

إضاءة

## الفروج المبكر من البيت

الخروج المبكر من البيت، يمنحك متعة، وأنت ترى مجاميع التلاميذ وهم سائرون إلى مدارسهم، بحفائهم الملونة، ووجوههم البريئة، ووجوه الصبايا الزاهيات إلى كلياتهن، وجوه تنافس رقة وبياض الصباح، موظفات، موظفون، حتى الشوارع والبنائيات لها شكل آخر، شكل أجمل مما هي عليه في الصباح انه الصباح القادم من ليل طويل. ابدأ يومي مشياً على الأقدام، اقف عند صديقي بائع الصحف، اقرأ (المدى) أولاً، وكأنني أقرأها لأول مرة، كأنها العدد الأول، اقرأ أو ألقب صفحات باقي الصحف، ثم اكمل مسيرتي. تصادفني وجوه ووجوه، وجوه أعرفها في الصباح فقط، وجوه نسيتهها، وجوه جديدة لكنها قديمة، وكان النبض فيها هو نبضي، وكان النظرة محمد درويش علياً فيها هي نظرتي، كأنها انسا، بكل

(خربطات) المساء عندي.

اصل (كراج) الباب المعظم، أدس أنفي في أحاديث أهل (الكليات)، مزاج ثقيل، شكاوى مزمنة، المرور والسنوية والأرقام والعبيرية) وهذه جميلة (تخيل)، وتلك (عوفها) ما تسود، والبارحة طلب مني ابني ملابس جديدة، وجاءت عمتي وطردتها. اسير إلى بائع الصحف الرئيس في الكراج هذا البائع الذي يحمل قلباً أوسع من الكراج. الكل يقبل الصحف ولا يزعج. الكل يسأله عن جريدة أمس ولا يزعج. ادور في بورصة الجرائد، الدنيا كلها جرائد ومجلات ومرتجع أبو زينب مشغول بجرائده (وبعلاكته) التي تمتلئ، لكنه ما ان يراني ينشغل بي. أسأله عن جريدة صدرت قبل يومين أو ثلاثة يبحث معها، ويقول صاحبه مازحاً: (كروه تعبانه).

سرعان ما، تقطع عندك بهجة التمتع هذه، سيارة مفضخة دويها يصل إلى أقصى مسافات الحلم عندك. وتظل تعد، وتعد، شهداء جرحى، اينية تهدمت، شوارع أغلقت، نقاط تفتيش.

تسمع الأارة العراقية، برغم بعد المسافة. امرأة ترملت للتلو، أم تكلت بابنها، اب يبكي مثل طفل.

في السيارة إلى الجريدة، تدور احاديث واحاديث لا رابط بينها، تغمض عينيك، وتدخل في اغفائة، وكأنك لم تنهض من نومك مبكراً.

# رمضان على موائد الفقراء

بغداد / أمته عبد العزيز



**الموائد العاصرة بما لذ وطاب لها ناسها كما يقال وفيها موائد أخرى وجود أكثر من صنفين من الطعام عليها يعد بذخاً وترفاً. على موائد الفقراء كانت لنا وجبات افطار غنية بالقناعة والرضا على الرغم مما حوت اصنافها البسيطة.**

ان تقاسم وجبة الافطار مع اولادي واعيش على ذكريات لا تغادرني ابداً. على مائدة الحاج ابو ستار كانت وجبة الافطار نباتية لما احتوته من خضار بأصناف مختلفة.

ام ستار تشرح اسباب هذه الوجبات النباتية قائلة: الخضار اقل كلفة واسهل تحضيراً لأننا انا وزوجي نعيش بمفردنا بعد ان غادرنا الاولاد الى بيوتهم.

الراتب التقاعدي لا يكفي لشراء وعمل وجبات تحتوي على اللحوم بشكل مستمر. لكني احرص على وجود قليل من اللحم في المرق لأنها لا تستحسن الا به ولان سعر الكيلو غرام منه وصل الى ستة الاف دينار افضل شراء كيلو من اللحم المفروم لعمل اكثر من صنف. واختتم الحديث ابو ستار ليقول مازحاً: اللحوم مضرة بالصحة والخضار بانواعها تعطي النضارة والحويوية ومفيدة لمثل

بفضلها مثل (التمر بالدهن الحار) وعمل (المخلصة) كان حريصاً على وجبة السحور ونجلس معاً نتقاسم ما موجود من اكل مع احاديث لا تخلو عن مستقبل اولادنا، وبعد اكثر من عشرين عاماً على فقدته لم يعد للاشياء طعم بدونه لكني احاول

ابناء هم حسين واحمد وزينب. تقول السيدة ام حسين: حينما فقدت زوجي كان اولادي صغاراً ولم يشعروا بوجود الاب على مائدة الافطار، لكنه ترك لي ذكريات لن انساها. لقد كان رجلاً حنوناً يشاركني باعداد وجبة الافطار وعمل وجبات

تعاني من مرض ما او لا تتمتع باستقرار اسري سيكون عندها كل شيء لا طعم له؟. انواع مختلفة من الموسيقى تشمل افطارات متنوعة وموسيقى الراب . وراقبوا أيضاً هؤلاء الأشخاص خلال فترة استراحة لمدة دقيقتين ونصف هؤلاء الأشخاص كانوا موسيقيين مدرسين والنصف الاخر لم يتلقوا تدريباً موسيقياً.

وناكله نرجو ان تشاركونا فيه. واضافت: الحمد لله على كل شيء المهم القناعة. ابو صلاح قال: ام صلاح لها طريقة خاصة في عمل شوربة العدس وانا ابدأ الافطار بصحن منه. المهم الصحة والالفة فما فائدة اصناف عديدة من الاكل وانت

وفي بيت ابو صلاح كانت غرفة الطعام هي غرفة الجلوس وقبيل موعد الافطار بأقل من نصف ساعة هيأت ام صلاح صحنون الاكل وهي صحن من التمر والمرق الخالي من اللحم وازج ابيض وشوربة عدس. قالت ام صلاح معتذرة: هذا ما

## الموسيقى مفيدة للقلب

نيويورك : وكالات

الايقاع الابطأ وتوقف الموسيقى لفترة وجيزة يساعدان على الهدوء . ويقول الباحثون ان توقف الموسيقى لمدة دقيقتين اثار بشكل فعلي حالة من الاسترخاء بشكل أكبر مما لوحظ قبل بدء الاشخاص الاستماع إلى التسجيلات الموسيقية. وهذه التأثيرات ملحوظة بشكل أكبر بالنسبة للأشخاص الذين تلقوا تدريباً موسيقياً ربما لأنهم تعلموا كيفية التوفيق بين تفنهم والقطع الموسيقية. ويتكهن سليجيت وزملاؤه بأن الموسيقى قد تثير البهجة كنتيجة للتغيير الموجه بين الاثارة والاسترخاء. وتشير الدراسة الحالية إلى ان الانتقاء المناسب للموسيقى والتبديل بين الايقاعين السريع والبطيء بالإضافة إلى فترات استراحة بينهما يمكن ان يستخدم لكي يؤدي الى الاسترخاء وربما يكون مفيداً في امراض القلب والسكتة الدماغية.

معدل التنفس وضغط الدم ومؤشرات أخرى متعلقة بالقلب والجهاز التنفسي في ٢٤ شاباً وشابة بصحة جيدة قبل واثناء الاستماع إلى مقطوعات قصيرة من أنواع مختلفة من الموسيقى تشمل موسيقى كلاسيكية خفيفة وسريعة ذات تركيبات متنوعة وموسيقى الراب . وراقبوا أيضاً هؤلاء الأشخاص خلال فترة استراحة لمدة دقيقتين ونصف هؤلاء الأشخاص كانوا موسيقيين مدرسين والنصف الاخر لم يتلقوا تدريباً موسيقياً. ويقول الباحثون ان الاستماع إلى الموسيقى يؤدي بشكل مبدئي إلى مستويات متفاوتة من ردود الأفعال تتناسب بشكل مباشر مع ايقاع الموسيقى مثل زيادة سرعة التنفس وزيادة ضغط الدم ودقات القلب. ويبدو ان أسلوب الموسيقى أو الموسيقي التي يفضلها الشخص أقل أهمية على ما يبدو من ايقاع الموسيقى نفسها ووجدوا أيضاً ان

أظهرت دراسة جديدة أن الاستماع إلى الموسيقى ذات الايقاع البطيء او التأملي لها تأثير ملطف على الانسان وتبطيء من تنفسه وضربات قلبه في حين أن الاستماع إلى الموسيقى ذات الايقاع الاسرع لها تأثير عكسي حيث تؤدي إلى زيادة التنفس وعدد ضربات القلب وتدعم هذه النتائج التي تظهر في دورية القلب عدداً متزايداً من الأبحاث بشأن الفوائد الصحية المحتملة للموسيقى فيما يتعلق بتخفيف حدة التوتر. ويشير الطبيب بيتر سليجيت من جامعة أوكسفورد في بريطانيا وزملاؤه في تقريرهم إلى ان ابحاثاً أخرى أظهرت ان بإمكان الموسيقى ان تخفف من التوتر وتحسن اداء الرياضيين وتحسن الحركة في المرضى المعوقين عصبياً بسبب جلطة في المخ أو مرض الشلل الرعاشي وتزيد حتى إنتاج الابيان في المشية. وفي الدراسة الحالية راقب الباحثون

### الميزان

21 ايلول 20 الاول

لن تتأخر في استعمال كل ما قدر لك من جاذبية وجمال بهدف التأثير على من تريد. وفي حال انك تصرفت بحسب مشاعرك فانك لن تتمكن من السيطرة على المواقف.

### العقرب

21 ايلول 20 الثاني

مشكلة ادارية لم تكن في الحسبان لكنك لن توفر وسيلة للتخلص منها. عائلها، لا تقم في السر باعمال تخجل ان يكتشفها الاهل.

### القوس

21 كانون الاول 20 الاول

علاقة حب تحتاج إلى حنانك وراعتك، لا تدع الحبيب ينتظر كثيراً، وتذكر أنه قد يفقد الصبر.

### الجدي

21 ايلول 20 الثاني

انتبه من عدم الإخلاص من أحد المعارف، مع أنه قد لا يكون خطيراً وكن واثقاً من قراراتك. حاول الابتعاد عن العصبية.

### الدلو

21 شباط 20 الثاني

حياتك العاطفية في احسن الأحوال. خاصة مع وقوف الشريك التي بجانبك دائماً.

### الحوت

21 شباط 20 اذار

فترة غير ملائمة لعقد الصفقات، أجل ما يحتمل التأجيل. عائلياً، تحمل هذه الفترة مشكلة على الصعيد الاسري. الحل في تناولك لكن المهم ان تقرر بت الموضوع.

### الحمل

21 اذار 20 نيسان

تواجه تغييرات كثيرة، تصرف بذكاء ولا تقع تحت الانفعال والغضب لأن هذا مسمي لك، مهنيًا ستتاح فرص كبيرة أمامك ولكن انتبه من ان تكون مستغلاً من قبل الشركاء.

### الثور

21 نيسان 20 ايار

التساؤلات التي تطرحها باستمرار على نفسك ستكون سبباً في ترددك واضطرابك.

### الجوزاء

21 ايار 20 حزيران

توقع عقداً مريحاً مع شريك جدير بالثقة. عاطفياً، الحبيب ينتظر منك لفتة صغيرة عودته عليها وانقطع عنها مؤخراً فلا تتأخر في الاقدام على خطوتك.

### السرطان

21 حزيران 20 تموز

ليس كل ما تسمعه هو الحقيقة لذلك ينصح لك الفلك بالتحقق شخصياً من الامور التي تعنيك. لا تلجأ الى الانزواء فالمواجهة انجح لانها الوضع الذي يزعجك مع الاهل.

### الاسد

21 تموز 20 اب

على الرغم من مشاغلك الكثيرة فانت تعيش في حالة من الاكتفاء الذاتي الا ان هذا لا يمنعك من الخوف من المستقبل. عليك ان تتعامل مع الامور كما هي وليس كما تراها انت، احذر من التورط في المشاكل.

### العذراء

21 اب 20 ايلول

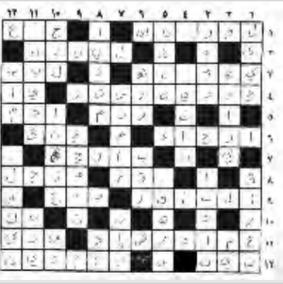
مهنيًا ستتاح فرص كبيرة أمامك ولكن انتبه من أن تكون مستغلاً تعاني من عصبية مفرطة، تشكك بالحبيب وتلاحقه باتهامات ظالمة ومطالب مستحيلة التحقيق، تجنب الندم.

## الكلمات المتقاطعة

اعداد / حازم البايوي

### عمودياً

٧. يحكي ويتكلم . كاتب وموسيقار روسي .
٨. مملكة زنوبيا . ما يبقى من الحريق .
٩. مدينة شمال العراق . مكان اللعب .
١٠. حيوان برماني .
١١. قصة ليوسف السباعي . حروف متشابهة .
١٢. الاسم الأول لسندراً الشاة العربية .
١٣. قذف . أداة للسهل .
١٤. وكالة عالمية للأنباء .
١٥. نصف دينار . اترك .
١٦. قتلة قابيل . الاقلام لي(م) .
١٧. حيوان له قرن واحد . نصف لدود .
١٨. من اقسام الفعل . وحدة لقياس المسافات . فر .
١٩. انزل الستار (م) . أين بالإنجليزي .
٢٠. يا أبي . حروف متشابهة .
٢١. شاعر عراقي صاحب بيت الاقنان (ناقص حرف) .
٢٢. لاعب منتخب الشباب عام ٧٩ .
٢٣. يجعل المقابل مرتاح ت من حالات البحر . مرتبة .
٢٤. حب .
٢٥. عربي حاول الطيران بجناح من ريش .



حل العدد السابق

### افقياً

١. جماعة امريكية تنتمي للهنود الحمر .
٢. ممثل مصري صاحب مسرحية الصاعيدة وصلوا .
٣. كتاب لميخائيل غورباتشوف .
٤. مجاهد ثقله الحجاج الثقفي . احشاد (مبعترة) .
٥. اليوم (مبعترة) . مهم . بئر .
٦. ريكو وغير صلب(م) . ضد نهار . محل الاحتكاك (م) .

