إضاءة

محمد نوشي وداعاً

محمد الليبي

رحل عن عالمنا الفنان القدير والرائد الموسيقي الملحن محمد نوشي بعد صراع طويل مع المرض، حيث توفي فجر الجمعة الماضية عن عمر يناهز السبعين عاماً، ويعد من رواد اللحن العراقي، بل من ملحنيه البرزين رفدوا الأغنية العراقية بعشرات الالحان الجميلة وعلى مدى اكثر من خمسين عاماً لحن خلالها أكثر من الفي عمل تغنى بها العديد من المطربين والمطربات العراقيين والعرب..

كما برز في الحقل الموسيقي، فكان له حضور متميز في العزف على آلة العود ويمتلك تاريخاً حافلاً بالإنجازات في مجالي التلحين والموسيقى حيث بقيت الحانه راسخة في ذاكرة الجمهور..

قدم الفنان الراحل الكثير لأكبر المطربات العراقيات، أمثال الفنانة الكبيرة سليمة مراد، التي غنت له (اريد اوصفه لحبي) من كلمات الشاعر الكبير عبد الكريم العلاف، وغنت الفنانة الكبيرة عفيفة اسكندر من الحانه (شايف خير) و(على مهلك) و(هزي تمر يا نخلة)، كما غنت الفنانة القديرة مائدة نزهت له (حبي وحبك) و(جرب حظك يا قلبي) و(حب النوبة) واما الفنانة الكبيرة لميعة توفيق فغنت له (هذا الحلو كاتلني يا عمة) و(شفته وبالعجل حبيته)، اما الفنانة وحيدة خليل فقد غنت من الحانه (سبحان الجمعنة) و(هذا منودك الباب) و (الي يحفظج ربي يا يمة) ولحن للمطربة هيفاء حسين (روح روحي ارد اضحيه) وغيرهن كثيرات.

كما قدم الحانا للمطربين (مثال الفنان الكبير فؤاد سالم (موبدينه) والفنان المتميز سعدي الحلي (عشك اخضر) و(ليلة ويوم) ولحن للمطربين رياض احمد وحميد منصور وياس خضر ورضا الخياط وآخرين..

كما قدم لاذاعة بغداد ثلاث قطع موسيقية، هن (سندس)، و(زيونه)، و(عيون النغم)..

وكان اول لحن قدمه خلال مسيرته الفنية كان (هذا الحلو كاتلني يا عمه) للفنانة لميعة توفيق سنة ١٩٥٤، أما آخر لحن فكان للفنان ياس خضر بعنوان (كبرته والعمر ضاع من ايدينه)..

وعن لحنه المميز (هذا الحلو كاتلني يا عمة) تقول الفنانة العربية انغام: عندما دعوني لاقامة حفلات في منطقة الخليج العربي، قلت في نفسي ماذا اغني للاحبة الخليجيين الذين شبعت اذانهم بالاغناء المصري، فهداني الله إلى هذا اللحن الرائع، فغنيته فاضاف إلى شهرتي شهرة جديدة اخرى..

علماً ان هذه الاغنية هي من كلمات (الاستاذ المؤلف إسماعيل جودت)، وقد اصبحت اغنية عالمية، حيث غناها اكثر من عشرين مطربا منهم:

الاتراك، واليونا نيون، واليمانيون، حيث انها من مقام اللامي الذي يمكن عزفه على جميع الآلات الموسيقية لخلوه من ربع التون الشرقي..

كان يقول دائما "ان الفن اخذ مني صحتي وشبابي، لكنه اعطاني حب الناس ورضى الجمهور"، وكان آخر عمل قدمه الفنان الراحل الذي ولد عام ١٩٣٥ في الكرادة داخل هو قطعة موسيقية بعنوان (بغداد جينا)..

تغمد الله الفقيد برحمته الواسعة واهله اهله وذويه ومحبيه الصبر والسلوان.

هل ينتهي العالم بعد خمسين عاماً؟

٢-٢

وعلى وفق التقرير الذي مازال في زاوية الأراضي الأمريكية فقط، فإن نقص الأوكسجين لن يكون ظاهرة خاصة بهذه الزاوية ولكن سيمتد إلى العديد من مناطق العالم الأخرى، إن إحدى المشكلات الصحية التي ستنتشر في العالم هي ما يتعلق بأثر نقص الأوكسجين في إنشاء أمراض جديدة للإنسانية، وإن هذه الأمراض ستؤثر مباشرة في المنطقة الدماغية في الإنسان، ومنطقة الصدر.. مما ينذر بأن المواليد الجدد ستكون مصابة بمثل هذا النوع من الأمراض، والتي ستتطلب تكاتف الجهود من العلماء لإيجاد أمصال وأدوية جديدة.

وبحساب القياسات العلمية فإن هذه الأمراض الجديدة قد تؤدي إلى قتل الإنسان في الحال أو بعد فترة قصيرة، ولكن الأكثر أهمية أن الأمراض الجديدة ستكون أخطر كثيرا من الأمراض ذائعة الصيت في الوقت الحاضر __ مثل الإيدز __ حيث إنه مقارنة بالأنواع الجديدة من الأمراض التي ستغزو العالم في السنوات المقبلة، فإن مصابي الإيدز سيكونون أكثر حظاً وسعادة من انتشار الأمراض الأخرى الجديدة.

يقول التقرير إن الاحتباس الحراري، مع التغيرات المناخية، اضافة إلى هبوب رياح جديدة بفعل ظاهرة ...الانهمار المطري... سيؤدي إلى هذه النوعية الجديدة من الأمراض.. فالانهمار المطري لن يؤثر فقط في الأراضي الأمريكية والأوربية، ولكنه سيمتد إلى التأثير في مناطق أخرى من العالم، وذلك بفضل الرياح، والهبوب الموسمي لأنواع جديدة من الرياح.

ولكن.. ما الذي يجعل هذه الظواهر الكونية تؤثر مباشرة على النحو السابق في كوكب الأرض؟

يرى التقرير أن هناك علاقة متبادلة بين ما يحدث في الأفق الكوني من تغيرات لا دخل للبشر فيها، وبين ظواهر كونية أرضية يعد البشر هم المسئولون أساسا عنها.. وفي هذا النطاق فإن أثر هذه العلاقة المتبادلة يبدو في ظاهرة ...الطاقة المعتمة... حيث إنه وفق نتائج الدراسات الاستنباطية العلمية فإن الكون الحالي الذي تمثله الكرة الأرضية بمفهومها الضيق، والكواكب الأخرى بالمفهوم الواسع، لن تتعرض لانفجار داخلي كما كانت الدراسات تشير قبل ذلك، حيث إن الدراسات القديمة قبل هذا الغزو العلمي الجديد أشارت إلى أن كوكب الأرض سيشيخ مثل أي شيء آخر ، ويستمر في التدهور والانحلال الذاتي حتى يحدث انهيار كوني كبير ينهي الحياة الإنسانية على وجه الأرض.

ولكن.. وفق التقرير.. فإن ...الطاقة المعتمة... التي تبدو في الأفق الكوني البعيد، والتي تعد في الوقت ذاته المحيطة بالكرة الأرضية هي التي تحميها.. وتعد بمثابة السياج الآمن لها.. وأن هذه الطاقة تبدو لا نهائية، ولا يمكن بأي حال من الأحوال، ومهما حقق العلم من تقدم أن يتم اختراق هذه الطاقة أو الوصول بها إلى غاياتها النهائية، أو ما وراء هذه الطاقة، والاستنباطات العلمية أكدت أن هذه الطاقة المعتمة هي التي تؤدي إلى حماية كوكب الأرض، وتمنعه من الانزلاق أو تغيير خصائصه الطبيعية أو الجغرافية القائمة فيه، التي تعايش على أساسها الإنسان مع الحياة.

ومن المفترض أن كل ...الذرات... في هذه ...الطاقة المعتمة... ستكون ساكنة وغير متحركة، وأن هذا السكون هو الذي يجعل كوكب الأرض يتحرك باتزان وفعالية دون أن يكون هناك أي أخطاء في حركة الأرض، أو حتى وجود أيميل للانحرافات البسيطة التي قد تؤدي إلى إطالة أمد النهار في بعض أجزاء الكرة الأرضية، أو إطالة أمد الليل في الأجزاء الأخرى، أو أن يؤدي هذا الانحراف في حركة الأرض إلى انتشار صقيع القاتل في الأجزاء الكبرى من الأرض، أو انتشار الحر الساخن القاتل في الأجزاء الأخرى منها.

ووفق التقرير فإن هذه الحركة الثابتة للأرض من دون أي انحراف أو ميل إذا كان الأساس فيها يرجع إلى ثبات ...ذرات الطاقة المعتمة... يستطيع أن يتحقق من أن هناك طاقة جبارة تقف خلف هذا التوازن وتحرسه بعناية بالغة، وأن هذه الطاقة الكبرى لا يمكن أن تكون إلا ...العناية الإلهية...، إلا أنه لوحظ أنه ومع بدايات عام ٢٠٠٣ كان هناك أفق هادئ جديد تم تفريغه من ...الطاقة المعتمة... أو بعبارة أخرى __ على حد التقرير __ أن هناك انحسارا جزئيا لتلك الطاقة، قد يبدو صغيرا في الأجزاء المحيطة بالأرض، ولكن من الواضح أنه قد يشمل عدة آلاف من الكيلومترات على حساب المقياس الأرضي.

ومعنى نشوء هذا الأفق الجديد، أو ما يعبر عنه بظاهرة الانحسار الجزئي للطاقة المعتمة، فإن هذا يعني وفق الاستنتاج العلمي المؤكد تحرك ذرات من هذه الطاقة المعتمة، وأن هذا التحرك لا يكون له بديل سوى الإضرار بكوكب الأرض.. وبالتالي فإن الأرض معرضة لأن تهتز بشدة من جراء حدوث تلاحم قوي بين جزء ...الطاقة المعتمة... المتحرك وبين كوكب الأرض.

ولوحظ __ كما يرى التقرير __ أن التحرك في جزء ...الطاقة المعتمة... كان في زاوية الأراضي الأمريكية والعديد من الدول الأوربية البعيدة عن منطقة المتوسط، وأنه ليس من المؤكد أن يكون هذا التلاحم الذي قد يؤدي إلى الانفجار مؤديا إلى انفجار شامل في أرجاء الكرة الأرضية، ولكن في أجزاء قوية ومؤثرة منها.. أما في إطار زاوية الدول الأوربية فإن التقرير أشار إلى نقاط هامة تتعلق بزيادة التدفقات المائية في أرجاء متعددة من القارة الأوربية، وأن هذه التدفقات ستزيد بمقادير كبرى وإلى أكثر من ٤٠ مثلا، وأن المياه قد تغمر العديد من المدن الأوربية الكبرى، وأن ذلك سيؤدي إلى ارتفاع مستويات المياه في بعض المناطق إلى الحد الذي يجبر السكان على الرحيل والهجرة من هذه البلدان، ذلك سيصيب بشكل أو آخر البحر المتوسط الذي من المنتظر أن يشهد تدفقا مائيا كبيرا، وأن هذا التدفق سيؤدي إلى إصابة العديد من المناطق بالانهمار المطري.. وفي الوقت ذاته، فإن هذا الانهمار سيؤدي إلى اختفاء عدد من هذه المدن.. ولكن هذا لن يكون المؤثر الوحيد في الزاوية الأوربية، بل إن أحد المهددات الأساسية هو في التغير المناخي العنيف الذي سيضرب الدول الأوربية، الذي سيجعل الأرضية، في حين أن ثلثي سكان الكرة لن يجدوا الغذاء الكافي لإطعامهم، الأمر الذي سيؤدي إلى تداعيات دولية جديدة تدمر الحضارة الإنسانية، كما سيصاب العالم بالجفاف الذي سيكون إحدى النتائج المباشرة لانتشار المجاعة الدولية، وإن هذا الجفاف سيصيب أجزاء كبيرة من الكرة الأرضية.. ولذلك يتوقع التقرير في جملة هذه الظروف أن يؤدي انتشار مثل هذه الظواهر إلى نشوء حالات جديدة من التهديد بالعدوان، وإن بعض دول العالم ستتريص، وتعمل جاهدة على الاعتداء على جاراتها من الدول الأخرى من أجل الحصول على موارد غذائية إضافية أو مياه، أو من أجل الاستفادة من بعض الطاقات البشرية في حل بعض المشكلات الملحة التي تواجه هذه الدول.

ولذلك فإن الدول التي ستكون لديها أسلحة نووية وقادرة على حمايتها ستؤول إليها القوة المطلقة القادرة على حسم الصراعات لصالحها في إطار ما سيشهده العالم من تغيرات دولية جديدة، هذه التغيرات ستؤدي إلى ظهور كيانات دولية جديدة، واختفاء كيانات دولية قائمة، أو أن تتوسع دول قائمة لتتضم حدود دول أخرى، وبالتالي ستتعقد المشكلات الدولية جراء التغيرات المناخية التي ستصيب العالم، والحركة الجديدة لكوكب الأرض، والتحامه مع الكواكب الأخرى، وكذلك في تحرك ...الطاقة المعتمة... التي ستصيب الكرة الأرضية في أجزاء أساسية منها.

أخرى ستفرزها تلك المتغيرات الهائلة، وفي مقدمتها الأنفلونزا التي ستزداد خطورتها، وأشار إلى ما يتعلق بالمجاعة الدولية، بالنظر إلى الانهمار المطري في الأراضي الأمريكية، وغرق العديد من المدن الأوربية والمناطق الأخرى من العالم.. حيث ستصبح المجاعة الدولية أمرا مضررا، وستزداد حدتها إلى درجة أن الغذاء العالمي لن يكفي بالكاد ثلث سكان الكرة الأرضية، في حين أن ثلثي سكان الكرة لن يجدوا الغذاء الكافي لإطعامهم، الأمر الذي سيؤدي إلى تداعيات دولية جديدة تدمر الحضارة الإنسانية، كما سيصاب العالم بالجفاف الذي سيكون إحدى النتائج المباشرة لانتشار المجاعة الدولية، وإن بعض الحالات ستصيب أجزاء كبيرة من الكرة الأرضية.. وفي بعض الحالات يحتاج المريض إلى عكاز أو أداة للمشي أو كرسي متحرك. وهنا يجب تمرينه على استعمالها أثناء فترة العلاج الطبيعي قبل العودة إلى منزله بين افراد العائلة الذين عليهم الاستمرار في مساعدته وتشجيعه على الحركة والنشاط، وفي عدد لا بأس به من المرض مع المثابرة والتصميم تعود العضلات إلى حالتها الطبيعية أو شبه الطبيعية في خلال أسابيع أو أشهر. ومن الجدير بالذكر أن التأخر في بدء العلاج الطبيعي يقلل من احتمالات رجوع العضلات إلى حالتها الطبيعية.

معلومات غريبة!

الصدى/خاص

١- دراسة نفسية اكتشفت ان النساء يتكلمن ثلاث مرات اكثر من الرجال.

٢- إحدى الباحثات في متحف التاريخ الطبيعي في نيويورك أعلنت أنها اكتشفت أن ذكر الصرصار يسهر ليلاً حيث تسبقه أنثاه إلى النوم العميق والأحلام السعيدة!

٣- إحدى الدراسات التي مولتها الحكومة الأميركية أثبتت أيضاً أن الخنازير بإمكانها أن تدمن شرب الخمر!

٤- دراسة جامعية اكتشفت أن الغباء يترافق مع الفرح ، فالناس الأغبياء يضحكون أكثر من البشر الأذكياء ، وكلما زاد ضحك الإنسان قل ذكاؤه!

٥- أثبتت دراسة أجرتها جامعة كولجيت أن أجوبة الطلبة في الامتحانات سوف تتحسن لو سمح لهم بالإجابة على أسئلة تلك الامتحانات وهم في وضع الاستلقاء على الأرض. واكتشفت الدراسة أن وضع الاستلقاء مع رفع الأقدام قليلاً ساعد الطلبة على حل أسئلة الرياضيات بسرعة تزيد ٧٪ عن السرعة العادية وبنسبة دقة تزيد ١٤٪ عن النسبة العادية!

٦- عين النعامة أكبر من دماغها!!!!!!!

٧- أعيننا لها الحجم نفسه منذ الولادة.

٨- صوت البطة ليس له صدى، ولا أحد يعلم ما السبب!!!!!!

٩- يتمكن الصرصار من العيش لمدة تسعة أيام دون رأسه، ولا يعيش أطول من ذلك لعجزه عن الأكل!!!

١٠- كبصمات الأصابع، فلكل شخص بصمة لسان مختلفة عن الآخر!!!!!

الشلل النصفي..الاصابة مفاجئة والعلاج طويل!

توجهة: د. نجم الدين عبد محمد

يصيب الشلل النصفي كبار السن عادة، عندما تنشل حركة النصف الايسر او الايمن من الجسم والوجه فجأة في غضون لحظات. وقد يلي ذلك بعض التحسن البطيء على مدى اسابيع أو اشهر أو سنوات. ويرجع الشلل النصفي إلى انسداد احد الاوعية الدموية الرئيسة التي تغذي المخ بالدم والاوكسجين. وتكون النتيجة موت ذلك الجزء من المخ الذي انقطع الدم عنه مؤديا إلى الشلل التام او الجزئي في عضلات الاطراف الخاصة بذلك الجزء. وكما هو الحال عادة في انسدادات الاوعية الدموية يكون الانسداد مفاجئا، وبالتالي تظهر الاعراض فجاة، وفي خلال لحظات معدودة بعد شعور المريض بأعراض تحذيرية. هناك بعض الاسباب المعروفة التي تؤدي إلى حدوث الشلل النصفي في المعرضين للاصابة به. فضيق الاوعية الدموية وتصلبها يؤديان إلى انسدادها. كما يحدث في المتقدمين في العمر ومرضى السكري. وكذلك ارتفاع ضغط الدم ونسبة الدهنيات في الدم، واحيانا يكون سبب الشلل النصفي اورام المخ الخبيثة او الحميدة أو زهري الجهاز العصبي المركزي أو نزيف المخ.. وفي حالات قليلة قد تصيب الحالة متوسطي العمر والشباب وتسبب حبوب منع الحمل ارتفاعاً طفيفاً في احتمال الاصابة بالشلل النصفي.

الاعراض والعلامات

تبدا الحالة فجاة بشعور المريض بالدوخة والصداع واحيانا الغيء والاغماء، قبل ظهور الشلل التام او الجزئي في الاطراف اليمنى او اليسرى وكذلك نصف الوجه في الناحية نفسها. ويسبب تمثيل النصف الايمن من الجسم في النصف الايسر من المخ والنصف الايسر من الجسم في النصف الايمن من المخ. فان شلل النصف الايمن من الجسم يعني انسداد الناحية اليسرى من المخ والعكس صحيح. ولذا فان شلل النصف الايمن يؤدي عادة إلى صعوبة الكلام والنطق واحيانا يفقد المريض القدرة على الكلام لعدة أيام واسابيع بعد حدوث الشلل وذلك بسبب وجود مركز النطق في الناحية اليسرى من المخ عند معظم الناس. اما حاسة اللمس في الجلد في النصف المصاب فلا تتأثر عادة وفي بعض الحالات لا يستطيع المريض رؤية الاشياء التي تقع إلى يمينه أو إلى يساره حسب النصف المصاب من الجسم.. وتختلف شدة ودرجة الشلل من حالة إلى اخرى.. فقد يكون الشلل خفيفاً وصعوبة النطق لا تؤجد على الاطلاق في بعض الحالات، وفي حالات اخرى لا يستطيع المريض ان ينطق من الشلل التام في نصف الجسم واحيانا يدخل المريض في غيبوبة تتراوح بين عدة ساعات او عدة ايام أو اسابيع، ومع مرور الوقت تبدا الساق في التحسن بسرعة تفوق سرعة تحسن الذراع ومن الضروري توضيح طبيعة المرض للمريض واهله، والتاكيد على ان تراجع الشلل والضعف عن الاطراف والوجه يتم ببطء ويحتاج إلى الصبر والمثابرة والتعاون من جانب المريض.. والجدير بالذكر ان هناك القليل من الحالات التي لا تتحسن كثيرا حتى مع مرور الوقت والعلاج الطبيعي فينتهي المريض مقعدا.. وحتى في هذه الحالات يمكن للمريض ان يتعلم التعايش مع مرضه شرط تفهم الاهل للمشكلة وتعاونهم لمساعدة المريض.

الوقاية والعلاج

للوقاية من الشلل النصفي يجب علاج الحالات المسببة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم اضافة إلى خفض نسبة الدهنيات في الدم إذا كانت مرتفعة بواسطة العقاقير اضافة إلى تحاشي التدخين لانه يزيد من تصلب الشرايين. اما علاج الحالات الحادة فيتم في المستشفى بواسطة الادوية لخفض الضغط داخل الدماغ في الأيام الاولى التي تعقب الشلل.. يلي ذلك العلاج الطبيعي الذي يضمن حركة ونشاط الاطراف المشلولة. وذلك لتحاشي بطء الدورة الدموية فيها وانتفاخها ضمور عضلاتها بسبب عدم حركتها. وعند عودة الحركة إلى الاطراف المصابة يجب تشجيع المريض على استعمالها باستمرار وتوجيهه الى بعض الحركات الفعالة لتقوية العضلات وتنشيطها لتعود إلى حالتها الطبيعية. وفي بعض الحالات يحتاج المريض إلى عكاز او اداة للمشي أو كرسي متحرك. وهنا يجب تمرينه على استعمالها اثناء فترة العلاج الطبيعي قبل العودة إلى منزله بين افراد العائلة الذين عليهم الاستمرار في مساعدته وتشجيعه على الحركة والنشاط. وفي عدد لا بأس به من المرض مع المثابرة والتصميم تعود العضلات إلى حالتها الطبيعية أو شبه الطبيعية في خلال اسابيع أو اشهر. ومن الجدير بالذكر ان التأخر في بدء العلاج الطبيعي يقلل من احتمالات رجوع العضلات إلى حالتها الطبيعية.

أحمد هاتف مخرجاً لمسلسل (سياحة وارهاب وجذب)

عبد العليم البناء
تصوير: علي عيسى

الكاتب احمد هاتف الذي عرف بأعماله المسرحية والتلفزيونية فضلاً عن كتاباته الصحفية سبق له ان خاض تجربة الاخراج لعمله التلفزيوني المتميز (الوحاش) الذي لعب دور البطولة فيه عدد من الفنانين المعروفين بينهم مقداد عبد الرضا وحكيم جاسم وايناس طالب وغيرهم.. وها هو يعاود الكرة من جديد لخوض تجربة الاخراج لعمله التلفزيوني الجديد (سياسة وارهاب وجذب).. وبغية تسليط الضوء على هذا المسلسل وتجربته في الاخراج التلفزيوني كان لنا معه هذا اللقاء.

❖سألناه ابتداء.. عن ماهية هذا المسلسل..؟ فأجاب:

-المسلسل يتحدث عن العراق فيما بعد الاجتياح.. وهو بحث اجتماعي في اطار بوليسي يبتعد عن الاساليب التي انتهت في العديد من المسلسلات التي عرضت مؤخرا.. كما انه محاولة للتصالح بين الماضي والحاضر والداخل والخارج.. وتقوم على انتاجه قناة السومرية الفضائية في حين يؤدي ادواره الفنانون سوران علي وآلاء حسين واحمد طعمة وغانم حميد وغيرهم..

❖المسلسل هو تجربتك الثانية في الاخراج.. فلماذا اتجهت إلى ذلك وانت مؤلفه..؟

-لقد حرصت على القيام بمهمة الاخراج لأني أجد المستقبل للمؤلف - المخرج.. ولاعتقادي ان المؤلف هو الاقدر على فهم كلمته المكتوبة.. وهذا لا يعني - بالضرورة - انني سأكف عن التعامل مع المخرجين الآخرين..؟

❖ولكن (المؤلف - المخرج) يتهم بأحادية النظرة وبالتالي عدم القدرة على رؤية أو قراءة ثانية للعمل الدرامي..؟

-اتفق معك في هذا.. لكن اسمح لي ان اسألك: اين هو المخرج صاحب الرؤية اليوم..؟ اننا إزاء رجال حرفيين ينضدون ما تكتبه.. وان اجتهدوا فسيأتي ذلك على حساب الفكرة والنص.. اعتقد ان افضل الاعمال اليوم هي تلك التي اعتمدت المؤلف مخرجاً..

❖وماذا تتوقع لعملك هذا في زحمة الاعمال العراقية التي شهدتها وتشهدها الفضائيات ويم يتميز ويختلف عنها..؟

-انا كما قال سعدي يوسف: "أسير مع الجميع وخطوتي وحدي" أزعم ان لي نظرة مختلفة.. وأزعم ان اختلف عن الجميع فقد رفعت شعار التجريب ولا أزال.. ولن انزل عن هذا الشعار.. ولن استكين إلى اسلوب واحد. فأنا رجل بوجوه متعددة..

❖سبق ان عابثت وعاينت مقص الرقيب.. هل انت في هذا العمل ما زلت تخشاه..؟

-سيدتي انا اكتب ما افكر به.. سابقا ولاحقا.. ولا يهمني ما سيفعله الرقيب.. قل كلمتك وامض.. هذا هو المبدأ.. لقد دبجوني في (الوحاش) بعشر سكاكين ولم اكترث.. وسيعاد عرض هذا العمل كما كتبته.. ولهذا لم اعتقد ان الرقيب سيفعل شيئاً في المستقبل.. وهذا سيجعل من الفاشلين بلا ذرائع..

الجزر..يغذي الجلد ويقوي البصر

مديحة جليل ابراهيم

عرف الانسان الجزر منذ قديم الزمان، ودارت حوله اساطير كثيرة وقدسه الهندوس في مناسباتهم، وكان الهندوس يقدمونه في مناسباتهم الدينية داخل المعبد. وعده الفرنسيون ثمرة تجلب المحبة، بينما عده الايرلنديون ثمرة سماوية واطلقوا عليه "عسل الارض".

ويعود سبب اطلاق الفرنسيين على الجزر (ثمرة المحبة) لانهم اكتشفوا ان الجزر يمنح الدم حاجته من البوتاسيوم وان نقصه في الدم يجعل الإنسان عصبياً مصاباً بضعف في العضلات واضطراب واختلاجات وتغيرات في تخطيط القلب ويكون سريع الاعياء. فاذا تناول كأسين من عصير الجزر يوميا يشفى من تلك الاعراض ويعود الى حالته الطبيعية وهدوئه. يحتوي الجزر على اهم مادة وهي (الكاروتين) مقدمة فيتامين (A) في الكبد وهي غنية بفيتامين (ب١) و(ب٢) وفيتامين (c) و(A) وبمقدار تفوق ما هو موجود في اي نوع من الخضار.

ويحتوي الجزر ايضاً على الكالسيوم والبوتاسيوم والفسفور والنيكل والنحاس واليود والمنغنيز والحديد والمغنيسيوم، وفيه نسبة عالية من الالياف (السليلوز) المساعدة في عملية الهضم، كما يحتوي على قدر ضئيل من السعرات الحرارية. ومن العناصر الفعالة في الجزر (زيت طيار) ومادة البكتين الفعالة في عملية التجلط. ويؤكل الجزر للوقاية من الاصابة بالامراض الناتجة عن سوء التغذية وفقر الدم، فاذا اضيف اليه بعض الزيت قويت معه مناعة الجسم واستطاع مواجهة اي عدوى. والجزر (يعدل) فعالية الغدة الدرقية ويهدئ اضطراب القلب والاعصاب وله اهمية قصوى في تغذية الاطفال، لانه يساعد على النمو ويعطي المقاومة ضد كثير من الامراض فضلاً عن فوائده التجميلية العديدة. ويساعد الجزر على تقوية البصر وله تأثير في بناء الجلد، ويؤثر في تكاثر الخلايا التي تكون كريات الدم الحمر، ويزيد هيموغلوبين الدم.

ويوصي الاطباء بشرب كأس او نصف كأس من عصير الجزر لانه يقوي البصر ويمنع العشو الليلي. ويفيد الجزر في حالات الحمل والاوضاع والاضطرابات التي تسبق الدورة الشهرية والارق وامراض الانف المزمنة.

والجزر من الاغذية ذات القوى الوقائية والعلاجية، فضلاً عن قيمته الغذائية العالية، ويجب تناوله نيئاً طازجاً وبعد زيت بذور عباد الشمس او زيت الصويا.

بين قوسين

(...)

بهرز وما حولها

احمد مهدي الصالح

بهرز، اول دمعة اضاءت روحي في ليل عراء الإنسان، رحلة المدهش في المسميات، افتضاح النجوم عند خفايا البساتين وبهرز موسيقا الهيام، كأنك لا تردني عن بكائي، هم اصحابي وهي روايتي ما اراد التاريخ من رقعة الاغاني وغبار الامنيات، عندما تلمست حروف الطين وبين يديها هدنت ضياء الورد، ذكية سعدها تذبح بل تفت القلوب ومعالم المعرفة في الذي روته لنا الامهات.. اليها.. اليها.. إلى قنطرة خلفها اسلاف العباسيون توصل مسجدها الجامع بالسوق، إلى احتفال النبات، إلى مربع الطير.. إلى انات يحذرهن المطر.. إلى بيوتات العطايا والهدايا، كأنك لا تردني عن لذيذ البكاء.

هناك هزار يأتيها صيفا من الهند، وذكريات اجيال عن لقلق شردته الحضارة!! وهناك فتنة العمر بين الخضرة والمساءات، بامان خشبيان فقط، بامان كانا يحملان القرويين مع المامز والدجاج يأتيان صباحا ثم يعودان عند الظهيرة إلى شتات الريف، آلاف السيارات الآن تجوب شارعها الضيق الملاصق للنهر بهرز الآن يكاد يخنقها الضجيج، قل لي كيف يحيا الناس من دون انهار تنساب رقراقة لصق البيوت ومن دون شجرة بهرز النشيد الذي اودنه كلما حدقت بالفجر وكلما هد روحي المساء. أكل تلك المواصفات كانت لنا؟ أكل ذاك البرد وكل تلك الشطوط؟ لاصفصافة تحمي النهر الآن من دخان الشاحنات. لا موقد يقرب الفوانيس ويوحد القلوب لقص الشتاء. المحميات المبجلة تكسرت، ومدرسة فتوتي الاولى تحاصرها المزابل. وانا بيميني ارتب عكاز شوقي لموت يليق بالخطأ سأمضي اليه قبل هطول الليل على رصيف الفاجعة. اودعكم لها لاوصيكم بها. لا تذكروها بالشيب الذي تطاول مستهترا وغبار الامنيات، عندما تلمست حروف الطين وبين يديها هدنت ضياء الورد، ذكية سعدها تذبح بل تفت القلوب ومعالم المعرفة في الذي روته لنا الامهات.. اليها.. إلى قنطرة المفاجأة واشرحوا لها قصة السرور.. في تلك الصيفية كنا نرش الدروب ونحزم امر الخيط الجامع بالسوق.. إلى احتفال النبات، إلى مربع الطير.. إلى انات يحذرهن المطر.. إلى بيوتات العطايا والهدايا. كأنك لا تردني عن لذيذ البكاء.

❖وماذا تقصد بذلك؟

-العشاق، فهم يترددون على الحديقة لقضاء الساعات والسير في حدائقها دون الخروج على الآداب!

❖وهل هناك من يخرج عليها؟

-انت تجريني إلى الحديث عن امور اخرى واحب اوضح لك ان مهمتنا كوحدة حماية لهذا المرفق السياحي تجعلنا امام مسؤولية كبيرة في فرض النظام والقانون ونراقب عن بعد ونتابع كل ما يسيئ للاخلاق والآداب العامة ولكن دون المساس بحريات الآخرين واود ان اشير بهذا الخصوص إلى ان كثيرا من المراهقين ومن كلا الجنسين يأتون إلى المتنزه ويقضون ساعات طوال، كأن من المفترض ان يقضوها على مقاعدهم الدراسية، لكنهم يتنزهون، هنا، وهذا ما يسبب لنا القلق إزاء هذه الحالة حيث لا يمكننا فعل شيء غير ان المسؤولية تقع على عوائلهم ومتابعتهم بالتنسيق مع إدارة المدارس.

❖وماذا بخصوص حملة الاعمار؟

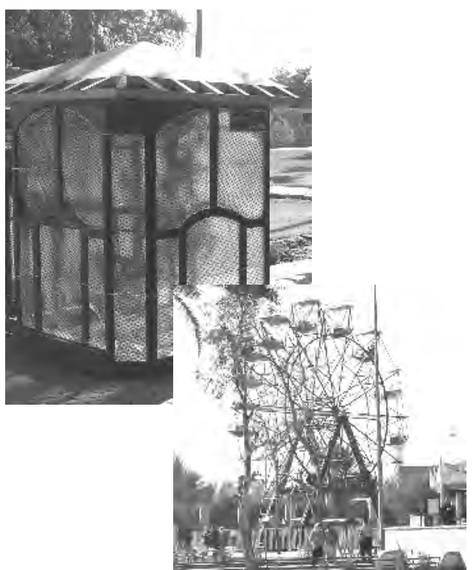
-منذ وقت قصير بدأ المتنزه باستقبال الزائرين والعوائل، وهناك تنسيق بين حدائق الحيوانات في العالم لتزويدنا بانواع من الحيوانات المختلفة معاربها واعادة الحياة للبحيرة الرئيسة، وبناء المطاعم، وترميم القديم منها، وزراعة الاشجار، وتوسيع الرقعة الخضراء، ونشر المقاعد لجلوس الزوار. أما بالنسبة لحديقة الحيوانات فاود ان اوضح ان هذه الحديقة تعرضت للسرقة الشاملة بعد سقوط النظام، وقد استطاعت الجهود المتضافرة بين العديد من المنظمات الانسانية والجهود الخاصة ارجاع قسم كبير منها وهناك تنسيق بين حدائق الحيوانات في العالم لتزويدنا بانواع من الحيوانات المختلفة التي تضاف لمجموعة الحيوانات هنا.

ولدى الحديقة لبوه واسدان وهي من الحيوانات الخاصة بابن الطاغية عدي حيث كانت لدى احد المواطنين وتعيش الآن مع باقي الحيوانات وتن تفضيل!!

وحول سؤالنا عن جمعية الرفق بالحيوان في حديقة الزوراء قال: هذه اول جمعية من نوعها في العراق اذ تأسست بعد سقوط النظام وهي تعنى بالحيوانات المشردة والضالة ويتم الاشراف عليها من قبل ملاكات عراقية متخصصة في مجال رعاية الحيوانات وبالتنسيق مع المنظمات الرفق بالحيوان العالمية.

الزوراء.. معسكر الوشاش القديم

كتابة أمنة عبد العزيز
تصوير : سمير هادي



كان معسكراً للجيش يعرفه القاصي والداني باسم (معسكر الوشاش)، حيث أخذ هذا المسمى من كونه حيزاً اسكانياً للجند. كان مخططا له ان يكون بمستوى حدائق والت دزني الشهيرة لمساحته الشاسعة التي تعطي حرية التصرف في خلق مدينة متكاملة للألعاب والمطاعم وبحيرات صناعية وحديقة للحيوان.

غير ان المسؤولية تقع على عاتقهم ومتابعتهم بالتنسيق مع مسؤولي المدارس، وقد استطاعت الجهود المتضافرة بين العديد من المنظمات الانسانية والجهود الخاصة ارجاع قسم كبير منها بدءاً من مدينة الألعاب إلى احياء الجداول الكثيرة وبناء معابرها واعادة الحياة للبحيرة الرئيسة، وبناء المطاعم، وترميم القديم منها، وزراعة الاشجار، وتوسيع الرقعة الخضراء، ونشر المقاعد لجلوس الزوار. أما هذه الحالة حيث لا يمكننا فعل شيء غير ان المسؤولية تقع على عاتقهم ومتابعتهم بالتنسيق مع إدارة المدارس.

❖وماذا بخصوص حملة الاعمار؟

-منذ وقت قصير بدأ المتنزه باستقبال الزائرين والعوائل، وهناك تنسيق بين حدائق الحيوانات في العالم لتزويدنا بانواع من الحيوانات المختلفة معاربها واعادة الحياة للبحيرة الرئيسة، وبناء المطاعم، وترميم القديم منها، وزراعة الاشجار،

من المفترض ان يكون المتنزه في ايام العطل وخاصة الجمع اكثر حركة بالزائرين والعوائل ولكن الظرف الامني وعدم استقرار البلد حال دون ذلك. فالناس يتخوفون من بعض الخارجين على القانون اما باقي ايام الاسبوع فان رواد الزوراء اكثر خاصة المغرمين؟!

❖وماذا تقصد بذلك؟

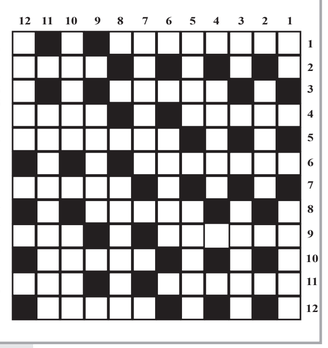
-العشاق، فهم يترددون على الحديقة لقضاء الساعات والسير في حدائقها دون الخروج على الآداب!

❖وهل هناك من يخرج عليها؟

-انت تجريني إلى الحديث عن امور اخرى واحب اوضح لك ان مهمتنا كوحدة حماية لهذا المرفق السياحي تجعلنا امام مسؤولية كبيرة في فرض النظام والقانون ونراقب عن بعد ونتابع كل ما يسيئ للاخلاق والآداب العامة ولكن دون المساس بحريات الآخرين واود ان اشير بهذا الخصوص إلى ان كثيرا من المراهقين ومن كلا الجنسين يأتون إلى المتنزه ويقضون ساعات طوال، كأن من المفترض ان يقضوها على مقاعدهم الدراسية، لكنهم يتنزهون، هنا، وهذا ما يسبب لنا القلق إزاء هذه الحالة حيث لا يمكننا فعل شيء غير ان المسؤولية تقع على عوائلهم ومتابعتهم بالتنسيق مع إدارة المدارس.

الكلمات المتقاطعة

اعداد: حيدر عاشور



افقي

افقياً:
١-مدينة في اقصى جنوب سيناء على البحر الاحمر تشرف على الملاحة في مضيق تيران.
٢-الاسم الاول للفيزيائي في "A" عمودي.
٣-انتشار خبره.
٤-مدينة اميركية في تكساس - مدينة سعودية.
٥-انفصالي وانقسامي.
٦-لقب عائلة عربية.
٧-عاصمة اوروبية.
٨-النفس.
٩-اعطوني اسماً آخر - مرض.
١٠-تم وانجز العمل نهائياً.
١١-الاسم الثاني للاعب كرة قدم اسباني - جف الشيء.
١٢-سافني.

عمودي

١-استنشق - الاسم الاول لشخصية عربية.
٢-عاملت بالجميل ولم تخلص.
٣-بسط الشيء - كلام دال على ما في النفس من افكار ومعان.
٤-فوة من قوى العقل.
٥-الاسم الاول للاعب في "١٦" افقي - خرج من ارض الى ارض.
٦-اكمل واتابع القراءة.
٧-يساعدني ويغنيني.
٨-ال