

شهادة تقديرية لـ (المدى)

بغداد / شاكر الصيام

منحت المديرية العامة لتربية الرصافة الاولى شهادة تقديرية لـ (المدى) لمشاركتها الفاعلة في ورشة العمل التي نظمتها المديرية تحت شعار "ادارات المدارس والاعلام التربوي للمدة من ٤ / ٧ ولغاية ٥ / ٧ / ٢٠٠٦ وشارك فيها عدد من المعنيين بالشأن التربوي وبعض ادارات وملاكات المدارس وقد تناولت الورشة في يومها الاول محاور شملت مفهوم الاعلام التربوي والتربية والاعلام العام وفي اليوم التالي تناولت مواضيع في السموح واللا سموح امام المعلم ومسؤوليته امام التلاميذ فضلاً عن الانشطة المدرسية وعلاقتها بالاعلام التربوي وفي الختام وزع السيد عبد السلام الخاقاني مدير قسم الاعلام التربوي في المديرية الشهادات التقديرية على المشاركين والباحثين والاختصاصيين.

جنفي زهورك بورق الجرائد

عند إستلامك للزهور عليك المحافظة علي نضارة الورود لتجفيفها ولتزين منزلك لأطول فترة ممكنة ، لذا عليك تغليفها بورقة جريدة لتحميها من الغبار ، ثم علقها في مكان منير ومعرض للتهوية " علي أن تكون الأزهار في الأسفل والجذوع من فوق " . وانتظري بضعة أيام كي تحصل علي باقة من الأزهار المجففة .



ترجمة / عادل العامر

مقداراً متوسطاً، والذين تناولوا اكثر من ذلك. فوسط اولئك الذين كانوا يتناولون الشوكولاته الاكثر - أي ما معدله اكثر من اربعة غرامات في اليوم - كان متوسط ضغط الدم الانبساطي والانقباضي ٣,٧ و ٢,١ مليمتر من الزئبق أوّلاً من نظرائهم من رافضي الشوكولاته. ولم تبق هذه النتيجة صحيحة بالنسبة لأطعمة حلوية اخرى ولا تغيرت وسط الاشخاص الذين كانوا ايضا يدخنون، أو كانوا خاملين أو يستهلكون كمية من الكحول. وبالرغم من كون الشوكولاته مرتبطة كثيراً بجرعة اعظم من السعرات الحرارية، فانها خفضت الخطر الاجمالي في حصول امراض قلبية وعائية أو أية امراض اخرى بنسبة كبيرة، ٥٠ بالمئة. ومع ان الشوكولاته على وجه التحديد خفضت من ضغط الدم وأطالت الحياة، فان الامر ينسحب ليسا على علاقة بذلك من الناحية الاحصائية وفقاً للباحثين. ويعني هذا ان الآلية الدقيقة التي تساعد بها الشوكولاته على ذلك تبقى سرا الآن. وقد قال مؤلفو الدراسة التي نشرتها مجلة (أرشيف الطب الداخلي): "ان نتائجنا تشير، بناء على ذلك، إلى ان انخفاض خطر الموت بالامراض القلبية الوعائية المتصل بجرعة الكاكاو يتحقق بتوسط آليات أخرى غير تخفيض ضغط الدم. ولأن الكاكاو مصدر غني بالعناصر المقاومة للتأكسد، فإنه يمكن ان تكون له علاقة أيضاً بالتأثير في امراض اخرى مرتبطة بشدة التأكسد (مثل الامراض الرئوية، بما في ذلك مرض الالتهاب الاعاقي المزمن وانواع معينة من السرطان.



وقد قام بريان بويجس وزملاؤه من معهد الصحة العامة والبيئة بقياس ما تناوله من الكاكاو و٤٧٠ شخص بين عامي ١٩٨٥ و ٢٠٠٠ كجزء من دراسة زوتفن للكبار، نظرة طويلة إلى ما يقارب من ١٠٠٠ هولندي بين ٦٥ و ٨٤ عاماً من العمر. وقد حدد خبراء التغذية ٢٤ غذاء يحتوي على الكاكاو تناوله المتقدمون في السن، ما بين قوالب شوكولاتة قاتحة إلى الشوكولاتة المبسوطة على بعض المأكولات. وجمعوا المقدار الكلي من الكاكاو الذي استهلكه كل واحد منهم وتوصلوا إلى قياس عدد الغرامات اليومية، حيث وزعوا الأشخاص إلى ثلاث مجموعات: أولئك الذين تناولوا القليل من الشوكولاته، والذين تناولوا



يملك الهولنديون تاريخاً طويلاً مع الشوكولاته. وبالرغم من ان سكان المكسيك الاصليين ومستعمريهم الاسبان كانوا اول من استعمل الحبوب المرة - وكتبوا عن مقوياتها البدينة - فان الهولندي كان اول من استخلص مادة الكاكاو الحديثة وعادك مرارتها بالقلوي. وهكذا ولد قالب الشوكولاته الحديث. والآن، فان النتائج المستخلصة من دراسة الرجال الهولنديين المتقدمين في السن قد اظهرت ان مستهلكي الكاكاو يشكلون، من الذين يمتلكون ان يموتوا بسبب المرض، نصف اولئك الذين لا يتناولون هذه الحلوى.

الاصوات النسائية والتأديت المقامية

بغداد / ستر البغدادي

أنور والسورية زكية جورج وأنوار عبد الوهاب والقائمة تطول. في ثمانينيات القرن الماضي تألقت المطربة الكبيرة المعتزلة مائدة نزهت بالكثير من المقامات العراقية واجادت قراءتها وياقتدار وتمكن فريدين. والان فالرابة المقامية ترفعها المقامية فريدة، وهي مقامية أثبتت مقدرتها وتمكنها بما تمتلكه من مساحة صوتية كبيرة ومن ثقافة أهلتها لنيل لقب سيدة المقام العراقي، وراح صوتها يصح في الاجواء العراقية والعالمية.

رفيع لا يرتقي إلى تأدية تلك الميانات التي تحتاج إلى قوة وعمق صوتي فيه بعض الغلظة. غير ان المطربة الكبيرة الرحلة زهور حسين أبطلت هذه الحجة عندما ادت مقامات الدشت والحجاز والهمايون حتى حسدها على تأديتها الفخمة تلك بعض المقاميين من الرجال. اما المغنيات العراقيات اللواتي ادين الكثير من البستات فهن كثيرات مثل ست روتي وسلطانة يوسف ومنيرة الهوزوز وسليلة مراد وجلييلة ام سامي وبدرية

من لدن المقاميين ذاك التشجيع أو القبول على اقل تقدير، مما ادى ببعضهن إلى ترك الساحة ومنهن من اصررن على عدم مغادرتها ووقفا بقدرتهن الادائية المطلوبة.. وقد يكون التناقض الطبيعي الموجود بين الفنانين، نساء ورجالاً، بعض السبب في ما نذهب اليه. والحجة قائمة على اساس ان الصوت النسائي يفتقد إلى المساحة الواسعة لتأدية المقامات خاصة الصبيحات العالية التي تصاحبها (الميانات)، وانه

الاصوات النسائية صراحة بالمقام والبسطة امثال الراحلة الكبيرة صديقة الملاية التي قرأت مقامات البهيززاوي والمدمي والمخالف والبنجكا وغيرها، صحيح انها ادت مقامات فرعية تعود باصولها إلى مقامات كبيرة واساسية مثل الرست والبيات والحجاز بزرعه الديوان والغريب والأجغ، إلا ان هذه المقامات الفرعية لا تخلو من صعوبات التمهيد والتنقل إلى مقامات آخر فيها. إلا ان الصوت النسائي لم يلق

ويدهون (البستات) للكورس أو المجموعة والتي يطلق عليهم اسم (البستجية)، والاكثر من هذا كان المقامي منهم يأنف أن يقرأ أو يغني البسطة كونها لا تؤلف جزءاً من واجبه الأدائي.. امثال القراء احمد الزيدان ورشيد افندي القندرجي ونجم الشخيلي والحاج عباس كمبير وغيرهم. لكن الصوت النسائي المقامي والبستوي معاً اثبتا جدارة فائقة، وقد يأخذنا العجب في وقت تكاثرت فيها

الاعتقاد السائد لدى جمهرة المقاميين العراقيين الحاليين ومن سبقهم من الرواد بان الصوت النسائي الانثوي الدافئ لا يصلح لتأدية هكذا نوع من الغناء الذي يوصف دائماً بأنه فن الاصعب، ويعتقدون ايضا ان الصوت النسائي يمكن ان يؤدي (البسطة) وتكون غالباً على شكل اغنية خفيفة تعتبر صلة وصل بين مقام وآخر، وقد كان مطربو أو قراء المقام الكبار ممن يوصفون بالرعيل الاول يقرأون المقامات

 الميزان
 21 ايلول 20ات الاول

انتظر بشري سعيدة هذه الفترة فأعمالك ستحظى بنجاح كبير لم تكن تتوقعه. الحب لن يغيب عنك.

 العقرب
 21 ايلول 20ات الثاني

انتبه من عدم الاخلاص من أحد المعارف. مع أنه قد لا يكون خطيراً وكن واثقاً من قراراتك. حاول الابتعاد عن المعاصيات.

 القوس
 21 ايلول 20ات الاول

تجد نفسك بين لحظة وأخرى في وضع لا تحسد عليه فانتبه. عاطفياً، أن الاوان لك كي تستقر وتهدأ بالقرب من الحبيب لا تكثر لما يجلبه عليك الاخرون.

 الجدي
 21 ايلول 20ات الثاني

تسامحك الزائد مع الاصدقاء سيعد عليك بالضرر انتبه. عاطفياً، الحبيب يأمس الحاجة اليك هذه الفترة حاول التقرب منه وامنحه ثقته كي يبادر إلى مصارحتك في كل ما يخفيه.

 الدلو
 21 ايلول 20ات الثاني

عدائيتك لا حدود لها واعصابك مستنفرة دائماً، والويل لمن يحاول استفزازك او الوقوف في وجهك. تنتظر من مناسبات سارة هذه الايام.

 الحوت
 21 ايلول 20ات الاول

اعمالك تزدهر نتيجة حرصك على بذل كل جهد لدفعها إلى الامام، وضعك المالي جيد مما يمكنك من تحقيق رغباتك. عاطفياً، حاول ان تكون اكثر وداً مع الحبيب.

 الحمل
 21 اذار 20ات نيسان

ثق في حدسك، لأنك دائماً تتردد من قراراتك، علاقتك العاطفية بحاجة إلى التجدد فأغتنم الفرصة والتقي بشخصاً جديداً.

 الثور
 21 نيسان 20ات ايار

مهنيّاً، أجل ما تخطط للقيام به هذه الفترة فالنك لم يعط بعد اشارة الانطلاق. عاطفياً، الحرمان العاطفي الذي احببك طويلاً انتهى إلى غير رجعة.

 الجوزاء
 21 ايار 20ات حزيران

مهنيّاً، من الجيد والمفيد ان تؤمن مستقبلك لكن لا تنسى الحاضر كي لا تتساق الحياة. عاطفياً، المكتوب على القلب يقرأ من عنوان السعادة المرسومة في عينيك.

 السرطان
 21 حزيران 20ات تموز

لا تبخل على الشريك بعواطفك فهو يقدم لك الكثير ولا يجرد منك إلا القليل.

 الاسد
 21 تموز 20ات اب

تسير بخطى ثابتة نحو النجاح نتيجة ثقته بنفسك. عاطفياً، كن متيقظاً لما يجري حولك. بينك وبين السعادة خطوات قليلة.

 العذراء
 21 اب 20ات ايلول

حاول تجاهل العقبات التي ستواجهك هذه الفترة ولا تقف عندها لأنها ستزول. تتلقى دعوة من احد الاشخاص المهمين وسوف تتضح معه الخطوة الاولى لمشروع مستقبلية مهم.

الكلمات المتقاطعة

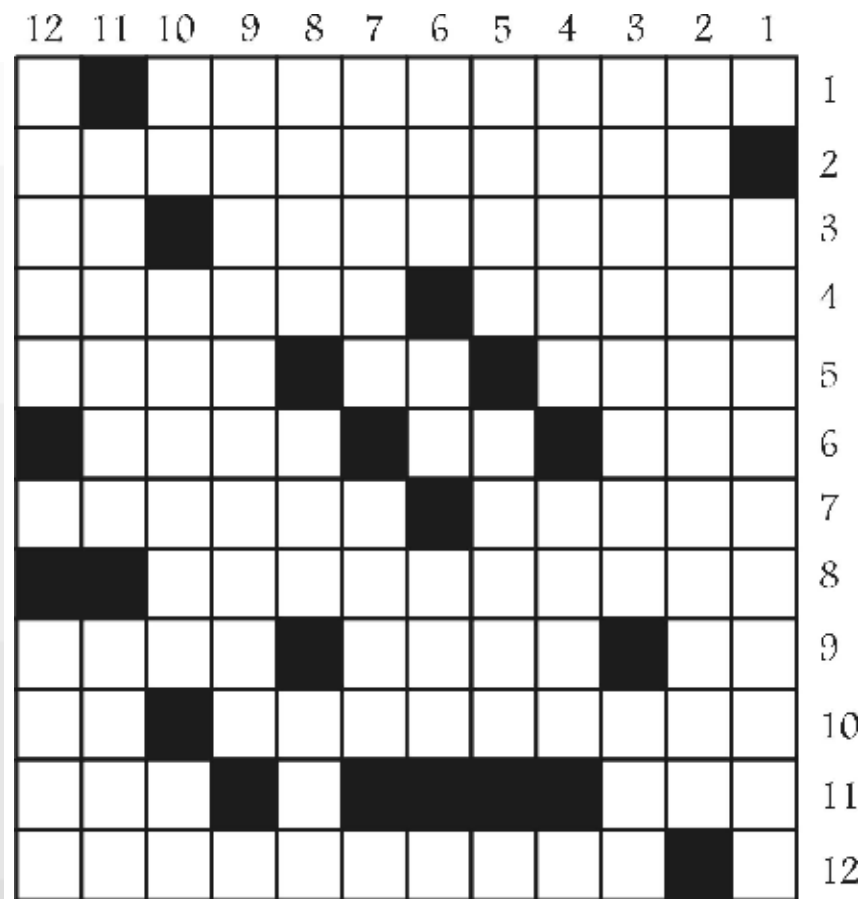
اعداد / حازم البواوي

عموديا

- ٧- يمشين عليه بنات طارق - ضد يتفاءل.
- ٨- شاعر عربي.
- ٩- بعث شعاعاً - يقذف - DAYS.
- ١٠- دولة في قارة اميركا - متشابهان.
- ١١- غزال - حروف متشابهة.
- ١٢- احداً ابطلت معركة الطف.
- ٧- فسيه (مبعثرة) - الابتعاد عنه (م).
- ٦- ضرس - سام - رجاء (م).
- ٧- افتتنت بيسوف - ضد ينقص.
- ٨- تهتم (مبعثرة) - ضعف.
- ٩- كبير سلاطين بني حمدان.
- ١٠- ثلثا دار - من انواع التمور - اله.
- ١١- شبكة للجوال في العراق - افتن.
- ١٢- شهر ميلادي (م) - ضد مشرق.



حل العدد السابق



أفقي

- ١- فاتح الأندلس.
- ٢- صاحب رواية رد قلبي.
- ٣- معاهدة بين فرنسا والانجليز على فلسطين - نصف راند.
- ٤- مفرد نحل - حكمها الأمان.
- ٥- هدماء - اداة نفي - ضد يكثر (م).
- ٦- اقارب زوجتي - بزغ - ضد نغميه (م).