إضاءة

دموع الإرهابيين

مها عادل العزي

بعد الحرب وفي هذه المحنة الصعبة اكتشفنا أنفسنا بصدق واكتشفنا الوطن ثانية، الوطن بمعناه الصحيح، فالنظام السابق طمس هوية الروح وجعل الانتماء للوطن جزءاً من شعارات خادعة سقطت مع اول اطلاقة للحرب.
اليوم وفي ظرف اشبه بيوم القيامة اثبت العراقي صدق انتمائه بشكل لم يعرفه احد. الكل يترقب... الكل يأمل ويسعى من اجل غد أفضل... وفي مقابل ذلك الكل ينتفض!
فمن منا لم يشعر بالمرارة وهو يرى ثلة ارتضت لنفسها الهوان والخسران .. ثلة باعت ضميرها وانسانيتها ودينها، محتمية بذات الشعارات الخادعة (الجهاد) ، لكن الجهاد ضد من ؟! ضد أناس يحمون الوطن؟ ضد آمنين يتوجهون إلى عملهم؟ أم تراها وطأة الانتقام والخوف من يوم جديد آخر؟ يوم لا وجود للطغاة فيه ؟
لكن هيهات ...هيهات، فالوقت وعلى ما يبدو قد حان لتخليص قلوب العراقيين مما هيمن عليها من هم. فمع الهم يصعب التنفس وتضيق مساحة الروح ولا بد في النهاية من جمع القذارات وحرقها.
دموع .. انتحاب.. صور شباب يقفون بثقة .. وصور نساء في عمر الزهور وجوه تشهر أمام قتلتهم.. تذكرهم بسقوطهم ودناءاتهم ... بلى هكذا كان الموقف في مركز قوة لواء الذيب في الموصل.. الحقيقة بأم عينها كما عبر ابطالها، صرخت أم بشار الشهيد بدموع لا آخر لها (انت نذل... مجرم.. شعلت قلبي آي والله).
كان المجرم القاتل يقف امامها وهو لا يعرف ماذا يفعل.. اين يذهب بعينيه المنكسرتين، ماذا يقول؟ فلم يجد بداً غير ان يلتجئ إلى دموع التماسيح.. . التماسيح التي تبكي على فريستها بعد قتلها.أم بشار تقول بفرح تخنقه العبرات : تعرفت على قاتل ابني بشار البطل. تتقافز دموعها المستفزة ، هذا المجرم الذي امامي شعل قلبي ليتني اشرب من دمه؟!
مجرم آخر يقول وهو يرتجف (الندم .. بلى الندم هو كل ما اشعر به .. اطلقوا عليّ الرصاص.. . خلصوني مما اشعر به... خلصوني من حياتي) هل يشعر بالندم حقاً.. واذا كان كذلك فماذا يفيد الندم؟!
هل ان ذنب العراقيين انهم تخلصوا اخيراً من الظلم ام ان قدرهم يحتم عليهم ان يظلوا عبيداً لقتلتهم ... على الجميع ان يعرف بمن فيهم القتلة والمارقون ان العراق الاصيل لم يعد ذلك المغلوب على أمره ويكفيه ما مر به ويكفي انه دفع الثمن غالياً في كل ما حدث، ولعل القادم من الأيام يكون فرصة ثانية، فرصة للتطهر والبدء من جديد...

اقتراض الحاجيات بين الاصدقاء عادة سيئة ولكن ...

قد يكون اقتراض بعض الحاجيات بين الاصدقاء كالقمصان أو الاحذية أو الفساتين أو الاكسسوارات وغيرها شيئاً متداولاً ومتعاملاً به من قبل البعض فنجدهم يتبادلون مختلف الحاجيات بإستمرار ومن دون احراج في حين ان بعضهم الاخر لا يحبذ ذلك فيمتنع عن اعارة أشيائه لأصدقائه كما يرفض الطلب والاستعارة منهم وكلا الطرفين له اسبابه :-

عواطف مدلول

❖ فمن بين الاسباب التي جعلت عبير محمد تمتنع عن اقراض حاجياتها لصديقاتها هو خوفها من عدم محافظتهن عليها فتقول: - اتجنب اعطاء مقتنياتي ولا سيما ملابسي لأية صديقة خشية ان تعيدها الي غير نظيفة أو ربما مخدشة صحيح انني لم امر بتلك التجربة لكن غالباً ما اشاهد ذلك يحدث امامي بين الصديقات فالواحدة منهن لا تعتني بحاجة الأخرى بقدر اهتمامها بحاجتها الا انه كثيراً ما تحرجني بعض الصديقات حينما تطلب مني قميصاً مثلاً أو تنورة فأرفض تحت بحجة انها ليست لي بل لأختي وفعلاً فان معظم ملابسي التي ارتديها تشاركني فيها اخواتي ولا استطيع التصرف بها وهن يرفضن مبدأ الاقتراض بين الصديقات.
❖ ويعتقد احمد كامل ان تبادل الاشياء بين الاصدقاء أمر يعتمد على درجة الصداقة التي بينهم فيقول : طالما كانت هناك ثقة عالية واعتزاز عميق ومحبة وأخوة بيني وبين صديقي فلا امانع ابداً في اعارته أفضل حاجياتي وبالمقابل لا اخجل ان اطلب منه ما يعجبني من حاجياته فالظروف الاقتصادية الان تتطلب تعاوناً بيننا وعدم التبذير والاسراف ولا سيما ان اغلبنا نحن الشباب يعمل في اعالة عائلته وبدلاً من شراء كل شيء يمكن استعارة بعض الاشياء من الاصدقاء الا يقولون: ان الصديق يُعرف وقت الضيق؟
❖ اما ليلى سامي فلا تمانع هي الأخرى في اقراض صديقتها ولكنها تقول: انا استاء واتألم كثيراً حينما تتحول الاستعارة إلى استغلال حينما تطلب كل شيء حتى الحاجات الصغيرة فتتراكم اشيائي لديها ولا تعيدها الا بعد الحاح مني مع انني لست بأفضل منها مادياً كما انني احب ان اجد ما يخصني امامي إذا ما احتجته لكني لا استطيع اخبارها بذلك كي لا اخسر صداقتها وهذا ما يدفعني احياناً إلى التنازل عن بعض اشيائي التي تعجبها واقدمها لها كهدية وقد كنت في السابق استعير منها ايضاً بعض الاشياء ثم امتنعت عن ذلك في الاونة الاخيرة عسى ان تكف هي الأخرى عن طلباتها الكثيرة وتفهم ان الحياة عطاء مثلما هي أخذ.
❖ اما علي مازن فيرفض الاقتراض ويقول: يفترض بنا ان نعيش واقعنا بحسب ما توفره لنا امكانياتنا المادية وليس ضرورياً الحصول على كل شيء في وقت واحد وانتقد كثيراً أولئك الذين يستعملون حاجات غيرهم ويتباهون بها ويتفاخرون امام الناس وكأنها ملكهم فهم وان تمكنوا من مخادعة انفسهم والكذب على الاخرين مدة من الزمن فإن هذا لا يدوم طويلاً وسرعان ما سيظهرون على حقيقتهم لذا لا بد من الابتعاد عن الاقتراض لانه يعلمنا عادات سيئة وينبغي الاعتزاز بحاجاتنا مهما كانت متواضعة وان يكون لكل منا ذوقه الخاص الذي يميزه عن غيره ويعكس شخصيته.

النوم فعالية ديناميكية

ترجمة / سيف محمد علي
عن الياهو هيلث

ظل الناس يعتقدون بأن النوم هو جزء ساكن من الحياة حتى عام ١٩٥٠، حيث اثبتت الدراسات ان الدماغ يكون فعالاً عند النوم، وتصدر منه اشارات عصبية، اضافة الى ذلك فإن النوم يؤثر ايجاباً في حياتنا وصحتنا.
وتوجد في الدماغ متحكمات تدعى (المتحكمات العصبية) التي تحدد حالة اليقظة وحالة النوم من خلال تجمعات عصبية التي ترتبط بالحبل الشوكي.
ويعتقد العلماء بأن مادة الادينوسين عندما تحرر في الدم تسبب النعاس وبالتالي يبدأ الانسان بالنوم. وعند النوم صنف العلماء خمس مراحل يمر فيها الانسان وعلى شكل دورة يبدأ بالمرحلة الاولى وصولاً الى الخامسة ثم يعود الى الاولى فالثانية بالشكل التالي:
خلال المرحلة الاولى من النوم التي تعتبر بداية النوم وممكن الاستيقاظ منها بسهولة، تتحرك فيها العينان ببطء وفعالية عضلاتها بطيئة، والناس الذين يصحون في هذه المرحلة عادة ما يتذكرون منها صوراً مبعثرة. وعند دخولنا في المرحلة الثانية تتوقف حركة العينين ويبدأ الدماغ بإرسال اشارات عصبية متذبذبة ثم تبدأ بالبطء تدريجياً وفي المرحلة الثالثة فإن التذبذب يكاد يكون معدوماً. وخلال هذه المرحلة والمرحلة التي تليها من الصعب ان يستيقظ الشخص لذلك تطلق على مرحلتي ٣ و٤ معاً بـ (النوم العميق) (deep sleep) حيث لا توجد حركة للعينين او عضلاتهما والناس الذين يستيقظون خلال تلك الفترة غالباً ما يشعرون بالارتباك وعدم التوازن. بعض الاطفال يحلمون بكوابيس او يمشون وهم نيام خلال فترة النوم العميق.
وتلي هذه المرحلة، مرحلة (الحركة السريعة للعين Rapid Eye Movement (REM)) حيث يصبح التنفس سريعاً جداً وغير منتظم وتبدأ العين بالحركة بصورة متشنجة وبمختلف الاتجاهات وتزداد دقات القلب سرعةً ويزداد ضغط الدم، ويشعر الناس الذين يستيقظون خلال هذه الفترة بإحساس مفاجئ. تبدأ مرحلة الـ (REM) بعد ٧٠-٩٠ دقيقة من النوم وتكتمل دورة النوم بعد ٩٠-١١٠ دقائق كمعدل. وعادة ما نقضي ٥٠٪ تقريباً من نومنا الكلي في المرحلة الثانية و ٢٠٪ في مرحلة الـ (REM) وتبقى ٣٠٪ في المراحل الاخرى. وتختلف هذه النسبة من شخص لآخر، وبعد اكتمال مرحلة الـ (REM) تعود الدورة الى المرحلة الاولى .. وعادة ما يقضي الناس الوقت المتبقي في المرحلة الاولى والثانية والـ (REM)، اما بالنسبة للناس الذين يصحون بعد دقائق فإنهم عادة ما ينسون الدقائق التي تسبق النوم وهذا ما يفسر عدم القابلية على تذكر مكالمة تليفونية في منتصف الليل او اي محادثة مع شخص آخر.
وتؤثر العقاقير الطبية ونوعية الطعام في الاشارات العصبية الصادرة من الدماغ وبالتالي في تغيير مدة المراحل الخمس وفي دورة النوم وطبيعته. تعطي المشروبات التي تحتوي على الكافيين (مثل القهوة) اشارات عصبية الى الدماغ مسببة الارق او عدم القدرة على النوم بشكل جيد، بينما تمنع بعض العقاقير (مثل مضادات الاكتئاب) الوصول الى مرحلة الـ (REM). وغالباً ما تؤثر كثرة التدخين في التقليل من فترة الـ (REM).
ويستعمل العديد من الناس الكحول بإفراط عند شعورهم بالارق، حيث تؤدي المشروبات الكحولية الى الشعور بالنعاس ومن ثم النوم الا انها تجعلهم يصحون بسرعة حيث تكون نسبة المراحل غير منتظمة.

الكلمات المتقاطعة

إعداد: حيدر عاشور

افقي
١. المشرق والمغرب
٢- الاسم الاول لممثل كوميدي راحل
٣- الاسم الاول لزعيم عربي راحل
٤- مشكور. حرك الشيء من موضعه.
٥- عاصمة افريقية
٦- مادة شديدة الانفجار.
٧- تضخمت الاوردة.
٨- كثير الضحك
٩- خط. عتب على
١٠- الاسم الثاني لرئيس اوروبي راحل
١١- الذي يلتحق بخدمة العلم. احد أيام الاسبوع
١٢- اشياء مختلطة بغيرها وهي ليست من جنسها.

عمودي
١- للتخيير. فاسدة قليلة العقل
٢- جلدة تغلف الدماغ
٣- وجنة. أتألم
٤- من فقدت بصر احدى عينيها
٥- ماركة سيارات. مواضع لدرس القمع.
٦- مكرهم وخداعهم
٧- من مؤلفات الهواء
٨- مدينة اميركية في اوهايو على بحيرة أربا
٩- سمك اخضر طويل المنقار
١٠- بادر وسبقك بالضرب. رتبة عسكرية
١١- فيلم لعادل امام ونبيلة عبيد
١٢- الاوتوماتيكي.

الابراج

الحمل
21اذار 20نيسان
السيطرة على الاعصاب والمشاعر ضرورية للاستمرار في جو الهدوء والاستقرار. العائلة بحاجة إلى الاهتمام أكثر من السابق.
رقم الحظ/١٢
يوم السعد/ السبت

الثور
21نيسان 20ايار
صراحتك الزائدة تؤذي مشاعر الاخرين. لا تحاول التنصل من موعد مهم. تتلقى اخباراً مفرحة من خارج القطر.
رقم الحظ/١٨
يوم السعد/ الخميس

الجوزاء
21ايار 20حزيران
تتلقى من صديق اخباراً مفرحة بعد انتظار. لا تدع الفشل يثبط عزيمتك وارادتك اللتين تتميز بهما عن غيرك.
رقم الحظ/٢١
يوم السعد/الاحد

السرطان
21حزيران 20تموز
لا تتسرع في اطلاق احكامك على الغير ولتكن وليدة التأمل العميق. التمسك بالواقع أفضل من الاحلام والاوهام.
رقم الحظ/٢٥
يوم السعد /الاربعاء

الاسد
21تموز 20اب
اللقاءات هذا الاسبوع ستكون مثمرة على غير صعيد العمل. الأيام المقبلة حافلة بالنشاط والانتاج. انت بحاجة للراحة والاسترخاء.
رقم الحظ/٢٦
يوم السعد/ الجمعة

العذراء
21اب 20ايلول
الانتقاد لا يجدي نفعاً بل المثابرة على العمل هي الاهم. تمر بوعكة صحية عابرة، ولكن من دون خسائر انت بحاجة لمزيد من الراحة.
رقم الحظ/٢٠
يوم السعد/ الثلاثاء

الميزان
21ايلول 20ت الأول
تضحياتك تجاه الحبيب لن تذهب سدى، الظرف في صالحك، الافضل والانسب تجنب الارهاق في الوقت الحاضر.
رقم الحظ/١٦
يوم السعد/السبت

العقرب
21ت اول 20ت الثاني
لا تبدد طاقاتك في أمور جانبية. احذر التبذير غير المبرر وتراكم الديون. الخروج إلى الطبيعة ضروري لاستعادة النشاط.
رقم الحظ/١٥
يوم السعد/الاربعاء

القوس
21ت ثاني 20ك الاول
تتلقى مساعدة من احد الاصدقاء الحميمين وهي غير متوقعة . حاول خلق اجواء هادئة وغير متعثرة . لا تتهرب من المسؤوليات.
رقم الحظ/١٠
يوم السعد/ الاحد

الجدي
21ك اول 20ك الثاني
احذر النقاشات الحادة حتى لا تنعكس عليك بشكل سلبي. تجاول الانعزال قليلاً عن المجتمع والميل إلى التأمل، هذا أفضل.
رقم الحظ /١١
يوم السعد/الثلاثاء

الدلو
21ك الثاني 20شباط
امنح كل شيء وقته ولا ترهق نفسك بامور تافهة. تفاءل بالخير تجده. لا تهمل نصائح الاهل والاصدقاء المخلصين لك.
رقم الحظ/٢٨
يوم السعد/ الخميس

الحوت
21شباط 20اذار
تمسك بدبلوماسيتك المعهودة، لا تدع الهموم تنال من عزيمتك . ابتعد عن المغامرات غير مضمونة النتائج.
رقم الحظ/٣٥
يوم السعد/الاربعاء