

كاري .. كا .. تير

العلاج باللمس

بغداد / سها الشيلخي
نوع جديد غير تقليدي من العلاج بدأ يحظى بالقبول في عدد من المستشفيات في العالم.. ومن اجل معرفة المزيد عولجت ذلك اتصلنا بالطبيب خالد مروان من مستشفى مدينة الطب الذي قال:
- قد لا يمضي وقت طويل قبل ان يتحول الي (سرعة) انه العلاج باللمس حيث تعتمد هذه التقنية في العلاج تنظيرات مناصريها على استخدام اللمسة الخفيفة والتنفس بعمق للتعاطي مع اختلالات الطاقة في الجسم، وعلى الرغم من محدودية الابحاث المتعلقة به فان العلاج باللمس يمارس في ٣٠ مستشفى وعيادة امريكية على ايدي ٢٠٠٠ اختصاصي مرخص بهم.

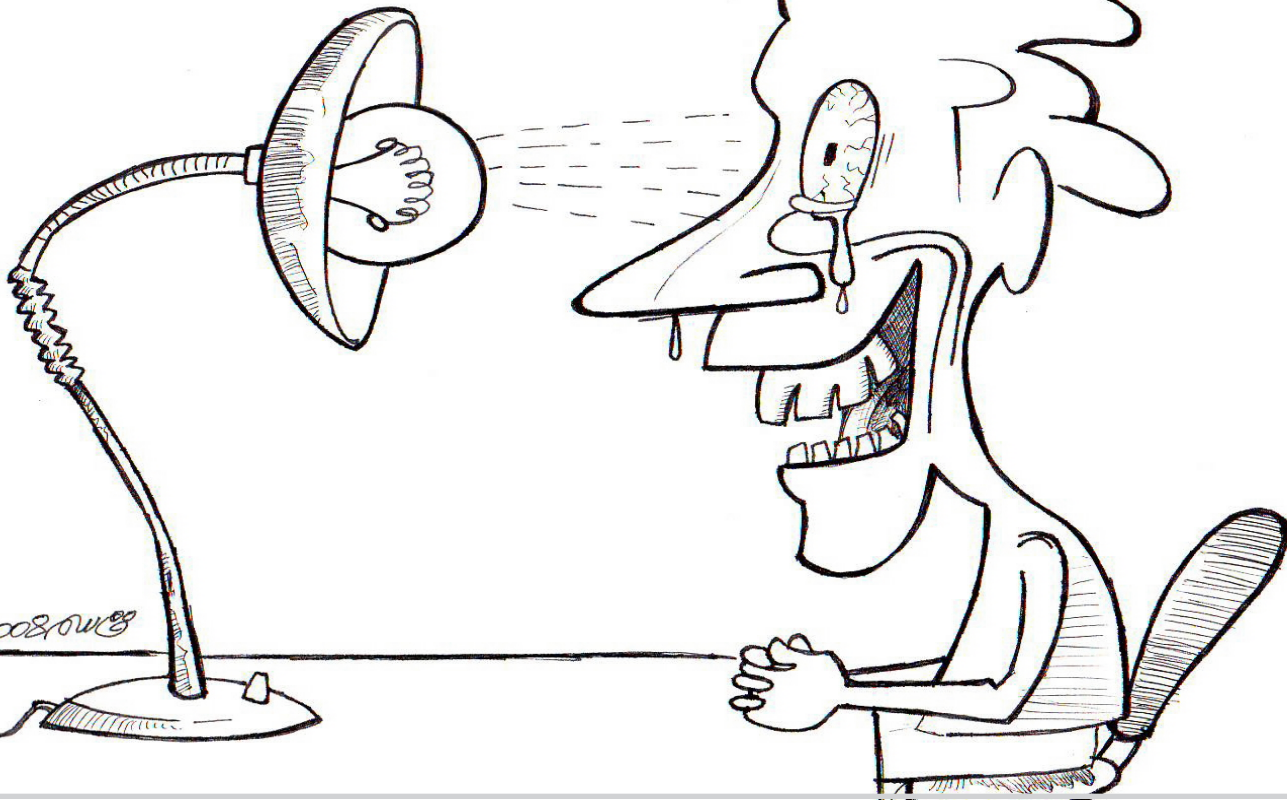
خالد الي ان احدي المرضات البالغة من مناصريها على استخدام اللمسة الخفيفة والتنفس بعمق للتعاطي مع اختلالات الطاقة في الجسم، وعلى الرغم من محدودية الابحاث المتعلقة به فان العلاج باللمس يمارس في ٣٠ مستشفى وعيادة امريكية على ايدي ٢٠٠٠ اختصاصي مرخص بهم.



ويوضح الطبيب خالد الي ان العلاج تم تطويره على يد ممرضة امريكية تعتمد تقنية العلاج باللمس الرقيق بوضع اليد على مناطق الطاقة في المنطقة الصافية بالجسم كالكفين واليدين او القدمين بحيث تنزل يد المعالج على هذه النقاط برفق ويتركز المعالج على كل نقطة على حدة لدقائق عديدة ويحرص الاختصاصيون على التأكد ان العلاج باللمس ليس بديلا للعلاج التقليدي وانما مكمل له.

ويضي الطبيب خالد الي ان العلاج يعتبر ناجحا مع الناس الذين يعانون الاكتئاب والقلق والاجهاد المرتبط بالراحة وعلاج الامراض السرطانية فهو آمن ومهدئ والجميع يمكنهم الاستفادة منه.

كهرباء ..



بويشة : قاسم حسين

اكلات رمضان.. أسياخ الدجاج



أسياخ الدجاج المثل يتكون من دجاج فيليه باللبن الزبادي وبودرة الفلفل الأحمر والكرم والكمون والكزبرة الناشفة ومبشور الزنجبيل والثوم ومشوي في الشواية.

- المقادير:
- ١- كيلو غرام من الدجاج الفيليه
- كوب من اللبن الزبادي
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحار البودرة
- ملعقة صغيرة من الكرم
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من الكزبرة الناشفة
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ١-٢ فص ثوم
- طريقة العمل:
- ١- يخلط اللبن الزبادي والفلفل الحار والكرم والكمون والكزبرة والزنجبيل والثوم جيدا.
- ٢- ينبت الدجاج بالخليط السابق ويترك في الثلاجة لمدة لا تقل عن ساعة
- ٣- يشوى الدجاج على الفحم او في الفرن ثم يقدم.

استقصاء مقومات الغناء العراقي

وعليه يمكن القول انها المصدر الذي يستقر فيها التكوين الحضاري، وبغداد مدينة الصلابة والعصر الفكري والخلق الابداعي والروحي، مما يدفعها الى التجدد والابهاج ضرورة باطنية وتتفجر على غير انتظار منابع الحياة والنور في هذه المدينة ذات الالاق التاريخي، لذلك فكان جديرا لما لها من صفات وتكوينات وتاريخ وحيوية تتجه في مجراها الي الباطن، لانها مدينة المقومات لذلك فان من حظ الاغنية ان ارتبطت باسم بغداد.

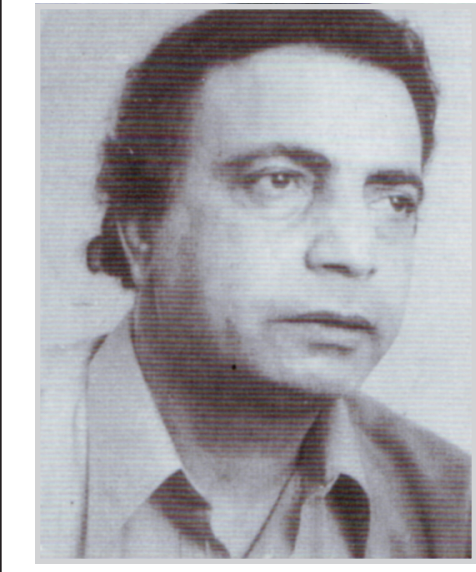
لان الاغنية قد حلقت في اجوائها على اجحة المتعة والخيال قياسا الي ما سبقها من اشكال غنائية، فقد تخصص (بحي احمد) في تلحين القصيدة، وتخصص (رضا علي) في تلحين الاغنية الشعبية ومارس (احمد خليل) فن تلحين اندماج نغمات بينات عراقية متنوعة وتفرّد (سمير بغدادي) وبهاء (حسين) وغيرهم.

وهي، هبها (حسين) وغيرهم. وهكذا قدر لهذه المجموعة من الفنانين ان تدرش عصرا جديدا في الاغنية اصطلح عليه باسم (عصر الاغنية البغدادية) ولعل من المفيد الحديث عن اقتران اسم بغداد بالاغنية التي ظهرت في افيانها، وبغداد هي مدينة الظلنة الانسانية، لذلك فقد امتلكت ملامح التشكيل الحضاري التاريخي لها.

حسناً بابتكاره التطريبي في فن الاداء (زكية جورج) بنبيراتها الشجيبة، وعندما صحت مصر على ملامح الانتقال من عصر النحت الموسيقي الى مرحلة اكثر ثراء وجدة، مرحلة الأوركسترا على يد مجموعة من الملحنين العراقية (سيد درويش، محمد عبد الوهاب، داود حسني، محمد الصلبي، فريد الاطرش، رياض السنطاي، زكريا احمد، فريد غصن) ادرك الموسيقيون العاملون في العراق، ان الاغنية سارت الى طريق التطوير الذي يربطها بالتوزيع الموسيقي المرافق للاغنية، ولذا فقي النصف الثاني من عقد الاربعينيات برز ملحنون مجتهدون في مسيرة الاغنية العراقية يتقدمهم (سمير بغداد، يحيى حمدي، رضا علي، ناظم نعيم، احمد خليل، علاء كامل، محمد عبد الحسن، سالم حسين، روجي الخماش، عباس جميل، جميل سليم، محمود عبد الحميد)

الحلقة الثالثة والاشيرة

عادل الهاشمي
انطلق الغناء العراقي بعد عصر (البسته) القفيرة في مجال الخيال والبناء النغمي والتلحين الموسيقي الى افاق اكثر تطوراً وقيمة وبناء في الاغنية العراقية، عندما جاء الى اللجنة العراقية الشقيقتان اليهوديان صالح وداود الكويتي، حيث عملا على تشكيل فن الاغنية العراقية من خلال التعبير عن روح البيئة الزاخرة والمؤطرة بطابع الاصالة والتفرد، متأثرة الى حد ما بإنجازات الاغنية المصرية، ولاسيما برواها من امثال محمد عبد الوهاب، ام كلثوم، صالح عبد الحي، فتحية احمد، فريد الاطرش، اسمهان، ليلى مراد والتعرف على مميزاتهما من خلال الاسطوانات والافلام الغنائية ويمكن القول ان الاغنية العراقية كانت قبل الشقيقتين صالح وداود شيئاً تعلق بنظام (البسته) القفيرة وصارت بعدهم ومن خلالهم شيئاً تعلق بنظام الاغنية المركبة نسبياً مثال (كلبلك صخر جلمود، على شواطي دجلة مر، هذا مو انصاف منك، تاذيني، بالماشي الله ويك، مرابط، بين رايح وين، منك بالاسمر كلبي تمرمر، كلبي خلس شكول على حظي) وكثير سواها وهذه الاغاني من الحان صالح الكويتي.

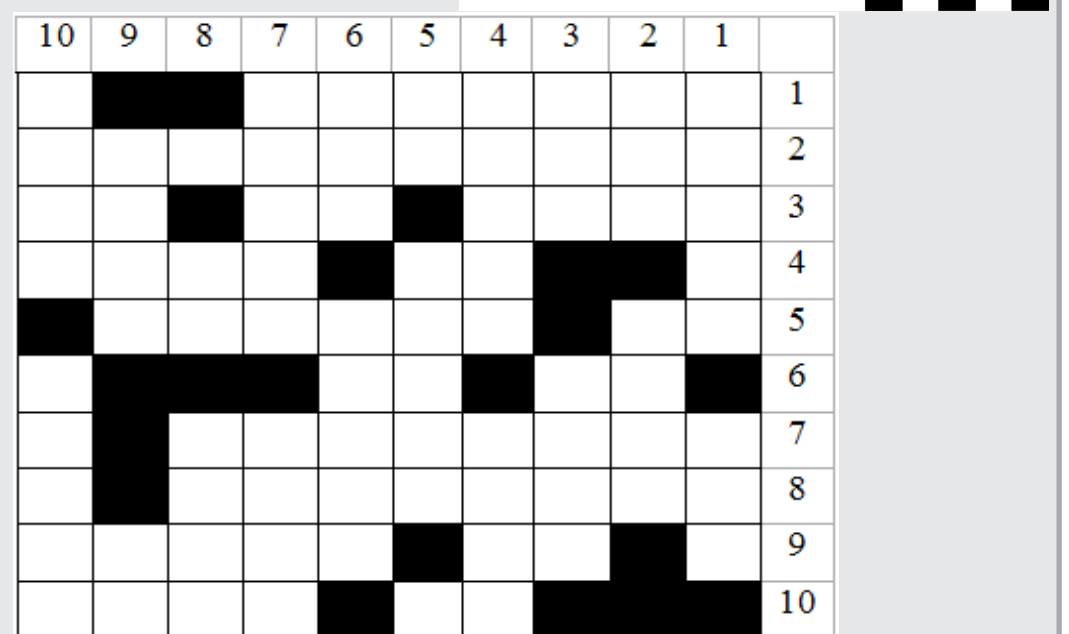


الفنان عباس جميل



الفنان يوسف عمر

الكلمات المتقاطعة



- أفقي**
- ١- ما كانت تحتل بيرو
 - ٢- موسيقار ألماني
 - ٣- وعاء ضخيم / يخصني
 - ٤- متشابهاً / بيت الدجاج
 - ٥- بيت العصفور/ من اسماء الله تعالى
 - ٦- اخو الاب/ اثنان باللغة الانكليزية
 - ٧- مخرج مصري
 - ٨- مخترع التليفون
 - ٩- نصف رواد / ثورتي
 - ١٠- حيوان بري / الود (م)

- عموديا**
- ١- فزق/ مدينة في فلسطين
 - ٢- موضع البيع والابتاع/ علامة تميز بها اي دولة او جماعة
 - ٣- حيوان مفترس/ مكان اقلاع الطائرات
 - ٤- اشاهدها/ حيوانات مفترسة
 - ٥- غلي القدر/ انتزعه وخرجه برفق(م)

<p>القوس</p> <p>21 كأنك 20 الاول</p> <p>تعلم كيف تتعامل مع المتناقضات ، لأن الحياة في الحقيقة هي تركيبة من هذه التناقضات . انها ما يجعل كل شيء متغيراً . ما تحتاجه للاستقلالية هو القدرة على تجسيد الامور ، سواء من داخل كل علاقة بين متناقضين على حده، او من خلال النظر الى الطرفين كمجموعة متكاملة .</p>	<p>الاسد</p> <p>21 تموز 20 اب</p> <p>الاتصالات اليوم تشمل عدة معان غير مجرد الكلام . هل نبقى الى الأبد نصغي الى شخص يتحدث عن صورة او حدث.. والاف الكلمات؟ قلها بواسطة الزهراء، لا بل قلها عن طريق قالب كاتو كبير، او قلها بخريشة طباشير على طول الجدار الممتد على جانب رصيفها،</p>	<p>الجمال</p> <p>21 اذار 20 نيسان</p> <p>لا شيء مهم يشارك به اسلافك لا القربون منهم ولا البعيدون . تنتظرك مفاجآت عند كل منعطف ، و هي عشوائية بالتأكيد . لا تنتظر معجزة لتتأكد بل تحرك بأقصى سرعة ، على أي حال ستلتقي بعض المفاجآت اليوم ، و هي بمثابة رسالة تحذير لك .</p>
<p>الجدي</p> <p>21 كأنك اول 20 الثاني</p> <p>أنت تطالب ان لا تكون مقيداً بشيء ، إنك تطمح الى الحرية كاملة ، الكثير من الحرية . الآخرون إما محتارون او خائفون من معارضة من حولهم لهم ، و أنت في مؤامرة بلا عون . أنت فقط من يمكن ان تقودهم الى اكتشافك الشخصي المذهل . استمر في البحث والتحقيق حتى ينتظم الجميع في مكانهم الطبيعي .</p>	<p>العذراء</p> <p>21 اب 20 ايلول</p> <p>أنت تضحك من التفاصيل، حسناً ، ربما هي ليست موضوعية، ولكنها بالتأكيد لن تسبب لك البطة في تقدمك في طريقك، عفاك يقول لك شيء، ويقول لك قلبك شيئاً آخر . انصت الى انعلاكاتك لكن لا تنجح برده ففك، فما يفكرمك بالروعة الآن قد يتضاعف احساسك به خلال يومين او ثلاثة .</p>	<p>الثور</p> <p>21 ايار 20 نيسان</p> <p>أنت اليوم في رحلة استكشافية ، و معك أشخاص من حولك . كل شيء يذوب في لحظة ، مما يمكن ان يبدو مقلقاً ولكنه في الحقيقة يضعك في موضع ممتاز . ترقب بعض الاكتشافات ، و وجه كل التغيرات المحتملة في الاتجاه الصحيح .</p>
<p>الدلو</p> <p>21 الثاني 20 شباط</p> <p>احساسك بالأخلاق قد يكون معكراً بعض الشيء ، كن حذراً ... و صريحاً إذا اقتضى الأمر . أنت تكره ان تكون شكاكاً بالآخرين ، لكن بعض الامور تقول لك ان تختبر هذا الحافز و تتصرف بشكل اكثر حذراً . انصت الى هذا الصوت الخافت و لا تتنازع من الحصول على بعض الاجوبة المباشرة .</p>	<p>الميزان</p> <p>21 ايلول 20 الاول</p> <p>هل تعرف عظمة الافكار التي يمكن ان تأتلك وانت تغسل الصحون؟ نظف بيتك اليوم وسيكون محك نظيفاً من الافكار الرمية . اعمل كل ما من شأنه ان يعيد رسم وجهة نظرك ويزيد من حدة تركيزك . اثناء المشي او التأمل ، او القيام بالواجبات المملة او الرتيبة.. أي شيء يهدئ محك فإنه يساعدك بشكل لا تتصوره .</p>	<p>الجوزاء</p> <p>21 حزيران 20 حزيران</p> <p>اكتشاف غير فيك شيئاً ما ، وولح تخلق ارتباطاً حميميا . في اللحظة التي تشعر فيها ببعض الملل ، يأتي شيء ما (او شخص ما) في الحال يقرب باب قلبك بقوة، تجاوب معه بكل ما تملك من ابداع ، و قدم افضل ما عندك . لا تكثر من المنبهات انت بحاجة الى بعض النوم .</p>
<p>الحوت</p> <p>21 شباط 20 اذار</p> <p>تأكد من تفاصيل الامور ، و لا تكتف بالتلميحات. قد يطرح عليك من حولك خططا و مشاريع غير واقعية ، لا تنصت لهم بل انصت الى نفسك فقط . عاطفياً تشعر بانك بحاجة الى بعض الحب لا تتردد في طلبه من شريك حياتك و ستجده كما تحب.</p>	<p>العقرب</p> <p>21 اول 20 الثاني</p> <p>اعمل بعيداً عن الموقع الراجح للشركة ، و لاحظ كيف تتحسن الحياة . الشراكة موجودة في فلكك ولكنها أيضاً تحتاج الى متطلبات مضادة لفلكك ، و من المحتمل أيضاً الى تغيرات مفاجئة . كيف تتعامل مع ذلك ؟ تجنب النضال القوي في العمل و برهن انك تتفهم جميع ابعاد الحياة .</p>	<p>السرطان</p> <p>21 حزيران 20 تموز</p> <p>شراكة تلتقطها سريعاً ، و بالتأكيد أنت لا تتذمر ، تمتع بهذه المغامرة العاطفية . أمل أن تكون في مزاج ملائم للحب ، لأنه وفقاً لما تقوله النجوم فإنك اليوم في أنسب مزاج للحب ، شريكك في العمل يطرح عليك بعض الافكار الجديدة ناقشها بهدوء .</p>