

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 وظيفته 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 يفوت ناطقنا، رغم شطارته المشهورة، الفرصة ليثبت لنا، مشكورا، صحة تنبؤ زميلنا علي حسين بعموده الثامن أمس لما سبقدم عليه الدباغ باتهام الجريدة بتحريف اقواله وليشتم الإعلاميين. وقد شتمنا فعلا بقوله: "تدين غالبية الإعلاميين تجزئة التصريحات". أعجبتني جدا هذه ال "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. تتجلى 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 وتعلل اعلك ونذل كل مجاميك". فاصحابنا الذين يعموا وجوههم صوب ايران تجددم يضعون مصلحتها 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 انفسهم باصدار 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 "الصديقة" أو "الشقيقة" فائتقى، في اغلبه، قدر وليس اختيارا. وهذا القدر المر، ربما، فرض على الكثيرين، قسرا 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 لمفاه. 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 الميناء "اللا مبارك"، ووضعا بدون اسم مقابل تصريحات الدباغ، وبدون اسم ايضا. ضعوا التصريحين اسماء لتعبد 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 يا ابا إسراء لتتوج بها صير المئة يوم بخطوة ستكون درسا حكيما 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:

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.

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

علم النفس وجود علاقة وطيدة بين الرغبة في تناول الطعام ليلاً والتوتر، فالأشخاص الذين يعانون من الضغوط النفسية يصابون ببدء يعرف بملازمة الأكل الليلي، وهي الرغبة الملحة في تناول الطعام مع حلول الليل وقلة رغبتهم في تناول الطعام نهاراً.

٤- اختر نوعية طعامك
عادة ما تقدّم الأطعمة المحببة للنفس ليلاً عادةً كونها لينة أو الباطاس أو الوجبات السريعة والمسلّيات الأخرى. ويعود ذلك إلى مجموعة من الأسباب، أبرزها: سهولة تحضيرها أو توفرها جاهزة. عدم التمكن من تناولها نهاراً لانشغالنا، فتعوض هذا الحرمان ليلاً.

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

الغازية... لأنها تسبّب 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 وأوتها. ولهذه الطريقة أثر في زيادة الكميات المتناولة من الطعام ليلاً، وترسيخ هذه العادة الخاطئة. لذا تناول المأكولات على مائدة الطعام

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

تحتوي على الكافيين (الشاي والقهوة والمشروبات

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. واقتراح 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 مكثف يزيد خطر إصابتهم بالسمنة بنسبة ٩٢ بالمئة مقابل ٣٣ بالمئة عند غير المسافرين، وظهر أيضاً ارتفاع في ضغط الدم ومعدلات الكوليسترول لدى المجموعتين.



نيويورك / أ ف 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 الشبوتات، 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 يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم بشكل أفضل.

الزمن .. يكافح ١١ مرضاً
يحتوي الزمان 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 الزمان تعالج ١١ مرضاً، وتوفر احتياجات الجسم الأساسية من العناصر الغذائية، وقالت الدراسة: إن بذور الزمان الداخلية تقضي على البكتيريا المسببة للإسهال، كما أنها تقوّي القلب والمعدة، وتدرّ البول، وتطهر الدم، وتذيب حصوات الكلى، وتلطّف الحرارة المرتفعة في الجسم، وتشتفي عسر الهضم، وتقلّل آلام القربس.

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 الامتصاص وسهلة الهضم، ويتميز كذلك بغنيته 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 للأنتوسلين 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. ويقدّر 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.

ووجد الباحثون أن حوالي ٦٪ فقط من المشاركين في الدراسة، عانوا نوبة قلبية، أو نبضة أو أي اعتلال قلبي طارئ خلال فترة الاختبار التي استغرقت ٨ أعوام. "لثت هذه الحالات كانت قاتلة". ولوحظ أن من كانت معدلات استهلاكهم للملح قليلة، كانت نسبة تعرضهم لوفاة ناجمة عن نوبة قلبية أو سكتة أعلى ممن كانوا يستهلكون مقادير كبيرة من الملح. وهذه النتيجة أخذت بعد الأخذ في الاعتبار كل عوامل الخطر الأخرى مثل معدلات الكوليسترول، التدخين، السكري وخلافه.

ولوحظت ٥٠ حالة وفاة ووسط ثلث المشاركين - في الدراسة - كانت معدلات استهلاكهم للملح قليلة، و٢٤ حالة وفاة ووسط ثلث المشاركين الذين كانت معدلات استهلاكهم للملح متوسطة، و١٠ وفيات فقط ووسط الثلث الأخير، الذين كانت معدلات استهلاكهم للملح عالية. ويقول كبير الباحثين في الدراسة، رئيس مختبر ضغط الدم في جامعة لويبن في بلجيكا، جان ستينس: "نتائج دراستنا لا تدعم تعميم ثقافة تقليل الملح المتصاعدة بين الجمهور". ولا يجد العلماء تفسيراً قوياً لنتائجهم، لكنهم يشتبهون في إسهام معدلات الملح القليلة في

من الملح، لديهم معدلات وفاة أعلى ناجمة عن أمراض قلبية. وكذلك اكتشفت الدراسة، التي تابعت مدة ٨ سنوات، ٣٦٨١ رجلاً وامرأة أوروبيين، يتمتعون بصحة جيدة وتقل أعمارهم عن ال ٦٠ أن تناول الملح بكميات أعلى من المتوسط لا يبدو أنه يزيد مخاطر الإصابة بضغط الدم المرتفع. وصدر تقرير هذه الدراسة - الذي نشر في العدد الأخير من مجلة "الجمعية الطبية الأمريكية" - بعد مرور ٣ أشهر فقط على تدشين الحكومة الأمريكية لحملة صحية تحت المظلة ومصانع الأغذية على تقليل استخدامها للملح.



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