموجودة في مواقع بعض النواعير، من خلال الاستفادة من قوة دفع المياه ودوران النواعير لهذه الغاية.

تعتبر النواعير من أبرز المعالم التاريخية والأثرية التي تميّزت بها مدينة حماة منذ أقدم العصور، حيث يعود بناؤها إلى العهد الآرامي؛ الأمر الذي جعلها قبلة السياح السوريين والعرب والأجانب، الذين يتوافدون إليها باستمرار للتعجب ومشاهدتها وسماع صوتها خلال عملية دورانها. ونظراً إلى أهميتها هذه الأوابد التاريخية الموهلة في القدم.

تعدّ سورية، ولاسيما حماة، الموطن الأول للنواعير في العالم، حيث أطلق على منطقة شيزر في محافظة حماة اسم مدينة النواعير، إذ يوجد فيها أشهر نواعير العالم وأكبرها حجماً على الإطلاق، ويصل قطر بعض النواعير إلى أكثر من 25 متراً، وهي تنتشر على ضفاف نهر العاصي وكانت في السابق تنقل الماء من نهر العاصي إلى البيساتين على جانبي النهر عبر فتاوير تدير فوقها المياه.

تحتاج الناعورة المصنوعة في تصنيعها إلى أكثر من 50 طناً من الأخشاب، وتتميز صناعة النواعير بدقة متناهية وإتقان عال وخبرة كافية، ما يسمح للنواعير بالدوران التلقائي بواسطة الجريان الطبيعي للمياه، كما أنّ أي خلل في تصنيع الناعورة قد يؤدي إلى تحطمها خلال دورانها بسبب اختلال توازنها، لا سيما أنه استخدم في صناعتها أكثر من 50 طناً من الأخشاب، إضافة إلى كمية



أقوال مأثورة

لا يضع شيء ذو قيمة إذا صرفنا الوقت الكافي في إتقانه.

ابراهيم لينكولن

هدية لص !!

لص عندما نجح ابنه في نهاية العام، فكر في هدية مناسبة ثم سألته مارايك بسيارة جازنا ؟!



سيارة بقوة الهواء المكبوس

تكنولوجيا متفوقة على أشكال الطاقة الأخرى. ويضع المهندسين نيفر 3 "السيارة التي تعمل بالهواء لا تكلف إلا جزءاً من سعر السيارة الكهربائية، وانها لا تحتاج إلى بطاريات غالية بتعدين استبدالها كل خمس سنوات أو نحو ذلك وما له أهمية حاسمة انها تحتاج إلى فترة أقصر بكثير مما تحتاجه السيارة الكهربائية لإعادة شحن محركها".

كل سيارة هوائية مجهزة بمضخة تعيد ملء الخزان خلال الليل. ولكن مخزن السيارة صمم مضخة هوائية تعمل بالضغط العالي للماء خزان السيارة بأقل من دقيقة. ويمكن تشغيل هذه المضخة بطاقة كهربائية نظيفة مصادرها مائية أو قوة الريح أو الطاقة الشمسية بما يجعل السيارة خالية من التلوث تماماً. وحتى إذا استخدمت كهرباء ذات مصدر كاربوني فإن انبعاثات ثاني أكسيد الكاربون سن تبلغ 10 في المئة فقط مما تسببه المحركات التي تعمل بالبنزين، كما يذهب المهندس نيفر.



بعد السيارة الكهربائية والسيارة الهجينة وخلافا للوقود طلع مهندس فرنسي باختراع جديد هو سيارة يقول انها تعمل بقوة الهواء المكبوس. ويؤكد المهندس غاي نيفر Guy Negre ان سيارته التي تسيّر على الهواء العليل لا تسبب إلا نسبة ضئيلة من انبعاثات الكاربون التي تسببها المحركات الاعتيادية، وانها تصل إلى سرعة تقرب من 50 كيلومترا في الساعة ويمكن ان تقطع نحو 104 كيلومترات بعد شحن محركها بالطاقة لمدة دقيقة واحدة فقط، وافضليتها التي تفوق كل هذه المزايا ان كلفتها تريبو قليلا على 4500 دولار.

يقول خبيره ان سيارة المهندس الفرنسي نيفر تسبب من الانبعاثات الكاربونية بقدر ما تسببه السيارة الكهربائية. وهم يؤكدون ان المسألة تتوقف على طريقة توليد الكهرباء التي تشغل المضخات للماء خزانات وقود السيارة الجديدة بالهواء المضغوط. ولكن صاحب براءة السيارة الهوائية يجادل بان قوة الهواء



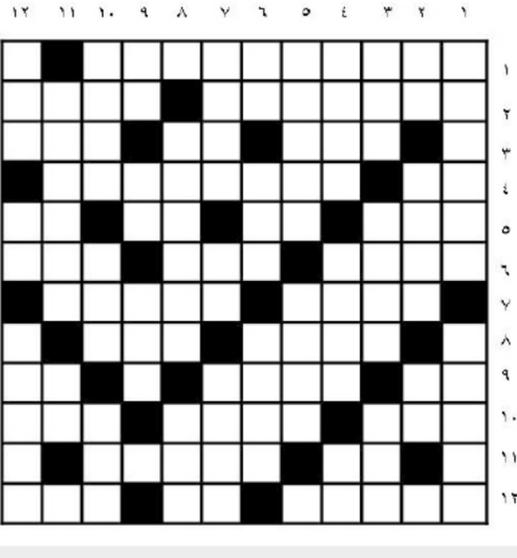
أصغر حصان في العالم

ولد هذا الحصان الصغير في جنوب استراليا والجميل أنه يعتبر الأصغر حجماً من بين سلالاته التي تشتهر بحجمها الصغير.

ارتفاع هذا الحصان يقل عن اربعين سنتيمترا ويبدو في الصورة مع صديقه الطفل السعيد سام .. الحصان لم يحصل على اسم بعد ويتوقع ان ينال الاسم المناسب قريبا



كلمات متقاطعة



- أفقياً:
- 1- عالم تربية برازيلي وضع طريقة لحو الأمية مبنية على وعي المعلم لوضعه الاجتماعي من كتيبه (تربية المظلومين).
 - 2- أحد الأنبياء عليهم السلام - نقض اصلاح .
 - 3- سن - متشابهان - وجع .
 - 4- هجوم - مدينة في ألمانيا الاتحادية .
 - 5- من الأسماء الخمسة - كفاء - غير ناضج - أحد الأيوين .
 - 6- عاصمة توغو - عاتب - وقت .
 - 7- قياس أو نظام - من أسماء الأسد .
 - 8- سمكة صغيرة خضراء قصيرة العظم - جمال .
 - 9- جواهر الشبي - أم اسماعيل عليه السلام - جواب المسألة .
 - 10- اسم إشارة - أم عيسى عليه السلام - مدينة يمنية .
 - 11- للتمني - وزير فرعون المذكور في القرآن الكريم .
 - عقيدة - أداة جزم - يم .



حل العدد الماضي



فيل يستعرض بعض الحركات



©14OCTOBER

حديث الكاميرا

تصوير وتعليق/ علي الدرب: يتمنى الجميع بأن يعاد فتح هذا المنفذ الملل على الميناء من اتجاه مدخل مدينة التواهي والذي يعتبر من أهم المتنفسات الطبيعية الذي كان الجميع يترادها قبل اغلاقه منذ سنوات بحجة الإستثمار وتحويله إلى ملكية خاصة بعد أن كان ملكية عامة يستمتع به الجميع لأهمية موقعه لأطفال على ميناء عدن .



الصيد الشروة الذي كنا ماناكلوش.. اليوم ما وصلنا لوش..

باختصار

صنعاء المسعودي

أما أن لغيران الأسعار أن تنطفئ فهي يوماً وراء يوم إلى ازدياد، وبعد ما كنا نشكو من ارتفاع أسعار أسماك الدرجة الممتازة مثل (الثمد والدبرك والسحلة) أصبحنا نشكو من ارتفاع أسعار الأنواع الرديئة من الأسماك والتي كنا نرفض أكلها لينطبق علينا المثل القائل: (رضينا بالهم، والهم مارضي بنا).

والغريب في الأمر أن وزارة الأسماك ليس لها أي دور يذكر في هذا الموضوع والأغرب أن الأسعار التي تصل إليها على أساس أنها أسعار السوق ليست حقيقية، وهي لم تكلف نفسها عناء تقصي الواقع. وبعد أن أصبح سعر الأسماك بعيداً عن متناول أيدي معظم الناس، هل هناك من سيرحمنا من (صانوة) الهواة؟