

شرق غرب

إضاءة
مرضت نشاني
الجواهري

الاستعلامات صورة الدائرة من الداخل

احمد عبد القادر

أحياناً ، تضيق علي الأرض بما رحبت، يتكسر القلب شظايا، لا أجد أمامي شيئاً يفتح نافذة الروح لترى مدائن خضر او طيوراً ملونة في السماء الممتدة أمامها.

عندها أفتش عن خلاصي، خشية الوصول الي الجدار الذي يفصل بين عالمين، اليأس والأمل، الفرح والحزن، الثبات والانهيار. لقد سمعت قصصاً عن أناس مثلي، وصلوا الي حالتني، وحين لم يجدوا وسيلة للفكك من هذا السجن الرهيب، سجن الروح، قتلوا أنفسهم فراراً من هذه الحالة المولغة في الوحشية والمرارة.

في إحدى الأزمان الروحانية التي انتابتني، بلغت الأمور ذروتها، بدأت الانشطة تضيق شيئاً فشيئاً أحترق المشهد أمامي، أين المضر؟ الطرقات موصدة، البحار متلاطمة، السفينة تفرق، بعد ان أوغل الملاحون بتهشيمها عبر فؤوس من مخلفات البرابرة وقاطعي الرؤوس.

فجأة، أصبحت أمامي ديوان الجواهري، أمنت النظر فيه، وفي لحظة لا إرادية، نهضت وأثاب أمسكت به، أخذت قلب أوراقي ، وكأني أفتش عن قصيدة بعينها، همست لنفسي (ها هي) ضالتي، إنها (دجلة الخير) بدأت بقراءة (حييت سفحك عن بعد فحييني، يا دجلة الخير يا أم البساتين).

انفتحت الروح من احد قيودها . انا استحضرت في خيالي سفح دجلة، استحضرت شارع أبي نواس، يوم كانت له إطلالة جميلة على دجلة المصقولة كمرأة حسناء، المتوجة بالنورس والطيور تذكرت وجوه الأصدقاء يوم كنا نمرح ونلهو حلمين بغد أجمل يمنح السعادة والحريية. آلاف القصائد بدأت ترن في أذني، عشرات الشعراء الذين كانوا يجدون لهم ملاذاً في احد (البيارات)، يقرأون أشعارهم الموسومة بالصدق الملونة كأجحة الفراشات.

تابعت قراءتي، (حييت سفحك ظماناً الوذ به لوذ الحمامة بين الماء والطين) أنا حمامة ظمأى، لا أجد ملاذاً إلا عند من يروي الظامئين، فلأنفض غبار أجنحتي شادا الرجال الي الشاطئ المسحور ها أنا احلق عالياً، بدأت السماء تفتح لي دروبها، طفقت الروح تلقي بأضفادها واحداً واحداً تخيلت نفسي قمر الزمان الموعود بالحب، رياه لقد كنت مريضاً وها أنا أشفى، كنت واهناً وها أنا أقوى، تابعت قراءتي، أخذت القصيدة ترفعتني الي الأعلى شيئاً فشيئاً حتى أصبحت محلقة بين المجرات، مضيئاً كأنني الكوكب الدرّي في سماء العالم، عدت الي ذاتي، وأنا فرح بشفائي وخروجي من هذه الأزمنة سالماً، وشكرت الجواهري لأنه شفاني، ومن يومها وأنا احتفظ بالوصفة الرائعة التي أجد فيها دوائي من الداء السروحي، ألا وهي قصيدة (دجلة الخير) .

قيس كاظم سعيد مسؤول الاستعلامات في المحافظة هو الموظف الأول الذي يستقبل المراجعين وبذلك يمكن لنا ان نستدل على تعامل الموظفين الآخرين من خلال تعامله ، فمن المؤكد ان الاستعلامات في أية دائرة كانت تمثل بذاتها المرآة التي تعكس لنا ميدانيا هذه الدائرة أو تلك .

يقول قيس (٥٧ عاماً: كانت سنوات الخدمة التي أمضيتها في دوائر الدولة تارة في هذا الموقع وتارة في ذلك القسم ، أحياناً مهمشاً ، وفي غير ذلك موظفاً نشيطاً بحسب مزاجية المسؤول ونظرته، كانت هذه السنوات الـ (٣٨) قد أضافت لي الكثير من الخبرة ومررت بتجارب عدة ومواقف بعضها يختلف عن البعض الآخر . كنت ذات مرة اشغل منصب السكرتير (البديل) لاحد المحافظين السابقين كون السكرتير (الأصلي) مجازاً ولكوني لا اعرف عن طبيعة عمل السكرتارية شيئاً وكيف يكون التعامل مع المحافظ بوصفي موظفاً في الاستعلامات واتعامل مع المواطنين ببشاشة وبساطة عاليتين فعندما قرع علي الجرس ليطلبني دخلت من دون ان احمل معي (كليشة) السكرتارية (دفتر الملاحظات) وقلت له (نعم) فكان ان رد علي بكلام مقرف وعبارات وقحة واسمعي كلمات لم اكن قد سمعتها من قبل من دون ان اعرف السبب وبعد ان خلع نظارته اكمل هذا (الشاهين) الذي لا اعرف أين طار وحط الان قائلًا : كيف تدون الملاحظات يا (فاهيم) ؟ أين دفترك ؟ لماذا لم تقل (سيدي) وقد وجدت ان السكوت لي افضل بكثير من الإجابة أو الرد بكلمة

فيا كل مرة ادخل مبنيها محافظة واسط لامر لا يعدو اكثر من كونه عملاً صحفياً . يستقبلني الرجل كالأخري بعبارات جميلة ، مهذبة ، تدك عليا ذوقه وحرصه علي أداء مهمته التي يتعامل بها مع الأشخاص كافة يرومونا الدخول الي (الدائرة) لإنجاز معاملة ما أو لأي أمر آخر .



واحدة لبني كلامه بعبارة (روح خل ينقلوك حارس) أبو مهند الرجل الودود الطيب والقلب والأخلاق ظل عدة أيام بانتظار الأمر الإداري وأين ستكون حراسته فلا أحد يجرو أن يفتح الموضوع ثانية أمام المحافظ أو يوضح له أي شيء فحسبما يقول : العمل الوظيفي فيه كل شيء محسوب وغير محسوب ولكن الأفضل من هذا وذلك هو خدمة المراجع وتقديم العون له . وهل انك راض عن عملك الان في الاستعلامات ؟

شاسع بين محافظ الأمم المتحدة وموظفيها في العراق والولايات المتحدة التي تزداد فيها نسبة البدانة وافرط الوزن بصورة مطردة . وبالرغم من أن النساء في هذين البلدين يعتمدن نظاماً غذائياً مقسماً على ثلاث وجبات يوميا اوضح الخبراء في جامعة بنسلفانيا الأمريكية أن سر الرشاقة الفرنسية يكمن في تناول وجبات صغيرة الحجم وعدم تناول أية أطعمة بينها .

باريس - أشارت ظاهرة الرشاقة التي تتمتع بها غالبية الفتيات والسيدات الفرنسيات وانخفاض معدلات البدانة في فرنسا عموماً بالرغم مما يتميز به المطبخ الفرنسي من أنواع الطعام الدسمة وكثرة الأطباق الشهية استياء وفضول الكثيرات في الولايات المتحدة التي تزداد فيها نسبة البدانة وافرط الوزن بصورة مطردة . وبالرغم من أن النساء في هذين البلدين يعتمدن نظاماً غذائياً مقسماً على ثلاث وجبات يوميا اوضح الخبراء في جامعة بنسلفانيا الأمريكية أن سر الرشاقة الفرنسية يكمن في تناول وجبات صغيرة الحجم وعدم تناول أية أطعمة بينها .

وأشار هؤلاء إلى أن الفرنسيات يحرصن على تناول وجبتي الغذاء والعشاء متكاملتين وهو ما يغنيهن عن الأكل بين الوجبات التي تعتبرها ظاهرة غير صحية على الإطلاق بينما تفرط الأمريكيات في الأكل بين الوجبات الثلاث الرئيسية ولهذا السبب ازدادت معدلات البدانة في أمريكا إلى حدود غير معقولة بينما لا تعاني سوى ٨ في المائة فقط من الفرنسيات من وزن زائد . وعند مقارنة حجم الوجبات في مطاعم المكولات السريعة خصوصاً البيتزا والأيس كريم في كلتا الدولتين وحجم الكميات التي توصف في كتب الطهي اكتشف الباحثون أن الفرنسيين لا يتناولون إلا كميات صغيرة في هذه المطاعم عكس الأمريكيين الذين يعتمد نمطهم الغذائي على إبراز الحجم الكبير للأطعمة والوجبات التي تسبب تراكم السعرات الحرارية الإضافية في الجسم مع مرور السنوات والإصابة بالبدانة . ووجد الباحثون أيضاً أن الوجبات التي تقدم في سلاسل المطاعم الأمريكية أكبر بنسبة ٧٢ في المائة من تلك التي تقدمها نفس المطاعم بفرنسا كما لوحظ أن وزن الساندويتش الفرنسي يبلغ ٢٧٧ غراماً مقابل ٣٤٦ غراماً لنظيره الأمريكي بزيادة حوالي ٢٥ في المائة .

ومن ماذا عن ؟ ومن يقوم به ؟ - نعم هذا صلب الموضوع وصلب المسؤولية مهمة التفيتش هي من واجب الأجهزة المعنية بها كالشرطة وحماية المنشآت ثم لدينا موظفون من النساء والرجال يقومون بهذه المهمة ولكننا نعمل بروحية عالية مع المراجع ونساعده كثيراً وطبيعة عملنا تفرض علينا أن نكون هكذا (بشوشين) فموظف الاستعلامات إذا كان عكس ذلك يفهم الآخرون أن الدائرة كلها هكذا فهو، أي موظف الاستعلامات، يعكس صورة الدائرة وطبيعة تعامل موظفيها مع المراجعين .

واضاف يقول : أن مهمتي تنحصر في التأكد من هوية المراجع والاستفهام منه على القسم أو المكان الذي يقصده كي ازوده (بباج) يدل على القسم الذي يريد أن يصل اليه وقبل ذلك أدون في سجل الزيارات وقت الدخول والخروج بينما يؤكد زميله صاحب هاشم أن هناك مهمة أخرى منوطة بنا وهي مسك سجل التوقيع للدخول والخروج للموظفين أيضاً وهذا يتطلب حضورنا قبل الجميع ومغادرتنا بعدهم .

والا تعتقد أن ذلك يسبب لكم حرجا مع المتأخرين صباحا ومع من يريد المغادرة قبل انتهاء الدوام ؟ - بكل تأكيد لكن نحن مطالبون بهذا العمل، بعض الزملاء يتأخرون في الصباح نحن لا علاقة لنا ، إنما حسب التعليمات من الإدارة نقوم بإرسال سجل التوقيع الي الموظف المسؤول عنه في الساعة وعشر دقائق ومن يتأخر فعليه أن يتحمل المسؤولية بنفسه ..

الوجبات الصغيرة سرّ رشاقة الفرنسيات

باريس - أشارت ظاهرة الرشاقة التي تتمتع بها غالبية الفتيات والسيدات الفرنسيات وانخفاض معدلات البدانة في فرنسا عموماً بالرغم مما يتميز به المطبخ الفرنسي من أنواع الطعام الدسمة وكثرة الأطباق الشهية استياء وفضول الكثيرات في الولايات المتحدة التي تزداد فيها نسبة البدانة وافرط الوزن بصورة مطردة . وبالرغم من أن النساء في هذين البلدين يعتمدن نظاماً غذائياً مقسماً على ثلاث وجبات يوميا اوضح الخبراء في جامعة بنسلفانيا الأمريكية أن سر الرشاقة الفرنسية يكمن في تناول وجبات صغيرة الحجم وعدم تناول أية أطعمة بينها .

باريس - أشارت ظاهرة الرشاقة التي تتمتع بها غالبية الفتيات والسيدات الفرنسيات وانخفاض معدلات البدانة في فرنسا عموماً بالرغم مما يتميز به المطبخ الفرنسي من أنواع الطعام الدسمة وكثرة الأطباق الشهية استياء وفضول الكثيرات في الولايات المتحدة التي تزداد فيها نسبة البدانة وافرط الوزن بصورة مطردة . وبالرغم من أن النساء في هذين البلدين يعتمدن نظاماً غذائياً مقسماً على ثلاث وجبات يوميا اوضح الخبراء في جامعة بنسلفانيا الأمريكية أن سر الرشاقة الفرنسية يكمن في تناول وجبات صغيرة الحجم وعدم تناول أية أطعمة بينها .

باريس - أشارت ظاهرة الرشاقة التي تتمتع بها غالبية الفتيات والسيدات الفرنسيات وانخفاض معدلات البدانة في فرنسا عموماً بالرغم مما يتميز به المطبخ الفرنسي من أنواع الطعام الدسمة وكثرة الأطباق الشهية استياء وفضول الكثيرات في الولايات المتحدة التي تزداد فيها نسبة البدانة وافرط الوزن بصورة مطردة . وبالرغم من أن النساء في هذين البلدين يعتمدن نظاماً غذائياً مقسماً على ثلاث وجبات يوميا اوضح الخبراء في جامعة بنسلفانيا الأمريكية أن سر الرشاقة الفرنسية يكمن في تناول وجبات صغيرة الحجم وعدم تناول أية أطعمة بينها .



الجملة	الثور	الجوزاء	السرطان	الاسد	العذراء
21 آذار 20 قيسان	21 قيسان 20 ايار	21 ايار 20 حزيران	21 حزيران 20 تموز	21 تموز 20 اب	21 اب 20 ايلول
عملك الذي اهتمته ينتظر حماسك على احمر من الجمر. عائليا، يتوقع الفلك سوء تضاهم مع احد افراد الاسرة قد يتطور الي زعل وخلاف.	تحيط نفسك بالأصدقاء وتأخذ بالنصائح التي يسدونها إليك، فرصة ذهبية ستتاح لك لتحقيق أحلامك.	لا تهمل أية نصيحة قد يقدم أحد على إعطائك إيهاها، الصحة جيدة وعلاقتك العاطفية فيها الكثير من المشاطرة بينك وبين الشريك.	أعد تنظيم أشغالك واستعمل المنطق والاحترام للبدات وللآخرين في تعاملك معهم ، تنقد تصرفات بعض الأشخاص في العمل و تعاملك مع الآخرين . الاستقرار سيكون لك في المجال العاطفي.	تخطط منذ مدة لايجاد شيء جديد ومما يلون حياتك الرتيبة ويضفي عليها التشويق والمتعة ولكن احذر الأندفاع ولا تبني القصور على رمال متحركة.	يبعدو أنك ستشعر بفترة من عدم الاستقرار ومع ذلك ستجد هدفك يتحقق ، مع أن التقدم الذي قد تحرزه قد يكون بطيئاً، فهذا لن يؤثر عليك.
يوم السعد: الاثنين رقم الحظ: ٣٣	يوم السعد: الاربعاء رقم الحظ: ٢١	يوم السعد: الجمعة رقم الحظ: ٢٣	يوم السعد: السبت رقم الحظ: ٢٠	يوم السعد: الثلاثاء رقم الحظ: ٢٣	يوم السعد: الخميس رقم الحظ: ٢١
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
21 ايلول 20 الاول	21 ايلول 20 الثاني	21 ايلول 20 الثاني	21 ايلول 20 الثاني	21 ايلول 20 الثاني	21 ايلول 20 الثاني
انتظر بشري سعيدة هذه الفترة فاعمالك ستحظى بنجاح كبير لم تكن تتوقعه. الحب لن يغيب عنك. يوم السعد: السبت رقم الحظ: ٢٠	النجاح حليفك هذه الفترة وان كان البعض ينوي إيقاف مسيرتك. عاطفياً، اذا كنت مرتبطاً فترة البعد بينكما طالبت وأن الوقت لتجديد العلاقة وتوجيه نار الحب.	هناك من يراقب تصرفاتك ويتربص بك. كن حذراً فمركزك في خطر عائليا، تلبى دعوات الاقارب بعد انقطاع طويل بسبب المشاغل طبعاً.	هذه الفترة يهتف القلب، ويسمع الجواب. لقد دفعت الكثير من رصيدك وأن اوان التحصيل. حافظ على المثالية في عملك فانت تتقن في المثابرة.	انت بحالة استسلام منذ مدة، افضل طريقة للدفاع عن النفس هي الهجوم. انظر الي الامام فانت تعرف الطريق جيداً وتملك السحر الكافي لتحقيق جميع الاهداف.	من حولك مشدود الاعصاب وعدائتي ولكن في حال اذا تتبعت حدسك وكنت تتحرك عند ادنى اشارة فانت لن تواجه مشاكل تذكر.
يوم السعد: الاثنين رقم الحظ: ٢٠	يوم السعد: الاثنين رقم الحظ: ٢٠	يوم السعد: الاربعاء رقم الحظ: ٢٤	يوم السعد: الجمعة رقم الحظ: ١٨	يوم السعد: الأحد رقم الحظ: ٢٤	يوم السعد: الثلاثاء رقم الحظ: ٢٩

الكلمات المتقاطعة

افقي

١. أم القرى.
٢. للتعريف / الاسم القديم لنيوى (م) / أداة شرط / من التباينات.
٣. الاسم القديم للمدينة المنورة / ذكر الغزال / اسم الجلالة .
٤. علو / ٢١١ هـ / عاصمة

أعداد - محمد واضيا

٩. علم مؤنث / الذي يهدي.
١٠. ملك حاول تهديد بيت الله الحرام.
١١. الثاني / هيبه / عكس حلو.
١٢. علم مذكر / قضاء جنوب بغداد.

عمودي

١. زاول / أداة استثناء / امان.
٢. صفة للنبى موسى(ع) / زهو.
٣. اجر / من أيام الاسبوع.
٤. الهضاب / سياج / ٢١١ راهب.
٥. من الخضراوات الحادة الطعم / جمع الفهد.
٦. مناصر / احد الانبياء.
٧. فخ / اخبار / احتوى(م).
٨. تعامل بدلال / مدينة غرب العراق / طرف العين.
٩. مرافق السفن / حيوان قطبي / عين ماء في الصحراء.
١٠. نبات زكي الرائحة / سما / اكثر برودة.
١١. عكس الصباح / غنى / بحر(م).
١٢. احد امراض الجهاز الهضمي / حارس / يشاهد.