

للسينما سحرها الذي يسافر بنا الى عالم مختلف لا نعود ادراجه الا بعد مغادرة صالة العرض وفي نهاية السبعينيات، كان سحر السينما في وجه بتوافد العوائل العراقية على دور العرض السينمائية حتى في اوقات العرض المتأخرة.. بهذه الطريقة، شاهدت فلم "الرسالة" لأول مرة حين عرض في بغداد في عام ١٩٧٨ كما اذكر ... سمعنا الكثير عنه وقتها ودخلنا الصالة لا نشاهد فيلما دينيا او تاريخيا كما اعتدنا من خلال شاشة التلفزيون اثناء المناسبات الدينية بل لمشاهدة انجاز سينمائي لمحمي عربي .. صحيح انني لم اكن وقتها افقه معنى التقنيات السينمائية ومعنى كلمة "اخراج" ولم تكن الافلام تمثل لي وقتها اكثر من "حدوته" لها بداية ولا بد ان تكون لها نهاية لاقتنع بمشاهدتها. وهو مطلب طفولي بحت. لكنني اصغيت لاحاديث اشقائي الكبار في محاولة لادراك سر هذا السحر الذي فتنتنا جميعا طوال ثلاث ساعات هي مدة عرض فيلم "الرسالة" .. لم يكن يصعب فهم تفاصيل "الحدوتة" فهي جزء من نسج ذاكرة أي مسلم لكن تقديمها بهذا الشكل ، المزدان بالموسيقى الرائعة للموسيقار الفرنسي موريس جاز التي حولت "الاذان" الى نغمة موسيقية تنساب الى الروح قبل الاذن حملنا الى عالم اخرج الى عالم قديم كانت الاشياء فيه تسمى باسمائها ولم يكن يشوبها تشويه وربما هو السبب الذي امد الرسالة بالقوة واوصلها الى جميع انحاء العالم.. بعد ذلك العرض الاستثنائي، لم يسهل نسيان اسم المخرج العربي "مصطفى العقاد" الذي غدا عالميا خصوصا بعد تقديم نسخة باللغة الانجليزية من الفيلم "ذاته" مثل فيها النجم العالمي الراحل انطوني كوين والنجمة اليونانية ايرين باباسن.. قدم العقاد الاسلام وقتها كرسالة سامية سمحاء وبعد عقود مرت شاهدت له لقاء تلفزيونيا يهاجم فيه الازهاب الذي حول الاسلام الى دين ارهابي حمل العقاد قضية جديدة وصار يعلنها على الملأ ويعلن عن تقديم افلام جديدة تتناول القضية بابعادها الجديدة وتفصل بين الازهاب والرسالة لكن الازهاب ذاته لم يمهله حتى يحقق احلامه وغادر العالم مع ابنته ومئات الشهداء بواسطة التفجيرات الاخيرة في الاردن تاركا لنا رسالة ثقية، خالية من الشوائب يراد لكل من طاله التشويه ان يعود لمراجعتها وان يشاهد الفيلم مرات ومرات ليحمل القضية كالعقاد وينفض عنها غبار التشويه...

بين قوسين



ما بعد (رسالة) العقاد..

عدوية الهلالي



وتقول: انني راضية قانعة بما نكسبه من تحمل الجو الحار والبارد والحياة الخطرة ولعدم الامان في الشارع ما يدوم حياتنا وعائلتي بكرامة وعز وانا ابيع يوميا اكثر عدد من الصحف والمجلات الاسبوعية. وعند هذا التقاطع لا نتوقف لان هذه الاشارة مزدحمة بين تقاطعاتها الاربعة وتبقى زحمة الازدحام فترة نبيع اكثر عدد لان اصحاب السيارات يقرأون الجريدة وهم في سياراتهم ينتظرون ان تحل فترة الازدحام وكان ربحنا (٤٠٠٠ . ٥٠٠٠) دينار يوميا بعد ان كنا نخرج من الفجر الى البورصة وننتهي من البيع الساعة ١٢ ظهرا.

الشماعية وبقيت ايضا يومين واخرجوني بعد ان رق قلب الدكتور لحالتي الاجتماعية والاقتصادية وتأكد انني امراة ليست مجنونة بل ابيع الصحف اليومية. واليوم اصبحنا نبيع اعدادا من الصحف اليومية وازدادت، مبتسمة اتمنى ان تطول مدة فترة الاشارة الحمراء كي ابيع اكثر! اما السيدة ام علي: فكانت تجلس محتضنة بضاعتها من الصحف بانتظار الاشارة الحمراء وعلى الرغم من انها امية الا انها كانت تحاطب اصحاب السيارات "اقرا اليوم... بالجريدة عن الخبر الفلاني" ام علي ٦٥ عاما ارملة ولها ٥ اطفال ، رسم الزمن خارطة رحلتها لتبيع مهنة المتاعب

الضوئية لبيع الصحف اليومية والاسبوعية ومنذ اكثر من سنة، وانا اعمل ببيع الصحف ونتيجة الفترة التي قضيتها في المهنة اصبح لي زبائن مشتركون شهريا من بعض اصحاب المكاتب والمحال واصحاب السيارات الذين يمرن يوميا من هنا ويشاركني ابني الصغير في رحلتي اليومية. وتقول السيدة "ح" منذ ست سنوات وانا ابيع الصحف والمجلات بدأت العمل بعد ان تعوق زوجي في حادث اثناء العمل ولي ٧ اطفال في السابق كانت مشكلتنا ملاحظتنا من قبل الشرطة الذين يعكرون صفو عيشنا، ويدون سبب مرة اخذني الشرطة الى مركز الشرطة ثم الى السجن وبقيت يومين ثم نقلوني الى

بغداد /كوييم كلسه من اجل ان تنشف الدموع في المحاجر لتستقر البسمة على الوجوه ومن اجل ان يلوك اطفالهن رغيث خبز حلال فكفخن الدموع وشدن المأزر وشمرن عن سواعدهن ليدخلن معترك الحياة . لتوفير لقمة العيش ومنذ عامين تقف امراة تباع الصحف قرب احدى الاشارات الضوئية فالحمراء تعني لها ان تنتقل من سيارة الى سيارة معلنة عما تحمله من صحف وعن الخبر المهم "المتقاعدین" وغيره من الاخبار فهي السيدة "جميلة عبد علي" ٦٠ عاما ارملة نظمت وقتها لبيع الصحف وعلى الرغم من صعوبة المهنة التي لا تتناسب مع عمرها الا انها تقول : انني اجد المتعة والراحة والفرحة وانا اعمل مع مصاريف اليوم... احيانا ابيع ١٠٠ جريدة او اكثر يسألني هل لديك جريدة البارحة لان فيها اخبار تهمننا وحيانا تبقى لدي بعض الجرائد ونحن تعلمنا ان نجلب الصحف المهمة التي يطلبها المواطن. اما السيدة "خولة" ٥٥ عاما لا تعرف القراءة ولا الكتابة ولكنها تعرف الصحف اليومية والاسبوعية من اشكالها والوانها. قالت: اني ارملة ولي اربعة ابناء كبيرهم عامل بين فترة واخرى يشتغل ويعد وفاة زوجي اضطررت ان اتحمل مسؤوليتهم واتجه الى هذه المهنة المتعبة لان العمل شرف فوجدت في بيع الصحف توفيراً لمصاريف المعيشة اليومية. وازدادت تقول الحمد لله على ما احصل عليه في اليوم بين (٢٠٠٠ . ٣٠٠٠) دينار. واذهب الى البيت الساعة ١١ صباحاً حاملة معي "المسواك". بينما تحدثت السيدة "من" قائلة: لدي ثلاثة ابناء لا يعملون وزوجي مريض نفسيا وقد عملت بهذه المهنة لكسب الرزق الحلال ولكوني لا املك بيتا فقد استأجرت بيتا مناسباً. واليوم افترضت رصيف الاشارة

إصابات الركبة وكيفية علاجها



تروجمة / سيفيا محمد عليا كل واحد منا يعاني بين حين وآخر من مشاكل بسيطة في الركبة، وفي اغلب الأحيان لا تسبب حركات الجسم الطبيعية هذه المشاكل، إذ قد تتطور الأعراض بسبب التآكل والتلف والأجهد والجرح. وعادة ما تظهر مشاكل الركبة خلال فترة ممارسة التمارين الرياضية أو الحركة أثناء العمل. الركبة عبارة عن مفصل، يقع بين قرصين، ويربط عظم الساق الأعلى (عظم الفخذ) بالعظمين السفليين للساق (عظمي القصبة والشظبية) بواسطة اربطة وعضلات. وترتبط اوتار العضلات بالارصفة (تسمى عضلات رباعية الرؤوس). ويغطي الغضروف المفصلي نهايات العظام. وقد يكون الم الركبة بسبب جرح لواحدة أو أكثر من هذه المكونات، أو قد لا يكون له علاقة بجرح، وقد تتضمن اعراض مشاكل الركبة: ألم وتقرح وهشاشة، انتفاخ (تورم)، طلاقة المفصل أو عدم استقراره، التصلب، ضعف أو انعدام حركة الركبة، أو الاحساس بالاحتكاك بين العظمين أثناء الحركة، نزف حاد ومفاجي. ويعد الجرح من الاسباب الشائعة لمشاكل الركبة. وان الجروح المفاجئة (الحادة) قد تظهر من توجيه ضربة الى الركبة أو من التواء غير طبيعي وانحاء الركبة أو عجز الركبة. ويمكن ان تتضرر الاربعة العصبية والدموية المرتبطة بالركبة في حالة الجروح.

وقد يشعر المصاب بخدر وضعف أو برودة ووخز في منطقة الركبة أو الجزء السفلي من الساق التي يكون لونها شاحب أو ازرق. ويمكن ان يسبب الجرح الحاد التواء الركبة وتمزق الأربطة (الرباط العرضي المتوسط)، وكسر أو اذاحة الركبة (وهذا النوع يظهر مراراً للنساء في سن ١٣-١٥)..

الاصابة الخفيفة تظهر الاصابة البليغة عند القيام بفعاليات متكررة أو ضغط على الركبة مثل تسلق السلم، قيادة الدراجة، الهولة أو القفز وغيرها وهذه الفعاليات ت جهد المفصل والانسجة الأخرى وقد يؤدي إلى حدوث التهابات أو مشاكل أخرى مثل: التهاب كيسي، التهاب اوتار العضلة، اليلكا المتلازمة (Plica syndrome)الذي يؤدي العجز الوظيفي للمفصل. الم الرضفة المتلازم، الم الرباط المتلازم حالات قد تسبب مشاكل للركبة قد يسبب التهاب المفاصل الضموري مرض الحلال المفصل، والتهاب المفاصل الروماتزمي واء النقرس الم للركبة و يسبب كذلك مرض Osgood-Schlatter مع انتفاخ ورخو في المنطقة الامامية من الركبة والارصفة، إذ يعد الأكثر شيوعاً خصوصاً عند الاولاد في سن ١١-١٥. ويسبب مرض ال (Osteochondritis disse-cans)الم ويقلل من حركة الركبة بسبب ان الخلايا العظمية المحيطة بها تفقد التزود بالدم

مما يسبب موتها. وهناك التهابات أخرى مثل (التهاب الخلايا الجلدبية)، و(التهاب المفاصل الملوث)، و(التهاب الكيس الشوكي العظمي)، (التهاب الكيس النتنز) (septic bursitis)ممكن ان يسبب الالم ويقلل من حركة الركبة. ويمكن ان تكون المشكلة بسبب مكان آخر من الجسم مثل العصب المضغوط (pinched nerve)، أو الورك. وقد يتضمن علاج الم الركبة اجراءات الاسعافات الالوية، واستخدام مساعداات الركبة،

والعكازات، والعلاج الطبيعي، والحقن، وفي بعض الحالات اجراء عملية جراحية. ويعتمد نوع العلاج على: الموقع، نوع المسبب، وقسوة الجرح، العمر، الحالة الصحية، وطبيعة الفعالية التي سببت الحالة (مثل العمل والتمارين الرياضية وغيرها).

لا تجلس على كرسي غير مستقر. وحاول ان تلبس ملابس واقية أثناء ممارسة التمارين الرياضية أو اجراء فعاليات أخرى مثل الدرحة والزحلقة أو لعب كرة القدم. وقد ينقل وافي الركبة (Knee guards)الذي يسهل جسمك على امتصاص الكالسيوم، ويوجد الكالسيوم في منتجات الالبان مثل الحليب والجبن واللبن، والخضروات القاتمة، واوراق الخضار مثل القرنبيط والاعنبة الأخرى. وتحافظ التمارين الرياضية على نشاط الانسان، ومنها المشي، والهولة، وتسلق السلم، والرقص، ورفع الاثقال، لمدة ٥٤ الى ٦٠ دقيقة، اربعة ايام في الاسبوع على الأقل، وتحفز تمارين رفع الاثقال العظم الجديد على النمو بواسطة عمل العضلات والعظام (ضد الجاذبية). تجنب تناول الكحول لأنه يسبب هشاشة العظام وقد يسبب لك (نخر العظم). توقف عن (أو لا تبدأ ب) التدخين فإنه يزيد من خطر الاصابة بنخر العظم وبالتالي يكون سبباً غير التمارين الرياضية واستبدال الحذاء الذي تلبسه بعد مشي

في فيتنام.. الطعام الفاخر ببودرة الذهب

الصدقا/ وكالات

في القديم كانت هناك اسطورة تشير الى ان الالرياء كانوا يتناولون بودرة الذهب، حيث يعتقد انها تطيل العمر. وفي فيتنام كما جاء بجريدة الوطن امرت السلطات مطعماً محلياً بالتوقف عن اضافة ذرات وبودرة الذهب إلى وجبات الطعام الفاخرة المخصصة للثرياء في البلد. ورغم ان صاحب المطعم قد قدم حججا لاثبات ان الذهب مفيد لصحة الانسان وانه يطيل العمر، الا ان السلطات الصحية رفضت براهين وحجج الرجل، حتى يتم التأكد مخبريا من فائدة الذهب صحيا على جسم الانسان. وقد اشار مصدر صحي في فيتنام الى انه لا وجود لعنصرالذهب في قائمة المواد المفيدة لذلك تم ابلغ المطعم بالتوقف عن اضافته للطعام حتى يتم ايضاح الامر، الجدير بالذكر ان صاحب المطعم المشارك في القصة قد خضع للمحاكمة والغرامة لعجزه عن الاثبات العلمي لما يقوم به من اضافة الذهب للطعام.

تحفر قبر زوجها لتبيع التابوت

بوقارست/ وكالات

نسيت استرجاع عظام الزوج ودفنها في المقبرة حيث رمت بها بجانب القبر. وقد تم الحكم على المرأة بالسجن للجريمة التي ارتكبتها رغم انها اكدت للقاضي انها كانت تحب زوجها غير ان هذا الحب لم يسفع لها لأن القاضي تعامل مع حثياتها واضحة امامه اصدر حكمه بناء علىها. وقد تم ارجاع التابوت ودفن عظام الرجل فيها في الوقت الذي ذهبت فيه ارملةته الى السجن حيث ستقضي اربعة اشهر في الحبس الجماعي.



كأس زلال من دهلة تصوير / سمير هادي

كوميونتر وأنتريبت

تعديل نص كائن WordArt

يمكن إجراء تعديلات على نصوص كائنات WordArt بعد إدراجها في المستند كالاتى :

- حدد كائن WordArt بالنقر عليه ثم انقر زر تحرير النص Edit Text الموجود على شريط أدوات WordArt لتظهر نافذة تحرير النص .
- اكتب النص الجديد أو عدل النص الموجود فى نافذة تحرير النص .
- انقر موافق Ok لتحديث النص الفنى بهذه التغييرات .
- تغيير نمط النص الفنى يمكن تغيير نمط كائن النص الفنى بعد إدراجه بالخطوات التالية :
- حدد كائن WordArt بنقره .
- انقر زر معرض WordArt الموجود على شريط أدوات WordArt ليظهر معرض النصوص الفنية على الشاشة .
- اختر النمط الذى تريد التبديل إليه بالنقر عليه ٤- انقر موافق Ok ليتم التبديل لكل المختار .