

## الصدقة الحقيقية

### تحمي الإنسان من امراض الشيخوخة



واشنطن - أظهرت دراسة جديدة نشرتها مجلة "علم الوباء وصحة المجتمع" أن الصدقة الحقيقية تحمي الإنسان من أمراض الشيخوخة، وتمنحه عمرا أطول! فقد وجد باحثون، بعد تحليل البيانات المسجلة في دراسات الشيخوخة الأسترالية، التي هدفت إلى تقويم دور العوامل البيئية والسلوكية والاجتماعية والاقتصادية، وتأثيرها على صحة وحيوية كبار السن، الذين تجاوزوا السبعين من العمر وعدد الصداقات والعلاقات الشخصية، التي حظوا بها في حياتهم إضافة إلى عدد أفراد الأسرة والأقرباء والأطفال والأحفاد ومراقبتهم لمدة ١٠ سنوات، أن الأصدقاء فقط وليس الأقرباء أو أفراد الأسرة يلعبون دورا مهما في إطالة عمر الأصدقاء، وحمايتهم من الاضطرابات المسببة للشيخوخة، والتقدم في السن.

ولاحظ هؤلاء أن للاحتكاك المستمر بالأطفال والأحفاد والأقارب أثرا بسيطا على معدلات حياة كبار السن، طوال السنوات العشر في حين كان للأصدقاء والعلاقات الاجتماعية القوية تأثير أكبر في تحسين فرص الحياة في هذه الفترة مشيرين إلى أن هذه التأثيرات المضيئة استمرت طوال تلك السنوات، بصرف النظر عما طرأ من تغيرات على حياة الأفراد فيها كموت شريك الحياة، أو فقدان شخص عزيز، أو رحيل الأصدقاء إلى مناطق أخرى.

ويعتقد العلماء أن هذا الأمر قد يرجع إلى التأثير القوي للأصدقاء على السلوكيات الصحية للإنسان كإقلاقه عن التدخين والكحول، أو طلب الاستشارة الطبية عند الحاجة إضافة إلى تأثيراتهم المهمة على مزاجه، وبقائه بنفسه، وقدرته على تحمل صعوبات الحياة وأحزانها.

تهب الأصوات عند المغيب وتعود قسوافل الجاموس والابقار التي تحمل الحظائر المسقفة بأعواد الصفصاف والتوت وشتلات السوس الباردة كي تبدأ حملة (الحلب) والعلف الليلي استعدادا لصباح عمل ثان في معمل الألبان الجديد والذي بناه الزعيم الراحل (عبد الكريم قاسم) وتم افتتاحه من قبل الوزيرة (نزوية الدليمي) في قرينتا بين عامي (١٩٥٩ و١٩٦٠) يومئذ وصلت الكهرباء والماء الصافي إلى تلك البيوت الطينية الوادعة في منطقة الدورة خدمة لأهاليها الفقراء.

يبدأ المعمل فجرا بتسليم الحليب من أصحاب (الدواب) بأنبات الألمنيوم الجميلة والنظيفة التي يقدمها المعمل لهؤلاء المرين وحين يجد الدكتور الفاحص للحليب أي خلل في الحليب يعيده مع صاحبه ويأتي الفحص بواسطة محارير حساسة جدا لذا تجد أصحاب الحليب حزينين جدا في الحفاظ على نظافة منتجاتهم، وهكذا كان الأمر حتى عام ١٩٦٣ المشؤوم الذي جاء معه بكل ما هو شر وفساد وبادر نظام الحكم الفاشي بتهجير أهالي هذه القرية إلى أماكن أخرى غير مناسبة ومنهم من بحث عن مكان بعيد عن بغداد وهجر عمل الألبان ومارس عملا آخر في البناء وتم تهديم معمل الألبان الجميل ومسحت الدور بالشفلات وتاه الناس في أرض الله الواسعة.

تلك هي قرية الدورة التي أصبحت الآن مدينة القادسية ومات النهر الغربي لجزيرة ام الخنازير وأصبحت مساحاته الجميلة (قصورا رئاسية وقصور وزراء).

من ذكريات هذه القرية الهادئة انها وعند الغروب يتجمع الكبار في حلقات في البيوت وتحت أعمدة الكهرياء وعلى سكة القطار الذي اخترق القرية ويشطرها إلى نصفين اما الصغار فياخذون خطوطا أخرى بين اللعب وسرقة الفواكه من بساتين البياع الوارفة والغنية بمختلف الفواكه الشهية من تفاح ومشمش وخوخ وعنب وأنواع التمر من برحي وبرين وبريم وخضراوي وأقرسي، وما يثير اهتمام الصبية المشاكسين هو التفاح وبأنواعه الثلاثة من (كويج وشرايبي وعجيمي)

فتراهم يعرفون مواقع هذه الانواع الثلاثة ويعرفون الشجرة التي تحمل اكثر من غيرها ويخططون لعبور الحائط الطيني من (ثلثة) او (بريخ) كي ينالوا من هذه الأشجار حصتهم خاصة في هذا الشهر (حزيران) حيث يتم نضوج التفاح الكويج الشهي ويليه العجيمي ثم الشرايبي وهي انواع تمتاز بها بساتين العراق عن غيرها وفي ثمر التفاح بالعراق عن غيرها وفي ثمر التفاح بالذات.

يقفز (مملك) الولد الصلف مع مجموعة من (ربعه) الحائط الحامي لبستان التفاح بعد ان غابت الشمس وهجع النواطير في كوخهم وسط البستان بعد نهار عمل شاق بين (الحوي) والعزف وتعبئة الحاصل في سلال الفاكهة الطرية والمطوقة بأغصان الصفصاف والتوت والسوس الخضر حفاظا عليها من الذبول. تصل المجموعة هذه إلى الشجرة القصودة وذات العناقيد الثقيلة والغافية على اكتاف السواقى وتبدأ حملة (الحوي) والتعبئة في (العبوب). يريد مملك ان يسبق رفاقه بكثرة ما (يحوي) فيقفز هنا وهناك ويطيير الحمام النائم أعلى الأشجار. وفي سحبة لغصن وافر الثمر من التفاح الكويج تسقط (كورة زنايبر) حمر في (عب) مطلقا وتبدأ المساة مع هذا الصبي الصلف من لدغ في صدره ويطنه ويبدأ بالصراخ والنواطير لا يبعدن الا قليلا. تترك عملية (الحوي) ونطوق زميلنا ونرميه داخل ساقية الماء الغنية بالماء الصافي ونضع أيدينا حول فمه ونحملة سريعا خارج السياج وهو يصرخ من الم لسعات الزنايبر. ونركض به إلى ساقية أخرى خارج البستان ويبدأ بفرك جسمه ووجهه بالطين البارد عله يخفف من ألم اللدغات القوي. نذهب بمملك إلى دار أبيه حارس القرية الليلي ويفاجأ بولده ويسأله عن السبب وحين علم بان مملك كان يسرق من بساتان البياع هاج غضبا وهو الحارس. ينهال (ابو مملك) على ولده بحذائه الأحمر (اليمني) اليباس بضربات موجعة وهو يردد:

... واي ...  
... خوخ ناطور وخوش  
... بستان...!

### بين قوسين



### التفاح الكوفي

#### عمران السعدي

### فوائد التراث

♦ قالوا في فضلاء الناس: لا تثمر الصنعة إلا عند حسيب، ولا تنفع النصيحة إلا في نجيب، والحسيب محتاج إلى الأدب، والأدب مستغن عن الحسيب، وأشد الشعائر:

ان لم يكن حسب يقر بيننا  
أدب أقمنا مقام الوالد  
وقيل لعبد بن عباس: لم تكتب العلم؟ قال: إذا نشطت فهو لذتي، وإذا اغتممت فهو سلوتي .

♦ وقيل في كرائم النساء: خير النساء التي إذا أعطيت شكرت، وإذا حرمت صبرت، التي تسرك إذا نظرت حاللا، وتطبعك إذا أمرت حقا، وعلى الضد من ذلك إنشد بعضهم على سبيل الطرافة:

تعين علي دهرى ما استطاعت



## قصيدة حب قبل ٢٦٠٠ سنة

#### قسم النوعات

الشاعرة الاغريقية سافو كانت مثار حديث الصحافة الأوروبية في الاسبوع الماضي، حيث نشرت التاييمز اللندنية في ملحقها الثقافي لأول مرة قصيدة اكتشفت حديثا للشاعرة التي عرفت بقصائدها الرقيقة والعاطفية التي تتغزل بالمؤنث. كتبت القصيدة في جزيرة ليسبو اليونانية قبل ٢٦٠٠ سنة وتم اكتشافها في بريدة كانت مخبأة في تابوت احدى المومياءات المصرية، ومما يذكر ان شعر سافو الاباحى بعض الشيء كثيرا ما ادهش اجيال القراء عبر العصور، او صدمهم لجرأته وصوره الانثوية التي تمجد الجسد.

ملأت قصائد سافو ذات زمن تسعة مجلدات، ولكن لم يصل الينا منها سوى عدد قليل، وقال مترجم القصيدة المكتشفة مارتن ويست عن الشاعرة انها كانت على علاقة عاطفية مع صديقاتها المحيطات بها وربما امتدت إلى علاقات جسدية ايضا، ويذكر هنا ان المجتمع الاغريقي كان يبيع للنساء الاعتزال عن الرجال لممارسة طقوسهن الانثوية من دون حرج.

وليست لي على دهرى بعون  
إذا خرجت لحاجتها أتنتي  
من الكذب العجيب بكل لون..

♦ وكان الأسلاف لا يعدلون بالشعر كلاماً آخر، لتضخيمه من شانهم وإشاعته لذكرهم، وإنشد بعضهم في ذلك:

وإني لذو مرة مرة  
إذا زكبت حالة حالها  
أقدم بالزجر قبل الوعيد  
لتنتهي القبائل جهالها

يقال: رجل ذو مرة، أي ذو قوة والمرة هو الحب المقتول على أكثر من طاق كما يرد في معجم (تاج العروس)

♦ وكان الشاعر العباسي ابن ميادة قد عزم على الرحلة إلى الخليفة إبي جعفر المنصور لضيق ذات اليد، وبينما هو يهيئ رحلته أحس بالظما فجاثته امرأته بإناء من اللبن، فلما شربه وارتوى، أسهم مفكرا لبعض الوقت، فلما استبطأته امرأته قالت: مالك يا رجل؟، إن وراءك رحلة طويلة، فقال لها: لا، رحلت طلباً لمعونة الخليفة وهذه الشربة من اللبن تكفيني، وتبعض الشعراء في هذا المعنى النبيل:

إني لاستبقي إذا العسر مسني  
بشاشة وجهي حين تبلى المنافع  
مخافة ان أقلى إذا جنت زائرا  
وترجعني نحو الرجال المطامع

♦ ويروي ان جميل بن معمر المعروف بجميل بثينة لم يمدح خليفة او أميرا او حاكما قط أنفة منه وكبرياء، وفي احدي رحلاته مع الخليفة الوليد بن عبد الملك، أراد احد شعراء الخليفة ان يخرجه عندما ارتجز:

يا بكر هل تعلم من علاكا  
خليفة الله على ذراكا

وطلب من جميل ان يرتجز هو الآخر في مدح الخليفة، فنزل عن رحلته وارتجز مادحا نفسه:

أنا جميل في السنام من معد  
في الذروة العليا والركن الأشد  
فقال له الخليفة حانقا: أركب جملك لاجملك الله ..!



### كاريكاتير

#### مستشفى ...



## الشاشات

### كمبيوتر و إنترنت

أنواع الشاشات : CRT شاشة عرض لها شكل التلفزيون ( أنبوب شعاع المهبط ) .  
LCD شاشات مسطحة تعتمد على مصدر الضوء الخارجي وتتكون من سطح زجاجي أو بلاستيكي وطبقة موصلة من الكريستال .

حجم الشاشة : يقاس حجم الشاشة بالبوصة حيث يمثل طول قطر وليس الشاشة ويتراوح بين ١٢-٢١ بوصة .  
درجة الوضوح : هي كمية التفاصيل التي تبينها الشاشة ، وتقاس بحاصل ضرب عدد النقاط الأفقية في الرأسية وكلما زادت عدد النقاط زاد الوضوح . - PIXELSالنقط .

اعطال الشاشة : سنتحدث هنا عن الأعطال التي يتسبب بها الجهاز بالنسبة للشاشة مع توضيح الأعطال الخاصة بالشاشة .  
العطل : توقف عمل الشاشة مع إضاءة طبيعية للمبة . السبب : عطل في وحدة الطاقة أو الشاشة أو عطل في كابل الشاشة أو كرت الشاشة . الإجراء : إصلاح أو تغيير وحدة الطاقة . تغيير كابل الشاشة . تغيير كرت الشاشة .  
العطل : توقف للشاشة مع إطفاء لمبة الشاشة . السبب : عدم وجود أي طاقة . الإجراء : استبدال كابل الشاشة . أو وحدة

الطاقة . أو عطل في الشاشة .  
العطل : صورة معتمة مع وميض للمبة . السبب :عطل في الشاشة أو كرت الشاشة . الإجراء : أغلق الجهاز إذا وشغل الشاشة إذا ظهرت الشاشة بدون اهتزاز فالمشكلة من الكرت والعكس .  
العطل : عدم القدرة على ضبط الألوان أو درجة الوضوح . السبب : عطل في الشاشة أو الكرت . الإجراء : استبدال كرت الشاشة إذا تكررت المشكلة فالمشكلة من الشاشة .  
العطل : عدم تواجد الألوان الأساسية . السبب : تواجد محيط مغناطيسي . الإجراء : غير مكان الشاشة .  
العطل : ألوان الشاشة غير سليمة . السبب : الكابل أو الشاشة . الإجراء : استبدال الكابل .

ملاحظة : — يفضل تنظيف سطح الشاشة دائما وتغطيتها بالكيس الواقي من الغبار عند الانتهاء من العمل . - يفضل وضع الواقي من إشعاع الشاشة .

