عادات الاكل بين السمنة والرشاقة..

بقلم جوليا ريد
ترجمة: المدى
عن: نيويورك تايمز

حين كان عمري خمس عشرة سنة درست في جامعة ستراسبورك لمدة ستة اسابيع. وخلال الاسبوع كنا نتناول انا وزملائي الامريكان وجبات الطعام في كافتريا الجامعة واكتشفت الاعاجيب حول وجبة الارنب بالزيت والملتحقة عادة بكيكة المشمش او النبوليون (وهي اول وآخر وجبة من هذا النوع) الذي تناولته من الفطائر القريبة.

وفي نهايات الاسبوع نطوف البلاد بواسطة القطار مزودين بالجبن والخبز الحقيقي مع النبيذ الاحمر والمتوفر بكثرة. أخذتنا الهواجس وكنت اعتقد تماماً بان وزني سيزداد عشرة كيلوات في اقل تقدير ولكن على العكس لقد فقدت اكثر من عشرة كيلوات من وزني.

لقد مرت ميريل جوليانو بتجربة مراهقة غريبة جداً عن غيرها وخاصة خارج بلادها، وكشابة في الثامنة عشرة من عمرها من مدينة فرنسية صغيرة امضت عاماً كطالبة بديلة في ضاحية نائية تابعة لولاية ماسوشيتس حيث اكتشفت مباشرة المتع الامريكية في انواع المأكولات العديدة بحيث زاد وزنها على عشرين باوناً. وحين التقى بها والداها في منطقة (لي هافر) اخذتهم الدهشة لهذا التغير السريع في الوزن كما حصل لي ولكن اسبابي تختلف عن اسباب عائلة ميريل. وقال لها والدها بانها تشبه كيس بطاطا وتقول بعد وصف والدها لها: "لم اتصور أي شيء مؤلم أكثر من هذه الصفة".

لا تخافوا من هذا الامر... فان قصة جوليانو انتهت سعيدة. فعقب اشهر مزرية من تحول وزنها إلى الشكل المرتفع راحت تبكي وهي تشاهد شكلها امام المرآة بملابسها عديمة الشكل والملابس الداخلية البالية فقد استدعت والدتها دكتور (ميراكل). تعامل مع ازالة السموم في جسمها بواسطة حساء الكراث ولمدة اسبوع وعلمها كيف تكون سيدة ارادتها ومتعها" وزودها بوصفات طبيخ بضمنها كعكة التفاح بدون عجين. وتعلمت حب المشي وحصلت على كيفية التوازن في خطواتها والاهم من ذلك فهي بقيت نحيفة مع تناولها ٣٠٠ وجبة اكل خارجية سنوياً حيث تتناول وجبتين او ثلاث خلال اليوم وتكون هذه الوجبات مصحوبة بكأس شامبانيا.

تذكر جوليانو ما يدور في كتاب الدكتور الفريد نوبف (الفرنسيات لا يسمن) حين طبق معها الدكتور نفس خطة الغذاء الفرنسية والتي جاءت بالنتيجة الجيدة - وإن النصيحة التي حصلت عليها منه خلال العام الماضي وفي دورتها في التمارين الجسدية هي: إذا اردت كأساً من النبيذ مع الغذاء لا تتناول الخبز او البطاطا المشوية، ومارس بعض تمارين الاوكسجين إذا كان عمرك فوق الاربعين ثم مارس عملية رفع الاثقال. حافظ على برنامج الاكل المنظم وابتعد عن تناول اللحم المملح، وغير عادات الاكل ببطء ولا تحرم نفسك كثيراً إذا تعلمت عملية التناوب في الاكل خلال اليوم.

مع ذلك وعلى الرغم من كون هذه الحيل مستساغة ولذيذة والتي جاءت بها جوليانو التي (سمنت) نفسها ذات يوم وهي الآن تعيش مسرورة في الولايات المتحدة والتي وقعت فيها ضحية اول مرة لعادات الاكل الامريكية السيئة وهي تقول: ان الامريكان يأكلون بسرعة امام شاشة التلفزيون او مع قراءة الجريدة في الوقت الذي نجد فيه المرأة الفرنسية تمارس طقوساً خاصة خلال كل وجبة أكل. وهي تعلم باننا نتناول الحصص من الطعام كبيرة جداً ومن النوع اللذيذ جداً، فالمرأة الفرنسية تركز على النكهة والتنوع في الكمية مع القناعة التامة بالقليل من الطعام (طعام لطيف وكثير من نوع واحد وصحن كبير من المعكرونة مثلاً يدفعك هذا الامر إلى تناول القليل). وتذكر جوليانو ايضاً ان المرأة الفرنسية تأكل ببطء وبجميع الحواس".

وفي الواقع نجد المرأة الفرنسية متفوقة في اكثر الاشياء من ابتلاع اللقمة إلى العلك وغطاء المائدة وما فوقها زائداً العلاقات الاخرى. وهي "تفهم بصورة بديهية ان المرء لا يضحك لأن الآخر سعيد بل المرء سعيد لأن الآخر يضحك". وهذه الحالة ترهق الصبي ولكني اعذر جوليانو لحماستها الوطنية واقوالها المأثورة التي لا تنتهي لأنها تريد ان تكون شيئاً ما.

وبعد كل هذا فقدت عشرة باونات من وزني بواسطة المشي اليومي وتناول حصص صغيرة من الصحون الدخيلة. (داخل مطعم الجامعة لم يملأوا صحنك ابداً.)

بين قوسين

(...)

العائدون من المقابر الجماعية

محمد خضير سلطان

بعد عام ٢٠٠٠ القى عدد من الفضائيات الغربية لا العربية الضوء على حكاية الصبي الكردي الذي هرب من براثن الموت باعجوبة بعد ان ساقته شاحنات النظام الوحشي المباد وعائلته مع عشرات العوائل في بداية التسعينيات من كردستان إلى صحراء السماوة ليتم اعدامهم جميعاً وتسوية جثثهم الطاهرة بالرمال الصحراوية، إلا ان سيل الموت البشع من كل اتجاه قد اخطأ الصبي الكردستاني، ربما لأنه كان يلوذ بجانب اجساد ذويه المخترمة بالرصاص... وفي غفلة من اعين السفلة وعواء الجرافات المنهمكة بالقاء الرمال، تمكن من التسلل واطلق خطواته على غير هدى في الفلاة حتى لاحت له من بعيد خيام القبائل في بادية السماوة... لم يعرف رجال البدو لغته لكنهم خبروا المكان كمنفى استخدمته كل الانظمة السابقة، وموقع لأبعاد جرائم الابادة عن اللغط في مدن العراق الكبيرة.

لم يعرف رجال البدو لغته لكنهم استدلوا بايماءات الرعب البادية على وجهه وكانت اكثر من ان تعبر عنها لكنته الكردية فادرك سليلو المحتد العربي جسامة الخطب وفداحة الامر، وعلى الرغم من بطش ووحشية النظام وفروا له الامان واخفوه بينهم حتى تيسر نقله إلى كردستان ليكون العائد الاول من المقابر الجماعية.

العائد الآخر، كتبت عنه الصحافة العراقية بعد سقوط الصنم هو الصبي العربي من مدينة الحلة الذي اخطأه رصاص البطش ايضاً وسط القتل الجماعي واستطاع ان يزيح لطمة التراب التي القتها الجرافات على جسمه ويهرب بعد ان دخل الروع كيانه ولازمه طوال المدة (اكثر من عقد) التي سبقت سقوط النظام وعد مكتئباً، شديد الشحوب ولا يصغي اليه احد او يحمل كلامه على محمل الجد ولكن بعد انهيار النظام كان اول من دل اهل مدينته الحلة على المقبرة التي قتلت فيها اسرته.

العائد الثالث تعرفه الاوساط الثقافية والادبية في مقهى الشابندر والاوساط الكتبية في شارع الكتب - المتنبي - هو فاضل الخياط في العقد الخامس من العمر.. لاقى أهوالاً مرعبة في سجون كثيرة، بقي شبه اعمى فاقداً للذاكرة ومرمياً على ظهره لمدة اربع سنين بعد ان سقوه سم الثاليوم عام ١٩٨٠، لا نستطيع حصر سيرته في سطور قليلة قدر ما يتصل بكونه عائداً من الموت، تنقل بين المحاجر والسجون لأكثر من عقدين، آخرها مستشفى الرشاد للأمراض العقلية والنفسية.

ومن جولاته الكفاحية ان النظام المباد اعاده إلى محجر الرشاد لمدة ثلاث سنين (١٩٩٧) بتهمة التهجم لانه طالب الطاغية في عنفوان طغيانه بالاستقالة من خلال رسالة ابرز فيها عدم آهليته لقيادة البلاد وارسلها مباشرة إلى ديوان رئاسة الجمهورية ومثل هذا الامر لا يصدق في العراق حتى هذه اللحظة ولكن الخياط سبق ازلام امن الكاظمية بالقبض الفوري عليه باستنساخ رسالته عشرات المرات وتوزيعها على رواد مقهى الشابندر وقد تسلم الرسالة ادباء ومثقفون في حيرة تبعث بهم على الرعب والسخرية المرة العميقة وتنتابهم فكرة الهرب من المقهى.

يوضح الاديب خضير ميري في مذكراته عن محجر الرشاد من خلال وثائق خاصة يحتفظ بها ونشرها في كتابه الاخير بان حبل المشنقة احياناً لا يطال القاطنين السياسيين في مستشفى الرشاد إذا كان التشخيص الطبي لايكسبهم الشفاء التام وهذا لا يعني قانوناً اساسياً ينطبق على الجميع فمن غير المعقول ان المقابر الجماعية لا تضم اشخاصاً على هذه الشاكلة.

ان العائدين من المقابر الجماعية شريحة مجتمعية عراقية لم يتعرف عليها المجتمع العراقي جيداً يقودهم الآن المفكر الحالم فاضل الخياط وهو يواصل دعوته إلى (جمهورية فاضل العادلة).

هم فائض الموت الذي يلحق بعوائد الحياة... الذين اخطاتهم العجلات المسننة في طاحونة البطش.

انهم سقط البطش العائد إلى الحياة ولا يستطيعون تحقيق وجودهم إلا من خلال تقمص فائض موتهم في رصيد الحياة.

اقل من ضرورة
واكبر من مصادفة
يعودون على شكل حكاية من المقابر، حكاية من بطل حقيقي ولكن ما ان ينتهي القص يعودون مثلما كانوا إلى المقبرة.

انهم الوحيدون الذين يكسبون تأييد الموتى اكثر من الاحياء.

طلاب العراق .. بين الملازم المساعدة والكتاب المقرر

سعدون هليل

يمثل الكتاب المنهجي الركيزة الاساسية التي يستند اليها في تعليم الطالب. وهذا امر اعتادت عليه اجيال من الطلبة والمتعلمين، ليس في العراق فحسب بل في عموم الدول العربية وغير العربية. إلا ان اللافت للنظر ظهور الملازم المدرسية المساعدة التي تباع في اغلب المكتبات والمكاتب بشكل غير اعتيادي بهدف منها - كما يقول واضعو هذه الملازم - مساعدة الطالب في فهم المادة المنهجية. ولأجل الوقوف على اوليات هذه الظاهرة التقينا عدداً من الاساتذة الاكاديميين ومن اختصاصات متفرقة ليقولوا في هذا الامر كلمتهم.

اللقاء الاول كان مع الدكتور علي رحيم الحلو حيث قال:

١) ان قسماً من الملازم المدرسية يعني خلاصة لتجربة تربوية ، اثرائية فكان حرياً بصاحبها الفاضل ان يقدمها للجهات التربوية ذات العلاقة، للافادة منها، ولنجعل من الكتاب المدرسي اساساً رصيناً لأبنائنا الطلبة.

٢) ان الكتب المدرسية تحوي جهد اساتذة يشهد لهم بالخبرة والكفاءة العلمية والتربوية ومن غير الانصاف بخس هذا الجهد والادعاء بنقصه، فنأتي بملازم قد تكون اعادة لما في الكتاب.

٣) تصفحت كثيراً من الملازم في الدروس الانسانية فوجدتها - للأسف - إعادة لما في الكتاب المدرسي، وحلول لتمارينه حسب، وهذا فيه اساءة للطلبة، بما يجعلهم متكلين وغير مشاركين في تفكيرهم، بل تكون عقولهم جامدة مغلقة بتقديم هذه الملازم.

٤) لا يختلف اثنان على ان الملازم تشتت تفكير الطلبة، وتجعل جهدهم العقلي موزعاً، وغير دقيق -ونحن بحاجة إلى توحيد الجهد الفكري وطريقة ايصال المعلومة - فقد نساهم في ضياع جهد الطلبة لتنوع اساليب الطرح في الكتاب المدرسي وبين اساليب الملازم.

٥) ولا ريب في ان جهد الملازم المادي اضاعة لجهدهم لا نفع فيه - كثيراً - واضاعة لمدخول قسم من العوائل التي لا تستطيع سد مثل هذه التكاليف والنفقات.

٦) ان ظاهرة الملازم أوجدتها اسباب اقتصادية سياسية واجتماعية وهذه بدأت تنحسر - بعون الله - فعلى رسل التربية، ومثقفي المجتمع الوقوف بوجه تداول هذه الملازم، والتركيز على الكتب المدرسية، وهي بحق ليست بالقاصرة.

٧) ان العلاج بيد وزارة التربية، وذلك حين تجعل من معلميها وفي مراحل الدراسة كافة - من الابتدائية إلى آخر الصفوف الاعدادية - قادة ومربين محصنين بالعلم والنزاهة ستحد من هذه الظاهرة.

ويشاطره الرأي الدكتور عبد الحسن خضير عبيد الذي يرى: ان الكتاب المقرر هو الاساس لتعليم الطالب إذ انه يؤلف من لجنة متخصصة في هذا المجال تتولى اختيار موضوعاته وتنقيحها واظهارها بالمستوى الذي يلائم المرحلة التي يتم تدريسها، وما على الطالب سوى المتابعة المتواصلة لموضوعات كل مادة مع التواصل مع مدرسه الذي يشرح له هذه المادة وإذا كان هناك ما يستحق التوضيح او الوقوف فالمدرس لا يفضل مثل هذا الجانب. وإذا عدنا قليلاً إلى سنوات سابقة تجد ان هناك كراريس كانت تطبع فيها الاسئلة الوزارية مع اجوبتها ليطلع عليها الطالب فيما بعد وهو امر لا غبار عليه. ولكن الامر الذي استجد هو استحداث الملازم المدرسية المساعدة لهذه المناهج، ولم يقف الامر عند هذا الحد بل تجاوزه إلى اعتماد الطالب على هذه الملازم بصورة رئيسة من دون المنهج او الكتاب المقرر، وقد ساعدت ظاهرة التدريس الخصوصي على انتشار هذا الامر بصورة واسعة مما زرع الفوارق بين صفوف الطلبة إذ ان من يميل إلى جلب المدرسين الخصوصيين (يغتال) فرصة من هو مجد في دراسته ولكن وضعه الحالي لا يساعد في فعل ما فعله الطالب الذي يعتمد الدروس الخصوصية.

خلاصة الامر: اننا يجب ان ننبه الطالب إلى ان هذه الملازم يجب ان تكون مصدراً ثانوياً يمكن الرجوع اليه في الضرورة القصوى بل لا نشجع عليه وعلينا ان نجعل الطالب على الدوام ملتصقاً بمادته الاصلية وهي المنهج المقرر لاجل ان لا يتشتت فكره بين الاثنين.

في حين يصف الاستاذ علي حسين الزبيدي - ماجستير علوم حياة - ايجابيات الملازم حيث قال:

١) ان بعض الكتب المدرسية عاجزة عن تبسيط او تبويب المادة العلمية للطالب بما يسهل عليه فهمها.

٢) الشواهد او الاسئلة او الامثلة معضمها دون المستوى الذي تتطرق اليه اسئلة الامتحانات الوزارية هذا في الكتاب اما في الملزمة فهي تضم امثلة تتسع إلى التفكير وبمستوى افضل.

٣) الملزمة تخفف الاختصار المقيد للطالب وتجنبه نمطية عرض الكتاب.

٤) الكثير من المدرسين لا يمتلكون الخبرة الكافية لتوضيح المادة للطالب ولكن ذلك يتخفف بواسطة الملزمة.

٥) ان الملزمة لا تخرج عن سياق المادة المقررة فلا ضرر فيها.

واخيراً اجابنا الاستاذ ناظم محمد مدرس اللغة العربية - المتميزين: مشيراً إلى ان سبب اقبال الطلاب على الملازم يعود إلى:

١)ضعف اداء بعض المدرسين داخل الصف وعدم ايصال المادة بشكل مبسط وسريع إلى اذهان الطلاب.

٢)سهولة تمارين الكتاب وخصوصاً لمادة اللغة العربية للصف السادس الاعدادي.

حين لا تتناسب مع ما يوضع من اسئلة في الامتحانات الوزارية العامة التي تكون مركزة وفيها شيء من الصعوبة.

٣) قيام بعض المدرسين بالتدريس داخل الصف على الملزمة ولا يحيد عنها.

وحتى الاسئلة الشهرية او الفصلية تكون من هذه الملزمة لذلك يضطر الطالب إلى شراء هذه الملزمة.

٤) لجوء الطالب إلى سلوك الطريق السهل في حل التمارين ولكل المواد وبهذه الملزمة يجد ضالته. لانه لا يريد ان يتعب نفسه او تفكيره في حل التمرينات.

٥) أصبحت الملازم ظاهرة تجارية يستفيد منها المدرس والناشر.

كمبيوتر وانترنيت

مصطلحات مهمة في الانترنيت

– Administratorالمدير: شخص يقوم بإعداد مصادر الشبكة وتسجيل المستخدمين وأرقامهم السرية وصيانة المصادر.

– Agentعميل: في نظام (العميل/ الموفر) (Client/Server)، ذلك الجزء من النظام الذي ينفذ عملية إعداد وتبادل المعلومات نيابة عن برنامج المضيف Hostأو الموفر .Server

– Alertتحذير: تقرير عن وجود خطأ بشكل صندوق تحذير أو صوت يطلقه الكمبيوتر.

– Anonymousمجهول: يتم استخدامه كاسم مستخدم للدخول على بعض الكمبيوترات البعيدة.

– Authenticationالتوثيق: تعريف هوية شخص أو الإجراءات الخاصة بذلك.

- Band Widthعرض النطاق : هي كمية المعلومات التي يمكنك إرسالها على خط معين في وقت محدد. عرض النطاق يقاس بعدد النبضات في الثانية Bits per Secondوتكتب (.bps)

- BBSلوحة إعلانات النظام: كمبيوتر مزود ببرامج معينة يوفر رسائل إلكترونية وملفات إضافة للخدمات الأخرى.

– Browserمتصفح: برنامج يستخدم للإبحار في الشبكة العنكبوتية .WWW

– Clientتابع: جهاز كمبيوتر يقوم بطلب الخدمة من جهاز كمبيوتر آخر، فعندما يطلب كمبيوتر اشتراك مع موفر خدمة ISPفإنه يعتبر تابع لموفر الخدمة (.Client of ISP)

– Connectionربط: وسيلة اتصال بين جهازي كمبيوتر.

– Crackتخريب: مصطلح يطلق على برنامج يقوم بفك شفرة أحد البرامج المشتركة وجعله مجاني.

– Crackerمخرب: شخص يحاول الدخول على نظام ما دون تصريح ويسبب له أضرار.

– Dataبيانات: معلومات وبشكل خاص المعلومات المستخدمة بواسطة البرامج، أصغر وحدة في المعلومة يمكن للكمبيوتر فهمها هي .bit

- Defaultبديل افتراضي: قيمة أو فعل أو ترتيب يقوم الكمبيوتر بافتراضه في حال عدم قيام المستخدم بإعطاء تعليمات صريحة بخلاف ذلك. هذا النظام يمنع البرنامج من التعطل أو الاصطدام في حال عدم إعطاء قيمة بواسطة المستخدم.

– Dial-upاتصال: استخدام التليفون أو ISDNلربط الكمبيوتر باستخدام مودم بخدمة الانترنت. وهي عكس الاتباط المستمر -Permenant Connectionوهذا يعني أنه كي تحصل على الخدمة فإنه عليك أن تعمل مكالمة هاتفية.

كاريكاتير