اضاءة

العاقل يفهم!

عصمت السعيدي

القناة الثانية على محطة (MBC2)تقدم يومياً برنامجاً جميلاً وهادئاً هو (اوبرا شو) تضيف مقدمته الذكية (اوبرا) بعض الشخصيات امثال كونداليزا رايس وهيلاري كلنتون وبعض الفنانين العالميين وتحادثهم بجرأة متناهية عن تجاربهم الخاصة وتكون الاجابة جريئة ايضاً لصراحتها، استطعت وحسب الوقت المناسب ان اشاهد بعضاً من هذ الحلقات الرائعة والمفيدة حقاً.

آخر ما ظهرت به علينا (اوبرا) بوجهها الزنجي الطيب هو ذكرى مرور ١٩ سنة على هذا البرنامج وقامت بمفاجأة غريبة وهي تقديم هدية لكل من حظر البرنامج وهي سيارة بونتياك (موديل ٢٠٠٤) وكان العدد (٢٧٠) سيارة. هاج الحضور بين صائح ومصفق وباك من هول المفاجأة المفرحة..

لا ادري كيف استذكرت وانا اتابع هذا البرنامج مع عائلتي ما يجري على ارضنا الطيبة من اعتداءات وحشية وهدايا ملغومة من اعداء الانسانية واعداء العراق وكيف تقدم عصابات الظلام سياراتها المفخخة وتقتل الابرياء من ابناء هذه الارض العصية على كل متخلف.

تذكرت الزرقاوي والظواهري وبن لادن..! والقرضاوي وجماعة المحللين السياسيين والفضائيات العربية التي تهلل و (تمرحب) بالدم والموت العراقي كأنهم (الدفانة) حين يقفون على مشارف المقابر وهم رافعو الايدي الى السماء يدعون الى مجيء التوابيت. وكلما زادت فرح هؤلاء (الدفانة) لزيادة الريح. وهكذا هي حال الفضائيات التي (تحب الخير) للعراق ترى مقدمي برامجها في حالة نشوة كبيرة حين نقلهم خبر انفجار سيارة او تخريب انبوب نفط عراقي، هكذا اذن نحن نقدم لنا سيارات مفخخة والآخرون تقدم لهم سيارات حديثة ليفرحوا ابناءهم.

الحياة على النمط الغربي تسبب الاصابة بالربو

هونج كونج - أكد بحث صيني جديد أن الحياة على النمط الغربي والحمية لهما صلة وثيقة بالمعدلات العالية بالاصابة بالربو بين الاطفال.

واظهرت دراسة جرت على ١١,٠٠٠ من أطفال المدارس الابتدائية أن أولئك الذين يعيشون في هونج كونج وهي أكثر المدن الصينية التي تسير على النمط الغربي هم الاكثر عرضة للاصابة بأعراض الربو.

وربما تلقي هذه النتائج بالضوء على تفسير المعدلات العالية من الربو في الدول المتقدمة.

ويتلقى نحو ٥,١ مليون شخص في بريطانيا حاليا العلاج من الربو من بينهم ١,٤ مليون طفل.

وقارن الباحثون بين أطفال تتراوح أعمارهم بين ١٣ و١٤ عاما في ثلاث مدن صينية تمثل مراحل مختلفة من العصرية وهي هونج كونج وبكين وجوانتشو.

صناعة السلال والحصران

تتميز الصناعات المحلية التراثية بجمالية خاصة لما تتمتع به من بساطة وذوق فطري. ومن الصناعات الجميلة التي تكون مادتها الاساسية ، هي: اوراق(سعف النخيل) او كما نسميها بالعامية (الخوص) وبرغم تطور الصناعات المنزلية والاثاث بقي لهذه الصناعة قبول لدى العراقيين والعرب والاجانب لما تتمتع به من فن وجمالية في عملية صناعتها.

السيد وسام محمد وهو صاحب محل لبيع مختلف الاشكال من هذه الصناعة سألناه عن مهنته هذه فأجاب:

كتابة وتصوير-أمنة عبد العزيز

اعمل في هذه المهنة منذ عشرين عاما تقريبا وكنت ارى فيها تراثنا لذلك قررت ان اعرف كل خباياها واسرارها، فالمادة الاساسية هي السعف وبالتحديد (قلب النخلة) اذ انه السعف الطري والقابل للمطاوعة في عملية الحياكة اما السعف الكبير فيستخدم في عمل المقشات اي المكانس التقليدية.

❖ وهل انتم من يصنع هذه القطع من الاثاث؟

- كلا .وانما نحن نبيعها فقط، ولكن نعرف كيف تصنع، والمصدر الذي تحصل عليه هو من اغلب المحافظات الجنوبية مثل البصرة والعمارة والحلة وعين تمر وكربلاء وغيرها، اضافة الى مناطق من بغداد واطرافها.

❖ وكيف ترى اقبال الناس على شراء مثل هذه الصناعة؟

- ان صناعة الخوصيات كما نسميها نحن لها زبائنها، فالعراقيون استخدموها بكثرة في الارياف ومع زحف المدنية تقلص استخدامها بسبب انفتاح السوق على الاثاث المستورد ولكن لدينا زبائن من جنسيات مختلفة وخاصة الاجانب والسياح العرب والعراقيين العائدين بعد اغترابهم فهؤلاء لديهم رغبة في اقتناء الكثير منها باعتبارها تراثا شعبيا قديما.

❖ وما القطع الاكثر مبيعا؟

- تأتي في المقدمة وعلى وجه الخصوص (المهاف) وذلك بسبب انقطاع التيار الكهربائي المستمر، بعدها السلال الخاصة بالزرع الداخلي (الظليات)، وكذلك اسرة الاطفال حديثي الولادة واطقم الجلوس والحصران التي تستخدم الان كديكور في المطاعم التي تأخذ طابعا تراثيا.

❖ وهل ترى ان هذه الصناعة ربما ستندثر يوما؟

- على العكس ارى اقبال الناس يتزايد، فهناك شخصيات عراقية تأتي وتشتري كل ما يذكرهم بحياة البغداديين وكيف كانت بسيطة وجميلة وغير معقدة. وبرغم التطور الذي اتى على كل تفاصيل حياتنا والابداع في مجال صناعة الاثاث تبقى صناعة الاثاث الريفي لها نكهة وميزة محببة لدى الكثير من العراقيين، وطالما هناك نخيل في ارض العراق فان هذه الصناعات ستشهد ازدهاراً في منتوجاتها وسيدوم بقاؤها.

تأسيس قناة "العفو" الفضائية

يعلن مركز دعم الديمقراطية في العالم العربي، الذي يتخذ من مدينة لاهاي مقرا له، عن تأسيس قناة "العفو" الفضائية، وذلك بهدف دعم المشروع الديمقراطي في الدول العربية، واتاحة الفرصة امام النشطاء الديمقراطيين والحقوقيين للتعريف ببرامجهم وافكارهم، والمساهمة في تنمية الوعي الديمقراطي والحقوقي لدى المشاهد العربي و ستبدأ قناة "العفو" الفضائية بثها التجريبي يوم ١٥ اكتوبر ٢٠٠٤، لمدة ساعتين يوميا، من السادسة مساء إلى الثامنة مساءا بتوقيت غرينيتش، لتتطور بثها مع مطلع السنة القادمة ٢٠٠٥ ويصبح ست ساعات يوميا، لتبلغ في مرحلة لاحقة ١٢ ساعة.وستعتمد القناة في مادتها الإعلامية، على بث مواد إخبارية وأفلاما وثائقية وبرامج حوارية، كما ستكون هيئتها الإدارية مستقلة ومنفتحة على كافة التيارات والاتجاهات السياسية والفكرية العاملة في الساحة العربية.وستعمل القناة على متابعة الأحداث والأزمات السياسية وتغطية الانتخابات الرئاسية والتشريعية والتعريف بقضايا حقوق الإنسان وسجناء الرأي والسياسة ودعم مشاريع التحول الديمقراطي في العالم العربي.وسترحب إدارة القناة بكافة الأفكار والمقترحات التي يمكن أن تساعدها على تحقيق رسالة القناة، كما سيجري في وقت لاحق الإعلان عن التفاصيل التقنية المساعدة على التقاط بث القناة. لإرسال أفكاركم ومقترحاتكم، يمكن الاتصال عبر الفاكس١٥/٠٠٣١٠٤٧٦٩٩١٥ أو عبر البريد الالكتروني: chouket@planet.nl

اكسوارات نسائية

تضفي الازياء البارعة التصميم رونقاً وجاذبية على جمال المراة الطبيعي

بين قوسين

مكتب الطفل: حاضنة فكرية ومعرفية

مديحة جلال البياتي

القراءة والكتابة اداتان اساسيتان يستطيع الطفل عن طريقهما ان يغترف من كنوز المعرفة وان يستمر في دراسته بنجاح اذا توفرت له كل الاسباب، وكلما كان الطفل قارئا سريعا وكاتبا سريعا كانت حصيلته الفكرية اقوى واكثر اتساعا...فنرى الطفل في البلاد المتقدمة يحمل معلومات ثقافية وذكاء كبيرا يعود ذلك الى الاهتمام الكبير بالاطفال وذلك من خلال وجود مكتبات خاصة للطفل تتوفر فيها كتب مختلفة وقصص ومجلات تنمي عقل الطفل وتثقفه...اما الطفل في العراق فنراه يفتقد هذه المكتبات، حيث لا توجد مكتبات خاصة به، تنمي عقله وقابلياته الثقافية .فالطفل العراقي ذكي جداً ويحمل قابليات لا حدود لها لو توفرت له تلك المكتبات.والمفروض في وزارة التربية او دائرة ثقافة الاطفال ان توفر وتهتم بهذا الجانب .اذ من الضروري ان تكون هناك مكتبات خاصة للطفل تحتوي على مختلف انواع الكتب في العلوم والمعارف والاداب والفنون لا يقف عند التفاعل مع المقروء وانما يتجاوز هذا البعد من ابعاد عملية القراءة الذي يتمثل في استحسان ما يقرأ والحكم عليه وتقويمه يتجاوز هذه العمليات العقلية والنفسية التي تجري في داخله الى بعد اخر، ذلك هو الاستفادة من الافكار والحقائق ووجهات النظر التي يقرأ عنها في كل ما يعرض له من مشكلات، وفي توجيه سلوكه سواء في التعامل مع الناس ام الاشياء ام الموضوعات.

ومن فوائد وايجابيات مكتبة الطفل:

❖ تزيد الطفل المهارة الآلية اللازمة لقراءة الكلمات بصورة صحيحة.

❖ إكسابه الميل الى القراءة الصامتة بوصفها وسيلة مهمة لتحصيل المعاني وتنمية الخبرات.

❖ تعلم الطفل فهم المعاني والافكار وكيفية استقرائها.

بكتريا الطاعون سلاح بايولوجي

توصل فريق بحث دولي إلى أن ضرورة البكتيريا المسببة للطاعون ترجع إلى احتوائها على مئات الجينات (المورثات) غير النشطة، وذلك مقارنة بفصيلة بكتيرية قريبة للغاية في التركيب الوراثي من تلك المسببة للطاعون، ولكنها لا تسبب أكثر من اضطرابات في الهضم.جاء ذلك في العدد الأخير من مجلة فعاليات الأكاديمية الوطنية للعلوم، الصادر في التاسع من أيلول الحالي.

فقد قام باحثون من مختبر لوراس ليفرمور الوطني (الأميركي) ومعهد باستير (الفرنسي) ومعاهد أبحاث من دول أخرى، بالمقارنة بين الخريطة الوراثية (الجينوم) لكل من البكتيريا عصوية الشكل المسببة للطاعون والمعروفة باسم "يرزينيا بستس"، وفصيلة بكتيريا تكاد تماثلها في التركيب الوراثي هي "يرزينيا زودو –تيوبركيلوزس" التي تسبب الإصابة بألم في الأمعاء.واكتشف الباحثون أن عدة مئات من المورثات الموجودة في بكتيريا "زودو –تيوبركيلوزس" كانت غير نشطة في بكتيريا الطاعون، أي أنها عمليا غير موجودة. وقد أرجع الباحثون الأثر المميت لبكتيريا الطاعون إلى غياب أو تعطل هذه المورثات.ويعتقد أن نشوء القدرة المميتة لبكتيريا الطاعون – مقارنة بقريبتها محدودة الضرر– يعود إلى تغير في التركيب الوراثي لبكتيريا الطاعون عبر أجيال من الانتخاب الطبيعي، أدى إلى تطور هذه الفصيلة البكتيرية. وخلالها حدث تبدل وإعادة ترتيب لتتابعات الحمض النووي لبكتيريا الطاعون مما تسبب في تعطيل جينات يعتقد أنها تقلل من شراسة تلك البكتيريا.تعود أهمية هذا البحث إلى أنه يتتبع للمرة الأولى الأحداث الجزيئية الدقيقة –عند مستوى الجينات– التي تؤدي إلى ظهور البكتيريا الشرسة. كما يعطي مثالاً واضحا على إمكانية تحول أحد الميكروبات المسببة للمرض من إحداث ضرر محدود إلى أثر قاتل، وذلك بتحوير أو تعطيل عدد محدود من الجينات. وقد كان ذلك سبب توجيه مزيد من اهتمام وزارة الطاقة الأميركية لدراسة هذه البكتيريا خشية استعمالها كسلاح بيولوجي.ويأمل الباحثون أن تساعد المعرفة بالعوامل الوراثية المسببة لشراسة بكتيريا الطاعون في تحسين القدرة على اكتشاف المرض والوقاية منه وعلاجه.تنتقل بكتيريا الطاعون في أغلب الأحوال عن طريق البراغيث، ويمكن التغلب على معظم سلالات هذه البكتيريا إذا ما اكتشفت مبكرا وتمت مقاومتها بالمضادات الحيوية. فإذا تأخر اكتشافها تظهر الإصابة بالطاعون البابوني، الذي يعرف بالموت الأسود، ويؤدي إلى الوفاة في حوالي ٧٠٪ من الحالات خلال أسبوع من الإصابة.أما إذا استنشق الفرد بكتيريا الطاعون فإنه يصاب بالطاعون الرئوي الذي يؤدي غالبا إلى موت محقق خلال يومين أو ثلاثة. ويقدر عدد المصابين بالطاعون حول العالم بين ١٠٠٠ و٣٠٠٠ شخص سنويا.

المخرج عزام صالح: الدراما العراقية لا ينقصها الا الانتاج المتقدم

شهدت الدراما العراقية بزوغ نجم عدد من المخرجين المتميزين بعطاءاتهم وبفرض حضورهم على ساحة الانتاج التلفزيوني كاصداد جيوي لمت سبقهم وبمنهجية ورؤية علمية حديثة كشفت عن قدراتهم في هذا المجال وكان المخرج عزام صالح واحداً من هؤلاء المخرجين الذي امتدت تجربته الاخراجية الى الساحة العربية اضافة الى الساحة المحلية ، ففي الوقت الذي قدم فيه مسلسلات (سواد الليل) لضاري الغضبان و (سنوات الحب..سنوات الحياة) لباسم عبد الحميد حمودي عراقيا خاض تجربة اخراج مسلسل عماني عنوانه (شتاء ساخن) لمحمد العوبي.. وبعد سقوط النظام اخرج مسلسل (مؤتمر الغلوج) لعباس الحربي ولحساب قناة الشرقية.. وهو يواصل حاليا عمله في اخراج مسلسل (لم يسبق تداوله) لقحطان زغير وانتاج شركة سمير اميس لحساب تلفزيون العراقية وهو من اضخم المسلسلات التي يتم انتاجها حاليا ، حيث يقع في خمسين حلقة وبمشاركة نخبة من اهم نجوم التلفزيون في العراق اضافة الى عشرات الممثلين الثانويين والخنيين الذين يربو عددهم على المائتين.

مع هذا المخرج المتألق توقفنا عند محطات من مسيرته الاخراجية وما افرزته من مؤشرات ذاتية وموضوعية فسألناه ، عموف عنك انك خريج سينما.. لماذا لم نجد لديك تجربة سينمائية حتى الان؟ فأجاب:

- بعد ان انهى النظام السابق الى الدعاية والاعلام مبتعدا عن الثقافة وفي خضم الحروب المتتالية لم تحصل حتى على فتات للسينما العراقية التي كانت تسيطر عليها المؤسسات الفنية التي اعتمدت على الرواد دون اعطاء الفرصة لاي من الرواد ، فضلا عن ان الرواد انفسهم كانوا يتنافسون على الفرصة الواحدة ومن الذي سيفوز بها في وقت اصبحت فيه السينما لسان الحكومة الناطق والذين يعملون فيها هم مخرجون موظفون حسب ليست لهم علاقة بما يقدمون بل بما يكسبون.

❖ ترى.. الهذا السبب توجهت الى الاخراج التلفزيوني؟

- اضافة الى ما ذكرت آنفا فان السينمائيين الشباب حضروا في وقت كانت فيه السينما العراقية في النزع الاخير.. وهما ان التلفزيون يملك نفس ادوات السينما وفي مقدمتها الكاميرا فضلا عن تقارب لغتيهما وتحرر الكاميرا التلفزيونية من اسوار الاستوديو دفعني ذلك كله الى عالم التلفزيون فعملت مصورا ومديراً للتصوير وكذلك (مخرجا مساعدا) و (مخرجا منفذا) هكذا اصبحت مخرجاً .بعد اكثر من خمس وثلاثين تجربة ما بين فيلم تسجيلي ومسلسل وبرنامج واعلانات..

❖ وما الفائدة التي تحققت لك كمخرج من هذه التجربة العملية الشاملة؟

- انني ارى بعين الكاميرا واستطيع التعامل مع المصور ومدير التصوير او الاضاءة بكل سهولة اي انني اعرف لغة الكاميرا فأستطيع ان احركها الى اشاء دون ترددكما استطيع ان احرك الاشياء داخل (الكادر) في التلفزيون بسهولة.

❖ وما الذي يتميز به اسلوبك الاخراجي وهل للاسلوب السينمائي دور في صياغة اعمالك التلفزيونية؟

- اسلوبي الاخراجي يعمل على حركة الكاميرا وعلى حركة الاشياء داخل (الكادر) وللسينما تأثير كبير من حيث التكوين وحركة الكاميرا واختيار الزاوية والايقاع.

❖ على ذكر السينما ما هي برأيك وسائل النهوض بالسينما العراقية التي تعيش في سبات منذ اكثر من عقدين؟

- العمل على اعداد (كوادر) شابة جديدة وايجاد سبل عملية لدعم بعض مؤسسات القطاع الخاص لتنافس سينما الدولة وتأهيل (الكوادر) السينمائية السابقة على الاجهزة الحديثة والاستفادة من البعثات الدراسية الخارجية والمهرجانات العربية والدولية.فضلا عن اعتماد اساليب الانتاج الحديثة شكلا ومضمونا.

❖ بعض اعمالك شقت طريقها الى الفضائيات العربية.وخضت تجربة العمل عربيا.. كيف وجدت اسلوب العمل لديهم.. وهل بامكان اقرانه العرب..؟

- الكثير من الاعمال العراقية عرضت في الفضائيات العربية ولكنها جميعا كانت ذات اسلوب انتاجي هابط ليس له طعم او اتجاه او تأثير.. ويستطيع المخرج العراقي ان يتفوق على اقرانه العرب اذا ما توفر له ما يتوفر من انتاج متقدم للمخرج العربي..

❖ وماذا بشأن سلطة الرقيب التي يدعونها قد انتهت؟

- بل ان هذه السلطة قد ازدادت حيث تعددت الاحزاب والاتجاهات السياسية والافكار والانعام المركزية في البلد لا تعرف اي رقيب تواجه..

❖ لنتحدث عن مسلسلك الاخير (لم يسبق تداوله)؟

- مسلسل ضخم انتاجيا وهو يحاكي الواقع العراقي الراهن حيث يتناول ظواهر اجتماعية واقتصادية وسياسية افرزتها مرحلة ما بعد سقوط النظام السابق مع معالجة لهذه الظواهر بأسلوب كوميدي يهدف التغيير وتكريس الايجابي ونبذ السلبي.

❖ ولكن هل سيحظى بالمصداقية لا سيما وان احداثه ما زالت حية وساخنة؟

- نعم.. حيث سيجد المشاهد العراقي نفسه في هذا المسلسل مما سيعطيه المصداقية المطلوبة والقريبة الى قلوب العراقيين فضلا عن الاداء الفني لفريق العمل من ممثلين وفنيين وبما يجعله اقرب الى الواقع دراميا على عكس الدراما التي كنا نعمل فيها ايام العهد السابق..

❖ ولكنك برغم ذلك خضت تجربة اخراج(السبوتات) التي هنالك من ينظر اليها بأنها اعادة انتاج تلفزيوني لسطحية وابتذال المسرح التجاري الاستهلاكي؟

- نعم لقد عملت فيها ولكنني كنت اختار الموضوع المناسب واحيانا اعطي الموضوع للمؤلف وانا قته كما انافش اي موضوع جاد وحقيقي ويعبر عن الواقع دون تهريج او سطحية او ابتذال وبشكل فني مقبول ولا يسيء الى المواطن العراقي كما هو الحال مع بعض (السبوتات) التي كانت فعلا قريبة من اجواء ومواصفات المسرح التجاري والاستهلاكي بما فيها من تهريج وسطحية وابتذال.

المنشطات والارقام القياسية في الاضرار!

٢-١

محمد صايل الحمداني

هل قادتك قدماك الى احدى قاعات بناء الاجسام في مدينة من احياء بغداد؟ اذا لم تكن كذلك فاقصد..اذ لا تدري فلربما ستكون على موعد مع مشاهدة تحطيم احد الارقام القياسية ولكن ليس في رفع الاثقال ولا في الانجاز الاستعراضي المميز لابطال بناء الاجسام ، وانما في مقدار تعاطي الهرمونات الستيرويدية ، او ما يعرف باسم (المنشطات) .داخل احدى القاعات الاهلية لبناء الاجسام تستطيع ان تشاهد وانت تتنفس في جو مشحون بالفحولة التي تتصبب عرقا ، الصالص الصغيرة تتصارع مع الاوزان الكبيرة وان ترى الطاقة الجسدية والآف السعرات الحرارية تبدد فوق السائلة. وذلك لاجل غايات هي في اسماطها القوة والكمال البدني وفي ادناها قتل الوقت. ولكن وسط صخب وقرقعة الحديد وهو يدفع ويسحب بوتاية في كافة الاتجاهات يستوقفك منظر مثير للريبة والتساؤل وانت ترى احد دوابيب مالك القاعة (يطلق عليه عادة اسم المدرب) وهو ينغنغ عن صيدلية مرصوفة حتى التخمة بأشكال عديدة من العقاقير والادوية والحقن الطبية. قد تفلت للوهلة الاولى ان الرياضيين الصديديين سيتوجهون مباشرة بعد تجاهمهم في التدافع مع الحديد الى تتويج هذا الانتصار بتحطيم رؤوس بعضهم البعض ، كنوع من التأكيد على ان هذه القوة يمكن هدرها في امور اكثر تجرداً ، وان وجود الصيدلية امر حتمي يتحوز له المدرب الصكيت قبل ان يبدأ بالهولولة هنا وهناك لاسعاف المتقاتلين الخاسرين ، ثم لا تلبث ان تتبدد هذه الظنون بعد رؤية الرياضيين ينهوتون تعاويضهم وفجأة يحدث امر آخر يجعل تساؤلك حول هذه الادوية ينقلب دهشة وانت ترى احد الرياضيين يأتي الى المدرب ليقوم هذا الاخير بحقنه بأصولة من المنشطات المرصوفة امامه في احدى ذراعيه ثم يحقنه في ذراعه الاخرى ويستولي عليك الذهول وانت تراه يحقنه في عضلتي صدره وكلا فخذيه. هذا بالضبط ما حدث اماميّ حين تساءلت هامساً لصاحبي الذي قادني الى هذا المكان: (ما الذي يحدث؟) ، فأجابني ببساطة: (انه يأخذ).

ودافع الفضول امام البضاعة الغريبة اغتنمت اريحية المدرب الذي رماني بنظرة تعجب وانا اطلب منه رؤية هذا الصنف من المواد لاقرأ ما كتب على ملصقه (label) فبالضبط له، او كما قال، اذا لم شخص يدخل القاعة ويزمج نفسه بقراءة كذا طلاسم قبل ان يعرض قفاه للحقن. لقد كانت العلامة الملصقة تدل على احتواء العبوة على مزيج من فيتامينات ومقويات بالاضافة الى مواد فعالية اخرى تعطى خصيصاً لخيول السباق وهي غير صالحة بتاتاً للاستخدام ايشري. ولا اريد ان اخبركم عن سعر الملليتر الواحد منها فهو رقم قياسي ولا اريد كذلك ان اخبركم عن مدى ارتفاع تراكيز المواد الفعالة فيها فهو رقم قياسي آخر. اكتشفت ايضاً وجود عقاقير ومقويات اخرى خاصة بالايقار والثيران مما اضطرني الى تفحص ملابسي بسرعة خوفاً من ان اكون مرتدياً اي شيء لونه احمر قد يستفز بعض من حولي فأعرض نفسي بكل امتنان لقرون لا ادري من اين ستسقل!

طلبت من المدرب السماح بالتجول في القاعة للاطلاع على المعدات قبل تقديم قيمة الاشتراك ومرة اخرى كان المدرب بدماثة خلقه سمح لي وتجول معي بين اكداس الحديد وانا اجتنب الاقراص الحديدية التي كتب عليها ٢٥ كغم، واخذت انظر بشراسة وتحد لأي شيء كتب عليه رقم اقل من ٥ كغم بينما كان صاحبي دليلي التنقيفي وسط علام الرياضة والذي يطلق عليه رواده اسم (رياضة المولث) جرى الحديث بعد ذلك مع مجموعة من المتدربين في الامور ذات العلاقة بهذه الرياضة فطرقت متعمداً الحديث عن المنشطات فوجدت القوم فرساناً في هذا المضمار. اما ما يعرفوته عن المنشطات فقد كان كل شيء ولا شيء. قال احدهم وقد كان يتدرب في احدى قاعات مدينة الشعلة قبل ان ينتقل الى هذه القاعة ان مدربه رسم له مثلثاً تتضمن زواياه ثلاث كلمات (الغذاء، التمرين، المنشطات) وان مدربه اخبره انه لن يكون له اي (جسم) ان اهمل اية زاوية من زوايا هذا المثلث وقال آخر ان مدربه ينصحه أخذ خلطات من اكثر من نوع واحد من المنشطات وان يحقنها موضعياً في اية منطقة من مناطق الضعف في جسمه وقال المتدرب ايضاً انه (يأخذ) ما يصل الى عشر امبولات يومياً وخصوصاً في الاسبوع الاول من تبديل المنهاج للدورة التدريبية. فانبرى له رياضي آخر مخطئاً ومشككاً ان عشر امبولات مقدار كبير جداً وانه لن يتاح له (حرق) هذه الكمية من الستيرويد في التمرين لان المنهاج عادة يتضمن تدريبات بين يوم ويوم اي يوم راحة ويوم تمرين.

كنت قد فرحت عندما رايت هذا الشخص يتصدى لهذا الذي يتعاطى عشر امبولات يومياً، قلت في نفسي هذا شخص على علم بخطورة هكذا تصرف.ولكن حصل العكس عندما سمعت منه كلمة (حرق) كان يشبه به حديثه صاحب النكتة الذي سأل احد الاشخاص عن شخص يرمي بنفسه من فوق ناطحة سحاب ولا يصل الى الارض الا بعد ثلاثة ايام.. هل يموت؟ فقال الآخر: وكيف لا يموت وهو معلق في الهواء ثلاثة ايام بلا طعام ولا شراب!

(حرق الستويد)؟! من هذا الذي يتحدث عن الحرائق؟ اني لا اعرف شيئاً بشكل وفوداً يحترق في جسم الانسان سوى ادينوسين ثلاثي الفوسفات(ART)فهو شكل الطاقة ايضا من الجسم ولربما تحترق اعصابي ايضا من الالم وانا اشاهد احدى الاغاني الحديثة وقد يكون هذا شكلا آخر للاحتراق داخل جسم الانسان ولكن هرمونات الستيرويد لا تحترق ولا تساعد على الاحتراق.

لا تفقد اعصابك، وكن حذراً من المواقف التي لا تخدمك وتثير اعصابك. خسرت كثيراً بسبب تصرفاتك هذه، حاول التعويض في الايام القادمة.

رقم الحظ/١٥

يوم السعد/ الاربعاء

لا تتماهل في صحتك.. فالصحة تاج على الرؤوس، دع القلق فانه لن يجلب لك الا التعاسة.. واستبشر خيراً في ما يصادمك من الامور.

رقم الحظ/١٠

يوم السعد/الاثنين.

صديق عزيز غاب عنك منذ سنوات طوال.. يصادف انك سوف تلقاه في مكان لم تكن تتصور ان ستجده فيه، هذا الصديق سيخبرك بشيء قديم طالما تمنيت معرفة حقيقته.رقم الحظ/٧

يوم السعد/الجمعة

السعادة شيء قد تتوقف بعيداً عنك لكن الايام القادمة ستحمل لك منها ما لم تكن تحلم به.. حاول ان تكون طبيعياً.

رقم الحظ/٦

يوم السعد/ الأربعاء

الخطط التي رسمتها.. لن تؤدي غرضها، لذا دع الأشياء تسير بطبيعتها العادية، هناك من يسأل عنك.. فلا تنس محبيك.

رقم الحظ/٤

يوم السعد/الاثنين

تسنتابك في الأيام القادمة وعكة صحية خفيفة.. لذا لا تكن متشائماً وتأكد انك بعد ذلك ستعود أفضل مما كنت.

رقم الحظ/٢

يوم السعد/الجمعة

الظروف تسير إلى جانبك، فلا تبتئس وتعقل في تصرفك.. الأيام القادمة تجلب لك أخباراً جيدة فانتظرها بمزاج حسن.

رقم الحظ/٥

يوم السعد/السبت.

خبر سار في الطريق إليك، هنالك أمر طالما توقعت حدوثه.. سيفاجئك تحققه.. أثبتت الأيام انك كنت تسير في الطريق الصحيح.

رقم الحظ/٦

يوم السعد/ الاثنين

أيها العقرب العزيز، لماذا تدع الهم يسيطر على قلبك الرقيق.. تأكد ان الحبيب على وعده معك، بل انه ينتظرك بفارغ الصبر.

رقم الحظ/٩

يوم السعد/الأربعاء

الحياة الخاصة في الظرف الحالي تحمل الكثير من التعقيدات، لذا كن متساهلاً في ما يواجهك من أمور... خاصة انك تتميز برجاحة عقل.

رقم الحظ/٨

يوم السعد/ الخميس

الكلمات المتقاطعة

اعداد حيدر عاشور

افقي

١, مرهم تضمد به الجروح.
٢, الاسم الأول لمخرج افلام مصرية.
٣, كهوف.
٤, مرض يصيب الأولاد .
مدينة سعودية.
٥, الأمور الصعبة المتيسرة.
٦, من اسماء الشيطان.
٧, مدينة عراقية.
٨, ناحية.
٩, الاسم الأول لنائب لبناني. يسبق الرحد.
١٠, ظهر البيت.
١١, عائلة النائب في (٩ افقي) . وجهة نظر فكرية.
١٢, الجمال والحلا.

عمودي

١, عائلة . أرحل عن البلد.
٢, الأمر الواضح.
٣, قامة . أبصر بهما.
٤, باطن الكتف.
٥, نبي . الاسم الثاني للمخرج في (٢ افقي).
٦, اشهر المدارس الخاصة اسسها هنري في انكلترا على التايمز.
٧, مدينة لبنانية.
٨, طائر صداح
٩, خبر مفر.
١٠, الأسم الأول لمطربة لبنانية . الاسم الثاني لها.
١١, ممثل مصري راحل.
١٢, أعمال

الحمل 21مارس 20نيسان
الثور 21نيسان 20ايار
الجوزاء 21ايار 20حزيران
السرطان 21حزيران 20تموز
الاسد 21تموز 20آب
العذراء 21آب 20ايلول
الميزان 21ايلول 20تشرين اول
العقرب 21تشرين اول 20تشرين ثاني
القوس 21تشرين ثاني 20كانون اول
الجدي 21كانون اول 20كانون ثاني
الدلو 21كانون الثاني 20شباط
الحوت 21شباط 20مارس