

العلكة تقصر إقامة المرضى في المستشفيات

واشنطن/ ميدل ايست اونلايت

– أفادت دراسة جديدة عرضت في المجلس السريري لكلية الجراحين الأمريكية بسان فرانسيسكو، أن مضغ حزمة من العلكة لعدة دقائق يوميا، يساعد في تنشيط وتجديد الوظائف المعوية عند المرضى الخاضعين لعمليات القولون الجراحية، وتقصير فترة إقامتهم في المستشفى بحوالي يوم واحد.

فقد وجد الباحثون أن تحريك الفم في عملية المضغ البسيطة بين المرضى قد يوفر ملايين الدولارات سنويا من تكاليف المستشفيات، من خلال تخفيف حالات الكسل المعوي بعد الجراحة، وهي حالة تسبب فقداننا مؤقتا في نشاط الأمعاء، فتننتج ألما شديدا، ونوبات من الإمساك والتقيؤ والجفاف، وتعتبر السبب الرئيسي لطول فترة إقامة المرضى في المستشفيات، بعد

جراحات الأمعاء.
ووجد الباحثون بعد متابعة ١٠٢ مريض خضعوا لعمليات استئصال القولون، التي يتم فيها إزالة جزء من الأمعاء الغليظة، حيث تم تقسيم المرضى إلى مجموعتين، قامت الأولى بشرب السوائل، فيما قامت الثانية بمضغ العلكة لمدة ١٥ دقيقة، لأربع مرات يوميا، وجدوا أن حركات الأمعاء عادت إلى طبيعتها بعد ثلاثة أيام ونصف من العملية عند المجموعة الأولى، مقابل ٢,٩ يوم لن مضغوا العلكة.
ولاحظ الخبراء أن المرضى في مجموعة السوائل غادروا المستشفى بعد ٥,٢ يوم، مقارنة ب ٤,٤ يوم لمجموعة العلكة، مشيرين إلى أن سبب هذا التأثير لم يتضح بعد، ولكن يعتقد أن الحركات التي تسببها العلكة، دون الحاجة إلى البلع هي وراء ذلك



بين قوسين



أنا وكمانى الأول

صافيا الياسوي

دعني وكمانى

سفراته، أو انه اشتراه من احد السياح الذين كانوا يرونون مشغله في شارع المتنبي، وما زال معي حتى هذه اللحظة، كنت وما زلت أحنو عليه حنوي على صغاري، وكان يمنحني سحر اللحظات وقديسية النغم العراقي، كنا نؤدي معا صلاة عشق سرية لا تكف نبضاتها عن السريان في جسدنا المتوحدين.

كان أخي الأكبر كما كان والدي وعمي وجدي رجل دين، لكنه كان يقرأ ويفهم الكندي والفارابي، وكان يقرأ لأبي فرج الأصبهاني ويحلل أصواته بحسب معرفته، مثلما كان يقرأ لليخاري والكليني وسواهما.

اعترف بأني تحدثت عن نفسي وعن عائلتي كثيرا في هذه الأسطر ولكن أليس من حقي ان أخبركم، ومن حقكم علي ان تعلموا ان عائلة اشتغل أغلب رجالها بالفقه والدين وتعاليمه لم يضعوا قيда على السماع واللعب المدروس كما يفعل بعضهم اليوم؟ اللهم إلا إذا كان يخاطب الاقدام وحدها، ولا يخاطب الرؤوس والأرواح والقلوب، ولذلك غاية ولهذا غاية أخرى، وهي غاية كمانى الأول، تلك الألحان السماوية الهاربة إلى حيث ملكوت الخالق والمتسللة منه، حاملة دفقات ذلك العشق الأبدى الذي لا تعرفه الاحداث العيون وارتعاشات الافئدة.

صحافة ايام زمان



امام الطالب الذي يريد الدراسة في الخارج ولا ندري ما اذا كانت هناك موانع خاصة بالنسبة للموما اليه ولهذا ننصحه باعادة المحاولة وان يكتب لنا بما سيترض طريقه ونحن مستعدون لمساعدته قدر الامكان.

انتخاب حسناء ادم في حفلة ساهرة

يسر ادارة فندق ادم ان تعلن عن اقامة حفلتين ساهرتين الاولى بتاريخ ٢٤-٢٢ بمناسبة عيد ميلاد السيد المسيح وستعزف فيها فرقة ايكلز الموسيقية والثانية بتاريخ ٣١-١٢-٩٧٢ بمناسبة عيد رأس السنة الجديدة وستعزف فيها فرقة تندر الموسيقية وسيتمخلل الحفلتين الغناء والرقص الشرقي واجراء المسابقات المتنوعة ذات جوائز ثمينة بالاضافة الى انتخاب حسناء آدم في حفلة رأس السنة.

ملاحظه: الحفلتان خاصتان بالعوائل فقط

للحجز يرجى الاتصال بهاتف ٩٢٣٨١

اما عن انجاز هذا المشروع الذي بوشر فيه فقد قال السيد سعدون الهلالي (لقد باشرت امانة العاصمة بزراعة الجزء الواقع على جانبي طريق المطار الدولي من الحزام الاخضر وبمساحة ٦٠٠ دونم وتقرر ان يكون في هذا القسم عدد من المتنزهات وامكن اللهو حيث وجدت ان الغاية من الحزام الاخضر ليس فقط هو منع الرياح المحملة بالغبار وتلطيف الجو بل ارات ان يكون مكانا يقضي فيه المواطن هو وعائلته ساعات من الراحة في اجواء متنزهاته بعيدا عن زحمة العمل وضجيج المدينة...

يتميز المناخ فيها بالجفاف والحرارة والعواصف الرملية بزراعة مجاميع من الاشجار والشجيرات على شكل خطوط يختلف عرضها وكثافتها على اختلاف المساحة المخصصة لهذا الغرض... لتمنع الاتربة والرياح المحملة بالغبار من الوصول الى المناطق السكنية من جهة وتلطيف درجة الحرارة صيفا او شتاء بسبب وجود كثافة عالية من الاشجار الكبيرة المرتفعة من جهة اخرى...)

وعن تفاصيل المشروع قال الهلالي (لقد اهتمت امانة العاصمة في الاونة الاخيرة بزراعة مشروع الحزام الاخضر الذي يكون بشكل هلال يمتد من الشمال الشرقي حتى الجنوب الغربي لمدينة بغداد... ويتألف الحزام الاخضر من خطين عرض كل خط مائة متر وطول كل خط اثنان واربعون كيلومترا فيكون في النهاية عرض الحزام الاخضر مائتا متر وطوله اربعة وثمانون كيلومترا اي ٦٧٢٠ دونم.

وسوف يزرع الحزار الاخضر بانواع متعددة من الاشجار منها البوكاسيتوس والنبق والنخيل بالاضافة الى انواع من النباتات المتساقطة الاوراق كالثلوث واليبكان والجوز هذا ولاتنس ان الحزام الاخضر يمر في بساتين مغروسة بمختلف اشجار الفواكه المثمرة).

بغداد تحلم بالحزام الأخضر

تحقيق باقر الناصري

الجميع يتذكر عواصف الصيف والغبار الذي كان يخنق أنفاس العاصمة.. وكذلك الجو الحار الذي كان يحرق سماء بغداد.. فيحول أجساد الناس الى كتلة من العرق والارهاق...

ومن اجل ان تكون بغداد جميلة ومريحة... كان هناك مشروع اسمه الحزام الاخضر، والحزام الاخضر تعبير يقصد به اكساء جوانب العاصمة بالارض المزروعة بكثافة.. تفاديا للعواصف والحرارة من اجل تحسين الجو من الجفاف.. وهذا المشروع معمول به في جميع المدن التي تتميز بمناخ حار وجاف وبغداد احدى هذه المدن.. وخلال السنوات القليلة الماضية كان الحديث يدور حول الحزام الاخضر ومدى اهميته.. ومن اجل تغطية جوانب هذا المشروع توجهنا الى امانة العاصمة وكان لنا لقاء مع الاخ سعدون الهلالي..

(في الواقع... تهتم جميع الدول التي

كلمة

ذباب تلفزيون كركوك!

كلنا نعلم ما للذباب من اضرار وخطر جسيمة على حياة الانسان يسببها نتيجة نقله للجراثيم والميكروبات الى الجسم.

و... كلنا نكافح الذباب باساليب متنوعة ونود ان نتخلص من شره الا لتلفزيون كركوك اذ يرى المشاهدين حين واخر عدة ذبابات في مكان ما من وجه المذيع او المذيعة... يلتفت المذيع لطردها تعود ثانية... فيضحك ويحтар من امره... وكذلك الامر بالنسبة لمقدمي البرامج ايضا. ليس من الضروري ان ندعو العاملين في تلفزيون كركوك الى مكافحة الذباب! واذا تعذر ذلك عليهم فليعلن التلفزيون عن حملة عمل شعبي لمكافحة الذباب في اروقه واستوديوهاته يشارك فيها المشاهدون.

ابو ستيفان

طبخ رمضاني

ملفوف الخضراوات الحارة

المقادير

- ١٢ ورقة ملفوف كبيرة الحجم .
- للحشوة: ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ٣٠٠ جرام أو ٢ بصلة، مفرومتان فرماً ناعماً
- ١ كوب صنوبر أو ٧٥ جراماً
- ٢٠٠ جرام أو ٢ جزرة متوسطة الحجم، مفرومتان فرماً ناعماً
- ٣ فص ثوم، مسحوق
- ١/٤ كوب زبيب أو ٣٧ جراماً
- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة مسحوق الكمون
- ٣/٤ ملعقة صغيرة مسحوق القرفة
- ٣/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ٣ مكعبات مرقة دجاج .
- ٢ ملعقة كبيرة معجون الطماطم
- ٣ ملعقة كبيرة بقدرونس طازج، مفروم فرماً ناعماً
- ٢ كوب أرز بسمتي، مطبوخ
- ٢ كوب أو ٥٠٠ مل ماء مغلي

الطريقة

• تغلى أوراق الملفوف في الماء المغلي لمدة ٥ دقائق أو حتى تصبح طرية وسهلة الطي.
• تصفى وتنزع منها الجزوع ثم تترك جانباً.
• يسخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة ويطهى البصل المفروم مع الصنوبر



والجزر المفروم على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٣ و٤ دقائق .

• يضاف الثوم مع الزبيب ومسحوق الكمون ومسحوق القرفة والفلفل الأسود المطحون ومكعب واحد من مرقة الدجاج .

• يطهى المزيج لمدة دقيقتين إضافيتين.
• يضاف معجون الطماطم مع الكمون المفروم والأرز المطبوخ وتحرك المكونات جيداً حتى تمتزج بعضها مع بعض.
• ترفع عن النار وتترك جانباً لتبرد قليلاً.

• توضع ملعقتان كبيرتان من الحشوة على طرف ورقة الملفوف.

• يطوى الجانبان وتلف الورقة.

• توضع الأوراق الملفوفة مع الجهة المتعرجة نحو الأسفل في طبق عميق للفرن.

• يذوّب المكعبان المتبقيان من مرقة الدجاج مع ملح أقل في الماء المغلي ويسكب فوق الملفوف.

• يغطى الطبق بورق الألمنيوم ويخبز في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٥ و٣٥ دقيقة.

كمبيوتر وانترنت

إصلاح إعدادات TCP/IP

١-عد تشغيل معالج "إعداد شبكة الاتصال" و خاصة إذا تهت في عملية اختبار الإعدادات المناسبة أو قمت بتثبيت برنامج ما تشك بأنه من الممكن أن يكون قد غير في الإعدادات الشبكية.
٢- استخدم خيار التصليح التلقائي و ذلك بأن تنقر نقرا مزدوجا على أيقونة الإتصال في مجلد اتصالات شبكة الاتصال، ثم انقر على تصليح Repair.
في تبويب الدعم Support، كما أنه من الممكن لك أن تقوم بنفس المهمة يدويا من موجه الأوامر بتنفيذ ما يلي من أوامر:

Ipconfig /renew
الذي يقوم تلقائيا بتجديد عنوان IP من مزود DHCP.

Arp -d
الذي يقوم بتهييج Address Resolution Protocol cache.

Nbstat -R
الذي يعيد تحميل NetBIOS name cache.

Ipconfig /flushdns
الذي يقوم بمسح DNS cache.
Ipconfig /registerdns
الذي يقوم بتسجيل اسم الكمبيوتر في مزود DNS.للمناسب.

٣- أعد تنصيب ملفات بروتوكول TCP/IP ذلك بأن تذهب الى ابدأ>تشغيل و اكتب ما يلي
netsh int ip reset
ثم اضغط موافق.



اغفاءة

تصوير / سمير هادي