إضاءة

مظلومة!!

عبير حسن

اضطهاد المرأة اجتماعياً، امرٌ غدا معروفاً للجميع ولا داعي من تكرار الادلة على وجوده. اما اضطهادها في اللغة فلعل الكثيرين لا يعرفونه. . لذلك اخترت بعض الملاحظات لبيان الظلم الواقع عليها لغوياً!

ليس المجتمع وحده ينحو منحى الذكورية، انما اللغة ايضاً، فإذا خاطبنا فتيات نخاطبهن بلغة (انتن) ولكن اذا حضر ذكرٌ واحد فيجب تغيير الخطاب الى لغة (انتم).

وان غير العاقل يجمع جمعاً مؤنثاً سالماً، فكأن هناك ايحاء ما بالموازاة او المساواة بين الانثى العاقلة وبين الكائنات غير العاقلة (نحو الحجارة قاسية او قاسيات، والفتاة قاسية وهن قاسيات).

واذا عدنا الى المعجم نرى ان مادة (ذكر) تدل على الشدة والكمال، بل اذا تشبهت امرأة بالرجال في الزي والهيئة لُعنت، ولكن اذا تشبهت برأيهم ومعرفتهم مُدحت وبوركت. اما مادة (انثى) فمعناها المعجمي الموات، والبلد الانيث هو اللين السهل. وزعم ابن الاعرابي ان المرأة انما سميت انثى من البلد الانيث، قال لأن المرأة ألين من الرجل، وسميت انثى للينها.

وهناك الفاظ من الضروري ايجاد البدائل لها، مثل (الجنس الآخر) والبديل هو (النساء) لأننا اذا قلنا (الآخر) نكون قد اكدنا ان الجنس (الاول) هو الذكور. وكذلك لفظ (فحول الشعراء) والبديل هو (كبار الشعراء) لأن الفحولة تستعمل لتمييز الذكورة، اما لفظ (عانس) فبديله هو (عزباء) لأن كلمة عانس قاسية وكأنها وصمة ويجب حذفها. ويقال (عجوز شمطاء) والبديل هو (مسنة) لأن الكلمة تستخدم تحقيراً للمرأة، ولا نجد هذا الخطاب للرجل.

واسوق هنا نادرة لأحد الشعراء المصريين من باب الشيء بالشيء يذكر، حيث لاحظ ان بعضهن تضايقن من نون النسوة، ودعون الى اخراجها من اللغة فردّ مرتجلاً:

هلا اتاك حديثهن — النون ليست نونهن

د. منعم الموسوي: والدتي هي معلمي الاول

يمكن ان نقول دون مبالغة ان ضيفنا الدكتور منعم سلمان الموسوي رئيس قسم اللغة العربية في كلية التربية بجامعة واسط هو عالم قائم بذاته، ليس لان الرجل شغوف بالأدب ويحفظ من قصائد الشعراء كثيرا وإذا ما اسمعته صدر بيت شعري سرعان ما أعطاك العجز واكمل القصيدة ثم ما لبث أن يحدثك عن تلك القصيدة والظروف التي أحاطت بالشاعر عند نظمها.

واسط / جبار بجاي

رجل قهر المستحيل واقتحم بوابة الظلام وكان له أن يحقق إنجازا ربما عجز الآخرون عن تحقيقه ممن ساروا معه ويمتلكون ما فقده ..حمل الهموم منذ أن كان طفلا لا يتجاوز عمره الأربع سنوات عندما أصيب بالرمد ولعدم وجود الأطباء في حينه تفاقمت حالته وفقد بصره ثم اصبح الطفل كفيفا لكنه صبر وكابر القدر الذي ألم به فكان ذلك دافعا كبيرا ليواصل مسيرة حياته متحديا ذلك وسواه من المصاعب التي كانت موجودة آنذاك خاصة تلك التي تحيط بأبناء الريف لكنه درس وثابر وجد واجتهد حتى اكمل دراسته الأولية ثم حصل على شهادة البكالوريوس من كلية الآداب بجامعة بغداد عام ١٩٧٧ بعدها الماجستير عام ١٩٨٣ ثم الدكتوراه في الكلية ذاتها عام ١٩٩٠, سافر وتغرب .. وعاش محنة فراق الأهل والأحبة.

التقيناه في القسم الذي يتولى رئاسته في كلية التربية بجامعة واسط فكان الرجل إذا تحدث سكت الآخرون إصغاء واحتراماً ..فحواسه لا تخونه إلا نادراً ..يقرأ أصوات المتحدثين فيعرف المبتغى والغاية ..غالبا ما يجتاز المواقف الحرجة بثقة عالية بالنفس ..يصغي باهتمام لما يقال أمامه ..فهو جاد غالباً ولكن لا تفارقه روح النكتة والفكاهة ... محاضراته تشد طلبته إليها .. وله القابلية ليشرح ويوضح ويقرب الصورة ويعطي الأدلة والشواهد كي يفهم طلبته الذين يصغون.

التقيناه فكان معه هذا الحوار:

❖ هل ولدت كفيفا أم أن ذلك حدث لك فيما بعد ؟

- لا ..كنت أتمتع بنظر طبيعي عند الولادة والى أن صار عمري ثلاث سنوات حصل ان اصبت بالرمد وهو أمر طبيعي أن يصاب الإنسان به والأطفال بالذات لكن الظروف التي كانت سائدة في الريف واعني بذلك اللامبالاة والإهمال وعدم وجود طبيب جعل الامر يتطور وتكون النتيجة فقدان البصر الذي هو في تقديري اثمن شيء عند الإنسان لكن علينا ان لا ننسى أن أمر الله سبحانه وتعالى وقدرته على كل شيء وأقول الحمد لله على النعمة التي أنا فيها ألان.

❖ المراحل الدراسية الأولى أين أنهيتها وكيف كانت ؟

- درست في مدرسة المقاصيص الابتدائية في الكوت ثم انتقلت إلى متوسطة دار السلام في بغداد الجديدة ثم في ثانوية الجمهورية للبنين في بغداد الجديدة أيضاً ..درست بمساعدة الأصدقاء المخلصين وعن طريق آلة التسجيل .. يسجل لي فأستمع ووالدتي هي معلمي الأول ومدرستي الأولى ولابد من أن أقول ان الفضل الاول والأخير لوالدتي أولا وزوجتي فيما بعد.

❖ الدراسة الجامعية أين كانت ؟

- درست في قسم اللغة العربية بكلية الآداب جامعة بغداد حيث أنهيت الدراسة الجامعية الأولية عام ١٩٧٧ و أنهيت دراسة الماجستير عام ١٩٨٣ في الكلية ذاتها وكانت الرسالة التي أعددتها بعنوان (أبو علي الحاتمي وجهوده في الأدب والنقد) أما الدكتوراه فقد أكملتها في الكلية نفسها و الجامعة عام ١٩٩٠ وكانت الأطروحة التي قدمتها بعنوان (الشعراء العباسيون .. نقاداً) .

❖ وكيف كنت تؤدي امتحاناتك ؟

- يكلف من يكتب لي من القسم من الأساتذة أو الموظفين فالكل كان يعرف إنني مجد وذكي في الدراسة و(شاطر) .ولا يمكن آن اقبل غير حقي وان اعرف درجتي قبل أن تظهر النتائج لأنني واثق من إجابتي واعرف الصح من الخطأ.

❖ ما المواقف الحرجة التي مرت بك أثناء دراستك ؟

- المواقف كثيرة وكنت أتخطاها بحزم وعزم .. في أحد الامتحانات لم أجد من يكتب لي بالامتحان الشهري لأن الكل كان مشغولاً في الامتحانات فوبخني الأستاذ فاضل السامرائي .. كان ذلك في مرحلة البكالوريوس .. وشعرت حينها بحرج كبير .لكن الامر تغير سريعا واجتزت الامتحان بنتيجة ممتازة ولابد من إن اشير هنا الى إن جميع الطلاب في المراحل الدراسية التي مررت بها كانوا يتعاملون معي باحترام عال وكذلك المدرسين والاساتذه فأنا جاد دائما.

❖ هل كنت تتوقع أن تكون مدرسا وأستاذا في الجامعة؟

التدريس في الجامعة عشق قديم فمنذ ان كنت طالباً في المتوسطة كنت أتمنى أن أكون أستاذاً في الجامعة .. وقد تحقق ذلك بحمد الله.

❖ الأدب بالنسبة لك مهنة أم حب ؟

- علاقتي بالأدب .. كأني ولدت في غرفة وولد الأدب معي في الغرفة ذاتها وكان قريبا مني كل سنوات حياتي فكلانا لا يفارق الآخر ربما أحدنا شخص والأخر ظله

❖ كيف تسيطر على قاعة الدرس أثناء المحاضرات ؟

- المحاضرة قطباها الأستاذ والطالب فإذا شعر الطالب بحبه للأستاذ وبجديته وقوة شخصيته وحرصه على الدرس وعلميته فمن المؤكد أن يتم الانسجام وطلابي دائما يصغون لي بأدب جم واحترام شديد وهذه ميزة يعرفها الجميع.

❖ ما تقديرك لمستوى طلبة قسم اللغة العربية ؟

- دون المتوسط بكثير لأنهم فارقوا الكتاب والثقافة وليس لديهم شعور بالمسؤولية إزاء الدرس والتعليم وربما يعود ذلك الى ظروف الحياة الحالية وقلة من هؤلاء سيكون لهم مستقبل لامع في مجالي اللغة والأدب.

❖ من الذي تأتمنه عند وضع أسئلة الامتحانات ؟

- زوجتي .

❖ كيف تصحح إجابات الطلبة وكيف تضع الدرجات ؟

- تقرأ لي زوجتي أو إحدى بناتي فأضع الدرجة المناسبة.

❖ هل أشرفت على رسائل الماجستير والدكتوراه ؟

- نعم .. ناقشت وأشرفت على الكثير من رسائل الماجستير والدكتوراه في جامعات بغداد والكوفة والديوانية .وبالمناسبة لدي ثلاثة عشر بحثاً منشوراً في المجلات المتخصصة في العراق .

❖ أنت متزوج ولديك أبناء كيف تتعامل مع العائلة وكيف يتعاملون معك ؟

- إنهم أصدقاء لي، يعاملونني على مبدأ المصارحة والمكاشفة سلباً وإيجاباً .. وأعاملهم بالمثل .

❖ من المؤكد إنك ترسم صورة خيالية عن شكل من يتحدث معك هل يتطابق الشكل دائماً مع الصورة التي في خيالك ؟

- نعم أنا افهم أن التطابق يحصل دائما.

❖ هل طرق الحب باب القلب ؟

- الحب .. لا يفارق مخيلتي مذ كنت طفلاً حتى هذه الساعة .فانا احب الأهل والناس كافة واحب الخير والصدق والنجاح.

❖ كيف تتابع البرامج التلفازية ..و ما الذي يعجبك فيها وأي القنوات تتابع ؟

- تعجبني البرامج الأدبية والثقافية والفكرية التي تتحدث عن الإنسان وما ينبغي أن يكون عليه ذلك الإنسان فضلاً عن متابعتي للأخبار وأنا متابع جيد للتلفاز والقنوات التي أتابعها غالباً هي الشرقية والجزيرة والعربية والحرة وأسجل بعض البرامج وأتابع أيضاً بعض قنوات النيل التعليمية ولكن هذا لا يعني إني لا أستمع إلى ما يبهج النفس في بعض القنوات كالموسيقى والغناء .

❖ لو أصبحت وزيراً للتعليم العالي .. ما الشيء المميز الذي يمكن أن تفعله ؟

- لا اقبل الوزارة إلا بشرط دمج وزارتي التعليم العالي والتربية لأن هدفهما واحد ووسيلتهما واحدة وكل يصب في الآخر والتشعب الحالي هو الذي أضعف التعليم.

الطرشي الكربلائي على مائدة رمضان

كاظم ناصر السعدي

يعد (الطرشي) من المقبلات المطلوبة في موائد الطعام خاصة الغنية بالمشويات والمقليات فهو يفتح الشهية ويسوغ الاطعمة.

وفي شهر رمضان المبارك تزداد حاجة الناس اليه اكثر من اي وقت لأن موائد الافطار لا تخلو من المشويات والمقليات كالكبة بأنواعها والكباب والدجاج والسمك والبورك، لذلك فإن حضور (الطرشي) في موائد افطار الصائمين متميز بين العديد من المقبلات الاخرى حين يملأ الانوف برائحته المثيرة للشهية والمطيبة للطعام.

عن هذا الموضوع تحدث الينا السيد علي محمد نور صاحب محل (طرشي السعادة) في كربلاء قائلاً: يزداد اقبال الناس على شراء (الطرشي) في رمضان اكثر من الشهور الاخرى لأن الصائمين يحتاجون الى مقبلات تفتح شهياتهم لتناول الاطعمة وقت الافطار للتعويض عن جوع النهار ثم هو من مسوغات الاطعمة ومطيباتها لذلك نحن نبيع (الطرشي) في رمضان اكثر من اي وقت آخر.

هل لك ان تحدثنا عن صناعة (الطرشي).

صناعة (الطرشي) من الصناعات الغذائية الشعبية المنتشرة في المدن العراقية منذ زمن طويل. تقوم صناعته على تحضير الخل اولاً ويعمل من عصير التمر حيث تعبأ براميل بلاستيكية ويبقى فيها مدة (٤٣) يوماً عندها يكون العصير حامضاً وجاهزاً للاستعمال. من بعد ذلك يتم تحضير المواد وهي: خيار عطر وزي حجم صغير، خيار ماي، الماز، فلفل، عرموط، زيتون، كوجة، ثوم، باذنجان، توضع في ماء مالح مدة (٢٠) يوماً بعدها تكون المواد المذكورة مالحة ثم تغسل بماء عذب حلو. بعد ذلك (تُشرَّق) وتوضع في الخل. ونحن نعمل (الطرشي) بنوعين: مدبس، اي ان خله (ثخين) من (وشالة) البرميل وطعمه حلو مطيب ببهارات التمر.

بين قوسين (...)

طوابع مالية مزورة

بشار الشداد الحياوي

الطوابع التي تستعمل في المعاملات الرسمية للمواطنين كعقود الزواج ومعاملات الجنسية وجوازات السفر وعقود البيع والايجار والمقاولات، مهمة تدخل في حياة المواطن، وهي مهمة للدولة بإعتبارها ضريبة تعود وارداتها لوزارة المالية.

سميت هذه الطوابع، بالطوابع المالية، لأن وزارة المالية هي المسؤولة عن اصدارها وتوزيعها، عكس الطوابع البريدية التي تصدرها وزارة المواصلات وتستخدم في الرسائل.

وجدت الطوابع المالية منذ قيام الدولة العراقية، لذا نجدها في كل الاوراق الثبوتية والشخصية الصادرة في ذلك الزمان.

تقوم خزينة الدولة بإصدار الطوابع المالية، وتقوم بتسليمها الى المصارف الحكومية التي تقوم بتوزيعها على الوكلاء المجازين ببيعها.

تتراوح اسعار هذه الطوابع بين (٥٠ - ١٠٠٠) دينار، حسب نوعية المعاملة.

بعد سقوط النظام تعرضت خزينة الدولة الى السرقة والحريق ما ادى الى اختفاء كميات كبيرة من هذه الطوابع، وبعد ان عادت دوائر الدولة الى العمل مجددا، بدأت الطوابع المسروقة تباع دون سيطرة الدولة وانقطع تزويد الوكلاء والباعة من قبل المصارف ما ادى الى شحتها واختفائها تماماً.

ولأن الدوائر الحكومية ما زالت تطلب الطوابع المالية، ظهرت الطوابع المالية المزورة التي يقوم ببيعها كتاب العرائض على المواطنين دون اي اعتراض من دوائر الدولة.

كتاب العرائض، لا يتمنون اثارة هذا الموضوع لأنه يعقد حياة المواطنين ويعتبرونه شكلياً، والقضاة وحكام العدول والموظفون لا يعيرونه اي اهتمام، وقال احدهم: هذا الامر اصبح منتشراً وهناك العديد من باعة الطوابع المزورة الذين لا يخافون من المساءلة القانونية لأن بضاعتهم كما يقولون: -ما عليها عين-.

سلمان ، ابو داود احد باعة الطوابع المالية المزورة، تعرفنا على اسمه من الآخرين، يتجول على كتاب العرائض وعلى المختصين ببيع الطوابع المزورة، ويبيعها بفارق السعر عن الاصلية يصل الى حد النصف للطبقة الواحدة.

الحاج ساهي - وكيل رسمي لبيع الطوابع المالية - قال لنا: انه يبيع الطوابع منذ اكثر من ثلاثين سنة وهو لم يشاهد تزويراً للطوابع المالية طوال حياته، وهي تعرض عليه الآن. لكنه يعتبرها حراماً شرعاً، لأنها تشبه بيع وشراء العملة المزورة، فعلى الدولة ان تنتبه لهذا الموضوع لأنه يعتبر انتهاكاً لسيادتها، والامر لا يحتاج الا إلى اصدار الطوابع المالية مجدداً، لقد راجعنا مصرف الرشيد فرع شارع المتنبي واخبرونا بأنه لا توجد طوابع مالية لديهم منذ سقوط النظام حتى الآن. متخصص ببيع الطوابع على اختلاف انواعها قال لنا: ان التزوير في الطوابع اسهل من التزوير في العملة، وارباحها ليست بالكميات الكبيرة، ولكن منعها امر ضروري جداً، اما التمييز بين الطابع المزور والاصلي فسهل جداً، المزورة ثقوبها كبيرة وآثار السحب والاستنساخ مكشوفة لمن يرصدها، وكمية الصمغ اللاصق في المزور قليلة وهي واضحة حتى قبل الاستعمال.

مقهى في مصر للاقزام

القاهرة: الفضول الذي يثيره سماع إسم هذا المقهى في إحدى ضواحي القاهرة هو الذي يحفز الرواد على التوجه الى.. مقهى الاقزام. لكن الكثيرين وغالبيتهم من غير الاقزام يواصلون ارتياده بعد ذلك نتيجة دفء المشاعر الانسانية التي تولدت بينهم وبين العاملين فيه وكلهم من الاقزام حتى إن البعض يرى أنه بدأ يسحب البساط من تحت أقدام أماكن ترفيه تقليدية مشهورة.

راودت فكرة مقهى الاقزام محمد عبد الحكيم وشريكه محمود عبد السلام عندما كانا يعملان في ابوظبي حين وجدا قزماً يمنياً يعاني كثيراً في العمل خاصة من سخرية الاخرين رغم خفة ظله وتفانيه في عمله فقررا افتتاح مقهى للاقزام في ابوظبي بالاستعانة بأربعة اقزام اخرين من مصر. عندما نجحت الفكرة في أبوظبي افتتحا فرعاً آخر للمقهى في ضاحية مدينة نصر بالقاهرة.

يقول عبد الحكيم لرويترز "رأيت انا وشريكي أن الاقزام لا يحصلون على حقوقهم كاملة ففكرنا في جمعهم بمكان واحد ليسهل عليهم العمل".

وأضاف "يعتبر المقهى جمعية للاقزام... ونحن نحتاج الى دعم لانجاح عملنا والاستمرار فيه. وذلك سيتيح لنا جذب المزيد من الاقزام الينا".

ويقول عبد الحكيم وهو ليس قزماً إن المقهى تم تصميمه ليلائم عمل الاقزام. وتابع "حرصت على تصميم الطاولات في المقهى لتكون واطئة بحيث يستطيع الاقزام وضع ما يطلبه الزبائن امامهم بسهولة. وصممت عربة لتوصيل الطلبات خصيصاً من اجلهم حتى لا أجهدهم في الذهاب والاياب بين حجرة اعداد الطلبات وطاولات الزبائن".

وأضاف عبد الحكيم أنه مع ميل الاقزام الى الانطواء كان من الصعب العثور على عاملين في المقهى حتى إن بعضهم رفض عرضاً مغرياً للعمل في المقهى بل إن البعض الاخر رفض حتى مقابلته.

وقال إن المقهى ساعد العاملين من الاقزام في الاندماج في المجتمع وفي تحقيق دخل وأصبح أشبه بمنتدى يجد فيه الاشخاص ما يمنع انطواءهم وبالتالي يمارسون حياة طبيعية لأنهم يجدون هنا ضالتهم المنشودة. وقال "أصبح للاقزام عائد بعملهم في هذا المقهى وقد كان معظمهم مشردين في السابق بلا عمل لأنه كان صعباً عليهم وجود اي عمل". تقول منى (٢٠ عاماً) التي يبلغ طولها ١٠٠ سنتيمتر عن عملها في المقهى "إنها فكرة ممتازة وراعى فيها صاحب المقهى احتياجات الاقزام... ومكنني عملي في المقهى من التغلب على الكثير من الامور وابرزها الاكتئاب فقد كنت لا أنزل الى الشارع الا للذهاب إلى المدرسة فحسب اما في الاجازة فلم اكن انزل الى الشارع على الاطلاق".

النجاح الذي حققه المقهى كفكرة بدأ يوحي بأفكار أخرى قد تجد سبيلها الى التحقيق وإن كان البعض منها يعكس شيئاً مما يعاني الاقزام منه ويأملون تلافيه.

ترى منى إن "اهم ما يحتاجه الاقزام هو التشجيع... أطالب بانشاء مدينة سكنية للاقزام يعيشون فيها" مشيرة الى إنها -مثلها مثل غيرها من أقرانها- تسمع كثيرا كلمات استهزاء كلما سارت في الشارع. الاغلبية العظمى من رواد مقهى الاقزام ليسوا من الاقزام. وعلى غير العادة في المقاهي في مصر ترتاد ذلك المقهى غالباً عائلات تصطحب اطفالها ليقضوا وقتا مع الاقزام الذين يجدونهم في طولهم نفسه. وقال احمد صبري "شارك ابني محمد وعمره عامان الاقزام وقتاً ممتعاً في دفع عربة طلبات الزبائن عندما اصطحبته معي الى المقهى".

وقال احمد جعفر وهو من رواد المقهى ايضاً "المقهى يغير المفهوم السائد عن القزم من أنه شاذ عن المجتمع ومادة للسخرية بسبب تكوينه الجسماني لكنه بعمله في المقهى يتعرف على الاخرين ويقدم لهم خدمة وعندها يبدأون في ممازحته والضحك معه بدلا من الضحك عليه".

ويتفق مع هذا الرأي محمد جمال (٢٣ عاما) الذي يبلغ طوله ١٠٥ سنتيمترات "فكرة المقهى جيدة حيث فتحت مجال عمل لكثيرين منا وافادتنا بالتعامل الشخصي مع الاخرين بصورة مستمرة... عندما تراني في الطريق قد تصيبك رهبة مني أو قد تتعامل معي بصورة غير طبيعية على اعتبار اني أعاني من عيب خلقي ولكن عندما تتعامل معي تبدأ تشعر انني مثل أي انسان. "فكرة وجود مكان يتجمع فيه الاقزام فكرة جيدة لان التجمع ساعد الاقزام في الخروج من الجحر الذي يعيشون فيه".

ولا تقتصر المشاكل التي يواجهونها على عدم قبول المجتمع لهم. لكنهم يعانون من مصاعب الحياة اليومية حيث لا يضعهم المخططون في اعتبارهم. تقول منى "تواجهني مشكلات في المواصلات خاصة عند ركوب الاوتوبيسات (الحافلات) المرتفعة". كما تشكو أن بعض الارصفة مرتفعة جداً بالنسبة لمن هم في طولهم.

ويقول خالد حسن (٢٠ عاماً) الذي يبلغ طوله ١٢٠ سنتيمتراً إنه كان يتمنى دراسة الحاسب الالي "لكن المدرسة الثانوية الصناعية التى تقدمت لها لم تقبل التحاقي بها بزعم اني غير لائق طبياً لاني قصير القامة".

ويتراوح عدد الاقزام الذين يعملون في المقهى بين ١٧ قزماً وخمسة اقزام واطوالهم بين ٦٠ و١٢٠ سنتيمتراً. وبعضهم تخرج في الجامعة. ويتباين عدد العاملين في المقهى بوضوح لان الكثيرين تلوح لهم فرص عمل في أدوار ثانوية في السينما والتلفزيون فيتركون المقهى مؤقتاً. وقال عبد الحكيم "لا اتعامل مع الاقزام على اعتبار اني صاحب عمل فانا اشعر اننا جميعاً في المقهى عائلة واحدة".

ويتمنى العاملون من الاقزام انتشار تجربة مقهى الاقزام التي ساعدتهم كثيراً. تقول منى "قبل أن اعمل في المقهى كنت ابكي كثيرا عندما أرى الاخرين يضحكون علي لكن وجدت في المقهى الزبائن يتعاملون معي كإنسانة عادية".

من يفقد اسنانه ... يفقد ذاكرته

دراسة سويدية تقول أنه حين يقتلع الناس اسنانهم فان ذاكرتهم تصبح بوضوح اسوأ من الفترة التي كانت لديهم فيها اسنان

ستوكهولم - اظهرت دراسة سويدية نشرت مؤخراً في ستوكهولم انه حين يقوم طبيب الاسنان بقلع احد اسنان شخص ما يكون ايضا خفف قليلا من ذاكرته.

وقال يان بيرغدال احد معدي الدراسة وهو طبيب اسنان واستاذ مساعد في علم النفس في جامعة اوميا بشمال السويد "تبين ان الاسنان ترتدي اهمية كبرى لذاكرتنا".

ولهذه الدراسة التي تاتي ضمن دراسة اشمل حول الذاكرة، تابع الباحثون ١٩٦٢ شخصا تتراوح اعمارهم بين ٣٥ و٩٠ عاما منذ العام ١٩٨٨ وقارنوا ذاكرة اولئك الذين احتفظوا باسنانهم واولئك الذين وضعوا طاقم اسنان.

واضاف بيرغدال "حين يقتلع الناس اسنانهم فان ذاكرتهم تصبح بوضوح اسوأ من الفترة التي كانت لديهم فيها اسنان".

واظهرت دراسات يابانية حديثة اجريت على الفئران والقرود العلاقة بين الاسنان والذاكرة لكن حسب بيرغدال فان الدراسة السويدية هي الاولى التي تجري على نطاق واسع على البشر.

ولا يزال يفترض ان تحدد الدراسة الاثر الذي يمكن ان يتركه اقتلاع سن واحد على الذاكرة. وقال الباحث "سنقوم بدراسة الحد من عدد الاسنان الذي يمكن ان يبدا بالتاثير على ذاكرة الانسان عند فقدانه. وسنقوم ايضا بدرس اثر زرع الاسنان".

واضاف انه من غير المرجح ان تخلص الدراسات المستقبلية الى وجود اثر ايجابي لزرع الاسنان.

وقال ان "اختبارات على الحيوانات اظهرت ان اقتلاع الاسنان يقطع عصبا مرتبطا بالدماغ"، مؤكدا ان الدراسة الجديدة يمكن ان تؤدي الى تغييرات كبرى في معالجة اسنان الاشخاص المسنين.

واكد "قد نضطر للتفكير مرتين قبل اقتلاع الاسنان التي تتعرض لمشاكل".

كيف تنام بعمق؟

ترجمة / سيف محمد علي

العديد من الناس الذين يعانون من الارق، يستخدمون عقاقير تساعدهم في النوم، ولكن ليس هذا هو الاختيار الافضل لحل هذه المشكلة، النوم الطبيعي افضل للصحة العامة. عند الاستيقاظ غالباً ما يعاني الذين يتناولون الحبوب المنومة من النعاس المتكرر. وعلى العكس من ذلك فالناس الذين ينامون طبيعياً يصحون وهم يشعرون بإنتعاش. تقول الدراسات: بأن هنالك عدة امور لتطوير النوم الطبيعي والحصول على الراحة التامة بشكل جيد وكما يأتي: حضر نفسك للنوم من خلال تهيئة الجو الملائم والهادئ، والاسترخاء قبل ان تذهب الى السرير، ارتدِ ملابس فضفاضة، تنفس بعمق، مع الاسترخاء التام، تجنب صخب الموسيقى والتلفزيون، اطفئ النور.

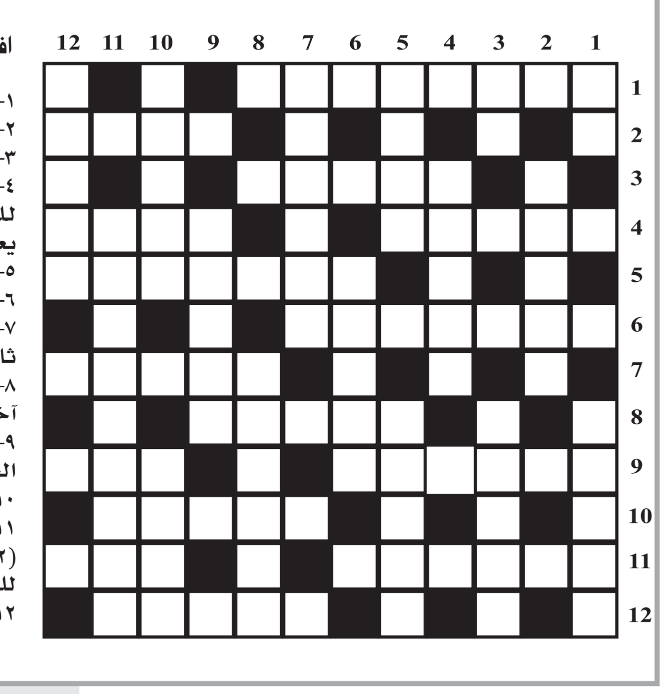
اقرأ عن اليوغا والتأمل اللذين يستطيعان ان يحققا لك النوم.

ضع برنامجاً منتظماً للذهاب الى السرير. ان جسمك سوف يعتاد على هذا البرنامج ويتهيأ بشكل افضل لوقت النوم. تأكد من ان غرفة نومك هادئة ومريحة، واذا كان عندك ساعة (منبه) ابعدها خارج نطاق رؤيتك. اذا قضيت اكثر من (١٥) دقيقة في الفراش تتقلب يميناً وشمالاً، انهض من الفراش وافعل شيئاً مريحاً لك مثل القراءة، إذ إن البقاء في السرير يقظاً يزيد من قلقك من عدم المقدرة على النوم. وان التمرين اليومي يساعدك في ان تنام بصورة افضل.

لا تأكل وجبة كبيرة قبل ان تنام، لا تتناول الاطعمة او المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين الموجودة في الشاي والبن قبل النوم، ولا تدخن اضافة الى ذلك فإن الكحول من الممكن ان يضعف قدرتك على النوم. عندما لا ينام المرء فترة كافية فإن صحته تتعرض للخطر. ان عدم النوم الكافي يضعف الذاكرة ويسبب الاكتئاب ويكون سبباً للمرض.

الكلمات المتقاطعة

اعداد: حيدر عاشور



افقي

١- فريق كرة قدم انكليزي.
٢- الاسم الاول لممثل سوري.
٣- نوع من القرود.
٤- مسلسل تلفزيوني للفنان في (٢) افقي - من يعمل بيده اليمنى.
٥- مسالمات وصالحات.
٦- من اسماء الله الحسنى.
٧- عاود المريض مرضه مدة ثانية بعد شفائه.
٨- قايضت الشيء بشيء آخر.
٩- مدينة عربية - ولد المعز الصغير.
١٠- يشك ويظن.
١١- الاسم الثاني للممثل في (٢) افقي - حيوان يتخذ للركوب.
١٢- قصة بلفظة انكليزية.

عمودي

١- عشرة بالانكليزية - اضرام النار.
٢- اقدامه.
٣- مقياس ارضي - اعاون الغير.
٤- مدينة اوسترالية.
٥- مدينة عربية - فريق كرة قدم ايطالي.
٦- كمية.
٧- مرضهم.
٨- نهر في سوريا والعراق.
٩- افرضت المال.
١٠- قائد عربي - لقبه.
١١- طبيب امريكي شهير من اصل لبناني.
١٢- اثبت الشيء بالحجة الفاصلة.

الابراج

الحمل
٢١ آذار - ٢٠ نيسان
كن هادئاً ولا تحاول الخلط بين الامور كي لا تعجز عن التمييز بين الصح والخطأ. استقرار نسبي في العمل، ورسالة من الحبيب تفتح لك أفقاً جديداً في العلاقة معه.
رقم الحظ/ ١٢,
يوم السعد/ الاربعاء.

الثور
٢١ نيسان - ٢٠ آيار
انتبه الى العروض الجديدة التي تقدم اليك هذه الايام لانها ليست لصالحك وانجز اعمالك القديمة. صديق قديم سيساعدك كثيراً في اتخاذ قرار مناسب.
رقم الحظ/ ٧,
يوم السعد/الاثنين.

الجوزاء
21ايار 20حزيران
٢١ آيار - ٢٠ حزيران
تقوم بعمل حسن يشكرك عليه الآخرون وتكون في وضع نفسي مستريح جراء ذلك. حاول ادامة هذا العمل، وابقَ كما انت لتحوز على رضا الجميع.
رقم الحظ/ ١٣,
يوم السعد/الثلاثاء.

السرطان
21حزيران 20تموز
٢١ حزيران - ٢٠ تموز
فكر جيداً قبل الاقدام على اي عمل تريد القيام به، الاعمال العادية يمكن ان تتم بنجاح الا ان الاعمال المهمة والكبيرة، يراد لها تخطيط ودراية وقرار مسبق. الحظ معك هذا الاسبوع.
رقم الحظ/ ٥,
يوم السعد /السبت.

الاسد
21تموز 20اب
٢١ تموز - ٢٠ آب
حافظ على طيبة قلبك على الرغم من الصعوبة التي تلاقيها مشروع جديد يعرض عليك مشروع يدر عليك ربحاً وفيراً، استثمر بشكل جيد، وتواصل مع هكذا مشاريع مستقبلاً.
رقم الحظ/ ١١,
يوم السعد/الخميس.

العذراء
21اب 20ايلول
٢١ آب - ٢٠ ايلول
امامك فرصة لتحسين وضعك المادي، كن اكثر التصاقاً بالعمل، واحسن التصرف مع الآخرين. وكن حريصاً على ادامتك للعلاقات العاطفية.
رقم الحظ/ ٦,
يوم السعد/الاحد.

الميزان
21ايلول 20ت اول
٢١ ايلول - ٢٠ تشرين الاول
قلق مفاجئ يدفعك الى التساؤل عما اذا كان وضعك فعلاً مستقراً. لا تتسرع في اتخاذ الاحكام على المحيطين بك، فرصة تمنح لك تحقق لك ربحاً وفيراً.
رقم الحظ/ ١٥,
يوم السعد/الخميس.

العقرب
21ت اول 20ت ثاني
٢١ تشرين الاول - ٢٠ تشرين الثاني
التجارب العاطفية الجديدة تحتاج الى تقويم صحيح، ابتعد عن الجمل والشعارات الجاهزة التي تقتل عملية التأويل والتحليل.
رقم الحظ/ ١٠,
يوم السعد/الاحد.

القوس
21ت ثاني 20ك اول
٢١ تشرين الثاني - ٢٠ كانون الاول
ثق بإمكانياتك ولا تهتم كثيراً بإعتراضات الاخرين ستشعر بالسعادة عندما تعلم ان جهودك تحقق لك النجاح المتواصل.
رقم الحظ/ ١٦,
يوم السعد/ الجمعة.

الجدي
21ك اول 20ك ثاني
٢١ كانون الاول - ٢٠ كانون الثاني
حاول التخفيف قليلاً من الاعباء الكثيرة التي تصر على القائها على عاتقك لا تتهور في مسألة يمكن ان تقودك الى حيث الخيال بعيداً عن الواقع.
رقم الحظ / ٨,
يوم السعد/الثلاثاء.

الدلو
21ك الثاني 20شباط
٢١ كانون الثاني - ٢٠ شباط
لا تهتم كثيراً بما يفرض عليك في العمل. بإمكانك تجاوز الحالة والبرهان على اهميتك في خلق اشياء استثنائية. صديق يزورك ويقدم لك جملة خدمات.
رقم الحظ/ ١٤,
يوم السعد/الاربعاء.

الحوت
21شباط 20اذار
٢١ شباط - ٢٠ آذار
ربما اعترضتك بعض الصعوبات في العمل وقد يؤذيك انسان تحبه، ولكن يجب ان تفعل ما تراه مناسباً، ولا تجازف بدون معنى.
رقم الحظ/ ٩,
يوم السعد/ الاثنين.

كمبيوتر وانترنيت

طفرة في تشغيل نسخة ويندوز المحسنة

واشنطن: لم تمض سوى شهور قليلة على طرح إمبراطورية برمجيات الكمبيوتر الامريكية العملاقة مايكروسوفت كورب أحدث إصدارات نظام التشغيل ويندوز إكس بي المزود بتكنولوجيا سيرفس باك-٢,

ورغم ذلك فإن هذه الشهور القليلة كانت كافية لمعرفة أن هذا التحديث الاخير والمجاني لنظام التشغيل ويندوز إكس بي يستحق الاقتناء بما يتضمن من مئات التحسينات البسيطة إلى جانب تحسين مستوى تأمين البيانات على الشبكات التي تعمل بهذا النظام.

في الوقت نفسه فإن الوقت كان كافيا لكي يتضح أن التحديث الاخير أوجد مشكلات بالقدر نفسه الذي قدمه من حلول. وحول ما سببه التحديث الاخير من مشكلات وما قدم من حلول يمكن قراءة الحوار الأتي:

س - قيل لي أن ويندوز إكس بي سيرفس باك-٢ يتضمن مانع ظهور النوافذ غير المرغوب فيها أثناء تصفح الانترنت ولكنني لم أتمكن من الوصول إليه. وأنا اتصفح الانترنت ببرنامج نيتسكيب نافيجيتور.

ج - خدمة سيرفس باك-٢ بها مانع ظهور النوافذ غير المرغوبة وهو يعمل بكفاءة عالية. وهو يعمل فقط مع أحدث نسخ برنامج إنترنت إكسبلورر وليس مع أي برامج أخرى لتصفح الانترنت.

أما إذا أردت مواصلة استخدام برنامج نافيجيتور أو غيره من برامج تصفح الانترنت الاخرى غير إنترنت إكسبلورر الذي تنتجه مايكروسوفت فعليك استخدام برامج أخرى لمنع ظهور النوافذ.

س - عندما كنت أثبت ويندوز إكس بي سيرفس باك-٢ قال لي معالج التثبيت إنه من الافضل ترك النظام يتحدث تلقائيا وتثبيت التحديث تلقائيا فهل هذه فكرة جيدة؟

ج - بوجه عام لا يفضل ترك أي برنامج موجود على جهاز الكمبيوتر الخاص بك يتحدث بشكل تلقائي بما يسمح بالوصول إلى جهازك عبر الشبكة دون إرادتك ولكن مع ويندوز إكس بي سيرفس باك-٢ يمكن أن نتجاهل هذه القاعدة.

فاليوم هناك تنوع الكبير في فيروسات الكمبيوتر التي تنتقل عبر الانترنت وملفات البيانات المطلوب تحديثها باستمرار لتحديث المكونات الرئيسة لنظام التشغيل بما في ذلك متصفح الانترنت التي أمكن من خلالها تحديد العديد من الثغرات الامنية في نظام التشغيل في الماضي.