موضوع ما

القلب..والغذاء

جرى الحديث في عمود الأمس عن القلب (فكرة سريعة عنه).. وجرى التطرق إلى أهمية ممارسة التمارين الرياضية للقلب. وهنا نتحدث عن أهمية الغذاء للقلب..

إن سلامة القلب من سلامة الطعام الذي نأكله. ولعل أفضل الأطعمة، التي ينصح بها اختصاصيو التغذية وأمراض القلب، هي الأطعمة الخالية من مواد الأحماض الدهنية المحولة الموجودة في الوجبات السريعة التي تقدمها بعض المطاعم على شاكلة" دجاج كنتاكي" و "سندويتشات الهمبرجر" وغيرها من الوجبات التي تحتوي على الزيوت الحيوانية المشبعة، أو الزيوت المهدرجة، وكلها تتسبب في ارتفاع مستوى الكولسترول الضار في الدم إلى درجة خطيرة، وتُحدث إصابات بأمراض القلب، كمثل تضيق الشرايين، وصولاً إلى تكون الجلطات التي لا تهدد القلب فقط، وإنما تهدد الدماغ أيضاً.

ويحذر الإختصاصيون من تناول جميع المقليات أيضاً.

وفي العموم ينصح بتناول الأطعمة المكونة من الخضروات والفاكهة والبروتينات النباتية أو بروتين اللحوم البيضاء (كلحوم الدواجن) دون إكثار. ومن الدهون الأنسب لصحة القلب الدهون النباتية عموماً.

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

عن طريق الشبكة اللاسلكية يمكنك:

استخدام الغسالات والنشافات الخاصة بك

واشنطن/ متابعات:

لأننا في القرن الحادي والعشرين وكل ما حولنا أصبح يعمل عن طريق الإلكترونيات والاتصال الرقمي، فأصبحت الغسالات والنشافات أيضاً مخطط لعملها لاسلكياً عبر الشبكة المنزلية اللاسلكية.

وتهدف الشركات القائمة على ذلك مثل " "Whirlpoolو "باناسونيك" و"مايكروسوفت" تمكين المستخدم من أن يصدر أوامره للغسالة للبدء بالتنظيف، وذلك بواسطة هاتفه المحمول، أو عبر الكمبيوتر والإنترنت، أو جهاز التلفزيون، ما دامت متصلة ببعضها البعض في شبكة لاسلكية واحدة.

كما يستطيع المستخدم أن يتلقى المعلومات لاسلكياً أيضاً، حول عملية التنظيف، وإذا كانت تسير بطريقة طبيعية، أم أنها تتعرض لمشكلات، ويتسلم رسالة فورية لدى انتهاء الغسالة والنشافة من العمل .

ومن ناحية أخرى من ضمن محاولاتها لتحويل المنزل إلى عقدة إتصال عالية الأداء، أطلقت شركة سيمنس مؤخراً مجموعة من التجهيزات الخاصة بالشبكات المحلية اللاسلكية، وتضم هذه الأجهزة مفرع لاسلكي Siemens Gigaset SE551والمحول التوافقي Gigaset USB Adapter 108والمكرر Gigaset WLAN Repeater 108وبطاقة الشبكة اللاسلكية Gigaset PC Card 108.

وبالنسبة لنقل الفيديو والصوت، فإن المفرع الذي تقدمه الشركة يبث البيانات بمعدل ١٠٨ ميجابت في الثانية، وهذه السرعة العادية تجعل من الممكن مثلاً بث الفيديو بتأخير شبه معدوم من غرفة المعيشة حيث يوجد الكمبيوتر الدفتري إلى حديقة المنزل حيث يتمتع المستخدم بمشاهدة الفيلم نفسه بذات الوقت

واجهة شركة مايكروسوفت

رفعت أكثر من ٥٠ دعوى قضائية..

مايكروسوفت تشدد إجراءات مكافحة برامجها المقلّدة

سياتل/ متابعات:

أعلنت شركة "مايكروسوفت" عملاق صناعة البرمجيات الأمريكية، أنها رفعت أكثر من ٥٠ دعوى قضائية، كما اتخذت إجراءات قانونية أخرى، بحق أشخاص وشركات يزعم ترويجهم لنسخ مقرصنة من برامجها، بيعت عبر مواقع إلكترونية للمزادات مثل موقع "eBay."

الإجراءات القانونية تأتي ضمن أحدث خطوة من جهود الشركة لمكافحة الانتشار الواسع للبرامج المقرصنة والمقلّدة لبرنامجي نظام التشغيل "ويندوز" وبرامج الأعمال المكتبية، التي تكبد مايكروسوفت خسائر كبيرة وسط ركود أسواق المعلوماتية.

أما هذه الدعاوى فقد رفعت الجمعة والاثنين والثلاثاء في الولايات المتحدة وألمانيا وفرنسا والمملكة المتحدة وبولندا وعدة دول أخرى.

وقال مات لاندي، محامي رفيع فيوحدة الشركة لمكافحة القرصنة إن الشركة تنسق جهودها مع عدد من مواقع المزادات الإلكترونية بينها موقع eBay كي تسحب قوائم ببرامج مقرصنة تباع على موقعها، مؤكدا أن أي إجراء قضائي تجاه هذه المواقع سيتخذ في حال وأصلت طرح هذه المنتجات رغم التحذير، وفق وكالة أسوشيتد برس.

المتحدث باسم موقع eBay هاني درزي قال إن لا تعليق لديه حول هذه القضية، لكنه أكد أن المشرفين على الموقع ينسقون بشكل جيد مع "مايكروسوفت" وغيرها من الشركات من أجل منع طرح البرامج المقلّدة للبيع.

وكانت "مايكروسوفت" رفعت بين الأول من يوليو/تموز وسبتمبر/أيلول من هذا العام أكثر من ٢٧٥ دعوى ضد عدة جماعات وأفراد يعتقد أنهم يتعاطون بتهريب برامج مقلدة.

وتأتي الخطوة فيما تستعد "مايكروسوفت" لإطلاق نسختين جديدتين من نظام تشغيل "ويندوز" وبرامج الأعمال المكتبية.

جديد الألعاب الإليكترونية:

بديل للبلاي ستيشن..مايكروسوفت تطرح جهاز ألعاب كمبيوتر

جهاز ألعاب منزلي من مايكروسوفت

واشنطن/ متابعات:

لم تكتف شركة مايكروسوفت باحتكار سوق البرمجيات على مستوى العالم وولكنه دخلت وبقوة عالم الأجهزة الإلكترونية، فقد قررت الشركة طرح جهاز "إكس بوكس" للترفيه الذي تنتجه في منطقة الشرق الأوسط بحلول العام المقبل.

وجهاز "إكس بوكس" هو جهاز للألعاب ينافس جهاز "بلاي ستيشن" الذي تنتجه سوني والذي يستخدم حالياً على نطاق واسع في الشرق الأوسط.

وتأمل مايكروسوفت أن تتخطى مبيعات النسخة الأخيرة من جهازها وهي "إكس بوكس ٣٦٠" مبيعات بلاي ستيشن قريباً.

وكانت "مايكروسوفت" قد أطلقت مشغل "زيون" لعرض الموسيقى والأغاني، في تنافس مشروع بين شركات التقنية والإلكترونية، للحصول على الأذن الموسيقية للمستمع .

ومن جانبها أوضحت "مايكروسوفت" ما يمتاز به زيون عن غيره من أجهزة موسيقى غنائية، وذلك بما سيتيحه لأصحابه من فرص التمتع بـ"تجارب اجتماعية" بعد تشاركهم بالأغاني بسهولة وبنظام لاسلكي.

ويحاول "زيون" ذلك الجهاز الجديد إثبات نفسه في السوق الإلكترونية من خلال إمكانية إنزال الموسيقى والغناء من الإنترنت والتشارك بها وعرضها للاستماع إليها إضافة إلى الصور.

وطرحت مايكروسوفت الجهاز بذاكرة تتسع لـ٣٠ جيجابايت من البيانات، وبألوان متعددة وبشاشة ٧,٦ بوصة وبراديو "اف إم"، بالإضافة لخدمة إلكترونية مرتبطة بالجهاز، الموسيقى والفنون المرتبطة بها بينما سوف يمكن إنزال الأفلام وعروض التلفزيون في أوقات لاحقة.

على جانب آخر يزور ستيف بالمر"الرئيس التنفيذي لشركة مايكروسوفت العالمية مصر تستمر عدة أيام اعتباراً من يوم الخميس .

ويستقبل رئيس الوزراء المصرى الدكتور أحمد نظيف بالمر خلال زيارته لمصر التي سيلتقي خلالها أيضاً وزير الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات الدكتورطارق كامل وعدد من كبار المسئولين فيالحكومة المصرية وفقاً لما ذكرته وكالة الشرق الأوسط.

يذكر أن التوقعات تشيرإلي أن ستيف بالمر سوف يحل محل مؤسس مايكروسوفت بيل جيتس بعد أن أعلن الأخير رغبته في اعتزال العمل خلال العام المقبل ، والتفرغ لإدارة شئون الجمعيات الخيرية ا لتي اقام تاسيسها .

دراسة تحذر من الاستهانة ببكاء الرضيع:

احتضان الطفل عند البكاء يساعد على نموه العصبي والذهني والعاطفي

على الآباء ألا يستهينوا أبداً ببكاء الطفل الرضيع

كانبيرا/ متابعات:

أفادت دراسة حديثة بأن احتضان الطفل عند البكاء يساعد على نموه عصبياً وعاطفياً .

وأشارت الباحثة كارين ثورب من جامعة كوينزلاند للتكنولوجيا في أوستراليا، إلى أن الكثير من الآباء لا يعرفون كيف يهدئون أطفالهم الرضع عند البكاء في الأسابيع الأولى من ولادتهم.

وأوضحت الدراسة أن الأطفال في هذا العمر يحتاجون إلى التجاوب الكبير من آبائهم عند البكاء، وذلك نظراً إلى أهمية ذلك على نموهم العصبي والعاطفي، بحسب جريدة الراية القطرية.

وفي السياق ذاته أكد فريق بحث أمريكي نرويجي، أن الأطفال الرضع الذين يبكون باستمرار دون مبرر، أكثر عرضة .للإصابة بمشكلات ذهنية وسلوكية في سنوات الطفولة اللاحقة.

وأشار الباحثون إلى أنه يجب علي الآباء ألا يستهينوا أبداً ببكاء الطفل الرضيع، المختص لذلك فوراً، مشيرين إلي أن المغص قد يكون سبب لبكاء الأطفال، ولكنه لا يستمر إلي ما بعد ١٢ أسبوعاً من عمر المولود.

دون الاستعانة بالخبرات الأجنبية..

عمليات زراعة الكبد تواصل تقدمها في مصر

نجاح أول عملية زرع كبد لطفل بعمر عامين ونصف

القاهرة/ متابعات:

بدأت عمليات زرع الكبد تشق طريقها بين العمليات الصعبة التي تجرى حالياً في مصر، إذ أجريت ما لا يقل عن عشر جراحات ناجحة في الفترة الأخيرة.

حيث تمكن فريق من الجراحين بمعهد الكبد القومي بمحافظة المنوفية بمصر بإجراء أول عملية زراعة كبد لطفل عمره عامان ونصف بنجاح، دون الاستعانة بالخبرة الأجنبية، وكانت برئاسة الدكتور المصري إبراهيم بدران أستاذ الجراحة وعميد المعهد.

وأوضح الأطباء أن الطفل كان يعانى من مضاعفات لإصابته بعيب خلقي وهو ضمور في القنوات المرارية الذي نتج عنه تليف في الكبد، ولذا تم له زراعة كبد عن طريق نقل جزء من الفص الشمالي من كبد والده الذي تبرع له بالكبد وهو الآن بصحة جيدة، بحسب جريدة الراية القطرية.

وعلى سياق متصل نجح فريق طبى من المعهد القومى للكبد بجامعة المنوفية بالتعاون مع فريق من جامعة كيوتو باليابان، فى إجراء أربع حالات لزرع الكبد لأول مرة فى مركز حكومى ومعهد جامعى، وأجريت العمليات لأربعة أطفال كانوا يعانوا من عيوب خلقية فى الكبد وقد تم زرع كبد لهم بناء على تقرير طبى من أطباء الجامعة.

وفي السياق ذاته أوضح الطبيب الفرنسي المشرف علي أكثر الفرق الطبية التي قامت بعمليات زرع الكبد في مصر، بأن الأطقم المصرية التي تعمل في هذا التخصص، تؤدي عملها بنجاح كبير من خلال أكثر من ٣٠٠ حالة.

وقد تمت هذه العمليات بنجاح يتقارب مع المعدلات الدولية، من خلال الخبرة المكتسبة.

مدينة نيويورك تبحث حظر دهون ضارة في وجبات المطاعم السريعة

الأحماض الدهنية المحولة هي الأكثر خطرا

نيويورك تبحث فرض حظر على الدهون الضارة في الأطعمة

نيويورك/ متابعات:

تبحث السلطات الصحية في مدينة نيويورك الأمريكية فرض حظر على الأحماض الدهنية المحولة في الوجبات التي تقدمها مطاعم كثيرة مثل سلسلة "كنتاكي فرايد تشيكن" الشهيرة وغيرها.

ورغم تعدد العناصر الضارة في وجبات المطاعم السريعة، مثل الكولسترول والأملاح والدهون المشبعة إلا أن المسئولين الصحيين يعتبرون الأحماض الدهنية المحولة هي الأكثر خطرا، وتتصاعد خطورتها إلى درجة تصنيفها في فئة الأغذية الملوثة بالسموم.

والاثنين سيعقد مجلس الصحة بالمدينة أول جلسة استماع عامة حول مشروع قرار الحظر، الأمر الذي قد يجعل نيويورك أول مدينة تحظر تقديم وجبات تحتوي على تلك الدهون في مطاعمها، وفقا للأسوشيتد برس.

وتقول دائرة الدواء والغذاء الأمريكية إن المواطن الأمريكي يتناول سنويا ٧,٧ باوند من الأحماض الدهنية المحولة سنويا.

ومن جانبها، أعلنت شركة "كنتاكي فرايد تشيكين" أنها تخطط "لإعلان مهم" في نيويورك الاثنين حول تغييرات ستحدث في مطاعمها بالولايات المتحدة والتي يصل عددها إلى ٥٥٠٠ مطعم.

وقال مسؤولون عن مطاعم للشركة إنها قد تتوقف جزئيا عن استعمال زيوت الخضراوات المهدرجة، والتي تعد المصدر الرئيسي للدهون الصناعية.

ورفع أحد المراكز العلمية الأمريكية قضية على شركة "كنتاكي فرايد تشيكن" في يونيو/حزيران بسبب المحتوى الغذائي الذي تقدمه للأطفال متضمنا الأحماض الدهنية المحولة.

وكان يُعتقد في وقت سابق أن زيوت الخضراوات المهدرجة، المكتشفة في مطلع القرن التاسع عشر، تمثل بديلاً صحيا للدهون الطبيعية مثل الزبد، ولكن ثبت لاحقا أن تلك الزيوت تحتوي على العديد من المخاطر.

والمفارقة أن معظم الشركات التي تقدم الوجبات السريعة مثل "ماكدونالدز" تحولت للاعتماد على الزيوت المهدرجة منذ ١٥ عاما، وذلك بعد تعرضها لضغوط تتعلق بالمخاطر الصحية لاستخدام الدهون المشبعة.

هذا وتتسبب الأحماض الدهنية المحولة في ارتفاع مستوى الكولسترول الضار في الدم إلى درجة خطيرة، وتُحدث إصابات بأمراض القلب

وقدر باحثون في كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد أن الأحماض الدهنية المحولة تتسبب في ٣٠ ألف حالة وفاة بالولايات المتحدة سنويا.

وفي حال تمت الموافقة على تطبيق قرار حظر الأحماض الدهنية المحولة، فإن القرار سيسري على المطاعم وليس متاجر المواد الغذائية، وسيقتصر على حدود المدينة.

ويقول خبراء إن صناعة المطاعم في نيويورك تحوي ٢٤,٦٠٠ منشأة، وهي من الضخامة لدرجة ستجعل تأثير القرار يمتد إلى مختلف أنحاء الولايات المتحدة.

إقتصاديات عالمية:

احتياطي النقد الأجنبي بالصين يقترب من الترليون دولار

بكين/ وكالات: تشير التوقعات إلى أن أحتياطات النقد الأجنبي من الصين مهيئة لتجاوز مستوى الترليون دولار الأمريكي مع بداية هذا الشهر(نوفمبر).

غير أن ذلك الارتفاع الجيد في احتياطيات النقد الأجنبي سيثير مناقشات على مستوى الصين حول أفضل السبل لتوظيف وإدارة تلك الاحتياطيات وكما أشارت صحيفة " شينا ديلي" فإن احتياطيات الصين من النقد الأجنبي والتي تعد اكبر احتياطات على المستوى العالمي قد ارتفعت إلى ٩٨٧,٩ مليار دولار مع نهاية الشهر الماضي حيث جاء ذلك الارتفاع في ظل النمو القوي لفائض الميزان التجاري إلى جانب التدفقات في الاستثمارات الأجنبية المباشر.

الصين مهيئة لتجاوز مستوى الترليون دولار الأمريكي

وقد أظهر احصائيات البنك المركزي الصيني نمو احتياطات النقد الأجنبي بنحو ١٨,٨ مليار دولار شهريا في المتوسط وذلك خلال الفترة من يناير حتي سبتمبر الماضي.

وقد تمثل مثل هذه الاحتياطيات الضخمة تحديا كبيرا حيث يرى العديد من الاقتصاديون أن تضخم احتياطيات النقد الاجنبي تعد سببا أساسيا في زيادة المعروض النقدي نظر لين البنك المركزي سيكون مضطرا لإصدار نقدا إضافيا في الأسواق لأستيعاب الفائض الدولاري وهو ما يأول في النهاية إلى رفع مستويات السيولة بالنظام المصرفي.

ظاهرة التحرش الجنسي تجتاح شوارع القاهرة

تكرار حوادث مهاجمة الفتيات في قلب العاصمة يثير غضبا في البلاد

القاهرة / مدونات إليكترونية/ متابعات:

تسود مصر حالة من الغضب بعد حوادث تحرش جنسي قامت بها إعداد كبيرة من الشباب في شوارع وسط القاهرةمؤخراً "مساء اول وثاني ايام عيد الفطرالمبارك) ورأى فيها كتاب ومثقفون دليلا على "خلل يضرب روح الامة" وربما مقدمة "لثورة جياع او انتفاضة شعبية".

وكان كاتبو المدونات على الانترنت، الذين شاهد بعضهم الوقائع بنفسه وقام بتصويرها، اول من كشفها وأطلقوا عليها "إحداث الثلاثاء الأسود".

ويروى مالك مصطفي في مدونته "مالكوم اكس" ما شاهده بنفسه في شارع طلعت حرب بوسط مدينة القاهرة بينما وضع وائل عباس على مدونته "الوعي المصري" شريط فيديو قام بتصويره.

ويقول مالك في مقال بعنوان "السعار الجنسي في وسط البلد" انه شاهد (اول ايام العيد في مصر) مع عدد من أصدقائه "أعدادا غفيرة من الشباب تصفر وتركض في اتجاه شارع عدلي (وسط القاهرة) فتحركنا معهم لنرى ماذا يحدث وفوجئنا بفتاة في أوائل العشرينات تعثرت على الأرض والتف حولها عدد كبير من الشباب يقومون بتحسس أجزاء من جسدها ونزع ثيابها عنها".

ويضيف أن الشبان كان يهاجمون فتيات او سيدات يسرن بدون مصاحبة رجال وأنهم تحرشوا ببعض المحجبات والمنقبات.

ويتابع ان فتاتين "ترتديان عباءات خليجية ظهرن فاحاط بهم الشباب تماما وقام عدد كبير باحتضان الفتاتين وخلع حجابيهما وكان هناك أطفال في الحادية عشرة والعاشرة من العمر يقومون بالدخول من تحت العباءات".

ويقول مالك مصطفى ووائل عباس ان الفتيات كن يهربن للاحتماء بالمطاعم او المحلات التي نجح بعض اصحابها في ايقاف سيارات أجرة لنقلهن بعيدا عن وسط المدينة.

وتؤكد الوقائع المنشورة في المدونات ان عدد رجال الشرطة في قلب القاهرة كان قليلا فلم يتمكنوا من منع التحرش.

واثارت هذه الحوادث اهتماما كبيرا وحقق موقع "مالوم اكس" ارقاما قياسية في عدد الزوار اذ بلغ عدد الذين قراوا تقريره عن هذه الوقائع قرابة ١٨ الف شخص ووصلت التعليقات الغاضبة عليها الى حوالي ٧٠٠ تعليق. وانعكس هذا الاهتمام في الصحف المصرية، حيث انتقدت الاديبة والناشطة النسائية سحر الموجي بشدة في مقال نشرته صحيفة "المصري اليوم" المستقلة الحكومة المصرية وحملتها مسؤولية ما حدث.

وقالت الموجي "رغم تقديري لانهماك الحكومة في الركض وراء قطار النووي (مشروع احياء البرنامج النووي المصري المجمد منذ عشرين عاما) فانني مصرة على التطفل عليها ببعض الاسئلة".

وتابعت "هل كنتم (المسؤولون في الحكومة) في الأساس قد منحتم هؤلاء الشباب وطنا حقيقيا فيه التعليم والرعاية الصحية ولقمة عيش كريمة ومشروع بيت وامرأة وطفل أم أن انتهاكاتكم لحقوقهم الإنسانية هي السبب في إطلاق شياطين هذه العدوانية الخارجة عن كل الأطر الأخلاقية".

وتساءلت "أين ذهب أمنك يا حكومة في هذا اليوم وهو الذي يسد عين الشمس وقت المظاهرات" السياسية.

وتابعت "ان يوما كهذا من شأنه ان يسقط حكومات ويفيق شعوبا كاملة على عمق الهاوية التي وقعت فيها".

وفي المصري ايضا اكد الكاتب نبيل شرف الدين انه نزل الى وسط المدنية ثاني ايام العيد (الاربعاء) فشهد بنفسه احداثا مماثلة. وقال "شاهدت أعدادا غفيرة من الشباب تراوح أعمارهم بين الثانية عشرة والثلاثين يسيرون جماعات كالقطعان وكانوا يهتفون بعبارات قبيحة لا يمكن نشرها ووسط هذا الهدير كان هناك صوت نسائي يصرخ مستغيثا بينما المارة يتمتمون بعبارات إبراء الذمة من طراز لا اله إلا الله".

وتابع "ان ما حدث يعني أن هناك خللا يضرب روح هذه الأمة وان هذه السلوكيات ليست الا إرهاصات أولية لقادم أسوا وهو باختصار ودون التفاف سيناريو الفوضى سواء جاء في صورة ثورة جياع او انتفاضة شعبية".

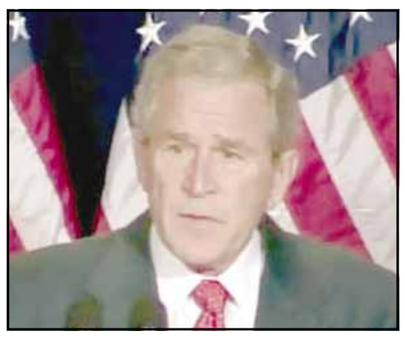
وقال "مركز الجنوب لحقوق الإنسان" في بيان أن "مجموعة كبيرة من الشباب قامت طوال ايام العيد بالتحرش بالنساء والفتيات في وسط البلد ووصل الأمر الى حد تجريد بعضهن من الملابس ولم يكن للعدد القليل من رجال الامن دور يذكر في حماية الفتيات".

واكد المركز الحقوقي ان "ما حدث في وسط القاهرة يعتبر دليلا على مشكلات ضخمة يعاني منها المجتمع المصري بسبب الفقر والبطالة وتاخر سن الزواج وزيادة ثقافة العنف".

لقطة من شوارع القاهرة.. الزحام

إقتصاديات عالمية:

عالم جورج بوش السري يكشفه كتاب جديد للصحفي الفرنسي إريك لوران



باريس/ متابعات: صدر مؤخراً كتاب جديد تحت عنوان "عالم جورج بوش السري " لمؤلفه إريك لوران الصحافيء الفرنسي المختص بالسياسة الخارجية وترجمة وإعداد: مليكة بوشامة ،حيث يسير فيه المؤلف على نسق تحقيقاته عن سياسة آل بوش أباً وابناً، والأسرار التي تقف وراءها والعلاقات التي تحدّ معالمها.

وفي كتابه هذا يبحث المؤلف في عالم جورج بوش «الابن» السري الرئيس الحالي للولايات المتحدة الذي وصل إلى البيت الأبيض بعد حملة انتخابية مثيرة للجدل في محاولة لاكتناه مسيرته السياسية وكشف تحالفاته ومناوراته المالية، والإجابة على سؤال: من يحكم أمريكا فعلاً؟ هل هم الأيديولوجيون أم رجال المال أم المتعصبون من رجال الدين؟.

في هذا الكتاب – وفقاً لما جاء بموقع مكتبة صيد الفوائد – يعرض المؤلف لنزعة التدين الرئيس بوش «الابن» ومدى التزامه نهج اليمين المسيحي، وعلاقة مستشاريه الروحيين بسياسته الداخلية والخارجية، إضافة إلى تفاصيل لعلاقات معقدة بين بوش وكبريات شركات الأسلحة والنفط في أمريكا، وكذا الصهيونيين المسيحيين واللوبي اليهودي الأمريكي من ورائهم، وأثر ذلك في رسم سياسة صقور البيت الأبيض، في خليط من الدوافع الظاهرة «الحرب على الإرهاب، نزع أسلحة الدمار الشامل..» لتحقيق مزيج من مصالح أطراف عالم بوش السري.

وإريك لوران يعد من أبرز المراسلين في السياسة الخارجية، له عدة مولفات رائجة بينها: «حرب الخليج، الملف السري» شاركه في التأليف بيار سالينجر، و«عاصفة الصحراء» وصدر له أخيرا كتاب «حرب آل بوش».

وقع الكلمات

انام ملء جفوني عن شواردها
ويسهر الخلق جرّاها ويختصم

(أبو الطيب المتنبي)

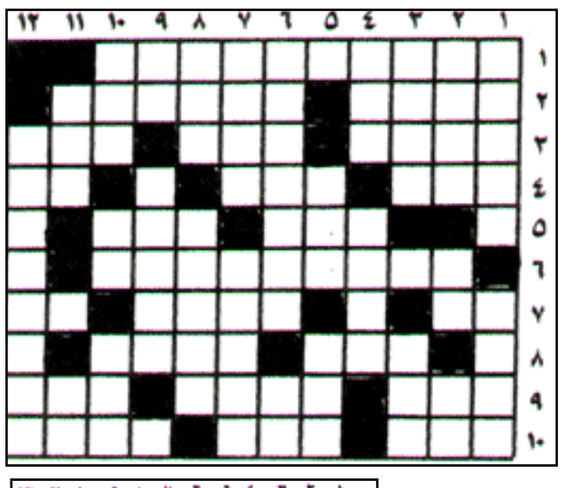
إبتسم !

جاء التلميذ الى فصله متأخراً وعندما سأله المدرس عن السبب قال : إن اخي اضاع درهماً ! - وماشأنك انت؟
- كنت اقف عليه بحذائي!

الكلمات المتقاطعة

إعداد : بسمة نصر

الحلقة رقم (٣٠)



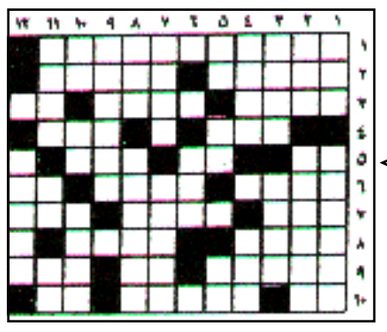
أفقياً :

١- أديب ومفكر وفيلسوف أوروبي عالمي شهير بعد الحرب العالمية الثانية ترأس حركة مناهضة الحروب الشاملة ولمنع نشوب حرب نووية ولوقف سباق التسلح توفي في لندن عام (١٩٧٠).
٢- براق – من الزهور العطرية.
٣- محب – أعالي – خبر.
٤- مدينة يمنية – فقد الغذاء – مرض ذات الرئه (معكوسة).
٥- تنظيف الأرضيات – سكر النحل.
٦- شهر هجري .
٧- ارتفاع البحر – إحدى القارات– نهي.
٨- " جحال " – معمل .
٩- أبو البشر – غرفة – سباق جري.
١٠- حربة –" جحلة " عالم الحياة الأولى.

رأسياً:

١- جرم من المجموعة الشمسية فقد لقبه ككوكب – ميناء جوي .
٢- صاد – أب الأب – في العروق.
٣- شهر سرياني – من الحبوب .
٤- صوت البرق – غير منقوص.
٥- عسكر – محافظة جنوبية .
٦- عاصمة في البحر المتوسط – سحب
٧- باكي – مدينة حبشية .
٨- تشكيل – صعبة المنال أو الحل
٩- مادة قاتلة – خمول .
١٠- بغير قسوة – نهي – خلط الطحين والماء.
١١- سهام – حرف موسيقي .
١٢- إحدى القارات .

حل الحلقة (٢٩)



(الحل غداً)