

خانة تغفو و على البساتين والوند

اعداد / قسم المنوعات

مدينة تغفو علحا الألام والبساتين ونهر الوند.. مدينة تستدعي إليها أهلها ، وتجعلهم فيا منأا عدا الأحران ، انها مدينة خانقين ، مدينة عراقية حالها حال عشرات المدن الأخرى ، التي سرعان ما تشعر بالألفة معها ، حينما تدور فيها .

فيها سينما باتت الحاجة إليها ضعيفة لإهمالها وكذلك سينما صيفية هي الأخرى باتت رثة لتركهها فترة طويلة. وفي أيام المناسبات والأعياد، يذهب الناس الى الجبال القريبة من المدينة، ولا سيما الأماكن التي توجد فيها، أضرحة الصالحين، يأخذون معهم الأكل المعد سابقا، وكذلك مستلزمات الراحة الأخرى، لقضاء يوم سعيد، يملؤه الفرح والمسرّة والديكيات بالملابس البراقة والزاهية ولأسيما النساء. ومن الأضرحة المقدسة التي يوجد قريبا الناس في الأعياد والمناسبات ضريح (باوة محمود) إذ يقوم على مرتفع في أطراف المدينة قرب الطريق المؤدي الى كلار وناحية الميدان.

وتبعد خانقين عن بغداد بمئة وسبعين كيلو مترا. ويبعد مركز المدينة عن المنطقة الحدودية المتاخمة لإيران بعشرة كيلو مترات وتسمى بالندرية.



بين قوسين



لكي نمنع تكرار ما حصل في متنزّه الاندلس في البصرة وفي ساحة العلوم والتكنولوجيا وبعض فنادق الدرجة الأولى في بغداد وما قد يتكرر في أماكن مختلفة من وطننا الكبير.

علينا ان نؤسس لثقافة الإصغاء الى الآخر بقصد الاستيعاب لا بقصد احتوائه وإزاحته مثلما حدث ويحدث في جميع الدول الشمولية التي تنتهج أساليب العسكترارية أو أساليب القومية أو القبلية أو الثيوقراطية لتحقيق اهدافها الاستراتيجية .

ان سياسة لجم ومصاودة الافكار (غير المرغوب فيها) من قبل البعض المهين والمسيطر على المشهد السياسي اليومي والتي اثبتت فشلها للقاصي والداني جعلتنا نقف بقصد دراستها وتحليلها ومعرفة الأسباب التي دعت وتدعو الحكومات الآن وفي الماضي الى استخدامها برغم ثبوت فشلها وعدم قدرتها على حل المشاكل التي يعيشها المواطن في هذه المجتمعات.

ان استخدام الأسلحة والهراوات والغازات لتهميش وإزاحة الآخر برغم وجود طرق أخرى موكلة الى الأجهزة الأمنية والمخابراتية لهذه الحكومات لانهاء الآخر المعارض والمختلف بالرأي بطريقة صامتة للجميع في معتقلات التعذيب من أحواض التيزاب و ابر السايدين... الخ من أساليب همجية وغير حضارية تنتهك إنسانية الإنسان وتمارس الأذلال عليه، أقول برغم نجاح هذه السياسات الأتية واللحظوية الا انها اثبتت فشلها الاستراتيجي في تعقيب الآخر وإنهائه الى الأبد لانها بيساطة سياسات تنتصر على الأجساد فقط لكنها تنهزم أمام الأفكار والمبادئ وعليه

ثقافة الإزاحة

سعديا فري

نحافة الفتيات تؤدي الى الكآبة!

باريس - حذر علماء فرنسيون من أن النحافة المفرطة أو انخفاض وزن الجسم إلى حدود غير طبيعية مع نقصان في الشهية يزيد الأفكار السلبية والتشاؤمية ويعزز مشاعر الحزن والإحباط التي تؤدي بدورها إلى الإصابة بالاكتئاب.

فقد وجد الباحثون بعد متابعة حوالي ١٧٠٠ مريض من البالغين المصابين بالكآبة وتسجيل وزن الجسم وتصنيفه ودرجة أعراض المرض أن مستويات الكآبة كانت أعلى عند السيدات ذات الأوزان الأقل من الطبيعي مقارنة بالأخريات وعانين أيضا من انخفاض شديد في مستويات الشهية وأعلى في الأفكار التشاؤمية والمشاعر السلبية.

ولاحظ الخبراء في دراستهم التي سجلتها مجلة "الطب النفسي" الأوروبية أن زيادة عامل الجسم الكتلي كان مرتبطا بصورة واضحة بزيادة الشهية ونقصان الأفكار السلبية ولذا ينبغي على الأطباء أخذ وزن الجسم في الاعتبار عند تقييم أعراض الكآبة عند المرضى.

وكانت دراسة سابقة أجريت في ألمانيا قد أظهرت أن الأشخاص المصابين بنحافة شديدة يتعرضون للإصابة بالأمراض أكثر من الأشخاص الذين يتمتعون بوزن أكبر من الكيلوغرامات.

وقال الباحثون في المجلس الطبي بمدينة بافاريا الألمانية إن جهاز المناعة عند الأشخاص النحيفين جدا أضعف منه عند سواهم وهو ما يزيد من خطر إصابتهم بالالتهابات ويجعلهم سريعى الغضب والانفعال أيضا.

وأوضح هؤلاء أن الوزن الطبيعي المثالي للجسم يجب حاليا بطرح مائة من طول القامة مضافا إليه ١٠ في المائة من ذلك الرقم للرجال و ٢ - ٣ في المائة منه بالنسبة للنساء وذلك بدلا من الطريقة القديمة التي تعتمد على حذف مائة من الطول.

وخلص الخبراء إلى أن نقصان الوزن الشديد أو زيادته الشديدة يهددان الإنسان ويسببان إصابته بمخاطر ومشكلات صحية متعددة قد تؤدي بحياته.

صحافة أيام زمان



امس عقد جلساته بعد انتهاء مدة تعطيله بيد ان النصاب لم يحصل اذ كان عدد الحاضرين ٣٩ نائباً فقط. ولوحظ ان الوزراء لم يحضر منهم سوى معالي وزير العدالة ولهذا فقد اجلت الجلسة الى صباح يوم السبت الموافق ١٩ الجاري.

شاهدوه

كثيراً من المرات يحمذ بعضهم شيئاً فيذمه آخرون.

والافكار والآراء تختلف فليدبه نحب ان نعلم الجمهور الكريم ان الفلم الذي قدره الجميع في كافة الاقطار الغربية والشرقية ولاقى نجاحاً منقطع النظير في جميع السينمات بعرضه الان في بغداد . ولقد وضع هذا الفلم بأسلوب يختلف عن بقية الافلام فجاء صورة في الاخراج والمعنى والتصوير. وضع الفلم للطبقة الراقية المثقفة والشباب الناضج وليس للاولاد الصغار الذين لا يقدرن سوى ما جاء من معارك فيه. ومن المؤسف ان الفلم جاء بالطائفة وسيرجع بالطائفة بعد انتهاء الاسبوع ولا يمكن تمديد عرضه لاسبوع اخر.

القرية وتوزيع الاراضي الاميرية الى ملكيات صغيرة وتنمية الثروة العامة لاستغلال موارد البلاد الطبيعية.

٥- محاربة استغلال النفوذ السياسي في سبيل الانتفاع الشخصي.

٦- تأييد كل سياسة رشيدة ومعارضة كل سياسة خرقاء هدفها المبادئ والاعمال دون الامور الشخصية.

٧- تحرص الكتلة على وقت المجلس لذلك تعتمد على توزيع الاعمال بين اعضائها كل حسب اختصاصه في مناقشة اللوائح والمشاريع والسياسة العامة التي تحرص عليه.

توفيق المختار رزوق شماس صبيح ممتاز الدكتور عبد المجيد القصاب نائب بغداد نائب بغداد

تأليف الكتلة الوطنية التمسك بقواعد الدستور وتطبيقها نصاً وروحاً

اعلم امس رئاسة مجلس النواب ثمانية من النواب بانهم الضوا كتلة برلمانية باسم الكتلة الوطنية . ونشر فيما يلي نص نظامها:

غايتها:

قيام اعضائها بواجباتهم النيابية على افضل وجه والعمل على البر بقسمهم الدستوري

١- التمسك بقواعد الدستور ووضعها موضع التطبيق نصاً وروحاً .

٢- نشاط الكتلة داخل البرلمان على العمل لاصلاح حالة العراق وتقديمه (ضمن المجموعة العربية) في كافة نواحي حياته السياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية.

٣- ملاحظة حاجات البلاد ورغبات الشعب والتعبير عنها على الوجه الاكمل .

٤- العمل على تحسين حالة المواطن الاقتصادية بالسعي لتصنيع البلاد ورفع مستوى الزراعة وتنظيم الري وتحسين طرق المواصلات وتوطين القبائل الرحالة والعناية بشؤون

جمال الراوي عزت مراد الشيخ علي ابو الثمن عبد الكريم كنة نائب الدليم نائب بغداد نائب بغداد

تأجيل جلسة النواب لعدم حصول النصاب

استأنف مجلس النواب صباح يوم

شرح خيارات البايوز (٨)

هذا الاختيار.

Video BIOS Shadow: هذا الاختيار يقوم بتحميل نسخة من البيوس الخاص بكرت الشاشة الى الذاكرة الرئيسية للجهاز. الفكرة من ورائه هي تسهيل وتسريع حصول نظام التشغيل على المعلومات التي يحتاجها عن كرت الشاشة حيث انه سيحصل على هذه المعلومات من الذاكرة الرئيسية بدل الذهاب الى كرت الشاشة للحصول عليها. نصيحتنا هي بابقاء هذا الخيار مفعلاً طوال الوقت.

PCI/VGA Palette Snoop: هذا الخيار يستخدم لمن عنده كرت خاص لعرض الافلام التي تعمل بتقنية MPEG (كرت منفصل عن كرت الشاشة) ويجب تفعيله فقط إن كنت تملك مثل هذا الكرت.

Assign IRQ for VGA: غالب كروت الشاشة الحديثة تحتاج إلى عنوان IRQ الخاص بها. إن كنت تملك كرت شاشة يقوم بتحميل نسخة من البيوس الخاص بكرت الشاشة إلى الذاكرة الرئيسية للجهاز. الفكرة من ورائه هي تسهيل وتسريع حصول نظام التشغيل على المعلومات التي يحتاجها عن كرت الشاشة حيث انه سيحصل على هذه المعلومات من الذاكرة الرئيسية بدل الذهاب إلى كرت الشاشة للحصول عليها. نصيحتنا هي بابقاء هذا الخيار مفعلاً طوال الوقت.

IDE HDD Block Mode: هذه الميزة تفعل تقنية Block Mode والتي تستخدم للأقرص الصلبة. تقريبا غالب الأقرص الصلبة الحديثة تدعم هذه الميزة ولذا فإننا ننصح بتفعيلها. الاستثناء الوحيد هو إن كنت تستخدم نظام تشغيل Windows NT 4.0. هذا النظام لا يدعم هذه التقنية وتفعيلها عند استخدامه ستحدث مشاكل وضياح بعض المعلومات.

System BIOS Shadow: هذا الاختيار يقوم بتحميل نسخة من البيوس إلى الذاكرة الرئيسية للجهاز. الفكرة من وراء هذا الأمر هو تسهيل حصول المعالج على المعلومات التي يحتاجها من البيوس حيث أن المعلومات ستكون بالذاكرة الرئيسية للجهاز والحصول عليها سيكون أسرع من الذهاب إلى شريحة البيوس للحصول عليها. نصيحتنا هي بتفعيل

كمبيوتر وانترنت

