إضاءة

الفنان محمد كريم

كمال لطيف سالم

لقد كان هذا الفنان الذي رحل بصمت يحتل مكانة بارزة في الغناء العراقي، فهو من جيل يحيى حمدي ورضا علي وناظم الغزالي وهو من ولادة الكرخ في منتصف الثلاثينيات. وكان يستمع إلى الغناء والمقام العراقي خاصة وكان يستمع ويتعلم من الشيخ عبد الفتاح معروف فأتقن اصول التلاوة والمقام وعندما راح يتسمع ويقترب من الوسط الغنائي عرف ان هناك تأثيرات جديدة دخلت على البستة البغدادية حيث اصبحت اغنية مستقلة قائمة بذاتها. فدخل الاذاعة في بداية الاربعينيات ليقدم بعض الاغاني والالحان التي لفتت اليه الانظار "فهو صوت يرمز إلى الاحتفاظ بالايحاءات الايقاعية في الاغنية البغدادية بل انه اكثر الاسماء لمعاناً وسطوعاً حيث كان في الخمسينيات حتى منتصف الستينيات رئيساً لقسم الموسيقى والغناء وكانت اغنية "آنا الربيت ولغيري يصيرون" تمتلك كل عناصر الروح البغدادية الاصيلة فلحن للمطربين والمطربات ولكنه مع ذلك آثر الابتعاد عن الاضواء.

وله رأي في واقع الاغنية العراقية قال فيه:

-في عصرنا، كان لكل صوت غنائي ما يميزه، فنحن حين نستمع لأي صوت نستطيع على الفور ان نعرف اسم صاحبه، حالياً فان الغناء العراقي يعيش في فوضى الاصوات المتشابهة، التي تنقصها الاصالة والتفرد. فاغلب الاصوات لا تستطيع ان نتبينها وواقع الحال ذلك سببه الحقيقي تفشي مسألة استسهال الغناء، فأي صوت يتقدم للاذاعة والتلفزيون لا يلقى مقاومة لانعدام المقاييس العلمية في اختيار الاصوات واتساع دور العلاقات الشخصية.

وعن الاصوات النسائية قال ايضاً:

-ما زلت اعتقد ان اعظم الأصوات النسائية التي قدمها الغناء العراقي هي ثلاثة ما عداهن لا أجد أي صوت نسائي إلى الآن ما يستحق الاشارة اليه.. هذه الاصوات هي زكية جورج وسليمة مراد وزهور حسين ولكل واحدة منهن صوت مميز وتأثير خاص في السمع في مرحلة فنية كاملة، فزكية جورج تشجي السامع وتنقله إلى عالم من المتعة الراقية. وسليمة مراد وجية دسمة من الغناء الذاهب في الاسماع والمؤثر في النفوس إلى حد بعيد. وزهور حسين صوت شعبي ممتاز ملامحه الاصالة البغدادية الفريدة ولكنه صوت طواه النسيان.

لغة العيون أكثر بلاغة من الكلام

هناك قول مأثور بأن العين هي مرآة الروح، لذلك درس الدكتور رويل فرتيجال أثر التحديق في العيون خلال المحادثة وأثر ذلك على التكنولوجيا الحديثة، ابتداء من المؤتمرات التلفزيونية الى أجهزة التعرف على الصوت. اكتشف الدكتور رويل فرتيجال علاقة قوية بين كمية الاتصال البصري بين الناس ودرجة مشاركتهم في الاتصال الجماعي. من المعروف ان الاتصال البصري يزيد من عدد الالتفاتات التي يقوم بها الشخص خلال المحادثات الجماعية.

الصدى / خاص

والهدف من هذه الدراسة هو تحديد اذا كان التحديق في عيون الآخرين أمراً مطلوباً لإحداث هذا الأثر. درس الدكتور رويل فرتيجال حالتين، التحديق المتزامن والتحديق العشوائي (في عيون الآخرين) خلال اي وقت من أوقات الحديث. يذكر ان الدكتور رويل فرتيجال هو خبير في علوم الحاسوب وأثبتت الدراسة التي أجراها ان اجمالية كمية التحديق في العيون خلال المحادثة الجماعية، أهم كثيراً من التقاء العيون عشوائياً.

ولهذه النتائج أهمية كبيرة في تصميم أجهزة الاتصال المستقبلية بما في ذلك انظمة المؤتمرات التلفزيونية الحساسة سهلة الاستخدام، ويزداد شيوع هذه التكنولوجيا لأغراض اقتصادية وتوفيراً للوقت.

وتقوم مجموعة الدكتور فرتيجال بتطبيق هذه النتائج لتسهيل التفاعل بين مجموعات كبيرة والحاسوب، والمستخدم والأجهزة مثل الهواتف الخليوية. استخدمت تجربة الاتصال البصري صوراً مكونة بالحاسوب عن ممثلين يبدون مستويات مختلفة من الاهتمام (التحديق في الشخص المتحدي في ممثل آخر، النظر في جهة أخرى او النظر لأسفل)، عرضت هذه الصور على افراد التجربة الذين يعتقدون انهم في مؤتمر تلفزيوني ثلاثي، ويحاولون حل اجبات لغوية.

وتوصل الباحثون الى ان الناس في المحادثات الجماعية يبوحون بأكثر كثيراً مما عندهم عندما يتلقون كمية أكبر من التحديق في عيونهم من الآخرين، ولم يكن هناك علاقة بين أثر الاتصال بالعيون وزمن حدوثه.

يقول الدكتور فرتيجال ان الاتصال البصري تحديداً دهش الناس على مر العصور، وهناك مخططات سومرية يرجع تاريخها الى ثلاثة آلاف عام تحكي قصة ارشكيجال الهة العالم السفلي التي استطاعت ان تقتل إنانا الهة الحب فقط بالنظرة القاتلة. وقد اتضح الان أننا في حاجة لمعرفة الكثير عن وظائف الاتصال في السلوك البصري.

حلم أينشتاين الأخير .. النظرية الموحدة الكبرى

الصدى / خاص

قضى ألبرت أينشتاين معظم حياته جاهداً في سبيل نظرية نهائية للكون توحد الكهربائية والثقالة. فقد عمل في هذا الموضوع بلا كلل ولا ملل من عشرينيات القرن العشرين حتى وافته المنية عام ١٩٥٥ لكن جهوده باءت بالفشل لأنه كان يجهل القوى النووية.

قدمت النظرية النسبية العامة لأينشتاين عام ١٩١٥ وصفاً جديداً للثقالة حل محل نظرية نيوتن القديمة. فوفقاً لأينشتاين ليست الثقالة قوة بالمعنى التقليدي ولكنها خاصة هندسية للمكان ناشئة عن المادة التي تشغله. ينحني المكان قرب الأجسام الثقيلة. ولقد تنبأ أن الأشعة الضوئية القادمة من نجم يقع خلف الشمس سوف تنحني بفعل ثقالة الشمس. وعندما تأكدت هذه النبؤة بتجربة أثناء الكسوف الذي حصل عام ١٩١٩. طبقت شهرة أينشتاين الآفاق بين عشية وضحاها.

كانت النسبية العامة ذروة إبداع أينشتاين العلمي. إذ أرست قواعد علم الكون الحديث ووسعت نظرية النسبية الخاصة الأولى المذهلة مفاهيمنا إلى الأبد عن المكان والزمان والحركة. إضافة إلى ذلك فقد أسهم أينشتاين في الثورة الكمومية. وقدم للعالم مفتاح الحقبة النووية بفضل معادلته الشهيرة $E=mc^2$ فماذا يأمل عالم أن يحقق أكثر من ذلك ما خلا النظرية الأساسية التي تلف الكون بوصف موحد واحد؟

في عام ١٩٢١ ادعى عالم الرياضيات الألماني تيودور كالوزا أنه يمكن توحيد الثقالة و الكهرومغناطيسية إذا كتبت معدلات أينشتاين بأبعاد خمسة وليس بأبعاد أربعة. وأضاف عالم الفيزياء السويدي أوسكار كلاين في عام ١٩٢٦ أن هذا البعد الإضافي ملتف على نفسه بإحكام بحيث لا يمكن أن يرى.

قبل أينشتاين بادئ ذي بدء ما اقترحه كالوزا و كلاين. ولكنه غير رأيه بعد ذلك وسلك بعناد منهجه الرياضي فيما يتعلق بمشكلة التوحيد. كان واثقاً في البداية من أنه على المسار الصحيح وأوردت الصحف عام ١٩٢٩ أنه على وشك اكتشاف أحجية الكون. وكان عليه في هذا الجو المثير أن يختفي من وسائل الإعلام.

لقد كان ذلك إنذاراً كاذباً. وكان على أينشتاين أن يعترف بأنه مخطئ. إذ قال عام ١٩٣١ لباولي الذي انتقد نظريته "اعتقد كنت على حق في آخر المطاف" ومع ذلك تابع أينشتاين تصديه للمشكلة بعناد حتى النهاية. توفي في ١٨ نيسان من عام ١٩٥٥. وكان قد طلب. قبل يوم واحد فقط. أحدث صفحات أجرى عليها حساباته المتعلقة بالتوحيد. وكان يعد لمحاولة أخيرة.

عندما بدأ أينشتاين يعمل في التوحيد كان علماء الفيزياء يعرفون ثلاث قوى -الثقالة. والقوى الكهربائية. والمغناطيسية. وكانت القوتان الأخيرتان قد توحدتا من قبل في ستينيات القرن التاسع عشر بفضل ماكسول في القوة الكهرطيسية. على أي حال. فقد كشف النقاب في ثلاثينيات القرن العشرين عن قوتين أخريين من قوى الطبيعة. هما القوة النووية الشديدة. والقوة النووية الضعيفة. فأية نظرية تصف الكون بأكمله لا بد أن تتضمن هاتين القوتين. ومع ذلك اختار أينشتاين إهمالهما لأنهما كان يتولى شأنهما الميكانيك الكوانتي الذي كان يمقته. وكان يمكن أن يكون ذلك. فيما يتعلق بأي شخص سواه. انتحاراً علمياً. ولكن أينشتاين استمر في طريقه. ولدى سؤاله ذات مرة حول المعيار الذي سيستخدمه على فراش الموت ليحكم على حياته بالنجاح أو الفشل أجاب "لا على فراش الموت ولا قبل ذلك يمكن أن يسأل هذا السؤال. فالطبيعة ليست مهندساً ولا متعهداً وأنا نفسي جزء من هذه الطبيعة" استمر حلم أينشتاين. وحمل جيل جديد من علماء الفيزياء فكرة النظرية الموحدة. وبعد موت أينشتاين بعشرين سنة تحققت الخطوة التالية في البحث عن صورة لقوة كونية.

في أواخر أربعينات القرن العشرين وصلت صيغة رائعة من الكهرطيسية. إذ استطاعت هذه الصيغة التي كان من رواد رائدها ريتشارد فاينمان وجوليان شينغر وسين اتيرو تومونافا. والتي تسمى الالكتروديناميك الكمومي. أن تدمج الكهرطيسية التقليدية لماكسويل مع النظرية الكمومية و النسبية الخاصة حجري الزاوية لفيزياء القرن العشرين. تبث رسائل قوة الالكتروديناميك الكمومي ذات المدى الطويل بفضل فوتونات لا كتلة لها تتردد جيئة وذهاباً بين شحنات كهربائية. كانت التنبؤات دقيقة جداً بخطأ لا يتجاوز بضعة أجزاء من المليون.

جاء توحيد الكهرضعيفة نتيجة لجسيمات هغر الغريبة التي تكسر تلقائياً تناظر المكان الخالي. فيموجب الفيزياء الكمومية. لا يكون الخلاء خالياً إذ يقول مبدأ الارتياب انه مليء بجسيمات عابرة خفية تظهر وتختفي باستمرار. تعطي جسيمات هغر المكان الخالي نسيجاً معروفاً باسم حقل هغر ذا خصائص أشبه بالتنضبات الخفية لها استطاعت هذه الصيغة التي كان من حاملات القوة الكهرطيسية عديمة الكتلة تفسير على امتداد التفضئات الخفية بسهولة أما حاملات القوة الضعيفة تسير على عرض التفضئات ولهذا فهي تحتاج إلى طاقة زائدة كي تعبرها. و تمتص هذه الطاقة من حقل هغر وهكذا تبدو ثقيلة. و من دون حقل هغر تكون حاملات القوة الكهرطيسية وحاملات القوة الضعيفة كلاهما بلا كتلة

في سبعينيات القرن العشرين حاول علماء الفيزياء توسيع نطاق توحيد القوى لتشمل القوى الشديدة أيضاً استكمالاً لنجاح نظرية "القوى الكهرضعيفة" حيث يمكننا ضم القوى الشديدة إلى القوى الكهرضعيفة بالطريقة ذاتها التي تم بها ضم القوة الكهرطيسية مع القوى الضعيفة لأن القوتين الكهرضعيفة والشديدة. تشكلان أساساً "لقوى موحدة كبيرة "واحدة ذات التناظر ضمني. ثم كسر هذا التناظر بآلية هغر. لكن الطاقات المشمولة هذه المرة. كبيرة جداً بحيث لا يوجد سوى قليل من الأمل لاختبار النظرية في تجارب عالية الطاقة.

ومع ذلك فهناك طريقة غير مباشرة لاختبار "النظريات الموحدة الكبيرة" وكما تدمج هذه النظريات القوى الثلاث فهي تربط معا الفئتين من الجسيمات الأولية. الكواركات والليبتونات. يمكن للكواركات والليبتونات أن تتبادل الأدوار على صعيد "النظرية الموحدة الكبيرة" وهكذا يمكن للبروتونات أن تتفكك إلى ليبتونات. وهذا افتراض مثير ويشير إلى أن الجسيم الذي يشكل أساس كوننا بالذات غير مستقر.

لحسن الحظ يبلغ عمر البروتون ١٠ قوة ٣٢ سنة أي بلايين أضعاف عمر الكون. لذا فليس هناك خطر فوري أن ، يتفكك العالم من حولنا بيد أن تفكك البروتون يعد عملية عشوائية. فإذا ما جمع عدد كاف من البروتونات تكون هناك فرصة ضئيلة لرؤية بروتون يموت مولداً دفقه مميزة من إشعاعات غاما.

لقد أجريت تجارب عديدة للكشف عن تفكك البروتون. ولكنها باءت جميعها بالفشل . بيد أن، هذا لا يعني موت "النظرية الموحدة الكبيرة " إذ لا يمكن زيادة أمد التجارب لتجاري حياة البروتون الأطول. وينبغي دفن هذه التجارب في أعماق الأرض لحجب الأشعة الكونية التي تخفي أية إشارة تدل على تفكك البروتون

يمكن توسيع نطاق الأفكار لتشمل الثقالة أيضاً وبذلك سوف يمتلك علم الفيزياء، اول مرة. التعامل مع كل القوى الموجودة في الطبيعة.

بين قوسين

(...)

اقرأوا التاريخ جيداً

احمد عبد القادر

في نهاية السبعينيات من القرن الماضي كنا طلاباً في جامعة بغداد / كلية الآداب. كان الصف يضم خليطاً من الطلاب، عرباً، اكراداً، شيعة، سنة، مسيحيين.. الخ. كان الوئام سائداً بين الجميع والهوية التي توحد القلوب هي الإحساس بالانتماء إلى وطن واحد هو العراق. اما الاختلافات القومية أو المذهبية فهي محل احترام في نظر الكل.

كان اساتذتنا متنوعي المشارب، متعددي المذاهب. غير انهم لم يكونوا لينحازوا إلى طائفتهم أو قوميتهم بل كانوا واسعي الافق ذوي ثقافة شمولية. ولم يكن الطلاب يسألون عن اصل هذا الأستاذ أو فصله أو عشيرته. كان الواحد منهم قدوة للجميع، ومثلاً أعلى اما اسلوبهم فهو التهذيب بعينه، والكلمة المنتقاة التي لا تجرح احداً ولا تتهاوى إلى مغاور الأسفاف والمهاترة.

قراءاتنا كانت جادة تشمل الأدب والفلسفة والتاريخ لم تكن توجهها نزعة ضيقة ولا انحياز إلى هذا الفكر أو ذاك. كنا نقرأ لنتعلم لا لنتعصب، لنتفاهم لا لنتخاصم، لم نكن احاديين نلغي الآخر بل نحاوره باحترام، بل نجعل منه صديقاً نجالسه ونؤانسه، نزوره في بيته، يزورنا. كان الصفاء يعم الجميع، والوئام بين الاطياف أجمل ما يكون. دار الزمان دورته فاذا بطبول الحرب تقرع، والشباب يساقون إلى جبهات القتال زرافات ووحدانا، فدار الشر قرنيه فلعب النظام لعبته الماكرة بتقسيم الناس إلى قوميات وطوائف، ليمزق النسيج المتلاحم الذي كان يضم الجميع، فجر إلى لعبته بعضاً وأنكرها بعض لكن المنكرين كانوا اقوى شكيمة وأرجح عقلاً فبقي العراقيون مسالمين مع بعضهم، بعيدين عن الحقد ونزعة الانتقام حتى من الذين اساءوا لهم وأذاقوهم العذاب الوانا.

بعد سقوط النظام فرح الجميع إلا فئة قليلة، استضافت غضباً لذهاب مصالحها، أو خوفاً من يوم الحساب العسير الذي ينتظرها، كانت الأيام الاولى مصدر فزع لها فقد كانت تعتقد ان سيف القصاص لابد من أن يطولها، فانزوت في جحورها، خائفة مذعورة. غير أن ترك هذه الفئة آمنة في بيوتها وعجز الجهات المسؤولة عن حسابها، جعلها تفلت من عقالها لتبدأ سيرتها الاولى من قتل وترهيب وتحريض و بث اشاعات تمزق المجتمع، تعاونها في ذلك جهات اجنبية همها تمزيق العراق واشعال الفتن في ارجائه، فصرنا اليوم نسمع ونقرأ عن احزاب تتكتل تحت لواء طائفة وتدعو لها ضاربة مصلحة الوطن عرض الحائط وكأنها تعيد التاريخ الفهقري، ولم تتعلم ممن سبقها مغبة السقوط في هاوية العزلة.

إنتقلت هذه العدوى إلى شرائح كثيرة من الشعب فما إن يطل شخص من شاشة التلفزيون متحدثاً حتى يكون السؤال: من اية طائفة أو قومية هذا الرجل، ناسين أنه عراقي ومن حق أي عراقي ان يكون له مكان في سدة المسؤولية ولا رادع لهذا إلا قلة الكفاءة أو فساد الضمير.

إن الذين يغلقون على انفسهم برتاج العزلة والتعصب هم أيلون إلى الفشل لا محالة، ومن يضعون افكارهم في قدسية لا ينالها النقد والتعديل محكوم عليهم بانفضاض الجمهور. ومن يجعل نفسه خارج التاريخ المعيش يركله الحاضر، صانعاً من الاصلح منه بديلاً.

والتجارب شواهد على كل هذا، ان الكراسي زائلة والمصالح الآنية زائلة فلنضرب بيد من حديد. فزعاماتنا المتوارثة عن عهود ظلامية ولا نسمح لأي كان، حتى الذين يبدون لنا محبة زائفة تغلف خنجر الحقد المخبوء تحتها أن يبهرونا بشعاراتهم الرنانة التي بليت من كثر ما رددوها ولاسيما أولئك المتسترون خلف برقع الصلاح والتقوى ويستبيحون الدم العراقي البريء ويهدرونه بدم بارد وجل غايتهم أن يفتتوا الناس ليرقصوا على ايقاع المأساة. وكان هذا الشعب لم يشبع قتلاً وموتاً وحروباً أحرقت الاخضر واليابس. وخلقت جيشاً من اليتامى والارامل والمعوقين، وشردت الملايين في الجهات الاربع يحملون قصصهم المفزعة عما حل بهم في وطن جائع مخرب، وهو الغني بثرواته المبدع برجاله الذين سيقوا إلى حروب خاسرة بسياط مصنوعة من افاعي الحقد.

إن ابناء الجنوب والشمال والوسط عراقيون اقحاح برغم انف من يدعي غير ذلك، وهم كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضاً، دماء البصرة غالية كدماء الموصل، مصرع طفل في النجف خسارة للانبار، السليمانية صنو السماوة، لماذا..؟ لأنهم عراقيون جميعاً، أخوة في الوطن، قد نختلف في طقوسنا، عاداتنا نوعاً ما، لكن هذا الاختلاف لا يبرر التناحر، فحتى العائلة الواحدة يحمل ابناؤها وجهات نظر لا تتطابق، لكنما الحب يجمعها، إننا حين نقرأ السياب أو الجواهري، أو سعدي يوسف وحين نسمع ناظم الغزالي أو نصير شمة، وحين نرى لوحة لجواد سليم أو فائق حسن لا نفكر البتة في مذهبهم أو قوميتهم بل نفتخر بهم عراقيين مبدعين، لم يكن هؤلاء يضيقون واسعاً بالانكفاء على ذواتهم، بل حملوا بلادهم اينما ذهبوا، لذلك نالوا التقدير في كل مكان، أما أصحاب العقول الموصدة على ثوابت احادية فقد طواهم النسيان وان دق لهم الطبول انصار مزيفون فكانوا ابناء مرحلة عابرة من التاريخ ذهبوا بذهابها وطمست الريح آثارهم المخطوطة على الرمال.

إني لاأربأ بعراقي ان يتفرد في الميدان فهو يتسع للجميع، وهذا أوان الايثار والشعور بالمسؤولية قبل أن يجد الاعداء بابا للولوج الى مآربهم وعندها لا ينفع الندم. وتكون الفرصة قد ضاعت والمسبب من اضاعوها لأنهم لم يقرأوا التاريخ جيداً.

سوء التغذية لدى المسنين

محمد شريف ابو ميسم

لاشك في ان متطلبات التمثيل الغذائي المتناقصة لدى المتقدمين في السن مع قلة النشاط البدني يلتقيان لجعل الطلب على الطاقة يتضاءل لديهم، إلا ان متخصصي علوم التغذية يوصون المسنين بتناول كميات بروتينية بمعدل متطلبات البالغين نفسه في سن الخامسة والعشرين، اي بمعدل ١ غم بروتين يومياً لكل كيلو غرام واحد من وزن الجسم، مع ان كتلة الانسجة التي لها علاقة بالتمثيل الغذائي تتناقص تدريجياً مع التقدم في العمر. ويطرأ تباطؤ وتأخر في هضم وامتصاص الدهن مع تقدم العمر.. وتشير الدراسات إلى عدم وجود تغييرات في متطلبات الفيتامينات لدى المسنين، اما المصاعب والمتاعب التي يشكوها بعض المسنين، فانها تنبع من عدم ملاءمة ما يؤخذ من تلك الفيتامينات، وليس بسبب تزايد الحاجة اليها، ولذا فان الغذاء الجيد والمنوع يكفي لتزويد الطاعن في السن بما يحتاجه من فيتامينات.. اما الحاجة إلى الاملاح فتبقى كما كانت عليه في مرحلة البلوغ، ولكن ينصح ان يراعى كون بعض الأطعمة تفتقر إلى الحديد أو الكالسيوم، وتعتبر العادات الروتينية والسيئة في التغذية، التي ربما يعتاد عليها الفرد في مرحلة الشباب، سبباً من اسباب سوء التغذية إذا ما استمر عليها الفرد في مراحل العمر المتقدمة. فمثلاً قد تكون كمية البروتين ذي القيمة البايولوجية العالية قليلة (لحم، بيض، جبن، حليب) أو أن الحبوب والنشويات الضرورية، فقد يشكو الطاعن في السن مصاعب تكون بين الاسهال إلى امراض صعبة مثل (القرحة المعدية) وتسهم التغيرات الفيزيولوجية في التأثير في نمط ونوع الغذاء، فقد يتضاءل افراز العصارة المعدية أو تتناقص الحركة التلقائية للفتاة الهضمية، أو يحصل هبوط في امتصاص واستغلال المواد الغذائية.. وهنالك عدة عوامل تستحق الاهتمام، عند دراسة احتياجات المتقدمين في السن الاكل امراً صعباً، اما المشكلات المعدية والعوية فانها قد تؤثر في تناول الفرد الاطعمة، وبذلك قد تحجب عنه بعض المواد الغذائية الضرورية، فقد يشكو الطاعن في السن مصاعب تكون بين الاسهال إلى امراض صعبة مثل (القرحة المعدية) وتسهم التغيرات الفيزيولوجية في التأثير في نمط ونوع الغذاء، فقد يتضاءل افراز العصارة المعدية أو تتناقص الحركة التلقائية للفتاة الهضمية، أو يحصل هبوط في امتصاص واستغلال المواد الغذائية.. وهنالك عدة عوامل تستحق الاهتمام، عند دراسة احتياجات المتقدمين في السن الغذائية، والمرتبطة ببرنامج العناية الصحية والاجتماعية بشكل عام، من أهمها تحديد المشكلات الاجتماعية والاقتصادية التي تواجه المسن والطبيعة البايولوجية لعملية التقدم في العمر ومعرفة احتياجات الافراد، لمواد غذائية محددة، والمشكلات الطبية التي يمكن ان يصادفها الافراد، كما تسهم العوامل الشخصية في امكانية ظهور سوء التغذية، مثل الملل والوحدة والقلق، وعدم الضمان، والحالة المالية الضعيفة.. وحتى مشكلات الحياة العملية اليومية التي لها ارتباط بالاكل والغذاء.

مقاه معطوبة

ترجمة : سيف محمد علي
عن : الياهو هيلث

كتابة : فؤاد العبيدي

سرقتني المقاهي العتيقة.. والازقة المتربة بغبار النسيان والاعمال. ولطالما إشراب عنقي نحو ذلك الفنار العاشق الذي أطلقوا عليه تسمية الشاشيل.

وما بين خطوة واخرى ترسم حدود الزمن الذي مضى والآخر الذي يأتينا ملفوفاً بعباءة الغيب.

واذا كانت متعة ارتياد المقاهي المنسية تزداد عندي يوماً بعد آخر فلأن العمر يمضي مسرعاً كقطار (الشرق السريع).

متعتي تنحصر في استعادة الذكريات.. طيبة الناس من اهل وطني.. تحلقهم حول موائد الحكايات المتمثلة بالحكم والأمثال.. إنصاف بعضهم للبعض الآخر.. سمرهم الذي كان لا ينقطع طوال ساعات في مقهى الطرف.. واسراعهم لأسعاف من يرونه في محنة.

بعد كل هذا اقول سرقتني المقاهي، وهي لعمري سرقة محببة لنفسي ومشروعة.. لم اقدم شكوى ضدها.. ولم اتهمها يوماً باضاعة أيام، بل سنين من عمري، واشعر مع كل هذا الضياع بلذة مضاعفة.. فقد اكتشفت مقابل ذلك اشياء واشياء كانت حبيسة ذاكرة الزمن الغابر.

ففي احدى المقاهي (مقهى المسنين) مثلاً والكائنة في تلافيف ازقة الميدان.. وجدت رجلاً شاخت السنون على اجفانه وبدو في جلسته شبحاً لأنسان، حينما سألت عنه صديقي (عماد) الذي يأخذ (الناركيلة) أحياناً فيها.. قال لي انه كان قاضياً وفصله صدام لاصرار الرجل القاضي على عدم الانصياع لاصدار حكم لا يتوافق وضمير القضاء..

وآخر مدرس ترك التدريس بكتاب يحمل مضمون (أسباب صحية) ليعمل على اعداد تشريب الباقلاء عند باب المقهى وحين تسأله يقول لك (ان شرف مهنة التدريس وعدم الانحياز للمحسوبيات والعشائريات جعلني اتجه إلى هذه المهنة الشريفة ولبأكل اطفالي من (لقمة حلال)، ولكي لا ابيع ضميري في سوق النخاسة).

هكذا هي المقاهي لمن لا يعرف من الذين يرتادونها. وأمام احد المقاهي الصغيرة في منطقة (المربعة) جلس رجل ما زالت بقايا وسامة عالقة على محياه يبيع السكائر.. في حين عرفت بعد ذلك أنه مترجم جيد.. ويخشى العمل في الشركات أو المكاتب، كي لا تلصق به تهمة جاسوس.. ويقطع رأسه عن جسده.. لذا فهو اكتفى بحصول زرق يومه من بيع السكائر على الطريق..

وحكايات كثيرة اخرى يلفها دخان المقاهي وعتمة الازقة المؤدية اليها.. حكايات من ذلك النوع الذي يطلق عليه بالمفهوم المسرحي (الكوميديا السوداء)..

ما الذي تغير فينا.؟ ما الذي جعل الإنسان يتمرد على نفسه وينفر من لقاء الآخرين.؟ هل ضاعت القيم في دخان المصائب.؟ هل تغيرت مقاييس الاخلاق.؟ هل وضعتنا الظروف غير الآمنة بين مفترق طرق عديدة؟ هل اصبحنا نخشى جارنا قبل ان نخشى عابر السبيل.؟

كل هذه الاسئلة الدامية، ولا اقول الحزينة، اصبحت خناجر تقتل سكينة العراقي وجعلته ينزوي في الزاوية الضيقة.. بعيداً عن مرح المقاهي وطرائفها.. وهروباً من المشي الحر عبر الشوارع..

ما عادت خريطة القلب صافية بأنهارها.. ولا نسيج العلاقات الاجتماعية من المتانة بحيث لا ينتهك.. ومساءات بغداد حزينة.. ونهاراتها لا تقل عتمة عن ليالينا.. من يحاور من؟ والأنس ثلث.. والأكف التي غادرت التصفيق باتت تتقي شظايا التفجيرات....

ما هو مرض الغدة الدرقية؟

قسم العلماء مرض الغدة الدرقية إلى قسمين اساسيين هما: المرسطن وغير المرسطن، وتحدث اعراض مختلفة لكلا النوعين، المرض الشائع للغدة الدرقية هو غير المرسطن وهو بدوره ينقسم إلى نوعين هما: (تضخم الغدة) - وهو النشاط المفرط للغدة - و(القصور الدرقي) - وهو انخفاض نشاط الغدة الطبيعي..

ان ما يقرب من ١٣ مليون شخص في الولايات المتحدة يصابون بمرض الغدة وتبلغ نسبة النساء إلى الرجال بنسبة ٨:٥.

يعتبر مرض تضخم الغدة الدرقية من الامراض التي يكون تشخيصها دقيقاً، ويكون علاجه متوفراً، واذا لم يكن علاج الغدة الدرقية ممكناً فانه يسبب مشاكل في الاوعية القلبية وضرراً في الاعضاء الاساسية، وقد يسبب كذلك، العقم.

يحدث مرض تضخم الغدة الدرقية في واحد من كل (١٠٠) شخص بالغ في الولايات المتحدة. تنتج الغدة في هذا المرض كمية فوق قدرتها الاعتيادية من الهرمونات مما يسبب تحرير طاقة اكثر من المعتاد.

في اغلب الحالات يحدث مرض تضخم الغدة الدرقية بسبب وجود مشكلة في الغدة نفسها، واكثر الاسباب تتضمن وجود ورم غير خطير والذي يسبب زيادة في افراز الهرمونات وعدم السيطرة على كميتها.

ان مصطلح (تضخم الغدة الدرقية) يحدث بسبب انواع معينة من التهابات الغدة أو التهابات فايروسية، وقلما يحدث هذا المرض نتيجة ازدياد انتاج هرمون تحفيز الدرقية (TSH) Thyroid Stimulating Hormone الناتج عن مصدر خارج الغدة مثل سرطان المبيض.

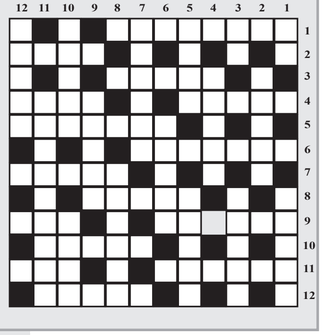
اما (القصور الدرقي) فيحدث عندما تنتج الغدة الدرقية هرمونات غير كافية. ويحدث هذا المرض في (١١) مليون شخص في الولايات المتحدة وهو احد اكثر الامراض شيوعاً لأمراض الغدة الدرقية، إذ تبلغ نسبته اربعة اضعاف نسبة (تضخم الغدة الدرقية).

ولما كان مرض تضخم الغدة هو الاكثر شيوعاً عند الفتيات فإن (القصور الدرقي) عموماً ما يحدث في النساء اللواتي تتراوح اعمارهن بين ٥٠ - ٦٠ عاماً. هذا وإن كل واحدة من مجموع ست نساء ممكن حدوث مرض (القصور الدرقي) فيها.

وعلى الرغم من انه اكثر شيوعاً من مرض تضخم الغدة الدرقية، إلا انه صعب التشخيص بسبب اعراضه البسيطة التي تتمثل بالعمر والاجهاد.

الكلمات المتقاطعة

أعداد : حيدر عاشور



افقي:

١-عاصمة ولاية فيرجينيا.
٢-الاسم الاول لشخصية عربية.
٣-من الحمضيات.
٤-الة طرب - اسود.
٥-وافتكما ولاءكما.
٦-مادة بيضاء تتخذ في حماية المنسوجات من العث.
٧-احمال واثقال.
٨-جاهدت وناضلت ضد العدو.
٩-عائلة وزير عربي راحل - ابن.
١٠-عدل في المحاكمة.
١١-عائلة الشخصية في "١٣" افقي - الاسم الاول لممثل اميركي راحل.
١٢-تدمن بالغير وتنعيته بصفات سيئة.

عمودي

١-جواب - حافظة ومنفعلة.
٢-الروح.
٣-مرتفع - شدت السرج على الفرس.
٤-مدينة سويسرية.
٥-الاسم الاول للزعيم في "٩" افقي - منجد لغة.
٦-ماركة سيارات.
٧-الاسم الثاني للممثل في "١١" افقي.
٨-وديعته.
٩-اشترت.
١٠-تتمنى ان يتحول ما تملكه انت اليها - سمين.
١١-من مؤلفات ميخائيل نعيمة.
١٢-ضد حديثاً او جديداً.

حظك اليوم

الحمل 21اذار 20نيسان
قوستك المفاجئة مع المقربين منك تجعلهم ينفرون منك. عد إلى وضعك الصحيح. معهم لانه الاسلوب الافضل بالتأكيد لنيل رضاهم.
رقم الحظ/١٨
يوم السعد/الاربعاء

الثور 21نيسان 20ايار
افكارك خلاقة هذه الايام فلا تهمل توظيفها في اي مشروع مفيد. عاطفياً كن حازماً في اختيارك ايها المتردد والا خسرت علاقة مميزة.
رقم الحظ/٣٢
يوم السعد/السبت

الجوزاء 21ايار 20حزيران
قد تكون على موعد مصيري مع القدر هذا الاسبوع على كل حال انت انسان قدري وجاهز منذ مدة للمواجهة ومقتنع بها.
رقم الحظ/٢٢
يوم السعد/الاحد

السرطان 21حزيران 20تموز
لا تؤجل ما عزمت على تنفيذه إلى الغد. فالفرصة سانحة والوقت ملائم والنتائج المذهلة التي ستحققها قد تتحول إلى خسائر. اهتم بنفسك أكثر.
رقم الحظ/٢٢٢
يوم السعد/الثلاثاء

الاسد 21تموز 20اب
يفاجئك قرار من بعض الاصدقاء ويقنعك تماماً بأنك الاول على سلم اولوياتهم. تساوم على صفقة تعني لك الكثير وتنجح في ذلك.
رقم الحظ/٢
يوم السعد/الثنين

العذراء 21اب 20ايلول
لا تذرف الدموع ولا تستلم للحزن والياس ولا تلم الظروف التي عاندتك فالانسان يتعلم من خساراته وانك تعلمت الكثير.
رقم الحظ/٤٢
يوم السعد/الجمعة

الميزان 21ايلول 20ت الأول
التوتر الذي تعانيه قد يدفعك إلى التلفظ بكلمات جارحة تؤذي بها اقرب الناس اليك حاذر من ذلك.
رقم الحظ/١٠٢
يوم السعد/الثلاثاء

العقرب 21ت اول 20ت الثاني
"الصديق لوقت الضيق" كما يقول المثل، والاصدقاء يا صديقي لا يعتبون لانهم يدركون وضعك الحقيقي.
رقم الحظ/٩٢
يوم السعد/الاربعاء

القوس 21ت ثاني 20ك الأول
تجد الحمل ثقيلاً جداً عليك وترغب في طلب المساعدة ولكن حتى الآن لا تعرف ممن ستطلبها لكنك في النهاية ستعرف ذلك.
رقم الحظ/٥٢
يوم السعد/الجمعة

الجدي 21ك اول 20ك الثاني
لا تعاند من يهتم بمصلحتك من دون غاية لأن الندم لن ينفع والاعتذار لن يكون كافياً. لحظة حب جميلة تعيشها من خلال العيون.
رقم الحظ/٦٢
يوم السعد/السبت

الدلو 21ك الثاني 20شباط
لا تتساءل عن المطالبة بحقوقك كاملة ولا تتنازل إذا عرضت عليك اية تسوية جزئية لأنك محق في مطالبك. رسالة في طريقها اليك.
رقم الحظ/٧٧
يوم السعد/الأحد

الحوت 21شباط 20اذار
لا تزال تنتظر اعترافاً بالحب من شخص مميز تتمنى لو يصارحك في اقرب وقت ولكن لا تتعلق بالسراب.
رقم الحظ/١٢
يوم السعد/الاثنين

كمبيوتر وانترنيت

رقاقات سيموس

في عالم الحاسب نعرف أنه يوجد عدد كبير من أنواع العتاد المختلفة المميزات ولكي يمكن للبيوس التعامل معها جميعاً لا بد من إعطائه بعض المعلومات عن حاسبك وهذا يعتبر