

ذاكرة مدينة...

مجدوا الحياة

شاكرو الأنباري

كانت الحياة أبسط مما يتخيلها الإنسان. اللهم اني صائم عبارة تشمل الجميع، فلا غضب ولا حقد ولا عنف. كان الشهر شهر نسيان الخصومات والبدة من صفحة ناصعة البياض. انه رمضان، الشهر الذي يمر بنكهة خاصة كل سنة. ما يرد الى خاطر من رمضان، ليس الامتناع عن الأكل والشرب فقط، بل اشياء أخرى، تجعل لهذا الشهر ذكريات قد لا تنسى، مهما كان موقف المرء الديني او الاجتماعي. فهو طقس بالدرجة الأولى، له ابعاد انسانية، قد لا يجدها الانسان في مكان آخر. ولعل اول هذه الذكريات هي المشاركة. فحين كنا اطفالا كنا نرى البيت وهو يبع بحركة لا تتوقف. تبدأ منذ الظهيرة ولا تنتهي حتى سماع مدفع الافطار. الأم والأخوات والعمات والخالات. الجميع مشغول باعداد الشورية والحوم والتمر الخسثاوي القلي بالدهن الحر، وعصير قمر الدين، وحباننا التمر هندي، والرز والطرشي والخضر. حفلة الجسد وهي تنتظر العيون والأيدي. وتلك الرائحة اللذيذة التي تنطلق من المطبخ محرصة العدة على الطعام. وعلى السطوح، وما ان تقرب الشمس من الزوال، يمسد الأطفال جذلين، وهم يسترقون السمع الى الافق البعيد، حيث مدفع الافطار سيطلق دويبه الى الفضاء. الشيوخ يتجمعون في الفسحات، يتسامرون عن حكايات الزمن الماضي، وما تغير من حياة، ومسابيحهم تكرر بين الاصبع والعجفاء. ثمة تسامح يرفرف على الجميع. وثمة ورج واحترام للحياة في كل مفاصلها. لا يتصلص الصيام عن الروح السميحة التي ينبغي ان يتحلل بها الصائم. فهذا هو لب الصيام، بل ولب الدين كله. اليوم ينبغي ان يتذكر الجميع هذه الحقيقة، الا وهي ان التسامح جوهر هذا الشهر. تسامح في الحوار مع الآخر، وتسامح في الحكم على الظواهر والأشياء، وتسامح ينطلق من السلام الذي ينبغي ان يسود رمضان بدون محبة وتسامح وبنيد العنف واحترام الحياة، ما هو الا امتناع عن الأكل والشرب. رمضان لا يدعو الى بند الضيقة، ما هو الا عناء لن يصومه. انه شهر يمجد بين الحياة..... فمجدوها.

وكتاب يورخ لقرن من الحياة

الناصرية / عونجا حامد



المنتدى الاجتماعي لأبناء مدينة الناصرية في بغداد" وهناك جهود أخرى لإصدار كتاب عن اعلام الناصرية في شتى صنوف المعرفة والاعمال والفنون، والغاية هي توثيق تاريخ هذه المدينة الطيبة، وشخصياتها، وخصائصها وحوادثها وتاريخها، كما يسعدني ان اقول ان في النية اصدار نشرة او مجلة فصلية للتعريف بهذا المنتدى ونشاطاته ونشر ابداعات اديانه في مجال القصة والشعر والفنون والتراث، حيث ان اعضاء هذا المنتدى لهم من الابداء والفنانين المبدعين والمعروفين في الوسط الادبي والفني

التي تميزت بخصائص فريدة.. كحضيري و أبو عزيز وداخل حسن وناصر حكيم وخضير حسن "مفتورة" وجبار ونيسه. وهذه المناسبة التقينا بالاديب والباحث والمؤرخ محمد ميمز سلمان الشمري لحدثنا عن مشروع كتابه الجديد عن تاريخ مدينة الناصرية. ما بين وصلت مراحل اعداد كتابكم عن تاريخ مدينة الناصرية؟

.. في النية اصدار كتاب عن تاريخ مدينة الناصرية، يتناول مسيرة مدينة الناصرية منذ تاسيسها عام (1869م) ولغاية عام (1970م) اي مائة

في مطلع العشرينيات من القرن الماضي كانت مدينة الناصرية، منقسمة من حيث الكثافة السكانية الى قسمين، الاول ويسمى محلة (العصمجا)، ويبدأ هذا من بناية الجامع الكبير المجاور لدار البلدية وسراي الحكومة، ويمتد طولاً وعرضاً حتى محلة (الزيدانية). اما القسم الثاني المعروف بمحلة (السيف) وهو نصفها الآخر، يمتد بفروعه وازقته طولاً وعرضاً ايضا حتى ينتهي بالمنطقة المعروفة.. منطقة بستان الحاج عيود الجازم حيث نهاية المدينة من قسمها الجنوبي.

الطين وكذلك الصرافف والخرائب والعرصات المهجورة، الى جانب بعض البيوت العامرة التي لنويها مكانة دينية واجتماعية، وهي على قلتها، فان مجالسها الليلية تكاد تكون عامرة بالزائرين.. يتوافدون عليها من اطراف المدينة لقضاء الليل، والتدخين وشرب القهوة، وسرد الحكايات والقصص المشوقة، كما يتبارى خلالها المتبارون بعرض الشعر ورواية الحديث. كانت الحياة.. يومذاك.. بسيطة خالية من التعقيد، كما كانت خالية مما نراه اليوم من وسائل الراحة، واسباب التسلية، غير ان الناس كانوا يملأون حياتهم اليومية بما يهبون لأنفسهم من اسباب اللهو، فدعوات الافراح مثلاً قلما تنقضي او تتوقف بين سائر السكان. اذ يدعو صاحب المناسبة اصداقه بقضاء سهرة ليلية مع اثنين من ضاربي الطبل والدف، وغلام او اكثر من محترفي الرقص... فحينما تمتلئ فسحة دار صاحب الدعوة

وبطبيعة ذلك الظرف، فان التباين الطبقي والتماييز الاجتماعي، كانا يبدوان للناظر من اول وهلة، حيث ضم قسم المدينة الشمالي فضلا عن الاسر والعوائل الغنية كذلك طبقة الموظفين و (البكوات والافندية والاعوات).. فهناك، مثلاً، قصر آل زيدان العامر بغرفة الكثيرة الجميلة وشرفاته العالية الواسعة، والى مسافة منه عبر شارع (الجلالين)، حيث الدور الكثيرة الجميلة العائدة الى (آل قريش) فيبوت (آل المعروف، الى بيوت عبد اللطيف الجليبي) كما يعرفها الناس.. وهناك وهنا ديوان "آل السبتي" فال محروث.. فعائلة الحاج طالب محمد علي والذ الزعيم الركن المتقاعد ناجي الحاج طالب رئيس الوزراء العراقي السابق.. وهي جميعاً مشيدة بالطابوق، ومزينة بالشناشيل الخشبية المزججة بالزجاج الملون والصبوغة باحلى المدينة. البيوت المشيدة باللبن او



علاقة فصيلة الدم بشخصية الإنسان

بغداد / الصدا

هناك علاقة بين فئات الدم وشخصية الإنسان، وثمة دراسات أجريت في اليابان أثبتت وجود مثل هذه الصلة:

فئة O: يميل إلى الزعامة والتصميم على بلوغ الهدف. مبادر. مخلص. عاطفي وواقف بنفسه ولكن من عيوبه الاعتدال بالنفس والغيرة والإتجاهات التنافسية الشديدة.

فئة A: يميل إلى التنسيق والتنظيم ويعشق السلام، يستطيع العمل مع الآخرين بانسجام، وهو أيضا حساس وصبور ودافئ في علاقاته، ولكن من عيوبه العناد وعدم القدرة على الاسترخاء.

فئة B: مستقل، مستقيم، ويجب عمل الأشياء بطريقته الخاصة. إبداعي الإتجاه ومرن بتعامله مع الآخرين. يتأقلم بسهولة ويتكيف مع أي وضع. ومن عيوبه الاصرار على الاستقلالية التي قد تسبب له بعض المتاعب.

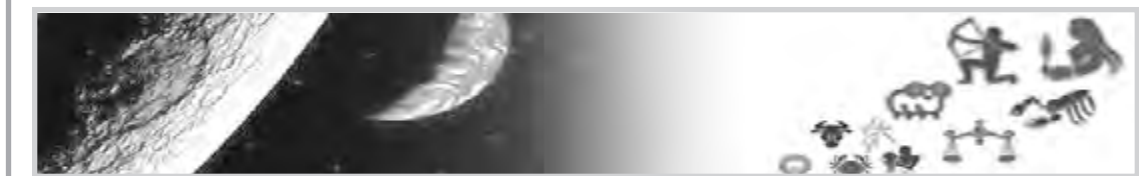
العلاج بالهاتف لتخفيف الكآبة!

واشنطن - ميدل ايست اونلاين

معدلات الإصابة باضطراب الكآبة الرئيسي في المجموعة التي خضع أفرادها للعلاج السلوكي الإدراكي عبر الهاتف مقارنة بالمجموعة الأخرى، وبقيت هذه التحسنات ثابتة ومستقرة طوال مدة المتابعة التي دامت ١٢ شهرا. وأشار الخبراء إلى أن أهم العوائق التي حالت دون تلقي علاج الكآبة تمثلت في الأمراض العضوية ومشكلات النقل والمواصلات، وعدم توافر الخدمات وقلة الوقت أو المصادر المتاحة، منوهين إلى أن ثلثي مرضى الكآبة يفضلون العلاج بالعقاقير الدوائية، فيما تراجع ١٠-٥% في المائة منهم العيادات المتخصصة، ويهمل حوالي النصف هذه المراجعات قبل انقضاء العلاج. وخلص الباحثون في دراستهم التي نشرتها مجلة "أرشيف طب النفس العام" إلى أن العلاج بالهاتف يساعد المرضى على التعافي ويساهم في التغلب على العوائق المختلفة التي تمنعهم من تلقي العلاجات وخصوصا التنقل وقلة الخدمات الصحية ومشكلات العناية بالأطفال وضيق الوقت.

التي تصيبهم. وقام الباحثون في جامعة كاليفورنيا سان فرانسيسكو الأمريكية، بمتابعة ١٢٧ مريضا مصابين بالتصلب المتعدد، بحيث تحدث كل مريض مع طبيب نفسي متخصص لمدة ٥٠ دقيقة على الأقل كل أسبوع. وأوضح هؤلاء أنه تم إخضاع المرضى للعلاج السلوكي الإدراكي عبر الهاتف لمدة ١٦ أسبوعا، وذلك بهدف تعليمهم المهارات اللازمة للتعامل مع السلوكيات والحالات المرتبطة بالاكئاب، وتحسين مهاراتهم في التعامل مع الأحداث الحياتية المؤثرة وصعوبات التواصل الشخصية، أو للعلاج العاطفي المركز عبر الهاتف أيضا لنفس المدة، من أجل زيادة مستويات خبرتهم بعالمهم الداخلي. ولاحظ الخبراء في نهاية فترة الدراسة، وجود تحسنات أكبر في

أظهرت دراسة جديدة أن العلاج بالهاتف قد يساعد في تحسين الحالة النفسية للمرضى المصابين بالاكئاب وتخفيف أعراض اليأس



الميزان	الحمل
21 أيلول 20 الأول	21 آذار 20 نيسان
ن متفانلاً هذه الايام واصبر قليلاً.. حاول ان تهتم بعائلتك فهم بحاجة ماسة اليك. رقم الحظ/ ١١ يوم السعد/ الاربعاء	كل المنغصات تزول، وتبقى انت تدور في دائرة ضيقة ابحت رقم الحظ/ ٥ يوم السعد/ الخميس
العقرب	الثور
21 اول 20 الثاني	21 نيسان 20 ايار
ابتعد عن الغضب والحساسية فهذا شهر فضيل.. كن متسامحاً حتى مع اعدائك.. العقرب يمنحك القوة والصبر. رقم الحظ/ ٢٠ يوم السعد/ الجمعة	لا تكن متشامماً، فالحياة لا تحتمل المتشاممين، كن اكثر صبرا في مواجهة التحديات. رقم الحظ/ ٢٨ يوم السعد/ الجمعة
القوس	الجوزاء
21 ثاني 20 الأول	21 ايار 20 حزيران
ابتعد عن اعمالك غير الصحيحة وابدأ حياة جديدة وتعلم من هذا الشهر الكريم كيف تعامل الناس بالحسن. رقم الحظ/ ١٤ يوم السعد/ الاثنين	الحياة بحاجة الى تغيير، واقصد حياتك كي لا تبقى في مكانك جامداً. رقم الحظ/ ١٠ يوم السعد/ الثلاثاء
الجدي	السرطان
21 اول 20 الثاني	21 حزيران 20 تموز
ظهور حب جديد في حياتك هذه الايام يسبب لك الكثير من المشاكل.. حاول دراسة موضوعك العاطفي وتعاطف مع الميزان فانه يساعدك. رقم الحظ/ ٢٥ يوم السعد/ الاحد	كل شيء يجري بشكل طبيعي، لا تهتم بالزوائد، المهم عندك هو الامساك بالهدف الرئيس. رقم الحظ/ ١٨ يوم السعد/ السبت
الدلو	الاسد
21 الثاني 20 شباط	21 تموز 20 اب
الحلم الذي يراودك سوف يتحقق نهاية هذا الشهر فكن مستعداً لذلك... واستقبل الخبر بروح رياضية عالية. رقم الحظ/ ١٩ يوم السعد/ الثلاثاء	انت محظوظ، ولا تريد ان تكون اكثر مما انت عليه، ابحت عن فرص اخرى للتجاح. رقم الحظ/ ١٥ يوم السعد/ الاثنين
الحوت	العذراء
21 شباط 20 آذار	21 اب 20 ايلول
اقترب اكثر من عائلتك فهم مردودك المادي والحياتي وتعامل مع زملائك في العمل بشفاافية واضحة. رقم الحظ/ ٣ يوم السعد/ السبت.	المسررات كثيرة ولكن انت دائماً تهرب منها، وكأنك موعود مع الاحزان. رقم الحظ/ ٢٥ يوم السعد/ الاربعاء



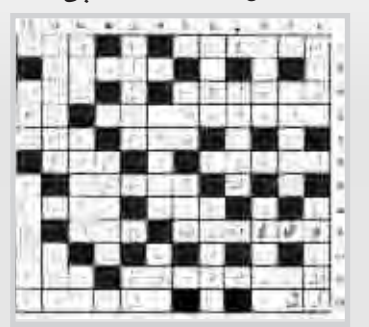
الكلمات المتقاطعة

اعداد / حيدر عاشور

عموديا

- ١- لقب عائلي. ارغام
- ٢- جسر بالمرية، ارض عالية.
- ٣- عجينة رقيقة تتخذ من النشأ والماء تحشى قشدة لو لوزا او غيرهما وتلقى قطعة مستطيلة من الثوب.
- ٤- فيلسوف ايطالي ١٥٤٨، ١٦٠٠ من اوائل الرافضين لفلسفة ارسطو في علم الكون مات حرقا.
- ٥- تضرب القطن او الصوف بخشبة مخصصة لذلك، وجودها محتم على المسارح.
- ٦- البس التاج لغيره وجعله سيدا، نادرا بالاجنبية.
- ٧- اعلام، جوع
- ٨- بحر يعتبر اكبر بحار العالم، للنداء
- ٩- بركان في ايطاليا جنوب شرقي نابولي ثار عام ١٩٧٩
- ١٠- درى بالامر، أقاموا بالحلة للتمني.
- ١١- اغنية لنجوى كرم، فندق او حانوت.
- ١٢- يلي البرق، اختباري في عمل معين.

حل العدد السابق



- ١- مدينة في صعيد مصر بمحافظة قنا من اهم المراكز الاثرية في العالم، لوم ضيقة
- ٢- تحمل مشقة الامر وشدة، معبر
- ٣- لاعب كرة قدم في منتخب كوستاريكا لعب في موندبال ١٩٩٠ حمل رقم ٣، حكاية ابن اوى
- ٤- الاسم الاول لشاعر مسرحي فرنسي له "اندروماك" دمم
- ٥- دراهم مصرية، اغنية لوائل كضوري.
- ٦- زوجة، حنكي

