

## عن مدارس

### الاجتمعات الديمقراطية

خالد جمعة

في فيلم "جمعية الشعراء الموتى" يطلب المعلم "روبن ويليامز" من طلابه وهو يصعد على منضدة الصف، ان يسعوا لاكتشاف زوايا رؤيا روية جديدة للصف او للعالم المحيط، زوايا خاصة بهم، انه طلب منهم ان لا يكونوا عبيدا لروية قبلية اجبروا عليها.

في ذلك الفيلم هنالك تأكيد على خصيصه مهمة تعد اساس اي مجتمع ديمقراطي وهي: اجبار افراد المجتمع على ان يكونوا احرارا، او على الاقل اجبارهم للحصول على الوسائل التي تحقق لهم الحرية.

في تلك المجتمعات الديمقراطية هنالك تصادم (تصادم من النوع الراقي طبعا) بين مفهومي المدرسة والحرية، فالمدرسة توصف بانها سلطة تلقينية، يعد المعلم فيها وسيطا لتلك السلطة، اما الحرية الشخصية فهي حق مقدس لا يسمح بالتجاوز عليه تحت اي مسوغ كان، ولذك هذا التصادم الناتج من ذلك التعارض، ظهرت هناك برامج ومشاريع ودراسات وقوانين وضعها تربويون من اجل تفتيح سلطة المدرسة او الغاء وظيفتها القمعية، لتوسع فضاء الحرية.

في الدنمارك مثلاً، هنالك دعوة تربوية لتطابق بالغاء الواجبات المدرسية البيتية، لتبقى حبيسة المدرسة فقط، لان تلك الواجبات تكبل الحرية الشخصية من ناحية، ومن ناحية اخرى، ان البيت والشارع يمنحان التلميذ مساحة كبرى للعب، والعب كما يؤكد علماء التربية جزء مهم وحيوي في عملية التعلم وتطووير الممارك الذهنية للطفل، بالمناسبة ان كلمة "لعب" مرادفة لكلمة "حرية"، على الاقل في قاموس الصغار وماذا عنا نحن في العراق؟ ماذا عن تربويينا؟ وما الذي وضعه من برامج اجرائية كي يضعوا البلد على عتبة الديمقراطية؟

قبل ايام بدأ الموسم الدراسي، ونظرة بسيطة الى داخل اي مدرسة ستكشف ان التربية والتعليم ظلا كما هما، مازال التلاميذ جميعهم يرتدون قمصانا موحدة، ولعمري ان هذا التشابه القضيي يحيل الى عسكرة المجتمع، تماماً مثل مدير التسعي الشبه الانظمة الديكتاتورية، وامعاًنا مازال مدير المدرسة ومعاونيه يتبخران كالعسكريين في ساحة عرضات المدرسة وتحت ابطيئهما عصا غليظة تهدد من لديه النية بخرق قانون المدرسة، هنا في العراق مازالت مناهج الدراسة الابتدائية خلدونية الهوى، ومازالت دروس اللعب، الرياضة والرسم، شاعر على الدوام، المدرسة انتقلت الى البيوت، غرف الاستقبال هي الصفوف والاباء هم المعلمون، ولا اريد ان اقول افتح حقبة اي تلميذ، تجد هنالك دفترًا مكتوباً عليه "دفتر الواجب البيتي".

لقد بقيت اذن البرامج والمناهج التربوية دون تغيير رغم مرور ثلاث سنوات على التغيير، ولعل في الامر سوء فهم ما، لربما ان التربويين عندنا فهموا عبارة "العراق الجديد" التي شاعت في خطاب المسؤولين العراقيين، بمعناها الحر في ذلك وتلامنة التاريخية انكبوا مهمة عالية على صيغ واجهات المدارس، كي تبدو "التربية جديدة" ومنسجمة تماماً مع العراق الجديد، ولكن هنالك مشكلة، الصيغ كان نوعية رديئة جدا لذلك يتساقط من الجدران باول مطر بلل العراق.

# السوس والعدس والرطب... مشروبات وأغذية مهمة في رمضان

إعداد : سعاد عبدالقادر

بالنقرس بالإقلال من تناوله لاحتوائه على مادة اليورين التي يصنع منها الجسم الحمض البولي URIC ACID. وأضاف الدكتور خالد أن التمر والرطب من المواد الغذائية الممتازة سهلة الهضم سريعة الامتصاص، الغنية بالمعادن المختلفة التي لها فوائد عديدة لجسم الإنسان، ومنها ما يساعد على النمو، وعلى بناء الانزيمات الضرورية للعمليات الحيوية في الجسم والحفاظ على سلامته من الأمراض، ومنها ما يمد الجسم بالطاقة الحرارية اللازمة له، فيمكن للإنسان أن يعيش وقتاً طويلاً معتمداً على التمر.

والاحتفاظ بالصوديوم مما يمثل خطورة على المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم. أما عن الأكلات المفضلة في الشهر الكريم فإنه يأتي في مقدمتها العدس.. وذلك لاحتوائه على كميات كبيرة من البروتينات والألياف النباتية وبذلك يساعد على علاج الإمساك وفقر الدم خاصة في حالات فقر الدم "الأنيميا" لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد الذي يمتص بسهولة عندما توجد أغذية غنية بفيتامين سي، كما أن العدس مدر للبول، وينصح المصابون



وينصح الدكتور بعدم الإفراط في تناوله العرقسوس بالنسبة لمرضى ارتفاع ضغط الدم، حيث أنه يعمل على زيادة طرح البوتاسيوم في البول

بعض أنواع السرطان، وذلك عن طريق التخلص من زيادة الجذور الحرة في الجسم الناتجة من التلوث البيئي والتدخين والإفراط في تناول الدهون، ويعمل السوس مضاداً للالتهابات.

سلطة الخضراوات الطازجة والشوربة والخضراوات المطهية مع بعض الأرز ومهسدة بروتيني حيوان "لحم أو دجاج". أما عن المشروبات المفضلة في شهر رمضان فقد أكد الدكتور خالد أن السوس من المشروبات المفيدة للصائمين، نظراً لحلاوته حيث يحتوي على بعض المكونات التي تعادل حلاوتها ٥٠ مرة حلاوة السكر العادي، ويحتوي أيضاً على مواد لها خاصية طاردة للبلغم. واللون الأصفر نتيجة احتوائه على مواد مضادة للأكسدة تعرف بالفلافونويدات، والتي تمثل نوعاً من الوقاية من بعض أمراض القلب والأوعية الدموية وكذلك تناول وجبة متوازنة من

هذا ما أكده الدكتور خالد على وأضاف أنه يجب أن تكون هناك ثلاث وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات، فعند الإفطار يكون الجسم في حاجة إلى تعويض السوائل وإلى مصدر سريع للطاقة وأفضلها التمر واللبن أو عصير الفاكهة الطازج ثم بعد صلاة المغرب إعطاء الوقت لتنشيط العضلات العدية والمعوية ويمكن تناول وجبة متوازنة من

تعلم جميعاً أن  
للصيام فوائد كثيرة في  
معالجة العديد من  
الأمراض المزمنة من أهمها  
الاضل الكلوي وأمراض  
أخرى والتي يأتي من بين  
أسس علاجها الصيام لأنه  
يجنب الإنسان الإسراف في  
تناول الأطعمة السكرية  
والدهنية، والملح الزائد،  
والتعويض ما يفقده  
الجسم من السوائل أثناء  
فترة الصيام ينصح  
الأطباء بتناول السوس  
والعدس والرطب  
كمشروبات وأغذية مفيدة  
تساعد  
الصائمين..

## نهاية سعيدة تجمع توأماً بعد فراق ٧١ عاماً

منهما ووضعهما في درين  
لرعاية الرضع، قبل أن ينتهي  
بهما المطاف في مركز للأيتام في  
جنوب ميلووكي.

وقالت بات إنه تم فصلهما عن  
بعضهما البعض ولم يسمح  
لهما بالبقاء في غرفة  
واحدة.

وخلال تنشئتهما قبل  
للتصغيرتين إنه تم  
واحدة منهما إن لكل  
توأماً.

وكانت جهود بات قد  
لاقت تقدماً مهماً  
عندما سلمتها  
إحدى الراهيات  
في مدينة شيكاغو  
ملصاً من دار  
الأيتام، يحتوي  
على وثائق  
تتعلق بهوية  
الأشخاص  
الذين تبنوا شيرلي.

الولايات المتحدة (CNN)  
أخيراً التقت بات غوديناس، لأول  
مرة بعد ٧١ سنة على ولادتها،  
بشقيقتها التوأم شيرلي  
ماكغواير، بعد ثماني سنوات  
من الجهد والبحث.

وقالت بات في مقابلة صحفية  
إثر لقائهما بشقيقتها شيرلي في  
مطعم قريب من مدينة ويلووكي  
في ولاية ويسكونسين، "لم يكن  
لدي في حياتي أي فرد من  
عائلتي".

بدورها شرحت شيرلي بعد  
احتضان شقيقتها وتقبيلها "إنه  
أمر صعب.. اشتقت لها كل هذه  
السنوات".  
وتعيش الشقيقتان اللتان  
انفصلتا منذ الولادة في ولايتين  
مختلفتين، وفق أسوشيتد برس.  
ونقلت الصحيفة أن التوأم ولد  
من علاقة عاطفية ربطت  
والدتهما برجل متزوج، ما حتم  
عليها بعد الوضع التخلص

## جورج كلوني يرفض الرئاسة الأمريكية

هوليوود / وكالات

رفض الممثل الأمريكي جورج كلوني "٤٥ عاماً" دعوة معجبيه له للترشح لانتخابات الرئاسة الأمريكية ٢٠٠٨، لأنه لا يريد مطلقاً الحصول على منصب سياسي.

وأكد كلوني أنه لا ينصب لأي منصب سياسي، وان ترشيح معجبيه له بالرئاسة نوع من المداعبة، ومن المعروف أن كلوني له أنشطة سياسية كثيرة كديمقراطي ليبرالي، حيث أنه خاطب أكثر من اجتماع رسمي في دوائر الهيئات التشريعية الأمريكية.

وأشار النجم الأمريكي الى أنه بعد ظهوره مع شوارزنجر في فيلم "باتمان وروبن" أو "الرجل الخفاش وروبن"، أن كلا منهما سلك مجالا مهنيا مختلفا تماما، حيث صار شوارزنجر حاكما لكاليفورنيا، أما كلوني فلا يزال يعتبر نفسه "خفاشا".

يذكر أن كلوني حصل مؤخراً على الأوسكار أفضل ممثل عام ٢٠٠٦ عن دوره الجيوبوليتيكي في فيلم "سيريانا" الذي شاركه في بطولته الممثل الشاب عمرو واكد.

