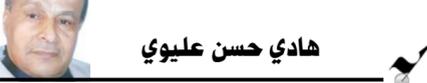


انتفاضة أكتوبر.. قبر للطائفية

- 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 وابتسمتُ.
- فهمت عنده شغله خاصة به.. لا تخص العمل ومرحرج.. 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 أقبية 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 أختها.. كما طلب.
- باشرت (مي) العمل في اليوم الثاني.. وكانت كآخها مخلصاً بالعم.. وكأنا تربية بخبرة طويلة.. وأحبها جميع الطلبة.
لا تعرف الطائفية والعنصرية البتة:
- بعد مدة قابلتني (مي) وقالت: أستاذ غد وبعد 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.. وننسب معلّمة بدلاً عنك لهذين اليومين.. خرجت ولم تقل شيئاً.
- دقائق وبدخل عليّ مدير الإدارة يبنيني بأن فارس وأخته مسيحين.. وغداً عيدهم.
- ضحكنا.. وضحك مدير الإدارة.. وقال أستاذ آني 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 مزدوجي 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 الاحتفال الأمريكي.. بمرتزقته.. وأقام جهلته وذبوله.. نظاماً طائفيًا مقيتاً قائماً على الحاصصة.. وليدخنا في دوامة الحرب الطائفية.. إلا إن العراقيون كانوا أقوى من الطائفية والعنصرية والتجهيل.. وأوقفوا الحرب الطائفية.
وقامت انتفاضة أكتوبر ..2019 وشباب أكتوبر المنتفضون في ساحة الوغى.. انتفضوا لإزالة العبار عن العراقيين.. ولأن يتوقفوا إلا بإسقاط نظام الجيلة والطائفية والعنصرية المقيتة.. وإعادة الألق للعراق.
- وهامم زبلاء الشهيد الطالب عمر.. يهتفون: (عمر مات وظل ينادي ... حرة حرة تظل بلادي).
- سبّعيد العراقيون الحياة لأنفسهم ولأجيالهم.. والتقدم لراهم.. والعالم يحسدكم.. وينحني احتراماً لكم.. فلا طائفية بعد.. ولا جهلة.. 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 وليس 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 واقامه 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 وذاك هل اترك هذا المكان واعدو 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 يجيش في قلبي لتقديم كلمة مؤاساة واحدة تساع 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 تلبذت السماء بكل الغيوم السوداء وستمتطر السماء على العراق خيرات وخيرات وسيذوب 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 حسقييل بتوسط 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 لصاحبتها (يونينا حسون) من الطائفة اليهودية العراقية ، وكانت بمثابة نهضة عيسر الانفتاح في العصر على سياسة الانفتاح في كل مجالات الحياة ، ذكريات جميلة ولن ننسى من هم اهلنا اصداقائنا واحبتنا وجيران لبيت 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 حزيران 1941 في يومي عيد نسرزل التوراة، ذهب ضحية هذه المجزرة من اليهود العراقيين ، حسب الإحصائيات التي توفرت في حينه. 179 قتيلاً و 2118 جريحاً، بلغ عدد ما نهب من السور 1000 بيت، ومن الحوانيت 2500 حانوت. أما عدد الأشخاص الذين تصرفوا نتيجة النهب فقد بلغ ما يقرب من 40 ألف متضرر. وشاعت أهزاج مثل (الله اشعلو الفروه)

وبين من محافظة ميسان العالم العربي العراقي الصابئي المذابي (عبد الجبار عبد الله - 1911- 1969) كان من أفضل علماء الأنواء 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 أساسي في المدن الرئيسية ومبارغيت بغداد والبصرة والموصل، لكن كان لليهود وجود رئيسي في العديد من المدن الأخرى مثل السليمانية والحلة والناصرية والعمارة والديوانية والعزيز والكفل واربيبل ونكريت وحتى النجف التي احتوت على حي اليهود سمي بعقد اليهود (عقد اليهود) وحى آخر في الساحل الأيمن 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 حسقييل) 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

تقرير

لندن - ديفيد رويسون

غالبا ما نعتبر قدرتنا على البقاء متيقظين وساما على صورتنا ومؤشرا على أن ابامنا نخل بالعمل والنشاط. وعلى مر التاريخ، تباهت شخصيات شهيرة، مثل توماس اديسون ومارغريت ثاتشر ورونالد ترامب، بان كلامها لا ينام سوى أربع أو خمس ساعات في الليلة لا أكثر، وهو ما يقل كثيرا عن الفترة الموصى بها للبالغين. والاتي تتراوح ما بين سبع إلى تسع ساعات كل ليلة. ويسير كثير منا على الدرب نفسه، فيحسب أرقام رسمية في الولايات المتحدة، لا يحصل ثلث الأمريكيين البالغين على قسط كافٍ من النوم، وبشكل منتظم أيضا.

اساليب جديدة

ورغم أن العواقب السلبية المترتبة على ذلك لا تخفى على أحد، من ضعف الذاكرة وتدهور اللمقدرة على اتخاذ قرارات صائبة وتزايد احتمالات الإصابة بالأمراض وبالبدانة كذلك، فمن اليسر على المرء أن يتجاهل هذه المخاطر. فعندما نتطلب احتياجاك الضرورية وقتا يزيد على الفترة التي يفترض أن تظل مستيقظا فيها خلال يوم، سيستكون النوم هو اول ما نضحي به لتلبية هذه الاحتياجات. لكن ماذا إن صار بوسعنا أن 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 الامثل من فترة النوم. وقد اظهرت 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 الموجات الدماغية. وتشهد كل من هذه الموجات إطلاق الخلايا العصبية، في مناطق مختلفة من الدماغ، إشارات بشكل متزامن وابتهاق معين على نحو يشبه ترديد حشد من الناس لهتاف في وقت واحد أو قرعهم الطبول بشكل

منسجم. ويتصف هذا الابتهاق بالسرعة النسبية، خلال ما يعرف بمراحل نوم حركة العين السريعة، التي نرى فيها الحركة في أوقات معينة، لختلاشي الأحلام ويتراجع ابتهاق الموجات الدماغية، إلى أقل من نبضة واحدة في الثانية، وهي النقطة التي ندخل فيها أعمق مرحلة من اللاوعي يمكننا الوصول إليها، وهي تلك التي نتعبد فيها الاستجابة إلى أقصى حد، ويطلق عليها اسم 'نوم الموجة البطيئة'.

وتشكّل هذه المرحلة محط اهتمام خاص، من جانب العلماء الذين يبحثون في سبل الاستفادة من النوم على أفضل شكل ممكن. تعد مارغريت ثاتشر من بين الكثير من الشخصيات النافذة التي قالت إنها تنام أربع أو خمس ساعات فقط كل ليلة، وهو ما يقل كثيرا عن المعدلات المتأبواظهرت الدراسات التي أجريت منذ ثمانينيات القرن الماضي، أن 'نوم الموجة البطيئة' أمر أساسي 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 أن 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 سلبا على الجهاز العصبي. ويفضي ذلك أيضا 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. وتحاذي غالبيتها شكل عصايات رأس يتم ارتداؤها خلال الليل. من بين هذه الأجهزة، واحدٌ تنتجه شركة فرنسية ناشئة، ويبيع بـ 425 يورو أو 425 دولارا 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 المرحلة وتتسم بعصاية الرأس، التي تصنعها تلك الشركة التي تحمل اسم 'نديم'، مع تطبيق ينحوي لتحليل نمط نوم مستخدمها، ويقدم نصائح عملية توضح طبيعة التدريبات، التي يمكن له القيام بها لتحيّل قسط النوم 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 تصيبهم جراء ذلك. ويقول دافيد وايت، المسؤول عن الشؤون العلمية في الشركة، إن الجمهور المستهدف في هذا الصدد هم 'من لا يعطون أنفسهم بساطة - ولا سبب من الأسباب - فرصة كافية للنوم'. وأطلق هذا الجهاز عام 2018، ويأخذ شكل عصاية رأس مثل نظيرته الذي تنتجه شركة 'نديم' الفرنسية، وتستشعر هذه العصاية النشاط الكهربائي للمخ، وتطلق بشكل دوري أصواتا لتحفيز اليقظة البيئية التي تتسم بها فترة النوم العميق. ويعتمد الجهاز على برمجيات ذكية تعمل على تعديل مستوى الصوت الصادر عنه بمرور الوقت، للتأكد من أن هذه الندقات الصوتية تحفز دماغ المستخدم على الوجه الأمثل. ويقر وايت بأن استخدام هذا الجهاز لا يمكن أن يلغي تماما الحاجة إلى أن يخلد المرء للنوم طوال الليل كما يُفترض. لكنه يلجأ إلى أن هناك فائدة لتلك الاداة 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 تتسنى 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 يخبئونها من فترات النوم التي ينجحون في الحصول عليها، مهما كانت قصيرة.

موجة بطيئة

في الوقت ذاته، أفادت تجارب أجرتها 'فيليبس' نفسها، بأن 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 ابتكارا تعظم فوائد النوم، وفي الأونة الأخيرة، أجرت أورو بيرو، باحثة بإحدى جامعات مدينة مونتريال الكندية، اختبارا لسرير هرّاز يتأرجح للأمام وللخلف بلفظ مرة كل أربع فوان، وتقول الباحثة إن هذا الأسلوب

تقود نوم غير مزيج.