

## بغداديات في لبنان

متابعة / علي ابراهيم الدليمي



اقام الفنان الاسدي معرضه الشخصي علي غاليري زمان في لبنان ، بعنوان ( بغداديات ) ، الذي ضم مجموعة من المشاهد البغدادية الفلكلورية .

والفنان الاسدي (مواليد الكوت 1941)، خريج معهد الفنون الجميلة فرع الرسم بدرجة امتياز، اقام عدة معارض شخصية فضلا عن مشاركاته المتواصلة في المعارض الجماعية داخل وخارج العراق، منذ منتصف الثمانينيات ولا يزال. ويتمتع الفنان الاسدي بأسلوب فني متميز قد خطه لنفسه، فمنذ معرضه الشخصي الرابع عام 1992، خاض ثورة جذرية في صياغة وتفصيل تجربته الفنية وطرح استلهاماته على سطح قماشته التي بلورها تدريجيا من خلال اختباره المتواصلة في المساهمة المتميزة على الساحة التشكيلية.. لتنتج بالتالي معالم هويته الخاصة،

التي تتميز بكونها تعبيراً ذاتياً عن اختلاجات نفسية تجيش بالاحاسيس اللونية المفرطة على شاكلة بقع وضربات مدروسة تمتزج بتدرجاتها وتداخلها لتشكّل نسيجاً متمازجا ومتحركاً مع مدى بصر المتلقي.. فالضوء والظل من خلال الكتل اللونية، وخصوصاً الالوان الحارة منها، هي اهم الركائز الاساسية التي يشيد عليها تجربته. فضلاً عن الامكانية الحاذقة الواضحة في امتزاج اللون مع الموضوع الذي يجسده بمهارة فائقة والتعبير عنه بمعطيات انشائية وتصويرية معاصرة، فلوحات الاسدي متحررة كلياً من اسر المألوف ذات خصوصية بغدادية بأسلوب لوني يهيمن على واقعية الموضوع نفسه.

## بين قوسين



## وصفة نفطية

محمد درويش علي

مرات كثيرة تتورط اذا ما قلت لأحد ما، بانك تعاني من التهاب معين في منطقة في جسمك، عندها تنهال عليك الوصفات الطبية المجانية، التي يؤكد واصفها، بانها هي العلاج الوحيد لمرضك هذا، ودونه لن يجديك أي شيء نفعاً. واذا ما التقيت بسواه، فإن الوصفات جاهزة عنده ايضا، وهي الاعم، والاحسن، وفيها كل ما يقضي علي مرضك، ويجعلك لا تشعر به ابدا. وهذه الايام كثر باعة الاعشاب الطبية، وقد توزعوا كالوباء في كل مكان. ومنهم من يعلق ياقطة صغيرة في باب محله، مكتوبا فيها كل انواع الوصفات الطبية العشبية، لعلاج كل انواع الامراض والذي يقرأ هذه الياقطة يتراءى له ان لا مرض بعد الان، وان كل الوصفات الطبية موجودة في هذا الدكان الصغير (لان معظم هذه الدكاكين تكون صغيرة)، مرة جلست في احد هذه الدكاكين المخصصة لبيع الاعشاب، لإرتباطي بصاحبه بعلاقة صداقة، فشاهدت كل الوصفات، واستمعت اليه وهو يتكلم عن اعشابه والامراض التي تشفى به. والغريب في الامر انه قال: المستشفى الفلاني ياخذ من محلنا اعشابا ويعطيها كوصفة طبية الى المرضى الذين يعالجون فيه.

اجاب: السكر والضغط والقلب والكلية والاورام والمعدة والقولون والام الظهر والمفاصل، ولم يترك مرضا الا وذكره، استغربت كثيرا من طرحه، فهل من المقبول ان يعتمد مستشفى يضم اطباء ومختبرات وانواع الادوية المتطورة على وصفة عشبية؟! لقد باتت كثير من اوضاعنا متشابهة، فوصفات صاحبنا هي مثل الوعود التي اطلقها المرشحون في الانتخابات، والتي تقضي على البطالة وتحسن الوضع الامني، وتبني الشقق للمواطنين، والمنح المالية التي تمكنهم من ان يفتروا في الصباح القمير والعسل ويغسلوا اجسادهم بالحليب الطازج، وينهبوا الى السواحل الايطالية متى ما شاؤوا، وينزعوا شوارع بغداد واستواقفها في الليل دون خوف، ويستعملوا كل انواع التلفونات الارضية والخلوية على راحتهم، وبالتالي يناموا على ريش النعام وليس ريش الدجاج. ان الوعود التي هي مثل وصفة احد الاخوان لصاحبه عندما اعطاه دواء ليخلصه من مرض الم به، فجعله طرح الفراش لان دواءه كان مفعوله منتهيا، فبمجرد ان انتهت الانتخابات حتى ازادت اسعار البنزين والمشتقات النفطية الاخرى، فنسي المواطنون كل الوعود وابتאו طريحي الفراش من هول الصدمة.

## تناول الفيتامين .. واحلم

ترجمة / سيف محمد علي



كلنا نعرف بان الفيتامينات لديها فوائد عديدة، ولا تتوقف هذه الفوائد على الأمور المرفئية، بل تتعدى الى اكثر من ذلك، اذ يمكنها ان تخلق تأثيرات مثيرة للجسم بصورة عامة والدماع بصورة خاصة، ومنها زيادة الذكاء واستدعاء الحلم، بسبب تأثيرها الايجابي على العملية الوظيفية للدماغ. وهناك عدة انواع من الفيتامينات، مثل فيتامين B6 و B12 التي لها منافع خاصة في زيادة فعالية انتقال الخلايا العصبية في الدماغ. وهذا لا يمكن في ازدياد الحلم فحسب، بل في زيادة الذكاء والذاكرة، وصفاء المزاج.

الفيتامين المتعدد انه اكثر كمالاً، وفائدة، لصحة الدماغ، ويتناول الفيتامين المتعدد بزيادة الحلم، وبدلاً من ان تشتتسري كل انواع الفيتامينات منفصلة، يمكنك شراء الفيتامين المتعدد، الذي يجمعهم سوية، ويتضمن مستخلص الـ (كينكو بيلوبا Biloba Gingko extract) وهي عشبة تزيد من انسياب الدم في الدماغ، اضافة الى زيادة الاحلام. كذلك يحتوي على فيتامينات (B،) ومعادن مهمة، ومضادات التأكسد، مثل مستخلص بذرة العنب، والشاي الاخضر (green tea) وهو مادة تصنع من الاوراق المجففة غير المخمرة، ويحتوي على مادة الثينين (theanine) التي

تعطيك نوماً عميقاً و تزيد من اشارات الفا في الدماغ، ويعد الفيتامين المتعدد مجموعة كاملة من الغذاء.

**فيتامينات B** تشير الدراسات الى ان تناول جرعة 100 مليغرام B25 - مليغرام من فيتامين (B6) يزيد من نشاط الحلم، والعاطفة. ويعد فيتامين (B6) العامل المكمل في انتقال الخلايا العصبية التي تسمح لنا بالحلم وهي: (السيروتونين serotonin، والدوبامين dopamine، والمالاتونين melatonin، والنور-ايبيفين nor-epinephrine). وكذلك فإن

فيتامين B6 تأثيرات ايجابية على المزاج (الحالة النفسية) وطبيعة النوم. والحقيقة المحزنة هي ان الكثير من الناس يتناولون كمية كبيرة من الغذاء التي قد تكون السبب في قولهم (انا لا احلم ابدا). وانه من الضروري ان تأخذ كل انواع فيتامين (B) سوية، لأن تناول نوع واحد من هذا الفيتامين (وترك الانواع الاخرى) لفترة من الزمن ممكن ان يسبب عدم التوازن، وان متعدد الفيتامين يحتوي على فيتامين (B6) و (B12) ومواد اخرى مستخلصة من اعشاب تقيد الدماغ مثل (الكنكو ginkgo) والشاي الاخضر

(green tea) واعتماداً على نصائح الاطباء فإنك قد تحتاج الى كمية اضافية من (B6) اذا لم يظهر لك حلم في فترة نومك بالرغم من تناولك الفيتامين المتعدد.

**DMAE** اثناء مرحلة (الحركة السريعة REM) (Rapid Eye Movement) وهي مرحلة من مراحل النوم) من الحلم يتحرك الاستيلكولين (acetylcholine) وهو مرسل عصبي موجود في الدماغ) بسرعة قصوى. واحد الطرق لزيادة سرعة الاستيلكولين هي عن طريق

تناول الـ DMAE. وتؤكد الدراسات بان مستحضر DMAE يستخدم لإحداث احلام صافية، ويسهل انتقال المعلومات بين قصي الدماغ ويساعد في تكوين الإبداع.

(Melatonin المالاتونين) يعد المالاتونين مرسلأ عصبياً، وينشط فقط خلال فترة النوم. وينتج عن ايض مادة (السيروتونين serotonin) وهي مؤيضة من الاحماض الامينية ((Tryptophan التي تزيد بدورها الحلم. ويزيد المالاتونين من مراحل النوم جميعها عدا مرحلة (حركة العين السريعة REM) ويظهر الحلم في مرحلة الـ REM وكذلك المراحل الاخرى ويتأثيرات مختلفة) كذلك فإن المعروف عن هذه المادة أنها تؤثر على نوعية الحلم.

**مقويات** يساعد فيتامين C، وعنصر الزنك، والكالسيوم والمغنيسيوم الجسم في عملية الايض الغذائي وتكوين مرسلات عصبية. فوائد الفيتامين تكتمل تماماً ويتكون الحلم، عندما تكون جميع المواد والعناصر المساعدة في عملية الايض في مكانها المناسب.

عنا / http://www.dream-herb-guide.com/vitamin-benefits.html

## البلوتوث Bluetooth

اعداد / الصدى



هي تقنية جديد لا سلكية تقوم بوصول الأجهزة الالكترونية بعضها ببعض بواسطة موجات الراديو لنقل البيانات دون الحاجة لوجود أسلاك ، وهي رقاقة الكترونية يتم تثبيتها في الأجهزة الالكترونية مثل الكمبيوتر والهواتف المحمولة ، الكمبيوترات والمفكرات ، الكفية، أو أي أجهزة اخرى، ولقد سميت هذه التقنية على إسم الملك الدنماركي الملك هيرالد بلوتوث والذي حكم الدنمارك والنرويج ووجدهما في الوقت نفسه في القرن التاسع الميلادي . تكمن فائدة البلوتوث في نقل البيانات بين جهازين دون الحاجة لوصولهما بأسلاك ، أي أنه يقوم بنقل المعلومات لا سلكياً . ومن أهم مميزات هذه التقنية التخلص من الاسلاك وسهولة استخدامه و المسافة التي بين الجهازين يمكن أن تصل الى أكثر من عشرة أمتار ، ولا تحتاج الى أن يكون الجهازان متقابلين او قريبين ليتصلا ببعض مثل الانفراد وهذا ما يميز البلوتوث عن الانفراد مع تشابههما في الوظيفة. أما عن كيفية استخدام تقنيات البلوتوث فلا تحتاج الى معلومات كثيرة لإستخدامه فبمجرد تشغيل هذه التقنية في جهازين سيتعرف كل جهاز على الآخر ويبسطه ويزر واحد ستقوم بنقل البيانات اللازمة .

## درس في الفوتوشوب ٧

كوميوتر و أنترنيت

### استخدام اداة انقاص كثافة اللون

- 1- تجد انها طبيعية الا اننا نريد انقاص كثافة اللون في بعض اجزائها
- 2- اختر اداة انقاص كثافة اللون
- 3- اشر على المنطقة المراد انقاص اللون عنها

### استخدام اداة زيادة كثافة اللون

- 1- استخدم اداة زيادة كثافة اللون
- 2- حدد اجزاء الورقة المراد زيادة كثافة اللون فيها

### تعديل الواث بواسطة المستويات

افتح الصورة المراد تغيير الوانها

### وتعديلها بواسطة التعيير بالمستويات

- 1- اختر الان صورة <تعيير image--->adjust-->levels
- 1- لتعديل مستوى اللون الابيض في الصورة (لزيادته اتجه الى اليسار)
- 2- لتعديل مستوى اللون الرمادي في الصورة
- 3- لتعديل مستوى اللون الاسود في الصورة (لزيادته اتجه الى اليمين)

### زيادة الاضاءة والتضاد في الصورة

- 1- لتغيير اللون
- 2- لزيادة وانقاص مقدار اللون
- 3- لزيادة الاضاءة وانقاصها في الصورة
- 4- معاينة اللون
- 5- شفط اللون من هذه الصورة المراد استبداله

### استبدل الالوان في الصورة

- 1- لتغيير اللون
- 2- لزيادة وانقاص مقدار اللون
- 3- لزيادة الاضاءة وانقاصها في الصورة
- 4- معاينة اللون
- 5- شفط اللون من هذه الصورة المراد استبداله

### استبدل الالوان في الصورة

- 1- لتغيير اللون
- 2- لزيادة وانقاص مقدار اللون
- 3- لزيادة الاضاءة وانقاصها في الصورة
- 4- معاينة اللون
- 5- شفط اللون من هذه الصورة المراد استبداله

مع الطفولة تصوير / سمير هادي