

نطالب بالمساواة..!

صها عادل العزي

كانت حديقة الكلية قطعة ارض متروكة تعبت في ارضها الاشواك اينما نظرت لذا كنا نحن الطلبة كثيرا ما نضطر لتركها الى حدائق الصيدلة ومتحف التاريخ الطبيعي، عبثا حاولنا اقناع العمادة بزرع هذه القطعة المهملة، الا ان الطلب كان يؤجل في كل مرة.

فجأة وفي احدى السنوات الدراسية لاحظنا ان هناك حركة غير طبيعية في تلك الارض الجرداء، فتمتة سواك وشتلات ورود واجر ملون، اخيرا ثمرت الجهود ، هذا ما تصورناه، فحديقة الكلية ستضاهي بحضرتها بما يغرينا لعدم تركها، لكن ما ان بدأ الدوام حتى كانت المفاجأة بان هذه الحديقة قد اعدت لعيون بنت احد المسؤولين الكبار في الدولة انذاك، فالمسؤول الكبير تكرم ابنته في كليتنا ذات القبول الخاص ولا بد من ان تكون الكلية مكانا يليق ببنت الرجل الثاني في الدولة.

ما اذكره عن تلك الفتاة انها كانت كغيرها من الفتيات وما يميزها هو المرسيدس السوداء ورجلا الحماية والغرفة المكيفة التي اعدت لراحتها من تعب المحاضرات. في ذلك الزمن الصعب كتب طالب شجاع ويخط انيق على الجدار الحر شكوى تحت عنوان نطالب بالمساواة، قرا الطلاب في صباح ذلك اليوم كلمات حرة تقول نطالب بالمساواة مع الطالبة. فاما ان يكون لكل طالب في الكلية غرفة كغرفتها، واما ان تتساوى معنا ويكون حالها من حالنا. لم تفلح محاولات الاستخبارات حينها في مسح ما لم يكن متوقعا من الجدار الحر، فالخير تناقله الطلبة في ظرف لم يتجاوز وقت المحاضرة الاولى بما كان كافيا لمضايقة هذا الطالب طوال اربع سنوات..

اليوم وفي زمن صعب ومرعب تتكرر هذه الحادثة وعلى نحو يغضله عن قصد كثير من المسؤولين وبما يجعلنا نقول (كانك يا زيد ما غزيت) فمن يمر ببيت أي من المسؤولين حتى الدرجة العشرين سيلاحظ مدى ما يتمتعون به سواء من مولدات عملاقة او سيارات فاخرة او حرس مدججين، ومن يحبس في الازدحام يرى كيف ان الطريق يفتح في ظرف ثوان لسيارات مضللة وكيف ان الرصاص يجد صداه ليعلن بوضوح ويقول هم اولاً ومن ثم نحن ، والحجة في ذلك انهم بناء العراق الجديد، فاذا كانوا هم بناته، فمادام نفضل نحن؟ هل نغرق في الظلام ام نبحر في المجاري الطافحة، ام يكون الأفضل والأسلم لهم ان نموت فداء لعيون الوطن ولا يهم ان كانت الطريقة عبوة ناسفة او رصاصة عمياء او سيارة مضخخة، فكل شيء فداء للوطن!!

Maha-alazy@yahoo.com

البدانة بين الرفض والقبول..

نساء تورطن في البدانة واخرى يتشبثن برشاقتهن

بغداد / بثينة ستار

كنت شبه منهارة فلم اتردد لحظة واحدة في استعماله لتبدأ رحلة عذابي فعند استعماله في البداية كانت النتائج مذهلة وجيدة ولكن بعد ثلاث سنوات تغير كل شيء. لقد ازداد وزني بشكل مخيف حتى وصل الى المئة وانا بعمر الثمانية عشرة. لذا قررت ان اتركه برغم خطورة ذلك وبعد تركه نزل وزني الى الخمسين فترهل جسدي بعدها لانه كان مشدودا بسبب السمنة ليصبح منظرى كالعجوز في الستين من عمرها وانا ما زلت في العشرين وكل ذلك بسبب غلطة واحدة ارتكبتها وانا الان ادفع ثمنها من جسدي الذي اصبح حقلاً للتجارب الفاشلة وان يكون جسمك طبيعياً حتى وان ازداد بضعة كيلوغرامات فهذا شيء لا بأس به. ولكن ان تسعى الى السمنة حتى ولو كان ذلك خطراً عليك فهذا شيء غير مقبول وغير معقول لانه تدمير لجميع الخلايا الموجودة فيك والتي تبني جسدي بشكل طبيعي بدون أي ازعاج منك فاذا ادخلت عليها مواد تزيد من سرعتها فانك ستضعفها او تغضبها وستبدأ بالانهيار لتنتهي بالفضل المريع وتصاب انت بالاحباط السريع، من دون ان تدري حجم الخطأ الذي سببته لنفسك بسبب رغبة مجنونة لا تعني لشخصيتك شيئاً ولعدم ثقتك بنفسك وبطاقاتك الخلاقة فانك تسعى بجميع الوسائل السريعة حتى وان كانت فاشلة في ان تكون اجمل وافضل في عين الناس بانك لست جسداً فحسب وانما انت جسد وروح .

فهو ياكل بصورة طبيعية وغداؤه متوازن ومليء بالانواع المفيدة ويمارس الرياضة بشكل يومي بلا اجهاد او كلل. مجرد تمارين خفيفة والعب بسيطة تساعده على تنشيط خلايا جسمه وتقوية عضلاته وكذلك في الوقت نفسه يحافظ على رشاقته. تقول السيدة (ام بتول): في بداية حياتي كنت رشيقة وكان وزني معتدلاً ولكن بعد الزواج بدأ وزني يسممني كلاماً جديداً مثل لماذا لا تسمني وكلي كثيراً حتى يزداد وزنك واصبح يلح علي بشكل غريب حول مسألة السمنة ربما بسبب دخول القنوات الفضائية إلى عالمنا وتزايد اعداد المطربين والراقصات المصاحبات للأغاني حتى اكرهت نفسي ومع اني كنت احب جسمي الرشيق الا انني رضخت امام رغبة زوجي فذهبت الى الطبيب وشرحت له حالتي فاعطاني دواء مشهياً يساعدي على زيادة وزني وقد حصل ذلك فعلاً ولكن السني في الامر هو ان هذا الدواء شبيه بالادوية المهدئة واصبحت مدمنة لا اقدر على ترك الدواء بسبب الاعراض التي تصاحبني مثل الدوار والشعور بالغثيان وكل ذلك بسبب رغبة غبية كان المسؤول الاول عنها زوجي. لم يكن حال (زهراء) افضل من حال السيدة (ام بتول) التي تعاني من ترهل شديد في جسمها تقول زهراء عن ذلك: عندما كنت في سن المراهقة كنت نحيلة جداً وكل صديقاتي يسخرن مني. فنصحتني اختي بان استعمل دواء اسمه (ديكسون) لكي اسمن ولاتي

ارتفاع الضغط او عجز القلب الخ. وكلنا يعرف كيفية تكوين هذه الطبقة التي تحصل بسبب قلة الحركة وكثرة الاكل وهناك اسباب نادرة تسبب السمنة مثل اضطراب الهرمونات في المرأة او اختلال في الغدد الصماء. وليست السمنة شائعة عند النساء فقط بل هي تتزايد بشكل واضح بين الرجال ايضاً. وتحديدًا من يتجاوز عمره الاربعين. حتى من تسلط عليهم الاضواء مثل الفنانين اجسادهم من السمنة المفرطة واذا كان هناك ما يثير الاستغراب فهو بدانة الراقصات التي بدت بشكل واضح ولان المتعارف عليه بان الرقص اشبه بالرياضة فهو حركات متناسقة ومجهددة تحتاج الى جسد رياضي رشيق ذي مواصفات خاصة لكننا لم نسمع عن راقصة يتجاوز وزنها الثمانين كيلوغراماً. ان الرشاقة لا تعني النحول واصفرار الوجه والهزال بل هي جسم متناسق وصحي ورياضي لا يعاني صاحبه من مشاكل مع الاكل

كيولوجرامات وانما اقصدنا بالشكل الذي نراه لدى الكثير من النساء وهن منتفحات الوجوه وممتلئات بالشحوم يتمايلن من جرائنها . السمنة عبارة عن تكديس طبقة دهنية بين الجلد واللحم تسمى الشحم الذي يزيد من نسبة الكوليسترول في الدم مما يسبب امراضاً كثيرة مثل

عندما ارى لوحة الموناليزا واستدارة خديها وامتلاء جسمها يراودني شعور غريب بان هذه السيدة كانت بدينة بل ربما هي بدينة فعلاً. ومع ذلك فهي اشتهرت بجمالها الذي احر الناس فيه وبالاسلوب الذي رسم به اللوحة الفنان (دافنشي). وسبب هذه المقدمة هو توجيه الانتباه الى نظرة الناس الى البدانة على انها ميزة جمالية يوصف بها الشخص وكما هو حاصل في مجتمعنا الان حيث نرى نسبة مرتفعة للبدانة بين الناس خاصة النساء اللواتي يسعين بشكل غريب الى السمنة ويتصورن بانها هبة ريانية وعافية وانا لا اقصد البدانة على انها زيادة بضعة



شذرات من التراث

نوار البخل

اعداد / قسم النوعت

اخرج درهماً فقط... فبينما هو ذاهب اذ رأى احياء وقد ارسل على نفسه افعى لدرهم كان عنده، فقال في نفسه: ائتلف شيئاً تبذل فيه النفس، باكلة او شربة؟ والله ما هذا الا موعظة لي من الله، فخرج الى بيته ورد الدرهم في كيسه، فكان اهله منه في بلاء، وكانوا يتمنون له الموت العاجل. فلما مات وظنوا بانهم قد استراحوا منه، قدم ابنه واستولى على ماله وداره، ثم قال ما كان اكل ابي؟ قالوا: كان يتأدم بجنب عنده. قال: ارونه.. فاذا فيه جز كالجدول من اثر مسح اللقمة، قال: ما هذه الحضرة؟ قالوا: كان لا يقطع الجبن وانما يمسح على ظهره فيحضر كما ترى!! قال: بهذا اهلكني واقعدني هذا المقعد.. لو علمت ذلك ما صليت عليه ، قالوا له: وادت كيف تريد ان تصنع؟ قال: اضعا من بعيد فاشير اليها باللقمة!!

ولم يرقط عظم اهش تحت اللسان منه، وهب انك ظننت بانني لا اكله ، او ليس العيال كانوا ياكلونه؟ فان قد بلغ من جهلك الا تاكله، فعندنا من ياكله، اما علمت انه خير من طرف الجناح وراس العنق، انظر الي ابن هو؟ قال الغلام: والله ما ادري اين هو! ولا اين رميت به! قال: لكني والله ادري انك رميته في بطنك فاتلك الله!! ووزعموا ان رجلاً بلغ في البخل غايته ، وكان اذا صار في يده درهم خاطبه وناجاه، وكان مما يقول له.. كم من ارض قد قطعتم؟ وكم من كيس قد فارقت؟ وكم من حامل قد دفعت؟ وكم من ربيع قد اخملت؟ فالان استقر بك المقام عندي، استقر بك القرار، واطمانت بك الدار، لك عندي الا تعري ولا تضحي، ثم يلقيه في كيس ويقول له: اسكن على اسم الله في مكان لا تهان ولا تذل فيه ولا تزعج منه... والحق عليه امله في انفاق درهم فدافعهم ما امكته ذلك، ثم

حكى دعبيل الخزاعي قال:

كنت يوماً عند سهل بن هارون، فاطلنا القعود حتى كان يموت جوعاً، ثم قال: ويحك يا غلام غدنا، فتابه ب (صحفة) فيها مرق تحته ديك هرم، لا تحز فيه السكين ولا يؤثر فيه الضرس، فتأمله ثم قال: اين الراس يا غلام؟ قال رميت به، قال ولم؟ قال: لم اظنك تاكله ولا تسال عنه، قال ولم ظننت ذلك؟ اني والله لامقت من يرمي برجله فيكب من يرمي براسه؟! ولو لم يكن فيما فعلت الا الطيرة، والفضال لكرهته، اما علمت ان الراس رئيس الاعضاء وفيه الحواس الخمس، ومنه يصيح اللدك ولولا صوته ما اريد، وفيه عرفه، الذي يتبرك به وعينه التي يضرب بها المثل في الصفاء، فيقال : شراب اصفى من عين اللدك، ودماغه دواء لوجع الكليتين،

الكلمات المتقاطعة

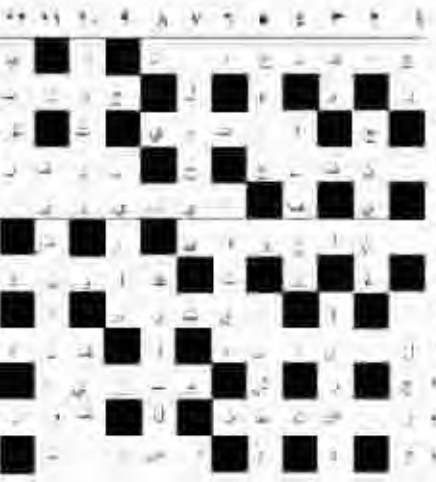
اعداد / محمد راضي

١

عمودي

٨- من اسماء الله الحسنى- نصف وادي- حرف جر.
٩- عكس ربط- بعيره- الشعر والكتابة في الروايات(م).
١٠- عكس يرفضان- مقبرة الضراعة.
١١- نصف عنيد- عملة آسيوية- المرض.
١٢- مباركين- احد الحبوب.

١- دولة آسيوية اسلامية- يشمل. الخوف(م)- يتعني.
٢- مشى- عاصمة اوربية(م).
٤- نصف وليد(م)- ملامح- وحدة قياس مسافة(م).
٥- نصف يبعد- مرض معد(م)- باغتني.
٦- من اسماء الله الحسنى(م)- حيوان مفترس(م).
٧- ميله الى جهة دون اخرى.
٨- نصف رونق- المسطحات المائية(م).
٩- مدينة سورية(م)- للتمني.
١٠- والدته(م)- عليه (مبعثرة).
١١- احد الاندية الرياضية الاسبانية المشهورة.
١٢- صحابي جليل له دور مهم في معركة الخندق (م).



حل العدد السابق

الميزان
21 ايلول 20 الاول

انت متشنج، ولا تعرف كيف تجد درب السكينة. اضحك تضحك لك الدنيا وافتح قلبك يمتلئ بالحب. الجانب الاكبر من الازمة عبر ولم يبق الا القليل. اصبر فتصل.

العقرب
21 ايلول 20 الثاني

عدائبتك لا حدود لها واعصابك مستنزفة دائماً، والويل لمن يحاول استفرزك او الوقوف في وجهك. تنتظر من مناسبات سارة هذه الايام.

القوس
21 ايلول 20 الاول

حياتك العاطفية في احسن الأحوال. خاصة مع وقوف الشريك اللى جانبك دائماً.

الجدي
21 ايلول 20 الثاني

ابتعد عن الروتين هذه الفترة وحافظ على لياقتك البدنية. عاطفياً، امورك العائلية ليست على ما يرام، حاول ترتيب اوضاعك واعد حساباتك واشرك الحبيب في كل ما تفكر به كي لا تندم قبل فوات الاوان.

الدلو
21 ايلول 20 شباط

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 يحمله لك من متاعب.

الحوت
21 شباط 20 اذار

شهيتك مفتوحة على الضحك والمرح ولكن كن دقيقاً في اختيار الاشخاص الذين سوف تمضي معهم الاوقات المرححة اذ ان بعضهم سوف يسبي فهم المزاح.

الحمل
21 اذار 20 نيسان

تجنب كل مصروف غير ضروري فليس في كل مرة تسلم الجرة، عاطفياً، احذر من احد الاصدقاء الذي قد يسبب لك المشاكل مع الحب الجديدي.

الثور
21 نيسان 20 ايار

ستقدم على مشاريع حيث خبرتك ستدعمك على عمل متميز و سندر عليك باستثمارات جديدة، السعادة تقف امام بابك و حياتك الاجتماعية غنية، احرص على اوقاات نومك ونوعوية غذائك.

الجوزاء
21 ايار 20 حزيران

ستستقبل هذا الشهر بابتسامة عريضة . فستشعر بالهدوء وتحاط بالحب. عليك ان تجنب مشاكل الغيرة بحيث صدقاتك ستنعج بجو من التفهم.

السرطان
21 حزيران 20 تموز

النشاط لن يفارقك هذه الفترة. عاطفياً، لا تدع الندم يسيطر عليك ودموعك التي تدرفها على فراق الحبيب افضل بكثير من بقاءك قرب شخص يوهمك بالحب. حاول ان تتعلم من هذه التجربة.

الاسد
21 تموز 20 اب

مهنياً، فترة شاقة في انتظارك ومسؤوليات جديدة توكل اليك وتزيد همومك و جهودك لما لا تسعى الى الاستفادة الريادية في حياتك العملية.

العذراء
21 اب 20 ايلول

لماذا تختار العلاقات عشوانياً وتعتقد ان كل ما يلعب من الذهب؟ حقق جيداً وتأمل الواقع فترى انك تغرد خارج سربك، العقلانية التي تميز بها لا تظهر واضحة هذه الايام.