

سام وليم

### نعم.. أم لا

تعريف دور الدين وتوزيع ثروات البلاد.

نص مسودة الدستور الدائم الذي تم اعلائه قبل فترة قصيرة والذي سوف يطرح للاستفتاء في ١٥/١٠/٢٠٠٥ هل صوت له بنعم ام لا؟ اذا كنت انا واحد من مكونات الشعب العراقي ولم يذكر اسمي في الدستور كبقاىي مكونات الشعب العراقي فيماذا صوت؟

وإذا اختلفت في الراي على تحديد سلطات الحكومة وتوزيع الثروات بماذا صوت؟ وهل يحق للكتل الكبيرة في المجلس الوطني ان تفرض رأياها على بقية اعضاء المجلس؟ اظن ان الديمقراطية تعني حكم الاغلبية مع احترام حقوق الكل سواء كانت اقلية ام اغلبية، لا يوجد فرق لانا جميعا شعب واحد واذا اليوم فازت

الفضائيات، الصحافة، الاذاعات، الدولة، والشعب الكل نراه يتكلم عن الدستور، نعم الدستور لانه يعتبر القانون الاساسي للبلد، لذلك نرى كل العراقيين اليوم مهتمين جدا بكتابته والاستفتاء حوله، ويوجد من يعارضه ومن يقول نعم للدستور وايضا هناك المتحفظ عليه. في البداية يجب ان نعرف لماذا هذه الاهمية الكبيرة للدستور؟

كما قلنا يعتبر الدستور القانون الاساسي للبلد والمؤسس للقوانين الاخرى، فهو ينظم حماية حقوق الانسان، وحقوق المرأة وحقوق القوميات وكل مكونات الشعب، ويحدد سلطات الحكومة وحماية الممتلكات بالاضافة الى

### النافذ الصحية

#### الطريقة المثلى لعلاج الصداع



لويس يوشية / كلية التمريض جامعة بغداد

يوصي الاطباء بالامتناع عن تناول الاقراص المسكنة للام بكثرة، لأنها تؤدي الى الادمان بالاضافة الى احتمال الاصابة بنزيف في المعدة قد

يتطور الى قرحة ويوصون في الوقت نفسه باستعمال طرق طبيعية منها تناول الاطعمة الحاوية على نسبة عالية من البروتينات، لان بعض حالات الصداع تكون ناجمة عن انخفاض السكر في الدم فالبروتين يرفع نسبة السكر بصورة تدريجية، والاستحمام بالماء الحار حتى وان ادى ذلك الى ازدياد شدة الصداع اذ ان الماء الحار يؤدي الى توسع الشرايين والوعية الدموية وبعد ذلك يوصي الاطباء بالاستحمام بالماء البارد ويوصون بتكرار هذه العملية في حالات الصداع الشديد والصداع النصفي وكذلك استخدام الثلج في حالة عدم التمكن من الاستحمام عن طريق وضع قطعة من الثلج في الفم.

### الحديد

عنصر الحديد من العناصر الهامة في بناء جسم الانسان فهو يدخل في تركيب المادة الصباغية الحمراء المكونة للدم (الهيموغلوبين hemoglobin) التي تنقل مولد الحموضة (الأكسوجين) من الرئة الى أنسجة الجسم المختلفة. مادة الأكسوجين يتم بواسطتها احراق المواد الغذائية لتوليد الحرارة اللازمة للجسم. كما أن الحديد يدخل في تركيب كافة خلايا الجسم ويلعب دورا هاما في النمو والإفرازات ونقصه في الجسم يسبب فقر الدم.

ما هي مصادره الغذائية؟

توجد أملاح الحديد في أكثر أنواع الخضروات كالبصل والباندورة، والبقول وبصورة خاصة يوجد في الخضروات الورقية كالسبانخ، والبقدونس، والكرفس، والخس وما شابهها، ويوجد أيضا في الفواكه كالموز، والمشمش والعنب والتين والبلح وفي البذور واللوز، جوز الهند واللحوم وصفار البيض وغيرها.

ومما هو جدير بالذكر أن الجسم يستطيع أن يستفيد من عنصر الحديد الموجود في البصل والموز بمعدل ٩٠% بينما لا يستفيد من عنصر الحديد الموجود في المواد الغذائية الأخرى بأكثر من ٦٠%، ومن الملاحظ بأن البرتقال يزيد من فعالية امتصاص عنصر الحديد فيجدر بالمصابين بفقر الدم ان يتناولوا البرتقال مع الغذاء المحتوي على مادة الحديد لزيادة الاستفادة علما بأن مشروب الشاي يعاكس مفعول البرتقال (أي يقلل من امتصاص الحديد).

قائمة ما غدا قد تفوز قائمة اخرى غيرها ولكن المهم ان الكل يعملون لمصلحة الشعب العراقي بكل مكوناته، لان مصلحة الوطن فوق الجميع. كل العراق بانتظار يوم الاستفتاء على الدستور لان كتابة الدستور هي صفة اخرى في وجه الارهاب وخطوة اخرى لأخراج الاحتيال من بلدنا، وهو حجر الاساس لبناء العراق الجديد لذلك يجب ان تتساوى فيه كل مكونات الشعب العراقي وان يذكر الكل ولا يجوز تفرقتنا نحن الكلدو آشوريين الى عدة اقسام بل يجب احترام رأينا، وضمان حقوق كل مكونات الشعب العراقي لاننا الان نضع حجر الاساس للعراق فاذا لم نضعه بصورة صحيحة! لا اضمن بان مستقبل عراقنا سيكون على ما يرام.

### صاحب الجسد القوي

حسين علي غالب

babanspp@maktoob.com

أحس والدي وهو يطلع على ساعة يده بأنه تأخر في الجلوس عند جارنا فاستأذن منه لكي يخرج وخرجت أنا أيضا معه وعند خروجنا من شقة جارنا قال أبي: يبدو أن جارنا شخص رياضي في مجال المصارعة أو مجال قريب منه وكلامه يدل على ذلك.

فأرتجف السارق وأبتعد بسرعة عني رغم أنني حاولت الإمساك به وإلا أجد جارنا ينطلق بسرعة فائقة أمام كل الناس ويقوم بالقفز على السارق ويقعه على الأرض وأنا أيضا أسير بسرعة ولكن ليس بمثل سرعته الخارقة وعند وصولي للسارق وهو منبطح على الأرض أجد جارنا يقول له: لقد أقيت القبض عليك وسوف أخذك للشرطة.

و أعاد محفظتي التي سرقت و اكتشفت بأن جارنا يعمل شرطي وكلامه الذي كان يقصده البارحة كان حقيقيا ولكننا لم نفهمه بشكل واضح وأنه ليس رياضيا عدت للبيت وأخبرت أبي بما حدث وإذ وقع ضاحكا وقال: صاحب الجسد القوي رجل شرطة وكل ظني أنه رياضي والحمد لله أنه قبل مجيئك فكرت بأن أذهب له ليعلمني أي نوع من الرياضة لكي أفضي وقتي بممارستها وجيد أن كشفت هذه الحقيقة قبل أن أوقع نفسي بسوء الفهم.

قد حانت الساعة العاشرة صباحا وأنا وأبي متوجهين لزيارة جارنا الجديد للتعرف عليه فهذا اليوم يعتبر اليوم الثالث له ومن الواجب زيارته والإطلاع على ما يحتاجه أو نقدم له المساعدة في أمر يخطر في باله...؟؟

تقدمت نحو الباب لكي أقوم بفتحه وخلفي والدي لكي نذهب الى جارنا وإذ وجدنا جارنا يصعد بدرج البناية متوجها لشقته الصغيرة فتقدمت نحوه وأخذت منه ما يحمله لكي أوصلها لبيته وأعيته من عناء حملها وبدأ والدي يتحدث إليه وأدخلنا في بيته.

بدأ يتحدث لنا أنه قام بضرب عدة أشخاص في أحد الليالي وبأنه قام بمصارعة رجل ضخم الجسد وصرعه وكان حديثه بالكامل عن بطولات قام بها وعن ضربه وسحقه لشخص أو عدة أشخاص.

بأعلى صوتي: لص سارق

### وادي الأحلام

فناويا

حين يعم الهدوء والناس تخلد الى النوم ويكون الظلام دامسا لا نرى فيه سوى روى من مخيلتنا اعانقك يا حبيبتي واتمنى لك نوما هنيئا وكالمعتاد في الصباح استيقظ وحيدا لان احلامي تكون قد ذهبت بعيدا



### شجرة اللباب

هينم ادم جبو

مرت الايام والسنين

وانت في قلبي تعيشين

آه يا حبيبتي لو تعرفين كم سهرت الليالي مع الحنين

آه يا حبيبتي لو تعلمين كم قاسيت وعانيت على مر الايام والسنين

آه يا حبيبتي لو تاتي الى قلبي لتعيشين كأنك قمر الزمان نوراً في القلب والجبين

وداعاً يا حبيبتي وسوف يكون اللقاء في بغداد اجمعين

يا حبيبتي كيف حالك وانت تقاومين الازهاق

في وطن عاتي الكثير من الدمار والخراب

الله ما اجملك يا حبيبتي وانت تقهرين الصعاب

في عراق ما زال يقاوم العذاب والارهاب

يا حبيبتي انت الامل البسام يا اعز واغلى من كل الاحباب

يا زهرة الرياحين وامل السنين يا شجرة اللباب

يا شمعة اتارت دروب الحياة وطريق قاهر الصعاب

وعشرة ملايين قبلة على شفتيك يا اعز الامل والاحباب

قراؤنا الأحباء هذه الصفحة.. تحررونها أنتم..

ننتظر مساهماتكم المتنوعة على عنوان الجريدة: بغداد - زيونة - تقاطع شارع الربيعي او

على البريد الإلكتروني Mezaltaa@yahoo.com