موضوع ما

الشبس.. والسمنة

في تسعينيات القرن الماضي اجتاحت أمريكا "صرعة" التخسيس من أجل قوام رشيق أولاً، وتالياً من أجل الصحة، فانتشرت وسائل الإعلانات تتحدث عن أصناف وأنواع الأغذية خالية الدسم أو قليلة الدسم، وقليلة "الكالوريز" (السعرات الحرارية)، ورغم ذلك فقد ازدادت السمنة أكثر من ذي قبل، والسبب أن هذه الأغذية كانت بالطبع معلبة، أي أن بها مكونات اصطناعية غير طبيعية، وبها زيوت نباتية خالية أو منخفضة الدهون المشبعة (أي الكوليسترول الضار) ظاهرياً، غير أنها واقعاً كانت زيوت مهدرجة، وهذه أشد خطراً حتى من الزيوت الحيوانية الطبيعية، وإذا أضفنا عامل الاستعجال والاستهانة عند الكثيرين حيث يقبلون على هذه الأطعمة بالأي كمية وفي أي وقت لظنهم أنها فعلاً أطعمة حمية "دايت" (Diet)..وهكذا مع زيادة أوزان الأمريكان زادت أيضاً شكاواهم الصحية.

وهناك عادة منتشرة موجودة منذ الخمسينات، وهي الإقبال على أكل "الشبس" و "الفشار" (الساكت عندنا)، ليس في أمريكا فقط، بل وعندنا هنا في الكثير من مناطقنا اليمنية، وفي معظم بلدان العالم.

عن "الشبس" (شرائح البطاطا المقلية بالزيت) يقول عنها إختصاصيو التغذية أنها تسمن، أكرر: تسمن!.. كيف؟

وفقاً لتقرير في الموضوع جاء على "الجزيرة الوثائقية" مؤخراً، أن احتراق "الشبس" في خلايا الجسم يكون سريعاً، وبالتالي نجوع ثانية، ونعود لأكل كمية أخرى منها. وبالمناسبة "الشبس" يحدث لمن يتناولها، عدداً من المرات، نوع من الإدمان على تناولها.

نصر صالح

nasrsale7@hotmail.com

الكشف عن نوع متحور:

إصابة بشرية جديدة بأنفلونزا الطيور في مصر

القاهرة/ متابعات:

مازال فيروس أنفلونزا الطيور متربصاً ويقتل ويصيب المواطنين بلا هوادة.. لم يمر سوى سبعة أيام فقط على وفاة الضحية الـ 12 من ضحاياه، إلا وأعلنت وزارة الصحة المصرية الأربعاء (14 الجاري) عن إصابة جديدة بالفيروس نفسه بإحدى قرى محافظة الفيوم "جنوب القاهرة" لتكون الإصابة رقم 21 منذ ظهور المرض في مصر فبراير 2006.

ونقلت وكالة أنباء الشرق الأوسط عن المتحدث الرسمي باسم وزارة الصحة والسكان الدكتور عبد الرحمن شاهين قوله: (إن الإصابة الجديدة كانت لسيدة تبلغ من العمر 37 عاماً، وتم إعطاؤها العلاج اللازم وأن حالتها مستقرة).

وأشار شاهين إلى أنه جار عمل التقصي الوبائي لجميع أفراد أسرة المصابة التي كانت تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة والتهاب رئوي.

يذكر أن وزارة الصحة المصرية قد أعلنت قبل أسبوع عن وفاة فتاة إثر إصابتها بفيروس أنفلونزا الطيور، ليرتفع عدد الوفيات جراء الإصابة بالمرض إلى 12 حالة منذ ظهور المرض بمصر في شهر فبراير 2006.

الكشف عن نوع متحور

بعد الانتشار الملحوظ لفيروس أنفلونزا الطيور في مصر وضلوعه في مقتل 11 حالة بشرية وإصابة 8 آخرين، وإلحاق أضرار جسيمة في الثروة الداجنة في البلاد، خرجت الحكومة عن صمتها لأول مرة منذ ظهور المرض لتعترف بتوطن الفيروس القاتل في مصر.

وقال الدكتور فتحي سعد محافظ الجيزة، وعضو اللجنة العليا لمتابعة أنفلونزا الطيور في حوار لـ "BBC"، إن المشكلة التي تواجه مكافحة المرض تتمثل في الطيور المنزلية المنتشرة في الريف، والتي يصعب الوصول إليها لتحصينها، وأضاف "نتحدث عن 4 آلاف و500 قرية رئيسية، وما يزيد على 27 ألف قرية تابعة ونجع منتشرة في أنحاء البلاد".

وأشار سعد إلى أن المزارع التجارية لم تظهر فيها أي إصابة منذ شهر يونيو من العام الماضي، وأعلن عن وجود برنامج لاستئصال المرض تماماً خلال الفترة من 3 إلى 4 سنوات، مؤكداً أن الأمر يحتاج إلى دراسة دقيقة جداً بالنسبة للريف.

من جهة أخرى، أعرب مستشار منظمة الصحة العالمية الإقليمي للأمراض المستجدة حسن البشري عن تخوف منظمته من فقدان فعالية عقار "التاميفلو" العلاج الوحيد لفيروس أنفلونزا الطيور حالياً.

وقد كشفت المنظمة منذ أسابيع عن وجود "نوع متحول" من فيروس أنفلونزا الطيور في مصر أشد شراسة.

وقالت المنظمة إنها المرة الأولى التي يظهر فيها النوع الجديد خارج آسيا منذ عام 2005، وأن هذا لا يجعلها تغير توصياتها بعلاج المصابين بإنفلونزا الطيور بذات العقار المعتاد المعروف باسم "تاميفلو"، وأضافت أن السلالة الجديدة المعروفة باسم "294 إس" ذات قدرة متوسطة على مقاومة عقار "تاميفلو" الذي يعتبر خط الدفاع الأول ضد الفيروس.

وأشارت المنظمة إلى أنه ليس هناك أي مؤشر على وجود مقاومة واسعة النطاق لمقاومة الفيروس لعقار "تاميفلو" في مصر أو مكان آخر في الوقت الراهن، وأن هذه السلالة المتحولة أصابت للمرة الأولى فتاة في فيتنام عام 2005 ولكنها تماثلت للشفاء، إلا أن ظهورها في مصر يعتبر أول دليل على ظهورها خارج آسيا، مشيرة إلى أن اكتشاف تحول الفيروس إلى النوع الجديد له انعكاسات محدودة على الصحة العامة.

فيروس أنفلونزا الطيور.. مايزال يتهدد مصر

شفاء أول حالة بشرية

شهدت مستشفى حميات العدوة بمحافظة المنيا المصرية منذ أيام شفاء أول حالة بشرية من أنفلونزا الطيور، حيث أشار الدكتور مفرح عيد مدير المستشفى إلى أن الطالب أشرف نادي محمد المصاب بفيروس أنفلونزا الطيور قد غادر مستشفى حميات العدوة بالمنيا بعد التأكد من تحسن حالته.

وأضاف مفرح أنه رفض مغادرة شقيقته هناء للمستشفى قبل ورود نتائج التحاليل الخاصة بها من المعامل المركزية لوزارة الصحة بالقاهرة.

وقد نفى الدكتور عبد القادر فراج وكيل مستشفى حميات بنها، ظهور أي إصابات بشرية بالفيروس، مؤكداً أن المعامل المركزية لوزارة الصحة أكدت خلو العينات البشرية الثلاث المرسلة من القليوبية من الإصابة بالفيروس.

عقاقير جديدة للفيروس

من جانبه، أعلن الدكتور حاتم الجبلي وزير الصحة والسكان المصري أن هناك عقاقير جديدة فعالة ضد فيروس أنفلونزا الطيور يتم توزيعها حالياً داخل مستشفيات الحميات والأمراض الصدرية بالوزارة.

وأكد الوزير أن عقار التاميفلو المقرر لعلاج المرض لم يفقد فاعليته بالكامل، مشيراً إلى أن الدراسات الجينية للفيروسات التي عزلت من المصابين بالمرض كشفت عن حدوث طفرات عديدة بالفيروس خاصة في مقاومته لعقار التاميفلو، وأن هذه الطفرات لم تؤد حتى الآن إلى ظهور سلالة من الفيروس يمكن أن يتسبب في حدوث وباء عالمي حتى الآن، ولا يوجد دليل على انتقال الفيروس بين البشر، وإنما ينتقل حتى الآن من الطيور إلى البشر.

المحبطون يتناولون طعاماً رديئاً:

بحث علمي يكشف العلاقة بين الراحة النفسية والطعام

واشنطن/ متابعات:

من الطبيعي أن تمر على الإنسان لحظات يشعر فيها بالسعادة والراحة النفسية، وفي المقابل من الممكن أن يشعر بالحزن والاكتئاب لأي سبب من الأسباب، وينعكس هذا الشعور في الغالب على سلوك الشخص وتصرفاته، وبالتحديد على طريقة تناوله للطعام.

وفي هذا الصدد كشفت دراسة حديثة أن الذين يشعرون بالحزن والإحباط النفسي يقبلون على تناول كميات أكبر من الأطعمة ذات الأنواع الرديئة في مردودها الصحي على جسم الإنسان، في حين أن الإحساس بالسعادة والراحة النفسية يوجه نحو التقليل في كمية ما نتناوله من أطعمة، بل ويزيد من الإقبال على تناول أطعمة صحية مفيدة.

لكن حينما تتوفر لمن يُعانون من الحزن والإحباط معلومات صحيحة عن القيم الغذائية للأطعمة المختلفة، فإنهم يكبحون لجام التمادي في تناول الأطعمة بناءً فقط على ما تعطينا من لذة الشعور بتناولها آنذاك، ويتجهون في المقابل نحو المفيد منها، في حين أن الذين يشعرون بالسعادة العارمة لا يتبعون تلك النصائح والإرشادات الصحية إزاء الأكل وتناول أصنافه الجيدة، حينما تقال لهم.

هذا ما خلصت إليه نتائج دراسة حديثة للباحثين من جامعة بيتسبيرج وجامعة المسيسبي بالولايات المتحدة.

وطبقاً لما ورد بجريدة الشرق الأوسط، تمثل الدراسة – التي تم نشرها في عدد يناير من المجلة الأميركية لعلم التسويق – واحدة من الدراسات الحديثة التي تبحث في دور الظروف البيئية المحيطة بالإنسان وتأثيراتها على توجهاته في تناول الأطعمة من نواحي الكمية والنوعية ومدى الالتزام باتباع الإرشادات الصحية في انتقائها، والذي يبدو أن من أهم تلك الظروف البيئية هو مزاج الإنسان وتقلباته بين السعادة والإحباط.

ومن تلك الدراسات، واحدة شملت مجموعة من الإداريين الذين طلب منهم مشاهدة أحد الأفلام الكوميدية الباعثة على الشعور بالبهجة والفرفشة، مقارنة بمشاهدة مجموعة أخرى لأحد الأفلام الدرامية الحزينة الباعثة على الشعور بالإحباط النفسي، وكان الفيلم الأول هو البيت السعيد في الاباما، والثاني هو قصة حب، الشهيرين، وتم لهم آنذاك، وأثناء مشاهدة كلا الفيلمين، توفير كميات من الفشار الساخن المملح والمضافة إليه الزبدة مع طبق آخر من العنب المنزوع البذور.

وأوضح البروفيسور برين وانسنك أنه حينما تم الفراغ من مشاهدة أحداث فيلم قصة حب الحزينة، وبعد مسح الدموع المنهمرة بسببه، تبين أن الذين شاهدوه، وتفاعلوا مع أحداثه الدرامية تلك، بأنهم تناولوا كمية أكبر من الفشار بنسبة تفوق 36% مقارنة مع الذين شاهدوا الفيلم الكوميدي واستمتعوا بالمرح والفكاهة أثناء متابعة أحداثه.

لكن الملاحظ أيضاً على حد قول البروفيسور وانسنك هو أن من شاهدوا الفيلم الكوميدي كانوا أقل إقبالاً على تناول الفشار المليء بالملح والزبدة، وهو طعام من المعروف أنه غير صحي في محتوياته، بل إنهم أمضوا أكثر الوقت في تناول العنب الصحي الغني بالمكونات والعناصر الغذائية المفيدة أثناء نوبات الضحك من مفارقات الأحداث الكوميدية تلك في الفيلم.

وتوقع البروفيسور وانسنك أن ذلك يعني رغبة السعداء من الناس في المحافظة على مزاجهم الجيد على المدى القصير، لكنهم في الوقت نفسه يُقيمون اعتباراً على المدى البعيد للمحافظة على صحتهم عبر تناول أطعمة غنية بالقيم الغذائية.

في حين أن الناس الذين يشعرون بالحزن والاكتئاب يُريدون فقط التخلص والخروج من حالة الهبوط النفسي تلك عبر تناول وجبات ذات طعم لذيذ ومحبب للنفس، كي ينالوا من وراء تناولها شعوراً بالبهجة المجردة.

شعور الإنسان بالسعادة يرتبط بمدى نجاحه:

السعادة قد ترتبط بالدخل

توصلت دراسة حديثة إلى أن معدل الدخل يتحكم في مدى سعادة الإنسان، ويحدد مدى تفاعله مع الآخرين والاندماج معهم بحب وتكوين علاقات ناجحة تحقق السعادة، فالشخص الذي يشعر بتدني مستواه المادي أو على الأقل بانخفاض دخله المادي بنسبة ملحوظة أكثر من المحيطين به، يظل في حالة تعاسة شبه دائمة، ويرى الآخرين الأكثر سعادة والأكثر استمتاعاً بحياتهم، ولن تكون المقارنة هنا نسبية بمعنى أن يقول لنفسه إنهم الأغنى مادياً، وأنا لدي حياة اجتماعية ناجحة أو مواهب علمية وأدبية وفنية، أو أنني ناجح أكثر منهم في أي اتجاه، ولكن ستصبح المقارنة مطلقة؛ بمعنى أنه طالما يحدد سعادته بمستوى الدخل المادي، فسيظل يراهم الأسعد دائماً؛ لأنهم الأغنى بالفعل.

من هنا، يري الكثيرون أن مستوى سعادتهم يتحدد تبعاً لما يملكونه من المال، لأن القيم الاقتصادية تتحكم في أمور الحياة، هذا ما توضحه الدكتورة شادية قناوي أستاذ علم الاجتماع بآداب عين شمس.

وتتابع "الشخص لا يشعر بالاستقرار والأمان إلا إذا نام مطمئناً على حياته وحياة أبنائه، ليس حاملاً هموم الإنفاق والمستقبل ورسم الحياة وتحقيق الطموحات، فالمال بالنسبة للكثيرين يمثل نوعاً من العجز إذا لم يستطيعوا الحصول عليه لتحقيق متطلباتهم وإرضاء رغباتهم والاستمتاع بحياتهم، ولدى الآخرين يمثل المال عنصر القوة الذي يحقق كل ما يرجونه ويحلمون به، ولذلك فليس غريباً أن يقيس الناس مستوى السعادة بالدخل المادي؛ ولكن يجب ألا يكون ذلك حكماً مطلقاً، فالمال ليس وحده ما يجلب السعادة ولكن الصحة والنجاح والاستقرار الأسري والتوازن النفسي لهم الأثر الأكبر.

السعادة والتطور

يرتبط شعور الإنسان بالسعادة باستمرار تطوره ونموه في جميع المجالات، لأنه عندما يجد نفسه ناجحاً في أي اتجاه يشعر بالسعادة فيه، ويحرص على الاجتهاد والنجاح والاستمرار في ذلك، وبالتالي ينمو معه المستوى المادي مما يجعله يتحكم جيداً في ظروفه وحياته، وهذا يسمى "الشعور النسبي بالسعادة".

أما إذا كانت تأثيرات الدخل مطلقة وتتحكم في كل ظروف الحياة ولا يعوضها شيء آخر فسيكون النمو والتطور مرتبطين بالأغنياء فقط، والنجاح الأكثر يرتبط بالأكثر ثراء، ولن يعرف الإنسان العادي معنى النجاح والسعادة، وسيظل الأغنياء في سباق دائم لجلب المال وإنفاقه على مختلف المتع.

وتؤكد الدراسات أنه كلما كان الدخل المادي الذي يحققه الآخرون في نفس الفئة العمرية للشخص أعلى منه، كانت درجة سعادته أقل؛ لأنه يحدد مستوى نجاحه بما يحققه من كسب مادي، خاصة خلال سنوات العمل الأولى، وبالتالي تقل سعادته كلما قل ماله ونجاحه، وفي نفس الوقت يرى غيره من الزملاء يحققون قدراً أكبر من المال، وبالتالي هم أكثر سعادة.

الحزن يتلف خلايا المخ

أظهرت دراسة علمية حديثة أن الأشخاص الأكثر عرضة لحالات الاكتئاب والحزن الشديد بشكل مستمر هم أكثر الناس عرضة لتلف وموت خلايا المخ.

فقد وجد الباحثون أن هناك مركزين يقعان على جانبي الدماغ هما المسئولان عن التحكم في العواطف، فيتصديان لأية ضغوط عصبية وعاطفية.

وأضاف الباحثون أن كل من الحزن الشديد، والاكتئاب وتقلب المشاعر، والأحاسيس العاطفية القوية، يعرض خلايا جانبي المخ إلى التلف الذي يحدث بصورة بطيئة، ولكنه يؤدى في النهاية إلى نتيجة مأساوية، حيث يؤدى تلف الخلايا إلى انكماشها، وبالتالي فقدان الذاكرة، أو التعرض لإصابات دماغية أخرى.

مخها يفرز مستوى أقل من مادة

المرأة أكثر عرضة للاكتئاب من الرجل

تتعرض المرأة للاكتئاب الموسمي

القاهرة/ متابعات:

أفادت دراسة مصرية حديثة بأن المرأة أكثر عرضة للاكتئاب من الرجل، وذلك بسبب الاختلافات البيولوجية والكيميائية الخارجة عن إرادتها.

وطبقاً لما ورد "بجريدة الأهرام"، أشارت منال القاضي أستاذة الأمراض النفسية والعصبية، إلى أن حالة المرأة المزاجية تتحكم فيها كيمياء المخ، حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن مخ المرأة يفرز مستوى أقل من مادة "السيروتونين" عن الرجل مما يجعلها أكثر تعرضاً للإصابة بالاكتئاب.

أما الأسباب الهرمونية فهناك هرمون "الميلاتونين" الذي يفرز ليلاً وتفرزه المرأة أيضاً في الشتاء أكثر من الرجل، حيث أنه كلما ارتفع مستوى "الميلاتونين" انخفض مستوي "السيروتونين" ولذلك تتعرض المرأة للاكتئاب الموسمي، بينما لا يتعرض له الرجل، وتتمثل أعراضه في الميل إلى النعاس وبطء في الاستجابة للمؤثرات الخارجية والإفراط في الطعام.

وأوضحت القاضي أن حدوث الانفعالات والضغوط العصبية تفرز الغدة الكظرية عند المرأة، فتزيد من مستويات هرمون "الكورتيزول" الذي يؤدي إلى زيادة إفراز "الاستروجين" الذي يحول دون عودة "الكورتيزول" إلى مستوياته الطبيعية وينتج عن هذا التغير الهرموني الشعور بالاكتئاب.

إحصائية طريفة ظهرت من يومين فقط:

سكان العالم عايدوا بعضهم في ليلة رأس السنة وحدها ب33 مليار رسالة sms

دبي/ متابعات:

أكدت إحصائيّات دولية تزايد أهمية وانتشار استخدام الرسائل النصّية القصيرة SMS حيث وصل مجموع الرسائل المتبادلة بين مستخدمي الهواتف المتحركة عشية رأس السنة الميلادية 2007 إلى حوالي 33 مليار رسالة لهذا العام مسجلة نمواً بنسبة 30% في عدد الرسائل النصية القصيرة المرسلة في هذا العام مقارنة مع تلك التي تم إرسالها في العام الماضي.

وأظهرت البيانات الصادرة عن شركة لوجيكا سي أم جي التي تتعامل أنظمتها التقنية مع أكثر من نصف الرسائل النصية القصيرة المرسلة حول العالم بأن أنظمتها قد تعاملت مع ما يقارب الـ 18 مليار رسالة نصّية قصيرة عشية ليلة رأس السنة مما يسجل ارتفاعاً يصل إلى ثلث عدد الرسائل التي صدرت في الفترة نفسها من العام الماضي. وتشير التقديرات أن هناك ما لا يقل على ملياري مستخدم لخدمات sms حول العالم مما يجعل مشتركي هذه الخدمة أكبر فئة للتراسل في العالم.

وأدّى نموّ أسواق الاتصالات حول العالم إلى زيادة في الطلب على خدمات التراسل عبر الهواتف المتحركة والرسائل النصّية القصيرة. وسجلت لوجيكا سي أم جي الشركة المتخصصة في أنظمة التراسل عبر الهواتف المتحركة والمزوّد الأول لهذه الخدمات حيث يستفيد من خدماتها أكثر من مليار مشترك في 135 دولة معدلات نمو كبرى في التواصل عبر الرسائل النصّية القصيرة حيث وصل هذا الارتفاع إلى 29 % في المملكة المتحدة و28% في فرنسا وما يقارب الـ50 % في تايلاند.

وقال نبيل الخليل مدير قطاع الإتصالات في لوجيكا سي أم جي الشرق الأوسط وشمال أفريقيا ان ارتفاع عدد الرسائل النصية القصيرة المرسلة حول العالم يؤكد على أن هذه الخدمة أصبحت ذات أهمية كبيرة في حياة الناس أكثر من أي وقت مضى.

الرسائل عبر المحمول سهلة وسريعة!

وذلك لأنه أصبح بإمكان مستخدمي الهواتف المتحركة أن يعتمدوا على هذه الرسائل لأنها تضمن لهم سرعة الاتصال مع الآخرين ومشاركتهم باللحظات الهامة.

يرفع مستويات هرمون الإجهاد (الكورتيكوستيرون):

قلة النوم تقلل إنتاج الخلايا في الدماغ

النوم مفيد للإنسان بخاصة في مرحلة النمو

لندن/ متابعات:

أظهرت نتائج دراسة حديثة أجراها فريق من جامعة برنستاون أن عدم النوم قد يوقف الدماغ عن إنتاج خلايا جديدة.

وطبقاً لما ورد في الـBBC، أوضحت الدراسة أن قلة النوم تؤثر علي منطقة قرن امون في الدماغ، وهي المنطقة المسؤولة عن تشكيل الذكريات، وأن هرمون الإجهاد يتسبب بهذا التأثير.

من جانبه، قال خبير بريطاني "إنه سيكون من المفيد معرفة ما إذا كان النوم القليل أو عدم النوم يتسبب بالأثر نفسه".

وقد قارن الباحثون بين حيوانات حرمت من النوم لمدة 72 ساعة، وبين حيوانات لم تحرم من النوم، وتبين للباحثين أن الحيوانات التي حرمت من النوم ارتفعت لديها مستويات هرمون الإجهاد الكورتيكوستيرون، كما أنهم وجدوا أن هذه الحيوانات أنتجت خلايا دماغية قليلة وخاصة في منطقة قرن امون.

وعندما تم تثبيت مستويات الكورتيكوستيرون عند حد معين زال انخفاض انتاج الخلايا، وتبين النتائج أن ارتفاع مستويات هرمون الإجهاد الناتج عن الحرمان من النوم يمكن أن تفسر الانخفاض في إنتاج الخلايا الدماغية لدي البالغين.

خطط للنهوض بقطاع الاتصالات وتقنية المعلومات باليمن:

تفعيل خدمات المعطيات الحزمية والوسائط المتعددة MMS

محو الأمية الكمبيوترية من خلال مشروع رئيس الجمهورية

مؤسسة الاتصالات اليمنية: ربع مليون خط هاتفي جديد وتوسيع الخدمة لتصل إلى المناطق المنعزلة

صنعاء/ متابعات:

تطبيقاً لما جاء في البرنامج الانتخابي لرئيس الجمهورية الأخ علي عبدالله صالح لتنشيط قطاع الاتصالات وتشجيع التنافس به، قامت المؤسسة العامة للاتصالات السلكية واللاسلكية باستحداث خدماتها الاتصالية ووضع الخطط المستقبلية لهذا القطاع.

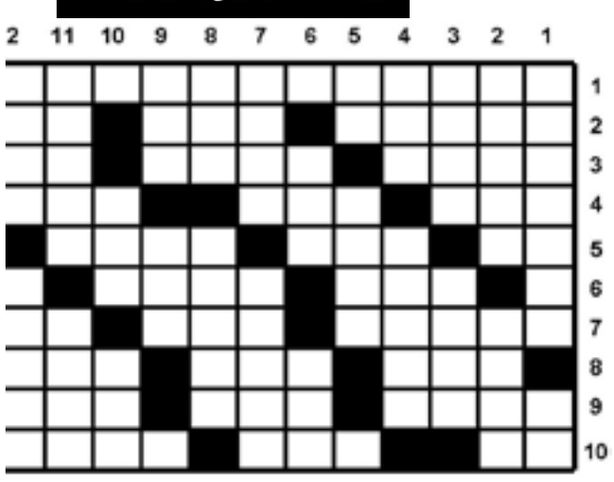
وقامت المؤسسة العامة برفع معدل الكثافة الهاتفية للهاتف الثابت من خلال إضافة ربع مليون خط هاتفي جديد وتطوير وتوسيع الاتصالات لتصل الى أكبر عدد من القرى والمناطق المنعزلة، والانتقال بالشبكة الهاتفية الى الجيل التالي وإضافة بعض الخدمات الجديدة إليه، بالإضافة الى تبديل الأنظمة التقليدية بأنظمة حديثة مثل الأنظمة اللاسلكية الثابتة وأنظمة النواقل الرقمية وتوفير السعات التراسلية بشكل اكبر واوسع وتأمين نقل حركة الاتصالات الهاتفية والمعلوماتية في الجمهورية وتفعيل خدمات المعطيات الحزمية والمميزات الأخرى للشبكة ذات السرعات العالية / صور وصوت ونصوص والانترنت والوسائط المتعددة MMS وغيرها.

كما تستعد المؤسسة العامة للاتصالات السلكية واللاسلكية للحصول على نقطة اتصال خاصة بها في شبكة الانترنت العالمية والاستغناء عن دفع الإيجار الشهري للحصول على نقطة اتصال. وستعمل المؤسسة على نشر الوعي التكنولوجي ومحو الأمية الكمبيوترية من خلال مشروع رئيس الجمهورية لتعميم الحاسوب.

الكلمات المتقاطعة

إعداد / بسمة نصر

basmanasr@maktoob.com



الحلقة رقم 102

أفقياً:

1. أديب فيلسوف كاتب أيرلندي صاحب قلم متميز ناقد ، تميز بخفة الظل والسخرية اللاذعة في كتاباته كما في حياته الاجتماعية.
2. أقطار – تحطيم – ارتفاع البحر.
3. شديد (في وصف شدة العداء) – شغيل – حرف موسيقي.
4. صقيل قاطع – لاشيء – قعر.
5. مثيل كفء (معكوسة) – بمقاس اليد منفرجة – عطوف رءوف.
6. ابن كلب – منطقة شهيرة بكريتر.
7. عملة – بيت الرهبان – برد.
8. مرور – مضني – عسكر.
9. حارة (بالعامية) ميناء عربي – مشروب ساخن.
10. طاعة وتقوى – "جحلة" – مُذاع.

رأسياً:

1. من جبال عدن الشهيرة – وداد.
2. صبية – اتجاه جانب.
3. جوابات – مدينة أوروبية.
4. غير هازل – قدحة نار.
5. قهوة – مُتصف بالأناة .
6. غبار تراب– نبات.
7. من الشروق إلى الغروب – عمل تطويع الحديد.
8. أبو البشر – واقعة صادقة.
9. من التراب – لهب.
10. مأكل ومشرب – طمع.
11. من جبال عدن الشهيرة – قناة.
12. سمح لطيف – من الأسماك.

(الحل لاحقاً)

حل الحلقة 101