

الجنين عندما يشخص بالسونار!

ترجمة / سيف محمد عليا



وحتى الاربعين (فترة الولادة).. ونشيطه اذ يبدأ الطفل بالتفكير بعد الاسبوع السابع والثلاثين وعند الولادة يصل وزنه الى رطلين تقريبا. بعدها يولد الطفل باكيا محركاً اطرافه ليبدأ حياة جديدة خارج رحم امه.

(الفصل الاول)
تبدأ هذه الفترة من الاسبوع الاول من الحمل ونهاية الاسبوع الثالث عشر. ومما لا شك فيه ان الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل تعتبر الأكثر أهمية، حيث تتكون معظم اعضاء الجنين في أول ستين يوماً. وفي هذه المرحلة يكون الجنين شديد الحساسية كيميائية المحيط، وكذلك الجرعات التي تتناولها الام او الفيروسات التي من الممكن ان تسبب علة في الولادة. وعند نهاية هذا الفصل يكون معدل طول الجنين (٣) انجات ووزنه (٢٨) غراماً تقريبا. ويكون رأس الجنين في هذا الفصل كبيراً نسبة لأجزاء الجسم الأخرى. وهناك تطورات أخرى تحدث خلال هذا الفصل تتضمن: ظهور نبضات القلب في الاسبوع ٥، ودقات قلب الجنين تصبح أكثر قوة بحيث يمكن سماعها بواسطة (سماعة الطبيب).
الرابع والعشرين حيث يبدأ الطفل بالاستجابة للأصوات الخارجية. ويستطيع السمع في نهاية هذا الفصل الا ان يميزه بعد الولادة، وفي بداية الاسبوع السادس عشر يكون الطفل حساساً للضوء في حين يستطيع في الاسبوع الثامن والعشرين ان يفتح عينيه ويدير رأسه.
(الفصل الثالث)
يبدأ من الاسبوع السابع والعشرين

بين توأمين
(...)
انها حيرة حقيقية.. صحيح ان الموضوعات ملقاة على قارعة الطريق كما يقول الجاحظ، ولكن اصالتها ليس بسهولة العثور عليها. ان جولة سريعة في اعمدة وزوايا الصحف العراقية لن تخلق لديك إلا شعوراً قويا بالتشاؤم والاحساس بان حياتنا اصبحت بلا نكهة او فاكهة. لقد سحب الكلام عن العنف والسياسة البساط من تحت اقدام مملكة كلمات الحب والذكريات والاشياء الجميلة.
ان كتبت عن حبيبك. فهذا بطر ما بعده بطر، ونحن في المنعطف التاريخي و.. وهكذا تنهال عليك الجمال الرنانة، وكأنك غير معني بالعراق ولا بمستقبله!!
ان كتبت حديثاً مع طفلة، من دون ان تخوض بكامل قاسمك في الجحيم، فهذا استخفاف بعقل القارئ العراقي (المتفتح باللبن) و.. وهكذا تتحول كلماتك عن هدفها، ففي الوقت الذي تريد ان تشيع جوا من البهجة والتفاؤل في نفس القارئ.. تكتشف ان سهامك قد حرفوها عن هدفها لتصيب منهم مقتلًا كما يقال، وتثير فيهم كل وطنيتهم التي (تفتقد) إليها!!
اقترح مرة.. ان تخصص الصحف العراقية.. صفحة يومية للأطفال حرة، صافية، لا تتدخل فيها عقولنا وأفكارنا فتفسد براءتهم وطبيعتهم نظراتهم الى الحياة.. هكذا نتركها لهم. يكتبون ويرسمون ويحرونون.. نقيم لهم المهرجان الصغير تلو الآخر. ومعارض الرسوم المتواصلة، كلها تتبناها الصحف منفردة او مجتمعة. لنقدم هدية متواضعة لهذا العالم المظهد، والذي يطلق عليه في بلاد الله المتحضرة (طبقة الملوك) لأنه عالم لا يحتاج الى شيء ولا يصيبه سأم الملوك.. فما كان من هذا المقترح البريء إلا ان يصب في هدف خدمة الازهاب والإرهابيين ومحاولة اعادة عقارب الساعة الى الوراء (وأحبه بيا ضيم) وأنت تتحدث عن الأطفال والبراءة. للممت أفكارى والصحبت لأذني من النوع الذي لا يشارك في حوار الطرشان.
واليوم ادعو مرة أخرى، وسأبقى ادعو. نفسي وزملائي لاكتشاف الاشياء الجميلة والكتابة عنها. لنكتب ايها الاصدقاء عن الحب والأطفال والعصافير والواعيد والذكريات الجميلة. يا إلهي حتى عندما نكتب الذكريات. نكتب عن وجهها المأساوي. انها دعوة صادقة الى محاوره الطفولة. جربوا فقط ان تحاوروا طفلاً وتستفروا خياله، عندها ستأتيكم الافكار من كل الزوايا المقلدة.
شحيحة ونادرة هي الكتابيات التي تتحدث عن مستقبل مشرق او عن علاقة حبيبين او رحلة في عالم الفرح. كنا نلتذذ بدرس الأناشء في المرحلة الابتدائية عندما يكتب لنا المعلم على السبورة (صف رحلة قمت بها) عندها نساfer جميعا ونحن على مقاعد الدراسة.
أدهشني احد الطلاب، حينما أنهى رحلته وفي جعبته ألف فراشة ملونة، في الوقت الذي لم يصطد واحدة منها، بل كان يلاحق فراشاته من وودة الى أخرى.
لنتوقف قليلاً او لنخفف تدمير حياتنا. حين نلاني من الكهرياء ليلاً ونقرأ عنها صباحاً. ونشاهد التفجيرات ليلاً ونقرأ عنها تفصيلات أخرى صباحاً. حتى ان أمانة العاصمة ايها السادة تعبتنا منها ومن الكتابة، عنها. اقترح ان نترك لهم هذه المشاكل العويصة، فمن المؤكد انهم (سيحسون) ذات يوم بما نلاني منه، قرب هذا اليوم او بعده. وأمضوا معي لنكتب عن الحب والجمال في هذا العراق الجميل.

هذا العراق الجميل..

ماذا نكتب؟

عاصر القيسي

(اليوغا) تساعد اليائسين

على الحياة

ترجمة / الصدا
عند رودنجا يجا - الباهو هيث

غاضباً.. فإن فكري يدور ويدور عندما احاول ان اكون ايجابياً. كان المرشد لهذه التجربة المستمر في الضوء عند سقوطه على النهر... هل أستطيع ان اجلس متأملاً في مركز هذه الزوبعة؟
الطرح
الم اتعلم كيف اطرح؟ ... كل شيء في حياتي يشبه لعبة اضافة... وانا أوأم حقاً ان النقصان هو الزيادة والقلة ضرورية للاستمرار على هذا الكوكب. ونحن كأمريكيين، نمثل ٥ ٪ من هذه الارض ونستهلك ٣٣ ٪ من المصادر الطبيعية... كمواطن مسؤول عن العالم ربما احتاج ان اقل من مصادري لأنها قد تكون مصدر غضبي واحباطي. وقالت غاندي (Gandhi) بان الحرب كانت في قلوبنا... فكر ولو للحظة ما انك مسؤول واجس في جلسة تأمل وخذ الحياة كما هي.. حاول ان تطرح شيئاً ما في نفسك وأدرجه واسترخ بأخذ نغمة عميق. سوف ترى ان فكرك سيكون مدهشاً!!

اكتشف بدلاً من ان تنجز!
من خلال سعيي اليومي، ادركت بأنني اعمل كثيراً، سواء كنت امارس اليوغا، فإن التحدث، محصور في قيادة حلقة ضيقة جداً والفوضى في جوفها، والشئ... الخ. حاولت ان اتعلم السباحة بشكل افضل مما انا عليه وبدأت ادرك بأنني احتاج الى الشعور بالتنسيق والايقاع... بداية، حاولت شق طريقي فيه بنجاح بسيط.. بحركة بسيطة، محسباً بالما، وشاعراً بعدد الاجسام التي تتحرك فيه.. ومحاولاً ان اغير ايقاعي الذي كون تغييرات مدهشة لي.
وهذا اقتراحي لك، في ان تحاول ان تكون اوضاع يوغاً جديدة، استرخ، وامارس، واجعل الحركة البسيطة، والتنفس، وشعورك الجسدي، متناغماً مع شعورك بنبضات الوقت، اكتشف بدلاً من ان تنجز. الاسترخاء والايقاع هما من المتطلبات الاساسية لتعلم شق جديد.. اكثر الوقت نشعر بنبوات كبيرة في احياننا كما نغير انماطنا وقالبنا بما ينسجم مع القاعدة اليومية. ان القدرة على الايغاع والاسترخاء مع التغييرات هي مفتاح حريتنا. افكر كثيراً عن اليوغا، وكون اوضاع يوغاً جديدة، وشاعر بالسعادة، وخذ الحياة بأسهلها واضر ببعدها!!

احببت الجنوب. الكهوف المدهشة كانت واحدة من الامور الرائعة التي لاحظناها خلال تجولنا، طبيعة الكنسيية الكاثولائية (cathedral) والهواء الالهي النافع من قعر كهف الام، وحال دخولنا الكهوف كلنا قد امتلك نفس الفكر... دعنا نتأمل ونعمل ال (بارانجا) pranayama عملية السيطرة على النفس) هنا. كان المرشد لهذه الكهوف يعمل جيداً، لكننا نرغب ان ندفع اموالاً كثيرة لكي نبقى صامتين او ان نبقى في الظلام مع الشموع فقط... انه من السهل ان ننسى استمتاعنا بالتنفس، واحياناً نذكرنا روائح الزهور، واخرى عند استنشاق روائح الطعام... انه وقت الظهر، كم هو ممتع عندما تكون الشمس عمودية على الارض. ويمكن ان اكون قد نسبت ماذا يمكن ان تفعل الارض النقية بي، هل انه سبب شعوري بالسعادة عندما اكون على ساحل المحيط؟
هناك صعوبات كثيرة في الحياة، وقد قيدت شهيقى وقبيري... انا خائف من ان اغوص بحرية في هذا العالم كله. انا خائف من ان اشعر بألم.. وقد اكون خائفاً من الشعور بالبهجة، ولذلك، احبس انفاسي في انماط ماؤفة محاولاً ابقاها سيطرتي على حياتي..

لكن التنفس البسيط يقطع هذا الوهم، وفي هذا النفس اطير في العالم واعيش مع الطيور واموت. واصحو بالتنفس واجعله يصحو معي. وعندما اعيش اللحظة اليوم، اشعر بان استنشاقى قد اصبح مكتملاً ويغذي روحي وجسدي. واجعل زفيرى مكتملاً ليكمل دورة التنفس.
قلبك واسترخ
اصنع العديد من الخطط حتى في اليوم الواحد، اذ يتحرك فكري بسرعة الضوء، ويتحرك جسمي على الارض وافكر بان قدرة جسمي على الحركة قياساً بفكري كسرعة السفحة، خطوة.. خطوة، وانظر حولي، واذا ما استلعت من تسخير قلبي وقدمي لفكري فيكون شعوراً مدهشاً عندما ترتبط الافكار بالعروق.

العالم هو معجزة حقيقية، وكل شيء فيه معجزة، كيف لي ان افقد امتثاني وتقديري لهذه المعجزة؟ انه من البساطة ان اكون ساعراً او

ثينة ستار

مسرعون وخائفون سألتهم: ماذا اصياكم؟ ولماذا انتم خائفون؟ فاجابوا: نحن خائفون من نصيرنا! استغربت وقلت لهم: من نصير انا؟ انه يريد ولم تخافون منه؟ فقالوا: انه يريد ان يأخذ نفودنا بالقوة وقد رفضنا ذلك فبضربنا ونحن خائفون من ان يلحق بنا ويقتلنا! غضبت جدا من سماعي كلام هؤلاء الأطفال الذين لم يتجاوزوا العاشرة من العمر. فذهبت بهم الى هذا الفتى لاستفهم منه عن تصرفه له وعندما رايتته فاذا هو مراهق لم يتجاوز الخامسة عشرة من العمر. سألته لماذا تريد ان تأخذ نفود هؤلاء الأطفال؟ فرد علي بوقاحة (يجبني) وبكيني وانتي شعليج!) فقلت له: ان هذا العمل حرام وغير اخلاقي ويحاسب عليه القانون. ونظر إلي وهو يقول: (واين هو القانون، هيه مو حرية وديمقراطية). فحاولت ان اقنعه بان الحرية ليست استلاب حق الآخرين واخذ اموالهم ولكنه لم يصغ إلي وتركتني وذهب متوعداً الاطفال بانهم سيرجع اليهم في يوم اخر. ذهبت وانا افكر بمثل هذه الحالات التي أصبحت من المظاهر التي يعج بها مجتمعنا وهي استخدام الحرية بشكل خاطئ وسيء بحيث أصبحت نغمة على الكثير من المناطق بعد غياب الأمن والقانون لتسود الفوضى ويتخذها البعض ذريعة لأفعالهم المناهية للعقل والدين. فمفهوم الحرية يجب ان يعلم أولاً للناس قبل ان يطبق بشكل مطلوب يؤثر على المجتمع بأكمله وان نتعلم بان الحرية هي ليست الانحلال والفوضى وغياب القيم والمبادئ بل هي الارتفاع بعقل الانسان من الحضرة الى القمة والصعود به الى علياء الفكر والتقدم داخل حدود العقول.



مسح آثار التصفح

الأحرف الأولى منها .
هناك برنامج evidence eliminator tor
www.evidence-eliminator.com/product.dzw وهو من أفضل وأشمل المنتجات التي سوف توفر عليك جهد القيام بهذه العملية بنفسك فهو لا يحتاج اليه اذا كنت قلقاً من احتمال قيام آخرين بزيارة أثار زيارتك من ملف سجل النظام regis try ومن ملف المبادلة أو الذاكرة الافتراضية swap disk وهو لا يمكنك القيام به بنفسك بسهولة وهذا البرنامج هو الحل الأمثل الذي تحتاج اليه اذا كنت قلقاً من احتمال قيام آخرين ببحث دقيق على جهازك لاكتشاف المواقع التي قامت بزيارتها من قبل. وللآن إليك طريقة إزالة الصور والعناوين الشبكية الخاصة بالمواقع التي زرتها:
اذا كنت تستخدم متصفح in ternet explorer من إصدار ٤ وحتى ٦، افتح قائمة الأدوات tools ومنها قم باختيار internet options يظهر مربع حوار وفي هذا المربع شكل ١ .
داخل هذا المربع اضغط deletefiles لتخلص من الصور المخزنة في ذاكرة البرنامج cached image في صفحتها الصور التي تم حفظها تلقائياً على قرصك الصلب عند زيارة احد المواقع على الانترنت وعادة ما تكون هذه الصور من نوع jpg و gif حالات نادرة نسبياً .
ولإزالة عناوين المواقع التي سبق لك زيارتها بحيث لا تظهر في سطر العناوين المنسدل address bar الموجود أعلى شاشة المتصفح، عليك الضغط على زر dear history بشكل ٢. كما ينبغي عليك ازالة جميع ملفات الارتباط E cookies files وكذلك جميع بيانات ال forms وكلما السر التي تم حفظها بالبرنامج.
اما بالنسبة للمتصفح netscape navigator 6 فعليك اتباع الخطوات الآتية:
افتح قائمة تحرير edit ومنها قم باختيار pref-erences يظهر مربع حوار وفي هذا المربع شكل ٣

قد يحدث أثناء تجولنا عبر الانترنت ان نتعثر بالصدفة في بعض المواقع غير اللائقة والتي لا نرغب في ان يراها احد من مستخدمي نفس الحاسوب الذي نتعامل معه او يدخلوا اليه عبر خاصية ال history بالإضافة الى ان معظم المتصفحات مثل نيتسكيت وانترنت اكسبلورر تقوم بحفظ صور وصفحات من المواقع التي نزرورها على محرك الأقراص الصلبة الخاص بجهازك سواء قمتم باختيار حفظها ام لا وذلك حتى لا تضطر الى اعادة تحميل هذه الصور أو الصفحات عند زيارة هذا الموقع مرة أخرى.
وهذا يعني انه يتم تخزين كميات كبيرة من الصور وبمختلف أنواعها على محرك اقراصك.. فمجرد رؤية صورة ما على أحد المواقع يعني انك تحتفظ بها مباشرة على قرصك. والى جانب ذلك تقوم المتصفحات ايضا بتخزين عناوين المواقع التي سبق لك زيارتها في شريط العناوين المنسدل address bar.
واذا قمت بتنشيط وظيفة الاستكمال التلقائي auto complete واستلاحظ انها تقوم باستكمال كتابة عناوين المواقع التي سبق زيارتها بمجرد كتابة



كمبيوتر و إنترنت