Issue 6393 Thursday 4/7/2019
الزمان – السنة الثانية والعشرون العدد 6393 الخميس 1 من ذي القعدة 1440 هـ 4 من تموز (يوليو) 2019 م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/22. UK

(الزمان) تجوب شوارع أسطنبول وتصل مناطقها المترامية بوسائط مختلفة

أجور النقل الحكومي في تركيا مجانية بحلول الأعياد الدينية والمناسبات الوطنية

خطوط النقل والمواصلات هي الأولى على صعيد المنطقة

صلاح الربيعي
اسطنبول

خط سير خاص للحافلات

محطة قطار حديثة

تعد مدينةُ اسطنبول من أكبر المدن التركية وثاني أكبر مدينة عالميا من حيث الكثافة السكانية كما تعد المركز الاقتصادي والسياحي والتجاري والاجتماعي لتركيا كونها تتميز بمرفأ بحري خاص بها والذي يربطُ ما بين جانبيها في قارتي آسيا وأوروبا من خلال جسر البوسفور الشهير ويطلق على القسم الأوروبي من إسطنبول مسمى تراقيا أما القسم الآسيوي فيعرف باسم الأناضول وتقع المدينة في الجهة الشمالية الغربية من إقليم مرمره التركي ومع مساحتها الواسعة المعروفة فان إسطنبول تتميز بتنوع تضاريسها ما يجعلها من أهم المدن السياحية في العالم اما التركيبة السكانية لهذه المدينة فهي تضم أكثر من 39منطقة سكنية وبمختلف الفئات والطبقات الاجتماعية وهذا ماأسهم في كثافة أعداد سكانها الذي وصل الى نحو ثمانيةَ عشر مليون نسمة الأغلبية منهم من أصول تركية مع وجود أعداد أخرى من المهاجرين بمختلف الجنسيات من الدول العربية والأوربية والآسيوية بهدف العمل والتعليم والاستقرار الدائم في المدينة كما تشهد إسطنبول تنوعا دينيا واسعا ويعتبر الإسلام هو الدين الأكثر انتشارا بين سكان المدينة ومن ثم الديانتين المسيحية واليهودية وتعتبر اللغةُ التركية هي اللغة الرسميةُ اضافة الى التعامل في بعض اللغات الأخرى ومنها اللغة العربية وبعض اللغات الأخرى التي يتعامل بها الأجانب أحيانا لكون اللغة التركية لايمكن اجادتها بسهولة الا بمضي وقت طويل من التعلم أو التعايش مع السكان الذي من خلاله يتعلم الأجنبي بعض المفردات التي تساعده على فهم الناس الذين يتعامل معهم يوميا وان هذا التنوع الكبير والزحام الشديد في الشوارع وتشعب تفاصيل عيش الناس وصخب الحياة اليومية في تلك المدينة لفت نظرنا حركة المواصلات المنتظمة الدعوبة وبكل أنواعها سيما وسائط النقل الداخلي والخارجي من القطارات وخطوط المترو والباصات والتاكسيات وعربات النقل الخاص التي لها نمط منظم ويسير في نقل الملايين من الركاب وايصالهم الى أقرب نقطة يقصدونها وبتعرفة نقدية مناسبة قياسا الى أجرة التاكسيات التي لايتمكن الجميع على دفعها قياسا لأجور وسائط المواصلات الأخرى وتكون حركة النقل داخل مدينة اسطنبول عبر الشوارع الممتدة بآلاف الكيلومترات وكذلك عبر الأنفاق تحت الأرض اضافة الى الجسور المعلقة التي تمر عليها تلك المركبات وعربات المترو والتي يستقلها الآلاف من الركاب وعلى مدار الساعة حيث يسعى جميع القائمين عليها بتقديم أفضل الخدمات لملايين القاصدين تلك المدينة أو المتنقلين بين مدنها ومناطقها الواسعة المختلفة والمغادرين منها بكل انسيابية وسلامة وأمان وان مايرسم مشهد الزحامات الخانقة هو وقت الذروة مع بداية الدوام الرسمي للموظفين والطلبة في ساعات الصباح الأولى وكذلك عند عودتهم في المساء ويتضاعف هذا الزحام مع وجود الملايين الذي يتواجدون في معظم مناطق اسطنبول كل حسب غايته فمنهم جاء للسياحة ومنهم للتجارة أو للدراسة أوللعلاج ولوكنت أحد المتواجدين في هذه المدينة الصاخبة بالحركة فسيكون السر في وصولك إلى وجهتك المنشودة في الوقت المحدد يكمن في اختيارك لساعة الانطلاق المبكرة وبغض النظر عن المسافة التي ستقطعها سواء كانت قريبة أم بعيدة فربما يواجهك مايعطلك ويخرب منهاج حركتك وعملك أو ربما يحدث أي شيء قد يعيق وصولك الى مبتغاك كإغلاق للطريق أو تحويلة تحرفك عن المسار المطلوب لذا من الحكمة أن تنطلق في وقت مبكر قدر المستطاع لتتجنب تلك المعرقلات التي تسبب الضجر والتذمر لدى الكثير من الناس الذين يتندرون أحيانا بكلام قريب الى النكتة الحزينة ولتخفيف وطأة الزحام اذ يقول البعض منهم يجب علينا شراء طائرة هيلكوبتر لنصل الى أعمالنا بالوقت المحدد وآخر يقول ليتني أملك منطادا طائرا لكي احلق به بعيدا عن هذا العذاب وأخر يقول ليتني أمتلك جناحا طير لأصل الى أهلي دون عناء ورغم كل هذا فان مواصلات اسطنبول تمتاز بشبكة نقل برية وبحرية وجوية حديثة ومتنوعة وممتازة قياسا لبعض الدول الأخرى مما يجعلها في مصاف الدول السياحية الكبرى حيث تضم هذه المدينة وسائل المواصلات التي تسهم في انتقال السكان المحليين والأجانب بسهولة ومرونة عاليتين كما تمتلك إسطنبول اثنين من المطارات الكبرى في المنطقة وأولها مطار أتاتورك الدولي الذي يعد أكبر مطارات تركيا ويقع في الجانب الأوروبي من المدينة ويمكن الوصول اليه عن طريق المترو بوقت مقبول ومطار صبيحة كوكجن الواقع في الجانب الآسيوي بالقرب من حلبة سباق إسطنبول.

نقل خاص

وتخدم سيارات الأجرة والنقل العام كلا المطارين كما توجد وسائل نقل خاصة يمكن تأجيرها عن طريق المكاتب الأهلية يفضلها بعض المسافرين باعتبارها خدمة ممتازة أكثر راحة وثقة من سيارات الأجرة المنتشرة في عموم شوارع المدينة ولكنها أكثر تكلفة اما باصات النقل الداخلي في إسطنبول تبقى الوسيلة الأفضل لزيارة بعض المعالم السياحية الرئيسية في المدينة على الرغم من سرعتها البطيئة وعدم قدرتها على تجاوز الزحام في ساعات الذروة والى جانب الحافلات التي تديرها حكومة المدينة فان إسطنبول تمتلك حافلات خاصة ويشغلها الأفراد والشركات وفقا لأنظمة وقوانين المدينة السائدة الا انها تستحصل الأجرة من الراكب نقدا بدلا من الاعتماد على البطاقة الذكية المسماة استانبول كارت وهي مشابهة للبطاقات المستخدمة في لندن وأوربا يتم تعبئتها مسبقا بأي مبلغ وحسب رغبة المستخدم ومنها بطاقات لفئات مختلفة منها المخفضة للطلبة وبعض الموظفين ومنها بطاقات تعرفة مجانية لذوي الاحتياجات الخاصة وكبار السن ممن تعدت أعمارهم الـ 65 عاما في عموم تركيا حيث يستقبلها جهاز الكتروني مثبت قرب مقود السائق بعد ان يضعها الراكب على الجهاز فيتم استقطاع الأجرة الكترونيا مع تخفيض بسيط للأجرة لو استقل الراكب الباص الحكومي أو المترو مرة أخرى قبل مضي 70 دقيقة على استخدامه الأول لتلك البطاقة تشجعا للمواطنين على استخدام الباصات الحكومية والمترو مع مجانية النقل الحكومي للجميع في الأعياد والمناسبات الوطنية وتعتبر القطارات من إسطنبول الى أزمير وأنقرة الى أزمير من أفضل القطارات في هذه المدينة كما يتوفر قطار ينطلق من إسطنبول الى العديد من البلدان الأوربية كما تشتهر إسطنبول بسيارات الأجرة ذات اللون الأصفر والتي يعاب عليها بسبب سائقيها فالبعض منهم متهور والبعض الأخر يخرق قوانين العداد الرسمي مع الأجانب ويطلب منهم أجرة أعلى من استحقاقه وبالرغم من أن جميع سيارات الأجرة في تركيا لديها عدادات ولكنهم يتظاهرون بأنها لا تعمل لإجبار الزبون على دفع أجرة عالية دون حق كما يوجد نوع آخر من وسائط النقل في عموم المدن التركية تسمى الدولموش وهي سيارات ميني باص صفراء وزرقاء مثل سيارات الأجرة وتعمل منذ الصباح الباكر حتى وقت متأخر من الليل بما في ذلك يوم الأحد الذي هو عطلة اسبوعية رسمية في تركيا وغالبا ما تكون هذه الوسيلة أكثر استخداما من باصات النقل الداخلي وتتيح للراكب وقت إضافي لاستكشاف المدينة بالمقارنة مع الحافلة أو الترام وانها أرخص من سيارات الأجرة الأخرى أما الترام فهو يبدأ العمل عند الساعة السادسة صباحا وحتى منتصف الليل ويعتبر الوسيلة الأكثر فائدة للسياح من مواصلات اسطنبول باعتباره يمر بجميع مناطق الجذب السياحية الرئيسية في المدينة القديمة مثل المسجد الأزرق ومتحف آيا صوفيا وقصر توبكابي والبازار الكبير وسوق التوابل المسمى بالبازار المصري ويذهب الى منطقة بايزيد والسلطان أحمد وسيركيجي ومنطقة امينونو و جسر غلطة وصولا الى القرن الذهبي كما يمكن استخدامه للوصول الى مطار أتاتورك ولمعرفة مسار وتوقيتات وصول وانطلاق ومحطات وقوف الباصات الحكومية فهنالك تطبيق خاص يسمى ايكوسيبت يمكن تحميله على أجهزة الهواتف الذكية حيث توجد خريطة وجدول دقيق لتتبع المسارات وأوقات وصول الباص الى المنطقة التي يقف عندها الراكب كما توجد لوحة تكتب فيها هذه المعلومات وفي بعض المواقف الرئيسية تجد شاشة إلكترونية يظهر فيها جدولًا لأرقام الباصات والوقت المتبقي لوصولها وتتواجد محطات الباصات في كل حي من أحياء المدينة وتصل الباصات إلى كافة المناطق وبين وصول باص وآخر يأتي بعده وقت لايزيد على 15 دقيقة ويكون انطلاق الباص وخط سيره بشكل مستمر يبدأ من الساعة 6 صباحا وحتى الساعة 11 ليلا علما بأن الباصات الحكومية لا يمكنك الركوب فيها إلا بوجود بطاقة المواصلات الحكومية معك اذ لا يمكنك الدفع نقدا وفي حال أنك لا تملك بطاقة أو رصيدك لايكفي يمكنك استعارة البطاقة من أحد الركاب لتدفع بها وتعطيه ثمن الأجرة نقدا ويكون لكل باص رقم خاص به يظهر على شكل شريط ضوئي متحرك على شاشة في أعلى مقدمة الباص وجانبه من الخارج كل حسب وجهة سيره الى المدن المختلفة اضافة الى شاشة تلفزيونية ناطقة تدلك على المناطق التي يصلها الباص تباعا واذاعة الكترونية صوتية مع الشاشة ليسمع من خلالها الراكب البصير أو الراكب الذي لايجيد القراءة يسمع من خلالها المنطقة التي يريد الوصول اليها بدقة وقبلها يتم الضغط على زر ينقل اشارة حمراء للسائق بأن لديه راكب يروم النزول في المنطقة القادمة دون كلام وتزود جميع الباصات بأجهزة حديثة لصعود ذوي الاحتياجات الخاصة دون عناء يتبنى تشغيلها سائق الباص بنفسه تسهيلا لأمر هذا الراكب وانزاله من الحافلة بعد ذلك بأمان وفي المكان الذي يريده .

مواصلات عامة

أما شبكة المترو فهي أشهر وأسرع وسيلة مواصلات عامة باسطنبول وعموم المحافظات التركية الأخرى وهي عبارة عن سكك حديدية سريعة منخفضة التكلفة تصل بين مناطق المدينة ومدنها المختلفة وتتكون من عشرات المحطات كلها تدار من قبل بلدية اسطنبول وهى المسؤولة عنها وعن إنشاء المحطات وتوسعتها ولقد تم افتتاح أول خط مترو فى مدينة اسطنبول عام 1989م بعدها توالت مشاريع الخطوط حتى وصلت الى ماعليه اليوم من حداثة وازدهار ويذكر بأن التخطيط لإنشاء أول مترو أنفاق فى اسطنبول كان عام 1912 م وان أول خطة للإنشاء وضعها المهندس الفرنسى لي غويربى التى تضمنت إنشاء أكثر 24 محطة بين منطقتى الفاتح وشيشلى واحتوت على معبر فى القرن الذهبى باسطنبول وفى عام م خطط المهندس هنرى بلاست 1936 شبكة لمترو الأنفاق بين منطقتى تقسيم و بايازيد ولكنها لم تنفذ حتى بدأت الحكومة التركية فى البناء الفعلى لأول نظام سكك حديدية عام 1989 م وفى الوقت الحاضر تخطط بلدية اسطنبول لتوسعة شبكة السكك الحديدية فى المدينة لتستوعب الازدحام الشديد الذي أصبح يؤرق الجميع وخلال العام الجاري 2019 م فقد تم افتتاح 5 خطوط مترو جديدة لتضاف الى الخطوط العاملة الأخرى واكمال توسعة 3 خطوط أخرى وتحديثها وفقا لمتطلبات الحاجة لها مع وجود مخطط طموح لافتتاح 3 خطوط حديثة للمترو مع توسعة وتطوير 6 خطوط أخرى عام 2023 م وجاء الاهتمام الحكومي بهذه المشاريع الخدمية الكبرى في مجال النقل والمواصلات بهدف استيعاب تزايد الأعداد المتوقعة من الركاب التي ستشهدها مدينة اسطنبول خلال الأعوام القليلة القادمة .

باص نقل حكومي

الأطباء يشخّصون الحالات بفرط الحركة وتشتت الإنتباه

الفتيات أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب نتيجة إضطرابات قلة التركيز

لندن - كيلي أوكيس

يشخّص الأطباء حالات اضطراب "فرط الحركة وتشتت الانتباه" عند البنين أكثر مقارنة بحالات الإصابة عند البنات، بيد أن نسبة كبيرة من الفتيات قد يعانين من هذا الاضطراب أكثر مما نعتقد، وتظل حالتهن دون تشخيص على نحو يؤثر عليهن سلبا في المستقبل.وتتذكر إميلي جونسون-فرغسون كيف كانت تعاني من التفكير المستمر، وبدأت تعاني من اضطرابات الأكل في سن المراهقة في مسعى منها لتهدئة نشاطها العقلي، وكان الأطباء يحيلون أسباب ذلك إلى وجود مشكلات أسرية أو ضغوط أخرى، لكنها أدركت أن الأمر لم يكن كذلك.

وتبين أخيرا أن سبب المشكلة ناتج عن تشخيص حالتها بـ"اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه"، وجاء التشخيص قبل عام وكانت في الثانية والأربعين من عمرها.ليست جونسون-فرغسون وحدها، فعلى الرغم من اقتران صورة هذا الاضطراب بالبنين الذين لا يكفون عن الحركة في المدرسة، تظل تلك الصورة ناقصة، فالفتيات أيضا عُرضة للإصابة بهذا الاضطراب وكثيرات لا يخضعن لتشخيص سليم ومن ثم لا يحصلن على العلاج.

فرط الحركة

ويعد "اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه" اضطرابا في النمو العصبي الذي يظهر في أشكال ثلاثة: انعدام التركيز، والحركة المفرطة والاندفاع، أو مزيج منهما..وقد يعاني المصاب بعدم التركيز من نسيان أشياء كثيرة وصعوبة في التنظيم وتشتت الذهن بسهولة، أما المصاب بفرط الحركة والاندفاع فقد يصعب عليه الجلوس ساكنا في مكان، وقد يكون دائم التململ في حركته ويقاطع أحاديث الآخرين.ويجري تشخيص الاضطراب في سن الطفولة عادة، وأغلب المصابين به لا يتجاوزونه في سن البلوغ. كما يؤدي عدم تشخيصه في سن الطفولة إلى حدوث مشكلات أكثر مع البلوغ.وتقول جونسون-فرغسون: " لم أستطع التركيز بالمرة وأنا في الجامعة" وظهر ذلك في العدول مرارا عن مجال الدراسة والتنقل من مجال لمجال. كما عانت من الشره المرضي للأكل "البوليميا" طوال سنوات الدراسة في الجامعة، وعلى مدار عقدين لاحقين أفرطت في تناول الكحوليات والمشروبات المنبهة المحتوية على الكافيين والسكر في محاولة لمساعدة نفسها، وهو أمر شائع الحدوث لدى البالغين المصابين باضطراب الانتباه.وأصبحت حياتها أكثر صعوبة بعد انهيار حياتها الزوجية، لذا سعت حثيثا إلى فتح صفحة جديدة والتخلص من عاداتها السيئة، لكن الأعراض ازدادت سوءا ووصل الأمر إلى حد البقاء لأيام في الفراش.وتتذكر جونسون-فرغسون قائلة : "كنت لا أستطيع التركيز في أي شيء على الإطلاق في تلك الفترة".

يوجد تباين مؤكد في مدى انتشار هذا الاضطراب بين البنين والبنات.

وخلصت دراسة شملت 2332 من التوائم والأشقاء أجرتها آن آرنت، الخبيرة في الطب النفسي للأطفال بجامعة واشنطن، إلى أن اختلاف التشخيص بين البنين والبنات قد يرجع إلى تباين في شدة الأعراض، فغالبا تظهر أعراض أكثر وأشد على البنين مقارنة بالبنات.وتقول آرنت إنها رصدت اختلافا عصبيا بيولوجيا دون معرفة سببه، ورجحت أن يكون ذلك نتيجة وجود أثر وقائي على المستوى الوراثي لدى الإناث.ومع ذلك يظل حجم الفارق بين الجنسين غير محدد، ويجري تشخيص المرض في الواقع بأعداد أكبر بكثير بالنسبة للبنين مقارنة البنات.وتشير دراسات تتعلق بمدى انطباق معايير اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على السكان إلى ترجيح كفة انتشاره في البنين، ولكن بفارق أقل.

وتختلف النسبة باختلاف الدراسة، فتتراوح من 1 : 2 وحتى 1 : 10بين البنين والبنات.

وتقول فلورنس موليم، الزميلة بهيئة "أكورياس بوبيوليشن هيلث" للاستشارات الصحية : "يفتح ذلك المجال أمام احتمال وجود أعداد أكبر بكثير من الإناث يعانين من المرض ولكن لسبب نجهله لا يجري تشخيصهن بنفس معدل تشخيص الذكور".وتشير بحوث إلى أنه يجب أن تكون الحالة أشد وأوضح في الإناث مقارنة بالذكور حتى يتم رصدها.واستطاعت موليم وفريقها، من خلال دراسة شملت 283 طفلا تتراوح أعمارهم بين السابعة والثانية عشرة، فحص التباين المميز بين البنين والبنات الذين تنطبق عليهم المعايير التشخيصية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وأولئك المتوافرة لديهم أعراض الاضطراب دون الوصول لحد التشخيص.

وتوصلت موليم، التي كانت مرشحة لنيل درجة الدكتوراه بجامعة كينغز كوليدج لندن في ذلك الوقت، إلى أن الآباء والأمهات قللوا من ظهور أعراض فرط الحركة والاندفاع لدى البنات، بينما أبرزوها أكثر لدى البنين، وذلك من واقع تقييمهم لكل حالة.

كما وجد الباحثون أن الفتيات اللاتي انطبقت عليهن المعايير كن يُعانين غالبا من مشكلات انفعالية أو سلوكية أكبر من البنات اللاتي لم تنطبق عليهن المعايير، بينما اختلف الوضع في حالة البنين.

وفي دراسة مشابهة شملت 19 ألفا و804 توائم سويديين نشرت العام الماضي وجد فريق موليم أن البنات، وليس البنين، هن الأرجح من حيث تشخيص الإصابة بفرط الحركة والاندفاع والمشكلات السلوكية.

كما وجدت الدراسة أن البنات هن الأفضل تعويضا في حالة وجود أعراض تشتت الانتباه مقارنة بالبنين، كما هو الحال بالنسبة لأعراض مرض التوحد، إذ تجيد البنات إخفاء الأعراض بشكل أفضل.

وتقول هيلين ريد، مستشارة الطب النفسي واضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى هيئة التأمين الصحي البريطانية : "يُنذر أن تبالغ الفتاة المصابة في حركتها داخل الفصل الدراسي والشجار مع المعلمين والطالبات، فمن تفعل ذلك ستكون محل استهجان شديد من الأقران وغيرهم، وهو ما يثني الفتاة عن التصرف بهذه الطريقة".

وتضيف ريد أن الفتاة تعاني لفترة من أعراض فرط الحركة، ويظهر عليها ذلك في شكل ثرثرة أو تمرد وعدم إذعان للأوامر، و يخفق الآباء والمعلمون في إرجاع ذلك إلى اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، لاسيما مع توقع أن الفتاة اجتماعية بطبعها مقارنة بالفتى.

ويلزم إجراء المزيد من البحوث قبل الوقوف على حجم المشكلة.

نمطية الاعراض

وإن لم تخضع البنات للتشخيص بسبب عدم نمطية الأعراض، فقد يغفل الأطباء أيضا تشخيص بعض البنين الذي يعانون على الأرجح من اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه الحادة.ويشيع الاعتقاد خطأ أن البنات يعانين أكثر من البنين من أعراض قلة التركيز.وتقول إليزابيث أوينز، الأستاذ المساعدة بعلم النفس الإكلينيكي بجامعة كاليفورنيا في بيركلي، إن أفضل الأدلة المتوفرة حاليا تظهر تساوي معدلات قلة التركيز بين الفتيان والفتيات.

وتضيف: "إن أعراض قلة التركيز أكثر شيوعا (سواء بين البنين أو البنات) ولكنه أقل رصدا وتشخيصا لأن الطفل أو الطفلة في تلك الحالة يتسبب في مشكلات أقل في الفصل مما لو كان العرض هو فرط الحركة".

وتقول أوينز إن الأعراض في البنات والبنين المصابين بالاضطراب تتشابه أكثر مما تختلف "ما يؤكد أن البنات يعانين بشدة من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وهو ما أُغفل الاهتمام به لفترة طويلة".

بيد أنه يوجد اختلاف يتمثل في أن البنت التي تعاني من اضطراب الانتباه المركب، بعَرَضيه: فرط الحركة وتشتت الانتباه، تكون الأكثر عرضة للسلوك المدمر للنفس في سن البلوغ، كما أن البنت المصابة باضطراب الانتباه أكثر عرضة للقلق والاكتئاب في مرحلة لاحقة من حياتها.

وتابعت أوينز وزملاؤُها، كجزء من دراسة بدأت في تسعينيات القرن الماضي، 228 فتاة من بينهن 140 مصابة بالاضطراب، على مدار عشرين عاما.وتوصل الفريق، في المتابعتين الثانية والثالثة مع بلوغ المشاركات سن 19 و 25 عاما، إلى أن الفتيات اللاتي شُخصت إصابتهن باضطراب الانتباه المركب في الطفولة كن أكثر عرضة لإيقاع الضرر بأنفسهن ومحاولة الانتحار.

ومن المفترض نظريا أن يساعد رصد وعلاج الاضطراب مبكرا في تقليل الخطر، بيد أن أوينز تقول إنه لا يوجد دليل حتى الآن يؤكد ذلك، وتضيف أن "اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مزمن، وهو شيء لا يمكن علاجه والشفاء منه".

ومع ذلك يفيد العلاج في تهيئة حالة من التحسن تدريجية.

بدأت جونسون-فرغسون، بعد تشخيص حالتها، تناول دواء يوصف عادة للمصابين باضطراب الانتباه وهو "الليسدكسامفيتامين" وتقول إنه في اليوم التالي لتناول الدواء أمكنها الجلوس لمشاهدة حلقة كاملة من مسلسل تلفزيوني.

ويتعين عليها أن تبذل جهدا كي يحقق الدواء فاعليته من خلال ممارسة الرياضة والالتزام بالأكل الصحي والإقلال من شرب الكحول والتخلي عن الكافيين.

بذل جهود

وتقول إن الفائدة المرجوة تستحق بذل الجهد "إذ أصبح بإمكاني التخطيط لما سأنجزه في العمل بشكل لا يصدق. كأنني شخص آخر".

وبخلاف الدواء يجب أن يدرك المريض أنه لا ذنب له جراء ما يعانيه من مشكلات طوال حياته، وتصف جونسون-فرغسون حياتها قبل التشخيص بأنها كانت "42 عاما من الشعور بأنني أختلف عن بقية على الكوكب".أما الآن فقد بات بمقدورها النظر إلى الجانب المضيء من الحياة في ظل هذا الاضطراب، إذ يمكنها تحويله إلى قوة كالتركيز المفرط لإنجاز مشروع قصير الأجل، الأمر الذي يساعدها على النجاح في مجال تسويق الأعمال الفنية، وفي نفس الوقت لا تغفل جوانب قصورها جراء اضطرابها.بيد أن كثيرين لم يحالفهم حظ تحقيق النجاح كما فعلت جونسون-فرغسون، وإلى أن نبتعد عن الصورة النمطية لهذا الاضطراب ونكتشف السبب في إغفال تشخيص المصابات به، ستستمر معاناة كثيرات من أعراضه دون مساعدة من أحد.

انتباه: يشيع اضطراب الانتباه بين البنين وتشتد أعراضه أكثر عن البنات

أحمد الجارالله منفعل

الصديق السابق ل" السيد الرئيس"، يقول " لا تخجلوا من علاقاتكم مع اسرائيل" والكلام موجه لصناع القرار السيادي العربي، والفلسطينيون قليلو ادب" و الكلام يبدو موجهاً لمن اخذ او يأخذ امولا كويتية لحساب القضية الفلسطينية.

في القانون الدولي، اسرائيل موجودة، وعلى الصعيد العربي لها علاقات رسمية مع انظمة عربية، والقانون الدولي لا يشترط الاعتراف من دولة بدولة لتكون الدولة دولة، واسرائيل ليست كلها عنصرية و لا صهيونية، و السامريون فيها لهم مواقف ايجابية في لصالح الجوار العربي، دون الدخول بمرشح الاديان!

ليس غريبا لا على الجارالله و لا غيره ولا معيبا التصريح بأفكاره وتوجيه نصائحه لمن يقبلها منه، الا ان شتم الفلسطينين و بأستغراق لا يفصل بين من يقصد او يستحق الشتم و بين اخرين ظلمتهم انظمة العرب و قياداتهم، فتلك فلتة تغريدة ربما بعصبية جارالله التي تظهر بين فترة و فترة.

الجارالله" 77 سنة" مدها الله له، ينطلق من عقلية و اسلوب تفكير يميزانه، جعلاه سابقا قريبا من التعبوية العراقية خلال الحرب، التي ماكادت تنتهي سنواتها، حتى يكتشف انه كان يجاهر بصداقة من طرف واحد، شأنه شأن نواب كويتيين كانوا يمجدون صدام حسين بتواقيعهم على قروض الحرب، ثم عوضوا" النواب" و عوض" الجارالله" مستبقين العتاب الكويتي بالذهاب لاقصى مناطق الهجوم على صدام و العراق المحاصر.

المشكلة في الجارالله و من هم مثله، انهم بماض يريدون التغطية عليه بأشغال الاخرين بكل جديد مثير، و المثير برأي الجارالله هو الحديث بأريحية عن العلاقات مع اسرائيل، ولو كان اكتفى بذلك لكان رأيه محل اثارة، لكنه اكمل بأن شتم فلسطينيين ربما للاستفادة من اخر حرف من حروف تويتر!.

ارجو ان تنتبه له يديعوت احرونوت و تنشر تغريدته، عله يرتاح، وربما لن تطول راحته، فقد سبقه اخرون لتصريحات بنفس معنى تغريدته، اختصرها يوسي كوهين، مدير الموساد، بان جهازه يعمل على خلق علاقات افضل مع العالم العربي.

وتلك العلاقات لما تنشأ سيذكر التاريخ اول واوسط و اخر المنادين بها، ومنهم الزميل الجارالله، الذي سيكون جارا لله يومذاك، فالمشهد الكويتي لم يزل لا يحتمل تطبيعا مع الدولة الاسرائيلية، لا سباب نرجو ان يدركها رئيس تحرير السياسة الغراء!.

شامل حمد الله بردان
أربيل

خمس سنوات تميّز وأبداع وتألق

الاستاذ الدكتور نبيل كاظم عبد الصاحب رئيس جامعة النهرين لخمس سنوات مضت شخصية علمية انسانية تحمل بين طياتها كل التميز والابداع والتالق العلمي. كان اخا وصديقا لكل العمداء وتدريسيي الجامعة، تمتعت الجامعة طيلة فترة قيادته بالاطمئنان والهدوء ساعد كثيرا في استقرار الدراسة والعمل على اكمال المشاريع الهندسية والاستحداثات النوعية ومنها المختبرات والبيئة الجامعية فضلا عن الندوات والمشاركة مع الخارج والنهوض بالبنى التحتية واستحداث كلية الصيدلة ومراكز واقسام نادرة على مستوى الدراسات الاولية والعليا ومنها استحداث الدكتوراه في هندسة الطب الحياتي التي تعد الاستحداث الاول في المنطقة وادخال الجامعة في في التصنيفات الوطنية والاقليمية والدولية واحتلت جامعة النهرين مراتب متقدمة في مختلف المجالات العلمية والاتفاقيات الدولية والتي توجت بجوائز يوم العلم للعلماء والمبدعين وحان وقت مغادرته الجامعة لمكان علمي اخر يشعر بالغبطة والسرور كون جامعة النهرين قد تطورت وحققت سمعة عالية طيبة لمنتسبيها وخريجيها الذي كان الشغل الشاغل لمهمته منذ تسلمه منصب اذ عمل مجلس الجامعة بكل حرص وتواضع على اتخاذ قرارات صائبة ورصينة من شانها ان ترتقي بالجامعة من خلال الالتزام بالقوانين والضوابط والتعليمات التي تنظم العمل المشترك والخلاق على مختلف الاصعدة الاكاديمية والادارية والفنية وغيرها.

تقدم الاستاذ الدكتور نبيل كاظم عبد الصاحب لزملائه العمداء ومدراء التشكيلات ومن خلالهم الى منتسبي الجامعة والطلبة بالشكر والامتنان على (تعاونهم طيلة المدة التي عملنا بها واعتذر عن كل قرار اضطررنا الى اتخاذه بسبب سياقات العمل الوظيفي والذي قد يكن سببا في اغضاب البعض) .

وقال (اتمنى لجامعة النهرين كل الخير والتوفيق والتقدم والرفعة والارتقاء واتمنى لرئيس الجامعة الجديد ان ياخذ بيده لادارتها بشكل مميز يفوق ماحصلت عليه الجامعة لحد الان كما اتمنى لكافة الزملاء من العمداء ومدراء المراكز البحثية وزملائي التدريسين ورؤساء الاقسام وطلبة الجامعة ان يرعاهم الله ويحفظهم وياخذ بايديهم لمايتمناه كل منهم ويامله .

وفي الختام اشع خبرتي المتواضعة في خدمة الجامعة ومنتسبيها اذا احتاج اي منهم اليها).

وودع الاستاذ الدكتور نبيل كاظم عبد الصاحب بالزهور وبحفاوة وتكريم لم يشهد ان ودع رئيس جامعة قبله تعبيرا عن حب تدريسيي الجامعة ومنتسبيها له.

انتصار الحسناوي
بغداد

سيارة روز رايز المطلية بالذهب

من خلال برنامج سياسي معروف عرفنا ان هناك سيارة روز رايز مطلية بالذهب كان قد عثر عليها عقيد في الجيش العراقي اثناء تفتيش احد قصور صدام في بداية حدوث التغيير وقد طلب منه الفريق الركن " ...."

آمره أن يسلمها الى وزارة الدفاع من أجل وضعها في متحف عراقي أو ماشابه ذلك ولكن سيادة العقيد سلمها الى السفير الأمريكي دون علم آمره وبهذا الفعل يكون قد تجاوز أمر رئيسه من أجل أن يثني عليه السفير أو يمنحه رتبة أخرى.

لايهمني أي شيء من تلك الدوافع الشخصية التي ينوي الحصول عليها السيد العقيد .

مايهمني هو أن تلك السيارة الذهبية المطلية بالذهب هي من ممتلكات الدولة العراقية أو لنقل الشعب العراقي ويمكن أن تضعها الدولة العراقية في متحف خاص يحكي تاريخ العراق لأن الأجيال القادمة ستكون في أمس الحاجة الى اي معلومات توضح تاريخ تلك المرحلة العصيبة للعراق.

على الحكومة العراقية ان تطالب بأعادة تلك السيارة عن طريق المفاوضات المستمرة لأنها جزء من تاريخ مرحلة من مراحل العراق.

ثامر مراد
بغداد