

أين متن الأفعال؟

مهذب الليالي

انحنى اعجاباً وحياً وتقديراً لجمال مفيدة اطلقتها احدي عضوات الحكومة الجديدة خلال زيارتها احد المستشفيات لتفقد جرحى احد الانفجارات، الحقيقة ان الجملة لم تكن لها علاقة بالانفجار ولا بالرجال، انها جملة انثوية امومية تحمل شحنات عاطفية عالية الا ان معناها عميق، ووصلت الى القلب مباشرة بعد مرورها سريعاً بالعقل والاعصاب، كانت هذه المرأة تطمئن النساء بان لا ضيم بعد اليوم ولا حاجة ولا طلب معونة ولا تجوال في الشوارع ولا استجداء ولا قلق على وجبة الغداء والعشاء ولا خوف على علية حليب الصغير ان نضدت، ولا بكاء على دواء مفقود ولا حسرة امام (فاترينات) الازياء والاحذية والماكياج، ولا باس بالعودة الى الوظيفة، او الحصول على منحة التقاعد ولا ترقب القرارات ولا حاجة للمواساة. لقد انتهى عصر الماساة، كما قالت تلك المتحدثة واكدت: " ما اريد بعد اليوم امرأة تقول ما عندي شي" لاننا نملك كل شيء فالعراق غني بالاشياء! لقد استبشرت خيراً بكلامها وحين شعرت بالسعادة ارتفعت معنوياتي، وزاد ادراكي معنى الديمقراطية والحريية، لكن (الوطنية) دفعنتي الى سؤال صامت لهذه السيدة: ان هذا هو الكلام، فماين الفعل!؟

الفحم (أيام زمان): كان عصب الحياة في الناصرية



بيوت متلاصقة فيما بينها..
وغرف سقوفها معمولة بعناية
من حصرات قصب البردي
السميكة، ووجوه لصبية ورجل
وكهول، تتلف حول مواقد
الفحم (المنقلة)، لتجلب الدفء
الحا تلك الاجساد الهزيلة الخاوية،
التي لا تخلو احياناً من بعض
الامراض الطارئة او المزمنة،
بسبب الفقر والعوز والجوع. هذا
واقم الحال لمعظم عوائل مدينة
الناصرية، في تلك الليالي
الشتائية الشديدة البرودة في
خمسينات القرن الماضي.

ماذا اخبرنا ما تقول؟
اقول ان بعض المهن زالت وبعضها في طريقها الى الزوال والانذار ومنها هذه المهنة، واعتقد انها من المهن التراثية، التي ادخلت الى قلوب الناس يوماً الدفء والحنان العائلي، ولم شمل العائلة خاصة في تلك الليالي الباردة من تلك السنين العجاف.

مواقف البيوت، الحياة في تغير وتطور مستمر والاشياء لا تبقى على حالها.
وماذا عنها الان؟
في الوقت الحاضر استعمال الفحم قليل، بسبب وجود البدائل عنه، وبالتالي البيع قليل، والمردود المادي يكاد لا يسد متطلبات عائلتي.
مع من تعامل اذن؟
التعامل الان مع بعض بائعي (الكباب والمعلات) الذين يتخذون من الارض في الشوارع والاسواق (كسبقيات) لبيع ماكولاتهم وهم قلة، وكذلك بعض ممن يحتاج الفحم لاستعمالات خاصة ومعينة.

اسمي الحاج ناصر حمادي الفحم، مولد الناصرية عام ١٩٣٢، اعلم في هذه المهنة منذ اكثر من نصف قرن من الزمان، تورثتها عن والدي رحمه الله.
كيف كانت مهنتكم ايام زمان؟
كانت مهنة (الفحامة) من المهن السائدة في المدينة، التي تدر على صاحبها المال الجيد، الفحم ايام زمان كانت له استعمالاته الكثيرة مثلاً، في مطاعم الكباب، وعلى الارض (مناقل) الفحم لعمل، (الفشافيش)، في المقاهي لتخدير الشاي وعمل (النازكية) في محال كوي الملابس اليدوية، اضافة الى

قناني الغاز او النفط، وكنوع من التسلية وقضاء ليالي الشتاء الطوال، وتبعث الطمانينة بعض الفصص عن اشياء عاقلة في الذهن والخيال، كانت ترهب طفولتنا كحكايات عن (الطننل)، السلوة، الجنية) وغيرها من الحكايات والشخصيات الخرافية، التي تنقلنا بعيداً الى عوالم مجهولة، واشياء لا مرئية لصور من الخيال القاتم المبعثر المتشابك الكل كان لا يترك (المنقلة) الا بعد ان يتحول فيها الفحم الى رماد، عندها ينفض الجميع للخلود الى النوم، هكذا كانت (المنقلة) تلم شمل

عشر شاباً وصبية امام اقصى التحديات والضعفونات المعنوية والجدية، والمطلوب التحلي بالصبر وروح الجماعة وبالقدرة على ايجاد وابتكار الحلول السريعة.
المكان هو العالم، لأن برانسون قرر ان يصحب مشتركيه في جولة حول العالم بطائرته الخاصة التي تحط في كل حلقة في بلد مختلف، وهناك يطلب منهم تنفيذ المهمة بعد ان يوزعهم الى فريقين، وخسارة اي فريق

شركة فيرجين للطيران بالإضافة إلى امتلاكه سلسلة فنادق عالمية. حلم من الصعب تحقيقه ولكنه ليس مستحيلًا، ويستحق المجازفة، هكذا يراه ريتشارد برانسون.
"ربيل بيليونير" - **Rebel billionaire**، أو البيليونير المتمرد الذي فضل أن يخرج عن الإطار الكلاسيكي للترفيه وتزود على القوالب النمطية للإنتاج التلفزيوني وقرر أن يضع سته

المرأة أكثر تضحية من الرجل

الابحاث اكيد انهن لا يبدين اهتماما بصحتهن على الاطلاق. ووضح ريك اوجورمان الخبير في علم النفس والمتخصص فيما يسمى بحب الغير بجامعة اسبيس البريطانية ان الامهات بشكل خاص مشهورات بالتضحية بانفسهن من اجل رعاية ابنائهن. وقال انه من وجهة نظر علم النفس فان الامهات اكثر اهتمام بالابقاء على الذرية من رعاية صحتهن ورفاهيتهن. ولكنه قال سواء السيدات او الرجال يميل الى حب الاخرين. واذاف اوجورمان انه مع التركيز على

بي بي سي المرأة كائن يضحي من أجل الآخرين، هذا هو آخر ما توصلت اليه الابحاث العلمية. وربما يفسر هذا الاكتشاف العلمي الذي توصل اليه فريق من الباحثين في بريطانيا المكانة الخاصة للمرأة والام في المجتمع. ويؤكد البحث ان ثلثي السيدات يبدين اهتماما بصحة الاسرة والاصدقاء اكبر من اهتمامهم بصحتهن. وقال البحث الذي صدر عن معهد القلب البريطاني ان المرأة بطبيعتها على استعداد لان تضحي بصحتها من اجل المحيطين بها. واذاف ان ٢٠ بالمئة من السيدات اللاتي شاركن في

الرعاية الصحية في الحياة الحديثة فان اغلبية البشر يبدين اهتماما كبيرا بصحة ورفاهية المحيطين بهم سواء الاقارب او الاصدقاء.
وقال ان ما تبديه المرأة من حرص اكبر على المحيطين بهم مرتبط بشكل اساسي بالسلوك الاجتماعي الذي يعتن عليه منذ الصغر. ووضح ان السيدات الاكبر سنا يبدين اهتماما اكبر بالمحيطين بهم اكثر من صحتهن انفسهن.
ويرغم هذا فان أعداد السيدات اللاتي يمتن بسبب امراض القلب في بريطانيا يماثل اعداد الرجال.

اضخم برنامج في الفحامة

في المهمة تعني اختيار اثنين من اعضائه لتنفيذ التحدي: قفز من طائرة إلى أخرى، تسلق أجنحة الطائرة وما إلى هنالك من مجازات قد لا تخاطر حتى على بال المشتركين انفسهم. وطبعاً الخسارة في التحدي تعني الخروج من المسابقة ومع كل حلقة يخرج خاسراً ليصل إلى الحلقة النهائية فائزاً واحداً ويتسلم إدارة إحدى الشركات التي يملكها برانسون.

عشر شاباً وصبية أمام اقصى التحديات والضعفونات المعنوية والجدية، والمطلوب التحلي بالصبر وروح الجماعة وبالقدرة على ايجاد وابتكار الحلول السريعة.
المكان هو العالم، لأن برانسون قرر ان يصحب مشتركيه في جولة حول العالم بطائرته الخاصة التي تحط في كل حلقة في بلد مختلف، وهناك يطلب منهم تنفيذ المهمة بعد ان يوزعهم الى فريقين، وخسارة اي فريق

شركة فيرجين للطيران بالإضافة إلى امتلاكه سلسلة فنادق عالمية. حلم من الصعب تحقيقه ولكنه ليس مستحيلًا، ويستحق المجازفة، هكذا يراه ريتشارد برانسون.
"ربيل بيليونير" - **Rebel billionaire**، أو البيليونير المتمرد الذي فضل أن يخرج عن الإطار الكلاسيكي للترفيه وتزود على القوالب النمطية للإنتاج التلفزيوني وقرر أن يضع سته

المغامرات هي أقرب إلى الخيال منها إلى الواقع، وتحد يصل إلى حد المخاطرة بالحياة، والثمن هو الوصول إلى الهدف، وهو ليس بالقليل: إدارة إحدى أكبر شركات المقاولات التي يملكها صاحب البلايين ريتشارد برانسون مؤسس ومالك مجموعة محلات "فيرجين" لإنتاج وتوزيع الأشرطة والأقراص المدمجة للإنتاج الموسيقي في أميركا وأوروبا وصاحب

قلة التمارين الرياضية تسبب مشاكل معوية

من الامسك بسبب التغيرات الهرمونية او بسبب ثقل الرحم الذي يضغط على الامعاء. كذلك قد يؤثر التقدم بالعمر على تنظيم حركة الامعاء مما يسبب بطء الايض الغذائي ويؤدي الى قلة فعالية الامعاء وحركة العضلة. وقد يصاب بعض الناس بالامسك خلال فترة السفر بسبب تغير الغذاء الاعتيادي اليومي او تغير الروتين.
سوء استخدام المسهلات
ان الافراط في استخدام المسهلات يعد امرا خطيراً، اذ قد يؤدي الى ادمان الشخص على نوعية معينة من المسهلات، حيث يبدأ القولون بالاعتماد على تحفيز هذه المسهلات عند الحركة، وقد يؤدي ذلك ايضاً الى تلف في الخلايا العصبية الموجودة في القولون.
امراض معينة
هنالك بعض من الامراض تسبب اضطرابات معوية او اضية وقد تؤثر على طبيعة عمل الجهاز الهضمي، مثل تصلب الانسجة، الشلل الرعاشي، السكتة الدماغية... وغيرها.
وعادة ما ينصح اطباء التمارين الرياضية للوقاية من مختلف الامراض خصوصاً من مشاكل الجهاز الهضمي.

ترجمة / سيف محمد عليا عنياهو هيلث
يسبب الاقلال من التمارين الرياضية الامسك، وعلى الرغم من عدم معرفة الاطباء لتعليل ذلك بدقة الا انه يعد نتيجة ظاهرة، فعلى سبيل المثال، عادة ما يعاني المريض من الامسك بسبب جلوسه في الفراش لفترة طويلة وقلة الحركة.
الدوية
تسبب العقاقير المضادة للالحم (خصوصاً المسكنات، مضادات الحموضة التي تحتوي على الالمنيوم)، مضادات الالتهاب، مضادات الاكتئاب، المدررات) بطءاً في حركة الامعاء مما يؤدي الى عسر الهضم.
تهيج الامعاء المزمن
يعاني بعض الناس من مشاكل في القولون تؤثر على حركة الامعاء، وغالباً ما يكون الالسهال والامسك متتابعين وكذلك تشنج البطن والغازات. وعلى الرغم من ان حالة تهيج الامعاء المزمن تنتج عنها عدة اعراض (وغالباً ما يكون سببها نفسياً او جهداً بدنياً) الا انه لا توجد دلائل عضوية يمكن تشخيصها لهذا المرض.
تغير في الروتين
قد يعاني بعض النساء في فترة الحمل



الكلمات المتقاطعة

إعداد: محمد واضيا

أفقي

١. احد الاسماء التي تطلق على العراق عبر التاريخ.
٢. جدها في السد، عكس يصعب.
٣. يسوق، للتلاوه، جدها في اليم.
٤. السواقي، الماء الصافي.

عمودي

١. شهر مطرب لبناني على مدى خمسة عقود.
٢. المعلم او الوجه. صحراء (مبعثرة).
٣. قوانينه، اسم حيوان بري.
٤. اقبل، المكلا (مبعثرة).
٥. اسم قارة x. ابي (مبعثرة).
٦. مرض معد. الاقدام.
٧. مطرب عراقي مشهور x.
٨. احدي مراحل القمر، احد الاقارب.
٩. مطرب عراقي معروف.
١٠. غبي. عاصمة عربية x.
١١. يماشي، نصف يشرف.
١٢. ممثل مصري معروف.

١ 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

الجملة: 21 اذار 20 نيسان

الثور: 21 نيسان 20 ايار

الجوزاء: 21 ايار 20 حزيران

السرطان: 21 حزيران 20 تموز

الاسد: 21 تموز 20 اب

العذراء: 21 اب 20 ايلول

الميزان: 21 ايلول 20 تشرين الاول

المقرب: 21 تشرين الاول 20 الثاني

القوس: 21 الثاني 20 الثالث

الجدي: 21 الثالث 20 الثاني

الدلو: 21 الثاني 20 شباط

الحوت: 21 شباط 20 اذار

انت كثير الغفلة في تصرفاتك ولا سيما في تعاطيك مع الزملاء. لا يمكنك الاستمرار بدونهم لذا تفهم كل ما يدور ومعالج الامر. تضطر لانغا موعدهم مع احد المسؤولين وقد يكون في ذلك منفعة لك.

الحزم يعتبر من البرز صفاتك ويجعلك محط اعجاب الكثيرين. الفلك ينصحك بتغيير نقاط تركيزك للانطلاق نحو افاق جديدة، انك عاطفي ورومنطقي وهذا ما يمنحك حب الشريك.

ليس كل ما تسمعه هو الحقيقة لذلك ينصح لك الفلك بالتحقق شخصياً من الامور التي تعنيك. لا تلجأ الى الانزواء فالمواجهة انجح لانهاء الوضع الذي يزعجك مع الاهل.

قد تجد نفسك تعاني بعض الشيء من الوضع الحالي ولكنك لن تثبت ان تنفض عن نفسك هذا العناء بعد ان يتخذ القدر وضعا يتلاءم مع متطلباتك. تصرف بنذكاء ولا تقع تحت الانفعال والغضب لان هذا مسيء لك.

مهنيًا، تضيق هذه الفترة في التفاصيل الصغيرة بسبب الفوضى التي تعم مكتبك او نطاق عملك. عاطفياً، تعيش تجارب جديدة وتسعى دائماً الى المزيد.

تواجهك المشاكل هذه الفترة، عليك بالصبر ومعرفة ما يخطط له اعداؤك. عاطفياً، مفاجأة على الصعيد العاطفي تزيدك ثقة بالشريك وتعلقا به، وهو بدوره ينتظر ما وعسده به.

تخشى المستقبل كثيراً وتزداد تساؤلاتك من دون ان تجد لها جواباً يبذل قلقك على المصير تصر على الوحدة رغم جهود الاهل لاجراءك من تسوترك.

انها فترة المصالحات تكون في احسن حالاتك، لكن لا تستسلم ابدا لهذا الرخاء، فقد ينتهي سريعاً من دون انذار. لذا حاول التحصن جيداً للمستقبل وما قد يجمله لك من متاعب.

كن متيقظاً لما يجري حولك. مشكلة عاطفية عابرة تستطيع حلها بصبرك وخبيرتك.