

واحدة، أو أنها فرع من شجرة سحرية

واحدة، لذا فكلها متساوية من ناحية

الصدق والحقيقة، وفيما يخص الاسلام

سعى غاندى طوال حياته الى دعوة الهنود

الى احترام الاقلية المسلمة، والتعايش

معها، وأقر بان الاسلام دين سماوي موحى

به من عند الله ودين يحض على السلام

والعدالة الاجتماعية والمساواة وقال في هذا

الشأن: (اني اعد الاسلام واحداً من الاديان

الموحى بها من عند الله، والقرآن الكريم

كتاب موحى به، ومحمد احد الانبياء

المرسلين لكنه في المقابل عد الهندوسية

والمسيحية والزرادشتية ادياناً موحى بها،

ايضاً، اما عن نظرة الاسلام الى مبدأ

السلام، فكان يؤمن بان الاسلام دين سلام

ورسالته الاصيلة، هي السلام وعدم العنف.

من خلال كل ذلك، لانريد التشكيك في

خيارات زعماء الاحزاب السياسية في العراق

ومرجعياتهم الفكرية والنظرية، او الافتئات

على مرحلة سياسية مؤقتة، كان من الممكن

ان تكون الفترة الاولى من المرحلة

الانتقالية في تاريخ العراق السياسي

المعاصر التي بدأت في ٣٠ حزيران ٢٠٠٤

وفقاً للمادة الثانية من قانون ادارة الدولة،

لربما كنا نفكر بالامر بصورة معاكسة، وقدِ

كان ذلك تفكيراً نظرياً اكثر منه سياسياً،

ومن ثم فأنني سعيد بانموذج المهاتما

غاندى الذي يعد في تقديري الشخصي

العلامة المشرقة التي لابد منها لكل قائد او

زعيم سياسي عراقي في مرحلتنا المعقدة

أقول هذا الامر، وفي ذهني مدى تأثر غاندي

بعدد من المؤلفات الفكّريـة والنظـريـة

والجمالية، التي كان لها دور كبير في بلورة

فلسفته ومواقفه السياسية، من اشهرها

كتاب (نشيد الطوباوي) وهو عبارة عن

ملحمة شعرية هندية كتبت في القرن

الثالث قبل الميلاد، واعدها غاندي بمثابة

قاموسه الروحي ومرجعاً اساسياً يستلهم

منه أفكاره، اضافة الى (موعظة الجبل) في

الانجيل، وكتاب (حتى الرجل الاخير)

للفيلسوف الانكليزي جون راسكين، الذي

مجد فيه الروح والعمل بجميع اشكاله،

وهناك ابضاً، كتاب الاديب الروسي

تولستوي (الخلاص في انفسكم) الذي زادةً

قناعة بمحاربة المبشرين المسيحيين، وآخيراً

كتاب الشاعر الأمريكي هنري ديفيد تورو

(العصيان المدني). ومن خلال مسيرته، يبدو مدى تأثره

بالبراهماتية، التي هي عبارة عن ممارسة

طقوس يومية مستمرة تهدف الى جعل

الانسان يتحكم بكل اهوائه وحواسه

بواسطة الزهد والتنسك عن طريق الصوم

والطهارة والصلاة والخشوع والتزام الصمت

يوم الاثنين من كل اسبوع.. وعبر هده

الممارسة، يتوصل الانسان الِّي تحرير ذاته،

ومن ثم يصبح بمقدوره ان يسعى الى

ترى، من مِن زعمائنا السياسيين أو قادة

كياناتنا السياسية يمتلك في الراهن المعقد

العصيب مثل هذه المواصفات؟!

تحرير الأخرين.

ذكرى عبد الصاحب بين القفز بالمظلات وفن التجميل

عبد اللطيف الراشد

هل حط طائر المظلات بعد أن انقطعت خيوطه أمام الريح؟ وهل ما زالت الأيدي الماهرة تضع لمساتها على وجوه الفنانين في السينما والمسرح والتلفزيون؟ وضعنا هذه الأسئلة أمام الماكييرة التي داعبت أناملها وجوه أغلب مشّاهير الفنانين في العراق

لتجيبنا عليها: كان حديثها عن ماهية فن المكياج وعن رياضة القضر بالمظلات التي تعدها أصعب رياضة في العالم وأقربها إلى نفسها. وفي غمرة حديثها سألناها:

♦هل المكياج فن إبداعي؟! - نعم فن إبداعي جميَّل جداً لأنه يلامس ليس الملامح الشخصية، كما يظن البعض مثل الوجه بل أجزاء كثيرة من الجسم حسب حاجــة العمل الفنى، وكــذلك يساهم المكياج في نقل اللامح من شخصية إلى الآخرى في حالة

بعتبر نبات الكحرات أو الشاي

الأحمر من النباتات المهمة

خاصة يُ اللوقت الحاضر فهو

يستخدم كغذاء ودواء في الوقت

نفسه.. ويرجع نبات الكجرات

أو ما يسمى (الكركدية) إلى

الفصيلة الخبازية.. وهي

شجرة معمرة يصل ارتضاعها

إلى مترين ويعد من نباتات

المناطق الاستوائية.. وهناك

أنواع مختلفة منه، منها ما

يصلح لإنتاج الألياف وأخرى

لإنتاج السبلات الحامضية

والتي تستخدم كمشروب

منعش.. وتكثر زراعة هذا

النبات في السودان حيث يشكل

مركزاً لتجارة عالمية.. وفي

العراق وضعت خطة زراعية في

عام (١٩٩٢) لتوسيع زراعة نبات

الكجرات في المحافظات

وقد أجرينا لقاءات لنتعرف

على مدى الإقبال على تناوله

وكيفية إعداده والفوائد التي

پلقاؤنا الأول كان مع السيدة

الوسطى والجنوبية.

يمتاز بها هذا النبات.



تزيين الشخصيات وتمثيلها بالشكل الصحيح كما يظهر في . العمل التلفزيوني الناجح. *إلى أي حد ترغبين في الوصول

- لا حدود لي فأنا انتمي إلى عملي مثل انتمائي إلى تربة الوطن وهوائه فهما خطان متوازيان یکبران فے داخلی کلما کبرت واستوعبت الحياة وهي معادلة صعبة لأ يمكن فك رموزها ومعرفة

(أحلام صالح) متقاعدة قالت:

أتناول شراب نبات الكجرات

دائماً لأنه يمتاز بقيمة غذائية

وعلاجية عالية.. فأنا اقوم

بتحضيره مثل الشاى

. الاعتيادي.. أما بــارداً حــيث

أعمل على تنقيعه بآلماء لمدة

طويلة بحدود (١٠) ساعات أو

سأخناً بغليه لمدة قصيرة ثم

لقاؤنا الآخر كان مع السيدة

(ليلى جليل) ربة بيت حيث

قالت: أنا دائماً اتناوله لأنه

يمتاز بكونه منعشاً ويقلل

العطش.. وأفضله على الشاي

بدرجة كبيرة لأن له فوائد

♦السيدة (ام وحيد) مدرسة

قالت: يعتبر نبات الكجرات من

النباتات المهمة التي تساعد

على خفض درجة ارتفاع ضغط

الدم.. فأنا أجد استحدامه

ضرورياً لأنني أشعر بعد تناوله

بتحسن كبيـر في صحتى

السيدة (ريم حنا) موظفة

ويخفض الضغط بسرعة.

غذائية ودوائية عالية.

تبريده وإضافة السكر له.

نبات الكجرات والفوائد الصعية الكبيرة

ما وراء هذا الحب الكبير وإلى أي مدى يمكن أن يصل بي هذا الطائر المحلق في آفاق الفن والرياضة فأنا أطمح إلى أن أحصل على أعلى شهادة ودراسة أكاديمية لتزداد خبرتي في مجال عملي وكــــــ أن أكــون مدرية وربما محكمة رياضة القفز بالمظلات المحببة إلى نفسي والتي ولد أول شموخها في النزمن

ب ر... صالتك الخاصة بالمكياج في دائرة السينما والمسرح؟ - أرجوك لا تذكرني لقد أصبحت هباء منثوراً وليست صالتي فقط

قالت: أن لنبات الكحرات دوراً

كبيراً في تثبيت الشعر وتقويته

حيث استخدمه دائماً بإضافته

إلى مسحوق (الحناء) ويلف

مع خصلات الشعر لإكسابها

لونا أحمر نحاسيا جميلا

إضافة إلى أنه يحد من

السيدة هدى على (خريجة

بكلوريوس علوم إسلامية)

قالت: يحتوي نبات الكجرات

على قيمة غذائية عالية من

خلال فيتامين (C) ونحن

دائماً نحب أن نتناوله خاصة

في فصل الشتاء لمقاومة البرد

كذلك اعتبره شرابا مطهرا

الدكتور (خالد صالح فوزي)

(أخصائي أطفال ويأطنية)

التقيناه ليعرفنا أكثر بأهمية

استخدامه حيث قال: إن نبات

الكجرات أو الشاي الأحمر له

أهمية صحية كبيرة فهو

یحتوی علی فیتامین (C)

وبعض الأملاح مثل الكالسيوم

تساقط الشعر.

مقوياً للأمعاء.

بل العراق بكل شموخه وجماله المسلوب أصبح حزينا يلفه وشاح السواد والحرائق لقد سرقت ابتسامة بلدي قبل أن يضرح بكسر قيوده وهنائك أيد حقيرة ساهمت في السرقة والنهب والحريق وهذا تعبير عن تخلفهم لكن ما

يدفعني للتمسك بهذه الدائرة هو حبي الكبيسر وانتمسائي لاختصاصي الجميل وأنا أراة أجمل تخصص في العالم. *ماذا عن رياضتك الأغرب في العسالم أعني القضر الحسر . - بل قل هي الأجمل والأخطر فالقفز الحر بالمظلات لعبتها منذ

تسير بشكلها الصحيح بل انقطعت الخيوط وأصبحت تلك *هل أنت حـزينـة علـى حـال الرياضة في مهب رياح عاتية وموضوعها يطول فهى أيضاً ظلمت كما ظلمت القنوات الإبداعية الأخرى، وقتلت مواهبها وتحجم إطارها ثم بردت ألوانها وتشتتِت. علماً أن فيها مبدعين كبارأ وفريقاً نسوياً ممتازاً وهو الفريق النسوي الوحيد في الوطن العربي. كما أني فرت بعضوية هيئة نادي فرناس الجوي.

عام ١٩٧٧ ولكن لم تكن الرياح

مديحة جليك البياتي

والفسيفور والحديد

والصوديوم استخدامه

وتناوله يساعد على حفظ

ضغط الدم عند الكثير من

الذين يعانون من هذا المرض،

إضافة إلى أنه يمنع الإصابة

ببعض المايكروبات كبكتريا

لسل وق القضاء على

الطفيليات حيث أن شرابه

خافض للحرارة ويستخدم في

معالجة السل الرئوي حيث

يتناول المريض نحو (٢-٤)

أكواب يومياً إضافة إلى أن

هناك دراسات تجرى بشكل

مكثف على هذا النبات

لاستخلاص مركبات قد تكون

مفيدة ولها دور في علاج

وأخيراً بقي أن نقول أن نبات

الكجرات إضافة لأهمبته

الغذائية والدوائية فهو

يستخدم أيضاً في بعض

الصناعات الغدائية

كالحلويات وكذلك في صناعة

العطور وأدوات التجميل مثل

مرض السرطان.

أحمر الشفاه..

شأنه ان يعيد نمـو الـشعـر مـن

وقد اظهرت الاختبارات الاولية

لهذا العلاج فعاليته العالية حدث

اعطى نتائج هي أفضل بكثير من

النتائج آلتى يحققها العلاج

بأشعة ليزر ولكن المشكلة التي

يواجهها العلاج برنك B6 هي

ظهور بعض الاعراض الجانبية

التي من شأنها ان تثير مخاوف

ومهما تكن تلك الاعسراض

الجانبية فسوف يبقى زنك B6 هو

العلاج الحديث المتطور الذي

يعالج مشكلة يعاني منها معظم

آلناس وخصوصا آلرجال وهي

مشكلة تساقط الشعر الذى تعزى

اسبابه الى نفسيه ووراثية وبيئية.

وقد اثبتت الابحاث العلمية بان

العوامل النفسية هي من المسببات

الرئيسية لتساقط الشعر وقد

اظهرت اخر التقارير ان ٥٤٪ من

الذين يعانون من تساقط الشعر

هم يعانون من ازمات نفسيه حادة.

وآذا ماثبتت فعالية العلاج بزنك

B6 فسوف يتاح للجميع الحصول

عليه لسهولة أستعمالة ولأسعاره

الرقابه الصحية.

بين قوسين

يكمن سر قوته.

العناصر القومية والاثنية المتنافرة من خلال مجلته الاسبوعية التي كان يصدرها في جنوب أفريقيا، وعبر دعواته المستمرة الى نبد العنف والتحلى بالاخلاق الحضارية الملزمة، وحينما عاد الى وطنه طويلة في لندن وجوها نسبرغ، كان من الطبيعي ان يقوم بسلسلة نشاطات في خدمة شعبه من خلال حزب المؤتمر، حيث خدمات عديدة لعدد كبير من أسر طائفة المنبوذين في بلده، ومن ثم بدأ يقود حملة لتوعية المواطنين حيال القضايا الوطنية والثقافية والاجتماعية الملحة، مبتدئاً

حسناً ١.. إنه المهاتما غاندي، الذي قاد مفاوضات حزب المؤتمر مع البريطانيين بشكل سياسي حكيم، ماأحرى بزعمائنا السياسيين العراقيين ان يتخذوه قدوة وعلامــة في مفــاوضــاتهم المستمــرة مع الامريكان فقيض له أن يعلن استقلال الهند في ١٥ آب ١٩٤٧، ولم يتردد الحاكم الفضل في استقلال الهند يرجع الى

سياسية معقدة بعد نجاح الانتخابات العراقية في ١٢/٣٠ الماضي، فما أحرانا بمتابعة شخصية وسيرة المهاتما غاندي من أجل تسليط الضوء على بعض الاختلافات السياسية التي نعيشها في المرحلة الحالية، التي تصل التي حد المؤامرات المحبوكة بخيوط متينة من الشرور وعشق التسلط

له، وشبهها بأنها زهور جميلة من حديقة

أكثر من ستة عقود مضت على رحيله، التبجيل والتقدير والاحترام من الاعداء والاصدقاء في آن واحد.

البريطاني في كلمة الوداع عن الاعتراف بأن

ولاننا الان نعيش في مرحلة استحقاقات

كان غاندي يعد الاديان متساوية بالنسبة

ومازالت ذكراه مصحوبة بأسمى آيات

قديس السياسة، ورجلها الأوحد، على الرغم من قصر قامته ونحول جسمه ورقة وجهه، وعينيه السوداوين المطمأنتين وأذنيه

والهيمنة المدمرة.

نفوسهم روح العزة والكرامة يستحق بلده فقط، انما على مستوى العالم، فهو نموذج فريد، حاول الكثير من الساسة المعاصرين تقليد نهجه، لكن الضرق بينه يلجأ الَّى لهجة الخضوع والاستكانة، وهناً

التمييز العنصري والطائفي التي يتعرض لها أبناء شعبه هناك، خصوصاً يَّ توحيد الام في العام ١٩١٤ بشكل نهائي، بعد غربة أسس عام ١٩١٥ مؤسسة اجتماعية اطلق عليها اسم (اشرم) وقد قدمت هذه المؤسسة بطلبة الجامعات وعمال المصانع.

اكثر من أديب او زعيم سياسي وصفه بانه

نحن بدورنا، نذكر ان هذا الرجل الذي نجح في تحرير شعبه من الاحتلال، وزرع في بجدارة لقب الزعامة، ليس على مستوى وبينهم إنه طبق نهجه بعنفوان وقوة، ولم

الكبيرتين المنفرجتين.

تمثلت أولى اجراءاته في مقاومة سياسة

هل لنا إن نعلن عن إسم هذا الرجل؟

فرائسد التسسراث.

صنيع الغيث في التربة

الكريمة، ومتى فصلت الكلمة

على هذه الشريطة ونفذت من

قائلها على هذه الصفة،

اصحبها الله من التوفيق

ومنحها من التأييد

مالايمتنع معه من تعظيمها

صدور الجبابرة ولأيذهل عن

ابن علي بن الحسين صلاح

شأن الدنيا بحذافيرها قي

كلمتين يوم قال: صلاح شأن

جميع التعايش والتعاشر

مقدار مكيال، ثلثاه فطنة

فهمها معه عقول الحهلة.



اكتشاف علاج يعهل على وقف سقوط الشعر

المصادقة عليها.

phate) ان مجهــزي المنتجـات الطبيه سوف يجبرون حسب التشريع الجديد على عرض منتجاتهم تلك على الرقابه الصحية لكي تخضع للفحص ومن ثم واذا تم ذلك فستكون تلك

الفيتامينات والعقاقير الطبية في متناول الجميع وبضمنها علاج سولفات النزنك وفوسفات 186 هـذا العلاج اي سـولفـات الزنك يعمل على تغذية

الشعر وتقويته ويساعد الاكزيما ايضا، ويتوجب على الذين يعانون من تساقط الشعر ان يستخدموا مرهم الزنك B6 مع الاكثار من تناول عصير الليمون الذي من

ترجمة: تغريد محمد من الواضح بأن لجنة الرقابة الصحيـة في كل من امـريكـا وبريطانيا قد وقعت تحت ضغوط

كبيرة من قبل الشركات المصنعة

كمبيوتر وانترنيت

أهم المكونات الداخلية لجهاز الحاسب الآلي

٤- قم بنزع الشرائح المعدنية من

خلف الصندوق لتتمكن من خروج

فتحات اللوحة الأم والتثبيت الجيد

نحاول ان نقوم بتركيب هذه المكونات داخل الجهاز ونقوم بإعدادها للعمل ١- قم بفتح الغلاف الخارجي للصندوق وضعه بشكل افقى

٢- ضع اللوحة الأم على شيء مرتفع امامك لتقوم نتثبيت باقى المكونات عليها بعد ذلك قم بفتح ذراع الأمان الموجود على مدخل (زد أى إف) وضع وحدة المعالج المركزي في مكانها على اللوحة الأم وثبتها بالمسامير الخاصه بها ثم ثبت المروحة الصغيرة على المعالج.

٣- قم بتثبيت الرامات في مكانها على اللوحة الأم مع الحرص الشديد والمعاملة الخاصة في

للوحية الأم وتوصيل الكابلات الخارجية ٥- قم بتثبيت اللوحية الأم في مكانها المخصص داخل الصندوق وقم بتثبيتها بالمسامير جيدا.

٦- وصل كابل الطاقة من مصدر الطاقة الى اللوحة الأم كذلك الكابلات الداخلية الموصلة بين اللوحة الأم وباقى الأجزاء مثل القرص الصلب والفلوبي والسي دي روم والسماعة الداخليه واللمبات (ويأتى مع كل لوحة أم كتيب يشرح

التوصيلات والإعدادات) ٧- قم بتركيب كارت الشاشة في

٨- قم بتثبيت القرص الصلب في مكانه داخل الصندوق ووصل الكابل المشترك بينه وبين اللوحة الأم وكذا

٩- ثبت باقي الكروت في مكانها على اللوحة الأم مثل الموديم الخ ثم قم بتوصيل التيار الكهربي

١٠- بعد كل هده المراحل يبقى عليك تحميل الويندوز وتعريف

الفتحة المخصصة له وتثبيته من الخارج بالمسمار المخصص له وإظهار فتحة التوصيل بالشاشة

الحال بالنسبة إلى قارئ الأقراص المدمجة والفلوبي

للجهاز بعدها وصل الموس ولوحة المفاتيح والسماعات الخارجية

♦وكان يقال: الكلمة اذا في بعض الأثار البلاغية خرجت من القلب وقعت في القلب، واذا خرجت من اللسان لم تتجاوز الاذان.. وقال الجاحظ: لقد جمع محمد

الايجاز الموحي الذي يقول: الكلام ما كان قليله

تدرج الكلمة الطيبة فوق

اللسَّان، فتجد مهادها رخياً

صوب الفؤاد، وذلك ان الكلمة

المضمخة بطيب المعنى تظل

الالبضة أبدأ عند المصغي

لصوت الفضيلة والمكترث

بداعي الحق، فما بالك اذا

ارتدت تّلك الكلمة ثوب البيان

وبردة الفصاحة؟ لذلك قرأنا

غاندي الأسطورة

عدنان منشد

يغنيك عن كثيره، ومعناه في ظاهر لفظه، فاذا كان المعنى شريضا واللفظ بليغا، وكان صحيح الطبع بعيداً عن الاستكراه ومنزهاً عن الاختلال ومصونا عن التكلف، صنع في القلوب

القبض على فتاة كندية انتزعت قطعة رخام من الاكروبول

اثينا/(رويترز) - قالت الشرطة اليونانية انها ألقت القبض على فتاة كندية يشتبه في قيامها بانتزاع قطعة من الرخام من منطقة الاكروبول في اثينا حيث يوجد معبد البارثينون الشهير الذي

بنى قبل ٢٥٠٠ عام. ورأى حارس امن الفتاة وهي تنتزع قطعة من الرخام من تل الاكروبول في وسط اثينا وأبلغ الشرطة.

وقال بيان عن الشرطة "سوف ترسل قطعة الرخام الى

الجهة المسؤولة عن الأثار

لإجراء اختبارات عليها." ومن

المتوقع ان تمثل الفتاة امام قاضي تحقيق. وتحظر اليونان التي تضم مئات المواقع الاثرية التي تتمتع بالحماية واخرى غير مشمولة بحماية أي بيع غير مرخص او تنقيب او شراء

قطع اثرية. وتحتوي قمة الاكروبول التي تطل على وسط العاصمة اثينا على العديد من المعابد الاشريـة كمـا انهـا واحـدة من افضل المناطق السياحية من حيث الحماية المضروضة

وثلثه تغافل، وق ذلك اشارة لتغافل الحليم عن كلمة

الثاني: بل قول الهذلي: (نوكل

بالادّني وان جل مايمضي)

وقال الثالث، وقوله الفصل في

(واذا تـرد الـي قليل تقنع) وقصد بذلك قوله عن النفس جشعاً وقناعة: ﴿ وقيل لعبد الله بن عباس:أني والنفس راغبة اذا رغبتها لك هـدا العلم؟ قـال: قلتُ واذا ترد الى قليل تقنع عقول ولسان سؤول، وقال بليغ ∻وادًا كان لبليغ القول متل آخر: إني لأكره الرجل انِ يكون هذا الجلال وحسن الوقع في مقدار تسانه فاضلاً على المسامع والافئدة، فان مقدار کما اکره ان یکون مقدار الاستعاضة عنه بالصمت وقت علمه فاضلاً على مقدار عمله لايلزم الكلام، أمر دعا اليه وفي بعض المأثور نقرأ: أجتمع الحكماء وحث عليه البلغاء، ثّلاثة من الـرواة فقــال لهم حتى قال قائلهم: (اني قد قائل: أي نصف بيت شعر ندمت على الكلام أحياناً، ولم أحكم وأوجــز؟ فقــال أولهم: أندم على السكوت في كل قولِ حميد بن ثور: (وحسبك الاحيان) وفي ذلك يقول داءً ان تصح وتسلما) وقال

ما ان ندمت على سكوتي مرة ولقد ندمت على الكلام مراراً

هذا المجال: بل قول أبى ذؤيب:

