

وحش الكعك

اسهاما في جهود مكافحة البدانة لدى الاطفال، سيقوم "وحش الكعك" في برنامج الاطفال الأمريكي الشهير شارع السمسم بالحد من عاداته بأكل الكثير من وجبته المفضلة.. البسكوت، وسيغني وحش الكعك وهو دموية ذات فراء ازرق أغنية مختلفة عن الأغنية التي اعتاد غناءها من قبل.

فبدلاً من أن يردد "ك" هو أول حرف من كعك طوال الوقت، سيقول لجمهوره من الاطفال "إن كعكة واحدة هي طعام يمكن أن نتناوله أحياناً".

وستتناول كل حلقة من حلقات البرنامج الجديدة موضوعاً صحياً، عن الأطعمة الصحية والأنشطة البدنية التي يمكن للأطفال القيام بها.

وقال ممثل للعاملين على إعداد شارع السمسم إن الشخصية التي تتمتع بشعبية واسعة "ستنوع من عاداتها الغذائية" في المستقبل. وقال نائب مدير البرنامج المسؤول عن البحث والتعليم "لن نضع وحش

الكعك على نظام غذائي أو حمية غذائية، ولن نتبع أبداً سياسة عدم تناول أي كمية من السكريات، إلا أننا نعلمه الاعتدال". وقد كشف العام الماضي عن أن "وحش الكعك" كان يسمى "سيد" قبل أن يبدأ في أكل



بين توأمين



ما الفرق بين اللقطة والعمود؟ اللقطة تؤثر والعمود يدل ويكشف وهذا استنتاج بدأت توفره لي (لقطات) المدى. وعملية توظيف اللقطة في إنتاج العمود تشكل فكرة ممتعة. لانها في الأقل تسهل علي ولوج محددات البحث، وهذا الفكرة بالأصل دلني عليها الزميل (سعد محمد رحيم) عندما اشار علي بأهمية (سامي أبو ريا) الذي يوفر لنا الأفكار من خلال عدسته. وهذا نحن نتعامل مع (أبو ريا) والأنا بدأت أذهب للتعامل مع (لقطات) وبذلك يكون لكاتب تلك اللقطات شرف تأسيس روحية هذا العمود ومن هنا سأذهب إلى اللقطة الأولى من لقطات يوم الأربعاء ٢٣/٣، فقد كان الحديث عن (الكيا) والرجل المتطاوول) والرجولة العراقية) وهذا ثالث مريب ومدمر فهو بمقدار ما يكشف عن القيم الصحيحة والنظيفة للشخصية العراقية فانه يكشف عن الجانب الآخر في تلك الشخصية وهذا بمجمله يتحدد في الإنسان وسلوكه اذن من بإمكانه ان يقول لي لا تعجب ولا تبتئس ولا تحزن وانت تقرأ مثل هذه الأفكار؟ سأقول لكم: في الشارع العراقي وعبر الاخلاق. منها المتدني ومنها رفيع المستوى فانظروا معي وسأدل علي المتدني من تلك الاخلاق. أعني من ذلك السلوك انطلاقاً من فهم ان الشارع مقياس القيم. فالراكب الذي

فكرة من لقطة!

احمد مهدي الصالح

يتحدث بصوت مرتفع متدن. والسابله الذين يعبرون من غير اماكن العبور متدنون. والسائق الذي يتلذذ بخصوصياته من خلال (مسجل) سيارته ويفرض على الآخرين سماع ما يريد وخاصة إذا تعلق الأمر بفعل ديني يكون سائق متدنياً لأنه يستغل خوف الناس من شأن الأمر العام ومقدساته فيعمل على ازعاج البعض وتشويه قيم الدين. ثم لماذا تدار الحوارات الخاصة في السيارات العامة؟ ولماذا يقف السائق أو يتوقف في منتصف الشارع؟ ولماذا يشتت ادهم الأخر؟ ولماذا يجتاز بعض السائقين من اليمين؟ ولماذا نستخدم سيارات مهلهلة في نقل مواطنين محترمين؟ أذهبوا إلى السيارات القادمة من الأرياف أو تلك التي تعمل في المناطق الشعبية وانظروا إلى موظفة تحصر ساقبيها بخجل في سيارة (واز) لكي لا يراها الآخرون. دققوا في الذي يحصل عند التقاطعات أو عند محطات تعبئة الوقود. أو في الذي يفعله الفتيان في أمر امرأة تمر بسلام. أو في الذي يفعله المتسكعون واليوم. والحمد لله المتسكعات. انظروا إلى كل هذا ودققوا معي في الذي أقوله ان الشارع مقياس السلوك. وكان الله في عونك يا شعبي العظيم!! فمهما قلت عن ما رأيت. فأنتك ستظل ظافراً وستنقرض هذه المشاهد وتصدق راقياً بين الأمم.

الشاعر الغنائي في الميدان ميلان:



بقلم: الجيايث بوفوار
ترجمة: عوان السعدي
منذ ستة واربعين عاماً و (فرانكو ترنكال) يسجل تاريخ إيطاليا من خلال الأغنية. ومن المرح الصاحب المصاحب لأصلاحات صقلية بعد الحرب وخلال عقود الأهراب والفساد السياسي، مع افتتاح صالة الاسكالا) للأوبرا نرى هذا الفنان يهجو من كرسي الخشب وسط المدينة جميع سلبيات الحكومات الإيطالية. ولقد أصبح هذا الوسط (Piazza del Dumo) بمثابة معهد محلي لهذا اللون من الفنون.

الآن وقد أصبح عمر هذا الفنان (٧٠ سنة) نراه يبحث عن وريث يتبنى "أغنية القصة" ويكون الشخص الذي يعبر مغني الفولكلور ذي الطابع البيكاني وان يكون مناسباً لعروض البلاد وساحات المدينة بواسطة الغناء الصالح يتحدث عن اخبار اليوم من خلال الانغام. وحين يزدهر هذا اللون من الفنون يجد له من يناصره وتتضاءل عملية انحساره له زمن الاتصالات الواسعة. لذا وفي مواجهة هذه الحالة التقليدية نجد ترنكال يبدأ (كورسا) هذا الشهر لتعليم جيل جديد فن تدوير الحكاية إلى موسيقى. ويتحدث مع اول وجبة من طلاب هذا الكورس قائلاً: عليكم البدء بالحقائق ثم احضروا فيها للوصول التام إلى جوهر احاسيسها، ومن الآن فصاعدا اقرأوا الجرائد اليومية بعناية تامة وحتى الامور الصغيرة فيها بإمكانها ضرب الوتر الذي يلامس احاسيس الناس.

الوقت الكافي للإصغاء. في عام ١٩٥٩ غادر هذا الفنان منزله في صقلية إلى عاصمة لومباردي حيث بإمكانه التجوال في الساحات. وان قصة واحدة يمكننا أن تستغرق ساعة غنائية. ومع المشاركة بجذور العصور الوسطى ومع المهرجين ولاعبى الكروياتيك يكون الواجب الاجتماعي لدى الفنان اكثر غنى ويكون المسلي اداة ثقافية شبيه. بمذبح الاخبار حول الاحداث الآتية. وان (ترنكال) الذي يمتلك ثلاث جولات اسبوعية في بيازا دلدوو لا يزال يقيم الحيل حول التجارة: لوحات (جنفاص) مرسومة في كتاب ساخر يمثل الاغاني الساخرة من الاوضاع الأنية. يقول ترنكال لطلاب صفه: "اشعر بانني عار من دون هذه الاغاني". "فالضمان يجلب الانباء عن الاماكن القريبة وموسعاً افاق ابناء المدن". ذلك ما يقوله خبير الموسيقى الشعبية (تيتو سافوتي). ويصف الشخص المؤدي لهذا النوع من الفنون كالصحافي المميز. وقبل ظهور التلفزيون كان الاميون يعيشون في مدن صغيرة وكانت صحيفتهم الوحيدة هي صوت المغني. فتناوب الاغاني بمقاطعها الشعرية الجميلة تسرد حكايات الشارع اليومية مثل: مقتل مومسات اثناء العمل،

زواج غيورون يجلسون زوجاتهم. وطبقاً لتقارير المراسلين كان اكثر من (٣٠٠ مغني) ما يزالون مستمرين على العمل في الاغاني الحكواتية بعد الحرب العالمية الثانية. وفي عام ١٩٩١ جرت احصائية رسمية تؤكد بقاء اربعين من هؤلاء المغنين وهناك عدد قليل باق حتى اليوم. لم تكن لدى (ترنكال) تدريبات اولية على هذه الاغاني ولكنه يعد اعظم الفنانين في هذا المجال لانه اصر على البقاء معاصراً للأحداث على الرغم من كبر سنه. يقول عنه منظم الدورة الفنية لهذا اللون (جيبينو ماتيرازي): "لديه القدرة على جذب مشاعر الجماهير عموماً ويحضر التواصل الحركي للتعبير عن الحاضر". لقد انجز ترنكال اكثر من (١٢٠٠ اغنية)، وكان يغني دائماً في البيت وفي العامل كما كان يغني في المهرجانات او امام (دومو) جنباً إلى جنب مع النخبة من الناس. واثناء ادارته السياسية للسياس كان من اقصى المتقنين لقيادات حزبه الشيوعي. يقول ترنكال: "انا اعلم اذا غنيت اغنية "O'Sole Mio" فسوف يشترها الصينيون حتى ان لم يفهموا معناها، ولكن علي ان اواجه نفسي صباح اليوم الثاني".

مقتنيات الاميرال نيلسون في المزاد

التي بيعت بـ ٣٣٦,٦٥٠ جنيهها استرليني، أكثر بكثير من السعر المقدر لها الذي كان بين ٦٠ إلى ٨٠ ألف استرليني. **سيف النيل** وتبع ذلك كيس نقود نيلسون مصنوع من الحرير والملطخ بدمه، وكان نيلسون يحمله عندما قتل في معركة الطرف الأغر في ٢١ تشرين الأول عام ١٨٠٥. وبيع الكيس بـ ٦٥٠,٢٧٠ جنيه استرليني، وكذلك "سيف النيل" الذي كان يحمله قباطنة البحر أثناء معركة النيل.

ويحمل "سيف النيل" نقوشاً تمثل تحطم الباخرة الفرنسية "تورين"، بمقبض على شكل رأس تمساح. بينما فشل متحف نيلسون في مدينة "جريت يارم" البريطانية من اقتناء رسالة خطية لبطل البحار. وحصل المتحف البحري القومي على مجموعة من ٧٢ رسالة كانت فرنسيس زوجة نيلسون قد بعثتها له. وكان أحفاد صديق نيلسون المصري الكسندر ديفيدسون قد باعوا مجموعة الرسائل التي كان يجمعها ديفيدسون خلال حياته.



كمبيوتر وانترنت

أهم البروتوكولات المستخدمة

في الإنترنت

- بروتوكول **TCP/IP** و هو البروتوكول المعتمد في شبكة الإنترنت، حيث يقوم بتقسيم البيانات المرسل إلى حزم صغيرة و من ثم تجميعها عند الطرف المستقبل و تحتوي على حزمة صغيرة فيه على معلومات المرسل و المرسل إليه حيث ..

TCP: اختصار لـ **Trans-fer Control Protocol** و هو مسؤول عن تقسيم البيانات و التأكد من صحة توزيع البيانات حيث تكون معرضة للضياع عند توزيعها من خلال **Routers** و لذلك فإنه يراقب البيانات و يعيد توجيهها إذا تعرضت للضياع .

IP: اختصار **Internet Protocol** و هو مسؤول عن عنونة حزم البيانات و ادارتها و تجميعها و تحديد مساراتها عبر الشبكة .

- بروتوكول **FTP**: اختصار و هو بروتوكول يقوم بنقل

تهيج الامعاء المزمن ما هو

القولون / سيف محمد علي
عن الياهو هيلث
IBS هو اضطراب شائع للامعاء الغليظة يؤدي الى تشنج مؤلم وغازات وتغيرات في حركة القولون. ولهذا المرض عدة اعراض تختلف من شخص لآخر فمنهم من يعاني من الامساك وآخر من الاسهال وبعضهم يعانون من كلاهما بفترات مختلفة.

وقد اطلق على هذا المرض عدة اسماء منها: التهاب القولون التهاب غشاء القولون المخاطي، تشنج القولون، تشنج الامعاء، مرض الامعاء الوظيفي، وان اكثر هذه المصطلحات غير دقيقة، مثلاً التهاب القولون يعني التهاب الامعاء الغليظة الا ان مرض **IBS** لا يسبب التهاب ويوجب ان لا نأخذ هذا المرض مع مرض آخر مثل (تقرح القولون).

وإن سبب هذا المرض غير معروف، وحتى الآن لا يوجد علاج دقيق له، ويطلق عليه الاطباء مرض الاضطراب الوظيفي بسبب عدم وجود علامة للمرض عند فحص



الطبية وترتيب فعاليتهم اليومية. ما اسباب مرض تهيج الامعاء المزمن؟ يبلغ طول القولون حوالي (٦) اقدام وان الوظيفة الأساسية له هي امتصاص الماء والأملاح من المواد المهضومة التي تدخل من الامعاء الدقيقة. وان هذه المواد قد تبقى هنالك لبضعة ايام لحين امتصاصها من قبل الجسم. وهنالك هرمونات وخلايا عصبية لا ارادية تتحكم في حركة القولون. وان حركات القولون تدفع المحتويات ببطئ الى اسفل باتجاه المستقيم. وفي كل يوم هنالك مرات قليلة تنقبض عضلة القولون بقوة مما يدفع الفضلات خارجاً. وبسبب عدم معرفة الاطباء السبب العضوي لهذا المرض فإنه غالباً ما يفسر حدوثه نفسياً او نتيجة الاجهاد. أي ان العمل المجهد قد يسبب في زيادة اعراض المرض سوءاً، واکتد الدراسات بأن عضلة القولون بالنسبة للشخص المصاب بـ **IBS** تبدأ بالتشنج بعد عوامل التحفيز وعادة ما يكون اكثر حساسية من الشخص الاعتيادي. وهنالك

Irritable Bowel Syndrome (IBS)

تشنج عضلات القولون مما يؤدي الى الاسهال. أي ان الدهون تعد محفزاً قوياً لإنقباض القولون بعد تناول وجبة معينة. وان العديد من المواد الغذائية تحتوي على الدهون مثل اللحوم (بكل انواعها)، جلد الدواجن، الحليب ومشتقاته، الزيت النباتي، المسمت النباتي الصناعي.. وغيرها. ما الغذاء الذي يقلل من تأثير **IBS** بالنسبة للعديد من الناس، فإن تناول غذاء يحتوي على كمية مناسبة من الفوائد الغذائية تقلل من اعراض **(IBS)** التي سببت لك الالم وناقش هذه الملاحظات مع الطبيب الذي سوف يساعدك على تغيير غذاءك. وبسبب اهمية منتجات الالبان في غذاءك فاقدم منتجات الالبان المناسبة منها الا ان الاكثر يسبب نتائج سلبية. تناول اغذية عامة مثل الحبوب والفاواكه والخضرة لكن قبل تناولها اسأل الطبيب المختص عن هذه الاغذية وتأثيرها.