

انتفاضة أكتوبر.. قبر للطائفية

- منذ أوائل العام 1970 كنتُ أنا (هادي حسن عليوي) رئيساً لمؤسسة الثقافة العمالية في محافظة نينوى.
- مدير مكتبي (فارس داود رحيم).. موظف ذكي جداً.. لا ينسى أبداً.. نزيه.. مخلص في عمله.. لم يتأخر يوماً واحداً عن دوامه.
- دخل عليّ في أحد الأيام.. وظلّ واقفاً ومرتبكاً... نظرتُ إليه وابتسمت.
- فهمت عنده شغله خاصة به.. لا تخص العمل ومرجح.. قلتُ له: فارس قل ماذا تريد مباشرة؟.
- قال: أستاذ أختي تريد تعيين معلّمة محو أمية في المؤسسة.. حتى تأتي معي وترجع معي.. طبعاً فارس يسكن في أحد أقصية الموصل.
- المهم اطلعت على اضبارتها.. فكل شروط التعيين مستوفية.. وتعيينها من صلاحيتي.
- قلتُ له: غداً ثلاث معاك أختك.. لمقابلتها وأتأكد من إمكانياتها وصلاحية تعيينها.
- في اليوم التالي وبعد مقابلة قصيرة مع أخته.. ثبت إنها كاملة الصلاحية الصحية والعقلية.
- قلتُ لفارس أطبع أمر تعيينها وتنسيبها الى صف محو الأمية في معمل الكركا كولا.
- فهذا المعمل يقع في حي الشفاء في الجانب الأيمن من الموصل.. ولا يبعد عن مؤسسانتا سوى ثلاث دقائق مشياً.. حتى تأتي وتذهب مع أخيها.. كما طلب.
- باشرت (مي) العمل في اليوم الثاني.. وكانت كأخيها مخلصاً بالمعمل.. وكنا تربية بخبرة طويلة.. وأحبنا جميع الطلبة.
لا نعرف الطائفية والعنصرية البتة:
- بعد مدة قابلتني (مي) وقالت: أستاذ غد ويعد غد عطلة عندي.. كيف الدوام في الصف.
- نظرتُ إليها.. وفكرتُ إنها ترغب بإجازة.. فلا توجد عطلة لا غد ولا بعد غد.. قلتُ لها قديمي طلب إجازة.
- وسوف نوافق.. وتنسب معلّمة بدلاً عنك لهذين اليومين.. خرجت ولم تقل شيئاً.
- دقائق ودخل عليّ مدير الإدارة ينبنني بأن فارس وأخته مسيحين.. وغداً عيدهم.
- ضحكنا.. وضحك مدير الإدارة.. وقال أستاذ أتني همّ ما أعرف هسه عرفت من (مي).
- عراقيو البيوت.. افتهمتم ليش العراق كان متقدماً وشعبه متقدماً.. وتعليمه بمستوى عال.
- لأنه بلد نظيف.. وموظفيه مخلصون.. ومسؤوليه بمستوى المسؤولية.. لا رشوة.
- لا طائفية.. لا مزبوجي الجنسية.. لا عملاء لدول الجوار.. والعراق في حقاقت عيونهم.
- عراقيون.. متى وصلتم لهذا المستوى.. وهذا السلوك الراقي.. وتركتم هذا شيعي.. وهذا سني.. وهذا..... وهذا.
- وكتمت أحراراً في تفكيركم.. والعراق وطن الجميع.. ولا تقبلوا الرشوة.. ولا التزوير.. ولا تخلفوا لأنفسكم.. أصناماً.. هي لا تستحق حتى العيش.

انتفاضة أكتوبر.. قبر للطائفية:

منذ العام 2003 حتى اليوم.. جاء لنا الاحتلال الأمريكي.. بمرتزقته.. وأقام جهلته وذيوله.. نظاماً طائفيًا مقبياً قائماً على الحاصصة.. وليدخلنا في دوامة الحرب الطائفية.. إلا إن العراقيين كانوا أقوى من الطائفية والعنصرية والتجهيل.. وأوقفوا الحرب الطائفية.
وقامت انتفاضة أكتوبر .. 2019 وشباب أكتوبر المتفوضون في ساحة الوغى.. انتفضوا لإزالة العبار عن العراقيين.. ولأن يتوقفوا إلا بإسقاط نظام الجيلة والطائفية والعنصرية المقيتة.. وإعادة الألق للعراق.
- وهامم زملاء الشهيد الطالب عمر.. يهتفون: (عمر مات وظل ينادي ... حرة حرة تظل بلادي).
- سبعبعد العراقيون الحياة لأنفسهم ولأجيالهم.. والتفككهم لراحمهم.. والعالم يحسدكم.. وينحني احتراماً لكم.. فلا طائفية بعد.. ولا جهة.. ولا سراق.. ولا مزورين أبداً.

هادي حسن عليوي

بغداد

ايها الشعب الجريح سنشرق الشمس من جديد

كل يوم احد صورة من صور التحرير تجعلني ابكي كل الليل ولا استطيع ان اقدم لصاحبها الا الدعاء وكلمات لاتعني من عشق او جوع لكنهما كلمات مؤاساة صادرة من القلب ورب الكعبة هو الوحيد الذي يعرف ان كانت مزيفة ام صادقة. لا اعرف مالذي حل بهذا الشعب الرائع وهذا البلد المقدس وهذه التربة الطاهرة؛ هل هو غضب الله علينا ام شيء آخر؟ صورة الشباب الملثم الخائف من الغازات السامة والقنابل التي تسقطها عليه الجهات الاخرى التي تكافح الشعب واليس الشعب. يقول هذا البائس المسكين -لكنه البطل الكبير بكل معايير الرجولة - لا امك الا هذا الربع دينار- ويلوح به في الفضاء ويتحسر باله ويقول (انا هنا منذ اليوم الاول اي - 25 10)ولهذه اللحظة انا اقوام واقامو ولكن لا احد يهتم لنا ..ماذا سنفعل. جنسيتي عراقية ولكن مالفاائدة منها- لا اريد اي شيء الا ان اعيش كاسنان يعمل وتكون لديه عائلة اي اسبط حقوق الانسان. لا اجد اي شيء من هذا وذلك هل اترك هذا المكان واعود مدحورا كمنحارب لم يحصل على شيء. الا الخذلان .لايمكن ان يكون هذا. ساموت هنا او احصل على حقي حيث نزلت مع الآخرين للمطالبة به) يا الله ارحم بحال هؤلاء البؤساء الفقراء وحطم كل من سرق العراق وكل من خان العراق وكل من دمر العراق...لا اجد التعبيرات المناسبة لقول كل شيء يعيش في قلبي لتقديم كلمة مؤاساة واحدة تساعد هؤلاء الشباب للصدور من اجل تحقيق اهدافهم التي خرجوا من اجلها. كل يوم صور وصور وصور من التحرير تجعل قلبي يكاد ان يخرج من مكانة ..حسبنا الله ونعم الوكيل. سنشرق الشمس من جديد مهما تلبدت السماء بكل الغيوم السوداء وستمتطر السماء على العراق خيرات وخيرات وسيذيب السراق كما ذاب الطغاة قبلهم. اليس الصبح بقريب.

ثامر مراد

بغداد

شيء من التاريخ القريب

يهود الريف العراقيون يؤسسون (عكوداً)



مجموعة : أول وزير مالية للعراق ساسون حسيقل يتوسط مجموعة من يهود العراق.

العالم ، ولد في قضاء قلعة صالح ونال شهادة البكالوريوس من الجامعة الأمريكية في بيروت، حصل على الدكتوراه من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا في أمريكا، شغل منصب رئيس جامعة

إسرائيل تاركين وراءهم بصمات و أعمال جميلة لازالت شاخصة حتى يومنا هذا. وفي عام 1923 صدرت أول مجلة تعني بشؤون المرأة لصاحبها (يونينا حسون) من الطائفة اليهودية العراقية ، وكانت بمثابة نهضة عيسر ذات الزمن ، والعصر على سياسة الانفتاح في كل مجالات الحياة ، ذكريات جميلة ولن ننسى من هم اهلتنا اصدقائنا واحبتنا وجيران لبنت واحد مع العوائل العراقية .

افكار نازية

وقد تعرض المواطنين اليهود إلى ملاحقات ومضايقات واعتداءات لم يسبق لها مثيل بعد تفشي الأفكار النازية ، انتهت بذلك المجزرة الرهيبة في 2 وحزيران 1941 في يومي عيد نسرزل التوراة، ذهب ضحية هذه المجزرة من اليهود العراقيين ، حسب الإحصائيات التي توفرت في حينه. 179 قتيلاً و 2118 جريحاً، 1000 بيت، ومن الحوانيت 2500 حانوت. أما عدد الأشخاص الذين ضربوا نتيجة النهب فقد بلغ ما يقرب من 40 ألف متضرر. وشاعت أهزاج مثل (الله اشكلو الفهود) .

وزير من محافظة ميسان العالم والمربي العراقي الصابئي المذابي (عبد الجبار عبد الله - 1911- 1969) كان من أفضل علماء الأتواء الجوية الذين ظهروا في

شاكر عبد موسى الساعدي

ميسان



في تاريخ العراق المعاصر كانت الغالبية العظمى من يهود العراق تسكن المدن، وكانت فئة قليلة منهم تسكن الريف، وتركزت في ريف شمال العراق. سكن هؤلاء اليهود بشكل اساسي في المدن الرئيسية ومارغريت فالتشر وبنوآلد ترامب، بان كان لليهود وجود رئيسي في العديد من المدن الاخرى مثل السلیمانية والحلة والناصرية والعمارة والديوانية والعزير والكفل واربيبل وتكريت وحتى النجف التي احتوت على حي اليهود سمي بعقد اليهود (عقد اليهود) وحى اُخرى في الساحل الايمن من الموصل يسمى بمحلة اليهود (سوق اليهود) وغيرها من المدن. وساهم هؤلاء اليهود في بناء العراق ، إذ كان أول وزير مالية في الحكومة العراقية عام 1921 يهودياً ويدعى (ساسون حسيقل) والمطربة البغدادية المعروفة سلمية مراد. كذلك (عوفاديا يوسف) حاخام اليهود الشرقيين في إسرائيل

البقاء متيقظين ليس وساماً وتاتشر وترامب شاذان

تحقيق أفضل استفادة من النوم في عدد ساعات أقل

بقية

لندن - ديفيد رويسون

غالباً ما نعتبر قدرتنا على البقاء متيقظين وساماً على صبورنا ومؤثراً على أن إياهما تغل بالعطل والانشط. وعلى مر التاريخ، تباهت شخصيات شهيرة، مثل توماس اديسون ومارغريت ثاتشر وبنوآلد ترامب، بان كلا منها لا ينام سوى أربع أو خمس ساعات في الليلة لا أكثر، وهو ما يقل عن الفترة الموصى بها للبالغين. وبالتالي تتراوح ما بين سبع إلى تسع ساعات كل ليلة. ويسير كثير منا على الدرب نفسه، فيحسب أرقام رسمية في الولايات المتحدة، لا يحصل فلت الأميركيين البالغين على قسط كافٍ من النوم، وبشكل منظم ايضاً.

اساليب جديدة

ورغم ان العواقب السلبية المرتبطة على ذلك تخفى على احد، من ضعف الذاكرة وتدهور للقدرة على اتخاذ قرارات صائبة وتزايد احتمالات الإصابة بالأمراض وبالبدانة كذلك، فمن اليسر على المرء أن يتجاهل هذه المخاطر. فعندما تتطلب احتياجك الضرورية وقتاً يزيد على الفترة التي يُفترض أن تظل مستيقظاً فيها خلال يوم، سيستكون النوم هو اول ما تضحي به لتلبية هذه الاحتياجات. لكن ماذا إن صار بوسعنا ان نجعل فترة النوم اقرب ما تكون إلى الكمال، ما يجعلنا نجني غالبية الفوائد الكامنة فيها، لكي ننام بعمق ولوقت أقل؟ ربما تكون هذه الإمكانية في متناولك أكثر مما تتخيل، وذلك بفضل اساليب جديدة ترمي إلى الاستفادة بالقدر الأمثل من فترة النوم. وقد أظهرت تجارب متنوعة أجريت في شتى بقاع العالم، انه من الممكن تعزيز كفاءة نشاط المخ خلال فترة الليل، ما يقلل الوقت الذي يتطلب الاستيقاظ في نوم عميق، ويزيد من قدر الراحة الذي نتمتع به بمجرد وصولنا إلى هذه المرحلة. يصر نشاط المخ خلال الليل عادة، بدورات تختلف باختلاف مراحل النوم، وتتسم كل منها بنمط مميز من المخات الدماغية. وتشهد كل من هذه الموجات إطلاق الخلايا العصبية، في مناطق مختلفة من الدماغ، إشارات بشكل متزامن وبإيقاع معين (على نحو يشبه تردد حشد من الناس لهتاف في وقت واحد أو قرعهم الطبول بشكل

منسجم). ويتصف هذا الإيقاع بالسرعة النسبية، خلال ما يُعرف بمراحل نوم حركة العين السريعة، التي نرى فيها الحركة في أوقات معينة، لتقلashi الاحلام ويتراجع إيقاع الموجات الدماغية، إلى أقل من نبضة واحدة في الثانية، وهي النقطة التي ندخل فيها أعمق مرحلة من اللاوعي يمكننا الوصول إليها، وهي تلك التي ننعلم فيها الاستجابة إلى أقصى حد، ويطلق عليها اسم 'نوم الموجة البطيئة'.

وتشكل هذه المرحلة محط اهتمام خاص، من جانب العلماء الذين يبحثون في سبل الاستفادة من النوم على أفضل شكل ممكن. تعد مارغريت ثاتشر من بين الكثيرين من الشخصيات النافذة التي قالت إنها تنام أربع أو خمس ساعات فقط كل ليلة، وهو ما يقل كثيراً عن المعدلات المتأقواظهرت الدراسات التي أجريت منذ ثمانينيات القرن الماضي، أن 'نوم الموجة البطيئة' أمر اساسي للحفاظ على الدماغ في حالة جيدة، إذ يسمح للمناطق المسؤولة عن الذاكرة في المخ، بنقل تذكيراتنا من مرحلة التحفيز في الذاكرة قصيرة الأمد إلى نظيرتها في الذاكرة طويلة المدى، وهو ما لا يجعلنا ننسى ما تعلمناه. ويقول يان بورن، المسؤول عن قسم علم النفس الطبي وعلم الأعصاب السلوكي في إحدى الجامعات الألمانية، إن 'الموجات البطيئة تُسهّل نقل المعلومات. كما ان هذه الموجات قد تؤدي إلى تدفق الدم والوسائل الدماغية عبر مناطق المخ المختلفة، ما يؤدي إلى التخلص من مواد يحتمل أن تكون ضارة، وربما تؤثر سلباً على الجهاز العصبي. ويفضي ذلك أيضاً إلى تراجع مستويات هرمون الكورتيزول، الذي يُعزّز استجابة للشعور بالإجهاد والتوتر. كما يساعد هذا الأمر على تنشيط الجهاز المناعي، ما يجعله أكثر قدرة على مواجهة أي عدوى محتملة. وحدث نتائج مثل هذه بعلماء - من بينهم بورن - إلى التساؤل عما إذا كان بوسعهم الاستفادة منها في تعظيم فوائد النوم، وتحسين قدرة المرء على القيام بواجباته ومهامه خلال ساعات النهار، عبر زيادة توليد هذه الموجات البطيئة في



عافية : النوم سلطان والاستفادة منه عافية

الأجهزة التي تُباع في الأسواق للمستهلكين.

تحفيز صوتي

وتأخذ غالبيتها شكل عصابات رأس يتم ارتداؤها خلال الليل. من بين هذه الأجهزة، واحد تنتجه شركة فرنسية ناشئة، ويبيع بـ 425 يورو أو 425 دولاراً تقريبا. ويستعان فيه بتقنية تحفيز صوتي لجعل نوم الموجة البطيئة أكثر عمقا، وذلك عبر محاكاة ما تم اتعابه في التجارب العلمية التي تُجرى على هذه العصابت وتتصل بعصابتها الراس، الصغرى تلك الشركة التي تحمل اسم 'نديم'، مع تطبيق يتولى تحليل نمط نوم مستخدمها، ويقدم نصائح عملية توضح طبيعة التدريبات، التي يمكن له القيام بها لتحيّل ضغط أكبر من الراحة خلال النوم ليلا. ويشمل ذلك أسورا مثل التامل وأداء تدريبات تنفس، ما قد يضمن للمرء أن يخلد للنوم بشكل أسرع، ويقلل من عدد مرات استيقاظه خلال الليل. جهاز آخر يحمل اسم 'سمارت سليلب' (النوم الذكي) تنتجه شركة فيليبس، ويرمي بوضوح شديد إلى تعويض من يحرمون من النوم لفترات كافية، عن جانب من الآثار السلبية التي تسببهم جراء ذلك. ويقول دافيد وايت، المسؤول عن الشؤون العلمية في الشركة، إن الجمهور المستهدف في هذا الصدد هم 'من لا يعطون أنفسهم ببساطة - ولاي سبب من الأسباب - فرصة كافية للنوم'. وأطلق هذا الجهاز عام 2018 في أسياهم، بما شمل تراجع مستوى الكورتيزول. وحتى هذه اللحظة، لم يسجل المحسوثون صدور أي استجابات غير مرغوب فيها، نتيجة لاستخدامهم هذا الأسلوب في تحفيز الموجات البطيئة في الدماغ. وأجريت غالبية الدراسات الرامية لتعزيز نوم مجموعات أكثر تنوعاً، حتى تصبح الشبان الأصحاء، تتكون كل منها من عدد محدود من الأفراد. لذلك فمة حاجة لإجراء تجارب أوسع نطاقاً على مجموعات أكثر تنوعاً، حتى تصبح على يقين من طبيعة الفوائد الناجمة عن تعزيز 'نوم الموجة البطيئة'.

رغم ذلك كانت نتائج الدراسات التي أجريت حتى الآن كافية، لأن يستعان بذلك التقنية في تطوير عدد من صارتكم المجهزة الإلكترونية في ضوء أنه من العسير في الوقت نفسه، إقناع من يعانون من الحرمان من النوم، بإجراء ما يلزم من تغييرات على نمط حياتهم، لكي تستسي لهم معالجة هذه المشكلة. ومن هذا المنظور، يُفترض أن يساعد ذلك الجهاز - على الأقل - على أداء مهامهم اليومية بشكل أفضل، من خلال تعظيم الفوائد التي يمتنعونها من فترات النوم التي ينجحون في الحصول عليها، مهما كانت قصيرة.

موجة بطيئة

في الوقت ذاته، أفادت تجارب أجرتها 'فيليبس' نفسها، بان الاستفادة بجهاز سمارت سليلب ، يعزز جودة 'نوم الموجة البطيئة'، لدى من يعانون من الحرمان من النوم، مما يخفف بعض الآثار السلبية الناجمة عن هذه المشكلة، مثل ضعف بعض القدرات المتعلقة بالذاكرة. وربما تؤدي الدراسات التي ستجرى في المستقبل، إلى التوصل لأساليب أكثر ابتكاراً تعظم فوائدها من النوم، وفي الأونة الأخيرة، أجرت أورو بيروت، باحثة بإحدى جامعات مدينة مونتريال الكندية، اختباراً لسرير هرّاز يتأرجح للأمام وللخلف بلفظ مرة كل أربع فوان، وتقول الباحثة إن هذا الأسلوب