إضاءة

صورة غير مألوفة

آمنة عبد العزيز

تأبطت ذراعه والتصقت به من جهة القلب، كانا يسيران وسط زحمة المركبات قطعا الشارع (متعرجين) بين السيارات حاول ان يتقدم عليها ليكون أماناً لها من خطر السيارات المسرعة سيارات الشرطة والاسعاف ودوي انفجار جاء صوته من بعيد، لم تتغير تلك الابتسامة المزروعة على شفاههما، سارا يتهامسان وسط كل ذلك الضجيج، شدتني صورة الحب والالفة هذه بعد ان ضاعت وسط صورة الموت البشعة في أيامنا هذه!

كم فقدنا منذ زمن ، حينما كانت احلى صورها تتألق في متنزهاتنا وشوارعنا وعند شواطئنا التي اصبحت يتيمة منها والمتيمة بتلك اللقاءات، ضاعت وسط زحمة مشهد العنف الذي يتكرر كل يوم.

اختلسوا من بين اصابع الخوف لحظة امان مسروقة من عمر هذا الزمن النازف.

ربما كانا يبحثان عن فسحة خضراء يفترشانها للحظات، أو ربما كانا بالقرب من دجلة فقصداه ومنعتهما اسلاك شائكة من الوصول الى الشاطئ ومحاكاة انكسارات (روجه) الساكنة بألم.

ولربما قصدا شارع (ابو نواس) ووجداه مقيداً باكثر من حاجز كونكريتي اصطدمت عندها لهفتهما واشتياقهما للسير تحت ظلال اشجاره المتعانقة أو قد يكونا قصدا مطعماً قريباً هو بقايا من مكان كان بالامس ملتقى للاحبة.

ربما ذهبا لأحدى دور العرض لفلم رومانسي ونسيا ان آخر عرض كان لفيلم (وداعاً أيها الحب) ولم تستقبل صالة السينما عاشقين منذ ذلك اليوم.

ومن المحتمل ان يكونا قد اتجها نحو الجزيرة الخضراء واقفلت لدواع امنية.

حتى ذلك الشارع الهادئ لم يسلكاه !

الامان هنا وجداه بين ضجيج السيارات وزحمة الناس ونظرات ظلت تلاحقهما وصوت اطلاقات مقصودة وغير مقصودة.

كانا صورة حب غير مألوفة نفتقدها...

الامان هنا وجداه بين ضجيج السيارات وزحمة الناس ونظرات ظلت تلاحقهما وصوت اطلاقات مقصودة وغير مقصودة.

مخاطر فيتامين E

ترجمة عبد علي سلمان

قبل فترة نشرت جريدة (المدى) مقالاً عن المخاطر التي تحملها بعض العقاقير الطبية التي بات انتاجها و تسويقها يجري لاغراض الربح السريع عبر تصوير فوائد وهمية لهذه العقاقير.

و يتضح من المقال المترجم عن فيتامين E ان شركات الاغذية قد جعلت من هذا الفيتامين جزءاً من تركيبة اغلب الاغذية المصنعة التي تقوم بانتاجها و كما يلاحظ ذلك في الكثير من الاغذية المصنعة المتوافرة في السوق العراقي. و لتلافي التضارب في المعلومات التي تسوق فان من المهم ان لا يتم تناول هكذا عقاقير بدون توصية من طبيب، و ان لا يتم الاستمرار في تناول العقاقير بعد معالجة الحالة التي استوجب تناولها. مع ضرورة قيام وزارة الصحة بانشاء المختبرات الخاصة بها قدر المستطاع بهدف القيام ببحوث مستقلة للتأكد من صحة و سلامة المعلومات التي ترد من الخارج او بعضها على الاقل.

"المترجم"

يستخدم فيتامين E بصورة واسعة في تعزيز الاغذية باضافته اليها و يتناوله ما يقرب من ربع الراشدين الذين تجاوزوا عمر (٥٥) سنة (في الولايات المتحدة) بهدف المساعدة لمنع الاصابة بامراض القلب و السكتة الدماغية و السرطان و الزهايمر. لكن الدراسات الحديثة تظهر ان المواد المقاومة للتأكسد ليست مفيدة كما يعتقد بعد كل شيء.

و في الحقيقة فان الباحثين يرون ان تناول جرعات عالية من فيتامين (E) يمكن ان تلحق اضراراً بمن يتناولها.

و قد وجدت دراسة أُجريت في جامعة ماك ماستر في انتاريو بكندا ان تناول فيتامين E و لفترة طويلة لن يمنع الاصابة بالسرطان او مشاكل الاوعية القلبية بل ان تناوله بكميات كبيرة يزيد من مخاطر الاصابة بالفشل في عمل القلب. و كشفت تحليلات قام بها باحثون من مؤسسة جون هوبكنز التعليمية للدواء ان تناول ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين E او اكثر يومياً يرتبط بزيادة معدلات الوفيات اكثر من أي سبب طبي آخر. و هو الامر الذي دفع الباحثين للقيام بالتوصية بتجنب تناول جرعات عالية من هذا الفيتامين.

لكن ذلك لا يعني تجنب هذا الفيتامين بصورة كاملة. اذ يقول ديفد كاتز البروفيسور المساعد في جامعة يال للصحة العامة و المؤلف المساعد لكتاب ((السبيل للاكل)) "ان تناول كميات معتدلة لا تتجاوز ١٠٠ وحدة دولية سيقوي وظائف جهاز المناعة" و يضيف "ان الشخص الذي يتناول ما معدله ٣٠٪ او ثلث الوصفة اليومية التي تمت التوصية بتناولها مع احتمال ان تحتوي كبسولات او اقراص الفيتامينات المتعددة على ٣٠٪ و عليه فانه لن يكون بحاجة الى تناول الاغذية التي اضيف لها هذا الفيتامين. و الحد الاساسي عندما يتعلق الامر بفيتامين E فان القليل هو الكثير.

و ينصح الدكتور كاتز بما يلي "حاول الحصول على حاجتك اليومية من هذا الفيتامين من الطعام. و المصادر التي يمكن ان تمدك بذلك هي المكسرات (الجوز و البندق و سواها) والخضراوات التي تتميز باوراق خضر كثيرة و فاكهة الافوكادو و الاطعمة البحرية. و اذا صممت انت او طبيبك او مستشارك الغذائي بانك بحاجة للتعزيزات التي تحتوي على فيتامين E فتأكد من انها لا تحتوي على اكثر من ١٠٠ وحدة دولية .(Iu)

للعنف اغنياته ايضاً!

ترجمة / عامر السعدي

من المتعارف عليه، ان الاغنية لها دور كبير، في بث روح المحبة والالفة لدى الانسان، وزرع المثل والقيم النبيلة. ولكن يبدو ان مظاهر العنف في مجتمعنا، افرزت عدداً من الاغنيات التي تؤكد حالة العنف، وتدعو اليه، وتكرس مظاهره. فضلاً عن اغنيات اخرى، تكرس مفردات غير لائقة، ان تسود عبر محطات البث المرئية والمسموعة مثل: ((دنعل ابو البجاك)).

اما الاغنيات التي تكرس العنف، فهي كثيرة، وانتشرت عبر اقراص السي دي والكاسيتات. ومن المؤسف ان تجد هذه الاغنيات من يستمع اليها، ويرددها مثل:

اريد اركب الجمسي
واحط البي كي سي!

ان الاغنية الحقيقية التي تخاطب وجدان الانسان، هي التي تنمي روح الفضيلة والمحبة لدى الانسان، وتجعل الطريق سالكة للوصول الى شواطئ المحبة. ولنا في اغنياتنا القديمة والحديثة الدليل على ما ذهبنا اليه فمن منا يستطيع ان ينكر دور فيروز وام كلثوم وعبد الحليم حافظ وزهور حسين والقبانجي وحسين نعمة وصباح فخري وعليا وغيرهم؟.

بمشاركات فنية مختلفة

ابداعات مسرحية واعدة شهدها مهرجان المسرح الطلابي

السماوة / المدى

اختتم المهرجان المسرحي الطلابي الذي نظمته المديرية العامة لتربية المثنى- النشاط المدرسي- بمشاركة عشر مدارس ابتدائية ومتوسطة وثانوية.

واوضح المخرج المسرحي اسعد مجيد ان هذا المهرجان يعد الاول من نوعه منذ سقوط النظام السابق من حيث المشاركة واختيار المسرحيات والعمل الاستثنائي من قبلنا وبمشاركة المخرجين فيصل جابر وفاضل جبار وباشراف الفنان احمد عبد جاسم.

وأضاف: ان الاعمال التي عرضت على قاعة الغدير التي تفتقر الى آليات العرض المسرحي، غير ان الابداعات التي قدمها الطلبة اشرت وجود بذور للحب والعمل والابداع المسرحي لدى الطلبة. مع توفر الدعم الذي نفتقر اليه من المسؤولين. فقد كانت أعمال بسيطة ولكنها كبيرة في نظر الطلبة..

فهذا طفل يمثل مديراً مرتشياً وآخر يمثل دور الفأر أو الغوريلا والعصافير وغيرها من الادوار الجميلة التي تتناغم أو تتقاطع مع الحياة التي نعيشها وعلى مستويات الحياة كافة.

واشار الى ان هذه المسرحيات التي شارك فيها طلبة مدارس الغافقي وعكاظ (متوسطة وابتدائية) والفراهيدي والغسق وغرناطة والانتفاضة وآمنة بنت وهب ومعهد المعلمين. ستكون حافزاً لنا لانعاش افكارهم الجميلة ونمو مواهبهم الغضة. لخلق مسرح جاد وفنان مبدع في المستقبل.

ووزعت في ختام المهرجان الجوائز على مدرسة الغافقي والغسق التي احرزت المرتبة الاولى وسومر والفراهيدي المرتبة الثانية وفازت متوسطة عكاظ ومعهد اعداد المعلمين دون منافس من المدارس المتوسطة والثانوية.

فيما فازت عكاظ وغرناطة والانتفاضة بالمرتبة الثالثة وحصل كل من زينب منعم علي وانور فاضل ومحمد عبد العظيم وبيلسان قاسم ونور سالم وعلي عبد الامير ومختار زهير على جوائز كأفضل ممثلين.

الكلمات المتقاطعة

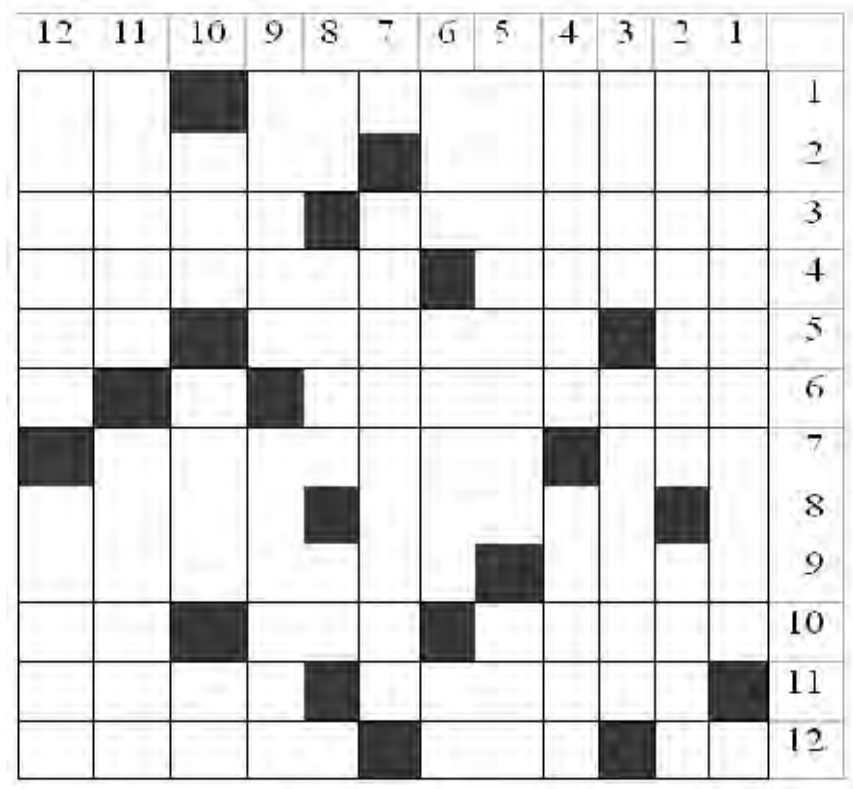
عداد / محمد راضي

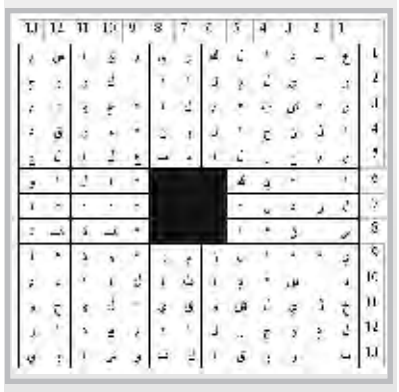
أفقي

١, دولة افريقية. نافية.
٢, من اسماء الله الحسنى (م). احد انواع الزهور.
٣, عكس الحقيقي (م). بنك (م).
٤, لا يتذكره (م). عكس فاسدون.
٥, نصف (أطيق). غير المسلح (م). للتمني (م).
٦, دولة من امريكا اللاتينية (م).
٧, من الاقارب. التحدث بصوت خافت (بصيغة الجمع).
٨, في الفم. عكس عمودي (م).
٩, القهوة. يختاران.
١٠, شيدته. عكس هزيمة (م). حرف مكرر.
١١, الهندي (مبعثرة). اسم برج مشهور في باريس (م).
١٢, خصم (م). عكس كلا. عاصمة فنزويلا (م).

عمودي

١, ممثلة مصرية.
٢, دولة اوربية (م). عاصمة اوربية.
٣, نواطير. من الحلويات.
٤, من المعادن (م). احدى الالعاب الرياضية (م).
٥, اسم احدى زوجات هارون الرشيد. عكس نار (م).
٦, نافية + حرف. يلاعب (مبعثرة). للتعريف.
٧, مطربة سورية مشهورة.
٨, نصف (أقبل). اوجاع. حرفين من (مصطر).
٩, الذي يأتي بعد الشدّة (م). النادر او الغالي الثمن (م).
١٠, توقف الحيوان عن السير (م). يحكى (م). في اليد (م).
١١, معزول عن العمل. شروحات.
١٢, من اسماء الله الحسنى. احدى اغنيات الراحلة ام كلثوم.





حل العدد السابق

حظك اليوم

الحمل
21اذار 20نيسان
قم بخطوة إيجابية الآن تحصد ثماراً وفيرة غدا و بعده. استمع إلى صوت الضمير وابتعد عن لأفكار السود.

الثور
21نيسان 20ايار
ما اغرب ان تتحول عن طبيعتك وتصبح قاسياً صعب المراس. عد الى طبيعتك كي لا تفقد لقب (نبيل) الابراج. لا تهمل استشارة الاسرة فهي خبيرة بالامور التي تزعجك.

الجوزاء
21ايار 20حزيران
تحولات تكون أساسية في اختياراتك المستقبلية ، فليس عليك إلا أن تتقدم والقدر يجعل الباقي ممكناً ، أنت دائماً مستعد للمواجهة ، لأن التغييرات تفرض عليك ذلك فاهتم لنفسك وأعتمد الحكمة بقراراتك.

السرطان
21حزيران 20تموز
حاول أن تنظر إلى الأوضاع من ناحية إيجابيّة . كن هادئاً في عواطفك لأن الحب العاصف والسريع قد يكون على موعدٍ معك.

الاسد
21تموز 20اب
ستستقبل هذا الشهر بابتسامة عريضة . فستشعر بالهدوء و تحاط بالحب. عليك أن تتجنب مشاكل الغيرة بحيث صداقاتك ستنعم بجو من التفهم.

العذراء
21اب 20ايلول
هناك بعض المشاكل في حياتك ولكن بصبرك وتفانيك ستتخلص منها. مفاجأة في الطريق اليك. عاطفيا، ابتعد قليلا عن عنادك وتنازل قليلا عن كبريائك وصارح الشريك بحبك له.

الميزان
21ايلول 20ت الاول
مشكلة ادارية لم تكن في الحسبان لكنك لن توفر وسيلة للتخلص منها. عائليا، لا تقم في السر باعمال تخجل ان يكتشفها الاهل.

العقرب
21ت اول 20ت الثاني
تطرح امامك مسألة مهمة ويبقى عليك الانتباه لميزانيتك والابتعاد عن التبذير. عاطفيا، تحتاج الى حبيب يحملك على اجنحة السعادة ويرسو بك في حياة مستقرة.

القوس
21ت ثاني 20ك الاول
استعمل حدسك في خياراتك المستقبلية لأنه سيكون شريكك الوفي لاتخاذ قراراتك ، لا تتأخر عن إسداء خدمة لصديق لأنه يمكن أن تكون الوحيد القادر على مساعدته.

الجدي
21ك اول 20ك الثاني
يخضع ذكاؤك هذه الفترة لامتحان عسير فاظهر براعتك بدبلوماسية بعيدة عن التشنج ولا تنس انه عند الامتحان يكرم المرء او يهان.

الدلو
21ك الثاني 20شباط
تتمتع بقدرة مذهلة و إرادة واثقة للنجاح حيث شخصيتك تمكنك من التقرب إلى معارفك لأن أسلوبك الخاص يميزك عن غيرك.

الحوت
21شباط 20اذار
الحظ إلى جانبك و خاصةً في مجال العمل حيث تأتي المشاريع كما تتوقع ، هناك استقرار عاطفي حيث السعادة تجري من حولك و تتيح لك فرصا كثيرة تكون أساسية في حياتك.