

كاري .. كا .. تير

العلاج باللمس

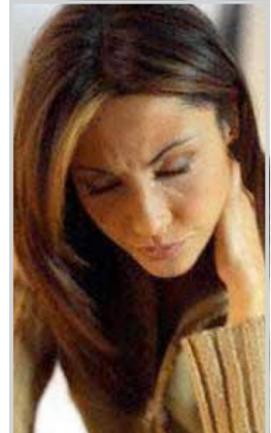
بغداد / سها الشيلخي
نوع جديد غير تقليدي من العلاج بدأ يحظى بالقبول في عدد من المستشفيات في العالم.. ومن أجل معرفة المزيد عن ذلك اتصلنا بالطبيب خالد مروان من مستشفى مدينة الطب الذي قال:
- قد لا يمضي وقت طويل قبل أن يتحول الي (سرعة) انه العلاج باللمس حيث تعتمد هذه التقنية في العلاج لتطبيقات مناصريها على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

خالد الى ان احدي المرضات البالغة من سن ٤٠ سنة كانت قد خضعت لجراحة في الرئة قبل عام وتلقى حاليا علاجاً باللمس في المركز الطبي في جامعة نيويورك، وقالت المريضة التي عولجت باللمس: لقد عزز العلاج باللمس وصبي وادخلني في حالة عميقة من الاسترخاء، لكنه لا يجعلك تشعر بالراحة او السكينة.

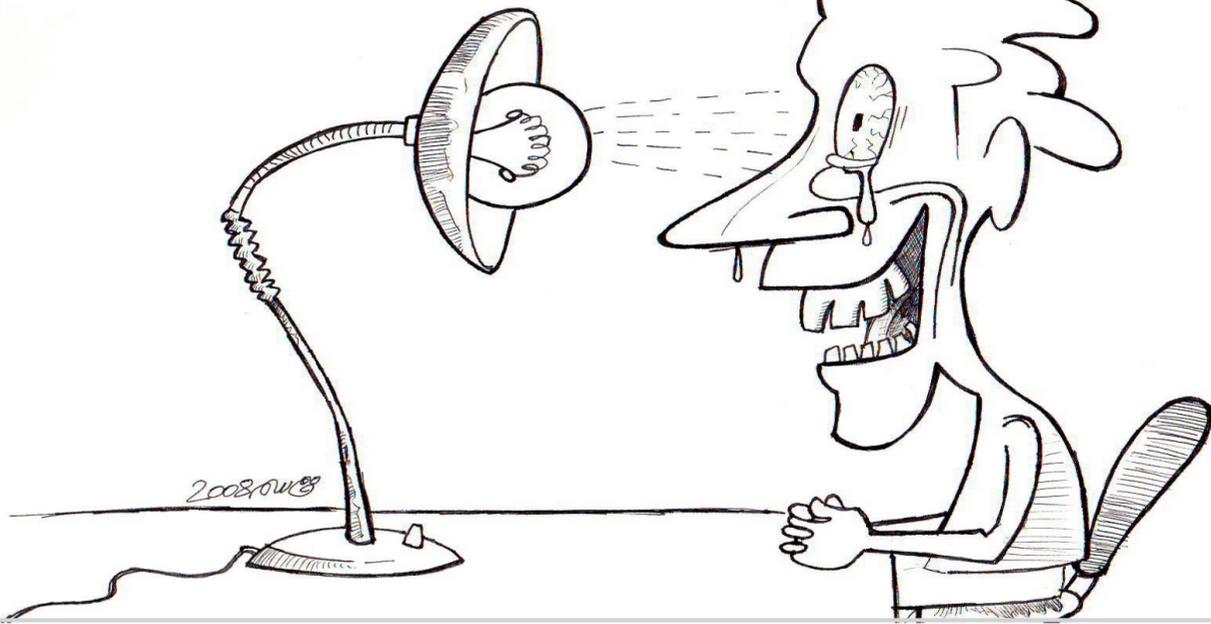
طبيب الطاقة:
ويضيف الطبيب خالد: ان هناك معاهد ضمن نطاق النداء الذي باللمس تعرف ب (طب الطاقة) الذي يؤمن انصاره من خلال تطبيقه بان المرض ينجم عن وجود اضطراب في حقول الطاقة في الجسم حيث يوصف بأنه علاج مشير للجدل حيث لم تتم البرهنة على حقول الطاقة او التأثيرات العلاجية على نحو مقنع، اما المركز الطبي في جامعة نيويورك فقد اثبت ان العلاج باللمس يمكن ان يكون فاعلاً حيث يقوم الاختصاصيون هناك بجلسات علاج باللمس مجانية للمرضى والموظفين.

ويوضح الطبيب خالد الى ان العلاج تم تطويره على يد ممرضة أمريكية 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 بديلاً للعلاج التقليدي وانما مكمل له.

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



كهرباء ..



أكلات 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 جيداً.
- 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، ويغداد 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 جديراً لما لها من صفات وتكوينات وتاريخ وحيوية نتجه في مجراها الى الباطن، لانها مدينة المقومات لذلك فان من حظ الاغنية ان ارتبطت باسم بغداد.

لان الاغنية قد حلقت في اجوائها على اجحة المتعة والخيال قياساً الى 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) وهي، هيفاء حسين) وغيرهم.

وان الاغنية قد حلقت في اجوائها على اجحة المتعة والخيال قياساً الى 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) وهي، هيفاء حسين) وغيرهم.

الى جانب الاصوات الغنائية -العراقية والعمرية الوافدة (نرجس شوقي، زكية جورج، سليمة مراد، صديقة الملاية، منيرة الهوزون، سلطانة يوسف، عفيفة اسكندر، زهور حسين، لميعة توفيق، محمد كريم، حمدان الساحر، خليل الشعوشي، مائدة نزهت، عبد الجبار امين، محمود عبد الحميد، صلاح وجدي، عدنان محمد صالح، وحيدة خليل اعزيمه، توفيق، سلمى عبد الاحد، احمد سلمان، نظيمة ابراهيم، صبيحة ابراهيم، احلام وهي، هيفاء حسين) وغيرهم.

وهكذا قدر لهذه المجموعة من الفنانين ان تدهن عصراً جديداً في الاغنية اصطلح عليه باسم (عصر الاغنية البغدادية) ولعل من المفيد الحديث عن اقتران اسم بغداد بالاغنية التي ظهرت في افيانها، ويغداد هي مدينة الظلمة الانسانية، لذلك فقد امتلكت ملامح التشكيل الحضاري التاريخي لها،

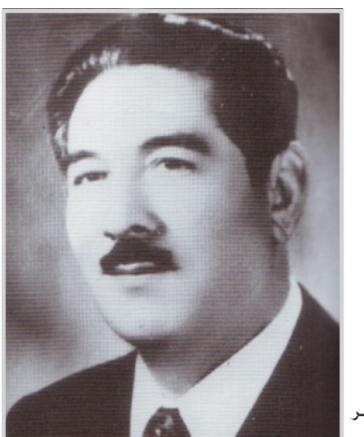
(حسن) بابنته التطريبي في فن الاداء (زكية جورج) بنبراتها الشجيبة، وعندما صحت مصر على ملامح الانتقال من عصر النحت الموسيقي الى مرحلة اكثر ثراء وجة، مرحلة الأوركسترا على يد مجموعة من الملحنين العملاقة (سيد درويش، محمد عبد الوهاب، داود حسني، محمد الصبجي، فريد الاطرش، رياض السنطاوي، زكريا احمد، فريد غصن) ادرك الموسيقيون العاملون في العراق، ان الاغنية سارت الى طريق التطوير الذي يربطها بالتوزيع الموسيقي المراق للاغنية، ولذك فضي 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)

كانت قبل الشقيقتين صالح وداود شيئاً تعلق بنظام (البيسة) الفخري وصارت بعدد ومن خلالها شيئاً تعلق بنظام الاغنية المركبة نسبياً مثال (كلبك صخر جلمود، على شواطي دجلة مر، هذا مو انصاف منك، تاذيني، بالماشي الله ويك، مراميط، بين رايح وين، منك بالاسمر كلبي تمرمر، كلبي خلس شكول على حظي) وكثير سواها وهذه الاغاني من الحان صالح الكويتي.

برز في العراق مغنين كبار بعد مرحلة الفنان المتعدد المواهب (عثمان الموصلبي)، (محمد القباجي) بوزنه المتميز الواضح، (حضرى ابو عزيز) بانتشاره الجغرافي الواسع (حسن خيوكة) في انتظام حركته الغنائية وتطلعته الى الارقي من الغناء وهو الذي سجل بصورته قصيدة (ياجارة الوادي) شعر احمد شوقي الحان وغناء محمد عبد الوهاب (سليمة مراد) بظرفتها القوية في التلقي الغنائي (صديقة الملاية) بوقع صوتها القوي المشوب بالغلظة (ناظم الغزالي) بفرادته الابدائية المستمرة من صميم التجويد العربي الاصيل (يوسف عمر) في نجه البغدادي اللافت للنظر في غناء المقام العراقي (داخل

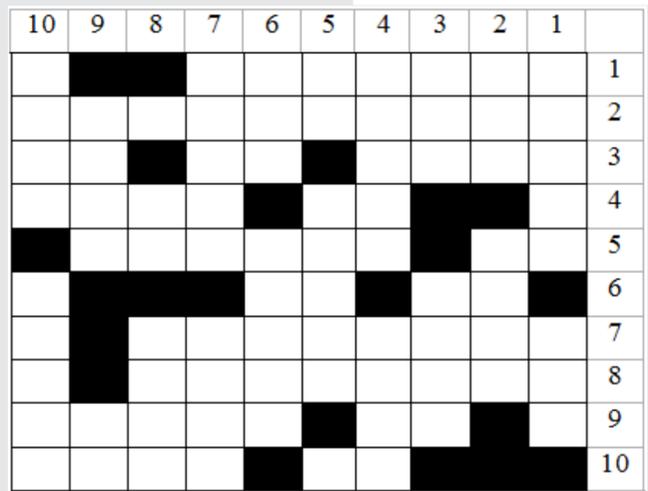


الفنان عباس جميل



الفنان يوسف عمر

الكلمات المتقاطعة



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

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

القوس
21 **ذو الحجة 20 الاول**
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 .

الجدي
21 **ذو الحجة 20 الثاني**
أنت تطالب ان لا تكون مقيداً بشيء ، انك 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 .

الدلو
21 **الثاني 20 شباط**
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 تتعاضد من الحصول على بعض الاجوبة المباشرة .

الجوزاء
21 **شباط 20 آذار**
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.

الاسد
21 **تموز 20 اب**
الاتصالات اليوم تشمل عدة معان غير مجرد الكلام . هل تبقى الى الأبد نصغي الى شخص يتحدث عن صورة او حدث.. والاف الكلمات؟ قلها بواسطة الزهور، لا بل قلها عن طريق قالب كاتو كبير، او قلها بخريشة طباشير على طول الجدار الممتد على جانب رصيفها،

العذراء
21 **اب 20 ايلول**
أنت تضحك من التفاصيل، حسناً ، ربما هي ليست موضوعية، ولكنها بالتأكيد لن تسبب لك البطة في تقدمك في طريقك، عطفك يقول لك شيء، ويقول لك قلبك شيئاً آخر . انصت الى انعلاكاتك لكن لا تتنج بردة ففك، فما يفكرمك بالروعة الآن قد يتضاعف احساسك به خلال يومين او ثلاثة .

الميزان
21 **ايلول 20 الاول**
هل تعرف عظمة الافكار التي يمكن ان تأتيك 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 .

العقرب
21 **اول 20 الثاني**
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 .

الجمل
21 **اذار 20 نيسان**
لا شيء مهم يشاركك به اسفلك لا القريبون 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 .

الثور
21 **نيسان 20 ايار**
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 .

الجوزاء
21 **ايار 20 حزيران**
اكتشاف غير فيك شيئاً ما ، وولك تخلق ارتباطاً حميمياً . 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 .

السرطان
21 **حزيران 20 تموز**
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 بهوء .