

إضاءة

بحثا عن الأمان!

مها عادل العزي

كل حر على طريقته.. هذا مما يفهمه الكثيرون في مجتمعنا الجديد، فالكل حر في التعبير عن حزنه وفرحه ولا يهمه إن كانت حريته على حساب الآخرين، المهم أن يمارس حريته التي حرم منها طوال عقود كثيرة، احد أنواع الحرية التي وجدنا انفسنا مضطرين الى تحمل كابوسها هو اطلاق العيارات النارية بسدون وازع من عقل او فهم، فالرصاص رمز القتل، ليس ابلغ منه في التعبير عن فرحنا، اية مشاركة حزينة؟ حتى افراحنا لا نستطيعها بدون دوي الاطلاقات، فما ان يكون هنالك فرح حتى يشتعل الجو ويتحول في ظرف ثوان لا اكثر الى وليت الامر يقف عند ذلك الحد فحسب، فالامر كثيرا ما يتعدى الى ان يذهب ضحيته احد الأبرياء..

اطلاق الرصاص ظاهرة استفحلت بشكل غير طبيعي خاصة بعد سقوط النظام من غير ادنى اعتبار لدى خطورتها سواء من الناحية النفسية ام الصحية ام الامنية، فهي تزرع ثقافة العنف، وهذا يظهر جليا في استعمال المرفقات النارية ومرفقات الصوت، ولو سئل طفل عن اللعبة التي يفضلها سيقول بدون ان يفكر اريد رشاشا او مسدسا. من الناحية الصحية يؤثر الصوت القوي المضر على اطراف الاعصاب السمعية وقد يمزق طبلة الأذن والجزء الدقيقة فيها، كل هذا يؤدي بمرور الوقت الى الصمم والصداع والاضطرابات، ومن الدراسات على مثل هذا النوع من الاصوات اتضح ان لها تأثيراتها غير المباشرة على جسم الانسان، كحدوث حالات اليأس وانحطاط القوى والأرهاق، وهذه تدمر المواهب والمهارات والابتكار والحرية.

ولا يقوتنا ان نذكر ان الانفلات الأمني هو السبب في كل ما يحدث، كما ان المجتمع له مسؤوليته في انتشار هذه الظواهر والحد منها لا يتم الا بالتوعية وقلب المفاهيم الخاطئة، ومن جهة اخرى نطالب الجهات المعنية في وزارة الداخلية باتخاذ اجراءات صارمة على كل من يطلق الرصاص، فالخوف من العقاب هو الحل لمثل هذه الظواهر السلبية ونقول دعونا نعيش أمنين من غير احساس بالرعب.. او احساس بأن الموت قريب منا.. اما حان الوقت لفرصة سلام!

الغابة السوداء في ألمانيا..

متعة الطبيعة والهشوة

سانت ميرغن / ميدل ايست اونلاين

الطبيعة البديعة الجمال والهواء النقي البارد والسكون الذي لا يقطعه سوى رنين الاجراس المعلقة على رقاب الابقار عندما تتحرك في مرابعها يمكن للسائح الإقامة في بيوت الضيافة "غست هاوس" او "بسنيسون" وهي منازل ريفية كبيرة ذات زخرفة بديعة تحوي غرفا وشققا مؤثثة بالكامل تملكها وتديرها أسر المانية من زوج وزوجة فقط في معظم الاحيان.

وتقع تلك المنازل غير المتجاورة على مرتفعات وهضاب مختلفة الارتفاعات والمستويات وتطل على اودية او سفوح جبال او مرابع خضراء وتحيط بها الغابات والبرك المائية كما في المنطقة المحيطة بقري "سانت ميرغن" و "سانت بيتر" و "هنتزراين". ومن الانشطة التي يمكن ان يقوم بها زوار الغابة السوداء زيارة المتاحف المتناثرة الصغيرة التي تتحدث عن تاريخ الغابة السوداء واساطيرها في القرون الماضية والمناجم ومصانع الزجاج والاحشاب والكنائس الاثرية المبني بعضها على الطراز الباروكي. كما ان التجول في وسط البلدات الألمانية القديمة والجلوس في مقاهيها وزيارة الحصون والقلاع

المعنية في تلك المنطقة على توفير الطرقات البرية الطبيعية "قائد فيغ" التي تخترق الغابات والمرامع مروراً بسفوح وقمم الجبال التي يمكن الوصول اليها عبر المقاعد والعربات المعلقة "تلي فريك" ثم هبوط الجبال لن يرغب سيرا على الاقدام. ومن المشاهدات المفضلة للنظر حرص كميات كبيرة من الحطب المقطع المرصوص بطريقة هندسية جميلة حول بيوتهم لاستخدامه في مواقد التدفئة وعند حرقه ينبعث ادخنة ذات رائحة طيبة تشترك بمدى قدم الاشجار التي جلب منها.

سكان الغابة السوداء على تخزين كميات كبيرة من الحطب المقطع المرصوص بطريقة هندسية جميلة حول بيوتهم لاستخدامه في مواقد التدفئة وعند حرقه ينبعث ادخنة ذات رائحة طيبة تشترك بمدى قدم الاشجار التي جلب منها. ومن أبرز بحيرات الغابة السوداء "شلوخبيرغ" و "اشلوخبيرغ" اللتان يتجاوز ارتفاعهما الف متر عن مستوى سطح البحر وتوجد حولهما الفنادق والمنتجعات السياحية والمطاعم والمقاهي إضافة الى توافر قوارب التزهة وشواطئ السباحة كما لا يبعد عنهما شلالات "تريبيرغ" وقمة جبل "فيلدبيرغ" لهواة التزلج على الجليد او ركوب المناطيد والطيغان الشراعي والهبوط بالظلال. وفي اعماق الغابة السوداء حيث

من المدن الكبرى ابرزها شتوتغارت وبادن بادن في الشمال ووفنبورغ وفرابورغ في الوسط إضافة الى مئات القرى الصغيرة والمزارع والحقول بوجود بحيرات وشلالات وجدول مائية ومرامع خضراء واسعة تتداخل مع الغابات خاصة في الـركن الجنوبي من الغابة السوداء المحاذي لسويسرا.

وخلال الصيف يخترق الضباب والغيوم منازلها التقليدية ذات الطابع المعماري الجميل والواقعة على الهضاب كما ان السحب والأمطار لا تقيب عنها في هذا الوقت من السنة وهي تتبادل المواقع مع الأشعة الشمسية الدافئة. وتنتشر في تلك المنطقة تربية الماشية وابقار واغنام إضافة الى انتاج العسل كما تشتهر بالصناعات الحرفية والمشغولات الخشبية والزجاجية وصناعة ساعات الحائط الجميلة المعروفة هنا بـ"كوكو كلوك" المزودة بطائر خشبي يخرج من الساعة في اوقات محددة ليطلق صيحاته المعهودة ثم يعود الى داخلها وهكذا. ولهواة المشي والدراجات الهوائية او مشاهدة الطبيعة نصيب كبير في الغابة السوداء اذ حرصت السلطات

وتعتبر منطقة الغابة السوداء او كما يطلق عليها الـألمان "شفارتز فالد" احد اجمل مناطق ألمانيا الريفية الهادئة اذ حباها الله طبيعة خلابة ساحرة. والغابة السوداء من الامكنة السياحية الأوروبية الشهيرة حيث يقصدها السياح من داخل ألمانيا وخارجها صيفا لتلقسها الجميل وطبيعتها الغنية وغاباتها الكثيفة المتناثرة وبيوتها الصافية وقممها الجبلية وشتاء ممارسة هواية التزلج على الجليد بعد ان تكسوها الثلوج الغزيرة لاشهر طويلة ويطلق عليها اللون الأبيض ليشكل لوحة متناهية الجمال.

وتقع الغابة السوداء وهي منطقة غابات جبلية تمتد الى مئات الكيلومترات في ولاية بادن فورتمبيرغ وتحيط بها كل من ولاية بافاريا الألمانية من الشرق وفرنسا "اقليم الالزاس" من الغرب وسويسرا "بازل" من الجنوب وسميت بهذا الاسم نظرا لغاباتها الهيبه المشتهة بالسواد وبخاصة في فترة المساء بسبب كثافة اشجارها الصنوبرية المخضرة طوال العام. وتتميز هذه المنطقة التي تضم الكثير



التاريخية والجسور المعلقة يمنح مختلف. ومن أبرز المدن القريبة التي يمكن زيارتها ستراسبورغ العاصمة الثانية للاتحاد الأوروبي بعد بروكسل بمبانيها التاريخية البديعة وقنواتها النهرية الضيقة وكولمار في فرنسا في قلب اقليم الالزاس الذي تناوبت المانيا وتبعد سوى ٤٠ كيلومترا عن مدينة فرايبورغ التي تعتبر عاصمة الغابة السوداء. ويمكن لزائر الغابة السوداء وبسبب موقعها الجغرافي ان يتنقل في غضون يوم واحد بين المدن والبلدات الحدودية في ألمانيا وفرنسا وسويسرا وكل منها يقدم طبيعة وثقافة

من ذاكرة الغناء العراقي..

مسعودة العمارة تلي

بغداد / مهدي الحلياني



برزت قدرات صوتية أصيلة ومتميزة في غنائنا الشعبي وكانت المطربة (مسعودة العمارة تلي) احدى تلك القدرات.

واهل.. وقد رافقت الفنان حضيري ابو عزيز في عدد من حفلاته، وسجلت عددا من الاسطوانات في داخل العراق وخارجه.. وقد امتازت (مسعودة) بجمال صوتها وعذوبته. فقد كانت تبدأ بغناء البستة مباشرة ومن دون مضمة موسيقية ولا تمهيد ارتجالي.. في عام 1٩٤٤ توفيت المطربة (مسعود العمارة تلي) تاركة كنزا من الاغاني التي تعد من التراث الغنائي العراقي الاصيل مثل: اهل المجر ويوية نعيمة وبياضة امشي وغيرها كثير.. وهي مسعودة بنت ملا سعد ولدت عام ١٨٩٧م في ناحية (الكحلاء) في محافظة ميسان من عائلة فقيرة كانت تعيش في بيت امير من امراء الاقطاع، وقد كان هذا البيت موردا لكل الغنئين من الغجر، وقد استفادت منهم مسعودة استفادة كبرى اذ عرفت اصول الغناء واساليبه.. وفي بداية القرن الماضي بدأت شهرتها تنمو حتى ذاع صيتها بعد ان استرجلت كمطربة فاصبحت مخط انظار عشاق الغناء الريفي الاصيل.. انتقلت بعدها الى بغداد حيث اصبح دارها مقرا لهواة الطرب

كيف يؤثر العلاج الكيماوي على كريات الدم؟

توجمة / سيف محمد عليا

الامراض. وتبدأ الامراض تقريبا في أي جزء من الجسم، وغالبا ما تظهر في الفم، والجلد، والرئتين، والجهاز البولي، والمستقيم، والأعضاء التناسلية. وإذا انخفضت نسبة كريات الدم البيض كثيرا فمن الممكن ان يؤجل الطبيب العلاج او يقلله او يزيده من جرعة الـ (growth factor) التي تزيد من انتاج كريات الدم من قبل نخاع العظم.

الوقاية من التأثيرات الجانبية لعلاج اغسل يديك مرارا خلال اليوم، خصوصا قبل تناول الغذاء وقبل وبعد ان تستخدم المراض، ابتعد عن الناس الذين يعانون من الامراض المعدية مثل الرشع او الانفلونزا، او الحصبة، او الجدري وتجنب الضوضاء وحاول ان تتعدى عن الاطفال الذين تلحقوا حديثا بلقاحات مثل (لقاح الحصبة، وشلل الاطفال، والبنكاف، والحصبة الألمانية). نظف منطقة المستقيم بعناية بعد كل حركة للامعاء الغليظة، اسأل الطبيب المختص عن الاجراءات التي تتخذها اذا أصبحت المنطقة متهيجة او اذا كنت تعاني من البواسير، كذلك تأكد قبل استخدامك للحقن الشرجية او المسكنات.

عن اياهو هيلث

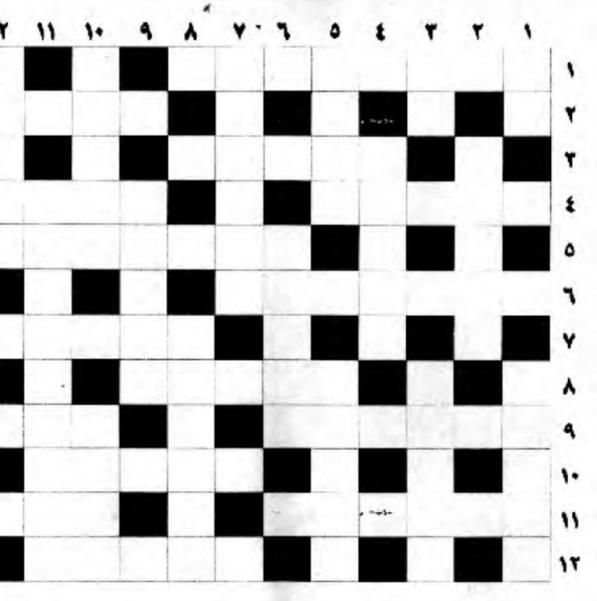


الكافي للقيام بفعاليتها. وقد تعاني من اعراض معينة مثل: الالام، الشعور بالدوار، الضعف العام، الحساسية تجاه البرد، قصر التنفس. ابلغ الطبيب المختص عند حدوث هذه الاعراض وعندها يقوم بفحص نسبة كريات الدم في الجسم خلال فترة العلاج، واذا كانت نسبة كريات الدم الحمر في الجسم قليلة ربما تحتاج الى نقل دم، او المعالجة بحقاقير النمو (growth factor) لزيادة انتاج خلايا كريات الدم الحمر من قبل نخاع العظم. وتدعى حالة انخفاض نسبة كريات الدم البيض بـ (ايبضاض الدم leukemia) وهو بدوره يقلل من القابلية على مكافحة

الكلمات المتقاطعة

أفقي

- ١- كتاب لكارل ماركس
- ٢- من الطيور
- ٣- الاسم الثاني لممثل مصري
- ٤- إناء من زجاج -اباشر العمل
- ٥- أعظم شاعرة عند العرب قتل أخوها
- ٦- أعظم النجوم السيارة حجما
- ٧- أضحك دون أحداث صوت
- ٨- جريت
- ٩- سقيتكم الماء -ويخ بالكلام
- ١٠- ضد هاو
- ١١- عيون الماء -يابس
- ١٢- أخرج من المكان وانطلق خفية



الميزان
21 ايلول 20 الأول

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

العقرب
21 ايلول 20 الثاني

شفاقتك أمر مميز و نادر فحافظ عليها . تشعر ان شيأ ما بدأ يتغير فبي حياتك.

القوس
21 ايلول 20 الأول

خيالك الخلاق مفتاح نجاحك، ناقش افكارك مع شركائك وخذ بآرائهم، سوف تقدم على مشاريع كثيرة ستدر عليك استثمارات جديدة.

الجدي
21 ايلول 20 الثاني

لن تكون لديك أية صعوبة مادية، ستستكشف في نفسك دوافع تظهر فجأة لتحسين تقدمك الفكري.

الدلو
21 ايلول 20 الثاني

تتمتع بقدره مذهلة و إرادة واثقة للنجاح حيث شخصيتك تمكنك من التقرب إلى معارفك لأن أسلوبك الخاص يميزك عن غيرك.

الحوت
21 ايلول 20 اذار

التغيير في حياتك هي النقطة المفضلة لديك لأنك تهوى التغيير و التجديد ، تهتم بانافتك هذه الفترة و ذلك سيكون ايجابيا على نفسيتك و شعورك بالثقة.

الحمل
21 اذار 20 نيسان

الحزم يعتبر من ابرز صفاتك ويجعلك محط اعجاب الكثيرين. الفلك ينصحك بتغيير نقاط تركيزك للانطلاق نحو آفاق جديدة. انك عاطفي ورومنطيقي وهذا مما يمنحك حب الشريك.

الثور
21 نيسان 20 ايار

مهنيا، فترة شاقة في انتظارك ومسؤوليات جديدة توكل اليك وتزيد همومك وجهودك لما لا تسعى الى الاستفادة السريعة في حياتك العملية.

الجوزاء
21 ايار 20 حزيران

الافاق الجديدة التي تحلم بها قد تلوح قريبا. امورك تسير بانتظام واعتدال وقلبك يطرق على الموجة المطلوبة. ابتسم النجاح حليفك.

السرطان
21 حزيران 20 تموز

حاول ان تخفف من التوتر الذي يسيطر عليك. ازمة عابرة تمر بسلام وفترة مناسبة للقيام بالمشاريع. عاطفيا، اتصل بالحبيب وحاول ان تصارحه كي لا تندم لاحقا.

الاسد
21 تموز 20 اب

تسير بخبط ثابتة نحو النجاح نتيجة ثققت بنفسك. عاطفيا، كن متيقظا لما يجري حولك. بينك وبين السعادة خطوات قليلة.

العذراء
21 اب 20 ايلول

تستيقظ مدركا أنك كنت غائبا لمدة طويلة ، ان حب الحياة قد عاد اليك من جديد. العلاقات الاجتماعية ستكون هدفك على مدار السنة حيث ستحد معارفك القدام وتجمع الكثير من الجدد.

عمودي

- ١- عبودية -الاسم الأول للفيزيائي
- ٢- (١١) عمودي.
- ٣- حاجز تدفق الماء بكثرة وبشدة
- ٤- خبر معمم ومشاع
- ٥- دمية -قصة
- ٦- إيجاب والزام
- ٧- الحاكم
- ٨- الاسم الأول للممثل في (٣) أفقي
- ٩- وضعت أولدت طفلا
- ١٠- ثياب -أقدام
- ١١- الاسم الثاني لفيزيائي فرنسي
- ١٢- استعمال التيار الكهربائي الشديد التوتر في الطب

حل العدد السابق