

سلاماً يا عراق

خسروا ونحن أيضا خاسرون

■ هاشم العقابي

لا جدال في ان العراقيين قدموا من الضحايا في مواجهة طغيان صدام الدموي، ما لم يقدمه اي شعب من الشعوب العربية التي صار صوتها يعلو اليوم بوجه الظلم. لقد انتفض العراقيون على صدام في العام 1991 وجوبت انتفاضتهم بأقصى وسائل القمع الفاشية وهم يقدرون بقدرة فائقة على دعم عربي أو دولي. تمكنت الانتفاضة من كشف وجه صدام الإجرامي، لكنها ظلت بحاجة الى القشة التي تقصم ظهره فلم تحصل عليها.

صار واضحا ان تلك القشة، المطلوبة لإسقاط اي دكتاتور فاشي، ستظل بعيدة المنال دون تدخل أو اجتياح عسكري خارجي. وان كنا قد سمعنا عن شعوب ثارت وحررت نفسها بنفسها، فهذا أمر لا ينطبق على كل الأزمنة. ففي الماضي لم يكن الحكام يمتلكون ما يملكه طغاة اليوم من أسلحة ندمار لا حدود لها. لذا كان يمكن للشعوب ان تسقطهم بالعصي والسكاكين كما حدث في الثورة الفرنسية. أما اليوم فالطاغية تحض أمرته طائرات وديبابات وأسلحة جرمومية وكيميائية وضماشر تستعملها لا تعرف الرحمة ولا الانسانية. فمن اين يأتي الشعب المقهور والذئب بما يعينه على الوقوف بوجه تلك القوة؟ وما يحدث اليوم في المنطقة العربية يثبت ان كل طاغية دموي لا يمكن ازاخته من قبل الشعب من دون تدخل عسكري خارجي.

وهكذا صبر العراقيون ١٢ عاما تحت الاحتلال الصدامي بانتظار من يعينهم على كسر نفوذه العسكري عليهم واستقراده بهم حيث لم يكن هناك إعلام يهتم بهم ولا جيران يناصرونهم. لا ندري ان كانت هي الأقدار ام جهود المعارضين لصدام في الخارج، جعلت امرنا هكذا، وهي الدولة الأولى في العالم، تتبرع لإزاحة صدام من على صدر العراق. قد يقول قائل انها لم تفعل ذلك لسواد أعيننا أو عقلته، لمصلحتها الخاصة، وكل ذلك قد يكون صحيحا. لكن الواقع هو ان الشعب ان لم يرحف معها لكسر طغى الطاغية، فانه ترك صدام لوحده في مواجهة يشرب مرارة كاس سقوطه. الشعب، ان، كان راضيا.

ومن ينكر أننا بدون الاجتياح الامريكي كنا سننحدر من ظلم صدام وبطشه، فهو اما من صنف الدمن على العناد أو ممن لا يهمنه ان يظل العراقيون يكابدون المر والعباب والقتل الى قرون قائمة أخرى.

من جانبي اقدر كره الصداميين للأمريكان لانهم اسقطوا من يدهم السلطة وما بها من امتيازات وحرموهم من ممارسة غرائزهم السادية التي ما كان سيشبعها غير اذلال الشعب وسفك دمه ونفج ابناءه وهم أحياء تحت الأرض. لكني يصعب علي جدا ان أتقهم كيف ان ما كان يصعب عليه حتى تنفس الهواء بحرية في أيام صدام، يريد معاينة من خالصه منه بدلا من ان يشكره؟ اننا لسنا ضد من يقول ان امريكا لديها «نكاية كشر» بحق الشعوب. ولا أريد ان أغالط نفسي واقول انها ملاك نزل من السماء، فهي شأن غيرها من الامم تخطى وتصيب. لكن يظل لها في اسقاط صدام وتحيرت العباد من بطشه حسنة، حتى وان انكرها أهل الأرض جميعا، فان أهل السماء حتما لن ينكروها. وسيرحل الأمريكان من العراق، سنسنا ما أبيتا. انجل ام اجلا. سيرحلون وقد خسروا كثيرا من الأرواح والأموال. وكذلك خسروا معنويا بعد ان وجدوا حتى الضحية التي خلصوها من جلادها لم تشعر بنوحهم بالامتنان.

حزين أنا على شعبي الذي سيخرج من المولد بدون حصص لانه لم يحسن الاستفادة من فرصة سقوط الطاغية. وللحديث بقية.



في الغذاء دواء

يعرف السمك كغذاء للدماغ وهذا سبب اختياره كوجبة غذاء، لكن يوجد العديد من الاسباب الاخرى التي تفرض وجوده على

المنشعة. من الضروري لكل انسان تناول الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا-٣ المتوفرة في الأسماك الزيتية لأن هذه المصادر الغذائية تساعد على الوقاية من الأمراض الخطيرة كأضرار القلب والوعية الدموية والسكتات الدماغية والوفاة المفاجئة. تعتبر زيوت أوميغا-٣ من العناصر الأساسية للتغذية، وهي تتوفر في الكثير من الأطعمة الغنية بالدهون. كشفت احدي الدراسات العلمية الاميركية نتائج عن تأثير زيوت اوميغا-٣ الموجودة في السمك في محاربة امراض القلب، كما ان السمك يعمل على تخفيض مستوى الدهون الثلاثية في الجسم ويقلل من احتمال الإصابة بأمراض القلب. الأهمية العملية لهذه النتيجة تكمن في ان تناول كمية قليلة من السمك يخفف من مستوى الكوليسترول والدهنيات الثلاثية في الدم حتى لدى الاشخاص الذين لا يعانون من اية امراض في القلب.

ترجمة رضا عامر

عن الـ (Independent)

حرارية فقط وهي مصدر غني بالفيتامين سي واليوتاسيوم والالياف. كذلك تحتوي البطاطا على الكيمياءات النباتية ومواد غذائية تحمي من امراض السرطان والقلب.

لا تأثير للبيض على الكوليسترول

كان خبراء الصحة يشددون على عدم تناول أكثر من ثلاث بويضات أسبوعياً. فقد شاعت النظريات حول ان الكثير من البيض يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب. لكن الأبحاث الراهنة في النشرة الغذائية الصادرة عن المؤسسة البريطانية للغذاء تظهر ان الكوليسترول في البيض يترك تأثيراً ضئيلاً وغير مهم على الكوليسترول في الدم.

كذلك كشفت أبحاث أخرى ان للبيض تأثيرات إيجابية في الصحة. فقد وجد باحثو جامعة ميتشيغان ان البيض الكامل يزود الجسم بالفيتامينات والأملاح الضرورية كلها تقريباً، باستثناء الفيتامين C. فبيض البيض يحتوي على فيتامينات A, D, E, K ويرتبط البيض أيضاً بترجع خطر الإصابة بالتنكس البقععي macular degeneration. ويعتبر البيض أيضاً مصدراً غنياً باليود والكلوكين. ويمكن للنقص في اليود خلال الحمل ان يؤدي إلى الإجهاض أو ولادة الطفل ميتاً أو مصاباً بإعاقة عقلية. أما الكوليك فهو مهم لنمو نسيج الدماغ. كذلك يقلل البيض من خطر الإصابة بالورم اللعفي.

الجسم مقارنة باللواتي تناولن دواء وهمياً. فضلاً عن ذلك تظهر الأبحاث في جامعة هارفرد ان الجبن يمتاز بمعدلات كالسيوم عالية تختلف باختلاف أنواعه، فكل ٢٨ غراماً من الجبن المالح يحتوي على ٢٣ ملليغراماً من الكالسيوم. لكن الكمية نفسها من جبنة الشيدر تتوافر فيها ٢٠٤ ملليغرامات. ويحتوي كل ٢٨ غراماً من الجبنة السويسرية على ٢٧٢ ملليغراماً من الكالسيوم. ويتمتع كل نصف كوب من جبنة الريكوتا نصف المقشودة بـ ٣٣٧ ملليغراماً.

اللحم الأحمر يريء من أمراض القلب

لطالما ربط اللحم الأحمر بأمراض القلب والسرطان وغيرها من المشاكل الصحية. الا ان الباحثين يقولون ان اللحوم قليلة الدهون قد تفيد الصحة. وحسبما ذكرت الجمعية الاميركية للحمية الغذائية أكبر منظمة عالمية للمتخصصين في مجال الأطعمة الغذائية (اللحم الأحمر غني بالحديد والزنك والبروتين والفيتامينات b٦ و b١٢ والحامض النيكوتيني).

البطاطا حماية للقلب

بسبب الحميات قليلة الكربوهيدرات يتجاهل كثير البطاطا. لكن العلماء اكتشفوا انها تتمتع بفوائد صحية كثيرة. تحتوي البطاطا متوسط الحجم مع قشرتها على مئة سرعة

معتقدات خاطئة عن الطعام وطرق تناوله

ظن العلماء سابقاً أن من الضروري تناول البيض باعتدال بسبب كميات الكوليسترول الكبيرة التي يحتوي عليها. اما اليوم فاكشفوا أن تأثيره في مستوى الكوليسترول في جسمنا ضئيل جداً. كذلك اتضح ان تناول الشوكولاتة باعتدال مفيدة للصحة. حتى الاغذية الأكثر ضرراً، مثل اللحم الاحمر والزبدة والجبن، تتمتع ببعض الفوائد.

أعاد العلماء النظر في الاطعمة الدهنية، وتوصلوا الى أن معظمها يتمتع بفوائد صحية كثيرة بعد ان كانوا ينصحون بتجنبها. حتى انهم أصبحوا يشجعون على تناول الاسماك الدهنية وغيرها. كذلك شهدنا اخيراً تغييراً كبيراً في المواقف الصحية من الشوكولاتة، إذ أظهرت الأبحاث انها تتمتع بفوائد تخفف مشاكل صحية كثيرة، من الكآبة الى ارتفاع ضغط الدم. على نحو مماثل، يمتاز اللحم الاحمر ببعض الفوائد على رغم ارتباطه بأمراض القلب والسرطان. تذكر الكثرة اليسون لينوكس (رئيسة قسم اغذية الشعوب في وحدة الاغذية البشرية في مجلس الأبحاث الطبية التابع لجامعة كامبريدج): «الدهون المشبعة في اللحم الاحمر هي نفسها في الشوكولاتة، وليست مضرّة كما يعتقد الناس. فهي لا تنتمي الى الدهون المشبعة التي نعرف يقيناً انها مضرّة. في رأيي، يساء الى دون اللحوم حين تلتمصق بها هذه التهمة الكاذبة. وتضيف موضحة: «تعتبر القهوة خبز مثال يدعي بعض الأبحاث انها تسبب مرض القلب، فيما تؤكد أخرى انها جيدة».

الشوكولاتة مقاومة للكآبة

اعتبرت الشوكولاتة في الماضي مضرّة الا ان هذه النظرة خضعت لتبدلات جذرية. على الاقل في ما يتعلق بالشوكولاتة الداكنة. فهذا النوع الذي يتألف من الكاكاو بنسبة ٧٠٪ او

الإفراط في تناول القهوة قد يضاعف الصداع!



لأن الأبحاث الطبية الحديثة والدراسات الطبية الجديدة تدرّج بتساؤل فحولة الرجال وضعف الخصوية حتى ان التوقعات بأن رجال القرن القادم عقبيون:

كل هذه تخير مخاوف العلماء والطباء والباحثين والمهتمين بشؤون الكون وجعلهم يصحون بالعودة الى الطبيعة وتناول الغذاء الصحي الذي يزيد خصوية وفحولة الرجال. وفي هذه الدراسة تناول الكثير من الأطعمة والمأكولات التي تزيد الحيوانات المنوية وتحسن فرص الإنجاب.

كذلك نسرّد الأطعمة التي تزيد الفحولة وتقوي الرغبة الجنسية وتحسن اداء الزوج. ويأمل باحثون ان يخبث علاج جديد فعاليته ويجري تطويره في المملكة المتحدة في السيطرة على امراض الانفلونزا ومنها انفلونزا H١N١، التي اطلق عليها انفلونزا الخنازير وانفلونزا H١N٢، التي اطلق عليها انفلونزا الطيور.

وقالت دراسة تشيكية ان التشكك في تشخيص الإصابة بالمرض يسبب المزيد من القلق وخطر من المرض نفسه.

واخيراً ابتكر باحثون من جامعة كمبريدج البريطانية طريقة جديدة تسمح باختيار ذاكرة مريض الزهايمر «الخرف» في مدة لا تتعدى خمس دقائق.

لاشك أن هناك بعض المأكولات وبعض انواع الغذاء وبعض الخضراوات والاعشاب والحبوب والفواكه يمكن ان تؤثر على القدرة والاداء الجنسي اما بطريقة مباشرة واما غير مباشرة من خلال تعويض النقص في بعض الفيتامينات والمعادن المهمة التي تؤثر على قدرة الجسم بصفة عامة وعلى الاداء الجنسي بصفة خاصة.

وسوف نذكر الاغذية والمأكولات التي تساعد على تقوية الاعصاب وتحسين القدرة الجنسية عند كل من الرجل والمرأة وهي:

طلع النخل

وهي حبوب اللقاح أو خلايا التذكير الجنسية في النخل وهي تشبه في هذا الحيوانات المنوية عند الذكور من البشر. او انتاج يشابه انتاج الإفرازات الجنسية في الانسان ولقد ذكر داود الانطاكي في تذكرته عن طلع النخل «انه لا تغير له في تهيج الباء (القدرة الجنسية) ولرائحته في تهيج شهوة النساء حيث ان رائحته كرائحة المني. ويرجع تأثير طلع النخل على القدرة الجنسية لما يحتويه من نسبة عالية من البروتينات تبلغ ٤٠ في المئة كما يحتوي ايضا على نسبة عالية من الهرمونات والانزيمات والفيتامينات والمعادن.

غذاء ملكات النحل

غذاء ملكات النحل يحتوي على عدد من مجموعات هائلة من الهرمونات والفيتامينات المنشطة للغدد الجنسية والتناسلية مثل:

التي تنتج كميات أقل من الشوارد الحرة التي تسبب في حدوث العديد من امراض القلب والشرايين والاعصاب.

الحمص والحلبة

الحمص من الأطعمة الشعبية المشهورة في معظم بلاد العالم وقد تؤكل هذه الحبوب اما خضراء وطازجة واما مسلوقة واما محمصه.

والحمص من الاغذية المدرة للطمث عند النساء ويزيد من افراز الحليب عندهن ويزيد في الطاقة الجنسية ويقوي الشبق الجنسي وقد اقل ابن البيطار عن الحمص «يدر الطمث ويفرز الحليب ويزيد الشهوة ويزيد من ماء الصلب».

اما الحلبة فهي تزيد من الرغبة الجنسية والطاقة الجنسية عند النساء لاحتوائها على مادة تسمى تسراي ميشل امين «Tnimethylamine». وقد تبين انه يجب شرب الحلبة بصفة يومية بغرض زيادة الرغبة الجنسية من اجل ان تأتي بالفعل المطلوب والحلبة تحتوي على مادة هرمونية لها مفعول مشابه لمفعول هرمون الاستروجين «مادة ديوسجينين» التي تفيد للغاية في مقاومة المتاعب الصحية والنفسية التي تعاني منها بعض النساء بعد بلوغهن سن انقطاع الحيض «سن اليأس» بسبب انقطاع هرمون الاستروجين من المبيضين ونقص السبب تساعد الحلبة ايضا على نزول دم الحيض إذا ما تأخر في حالة عدم وجود حمل.

كما تزيد من ادراك الحليب عند المرضعات وللنسكين من آلام الحيض.

القمح (البلبلة)

تعتبر حبوب القمح غير المنخولة او غير المقشرة من اغنى المصادر الغذائية التي تحتوي على فيتامين «E» الذي هو احد فيتامينات موانع الاكسدة وهو معروف باسم «فيتامين الخصوبة».

ولهذا الفيتامين تأثير على تكوين الخلايا الجنسية وحيويتها وعلى تكوين الحيوانات المنوية.

كما يحتوي القمح غير المنخول على فيتامين «B١» وهو ايضا مقو للغدد الجنسية وهذا لو اضيف عليها بعض من الزنجبيل والقرفة وتحتل يعمل النحل بغرض تنشيط الرغبة الجنسية.

لتقوية القدرة الجنسية

البصل - البقدونس - اناناس - الاقحوان - التمر - الحبهان - الحرمل - الخس - الحمص - الخميرة بيرة - الزعفران - طلع النخل - عسل النحل - غذاء ملكات النحل - الفجل - القرنفل - القمح - الشمش - ورق التوت - الكرفس.

لاشارة الرغبة الجنسية

الجزر - الجزر - جوز الطيب - حب رشاد - الحبهان - بذور القطن - الزعفران - الزنجبيل - الزيتون - البطيخ - النعناع - ماء للاح الخليل «طلع النخل».

