إضاءة

شكراً (لأوراسكم) !

عبير حسن

يبدو ان ابناء وادي الرافدين الذين علموا كل سكان الارض الحضارة، منذ ايام حمورابي وسلالته سيظلون (يتحفون) البشرية باختراعاتهم ليجعلوا كل ذي عقل يحذو حذوهم.

فها هم مسؤولو الكهرباء (الأشاوس) يعلمون اصحاب شركة (اوراسكم) (المتطورة) نظام (البرمجة) لشبكة المحمول كالنظام المعمول به في قطاع الكهرباء منذ سنين.

ويبدو انهم قد حاولوا التنسيق معهم لتعطيل الشبكة في حالة وجود الكهرباء واعادة خدماتها عند قطع التيار، كي يتمكن المواطن العراقي المتنعم بخيرات (التطور) من قتل الوقت عند انقطاع التيار الكهربائي في التحدث مع اصدقائه واقربائه، خاصة مع توفر (كارتات) الشحن وبأسعار زهيدة جداً!

فبارك الله بكل جهود الخيرين ..عراقيين وعربا و..!

المستفيدون الوحيدون من عطل شبكة (الموبايل) في العراق هم: الازواج (الرحالون) الذين يدعون بأنهم يقضون كل اوقاتهم في العمل، بينما هم مشغولون بأعمال (خاصة) اخرى! ولذلك لم يعد غلق هاتفهم يثير التساؤل او يسبب الصداع بعد عودتهم عند استجوابهم من قبل الزوجة، خاصة مع ضرورة ايجاد المبررات، فحين تسأل الزوجة الان زوجها:

- لماذا كان هاتفك مغلقاً؟

يجيبها بالجواب (الجاهز) والمقنع:

- لم تكن هنالك تغطية يا حبيبتي!!

وتبقى الزوجة تتساءل في داخلها (هل حقاً ما يقول؟)...لكنها في النهاية ستصدقه لانها تريد ان تصدقه، كي تريح بالها هي الاخرى!

فشكراً لشركة (اوراسكم) التي تمنع بطريقتها (خراب البيوت)، ومزيداً من الاعمال الخيرة التي لا تساوي شيئاً امام الملايين التي فازت بها تجاه فاعليتها!!

ذاكرة

مطربات عراقيات

أتلصص على جارنا الكبير السن وهو مستلق في ساحة الحوش الرحبة مفتوناً بتلك الأغاني التي ترددها أصوات الجنيات المختبئات في (صندوق القوان) أو (الغرامفون) كما عرفت فيما بعد من صديقي حفيد الرجل الكبير. وذات يوم أقنعته بأن نحاول معرفة أين تختبئ تلك الجنيات وكيف يجعلهن جده يغنين ومن أين تأتي تلك الموسيقى التي ترافق اصواتهن؟

صافي الياسري

وبرغم انه كان يعرف بعض المعلومات عن (الغرامفون) إلا انه صدقني في حكاية الجنيات المغنيات، وكان مرعوباً وخائفاً من التعرض لهن، بينما كنت مطمئناً وطمأنته إلى ان من يمتلكن تلك العذوبة والرقة في اصواتهن لا يمكن ان يؤذين، وهكذا دخلنا غرفة الجد في غيابه وفتحنا (صندوق الجنيات) وقلبناه بحثاً عنهن دون جدوى، وعندها دخل الجد وفاجأنا ونحن نقلب الصندوق فسألنا: لماذا؟ . اخبرته السبب، فضحك وتقدم إلى الصندوق المفتوح وقال: انه يدعى الحاكي وليس صندوق الجنيات: وحرك أبرته إلى الاعلى والى اليمين ثم انزلها على اسطوانة سوداء دوارة، عندها انطلق صوت انثوي عذب في اغنية (هذا مو انصاف منك) وعرفنا الجد بالمغنية فقال: هي سليمة مراد باشا أو سليمة باشا وهي مطربة بغدادية شهيرة ومن الطائفة اليهودية ويقع قصرها في محلة كنكيجة وهي محلة تسكنها غالبية يهودية. في قصرها كانت سليمة تعقد صالوناً ادبياً وسياسياً في أوقات محددة من كل أسبوع وتجالس سياسيين معروفين بينهم وزراء ورؤساء احزاب ووجهاء متنفذون، إضافة إلى عدد من الادباء والشعراء وكتاب الاغنية والموسيقيين من اليهود والمسلمين، كما كانت تقيم في قصرها الحفلات الغنائية وتشرك معها بعض المطربات المعروفات أو المطربين المعروفين ومنهم ناظم الغزالي الذي نشأت بينه وبينها علاقة حب سريعة تزوجا على أثرها وسليمة مراد التي يلقبها المقربون منها سليمة باشا بسبب نفوذها القوي على الساسة العراقيين آنذاك وثرائها حتى قيل أنها كانت تقرض الباشا نوري السعيد ما يحتاج من أموال بين الحين والآخر، هي واحدة من يهوديات العراق اللواتي رفضن الهجرة إلى إسرائيل ابان الفرهود الذي تعرضت له دور اليهود والمضايقات التي تعرضوا لها بعد إعلان قيام الدولة العبرية وفشل العرب في القضاء عليها.

ولم تكن سليمة وحدها نجمة المجالس التي كانت تقيمها في قصرها بل هناك أيضاً شقيقتاها، ريجينا وروزة وكانت ريجينا بارعة الجمال حتى وصفها احدهم بأنها (تفك المصلوب).

كيف أثبتت سليمة هويتها للجرخجي؟

يروى (الباصوان) أو الجرخجي أو الحارس الليلي عباس صالح العقبي الذي كان يتولى الحراسة ليلاً في محلة كنكيجة حيث يقع قصر سليمة باشا الطرفة التالية (كانت نوبتي في الحراسة في احدى الليالي تبدأ بعد منتصف الليل ويقع قصر سليمة ضمن حراستي وكان هناك يهودي كبير السن يدعى (أبو نسيم) يخرج مبكراً من الكنيس اليهودي في تلك المحلة ويمر ببيوت اليهود ويناديهم باسمائهم واحداً واحداً (شاؤول، خضوري، أنور، أبو منشي، لاوي اقعد) ويستدير إلى الجانب الآخر من (العكد) لينادي أسماء أخرى (حسقيل، أبو الياهو، شوميل، ساسون، موشي، زعرور، اقعد صلاة الصبح مليحة ومليح من يصلي الصبح).

وكنت أعرفه جيداً إلا اني استغربت تلك الليلة خروج امرأة من قصر سليمة في هذا الوقت المتأخر لتمشي خلف (أبو نسيم) وقد ارتبكت عندما رأتني فاسرعت بخطواتها عندها أثارت شكوكي وزادتني شكاً فخامة ملبسها، فلاحقتها ثم اطلقت صفيرا قويا من صافرتي وطلبت منها ان تقف. لحظتها فر أبو نسيم وتوقفت المرأة مرعوبة وحين دنوت منها اخبرتني أنها سليمة مراد المطربة، ولم أكن قد رأيتها من قبل لكني سمعت في الراديو صوتها مراراً فطالبتها باظهار دفتر الجنسية وسألتها إلى أين تمضين في مثل هذه الساعة؟ فقالت أنها لا تحمل دفتر جنسيتها وانها ذاهبة لوداع قريبة لها تحتضر وانه يمكنني مرافقتها إلى دار تلك القريبة والتأكد من صحة كلامها فقلت لها انني لا أستطيع مغادرة منطقتي المسؤول عنها، عندها التفتت إلي وقالت اسمعني اذن واندفعت تغني (يا صياد السمك صيدلي بنية) فتذكرت صوتها في الاذاعة واعتذرت منها.

عفيفة اسكندر

أو (عفاوي) كما كان يدلعها جمهورها، وهي مسيحية من عائلة من اربيل والأب موسيقي وامها من اصل يوناني وتعزف خمس آلات موسيقية، وكانت هي معلمها الأول الصارم، وقد بدأت الغناء في المحافظات الشمالية وعمرها ٧ سنوات وكان أول اجر لها قطعة شوكلاته، وفي صغرها أرسلتها امها إلى (الكتاب) لتعلم وحفظ القرآن، وتقول عفيفة اسكندر في احد لقاءاتها الصحفية أنها لا تدري ما السر في ارسالها وهي الفتاة المسيحية لتعلم القرآن، وتنفي ان يكون ذلك لضبط الغلة ومخارج الحروف وتعتقد ان السبب هو ان امها كانت تريد منعها من اللعب في الشوارع.

وقد تزوجت عفيفة من (اسكندر) وعمرها ١٢ سنة فقط، وهكذا نكتشف انه ليس والدها وان كان بعمره وقد تزوج قبلها مرتين ومن الطريف ان كل واحدة من زوجاته السابقات كان اسمها عفيفة، وقدمت إلى بغداد هي وزوجها وابنته انطوانيت التي تماثلها سناً لتعمل في ملهى الهلال، وأراد حقي الشبلي الاستفادة منها في مسرحياته، لكنها كانت تكره التمثيل في داخلها فلم يستفد منها الشبلي شيئاً، وقد زارت العديد من مدن العالم، انكلترا وفرنسا وأمريكا ولبنان والقاهرة ودولاً أخرى عديدة، بعد ان اختارها الطيب الصالح من بين جميع المغنيات العربيات لتؤدي في إذاعة الـ ((B.B.C نماذج من الشعر العباسي والاندلسي وفي باريس اعجبها موريس شيفاليه ولونه الغنائي السياسي الاجتماعي.

عفيفة في القاهرة

وفي القاهرة خاضت تجربة سينمائية في فيلم (القاهرة . بغداد) الذي تم تصويره في ستوديو مصر واخرجه احمد بدر خان وشارك في تمثيله إضافة إلى عفيفة اسكندر وحقي الشبلي، مديحة يسري وبشارة واكيم وآخرون، ولها تجربة أخرى لم تتمها مع محمد عبد الوهاب والمخرج محمد كريم، وحين عادت إلى بغداد عرض عليها محمد عبد الوهاب العودة إلى القاهرة لإعادة تسجيل اغنيتها في الفيلم فاعتذرت برقة كي لا تؤخر العمل في الفيلم ولم تعد إلى القاهرة ولم تستغل فرصة وجودها فيها وعرض موسيقار الجيل عبد الوهاب.

هي والشعر العربي

وتتمتع عفيفة اسكندر إضافة إلى قدرتها الادائية العالية واذنها الموسيقية الحاسة وصوتها الرائق العذب المتميز بثقافة جيدة وذائقة عالية وقدرة على تمييز قصيدة الشعر العربي التي يمكن غناؤها فجميع القصائد التي غنتها كانت من اختيارها.

ومنها . يا عاقد الحاجبين وقف واستمع دقات قلبي وبلغي يا ريح عنا اهل بغداد السلاما وطال ليلي واشتياقي ويح نفسي ما تلا في وته دلالا فانت اهل ذلك وقصائد أخرى أثارت اعجاب الجمهور العراقي الصعب الارضاء، وعد النقاد اداءها قصيدة (يا عاقد الحاجبين) أفضل من اداء فيروز لها، وتقول عفيفة اسكندر ان السبب هو اللحن فقد لحنها الرحابنة بنفس كنائسي بينما غنتها هي بلحن شرقي لملحن عراقي مغمور.

اما الملحنون الذين غنت لهم عفيفة، فهم كثر وفي مقدمتهم احمد الخليل، وناظم نعيم، واضافة إلى القصيدة والاغنية البغدادية غنت المنلوجست وبخاصة بعد عودتها من فرنسا متأثرة بموريس شيفاليه، وكانت عفيفة تلتقي عدداً من الشعراء ويعقد في بيتها مجلس ادبي كل يوم جمعة، وكم من قصيدة ولدت في هذا المجلس، وقد ربطتها الاشاعات بعدد من الشعراء والادباء امثال عبد المجيد لطفي وحسين مردان، وقد نأت عفيفة بنفسها عن الرد على هذه الشائعات كما نأت بنفسها عن الرد على شائعات أخرى ربطتها بعدد من الوجهاء ورؤساء العشائر والسياسيين وما زالت عفيفة اسكندر حية تعيش في شقة رتبتها حسب ذوقها وتتلقى فيها حتى الآن زيارات الاوفياء من أصدقاء العمر، وقد نأت بعد اعتزالها الفن بنفسها عن النشاطات الاجتماعية أيضاً، فيما عدا حضورها في العام الماضي الحفل الذي اقامته جريدة (النهضة) بمناسبة مرور سنة على صدورها، وهذه الجريدة هي التي اجرت معها لقاء صحفياً بعد مرور خمسة وثلاثين عاماً على آخر لقاء صحفي لها، وقد اقتبسنا بعض المعلومات من هذا اللقاء، ولا تزال ذكرى عفيفة اسكندر عطرة ولها مكانتها العالية في نفوس العراقيين.

اكتشاف علاقة قوية بين اللحوم الحمراء و السرطان

ترجمة فاروق السعد

يحث علماء التغذية على التحول الى الدواجن، والاسماك والبقوليات .

ان غذاء يحتوي على البوركر، الصوصج، و شرائح اللحم المشوي يعزز من مخاطر الاصابة بسرطان القولون، و المستقيم، كما اكدته احدى الدراسات، و هذا يدعم دعوة علماء التغذية للتحول نحو بدائل اكثر صحية.

كانت تقارير سابقة حول زيادة عدد الكريات في الدم قد ربطت بين اللحم الاحمر و سرطان القولون و المستقيم، الذي يشكل ثالث اوسع الامراض السرطانية المسببة للموت في الولايات المتحدة، و لكن بعض تلك النتائج غير ثابتة، كما ان بعض الدراسات قد اختبرت النظام الغذائي للمشاركين خلال فترات طويلة، يمكن خلالها ان تتغير العادات الغذائية.

ان الدراسة الجديدة هي الاوسع لغاية الان. فقد جمع ميخائيل ثون و زملاؤه من الجمعية الامريكية للسرطان معلومات عن سلوك ١٥٠٠٠٠ شخص يأكلون اللحوم في الولايات المتحدة عام ١٩٨٢ و١٩٩٢ قاموا بتقسيمهم الى ثلاث مجموعات طبقا لكمية اللحوم التي كانوا يتناولونها، و دونوا الاشخاص الذين اصيبوا بسرطان القولون والمستقيم عام ٢٠٠١.

كانت الاصابات بسرطان القولون في المجموعة التي كانت تتناول كميات كبيرة من اللحوم المعالجة ضعف الاصابات في المجموعة التي كانت تتناول كمية اقل؛ و أولئك الذين كانوا يتناولون اللحوم الحمراء كانت نسبة اصابتهم بسرطان المستقيم ٤٠٪ اعلى.

و على العكس من ذلك، فان أولئك الذين كانوا يتناولون اعلى الكميات من الدواجن او الاسماك كانت نسبة اصابتهم بالامراض اقل بمقدار ٢٠-٣٠٪.

و هذه الحقيقة صحيحة حتى عندما اخذ الباحثون بالحسبان عوامل مخاطر اخرى، كزيادة الوزن، و عدم اجراء التمارين الرياضية و عدم تناول الخضراوات.

ما زالت الحالة التي ثبتت ضد اللحم الاحمر تتطلب العون من الدراسات الأخرى، و لكن في الوقت الراهن، من الافضل تقديم النصح للناس للتقليل من استهلاكهم للحوم الحمراء و اللحوم المعالجة. و هذا قد يشمل حذف اللحوم الحمراء من بعض الوجبات في الاسبوع، او تناول كميات اقل.

كانت المجموعة التي تعرضت الى مخاطر كبيرة في الاصابة تتناول ٥٥-٨٥ غراما في اليوم من اللحوم الحمراء يوميا، و هو ما يعادل تقريبا هامبورجر متوسطة الحجم. تشمل اللحوم الحمراء الهامبورجر، لحم البقر، الكبد و لحم الخنزير، و تشمل اللحوم المعالجة لحم الخنزير المقدد، و الصوصج، و سجق النقانق، ولحم فخذ الخنزير، و السجق.

ان الباحثين غير متأكدين بعد من مكونات اللحم التي قد تسبب السرطان. تشمل المسببات المحتملة الحديد، السموم التي تتكون اثناء الطبخ او النترات التي تستخدم لحفظ اللحوم المعالجة.

ان استبدال اللحوم الحمراء بتشكيلة من السمك، و الدواجن، الجوز و البقوليات من الممكن ان يساعد في تخفيض نسبة الخطورة بالاصابة بسرطان القولون او المستقيم، كما ستكون لها تأثيرات مفيدة لتقليل امراض القلب ايضا، كما يقول العلماء.

الكلمات المتقاطعة

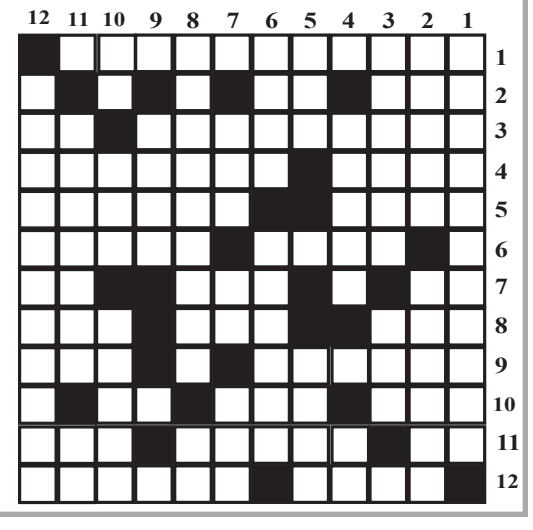
إعداد: جعفر بشار

افقي

١. لقب الشاعر احمد شوقي
٢. تغنى، في الوجه
٣. أغنية لأم كلثوم . ضمير متصل.
٤. يجمع المال . قيادة الاقليم ورئاسته.
٥. توجد في الوجه . عاصمة أوروبية.
٦. دقق في الأمر (م) . الاسم الأول لمرضعة الرسول.
٧. متشابهة . مرتفع أرضي (م) . نصف ساوة.
٨. عطل(م) . أور (مبعثرة) . تيار ماء قوي.
٩. جزر بريطانية فيها مثلث اشتهر بها . نور (مبعثرة.
١٠. يوم يجمع الناس . ممر تحت الأرض(م) . صديق.
١١. سقي . مطربة لبنانية . متشابهة.
١٢. عاصمة عربية . لقب خليفة عباسي

عمودي

١. رواية لارنست همنغواي
٢. الأسم الأول لشاعر تونسي . لقب خليفة عباسي
٣. يدمرون . شراب ماء.
٤. امنعه . نصف حرفش
٥. غاب . طحين.
٦. امال . مبعثرة ،، الكثير
٧. قوي . احسان . عزم.
٨. مطرب مصري . اخطاء
٩. مغلل . مبعثرة.
١٠. والد . ينظر (م) . مصيف عراقي
١١. ملك سومري . متشابهة.
١٢. ممثلة عراقية.



حظك اليوم

الحمل 21اذار 20نيسان
تجد سعادة كبرى في الاجتماع ببعض الأصدقاء، لا تتردد في السعي اليهم ان كانوا بعيدين عنك.
رقم الحظ/١٠
يوم السعد/الخميس

الثور 21نيسان 20ايار
تراودك حالة من الحماسة تعقبها حالة من المراوحة في مكانك قد تعترضك صعوبات كثيرة تواجهك هذا الأسبوع.
رقم الحظ/١٨
يوم السعد/الاربعاء

الجوزاء 21ايار 20حزيران
تستيقظ فجأة بفضل ظروف مفاجئة وبالنسبة إلى البعض الأخر بداية علاقة جديدة تبشر بالخير للجميع.
رقم الحظ/٥
يوم السعد/الاحد

السرطان 21حزيران 20تموز
أسبوع متعب بشكل عام تشعر خلاله كأنك في عطلة حتى لو بقيت ضمن اطار حياتك العادية، قدرة أكبر على الاستيعاب.
رقم الحظ/١٢
يوم السعد/ الجمعة.

الاسد 21تموز 20اب
قدرة على تقدير متع الحياة وملذاتها بالنسبة إلى بعض مواليد الأسد، علاقة عاطفية كانت في حالة ركود تتجدد.
رقم الحظ/٦
يوم السعد/الاربعاء

العذراء 21اب 20ايلول
شهرك ممتع خصوصاً إذا تمكنت من تخفيف بعض انشغالاتك واتخذت قرارات بالاقبال على ما فيه راحة النفس والضمير.
رقم الحظ/١٦
يوم السعد/الثلاثاء

الميزان 21ايلول 20ت الأول
تأشير الافلاك جيد بمعنى انه يزيد حماسة على الاستمتاع بمباهج الدنيا المحيطة بك. مشغول عن العواطف هذه الأيام.
رقم الحظ/٣
يوم السعد/السبت

العقرب 21ت اول 20ت الثاني
تتوق إلى توسيع آفاق حياتك واكتشاف أشخاص جدد والتعرف إلى مناظر تجهلها حتى طعامك اليومي تحلم بتجديده.
رقم الحظ/٤
يوم السعد/الخميس

القوس 21ت ثاني 20ك الاول
حاول ان تدرب نفسك على الانفتاح على الغير لأن ذلك يفيدك في كل المجالات خاصة العملية منها فهي الأهم.
رقم الحظ/٢١
يوم السعد/الخميس

الجدي 21ك اول 20ك الثاني
أوضاعك العملية متينة وما بشرت به قابل للاستمرار، الظروف العامة جيدة مفاجآت متعددة تضعك امام اوضاع جديدة.
رقم الحظ/٥
يوم السعد/الاثنين

الدلو 21ك الثاني 20شباط
يمر بعض مواليد برج الدلو بمرحلة نرجسية حادة يعجبون بأنفسهم لدرجة أنهم يهملون تماماً المحيطين بحياتهم اليومية.
رقم الحظ/١٦
يوم السعد/السبت

الحوت 21شباط 20اذار
الكواكب، تمدك بالهدوء والصفاء النفسي كي تتمكن من اعادة تقويم الامور بحيث تجد لها الحلول المناسبة التي تريحك كثيراً.
رقم الحظ/١٨
يوم السعد/الاحد