

الراحة والجيم

بغداد / المدى

عملها، بسبب الاجراءات الامنية التي اتخذت، منعاً لحوادث مؤسفة يقوم بها بعض الغرضين، وتستهدف حياة الابرياء، فكان البيت مكاني وكانت الكتب والاوراق والجراند ملاذي. سرعان ماملت كل هذا، وخرجت من البيت، ووصلت منطقة الفضل، وعثرت على مقهى فتح ابوابه، جلست فيه، وطلبت (ناركيلة تان)، وكان معي في المقهى مجموعة تلعب (الدومينو)، وتدخن (الناركيلة) ايضا! ظللت اسحب الدخان المر من (الناركيلة)، واستعيد السنوات التي عشتها في البطالة، ما بين مقهى الراقدين، وام كلثوم، والزهاوي، وحسن عجمي، اقتل الوقت بانتظار مرور تلك السمرء، صاحبة اجمل ساقين على مدى تاريخي الشخصي في الاقل، وكيفية وضع قدمها، ثم رفعها، وهي تمشي على اسفلت شارع الرشيد، وصولاً الى باصات مصلحة نقل

لذلك فإن حياة الإنسان تبدأ بالعمل وتنتهي فيه، أي ان العمل هو فيتامين الحياة، مثلما المسؤولية هي فيتامين الحياة، والركون الى الراحة الدائمة تولد الموت الضمني، وتجعل من الانسان دائراً في فلك حسابات لا أول لها ولا آخر بالطبع هذا يختلف عن مراجعة الانسان لما يقوم يومياً، للوصول الى حياة أفضل، عبر وسائل يختارها بنفسه فكثيراً ما نرى اشخاصاً تقاعدوا عن العمل والمسؤولية ثم سرعان ما انزروا، ثم تلاشوا الى الأبد!

فالراحة ليست مجدبة على السوام، الا في الحالات التي تشعر بضرورتها، أما العمل فهو ضروري ابداء، وثمة قول للرسول (ص): ان النفوس لتتعب من الراحة فإريحوها بالعمل... ما أريد التأكيد عليه هنا، هو الايام الخمسة التي جاءت مع الانتخبات، وانفتحتها في راحة مرغم عليها، لأن الجريدة تعطل

لقد كان برناردشو محقاً حينما وصف الجيم بأنه العملة الدائمة! والعملة الدائمة هي الجلوس في البيت، بلا عمل، من دون ان يكون لك دور في أي شيء، سواك ملاسنة الزوجة والدخول معها في القيل والقال، وامور المطبخ، ومصروف البيت، وما قالت اختها، ووضحت أمها، وصرح قريبها وقديماً قبيلاً: (الرجاء مو ماك كعدة بيت) كان هذا ايام كان المحتمم ذكورياً منة في المنة، أما هذه الايام التي دخلت فيها المرأة الحياة العملية مع الرجل، فإن الجلوس في البيت لم يعد يليق بها أيضاً.

بين قوسين



انفلونزا الطيور والبديل النباتي

عبد علي سلمان

بعد تحقق المخاوف من ان يصبح مرض انفلونزا الطيور، وباء عالمياً، وبعد انتقال المرض من جنوب شرق آسيا الى روسيا الاتحادية ثم الى تركيا فرومانيا واحتمال وروده اليها كون جارتنا الشمالية تركيا هي حركة الوصل بين اوربا وآسيا.. أصدرت الدولة قراراً بمنع استيراد اللحوم والبيض ثم عمدت الى تشكيل غرفة متابعة يومية، مما سينتج عنه بسبب الظروف القاهرة حرمان المواطن من مصدر غذائي مهم، مما يوجب البحث عن بدائل غذائية تحمل الى حدما القيمة الغذائية نفسها التي تحملها اللحوم ولكن في الوقت نفسه لا تحمل مخاطر الاصابة بالمرض الذي اعلنت اكبر دولة مشهورة بمتابعة الغذاء والقيم الغذائية وهي الولايات المتحدة الامريكية انها غير قادرة على انتاج امصال تكفي لمواطنيها في حال دخول المرض للبلاد وبالتالي فلا يمكنها انتاج امصال لدول اخرى او للعالم.

فما القيمة الغذائية التي تحتويها اللحوم البيض والحمر والبيض؟ ان اللحوم بنوعها هي المصدر الحيواني الاساسي لتوفير البروتينات التي تلعب دوراً مهماً في بناء الجسم، لكونها تحوي جميع الاحماض الامينية التي يكون الجسم بحاجة اليها. ومن هنا قيمتها الغذائية العالية اضافة الى كونها مشبعة بالدهون

الحيوانية مما يعني انها مصدر للكربوهيدرات ايضا. ورغم ان الافراط في تناولها يشكل تهديداً كبيراً للصحة. ويعد صدور قرار المنع فلا بد من الاستعانة بالبديل النباتي للبروتينات. والمقصود هو البقوليات (الفاصولياء والعدس والبقلاء والحمص) والتي تشكل مصدراً مهماً للبروتين برغم انها تختلف عن اللحوم بكونها لا تحتوي على جميع الاحماض الامينية بل على نسبة كبيرة منها. ولكون هذه المواد قد ادرجت ضمن مفردات البطاقة التموينية فيفترض بالجهات المختصة السعي لضمان توافرها بالكميات السابقة او زيادتها لغرض الاسهام في الحفاظ على الصحة العامة.

وبالامكان تناول هذه المواد النباتية بطرق طبخ مختلفة منها السلق كشوربة العدس مثلاً او مرق الفاصولياء او الحمص بالطحينة (حمص مسلوقة زائد زيت السمسم) او الباقلاء المسلوقة بالطريقة المعروفة عندنا عراقياً كما يمكن تناول البعض منها مقلية كالفاصولياء مثلاً.

ان الاهتمام بالتغذية وهي واحدة من مسببات الصحة الدائمة التي توصل الى عمر مديد هائئ اصبح واحداً من اهتمامات الدول كبيرة وصغيرة.

طبق رمضان

صيدية السمك

المقادير

- لكل 2/ كيلو سمك؛
- بصلة كبيرة مفرية ناعماً.
- فنجان كبير من الماء .
- فنجان كبير من الأرز.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت شجيرة أو فرناسوي.
- ملح ولفل.
- الطريقة
- يقلى البصل المفري في الزيت حتى يغتمق لونه، ثم يرفع الإناء بعيداً عن النار، ويسحق
- يضاف الأرز النظيف المغسول إلى السائل، ويترك على النار الهادئة إلى أن ينضج.
- يضاف البصل المفري، ويترك حتى يغتمق لونه، ثم يرفع الإناء بعيداً عن النار، ويسحق
- يضاف الأرز النظيف المغسول إلى السائل، ويترك على النار الهادئة إلى أن ينضج.

وزيرة الخارجية

الأميركية السابقة في مسلسل تلفزيوني

لوسا انجليسا / ا ف ب

تؤدي وزيرة الخارجية الاميركية السابقة مادلين اولبرايت في عهد الرئيس بيل كلينتون دوراً في مسلسل "فتيات غيلمور" (غيلمور غيرلز) التلفزيوني الشعبي لكنها لا تنوي التحول الى التمثيل.

وولدت اولبرايت الدبلوماسية والاساتذة الجامعية قبل ٨٦ عاماً في تشيكوسلوفاكيا، وادت في ٣٠ ايلول/دورا في حلقة من هذا المسلسل التلفزيوني تعرض الاسبوع المقبل في

الولايات المتحدة. وقالت اولبرايت وهي اول امرأة تولت هذا المنصب في الولايات المتحدة (٧٩٩١-١٠٠٢) بعد ان كانت سفيرة اميركية لدى الامم المتحدة "انني معجبة كثيراً ب(غيلمور غيرلز) وكان دوري ممتعاً".

واضافت "سنحت لي الفرصة لأقوم بشيء مختلف لفترة قصيرة وادركت مدى صعوبة حفظ الحوار عن ظهر قلب".

بيع ساعة يد أهدتها مارلين مونرو لجون كينيدي في مزاد علني

نيويورك / ا ف ب

عبارة "الى جاك من مارلين مع حبي الدائم في ٢٩ ايار ١٩٦٢" يوم عيد ميلاد الرئيس، خلال مزاد نظمته "الكسندر اوتوغرافس" في كونيتيكت (شمال شرق). وعرضت الساعة في صندوق صغير ذهبي يحمل يمامتين.

وقال بيل باناغوبولوس ممثل دار "الكسندر اوتوغرافس" ان كينيدي اعطى الساعة لاحد مستشاريه المقربين طالباً منه "التخلص منها".

اعلن دار "الكسندر اوتوغرافس" للمزاد العلني ان ساعة يد ذهبية اهدتها مارلين مونرو لجون كينيدي في الليلة التي غنت له فيها اغنية "عيد ميلاد سعيد" الشهيرة، بيعت بالمزاد العلني بقيمة ١٢٠ الف دولار.

وبيعت ساعة الرولكس التي كتب عليها



فرم دائم

تصوير سمير هادي

القرصنة والبرامج التجسسية

تعتبر برامج تبادل الملفات التي يطلق عليها Peer To Peer P2P من أكثر البرامج التي يقبل عليها الشباب لتنزيل البرامج الموسيقية على حاسباتهم الشخصية، وهذه البرامج من أخطر مصادر الفيروسات والقرصنة، في الدول الأوربية والولايات المتحدة يتعرض مستخدمو هذه البرامج لهجمات من الشرطة، حيث يعتبر تبادل الملفات تقيح تبادل أي نوع من الملفات سواء الملكية الفكرية وحقوق الاستغلال. ويقع الخطر الحقيقي من هذه البرامج من الفيروسات وبرامج القرصنة التي تكمن خلال تبادل الملفات، وبرامج تبادل الملفات تقيح تبادل أي نوع من الملفات سواء كانت ملفات موسيقى أو فيروسات أو برامج تجسسية، طالما سمحنا للملفات أن تنزل على حاسباتنا من حاسبات مستخدمين آخرين، فبالطبع يوجد احتمال أن تحمل هذه الملفات معها أي ملفات أخرى مثل الفيروسات وتنزل بالتالي على حاسباتنا دون أن ندري.

تعتبر برامج P2P من أهم الوسائل التي يتم من خلالها سرقة ملفات مهمة من على الحاسبات التي تشترك في شبكات هذه البرامج، فبعض مستخدمي الانترنت لديهم دوافع شريرة وهم لا يسعون وراء ملفات الموسيقى لكي يقوموا بإنزالها من على حاسبك، ولكنهم يسعون إلى ما هو أهم وهي ملفاتك الشخصية وبياناتك المالية المخزنة على الحاسب، سوف يقدم لك هؤلاء القرصنة احدث الأغاني لكي تقوم بإنزالها ولكنهم سيرسلون لك مع هذه الأغاني بعض البرامج التجسسية التي تستطيع أن تسجل كل حرف تكتبه على لوحة المفاتيح فيعرفون منها كلمات السر التي تستخدمها، كما يمكن لهذه البرامج أن تتعرف الى الملفات الأكثر استخداماً على حاسبك ومعرفة مكانها، والحل الوحيد لهذه المشكلة هو أن تقوم بتشغيل برنامج مضاد لبرامج التجسس Anti Spyware وتختبر بها حاسبك بعد كل عملية تنزيل تقوم بها من على الشبكة.