

## النباتيون أقل عرضة لأمراض القلب

واشنطن -

أظهرت دراسة صينية جديدة أجراها العلماء في هونغ كونغ أن الأشخاص النباتيون أقل عرضة للوفاة من أمراض القلب الاسكيميية مقارنة بعشاق اللحوم.

ووحد الباحثون بعد متابعة ٩٠ امرأة من السيدات الصينيات الكبيرات في السن النباتيات و٩٠ أخريات غير نباتيات في نفس السن أن مخاطر الإصابة بأمراض القلب الاسكيميية كانت أقل كثيرا عند النباتيات.

ولاحظ هؤلاء بعد ضبط عوامل السكري والتدخين وشرب الكحول وغيرها أن مستويات الكوليسترول كانت أقل عند السيدات النباتيات وهو ما أدى إلى انخفاض خطر إصابتهن بأمراض القلب الاسكيميية مشيرين إلى أن ذلك ناتج عن قلة استهلاكهن للدهون من جهة وإكثارهن من الخضراوات والفواكه الغنية بمضادات الأكسدة مثل فيتاميني (سي) و (E) وبيتاكاروتين والأحماض الدهنية متعددة غير الإشباع من نوع أوميغا-٣ وأوميغا-٦ من جهة أخرى.

وأشار الخبراء في الكلية الأمريكية للتغذية إلى أنه من غير الضروري إزالة اللحوم الحمراء تماما من الغذاء ولكن ينبغي الحد من تناولها والتركيز على استهلاك الأغذية النباتية أكثر



## بين توأمين



العيون أحاديث لاتنتهي، ولغة لايفقه معناها الا من يجيد قراءتها، وأصدقها تعبيراً عيون الأطفال، فهي صافية لتكدرها شائبة لكونها مرآة العقل المفسور على البراءة، التي سرعان ما يتلفها المجتمع، فتأخذ سمته، ويلونها كما يشاء.

أما النساء، فحديث عيونهن ذو شجون، فيعضهن هامسات بالرغبة الجامحة، بأسرن الناظر، ويخلن ليه، فيكاد يندفع لغايته لولا الخشية من سوء العاقبة، وهذا النوع من العيون له بريق لايفضى على المتمرس في فك الرموز، أما ذو التجربة الافلاطونية فقد لايسبر غوره ولايعيره انتباهها.

وبعض عيون النساء وادعات كالحمام، محدثات برقبة يود الناظر لو يحدق فيهن طويلا ليكتشف الجمال، مسافرا بين البياض والسواد، فلا يدري من هو الأجل؟ الأسود الذي يذكر بهدوء الليالي، ام الأبيض الذي يحاكي النرجس، وزهرة البرتقال ذات الشذى الذي يذكر بالطفولة، وحليب الأم صانع الحياة وواهب السعادة.

عيون النساء مملكة للفرح والدموع، بمألهن السرور حيناً والحزن أحيانا، السرور سحابة صيف في بلاد شاءها القدر أن تكون مبتلاة بقسوة حاكم، ودعاء محكوم له بالسداد اما خوفاً او طمعاً، فإذا سألت المرأة عن أيام سعادتها أجابتك العيون دموعاً، والملامح مرارة يرسمها الوجه النحيل غصوناً في أوج شبابه، فأغلب النساء، إما شاكل تبكي

## لغة العيون

أحمد عبد القادر

أعزاء ذهبوا، وإما امرأة أكلت زوجها الحروب والفواجع وهكذا صمت اللسان عجزاً عن ترجمة المأساة، وتكلمت العيون، فإذا بالحدث رواية لاتنتهي، تدر العاقل مجنوناً، يوم لم يجد تفسيراً لما يكتبه التاريخ عن حروب ومجاعات كان من الممكن تفاديها لأنها تتكرر بالاسلوب نفسه والذرائع، لذلك كان لايد من قراءة عيون النساء والرجال، إذ إنها التاريخ البعيد عن التزوير.

وللرجال عيون ناطقات، هن ترجمان القلوب، ويوم أن قست قلوب بعضهم، فهي كالحجارة أو أشد قسوة امتلأت العيون بأشعة غريبة تفصح عن معدن صاحبها، فحين يحدق فيك احدهم، يربك ماتطلقه عيناه من حقد ترى وراءه اما مجرماً او قاتلاً، لايتورع عن إحراق مدينة بساكنيها من دون أن يساوره ندم او أسف، وحين تتحرى عن السبب، تجد ان امثال هذا من القساة عديمي الرأفة من بقايا الذئاب البشرية التي تدرت جيداً على القتل وتعذيب الآخرين حتى تطبعوا على الجريمة، ومهما تظاهروا بعكس ذلك تفضحهم العيون بنظراتها الجهنمية وحدها الدفين.

ان مايعيد الى العيون صفوها، هي المحبة وغسل الذات من أدان الماضي، لكي لاياتي زمان تنتقل فيه الكراهية والبغض الى عيون أطفالنا ونسائنا، وعندها يتحول المجتمع الى جحيم موبوء بالحقد والكراهية على مرأى ومسمع من العالم.

## لماذا تهاجر الكفاءات العربية إلى الخارج؟

الانفاق السنوي للدول العربية على البحث العلمي لا يتجاوز ٠,٢ بالمائة من إجمالي الميزانيات العربية. وذكرت أن هذه النسبة المتدنية تأتي في حين تبلغ في إسرائيل ٢,٦ بالمائة في الموازنة السنوية وذلك مقارنة بما تنفقه أمريكا ٣,٦ بالمائة والسويد ٣,٨ بالمائة وسويسرا واليابان ٢,٧ بالمائة وفرنسا والدنمارك ٢ بالمائة.

الى الغرب الرأسمالي بنحو ٥٠ بالمائة من الأطباء و ٢٣ بالمائة من المهندسين و ١٥ بالمائة من العلماء النابيين من العالم الثالث. واعتبرت الدراسة أن "من الحقائق المذهلة" أن مستوى الانفاق على البحث العلمي والتقني في الوطن العربي يبلغ درجة متدنية مقارنة بما هو الحال عليه في بقية دول العالم موضحة أن

القاهرة - ذكرت دراسة لمركز الخليج للدراسات الاستراتيجية أن هجرة العقول العربية تكلف الدول العربية خسائر لا تقل عن ٢٠٠ مليار دولار مضيعة أن الدول الغربية الرأسمالية تعد "الرياح الأكبر" من هجرة ما لا يقل عن ٤٥٠ ألفاً من هذه العقول.

ورأت الدراسة أن المجتمعات العربية أصبحت بيئات طاردة للكفاءات العلمية العربية وليست جاذبة أو حاضنة لهذه الكفاءات الأمر الذي أدى إلى استفحال ظاهرة هجرة العقول والأدمغة العلمية العربية إلى الخارج خاصة إلى بلدان الغرب. وذكرت أن ٤٥ بالمائة من الطلاب العرب الذين يدرسون في الخارج لا يعودون إلى بلدانهم وأن ٣٤ بالمائة من الأطباء الكفاء في بريطانيا هم من العرب مضيعة أن هناك نحو ٧٥ بالمائة من الكفاءات العلمية العربية مهاجرة بالفعل إلى ثلاث دول تحديدا هي أمريكا وبريطانيا وكندا.

ونوهت بأن الوطن العربي يساهم ٣١ بالمائة من هجرة الكفاءات من الدول النامية

## المرأة بين ممارسة الرياضة ومحنة الحياة



في العراق نسبة الاناث تقارب ثلثي المجتمع ، وهذا ما اسهم بالطبع في ازدياد نسبة العنوسة فيم بعدما اذنت الحروب والهجرة الكثير من شباب ورجال العراق ، فضلاً عن الوضع المادي الصعب لأغلب الذين في سن الزواج . والمرأة الرياضية تواجه هذه الاشكالية مضافاً إليها نظرة (العيب) التي يراها المجتمع لمن تمارس الرياضة من النساء ويراهن الرجل بمنظار الخشونة والتفتم وعلنا الرغم من كل هذه المشكلات الاجتماعية والوضع الأمني المتردي ، ما زالت المرأة تمارس نشاطها الرياضي وتحقق الانجازات المهمة ، زهاء فاضل لاعبة المنتخب الوطني لكرة اليد اول من تحدثت لنا عن هموم المرأة الرياضية ونظرة المجتمع إليها وفرص زواج المرأة الرياضية ، اذ قالت:

ارتدي الحجاب وهذا لايمع من كوني امرأة متفتحة مع المحافظة على السلوك الاجتماعي والديني. وافتنا الاخيرة كانت مع السيدة اعتبار محمد الحداد عضو الاتحاد المركزي لكرة اليد والمشرفة الفنية والادارية على الملاك النسوي الرياضي في المنتخب الوطني لكرة اليد اذ قالت: ربما ينظر بعضهم نظرة متخلفة لممارسة المرأة الرياضية ولكن نحن نحاول دانساً الاتصال بالعوائل والجامعات من اجل التوعية في ممارسة المرأة للرياضة ويعد ذلك نقوم باصطحاب عوائل الرياضيات لمشاهدة اللاعبات في النادي والنخب من اجل الاطمئنان عليهن وبعد فترة اصبحت علاقتنا بالعوائل علاقة قوية واصبحت اللاعبات جزءاً من عائلة اخرى.

اما عن فرص الزواج فانا اعتبر الزواج قسمة ونصيباً وليست هنالك من اشكالات في هذا الموضوع والكثير من الرياضيات متزوجات ولكن المشكلة هي ان وطانرتين واكثر من أربعين سيارة فاخرة في العملية التي شنت بعد

الالتزام والمشاركة الداخلية والخارجية وهذا لاياتي الا من خلال التفاهم بين الاثنتين الرجل والمرأة أما الزواج من خارج الوسط الرياضي فلا أنصح به الا مآندر حيث من الصعب ان تجد رجلاً شرقياً يتقبل هذا الوضع. أما انتظار جمعة كابتن المنتخب الوطني لكرة اليد متزوجة.

انا امرأة متزوجة ومن عائلة محافظة وامارس الرياضة وانا

ضحى خلف اذ قالت عن موضوعة الرياضة والزواج وبعض الاشكالات الاخرى: المرأة الرياضية مرغوبة جدا في الزواج وذلك لانها تملك مواصفات جسدية لاتوجد في الاخريات مثل الرشاقة والقوة فضلاً عن قوة الشخصية التي جاءت من خلال المشاركة والاختلاط. ودانما ماتحسد المرأة الرياضية من سواها لانها تتمتع بالكثير من الحرية والاطلاع، وهذا لايعني عدم وجود معوقات تعرقل ارتباط المرأة بالزواج اهمها المعوقات الاجتماعية فضلاً عن الوضع الأمني والاقتصادي. السيدة ماجدة حسين لاعبة المنتخب الوطني لكرة اليد متزوجة وام لطفلين حدثتني عن التوافق بين الرياضة والتزاماتها والحياة الزوجية ومشاكلها اذ قالت: ليست هنالك اشكاليات للمرأة الرياضية حينما تتزوج وانا اسامك اوازن مابين الرياضة والزواج والامومة وهذه ثلاثة امور لاتمنع من مزاوله الرياضة وعلى الرغم من

هذا الوسط والقليل قد ارتبطن برجال من خارج الوسط ولكن طلقن الرياضة الى غير رجعة. والرياضية الاخرى التي تحدثت الينا كانت الانسة علي حاتم

بصراحة تعتبر البيئه العراقية الرياضة النسائية عيباً والاشكالات الاخرى التي زادت الطين بلة وضيق الخناق على فرص اتساع رعة الرياضة النسوية ولكن تبقى الرياضة تجري في دماء الرياضيات العراقيات من اجل بناء قاعدة قوية وتقديم مستوى طيب في المحافل الرياضية، وعن فرصة الزواج قالت زهراء: فرصة الزواج للمرأة الرياضية قليلة لان الرجل الشرقي ليست لديه رغبة في الارتباط بها ويعتبرها امرأة متفتحة على الرجال وتعارض تمارين بملابس تظهر جسدها وربما يصادف ان يحصل ذلك الزواج ولكن من داخل الوسط الرياضي وهناك العديد من الفتيات تزوجن من



## اسبانيا تحارب غسل الأموال

ضرائب تبلغ ٢٨ مليار دولار. ويذكر أن مؤسس الشركة، رجل الأعمال الروسي ميخائيل خورودوكوفسكي مسجون منذ تشرين أول ٢٠٠٣، وأنه يواجه تهمة التزوير والتهرب من الضرائب. وقالت وكالة الأنباء الروسية، إنترفاكس، إن متحدثاً باسم الشركة نفي في لقاء أذيع بإداعة موسكو، ارتكابها لأي مخالفات قانونية.

وقال: "إن المكان الوحيد المتبقي هو الريخ، فهل قمنا بغسيل أموال هنا؟"

يذكر أن الشريط الساحلي الذي يضم ماريبا وملقا كان مقراً لعديد العصابات الإجرامية الدولية، وأنه اشتهر باسم "ساحل الجريمة".

١٠ سنوات من البحث. ومن القبوض عليهم أشخاص يحملون جنسيات اسبانية، وفرنسية، وفلندية، وروسية، وأوكرانية. وقد اشترك في العملية الاسبانية الروسية التي أطلق عليها "الحوت الأبيض"، عناصر من الشرطة الدولية (الإنتربول) والشرطة الأوروبية (يوروبول). ووصفت وزارة الداخلية الاسبانية العملية بأنها أكبر عملية بحث وتحقيق.

وقالت الوزارة إن الاموال ضخمة خلال حياته ولم يعان من سوء كفاءة في اسبانيا. وكانت شركة يوكوس تخضع لتحقيقات من السلطات الروسية، بتهمة التهرب من دفع

ياجا ديجا سايكا: قالت الشرطة الاسبانية إنها سحقت شبكة دولية ضخمة لغسيل الأموال، تتخذ من مدينة ماريبا مركزاً لها. وقد ألقى القبض على ٤١ شخصاً يحملون خمس جنسيات مختلفة على الأقل. ويشتهر في قيام الجماعة بغسيل أكثر من ٣٠٠ مليون دولار، لعصابات متورطة في جرائم قتل، وتهريب مخدرات، وتجارة في أسلحة، ودمارة.

وقد نفى ناطق باسم شركة يوكوس أي تورط للشركة في عمليات غسل الأموال. وقد احتجزت الشرطة قارباً، وطانرتين، وأكثر من أربعين سيارة فاخرة في العملية التي شنت بعد

للمومياء عندما قام وفريقيه بانتزاع القناع الذهبي لها وخلال انتزاع التماثيل داخل المومياء والاخرى المصنوعة بالكتان المحيط بها مما أدى إلى فصل المومياء إلى ثلاثة اجزاء وعرض الكثير من عظامها للكسر وسحق بعضها. وكان فريق مصري برئاسة استاذة ورئيسة قسم الأشعة السابقة في مستشفى القصر العيني مبرقت شقيق مع عدد كبير من اساتذة الجامعات المصريين المتخصصين وصلوا الى هذه النتائج وايدهم بذلك ثلاثة من الخبراء الاجانب بينهم الخبير الايطالي في التشريح في المتحف الاثري في شمال تيرول اودارو اجارتر وحمل النقيب المغيب الاثري البريطاني هوارد كارتز الذي عثر على المقبرة وكان اول من فحص المومياء مسؤولية الحالة المتردية

تسبب به المحتطون خلال قيامهم بعملية التحنيط وتكون السوائل ايضا دخلت بهذه الطريقة".



اكذ الفريق العلمي الذي قام بدراسة صور الأشعة المقطعية التي اخذت لمومياء الضرعون "توت عنخ امون" انه لم يموت مقتولا لكنها لم تحدد اسباب موته صغيرا في سن ١٩ عاما. وجاء في التقرير الطبي الذي وزعه المجلس الأعلى لللاثار المصري الذي اشرف على عمل اللجنة العلمية التي قامت بدراسة هذه الصور ان "الغموض وقول البعض انه مات مقتولا ليس صحيحا لان نتيجة الفحوص اكدت عدم تعرضه لأي حادثه او صدمة في الرأس". وفي ما يتعلق بالكسر الموجود في الجزء السفلي من عظام الفخذ الايسر والذئير رجح ان تكون كسرت قبل الوفاة لوجود مواد من سائل التحنيط في الكسر، قال التقرير انه "قد يكون الكسر

## كمبيوتر وانترنت

### مصطلحات مهمة في الانترنت

يرد شخص تعرض للتطهير على الرسالة أو الرسائل التي وصلته. Gateway(بوابة) - مصطلح (بوابة Gateway) لم يعد يستخدم حالياً ، والبوابة هي أداة أو برنامج اتصال يقوم بتسيير المعلومات من شبكة إلى أخرى. Gopher خدمة جوفر: نظام طورهته جامعة مينيسوتا الأمريكية بهدف تسهيل عملية استخدام الانترنت وهو يعتمد على عملية البحث من خلال القوائم لقراءة الوثائق ونقل الملفات. Gopher يمكنه الإشارة الى الملفات ومواقع Telnet وأمرات WAIS وغيرها. Hacker متطفل: المتطفل هو الشخص الذي يشعر بالخطر لعرفته بطرق العمل الداخلية للنظام أو الكمبيوتر أو الشبكات بحيث يسعى للدخول عليها دون تصريح. Host (مضيف: غالباً ما يستخدم مصطلح (مضيف Host) للكمبيوتر الذي يتيح للمستخدمين الدخول عليه.

Encryption - التشفير: هو معالجة كتلة من المعلومات بهدف منع أي شخص من قراءة تلك المعلومة باستثناء الشخص المقصود إرسالها إليه، وهناك العديد من أنواع التشفير. FAQs الأسئلة المتكررة: Frequently Asked Questions وثيقة على الانترنت الغرض منها فحص وتدقيق المعلومات التي يحتاج إليها الكثير من الأشخاص بصفة متكررة. Firewall جدار نار: نظام تأمين لتقييد عملية الدخول على الكمبيوترات الموجودة على شبكة محلية LAN من أي مكان في الخارج. Flame التطهير: ردة فعل غاضبة برسالة تم نشرها على Usenet أو القوائم البريدية Mailing List أو لوحات النقاش Message Boards. التطهير يحدث لعدة أسباب مثل تعميم رسالة على الانترنت أو طرح سؤال توجد إجابته في الـ FAQs، حرب التطهير قد تحدث عندما

Domain حقل: هو ذلك الجزء من الـ DNS الذي يحدد مكان شبكة كمبيوترك وموقعها في العالم. DNS نظام أسماء الحقول: Domain Name System هو نظام لتحديد العناوين الشبكية IP Addresses المطابقة للكمبيوترات المسماة والحقول Domains.. الـ DNS يتكون من سلسلة من المعلومات تفصل بينها نقاط... خدمة أسماء الحقول Domain Name Ser vice هي عبارة عن برنامج يقوم بتحويل أسماء الحقول Domain Names إلى عناوين شبكية IP Addresses. Electronic Mail البريد الإلكتروني: e-mail هو نظام يمكن بموجبه مستخدم الكمبيوتر تبادل الرسائل مع مستخدم آخر أو مجموعة مستخدمين بواسطة شبكة اتصال، ويحتاج البريد الإلكتروني إلى برنامج بريد مثل: Out-look وEudora ليتمكن من الإرسال.