

السعال

ترجمة: سيف محمد عليا
عنا: ياهو هيلث

السعال هو تحرر قوي ومفاجئ للهواء من الرئتين ويعد واحدا من افضل ميكانيكيات الجسم للدفاع ضد انسداد القناة التنفسية ويساعد على تنظيف الجهاز التنفسي من المواد الضارة.

ويعد السعال ذا فائدة اذا اخرج شيئاً ما مثل (القيح) (وهو نوع من السعال لا يمكن ان ينقطع حتى لو اعطي عقاقير طبية)، وهناك نوع اخر من السعال يطلق عليه (السعال الجفاف)، وبالإضافة لذلك يمكن ان تصرف المواد المخاطية الى الحنجرة والرئتين مسببة السعال وهذا النوع يحتاج الى عقاقير طبية لمعالجته بادوية السعال.

في الواقع يعد السعال امرا طبيعيا وقد يشخص عن وجود مشكلة جديدة في الرئة. ولتشخيص اسباب السعال من الضروري معرفة تفاصيل عنه مثل نوع السعال

(مزمن).
المزكام والانفلونزا وامراض فيروسية اخرى. عقاقير طبية (خصوصا عند استخدامها بغير وصفة من الطبيب المختص) مثل (ABE) مثبطة او مساعدة على

وهل يحتوي على مواد مخاطية.. وهكذا.

وان السعال الذي يحدث بسبب التهاب الشعبات القصصية او ماشابه ذلك عادة يستمر لأكثر من اسبوعين وعموما فان لفترة طويلة يعد خطرا ويجب مراجعة الطبيب المختص لمعرفة الحالة. وقد يشخص السعال حالات معينة مثلا عند ظهور دم اثناء السعال، او عندما ترافق السعال الام الصدر او عندما يصاحبه ضيق في التنفس.. الخ.

الاسباب الشائعة
التدخين (يدمر خلايا القنوات التنفسية ولذلك لايمكن للمواد المخاطية ان تخرج بشكل طبيعي مؤدية بذلك الى سعال

المزمن).
المزكام والانفلونزا وامراض فيروسية اخرى. عقاقير طبية (خصوصا عند استخدامها بغير وصفة من الطبيب المختص) مثل (ABE) مثبطة او مساعدة على

التخلص من (البغم) قد تسبب احيانا سعالا جافا يؤدي الى الحساسية.

اصابات بكتيرية (مثل التهاب الشعبات القصصية، ذات الرئة، التهاب الجيوب الانفية، التهاب الرغامى (القصبة الهوائية).
تلوث البيئة
سرطان الرئة
واسباب اخرى

بالنسبة للسعال الذي يحتوي على مواد مخاطية حاول ان تشرب كمية من السوائل حيث تساعدك على التقليل من كثافة المواد المخاطية وسهولة اخراجها وقد تساعدك مادة Gly-ceryl guaiacolate (Robitussin) على تخفيف المواد المخاطية.

وفي حالة نزول المواد المخاطية الى الحنجرة يفضل استخدام ال Phenoyle phrine pseudoepe drine
ولا تعطى هذه العقاقير الا بوصفة طبية

عندما ترافق السعال الام الصدر او عندما يصاحبه ضيق في التنفس.. الخ.

المزكام والانفلونزا وامراض فيروسية اخرى. عقاقير طبية (خصوصا عند استخدامها بغير وصفة من الطبيب المختص) مثل (ABE) مثبطة او مساعدة على

خصوصا اذا كان المريض يعاني من ضغط الدم العالي. اما اذا كان سبب السعال حساسية فيفضل استخ-

استخدام (antihistamines).
تجنب تناول الحلوى في حال وجود سعال جاف وعادة ما يعطى عقار ال (condeine) لمعالجة هذا النوع الا ان له تأثيرات جانبية لذلك لا يفضل اخذه الا بوصفة طبية.

راجع الطبيب المختص في الحالات التالية:
كون السعال شديدا ومفاجئا وصوته عاليا.
خروج دم مع السعال.
اذا كان عمر الطفل اقل من (٣) اشهر.

اذا كان هنالك ضيق في التنفس مصاحب للسعال.
اذا صاحبت السعال اعراض اخرى مثل الحمى.

اذا اخرج السعال مادة مخاطية خضراء كثيفة.
اذا استمر لأكثر من (١٠) ايام.

بين توأمين



هي اسماء لا تنسى برغم انها عاشت في الظل ولم يتل اصحابها استحقاقهم، وهي لادباء وشعراء وفنانيين من نمط خاص استغرقتهم الحياة بحرائقها اليومية فسرقتهم من معابد ابداعهم واودعتهم دوامات مريرة من الحرمان والاحباط.

عبد الامير الحصري، ربما تجهله الاجيال المعاصرة، لكنه لم يكن مجهولا لدى ادباء وشعراء الستينيات والسبعينيات، الحصري.. الشاعر النحفي الشاب عرفته حلقات الشعراء والادباء مبدعا متميزا وفي الوقت نفسه متمردا.. مشردا، رقعته خارج اطر النظم الاجتماعية وهياكلها واعرافها وبيروتوكولاتها، توهج وانطفا سريعا، لكن ادبه مازال محفوظا ومؤثرا، وبين حانة ومشرب، وبين قصيدة واخرى، كان الحصري يتلاشى جسدا وروحا وينبذه يوما بعد اخر اقرب المقرين اليه، وبرغم انه باع بعض قصائده الى عدد من شيوخ الخليج بسبب الحاجة، الا ان تلك القصائد برغم انهم وقعوها باسمائهم كانت تعلن انها لعبد الامير الحصري. اهملته وزارة الثقافة العراقية فلم يجد منها العناية التي يستحقها واشتد به الاملاق واثر ذلك كثيرا على وضعه النفسي، فذلك الفتى الرقيق المهذب الشعري الكلمة والسلوك بدأ ينقلب في لحظات السكر الى نمر اهوج بسيط لا يقيم وزنا لاحد، حتى قتلته الكأس وحيدا في ظهره صيفية على سطح احد فنادق شارع المتنبي البائسة وظل جسده هامدا ليومين قبل ان يحمله الى مدفته من بقي وفيها لصداقته.

و.. جان دموم.. الفتى الكركوكلي شاعر الكلمة الساخرة الضاحك بالضحك والنكتة، ذو العطف الذي لا يني يرتديه صيفا وشتاء فله فيه مآرب اخرى تجبره على ارتدائه صيفا كما كان يقول فجيوبه الواسعة العديدة مخازن لكتبه واوراقه ولمزعة وربع العرق، وهو نيل غطاؤه ووسادته واذا ادركه العباس هنا وهناك نام حيث هو دون اعتبار للمكان الذي هو فيه، وكان هو الآخر سليطا لا يقيم اعتبارا او وزنا للاسماء او المراكز، ماكان يحترمه دموم هو الصداقة بتناقها

وحيث تقوم بينك وبينه مثل هذه العلاقة فان عليك ان تفهم ان دموم يمكن ان يهبك كل حياته، ولن يطالبك حتى بثمان كاس، ولا يزال الشعراء والادباء في بغداد وبخاصة من رواد صالة اتحاد الادباء يتذكرون الكثير من سوافل دموم، ولا اظن ان بإمكانهم نسيان تلك الصورة التي رسمها لقم حبيبته حين وصفه بانها يشبه الحمار الكهربائي.

دموم هاجر الى استراليا لكنه حتى هناك بقي دموم الذي نعرفه، الكركوكلي، البغدادي، العراقي ومات كذلك.

منعم فرات، هذا الرجل الذي ادهش حتى بيكاسو ودعاها بعضهم (دالي العراق)، ولا احد يتذكر اليوم هذا الفنان القطري الرابع، صانع التماثيل الاسطورية المربعة، كان يجمع "الطين الحري" بنفسه من شواطئ دجلة ويأخذها الى بيته وهناك يصنع تلك التماثيل المجنونة او العبقريّة الملامح والاشكال.

كان يملك روحا فنتازية لا ندري من اين ورثها، وكان السياح الاجانب يقفون ذاهلين امام هذه التماثيل ففيها عبق وروح الفنان العراقي الاشوري والسومري والاكدى والبابلي، ويلمسون بنوع من الإعجاب والتقدير بصمته على الطين المخخور ببداية وبتشكيل منهل لحياتنا اسطورية موهلة في اعماق التاريخ العراقي.

منعم فرات بوجهه السومري الحاد التقاطيع، الاسمر المفلوح باشعة وادي ما بين النهرين، وصوته الاجش وعينه النافذتين وعقاله وكفيه الضخمين الماهرين كان وحده تمثالا اسطوريا شد الجميع اليه طويلا واستوطنت تماثيله عواصم عالمية عديدة واقامت له بغداد مرة معرضا تحت عنوان (الفن القطري العراقي) وعدته رائدا لهذا الفن، الا ان سلطة النظام المباد التي لا تكن لاحد احتراما مهما كانت القيمة الاعتبارية التي يمثلها عالية، تركته دون اهتمام على رصيف شارع السموال قريبا من البنك المركزي مقعيا قرب تماثيله الفزعة المفزعة حتى موعد الرحيل الاخير.. ترى هل يتذكر التشكيليون العراقيون منعم فرات؟

راهلون في الذائرة

صافي الجاسري

حكاية فيلم

مخرج مغامر باع بيته لينتج فيلما



خمسة دنائير لليوم الواحد ايضا. واستعانوا بممثلين من العاصمة هم (سعودي يونس، مكي البغدادي، كريم عواد) (قطار الساعة ٧).

وكان حكمت لبيب قد كتبت قصة وسيناريو الفيلم. وحواره كذلك وظهر على الشاشة بدور صاحب مقهى في مشاهد عديدة على طريقة المخرجين حسن الامام وهتشوك.

يعود الفنان والكتائب الاداعي سعدون شفيق بذاكرته الى تلك الايام ليسترجع حكاية تلك المغامرة الفنية الجميلة ومفارقاتها، فيقول: كنا نعمل بكاميرا واحدة، تحت شمس الصيف الالهية، وكانت الكاميرا تتعرض باستمرار للعطل نتيجة ارتضاع درجة الحرارة فكنا نقوم بتغطيتها بقطعة من القماش نضع عليها الثلج لتبريد الكاميرا..

اذكر ان الفنان سعدي يونس تقاضى عن لعبه دور البطولة في الفيلم مبلغ خمسين دينارا بينما كانت اجرة الممثلين (مكي البغدادي وكريم عواد) مبلغ خمسة عشر دينارا لكل منهما.

اما نحن فناني بعقوبة فلم نتقاضى أي اجر، فعملنا كان تطوعيا وبالجان. وكان على كل ممثل منا تضييف ممثلي بغداد في منزله بشكل

دوري طوال ايام العمل. وبعد انتهاء ساعات التصوير في نهاية اليوم كان حكمت لبيب يقوم بأخذ ماتم تصويره الى بغداد لتحميضه والتأكد من صلاحيته، ولم نظفر الى اعادة التصوير سوى مرة واحدة، حين غير احد الممثلين (طارق عبد الكريم) ربطة عنقه بين مشهدين مما استدعى اعادة اللقطة. وخلال احد ايام التصوير حاصرتنا قوة من الشرطة، وجرى

اقتيادنا جميعا مخفوريين من محطة القطار الى مراكز شرطة بعقوبة، وهناك اختلقنا امرا جعلنا من خلاله افراد الشرطة في ورطة مما اضطر مدير الشرطة لتقديم اعتذاره والسماح لنا باكمال التصوير.

وما خلاصة قصة الفيلم؟
استعان حكمت لبيب في اثناء اخراجه الفيلم بتقنية الواقعية الايطالية، فالاحداث تسير

المقص للقطار القادم في الساعة السابعة. وتجري الاحداث الاحداث من لحظة مغادرة محمود المحطة ولحين عودته اليها في الساعة السابعة والنصف مساء وتنتهي في الساعة السابعة مساء. ففي الساعة الخامسة والنصف يسلم عامل المقص في محطة القطار (محمود / الفنان سعدي يونس) مهامه الى عامل اخر (ابو خلف/ الفنان علي شفيق) ويخبره ان عليه ان يفتح

بحيث تقابل كل دقيقة في الواقع دقيقة في العرض. فالفيلم الذي يستغرق عرضه ساعة ونصف المحطة ولحين عودته اليها في الساعة السابعة والنصف مساء وتنتهي في الساعة السابعة مساء. ففي الساعة الخامسة والنصف يسلم عامل المقص في محطة القطار (محمود / الفنان سعدي يونس) مهامه الى عامل اخر (ابو خلف/ الفنان علي شفيق) ويخبره ان عليه ان يفتح

في مناطق بعقوبة وشفته

بمئة دينار في بغداد

بمئة دينار في بغداد

بمئة دينار في بغداد

بمئة دينار في بغداد

بمئة دينار في بغداد

بمئة دينار في بغداد

بمئة دينار في بغداد

بمئة دينار في بغداد

بمئة دينار في بغداد

بمئة دينار في بغداد

بمئة دينار في بغداد

بمئة دينار في بغداد

بمئة دينار في بغداد

بمئة دينار في بغداد

بمئة دينار في بغداد



كمبيوتر وانترنت

أهم المكونات الداخلية لجهاز الحاسب الآلي ،

- ١- قم بفتح الغلاف الخارجي للصدندوق وضعه بشكل افقى امامك
- ٢- ضع اللوحة الأم على شئ مرتفع امامك لتقوم بتثبيت باقي المكونات عليها بعد ذلك قم بفتح ذراع الامان الموجود على مدخل (زد أي إف) وضع وحدة المعالج المركزي في مكانها على اللوحة الأم وثبتها بالمسامير الخاصة بها ثم ثبت المروحة الصغيرة على المعالج
- ٣- قم بتثبيت الرامات في مكانها على اللوحة الأم مع الحرص الشديد والمعاملة الخاصة في التركيب
- ٤- قم بنزع الشرائح المعدنية من خلف الصدندوق لتتمكن من خروج فتحات اللوحة الأم والتثبيت الجديد للوحة الأم وتوصيل الكابلات الخارجية
- ٥- قم بتثبيت اللوحة الأم في مكانها المخصص داخل الصدندوق وقم بتثبيتها بالمسامير جيدا
- ٦- وصل كابل الطاقة من مصدر الطاقة الى اللوحة الأم وكذلك الكابلات الداخلية الموصلة بين اللوحة الأم وباقي الاجزاء مثل القرص الصلب والفلوبى والسدى روم والساعة الداخلية واللمبات) وياتى مع كل لوحة أم كتيب يشرح التوصيلات والإعدادات)
- ٧- قم بتثبيت كارت الشاشة في الفتحة المخصصة له وتثبيته من

