

إضاءة

مبالغات

حسيت التميمي

كثيرة هي التصريحات التي صدرت عن الوزراء في الأشهر الماضية، وكلها (نظريا) تصب في صالح المواطن العراقي،

وترسم له حلما ورديا بمستقبل مشرق زاهر، وعلى الرغم من عدم ثقة المواطن بهذه التصريحات والوعود إلا أنه كان يحاول (في سره) أن يكون موضوعيا، وأن يلتمس لأولئك المسؤولين بعض العذر، كونهم يتحملون الكثير من المصاعب ويواجهون مشاكل كبيرة بأيد مغلولة، بسبب تدخلات المحتل (المعلنة وغير المعلنة) في مصميم عملهم، لذا كان من الطبيعي أن يتناسى هذا المواطن الكثير من الوعود الكبيرة من قبيل الإعمار والطمأن على البطالة ومنحه حصة من النفط (أسوة بأشقائه في الخليج) وأمور أخرى كذلك التي يحصل عليها أي مواطن (سويسري مثلا) فالمطالب يمثل هذه الأمور في ظروف كهذه قد يدفع المحيطين به لإرساله إلى أقرب مستشفى للأمراض العقلية.

لكن إذا استطاع ذلك المواطن البسيط أن يتناسى كل هذه الأمور وأن يتحلى بالتعقل والموضوعية، وأن يصبر ريثما تتحسن الأحوال، فلماذا يتبالغ الحكومة في امتحان صبر هذا المواطن عن طريق حرمانه من أبسط مقومات الحياة (العادية المتواضعة) من قبيل حقه في الحصول على الوقود بمشتقاته (من نפט وبنزين وغاز) وحقه في الحصول على الكهرباء والماء، في ذروة احتياجه لها وسط هذا البرد القاتل الذي ترتجف له أضلاع أطفالنا، بينما لا نحصل من السادة الوزراء إلا الوعود، باتخاذ التدابير اللازمة لمواجهة الأزمة، ترى هل هي أزمة مفاجئة ؟ حتى تكون خارج حسابات وتخطيطات أولئك الوزراء، وهل الوزراء لم يعلموا من قبل بأن ثمة شتاء سيأتي مرة قال لي صديق: نحن العراقيين نقرأ يوم الإمتحان، يومها كان صديقي يسخر من وزير نפט من وزراء النظام السابق وهو يتحدث عن أزمة نضطية مشابهة، ترى ماذا يسقول ذلك الصديق الآن، فإذا كانت أزمتا الأسمس مفتعلة، فماذا عن أزمتا اليوم ؟ ونحن نعلم جيدا أن الوقود متوفر - فقط في عربات الباعة المتجولين الذين يلهبون ظهر المواطن (بدلا من ظهورحربواناتهم) بأسعارهم الجنونية، فلو عمل كل وزير على محاسبة من يليه في المسؤولية بدقة وأمانة ولو عمل وكله على محاسبة من يليه -وهكذا دواليك، ويحتمل يصل الأمر الى أصغر موظف، لما استطاع بائع متجول، الحصول على صفيحة نפט واحدة (تحت العباية) بالتنسيق مع مدير محطة الوقود أو غيره، والأمر ذاته ينطبق على الوزارات الأخرى التي يتصل عملها بحاجات المواطن الأساسية.

الفنان الفوتوغرافي علي طالب ما زال يطارد اللحظة الهاربة



معارض في الداخل ومشاركات في الخارج. حصلت بعض صوره على الجائزة العالمية في معرض

«أين تضع نفسك بين زملائك؟ - في داخلي لا اختلف عن الآخرين.. ربما أنا امتداد للآخرين رصيت أم أبيت...» وفي صف تقف فيه لا يد من أن تجد هناك من الحياة. وإذا اردنا القول الفصل في هذا الموضوع فإن سنة ميلادي قد وضعتني ضمن جيبي فأنا من مواليد السبعينيات.. باختصار إن ما ينتج من الفنان هو الذي يضعه في تصنيف معين. في مشوار تفكير طويل كان فيه الفنان الفوتوغرافي علي طالب يعيش تجارب عديدة قبل أن يقول ها أنذا ويطرح نفسه كمصور فوتوغرافي بتوقيع عدة

حينما أشاهد وجه رجل طاعن في السن أعود بذاكرتي إلى وجه جدي.. وليس هناك باعتقادي أجمل من تلك الطقوس ويصبح فرحي غامرا حينما أسجلها في ذاكرتي الفوتوغرافية. ويبقى خويجي الأكرم من زحف حضارة الأسمت على معالمنا التراثية). «إذن أنت ترسم في ذهنك الموضوع قبل تنفيذة؟ - أكثر الأحيان لا أخشى إذا ما شعر الشخص الذي أروم تصويره، حتى وأن التفت بانتمياه إلى الكاميرا لأنني وقتها أراهن على نظرات عينيه.. وما يعنيني هنا هو عمق نظراته..»



الافق ويعتمد على وعيه الداخلي في استقراء الواقع حيث لا يريد أن يبدأ من حيث انتهى الآخرون، فهو يقول (لا اعتقد أن هناك من مستفيدة من صور زملاء آخرين سبقوا هذا الفنان الذي ابتدا هوسه بالفوتوغراف منذ كان صبيا لبيتناح له والده كاميرا ظل يداعبها سنين طولا حتى استقر وعيه وتنامت إمكانيته الفنية. يقول (علي طالب): - على رأس الأشياء تظل فكرة مطاردة اللحظة الهاربة ما دمت أجد فيها ما يخدم الصورة، حتى أقف طويلا لأجعلها في ختام اللطاف متنفسا عما في داخلي. وكثيرا ما ينظر علي طالب إلى

المرأة اكثر تعرضاً للسمنة من الرجل!

الشرابيين وانسداده ومرض السكري وضغط الدم والذبذب الصدرية الفاجحة وضيق التنفس والاجهاد المستمر لبذل اسبط مجهود وامراض الفصال وغيرها. وقد يلجأ البعض لتعاطي حبوب التخسيس او اللجوء لأجراء عمليات جراحية (لشفط) الشحوم وسحبها من الجسد وكل ذلك يكون له مردود سلبي على الصحة. والافضل هو اتباع ارشادات صحية وبيإرشا اختصاصيين مع الصبر وعدم اليأس، اما بخصوص السمنة بفعل الاضطرابات الهرمونية فهذه حالة اخرى تتعلق بنوع الهرمونات وكيفية معالجتها من خلال الطبيب المختص.

وتقول الانسة رافدة الجميلي باحثة متخصصة في مجال بحوث التغذية وعلاقتها بالحالة النفسية، ان نوع الغذاء والبيئة المحيطة بالانسان والمرأة بشكل خاص لها الاثر الاكبر في زيادة الوزن. فهناك من يقبل على الاكل دون اكتراث وخاصة في حالات الغضب والتلق وبعض حالات الاكتئاب النفسي وهو بذلك يحاول تعويض الاضطراب الداخلي لديه بإقباله على الاكل وهذا يحدث عند اشخاص كثيرين وهناك نوع آخر يقوم في ساعات متأخرة من الليل ليتناول أي وجبة جاهزة داخل التلاجة دون الاهتمام بالنوعية والكمية.

ويمكن القول ان الحالات النفسية تلعب دورا كبيرا في هذه الاضطرابات فيما يتعلق بالاكل. السمنة هي امراض القلب وتصلب

الوقت والالتزام بالنظام الغذائي المعتدل دون وجبات زائدة يكون هناك مردود كبير. ويرايك لماذا المرأة الشرقية لها قابلية اكبر على السمنة؟ - طريقة الحياة التي نعيشها والتقاليد التي تحد من ممارسة الرياضة المختلفة بحرية وجلسوها داخل البيت لساعات طويلة من الاسباب المهمة لزيادة الوزن اضافة الى ان المطبخ الشرقي غني بالاكلات الدسمة والحلويات والمعجنات.. كل هذا يجعل تراكم الشحوم وعدم احتراقها بشكل سريع اضافة الى مسألة الحمل والانجاب اكثر من مرة واهمال المرأة لنفسها بعد عملية الوضع وهناك اسباب مرضية تتعلق بالاضطرابات الهرمونية.

احدى المترددات على معهد الريم للرشاقة السيدة نهى محمد، تحدثت قائلة: بعد زواجي وانجابي الطفل الاول ثم الثاني اخذت وزني بالازدياد ولانني غير مرتبطة بعمل خارج البيت لم يكن الامر ذا اهمية لذي.. ومع مرور الوقت وقلته الحركة والاكل الزائد وخاصة الحلويات كل ذلك جعلني اكثر سمنة مما جعل زوجي يسخر من سميتي. وبدأت اشعر بالتعب لاقل مجهود ابذله.. لذلك قررت ان اذهب لمعهد متخصص والسير وفق برنامج لفقد الكيلو غرامات الزائدة، الان اشعر ببعض الرضا عن خسارة الشحوم واستمر حتى يكون وزني مثاليا. اما السيدة رنا شاكر فناقشت موضوع الوزن الزائد

السمنة مرض العصر، وهناك حالات مرضية بفعل اضطرابات الهرمونات واخرى غير مرضية تتعلق بنوع الاكل والاقبال على تناول وجبات اكثر من المعتاد. وقد يكون حلم كل امرأة القوام المشوق والخصر النحيف لتبدو الاجمل والاصغر سنا، وفي الأونة الاخيرة ازداد اقبال النساء على معاهد الرشاقة والتخسيس حتى وصل الامر ببعضها الى اجراء عمليات جراحية وشفط الشحوم الزائدة. ترى ما الاسباب التي تجعل المرأة اكثر قابلية للسمنة من الرجل. وكيف تستطيع ان تحافظ على وزن صحي ومثالي..

المرأة الشرقية أكثر قابلية للسمنة

الموضوع فقالت: عندما اقدمت على افتتاح المعهد وضعت في حساباتي ان اساعد النساء اللواتي يعانين من السمنة وكيفية وضع برنامج صحي بسيط وغير معقد في عملية التوازن الغذائي ونوعه مع ممارسة الرياضة والتمارين اليومية غير المحجدة. لذلك اولى الخطوات نحو الرشاقة تبادا بتهيئة المرأة نفسها ورفع معنوياتها وعدم اليأس من ان تكون رشيقة، فقي الشهر الاول نبدأ ببرنامج غذائي يحتوي على نسب قليلة من السكر والدهنيات والنشويات والاكثار من الخضراوات والفواكه الغنية بالفيتامينات مع تمارين يومية حسب حالة المرأة الصحية مع التأكيد على عدم الاسراع بتخفيض الوزن، فمع مرور

عنها لما تمتاز به من تناسق بين مختلف اقسام الجسم، فالراس صغير وجميل والعينان واسعتان والمنخران واسعان والاذنان صغيرتان عموديتا الحركة والعتق طويل، وهي ترفعه عند المشي فيكون قوامها جميلا، اما انواعها فهي الحمداني والمعنكي والصكلاوي وهي تنسب الى امها، ومن الوانها الكمية والاشهب والاعقد والمجحل. الفارس نصرى عبد الكريم وهو فارس قديم كان موجودا في اثناء هذا الحديث. بداية حديثه كانت عن استخدام الخيل في الجيش العراقي.. حدثنا عن هذا فقال: - لقد استخدمت الخيل في الجيش العراقي منذ بداية تاسيسه وحتى الاربعينيات فكانت هناك سرية الخيالة التي وضعت الخيل بدل الدروع في الحرب العالمية الاولى وكانت الخيالة كتائب في الشرطة على شكل دوريات. وازداد قائلا:

- يوجد في الخارج العديد من المزارع التي تحتوي على الخيول العربية او التي تجري في عروقها دماء الخيل العربية حتى اصبح من النادر ان نرى اية سلالة من الخيول في العالم ليس فيها اثر لدماء الحصان العربي الذي يمتاز بأنه سهل الجري، حاد الذكاء، هادئ، وفي لصاحبه. وفي العراق توجد جميع السلالات الاصيلة ولعشائر شمر في الشمال الغربي وعزة في الغرب الضفير وال السعدون في الجنوب وقرور هذه العشائر وغيرها الفضل في تربية السلالات العربية. جولة مع اجمل الخيول العربية وانواعها نذكر قول امرؤ القيس، حيث يصف فرسه فيقول: مكر، مفر، مقبل، مدبر معا كجلمود صخر حطه السيل من عل

واهلها معانون عليها)..ولقد اهلتم الخيول العربية شيئا ما بعد الفتوحات الاسلامية. * بصفتك احد المربين للخيل..هل لك ان تتحدث لنا عن الخيل في العراق وصفاتها وانواعها؟ - يعد العراق احد الماوطن الرئيسية التي اشتهرت بتربية الخيول العربية منذ اقدم العصور وما زال اثر ذلك واضحا لدى الكثير من القبائل والعشائر والمهتمين بها فهم يحفظون انسباها وانواعها ويحافظون على نقاء دمانها، فالهتمون بها لم يرضوا بديلا



فكان يأخذه معه في رحلاته يعطمه السكر والتناج، وعندما توبع امتنع الحصان عن الطعام والشراب حتى ان دمعته ساتت من احدى عينيه، وبعد اسبوعين بحثوا عنه في كل مكان لكنهم لم يجدوه، لقد كان مسجى تحت احدى اشجار التنخيل حيث كان يجلس صاحبه..

احد المهتمين بشؤون الخيل وتربيتها هو السيد هاشم البياتي يحدثنا عن الخيول فيقول: يعد الحصان العربي جزءاً من تراثنا العربي الاصيل، فلقد نشأ هذا الحيوان في ارض العرب وسمي باسمهم، ذكره الشعراء في العديد من قصائدهم وتغنوا به وكان له دور بارز في الفتوحات الاسلامية، والخيل ذكرها الله تعالى في القرآن الكريم بقوله (واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم)، والنبيل محمد (ص) كان من اشهر العرب حيا للخيل واكراما واعجابا بها واوصى بها في عدة احاديث، منها قوله (احب اللهو الى الله تعالى اجراء الخيل والرمي)، وكذلك قوله (الخيل معقود في نواصيها الخير الى يوم القيامة،

الخيول.. ربيعة السيف والليل والبيداء

أعداد: حسن سلمان عبد الواد

الكلمات المتقاطعة

افقي

١. ممثل عراقي معروف
٢. مطرب عراقي من اجمل
٣. أدنو واتزلف. آخر الأنفاس.
٤. مساحات مائية شاسعة. وانحرفت.

عمودي

١. غيم. محافظة عراقية.
٢. اغتسال
٣. موجود لدى الطيور. يجافئها النوم
٤. يسوغ. عاصمة عربية عريقة
٥. دنا. اضافة واكثر
٦. حرف جر. مادة غنائية
٧. جدها في طوس. يتأملون مبعثرة.
٨. شاعر جاهلي معروف
٩. لامسته برفق. أداة ضجر وضيق
١٠. يكره بشدة معكوسة. يحتال ويخدع معكوسة

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|
| <p>العذراء</p> <p>21 ايلول</p> <p>يمكنك انتظار اجتماعات غير متوقعة، تخل عن حمل متعبه ولا تحمله وتعاطف مضاجن قد ينسبك مشاكلك كلها وبسرعة.</p> <p>رقم الحظ/ ١٨.</p> <p>يوم السعد/الخميس.</p> | <p>الاسد</p> <p>21 تموز</p> <p>انتفاج مادي غير متوقع، تخل عن حمل متعبه ولا تحمله وتعاطف مضاجن قد ينسبك مشاكلك كلها وبسرعة.</p> <p>رقم الحظ/ ١٤.</p> <p>يوم السعد/الثلاثاء.</p> | <p>السرطان</p> <p>21 حزيران</p> <p>عروض كثيرة ومثيرة يمكن ان تقدم اليك وما عليك سوى اختيار المناسب منها لتجني المال الذي كنت تحلم به.</p> <p>رقم الحظ/ ١٣.</p> <p>يوم السعد/ الاحد.</p> | <p>الجوزاء</p> <p>21 ايار</p> <p>مرحلة جيدة لكل ما يتعلق بالامور العاطفية من لقاءات ومسررات لكل افراد العائلة. تحتاج الى الراحة لتعيد الامور الى نصابها الصحيح.</p> <p>رقم الحظ/ ٢٠.</p> <p>يوم السعد/السبت.</p> | <p>الثور</p> <p>21 نيسان</p> <p>ارتياح على الصعيد المادي ولقاء عاطفي يمكن ان يكون البداية لزواج سعيد، الأمل يقرب منك لتحقيق سعادتك.</p> <p>رقم الحظ/ ١٦.</p> <p>يوم السعد/الاثنين.</p> | <p>الحمل</p> <p>21 اذار</p> <p>صديق قديم يعرض عليك المساعدة في حل مشكلة تعيش مأساتها منذ فترة طويلة. مفاجأة سارة في الطريق اليك.</p> <p>رقم الحظ/ ٢١.</p> <p>يوم السعد/ الجمعة.</p> |
| <p>الجوزاء</p> <p>21 ايلول</p> <p>لا تتسرع في تغيير ارائك وافكارك نحو زملاء في العمل فهم مخلصون خفف من حدة انفعالاتك وغضبك.</p> <p>رقم الحظ/ ١٥.</p> <p>يوم السعد/الخميس.</p> | <p>العقرب</p> <p>21 ايلول</p> <p>لا تنظر الى الامور من الخارج ولا تستخف بها خاصة ما يتعلق بالاعمال المهنية الخاصة بك فأنت مسؤول عنها.</p> <p>رقم الحظ/ ٣٠.</p> <p>يوم السعد/الاربعاء.</p> | <p>القوس</p> <p>21 ايلول</p> <p>فترة يعانك فيها الحظ ولكن لا تخلو من الفائدة والعبر لا تحاول ان ترضي الجميع لن تنجح في ذلك. رسالة جميلة تبعت المهجة والسرور في نفسك.</p> <p>رقم الحظ/ ٥.</p> <p>يوم السعد/الاحد.</p> | <p>الجدي</p> <p>21 ايلول</p> <p>اتبع حدسك واسلك الطريق الذي يحقق اهدافك، لا تعتمد على المعلومات غير الاكيدة والموثوق بها.</p> <p>رقم الحظ/ ٢٥.</p> <p>يوم السعد/الجمعة.</p> | <p>الدلو</p> <p>21 ايلول</p> <p>فرح داخل اسرتك ومنزلك وانت برهنت بأنك قادر على حل المشاكل مهما تكن صعبة ومعقدة.</p> <p>رقم الحظ/ ١٠.</p> <p>يوم السعد/الثلاثاء.</p> | <p>الحوت</p> <p>21 شباط</p> <p>انت صادق مع نفسك وتتبع بطيئة قلب كبيرة. الحب يغزو قلبك فافتح له الباب وكن رومانسيا مع الحبيب.</p> <p>رقم الحظ/ ٣٥.</p> <p>يوم السعد/الاثنين.</p> |