

سلاماً يا عراق

## عقدة "الفضل" عند الدباغ

هاشم العقابي

تعهدت ان لا اكتب عن تصريحات الناطق باسم حكومتنا العراقية، والذي بات واضحا انه يعاني من خلل كبير في فهمه لعني وظيفة الناطق، حول خطوة الكويت الاستثنائية بخنق العراق بحريا، الى ان اسمع رده بصراحة، ارجو ان يتحملها السيد الدباغ، لو قلت اني صرت اعرف كيف يفكر وكيف سير من دون ان اسمعه لأسباب كثيرة لا أريد الخوض فيها. لذا لم استغرب ان تطالعنا الإخبار اليوم بتصريحات للسيد علي الدباغ الذي لم ينف بها ما صرح به. كل ما فعله هو انه اتهم الجريدة الكويتية التي ادلى لها بتصريحاته بأنها جرات اقواله بحذقها جملة "شرط ان لا نضر بمصالح العراق". ولم يغوت ناطقنا، رغم شطارته المشهورة، الفرصة ليثبت لنا، مشكورا، صحة تنقيح زميلنا علي حسين بعموده الثامن أسس لما سيقدّم عليه الدباغ باتهام الجريدة بتحريف اقواله وليشتم الإعلاميين. وقد شتمنا فعلا بقوله: "تدين غالبية الإعلاميين تحزبة التصريحات". أعجبتني جدا هذه الـ "تدين".

ولانه كما "تدين" يتدين عليك، ان جاز تحوير المثل، فاني اجد في تلك "الشميمة" الصريحة فرصة للمصارحة، لاكتشف عن عقدة نفسية لا شعورية تتحكم في تصرفات اغلب سياسييننا. انها الشعور بوطأة "فضل" الدول التي أوت السياسيين ايام الهروب من العراق ابان الحكم الصدامي.

تجلى تلك العقدة بوضوح أكثر عند من اختاروا اللجوء للسفاري الشريفة، خاصة الدول العربية وإيران. ولأن ايا من هذه الدول لا تتقبل العراقي لاجئا لوجه الله أو لأسباب إنسانية كما في دول الغرب، فان هناك ثمنا يجب على اللاجئين دفعه عاجلا أم آجلا، وكان لسان حالها، كما قال زامل سعيد فحات، يقول: "زرزور وتعلّى اعلك ونلد كل مجاميك".

فأصحابنا الذين يعموا وجوههم صوب إيران تجددهم يضعون مصحتها قبل مصلحة العراق، وكذلك الحال بالنسبة لمن اختار دول الخليج، خاصة السعودية والكويت والإمارات، أو سوريا أو مصر أو الأردن. هذه العقدة، التي يبدو انها تأصلت حتى صارت "عقيدة" لم يصب بها السياسيون، حسب، بل وحتى بعض المثقفين الذين صاروا يجهدون أنفسهم بإصدار كتب ودراسات تمدج ادب وثقافة بلد اللجوء، ونسوا الكتابة عن ثقافة العراق وأبيه، والقارئ اللبيب لا يحتاج توضيح الأسباب، طبعانا هنا لا الوم احدا على اختياره المناسي "الصديق" أو "الشقيقة" فائقني، في الغلبه، قدر وليس اختيارا، وهذا القدر المر، ربما، فرض على الكثيرين، فسرا أو طوعا، ومحابة ومجاملة دول الجوار التي قد أطعمتهم من جوع أو أمنتهم من خوف أو تكتمت عليهم بجواز سفر.

فالسيد الدباغ مثلا قد اختار دول الخليج محطة لمنفاه، وهذا بزمن صدام فضل كبير. والشعور بالفضل يمس العاطفة وقد يضعك تحت وطأة الخجل فقصيح، وربما من دون ان تشعر، خليجيا اكثر من الخليجيين. لا اطلب لتأييد ما ذهبت اليه غير قراءة تعقيب سفير الكويت لدى العراق علي اغتصاب حدود العراق المائية بإتنامه الإنهاء "اللا مبارك"، ووضعا بدون اسم مقابل تصريحات الدباغ، وبدون اسم ايضا. ضعوا التصريحين اسماء لتعميد بالابتدائية أو طالب بالمتوسطة واسألوه من من التصريحين ينسبه للناطق باسم الحكومة الكويتية؟ أجزم انه سيختار تصريح ناطقنا. المصابون بعقدة الفضل نحو الجار لا يصلحون لتحمل مسؤولية ادارة بيوتهم. وعلى رئيس الوزراء الذي هو بمثابة "رب البيت العراقي الكبير، ان يكون حاسما امام هؤلاء بإقالتهم قورا احتراما لمشاعر العراقيين التي جرحها وأهانها الناطق باسمه من دون ان يعتذر ويستقيل، ومن بينهم مقربين له في دولة القانون استهجنوا ذلك علانية. انها فرصة لا تنتكر ب ايا إسراء لتتوج بها صير المئة يوم بخطوة ستكون درسا حكيميا وبلوغا للأصدقاء والأعداء معا.



# كيف تتخلص من عادة الأكل في الليل؟



غالباً ما يطلب منك الطبيب الامتناع عن تناول الطعام خلال الليل، أو التوقف عن تناوله بعد السادسة مساءً إذا ما رغبت بإنقاص وزنك.

وفي هذا الإطار، تضيد دراسة أشرف عليها باحثون من جامعة «نورثويستر» في شيكاغو أن تناول وجبات خفيفة في الليل قد يضاعف فرص اكتساب مزيد من الوزن، إذ تشير هذه الدراسة إلى أن مجموعة من الفئران اعتمدت حميتها على أنذية عالية الدهون، وجرى إطعامها خلال ساعات الطعام المعتادة، فازداد وزنها بنسبة ٢٠ في المائة، فيما قفز هذا المعدل إلى ٤٨ في المائة لدى مجموعة أخرى قام القِيمون على البحث بإطعامها خلال الليل. لكن ما هي الوسيلة التي تمكنك من الإقلاع عن عادة تناول الطعام ليلاً؟

ثمة وسائل عدة تساعدك في ذلك منها:

١- أحرص على النوم الكافي ليلاً يجب أن تجعل الليل الوقت المناسب للحصول على أكبر قسط من النوم، وذلك بهدف الاستفادة من هرمون «السيروتونين» الذي يتأثر إفرازه بالضوء، فكلما خفت الإضاءة ازداد إفرازه في الجسم، لذا يجدر بك توقيت نومك في الساعات الأولى من الليل. وللتمكن من ذلك، عليك الالتزام بالخطوات التالية:

عدم استخدام الإضاءة في الغرفة، ليسترخي جسمك ويستطيع إفراز هرمون «السيروتونين»، الذي يجعل نومك طبيعياً، ويهدئ بالنشاط والحيوية صباحاً. تجنّب تناول الوجبات الدسمة قبل النوم بثلاث ساعات لأنها تؤثر على قدرة الجسم على الاسترخاء والخلود إلى النوم. تجنب شرب السوائل التي تحتوي على الكافيين (الشاي والقهوة والمشروبات

الغازية...) لأنها تسبب الأرق، خصوصاً في نهاية النهار. ٢- غير نشاطك الليلي إذا كنت ممن اعتاد على الاسترخاء ليلاً أمام التلفاز، مع تناول الوجبات المسلية، يجدر بك تغيير هذه العادة وتحديد ساعات مشاهدة التلفاز واستبدال الوقت الليلي بقراءة الكتب أو الرسم، لأنها بدائل تحتاج إلى تركيز، ممّا يشغلك عن فكرة تناول الأطعمة ليلاً. ٣- تناول الطعام على المائدة

غالباً ما يقدم الطعام ليلاً بشكل بسيط وفي أي مكان، بعيداً عن طوالة الطعام وأدواتها. ولهذه الطريقة أثر في زيادة الكميات المتناولة من الطعام ليلاً، وترسيخ هذه العادة الخاطئة. لذا تناول المأكولات على مائدة الطعام

٧- تعرّف على الجوع الحقيقي أحياناً قد لا تستطيع التفريق بين الجوع والعطش، فتشعر بالجوع لاحتياج جسمك إلى الارتواء فقط وليس الطعام. فإذا شعرت بالجوع ليلاً، اشرب كأساً من الماء حتى يزول عنك هذا الإحساس بالجوع. وأحياناً قد تصاب بنوبات جوع لتوترك أو لشعورك بالفراغ وليس لاحتياج جسمك إلى الطعام، فإذا كنت متأكداً من أنك تناولت في يومك وجبات معتدلة ومناسبة لنشاطك الجسماني، حاول عندئذٍ تحويل تفكيرك إلى أمور تشغلك عن الجوع، وعادة لا تتجاوز فترة هذه النوبة ربع ساعة.

٦- نظم وقت تناول الوجبات إن عملية الهضم تكون في أبطأ حالاتها ليلاً. لذا يجب تقسيم وجبات الطعام على مدار ساعات النهار، بحيث تقدّم وجبة كبيرة ودسمة في أول النهار ووجبات خفيفة في منتصف النهار ووجبة رئيسية قبل الغروب. فهذا التنظيم يساعد في التخفيف من رغبتك بتناول أطعمة ذات سرعات عالية في الليل، وتساهم هذه الطريقة في تنظيم الشهية وتحسين عملية الهضم في الجسم.

عن Food magazine ترجمة: رضا عامر

باستخدام أدواتها، ولا تلجأ إلى الأكل من الكيس أو العبوة مباشرة، إذ يقل إحساسك بالكميات التي تستهلكها.

٤- اختر نوعية طعامك عادة ما تقدّم الأطعمة المحببة للنفس ليلاً عادةً لونه أو الباطاس أو الوجبات السريعة والمسليات الأخرى. ويعود ذلك إلى مجموعة من الأسباب، أبرزها: سهولة تحضيرها أو توأفها جاهزة. عدم التمكن من تناولها نهائياً لانشغالنا، فتعوض هذا الحرمان ليلاً. ارتباط هذه الأطعمة بالفرح والتسلية.

٥- ابتعد عن التوتّر يجب الابتعاد قدر الإمكان عن الأمور التي تسبب لك التوتر، فقد اكتشف باحثون في

## مخاطر سفر العمل.. الأكل الدسم وقلة الحركة

وتوقع العلماء بأن تكون المجموعة غير المسافرة هي في الأساس تعاني من مشاكل صحية وبالتالي فهي لا تسافر إلا قليلاً للعلاج. وعزا الباحثون هذه المخاطر الصحية لدى من يكثرون السفر للعلاج، لعوامل عدة بينها قلة النوم، وتناول الأطعمة الدسمة، وقلة الحركة. واقترح العلماء على الشركات عدة أمور لمساعدة موظفيهم على المحافظة على صحتهم عند السفر، بينها إعطاؤهم دروساً حول إدارة الإجهاد واختيار الفنادق التي تحتوي على ملاعب رياضية.

بالمئة يسافرون بشكل مكثف أي يقضون أكثر من ٢٠ ليلة شهرياً على الطرقات. ووجد الباحثون أن معدلات الأشخاص الذين تعد صحتهم أقل من جيدة تزداد مع زيادة ليالي السفر، وتبين أن من يسافرون بشكل مكثف كانوا أكثر عرضة للصحة التي تعد متوسطة أو سيئة بنسبة كبيرة مقارنة بمن تعد سفراتهم قليلة. وتبين أن من يسافرون بشكل كثيف يزيد خطر إصابتهم بالسمنة بنسبة ٩٢ بالمئة مقابل ٣٣ بالمئة عند غير المسافرين، وظهر أيضاً ارتفاع في ضغط الدم ومعدلات الكوليسترول لدى المجموعتين.

نيويورك / أف ب أظهرت دراسة أميركية جديدة أن الأشخاص الذين يسافرون بشكل مكثف بسبب الأعمال، معرضون بشكل أكبر لخطر الإصابة بمشاكل صحية متنوعة بينها السمنة وارتفاع الكوليسترول في الدم. وتكر موقع "لايف ساينس" الأميركي أن الباحثين في جامعة كولومبيا وجدوا أنه كلما تكرّر سفر الأشخاص للعلاج كلما بات من المرجح تراجع صحتهم. واعتمدت الدراسة على مقارنة بيانات صحية لأكثر من ١٣ ألف موظف يسافر ٨٠ بالمئة منهم ليلة على الأقل في الشهر، و١

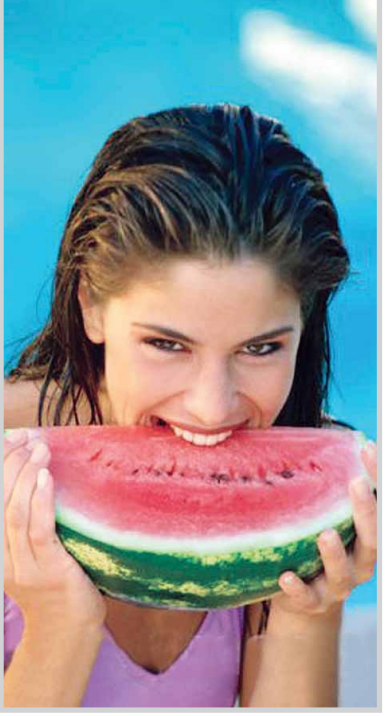
## فاكهة الصيف تكافح الأمراض

وغرام واحد من المشويات، ونصف ملغم حديد، ونصف غرام من البروتين والدهون، إضافة إلى الفسفور والكربوت ونسبة عالية من الفيتامينات. ويفيد الخوخ في تخفيف حدة الإمساك، ويحمي أيضاً من أمراض القلب ويخفف كمية الكوليسترول، كما يساعد على تنشيط المعدة والبلغم. ويُعدّ الخوخ من العوامل المساعدة على إزالة حصى المثانة والبول الدموي، وقد كشفت إحدى الدراسات عن أن تناول ١٠ إلى ١٢ حبة من الخوخ كل يوم قد يمنع هشاشة العظام، إضافة إلى أنه يساعدهم على امتصاص الكالسيوم بشكل أفضل.

الرمان .. يكافح ١١ مرضاً يحتوي الرمان على مواد سكرية بنسبة ١٠٪ إلى ١٥٪، وعلى واحد في المائة من حمض الليبون، ونسبة عالية من الماء، إضافة إلى مجموعة كبيرة من المعادن بنسب قليلة مثل الفوسفور والحديد والمغنسيوم.

وقد أكدت دراسة عملية حديثة أن ثمار الرمان تعالج ١١ مرضاً، وتوفر احتياجات الجسم الأساسية من العناصر الغذائية، وقالت الدراسة: إن بذور الرمان الداخلية تقضي على البكتيريا المسببة للإسهال، كما أنها تقوي القلب والمعدة، وتدرّ البول، وتطهر الدم، وتذيب حصوات الكلى، وتلطّف الحرارة المرتفعة في الجسم، وتشتفي من الحمض، وتقلّل آلام القربس.

ويكافح الرمان الوهن العصبي وأورام الأغشية المخاطية، كما أنه يُعدّ من الفواكه المطهرة للدم والمخففة لمجاري التنفّس، ويعدّ مهضماً جيداً للأكل



والمغنسيوم والصوديوم والكالسيوم بنسب معتدلة ومفيدة. الخوخ .. مستودع لفيتامينات تحتوي الحبة الواحدة من ثمار الخوخ على ٨٥٪ من ماء في وزنها، وخمسة غرامات من السكر،

يوماً بعد يوم وطوال أشهر مقبلة، ستتزايد حرارة الأجواء في المنطقة، ما يتطلب أنواعاً خاصة من الأطعمة والمشروبات التي تخفّف حرارة الصيف اللاهبة. وفواكه الصيف إحدى المرطبات الحقيقية التي يمكن أن تلطف حرارة الجو، وتسد حاجة الجسم من الفيتامينات والسوائل التي يفقدها صيفاً. ونستعرض هنا بعض الفواكه الصيفية، ونلقي الضوء على فوائدها وخصائصها وكيفية الاستفادة الجسم منها:

العنب .. الامتنصاص السهل يحتوي العنب على نسبة جيدة من المواد السكرية سريعة الامتنصاص وسهلة الهضم، ويتميز كذلك بغنائه من الفيتامينات، مثل فيتامينات "ج" و"ب" و"أ" كما يحتوي على نسبة جيدة من العناصر المعدنية، مثل: البوتاسيوم والكالسيوم، والصوديوم.

ويحدّ أكل العنب من الإصابة بالإمساك، ويساعد على إدرار البول، ويساعد على تنشيط الكبد وسلامة وظائفه.

البطيخ .. إحساس بالثبع ربما يكون البطيخ أشهر فواكه الصيف، فهو أنسب الفواكه لمعالجة أعراض هذا الموسم المختلفة. وتناول شريحة متوسطة من البطيخ يوفر للجسم حوالي ٢٠٪ من احتياجاته اليومية من فيتاميني A وC، ويُعدّ البطيخ من الفواكه قليلة السعرات، ويحتوي على المياه بنسبة ٩٢٪ من حجمه، وهو بذلك يؤدي إلى إحساس الفرد بالثبع ويعطيه حاجته من السوائل التي قد يفقدها صيفاً. ويحتوي البطيخ على الزنك

مقاومة القلق والتوتر في الجهاز العصبي، ويقولون أيضاً، إن تقليل الملح يخفّض الحساسية للأنسولين ويؤدّي الهرمونات التي تضبط ضغط الدم وامتصاص الصوديوم. بيد أن العلماء يشدّدون على ضرورة التزام المصابين بضغط الدم المرتفع - الذين لم يكونوا مضمّنين في الدراسة - بنظام غذائي يحتوي على قليل من الأملاح. وأشار بعض الخبراء إلى نتائج دراسات سابقة، أظهرت أن المصابين بضغط الدم المرتفع، ونوي البشرة السمراء، وكبار السن والبدناء تكون استجاباتهم سلبية لاستهلاك الملح بكميات كبيرة.

وثمة دراسات أخرى تقول إن الملح يمكن أن يؤدي صحة الإنسان. وفي مارس/ آذار الماضي، ذكر علماء أستراليا أن وجبة غذائية غنية بالملح، يمكنها أن توهن مقدرة الشرايين على ضخ الدم في الجسم في غضون ٣٠ دقيقة فقط من تناوله.

ويقدر خبراء الصحة أن تقليل معدل استهلاك الملح بمقدار غرامين فقط يومياً، يسهم في تقليل خطر التعرض لسكتات بنسبة ٢٢٪، وخطر التعرض لنوبات قلبية بنسبة ١٦٪. وبذلك يظل استهلاك الملح لغزاً محيراً بين مشجّع لتناوله ومعارض له.

## دراسة حديثة: الملح جيد لصحة الإنسان

لندن / يوبي اي منذ سنوات عديدة، ظل الأطباء يقولون لنا إن الإكثار من الملح يسبب لنا أضراراً. بيد أن دراسة حديثة خرجت بنتائج مناقضة لهذا المفهوم الشائع، فالإقلال من الملح، بحسب الدراسة، يمكن أن يزيد مخاطر الوفاة الناجمة عن نوبة قلبية أو سكتة دماغية. أشارت نتائج الدراسة التي أنهلت خبراء التغذية، إلى خلاصة مفادها أن من يتناولون قليلاً من الصوديوم لا يتبعون بأية أفضلية صحية على من يتناولون الكثير منه. في الحقيقة، تظهر الدراسة أن من يحتوي طعامهم على مقادير قليلة



**وزارة الصناعة والمعادن / الشركة العامة للصناعات النسيجية**  
(ص. ب. ٢) - حلة - عراق  
hilla@yahoo.com E-Mail:nasseg - www.nasseghilla.com  
**إعلان مناقصة رقم: ١٥/م/ص ن ح - ٤/٢٠١١ - تاريخ الغلق: ٢٧/٦/٢٠١١**  
تعلم الشركة العامة للصناعات النسيجية في الحلة / أحد تشكيلات وزارة الصناعة والمعادن حاجتها إلى تأمين: ٢٠٠٠٠ متر قماش سروال صيفي/ لمعمل الألبسة الرجالية في النجف وحسب المواصفات والشروط التي يمكن الحصول عليها من القسم التجاري في مقر الشركة الكائن في الحلة أو من مكتب الشركة في بغداد/ شارع السعدون لقاء مبلغ قدره (٢٥٠٠٠) خمسة وعشرون ألف دينار فقط غير قابل للرد على أن ترفق مع العطاء تأمينات أولية بنسبة ١٪ من قيمة العطاء ويتحمل من ترسو عليه المناقصة أجور النشر والإعلان.  
يمكن الاطلاع على مواصفات المادة المطلوبة وكذلك الشروط العامة للمناقصة على: موقع الشركة الإلكتروني: www.nasseghilla.com و E-Mail:nasseg\_hilla@yahoo.com  
أو موقع الوزارة الإلكتروني www.industry.gov.iq والاكتروني E-mail:economic\_tenders@yahoo.com  
أو على الموقع الإلكتروني: webmaster@nmc.gov.iq مع التقدير

**وزارة الصناعة والمعادن / الشركة العامة للصناعات النسيجية**  
(ص. ب. ٢) - حلة - عراق  
hilla@yahoo.com E-Mail:nasseg - www.nasseghilla.com  
**إعلان مناقصة رقم: ١٤/م/ص ن ح - ٤/٢٠١١ - تاريخ الغلق: ٢٠/٦/٢٠١١**  
تعلم الشركة العامة للصناعات النسيجية في الحلة / أحد تشكيلات وزارة الصناعة والمعادن حاجتها إلى تأمين: ٢٠٠٠٠ متر قماش سروال شتوي/ لمعمل الألبسة الرجالية في النجف وحسب المواصفات والشروط التي يمكن الحصول عليها من القسم التجاري في مقر الشركة الكائن في الحلة أو من مكتب الشركة في بغداد/ شارع السعدون لقاء مبلغ قدره (٢٥٠٠٠) خمسة وعشرون ألف دينار فقط غير قابل للرد على أن ترفق مع العطاء تأمينات أولية بنسبة ١٪ من قيمة العطاء ويتحمل من ترسو عليه المناقصة أجور النشر والإعلان.  
يمكن الاطلاع على مواصفات المادة المطلوبة وكذلك الشروط العامة للمناقصة على: موقع الشركة الإلكتروني: www.nasseghilla.com و E-Mail:nasseg\_hill@yahoo.com  
أو موقع الوزارة الإلكتروني www.industry.gov.iq والاكتروني E-mail:economic\_tenders@yahoo.com  
أو على الموقع الإلكتروني: webmaster@nmc.gov.iq مع التقدير