إضاءة

الكنى والالقاب

احمد عبد القادر

الاسم علامة للانسان والمخلوقات الأخرى، فما ان يولد الطفل حتى يختار له اهله اسماً يحمله، بعض الأسماء جميلة ذات وقع جذاب في الأذن، وبعضها يجلب الخجل والاستهزاء لصاحبه.
يتم اختيار الاسم إما بطريقة عفوية أو يرتبط بمناسبة تحدث أو تيمنا بشخصية لامعة أو حاكم للبلاد، ففي زمن الثورة الجزائرية برز اسم جميلة بوحيرد فسمى بعض الناس بناتهم (جميلة) وبعض المتأثرين بالاحداث العالمية سموا أولادهم باسماء اثرت في مجرى التاريخ كجيفارا، ولينين وستالين مما خلق اشكالات كبيرة عند تسجيلها في دوائر الأحوال المدنية.
قد ترتبط الأسماء بالكوارث الطبيعية (كسنة لوفة) التي اشتد فيها البرد حتى قضى على جميع المزروعات وكان ذلك في ثلاثينيات القرن الماضي مما دفع بعض المنكوبين إلى تسمية احدى بناتهم باسم (لوفة) قد يكون الاسم تميمة تستعمله النساء اللواتي يلدن البنات فقط بعد المولودة الثالثة أو الرابعة تبدأ الأم باختيار اسم رادع كـ(بسهية) أو (لحايه) وقد تصل الامور حداً لا يطاق للام فتسمي مولودتها (مصيبة) أو عجبة).
وروى لي احدهم عن شخص اسمه (حيوان) ولدت له انثى وكان ذلك في زمن الحرب مع إيران فاختار لها اسم (قادسية) وحين ذهب إلى دائرة الأحوال المدنية لتسجيلها، ألقى عليه رجال الأمن القبض واتهموه بالسخرية من القائد.
في احدى قرى الرمادي هناك شخص يضع الكنى المضحكة للناس، فتحجب اسماءهم الحقيقية في القرية فهذا (ابو زبرهه) لأن قال يوماً للملا الذين يدرسهم القرآن بعد عجزه عن قراءة الكلمة (زبرها) أي تهجها وذاك (ابو عاقوله) لانه يضع نبتة العاقول الشائكة تحت ذنب أي حمار يصادفه في الطريق، ونادراً ما يسلم احدٌ من كنية تلصق به لسبب أو آخر، والالقاب ذائعة أيضاً في هذه القرية يضعها هذا الرجل هو (ملا قرآن) وكأنه يتحدى قوله تعالى (ولا تنابزوا بالالقاب).
من ألقابه التي وهمت بعض سكان القرية (الاعرج) لعاهة العرج الملازمة له (الوسخ) بحق شاب قيل إنه يغتسل مرتين فقط في العام عيد الفطر، وعيد الاضحى، إلى غير ذلك من الالقاب الموصولة بحادث أو حديث.
كثيراً ما تلقب عائلة بالحرفة التي يمارسها احد ابنائها، فبيت الحائك، والدباغ، والدلوجي، والملا، معروف للجميع، وقد يبقى هذا اللقب ملتصقاً بالعائلة حتى بعد ترك الحرفة والتحول إلى أخرى.
حين يكون الاسم ناشزاً يصبح مادة للسخرية يتحمله الأبناء في المدرسة مما اجبر كثيراً من الآباء على تغيير اسمائهم، وظاهرة النشوز والغرابة بدأت تتلاشى في الوقت الحاضر نتيجة للوعي والتطور، واخذت الأسماء طابعاً يوحي بالجمالية والرشاقة، فاسماء مثل مها، ايناس، نور، هشام.. تراها كثيراً بينما الأسماء الغريبة طفقت تزول لشعور الناس أنها خادشة للذوق.. وتوحي بالقبح.

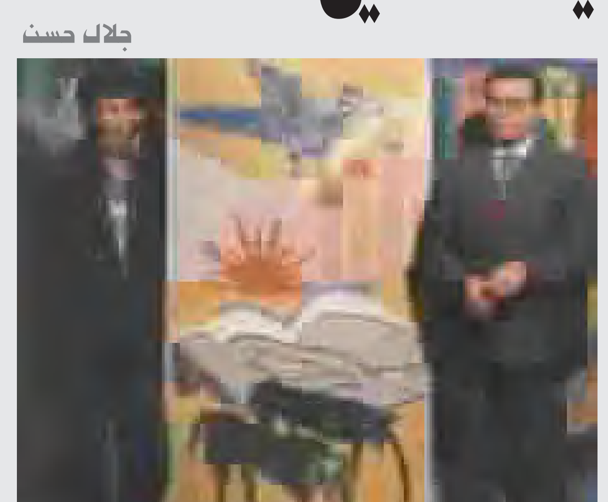
تدابير لمواجهة نقص لقاح الإنفلونزا في أمريكا

--(CNN)أعلنت وكالة مراكز مراقبة الأوبئة والوقاية منها في الولايات المتحدة أنّه تمّ البدء في توزيع لقاح الانفلونزا على أشخاص يعتقد أنهم الأكثر حاجة له هذا الموسم.
ودعت الوكالة الأشخاص الذين لا تتوفّر فيهم المقاييس التي حددتها- وأغلبهم في صحة جيدة بين الثانية والرابعة والستين من العمر- إلى عدم ترقب أن يتلقوا اللقاح هذا العام.
وفي مؤتمر صحفي الثلاثاء، اعترفت الدكتورة جولي جيربيردينغ مديرة الوكالة أنه "من الممكن أن لا يتلقى اللقاح، أشخاص هم حقيقة بحاجة إليه.
وسمحت الوكالة للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن الرابعة والستين وأولئك الذين يعانون أمراضاً مزمنة وكذلك المقيمين في دور الرعاية والعاملين في المراكز الصحية والنساء الحوامل والرضع الذين تتراوح أعمارهم بين الستة والثلاثة وعشرين شهرا، بتلقي اللقاح.
وتأتي المعايير الجديدة، على خلفية أزمة نقص اللقاحات في السوق الأمريكية مع سحب الترخيص من مختبرات شيرون المصنعة لأحد أنواعها.
وكان يفترض ان تنتهي "شيرون" من تصنيع بين ٤٦ و ٤٨ مليون جرعة لقاح للإنفلونزا " فلوفيرين" وتسلمها الى الولايات المتحدة، بداية تشرين الأول الجاري. ويذكر أن مختبرات شيرون كانت أكدت حصول حالات تلوث في المختبرات أواخر شهر آب الماضي، وأن ستة ملايين جرعة تم إرسالها الى الولايات المتحدة قبل الإعلان عن وقف الإنتاج، وقد تم التحفظ عليها إلى حين التأكد من سلامتها. وكان يفترض بمختبرات "شيرون" إنتاج قرابة ٤٨ مليون جرعة من لقاح الإنفلونزا، وهي كمية تشكل نصف إحتياطي الولايات المتحدة من هذا اللقاح.

عبد الواحد شبل جار الله
رسام الملصق السياسي

رسام وتشكيلي تخرج في اكاديمية الفنون الجميلة عام 1987, استوقفتني رسومه المنتشرة في الاماكن العامة والملصقة على جدران شارع المتنبي والرشيد، ساهم في معارض كثيرة ضمن جماعة الفنانين والفن الحديث وجمعية التشكيليين العراقيين ومعرض الطبيعة للشباب، وكانت أكثر رسومه ترفض في زمن الطاغية من قبل مديري القاعات، وخصوصاً، مركز الفنون في شارع حيفا، لانها كانت تمثل صرخة واحتجاجاً واستنكاراً ضد الظلم، ومنها ملصق (الجيثوم) الذي كان يصور الاستبداد بكل كوابيسه المزعجة التي تستفز الناس حتى في احلامهم.

جلال حسن


عبد الواحد مع غازي السعودي

سألناه عن فن الملصق فقال: هو مطبوع يصمم من اجل ان يفهم من نظرة سريعة وهو يجمع مؤثرات بصرية مباشرة بوسائل اتصال مختصرة ذات مقدرة على منافسة المحيط المشوش بصرياً، وينبغي ان يحتفظ بالوضوح والبساطة والتميز فهو تعبير عن فكرة ما، بسيط في تكويناته مكثف في كل جزء منه، لانه يتضمن عنصراً ذهنياً عميقاً، ويرتبط الملصق بصورة خاصة بحياة الناس، ومن خلال ذلك يسهم في مهمة توسيع الحياة الفريدة ودمجها في حياة أكثر سعة وأكثر شمولاً فيكون بذلك أكثر مقدرة على عكس صورة المعارف السياسية والثقافية والاجتماعية تجعل من الصعب مقاومته من قبل الأفكار المضادة ويكون أكثر من ورق ملون وانفعال فني مرئي، وبالتالي فانه يكون وسيلة بارزة لإيجاد الوعي الفني إلى جانب الوعي السياسي.
ما مواصفات الملصق الناجح؟
الملصق الناجح هو الذي يتحرك ضمن أفكار واضحة، تقترب من الخبرة العامة للمشاهد ومدخراته الثقافية الشعبية والمعاصرة، وبمقدار ما يكون قادرا على الجمع بين ميزتيه الفنية والوظيفية، لانه يتمتع بامتيازه كوسيلة إيصال تسهم في التوعية الفكرية إلى جانب تطوير الذوق الفني. ومن خلال هذه الوظيفة فان الملصق المعاصر ذو ارتباط بعلم الاجتماع ونظريات الاعلام الحديثة.
متى بدأ هذا الفن في العراق؟
في عام ١٩٣٩، ظهرت ملصقات صغيرة الحجم الاولى لمسرحيات التي قدمها طلاب معهد الفنون الجميلة ببغداد، وقد نفذت من قبل طلاب قسم الرسم في هذا المعهد باشراف الفنان فائق حسن، ومن هذه المسرحيات طبيب رغماً عنه، مريض الوهم، ويذكر بان الفنان جواد سليم قد صمم ملصقات لبعض المسرحيات التي اقيمت على مسرح الثانوية المركزية في بغداد والتي كان يشارك فيها أخاه سعاد سليم ومنها مسرحية اميرة الاندلس. وعند بداية الأربعينيات متمثلاً بعودة الفنانين من دراستهم خارج العراق، وظهور أول تجمع فني عرف بـ(جماعة أصدقاء الفن) لم تتوفر لنا أية نماذج من الملصقات المطبوعة التي كانت تقتضيها الدعاية للمعارض الفنية التي اقيمت آنذاك، حيث ظل الفنانون على تقليدهم في رسم ملصقات محدودة توزع للدعاية عن المعارض التي يقيمونها، وفي تلك الفترة، ظهر ملصق للفنان جواد سليم، طبع بالالوان عن مطعم بولندي يعرف باسم (بولسكا) وعلى هذ الأساس فان هذا الملصق يعتبر أول نتاج مطبوع يصممه فنان عراقي.
❖ هل هناك فنانون مختصون بفن الملصق؟
. أن أكثر الفنانين الذين يمارسون فن الملصق هم من الرسامين، وهم في حدود هذه المعرفة، ظلوا بعيدين عن امكانية اخضاع التكتيك الحديث الذي تطرحه حركة الملصقات العالمية وذلك لارتباطها بشكل مباشر بمعارف متنوعة أخرى غير معرفة اللوحة منها التكتيك الطباعي والتصوير الفوتوغرافي والسينمائي، ولهذا ظلت هذه الملصقات تتطور أو تنمو من خلال تطور رؤاهم التشكيلية في حدود اللوحة التي تختلف احتياجاتها فكرياً وفنياً عن احتياجات الملصق.
❖ ماذا تريد ان تقول في ملصقك الأخير؟
. الملصق ينطق، لان المسألة الجوهرية هي المضمون الجيد والفكرة الذكية، بحيث يدرك المشاهد رأساً ومن خلال الشكل الكلي، فكرة الاعلان العامة، بعدئذ يتم استيعاب المسائل البنائية ودقائق التكوينات داخل الملصق، فجمال العراق باطيافه الملونة يمثل قوة العراق بتنوعه.
❖ ما هي آخر انجازاتك؟
. اكملت ملصقاً يجسد امراض البطالة الحالية في البلد وما تمخض عنها ثم سلبيات تسبب سرطانات قاتلة تعيق عجلة التقدم لانها أصبحت داء منتشراً في الجسد، كذلك ملصقاً يدين الرشوة التي تفشت بشكل غريب نتيجة سلبيات العهد البائد والملصق عبارة عن كف تمسك عملة ورقية من فئة ألف دينار، خلف (فايل) مطو لتعطي دلالة واضحة لما هو مخفي ومعلوم للراشي والمرتشي، وساهمت برسم لوحة للانسان العراقي الجديد الذي خرج من جذر الأرض لينهض من جديد على شروق شمس الحرية محطماً توابيت الظلام واكفان الإرهاب.

بمناسبة مرور ٣١ عاماً على رحيله:
هاشم الخطاط البغدادي

مهند الليلي

يقترن ذكر الخط العربي في العراق بذكر هاشم محمد البغدادي الخطاط الذي اصبح علماً من اعلام هذا الفن العربي الاصيل وقطباً من اقطاب تاريخه الطويل، ويعود الفضل في ذلك إلى جهوده المتميزة والمبدعة في بعث الروح الفنية إلى هذا الفن الجميل بعد ان اصابه شيء من الركود والانحسار.. خصوصاً خلال اواسط القرن الماضي، ومن هنا استحق لقب (عميد الخط العربي).
لقد امتلك الفنان هاشم الخطاط موهبة فنية اهلته لامتلاك ناصية الخط العربي كفن، امتلاكاً مبدعاً وشمولياً في نواحيه الفنية والتقنية والثقافية، وفجرت لديه طاقة الخلق والابداع الفني، في تكوينات جديدة سبق إليها غيره وامتاز بها عنهم، مما ساعده بالتالي على الانطلاق بالخط العربي من كبوته الفنية والحضارية إلى آفاقه الاصيلة والرحيبة، واحتلاله مكانته التاريخية والقدسية التي كانت له ابان عصور بغداد الذهبية على زمن ابن مقلة وابن البواب وسواهما...
ولد الفنان هاشم محمد الخطاط، في محلة (خان لاوند)، وهي من محال بغداد القديمة، عام ١٩٢١ في بيت من بيوتها العريقة، ولقد نشأ منذ نعومة اظفاره ميالاً إلى هذا الفن، بل كان ولوعاً به، تقلب في الدرس على أيدي عدد من رجالات بغداد العارفين بعلوم الدين وفنون الخط، خاتماً على أيديهم القرآن الكريم وأصول الخط، ومضى في الارتقاء بادائه الفني على أصول الخط العربي التي عرف بالتزامها والمحافظة عليها في تجويد الخط العربي تجويداً متميزاً

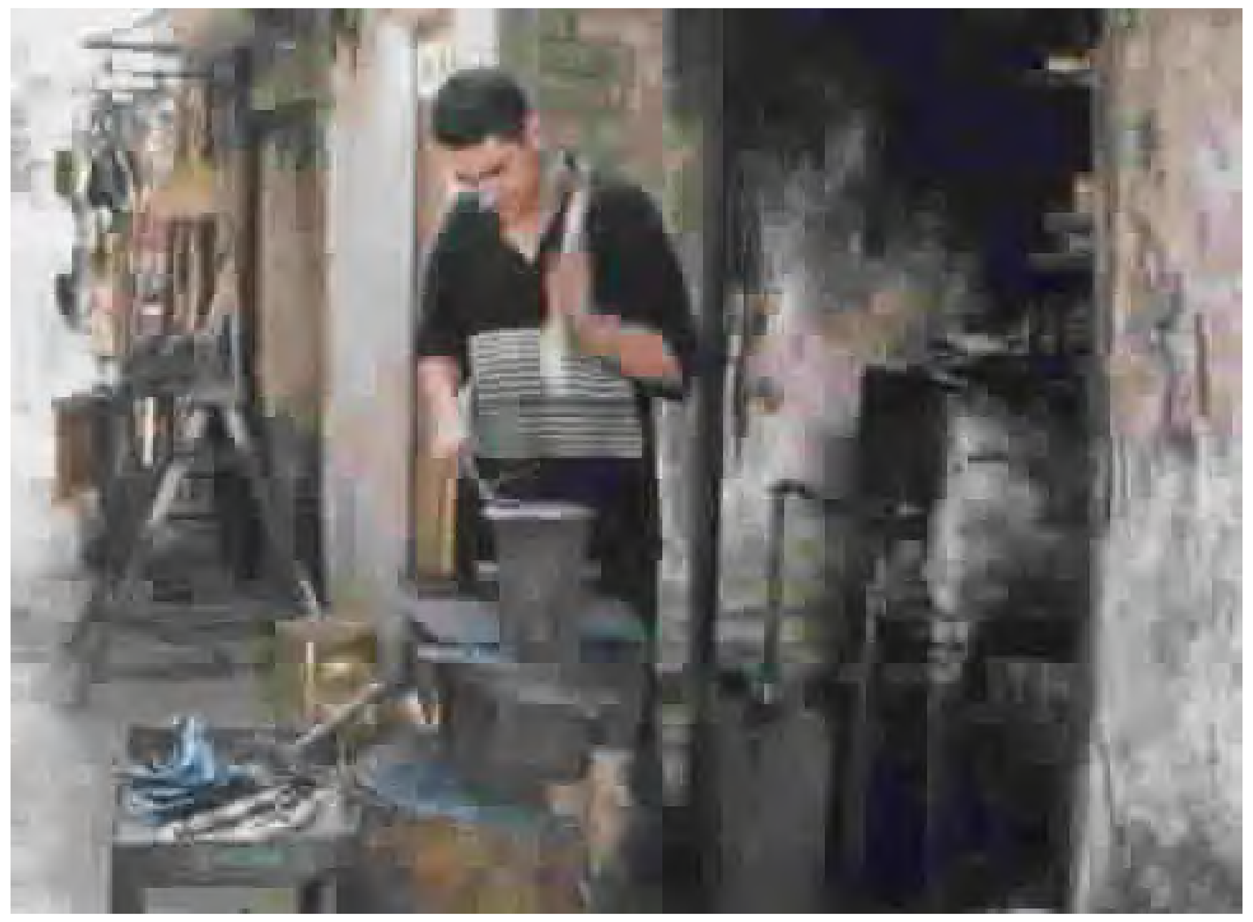
ساعد في اعادة الروح الفنية إلى كيان الخط العربي في اواسط هذا القرن من جهة، وساعد في بعث مجد بغداد التاريخي في هذا الفن من جهة أخرى، مما دعا الخطاط الكبير المرحوم (حامد الآمدي) إلى مخاطبته بالقول: (ان فن الخط العربي انطلق من دار السلام بغداد، ويعود معك إلى دار السلام).
توفي الفنان الكبير عام ١٩٧٣ بعد الكثير من الإنجازات اهمها كتابه الشهير (قواعد الخط العربي) وتدريسه في معهد الفنون الجميلة وكذلك اسهامات مميزة في تصميم الأوراق المالية وخطها لعدد من الدول العربية، والاشراف على طبع المصحف الشريف وكتابة عناوينه وغلافه.

بين قوسين (...)
من أوراق الغربة

ناجم المعموري

قالت لي:
. خذ ما تريد واغسل به قلوب الحزن واغصان الأبناء واحفادك العشب.
قلت لها:
انا مجنون السعادة، فكأس ماء بارد هي بعض من احلام الغرباء.
.. والآن، في لحظتي التي أعرف ما تعني بلاغتها، وأنا وسط بيت ضاج بالاحفاد ووصايا الأم الكبرى المتلفعة بسواد الغياب من أجلنا انصت إلى شعر يتساقط على وسائدي ويبلل أعشاب الروح الزرق، أو ايقظ طاقة المرمر في أيقونة تايكي الصاحية مثل تمائم السحر والطقوس في ذاكرة الأوراق.. تستيقظ المقدسة، مغتسلة بماء الاصول، وأرى عصافيري، احفادي، يزحفون وراء صوتها المرسوم في ذاكرة الجد، كي يمسكوا بها، تومئ لهم تايكي بالضحكات، فتحط عصافيرها، وتزف احلامي واحداً بعد الآخر بالحب وشعر الغرباء، وبإيقاعات الزعتر الجبلي وزيتون الكرمل وصفاء العيون في عين كارم.
وتلقن تايكي احفادي باسماء اصدقائي وتذكرهم بألواح الجد، حتى لا ينسوا بعد غيابه رقيمات روحه الهائمة في بلاغة اورثها الأجداد لاحفادهم في التاريخ الطويل.
وتردد على مسامعهم أسماء من أحب مع جنونهم بالشعر والنساء اللواتي هن ظلال عشتار وايماءات عناة. وظل حتى الآن يردد احلام ايامه مع المرأة السمراء، الفارعة، طالعة كالنخلة وهي تظلل صباحاته برفرفات لايراها إلا العشاق الملثمون عند ضفاف النهر في القرية.
إيها الإبداع، معك لحظات من عمري، ولحظة مع الحب وايقاع الكروان الصاعد نحو البحر الميت، والمنحرف نحو الوادي، لحظة أخرى مع الزيتون والزعتر والميجنا والأصدقاء الذين هم مساحة إمبراطوريتي في عمان. الأصدقاء المطلين علي من نوافذ تايكي، ملوحين لي بقصائدهم لحظة ما أعود إلى وطني:
انا المشرف على البحر
أتصيد أصوات الاسطورة
وأحررها
كي تحلق معمدة بالماء
واستل عصافير نبو
من اعشاش الغياب
واكتب معها حكمة الرجل الغريب
ازرعها حروفاً
الجبل ينصت لها
ويرددها
تصحو احلامي، ممسكة بصورة الأصدقاء
ترتل معهم
الصبر في البحر الميت
والآتي يرف، معلناً اقتراب هبوط الأمل.

صنع المناجل



بابل/ مكتب المدى/ محمد هادي
تصوير: حيدر الحيدري

المنجل والباذورة من الأدوات التي يستخدمها الفلاح ولا غنى له عنهما. وعندما تدخل سوق الحدادين تجد هاتين الآلتين وقد تم عرضهما امام المحال الخاصة بصناعة الأدوات التي تستخدم في الزراعة وتتم صناعة المنجل عن طريق تقطيع رواسط حديدية بقياس واحد وادخالها إلى الفرن وتعريضها إلى درجة حرارة عالية تتحول خلالها إلى قطعة حمراء ثم يقوم الحداد باخراجها من الفرن ووضعها على السندان ممسكاً بها باليد اليسرى بواسطة الماسك أو الكلاب وباليد اليمنى ممسكاً المطرقة وبعملية متقنة وبمهارة عالية يقوم الحداد بتحويل الراسطة الحديدية الملتهبة إلى منجل ثم يرميه في المنقلة ليتسلم راسطة أخرى يعيد عليها العملية ذاتها وهكذا إلى ان يقوم باكمال العدد المطلوب ليتحول إلى وضع يد خشبية على الجزء الذي يكون المسك من خلاله بعدها ينتقل إلى العملية الأخيرة وهي الحد وهي عمل اسنان بواسطة المبرد بعد ان يمسك المنجل أو الباذورة بواسطة الملزمة الحديدية ثم يقوم بتمرير المبرد على الجزء الذي يستخدم لغرض حده وجعله جاهزاً للعمل يتولى هذه المهنة شباب صغار السن تعلموها عن آبائهم وهي من المهن القليلة الباقية في سوق الحدادين في الحلة.

متعة التغيير

فاتن جبار القيسي

لعل الرغبة في التغيير سمة إنسانية بحتة فهي تتعلق بالإنسان أكثر من غيره، وهي ايضا ملمح من ملامح الشخصية، وغني عن الذكر ان التفعيل في رفع مستوى الذات والثورة على الأوضاع الإرهابية التي ترتكب بحق العراقيين ليست مجرد نزوة، فالحقيقة ان هذه الرغبة ظلت حبيسة عند العراقيين منذ ما يزيد على ثلاثة عقود من الزمن، وقد جعلتنا الثقافة العامة نتعرف على أنماط من الحياة مختلفة عن تلك التي نحياها الآن، وفي الوقت ذاته، اتاحت الظروف الحالية التي يمر بها العراق لكل شخص تقريباً امكانية ان يتصور الحياة المختلفة الجديدة التي يستطيع التواؤم معها.
وللحديث عن هذا الموضوع سنحاول ان نلتقي باكثر من اختصاصي في علم النفس لنستطيع تسليط الضوء على هذه الموضوعة.
وكان اللقاء الأول مع الدكتور حسين فاضل داود اختصاص علم النفس التربوي..
❖ هل عملية التغيير رغبة إنسانية؟
. لعل من حسن الحظ ان بني الإنسان مجبولون على ان يتغيروا بتغيير البيئة التي تحيط بهم، خاصة بعد ما مر به العراق من حروب وتخريب وارهاب ما زال قائماً حتى الآن، وهذا لا يعني بأي حال من الأحوال ان عملية التغيير سهلة ولكنه يشير إلى اننا نملك الآليات التي تمكننا من القيام بها طالما نجحنا في انتقاء الأشياء التي تستحق التغيير واختيارنا الطرق الكفيلة بذلك: وهناك عنصر كامن في اعماقنا وهو المحافظة النفسية ونحن لسنا محافظين في ما يتعلق بأنفسنا فقط ولكن في ما يتعلق بالآخرين أيضاً ومعظمنا يحاول ان يتكيف في مناخ من الالفة الحميمة التي يؤدي فيها الأشخاص الرئيسون في حياتنا ادوراً حيوية ولعلنا نستشعر قدراً اكبر أو اصغر من التهديد لحياتنا إذا حاولوا أو حاول احدهم التمرد على الادوار التي حددناها لهم واعتقد ان هذا هو السبب في محاولة بعض الناس لان يتغيروا.
❖ ما أفضل انواع التغيير برأيك؟
. أفضل انواع التغيير هو ذلك الذي ينبع من داخلك والذي ينبع الدافع إليه من اعماقك.. اما ثاني انواع التغيير فهو ذلك الذي ينطوي على تغيير شاف للاسباب التي تدعو للتغيير ويستطيع الخبراء ان يساعدونا في هذا المجال لا يكمن ان يقوم به إلا الافراد المعنيون انفسهم.
بعد ذلك التقينا الدكتورة رندة حميد الدليمي استاذة الصحة النفسية المساعدة في كلية التربية فسألتها.
❖ ما الأمور التي يجب ان تصاحب عملية التغيير؟
. إذا كانت عملية التغيير ليست سوى بيع فكرة فان الزبون الأول هو أنت ولا احد سواك، وذلك لانك إذا لم تؤمن في ذلك الشخص الجديد الذي اصبحته فكيف لك ان تقنع أي شخص آخر بذلك.
اما عن الامور يجب ان تصاحب الرغبة في التغيير عن هذا الواقع المؤلم الذي نمر به حالياً فيمكنني تلخيصها لك بالتالي:
أولاً: على الشخص الذي لديه رغبة في الاختلاف أو التغيير ان يواكب الاحداث الحالية وان يوطن نفسه على ان التغيير ممكن.
ثانياً: تساءل إلى أي حد تعرف نفسك ثم حدد بالضبط ما الذي تريد ان تغيره واقعك أم نفسك أم بعض السمات فقط.
ثالثاً: اتخذ قرارات محددة ولتكن متأكداً بأن التغيير الذي تريده لنفسك قد بدا للتو واللحظة.
اخيراً: تجنب التفكير السلبي ولا تفكر في الفشل وتجنب الاستراتيجية غير الواقعية والاشخاص الذين لا ترجى منهم فائدة في مساعدتك على النجاح في هذا السبيل، ولا تسمح لهمتك بأن تثبط بسبب ردود افعال الآخرين وحاول بين الحين والآخر مراجعة نفسك والمدى الذي بلغته في تحقيق ما تريد وكافئ نفسك على النجاحات التي تحققها.
❖ هل هناك أمور تفسد متعة التغيير؟
. للإجابة على هذا السؤال.. تخيلي نوع الحياة التي سنحياها عندما نتغير مثال على ذلك هناك كثير من الأشخاص البدينين يجدون صعوبة في فقدان بعض وزنهم بسبب عجزهم عن التنبؤ بما سيبدون عليه عندما يصبحون نحافاً. وتنبع المشكلة أصلاً من ان المحيطين بهم يبدأون في معاملتهم بشكل مختلف عما كانوا يعاملونهم به من قبل وعندئذ يدركون انهم بصدد ان يفقدوا تلك الرخصة التي دأبوا على حملها بصفتهم بدينين. اقصد المزاج. أي ان يأخذهم الآخرون مأخذا يقوم على التسامح. وعندما يكتشفون بان الآخرين بدأوا يأخذونهم مأخذ الجد أي اصبحوا معهم أقل تسامحا وهذا الأمر يفسد في الغالب متعة التغيير.

الأطفال الأذكياء أقل إصابة بأمراض الشيخوخة

بينت دراسة جديدة أن الأطفال الذين يتمتعون بذكاء طبيعي يصابون بنسبة أقل بأمراض الشيخوخة مقارنة مع الأطفال العاديين.
أجريت الدراسة في ١٢ مدينة أمريكية على ما لا يقل عن ٥٠ ألف مولود جرى تتبع ما لا يقل عن ٦٣٣ منهم لعمر يتراوح بين ٣٠ و ٣٩ سنة.
وأجريت اختبارات الذكاء للمواليد عندما كانت أعمارهم ٧ سنوات، وعندما وصلوا إلى الثلاثين من العمر أجريت اختبارات طبية عليهم لمعرفة نسبة الإصابة بأمراض القلب وأمراض السرطان والسكر والربو والتهابات المفاصل والسكتات الدماغية والقرحات المعدية والتهابات الكبد الوبائية والسل، وقد أخذ بعين الاعتبار العديد من العوامل التي تلعب دورا في نسبة الذكاء مثل وزن الإنسان والحالة الاقتصادية والحالة الاجتماعية.
ووجد أن الذكاء يخفض نسبة جميع الأمراض بغض النظر عن الجنس أو الفئة الاجتماعية.
وكانت كل ١٥ نقطة زيادة في سلم الذكاء تخفض نسبة الأمراض بمعدل الثلث.
كما أشارت الدراسة إلى أن ازدياد عدد سنوات التعليم له دور في خفض نسبة الأمراض لدى الكبر خاصة الذين لديهم شهادة تعليم عال.
وقد استنتج العلماء استنادا إلى هذه الدراسة إلى أن الذكاء في الصغر يلعب دورا بارزا في الوقاية من الأمراض المهمة عند الكبر.

سلاح القرنابيط والطماطم معاً في وجه السرطان

ثمة اهتمامات عالمية في التركيز على الغذاء والمواد الطبيعية في العلاج عوضاً عن الأدوية المصنعة كيماوياً بصرف النظر عن الأمراض.
ففي دراسة أمريكية حديثة تبين أن تناول وجبة طعام تشتمل على البندورة (الطماطم) والبروكولي (وهو نوع من أنواع القرنبيط) قد تساهم فعلا في الحد من السرطان.
وقد أكد عدد من الباحثين في جامعة ألينوي الأمريكية أن تناول هذين النوعين من الخضار معا يحد بدرجة عالية من ظهور الأورام الخبيثة في البروستاتا وتكون ذات فاعلية أكبر من تناولهما منفردين.
وحسب ما نقلته صحيفة "صنداي تايمز" البريطانية عن جون أيردمان البروفيسور في التغذية بجامعة الينوي "فإن النوعين يتسم كل منهما على حدة بإمكانات كبرى فيما يتعلق بالحد من السرطان إلا أن عملهما معاً أدى إلى أفضل تركيبة للوقاية من المرض."
وتأتي هذه النتائج العلمية مكملة لأبحاث سابقة أكدت أن بعض المواد الكيميائية في الخضار أو المأكولات الأخرى تمنع أو تقلل من حدوث الأمراض.

الحمل 21اذار 20نيسان
لا تفهم الشريك بأمور قد لا تكون في مكانها الصحيح اما إذا كنت خالي القلب فلا تدع الآخرين يحددون مصيرك واعتمد على حدسك واحذر المناقشة المعقدة واستفد من المنافسة.
رقم الحظ/٣
يوم السعد/الاربعاء

الثور 21نيسان 20ايار
الفلك يعدك بخير وفير أنت منزعج من أمر. حاول التغاضي عنه والالتفات إلى مستقبلك، اسبوع حافل بالنشاطات العاطفية. الحبيب ينتظر منك الكثير من الحب.
رقم الحظ/٥
يوم السعد/الجمعة

الجوزاء 21ايار 20حزيران
همومك كثيرة لكنك تنجح دائماً في تخطي المشاكل ،ركز على الأشياء المقيدة واعلم انك في الطريق السليم، اسرار جديدة تدخل حياتك.
رقم الحظ/٧
يوم السعد/السبت.

السرطان 21حزيران 20تموز
قد تضطر إلى المغامرة بكل ما تملك هذا الأسبوع وتصل إلى بعض من اهدافك، سينكشف لك بعض الامور المزعجة. لا تجادل أشخاصا غير مؤهلين واعتمد على ذكائك.
رقم الحظ/٧
يوم السعد/ الخميس

الاسد 21تموز 20اب
الحظ بجانبك فاستفد من الفرص المتاحة لك، إذا كنت مرتبطا فالشريك منزعج من بعض الامور احترامك للمحيطين بك يزيدك احتراماً بنظرهم.
رقم الحظ/١٠
يوم السعد/الجمعة

العذراء 21اب 20ايلول
لا تتعجل في اتخاذ القرارات وكن متأنيناً واحسب الامور جيداً، حياتك الجميلة تجعل منك شخصاً مقبولاً لدى الجميع.
رقم الحظ/١١
يوم السعد/الاثنين

الميزان 21ايلول 20ت اول
اكتم السر ولا تبح به لاحد قد تعرف من خلال صديق خبراً ساراً في نهاية الاسبوع.
رقم الحظ/٤
يوم السعد/الثلاثاء

العقرب 21ت اول 20ت ثاني
الترابط العائلي ضروري لك وكن أكثر اهتماماً بهم ولا تتعجل في اتخاذ قرار تريد البت فيه.
رقم الحظ/٨
يوم السعد/الاربعاء

القوس 21ت ثاني 20ك اول
تقوم باخطاء قد تندم عليها التعقل صفة ملازمة، حيوية مضاعفة وشهية كبيرة للاستمتاع بالحياة. سفرة قريبة تريحك من متاعب العمل.
رقم الحظ/٩
يوم السعد/الاربعاء

الجدي 21ك اول 20ك ثاني
كل شيء جديد في هذه المرحلة عليك ان تستغله لا تحاول ان تكون سلبياً، الأيام القادمة ستحمل إليك أنباء سارة.
رقم الحظ/٥
يوم السعد/ السبت

الدلو 21ك الثاني 20شباط
الظرف الخاص بعائلتك يشير إلى التحسن، لذا لا تكن متشائماً، أفضل حل لعائلتك ان تكسر المألوف في أشياء اعتدت القيام بها.
رقم الحظ/٤
يوم السعد/الاثنين.

الحوت 21شباط 20اذار
الاخبار المادية في طريقها إلى التحسن، هذا الانفراج المالي سيجعلك تفكر في أمور جديدة ،الحبيب ينتظر منك القيام بشيء ما.. لذا فلا تبخل عليه.
رقم الحظ/٧
يوم السعد/الاحد

كومبيوتر وانترنت

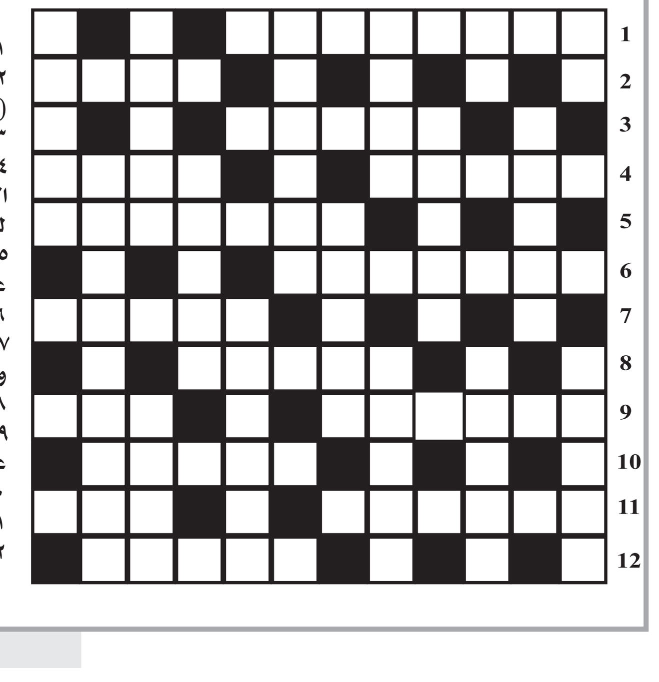
اوامر هامة

البحث عن ملفات غير موقعة في موقع معين

-١١ SYSEDIT محرر تكوين النظام، لا ينصح بتغيير أي شيء فيها إلا من قبل الخبراء أو من لديهم معرفة تامة بالتعديلات التي يريدون عملها على هذا المحرر.
-١٢ SFCيمكنك استخدام مدقق ملفات النظام للتحقق من تكامل ملفات نظام التشغيل، ولاستعادتها إذا كانت معطوبة، ولاستخراج الملفات المضغوطة (مثل برامج التشغيل من أقراص التثبيت).
-١٣ Asd.exeأداة تشغيل عامل برنامج تشغيل التخطي التلقائي وظيفته يعرّف برنامج تشغيل التخطي التلقائي ASDحالات الفشل التي تسببت في توقف Windowsعن الاستجابة في عمليات بدء التشغيل السابقة ويضع عليها علامات بحيث يتم تجاوزها في عمليات بدء التشغيل اللاحقة.
يذكر ASD جميع الأجهزة أو العمليات التي فشل بدء تشغيلها. ويمكنك استخدام ASD لتمكين أي جهاز تم تعطيله سابقاً بواسطة ASD، وسيحاول Windows استخدام الجهاز في محاولة بدء التشغيل التالية، وفي حال الفشل، يتوقف الكمبيوتر عن الاستجابة، وعند إعادة تشغيل الكمبيوتر مرة أخرى، يمنع ASDتشغيل العملية سامحاً لك ببدء تشغيل الكومبيوتر.

الكلمات المتقاطعة

اعداد: حيدر عاشور



افقي
١- ممثل مصري راحل.
٢- عائلة المطربة الاصلية في (٤ أفقي).
٣- البيت الكبير الفخم.
٤- حاجة ،مطلب أو قضية. الاسم الأول والاصلي للسيدة فيروز.
٥- عملاء الذين يعملون على نقل الاسرار.
٦- الحية الكبيرة الطويلة.
٧- اعتقاد بالله ورسله ووحيه.
٨- مطرب وممثلة مصرية.
٩- عروة القميص. يوضع على الاكتاف.
١٠- حفرة تحت الأرض.
١١- ذو اليمن والبركة -ذهب.
١٢- أياد.

عمودي
١- لف الشيء - يكون معها مفاتيح.
٢- طريقة وأسلوب.
٣- عائلة- الاسم الأول لرسام فرنسي.
٤- الكلام المنظوم المقفى.
٥- الاسم الأول لممثلة مصرية- الاسم الثاني لها.
٦- عبدة أو أمة أو مملوكة.
٧- مقفلون الأبواب.
٨- الاسم الثاني للرسام في (٣ عمودي).
٩- ورد أبيض ذو رائحة عطرية قوية.
١٠- امر ابتدائي مفاجئ سريع الرأي - طريق رئيس من طرف المدينة.
١١- عاصمة آسيوية أنشئت.
١٢- حواجز الفاصلة بين شيء وآخر.

كاريكاتير