

العدد الـ ٢٠ - حزيران ٢٠١٩  
شوال ١٤٤٠

# قوارير

Q W A R E E R

من اجل عفتها

خالدة تركي..

تركت جسدها يحترق

لوقوف على مساعدتهم

علاجات طبية ونفسية

لمدمني المخدرات

بوصفه إبداعاً ثقافياً

الأدب النسوي..

هل يتبنى افكار المرأة؟

الكثير من لعبة فورنت

كيفية إبعاد الأطفال

من الشاشات

سمير مزيان

ذائقة فنية بارعة

المغتربات في المهجر

بين خلع الحجاب الإسلامي

والتمسك به





08 مزرعة فدك للخيل ..  
مشروع ستراتيحي معطاء



12 لمواجهة مشاكل البشرة  
صيفا



28 حكايتها مع فقدان البصر  
الاعلامية والاذاعية زينب  
السلامي



50 مؤشرات وحقائق  
عن «سرطان الثدي»



الايمان .. اسبابه وعلاجه

21



61 اولويات الصحة

### هيئة التحرير

رئيس مجلس الادارة  
جمال الدين الشهرستاني

رئيس التحرير  
سعاد البياتي

مدير التحرير  
ايمان كاظم

هيئة التحرير  
ساجدة ناهي  
زهراء الكناني

المدقق اللغوي  
حسن العوادي

الاخراج والتصميم  
ريا الكيال



# وثائقي النجاح

منذ بداية الخطوة الأولى لبناء كيان هذه المجلة ونحن نحرص على أن يكون الأساس قائماً على معايير مهنية تضع مجلتنا في مكانة تليق بها، لاسيما وإنها تصدر عن أهم مؤسسة تجتمع فيها مكونات الإنسانية وأهمها إنها تهتم ببناء الأسرة والمجتمع.

وفي طبيعة الحال نرغب بقياس معدل نجاحنا لإرضاء طموحنا وقبل ذلك أداء الأمانة الصحفية المقترنة بالخطاب المنهجي لمنظومة العتبة الحسينية المقدسة وما يترتب على ذلك من مسؤوليات، وبحكم إن رجوع الصدى هو من أهم مكونات وأهداف الرسالة الاتصالية مع الجمهور فأن لتطبيقات التواصل الاجتماعي الفصل بتوثيق الآراء حول أكثر الموضوعات تميزاً وهذا ما أكدته منشور الأستاذ عبد الهادي المرشدي عبر الفيس بوك في التاسع عشر من شهر حزيران حينما كتب "قرأت في مجلة قوارير المجلد ما يلي" وتابع مثنياً على موضوع رئيسة التحرير سعاد البياتي في باب (استذكار) الذي يتضمن قصة أمينة مكتبة البصرة عالية محمد باقر وحقائق عن أمانة هذه السيدة في الحفاظ على إرث العراق الثقافي أبان اقتحام القوات البريطانية المشاركة في غزو العراق على مدينة البصرة في العام 2003 وكيف انقذت كتب مكتبة البصرة من الحرق بعد أن قررت نقلها إلى أماكن أخرى إيماناً بأن الكتاب هو الوجه الآخر للوطن، إلى نهاية المنشور خاتماً بالشكر والتقدير لمجلة قوارير على نشرها حقيقة مكتبة البصرة.

وفي الأعداد القادمة سيتضمن أريج الافتتاح بمزيد من الآراء الأكاديمية والنخبوية، وسنبين أهم الأقلام العراقية والعربية التي رأت في قوارير إصداراً يستحق أن يتركوا بصماتهم فيه، ونرسم كواليس العمل من خلال الموضوعات المتنوعة والتميزة التي لطالما عكست أهم الحقائق وتركت أثراً عميقاً في نفوس القراء.



من اكثر المهن انسانية والمتواصلة مع الفقراء والمحتاجين لجرعة الامل والاطمئنان... هي مهنة الطب التي ترتقي ادوارها نحو عوالم غير محدودة من العطاء ذلك حينما تكون في مستويات التفاعل مع المرضى والآخرين الذين هم بأمس الحاجة الى المتابعة الطبية والحنو!.  
ففي مدينة كركوك تقوم طبيبة بمعاينة المرضى الفقراء وذوي الدخل المحدود في عيادتها بلا مقابل مادي، بل وتتعاون معهم لشراء الادوية اللازمة ايضاً.

## حينما تكون المهنة عطاءً انسانياً د. فائزة خطاب.. تعاين مرضاها الفقراء مجاناً

### امل وحنو

فائزة خطاب وهي طبيبة اطفال ، وكما كل الاطباء تستقبل المرضى في عيادتها في كركوك، لكن ما يميزها هو انها تعاين مرضاها مجاناً خلال ساعات محددة في يومي الاحد والاربعاء من كل اسبوع، تزاول مهامها كطبيبة في مشفى ازادي بكركوك، ولديها عيادة طبية لتستقبل مرضاها خارج اوقات الدوام الرسمي لتقف على احتياجاتهم الطبية وتنصف لهم الدواء وكل ما يخص المرض الذي يعانون منه مع ابتسامة رقيقة تشعر المريض بالسعادة وامل الشفاء وتزرع فيهم الطمأنينة بكلماتها الرقيقة والمحبة .

### واجب اخلاقي

وضعت فائزة برنامجاً خاصاً لمرضاها الاطفال، أذ تستقبلهم مجاناً في الساعة 9:00 وحتى 12:00 من يوم الاحد، وحتى ساعات الليل المتأخرة في يوم الاربعاء، حتى وان



ما أقوم به هو واجب اخلاقي و انساني تجاه اهلهما في كركوك التي اصبحت تعاني من انتشار الامراض وسط تدني مستوى الخدمات في المشافي العامة بالمدينة، وانها لا تميز بين ابناء المدينة و مكوناتها وهي على استعداد استقبال اي مريض من اي مكون كان

ارتبطت بمواعيد اخرى الا انها تحرص على التواجد في عيادتها في هذه الاوقات من الاسبوع ضمانا لعلاج اكثر عدد من الاطفال مجانا، معبرة عن سرورها وهي تقدم هذه الخدمة الطبية للعديد من اطفال مدينتها الذين عانوا من العمليات الاربابية والتهميش!!.

مضيئة ان ما تقوم به هو واجب اخلاقي و انساني تجاه اهله في كركوك التي اصبحت تعاني من انتشار الامراض وسط تدني مستوى الخدمات في المشافي العامة بالمدينة، وانها لا تميز بين ابناء المدينة و مكوناتها وهي على استعداد استقبال أي مريض من أي مكان، سيما النازحين والمتعافين الذين هم بأمرس الحاجة الى العلاج ، وفق البرنامج الذي وضعته. ليس هذا فحسب، بل تقدم الطبية فائزة الادوية مجاناً لمرضاها الفقراء والمحتاجين ممن لايسمح ظروفهم المادية بشراء الادوية. وتعد هذا العمل التي تقوم به ليس بالجديد في العالم، بل يوجد في كل المدن اطباء يعالجون مرضاهم مجاناً.

### شرف المهنة

ولأن العلاج لا يقتصر على ما يدور في العيادة الطبية فقط، بل يلزم للمريض غالباً تحاليل وسونار والكثير من الاجراءات لكشف الامراض، وهذا ايضا يثقل كاهل المرضى، اعتزمت الدكتورة فائزة وبالتنسيق مع بعض زملائها الاخصائيين على تحديث أقسام اخرى لديها للتحاليل و السونار في خطوة اخرى لمساعدة المرضى.. ويوجد في داخل عيادتها صندوق للتبرعات امام ميسوري الحال، تسخرها لمساعدة المرضى ، وهي خطوة اخرى تقدمها لإكمال عملها الإنساني ، وتعدهم بأن تكون في خدمتهم طوال حياتها داعية زملائها الاطباء الى حذو طريقها وان لاتكون حياة المريض رهن المادة، ففي ذلك ارضاء الله سبحانه وتعالى أولاً، واعتماد قيمة القسم الطبي وشرف ترديده .

كركوك/ نهضة علي



احتوت على اكثر من 70 صنفاً من التمور

## مزرعة فدك للنخيل.. مشروع استراتيجي معطاء

من نعم الله علينا ان خصنا بأشجار النخيل التي ذكرها الله في القرآن الكريم و جميع الكتب السماوية لفوائدها الكثيرة وأهميتها الاقتصادية قال تعالى: "وَالنَّخْلَ بَاسْقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ". وهي الشجرة الوحيدة الذي لا يتساقط ورقها.. وقد مجدت في كافة الأديان، فقد ذكرت أيضا في التوراة والإنجيل بإسهاب وتشارك الإنسان في الخير والعطاء والبركة



**الهدف من المشروع هو إنتاج التمور واكثر الاصناف الجيدة والنادرة وتعريف الأسواق العالمية بالأصناف العراقية وخلف طلب عليها.**

**إضافة إلى تعريف المواطن العراقي بأجود الاصناف العربية والسعي إلى الاكتفاء الذاتي من التمور ومستخلصاتها وتقليل الاعتماد على الاستيراد**

و لأنها تحمل كل هذا الفيض من الخيرات، وخشية اندثار انواعها النادرة، ارتأت الامانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة إنشاء أكبر مشروع استراتيجي خاص بالنخيل والتمور على مستوى العراق، وليس في كربلاء فحسب، إذ اشرق المشروع (بمزرعة فدك).

### **الموقع والانجاز**

(قوارير) حطت اوراقها في المزرعة لتلتقي مديرها المهندس الزراعي فائز عيسى ابو المعالي متحدثا بالقول: بدأ انشاء مشروع مزرعة فدك للنخيل العام ( 2015 ) وأول زراعة للنخيل تمت في نيسان العام ( 2016 ) كما أن المشروع ممول بقرض زراعي من المبادرة الزراعية لرئاسة الوزراء.

يقع مشروع مزرعة فدك للنخيل في منطقة الرزازة على الخط الاستراتيجي على بعد 21 كيلو من مرقد الإمام الحسين (عليه السلام) وتمتد مساحة المزرعة الإجمالية ( 2000 ) دونم كما استوعب المشروع ما يقارب ( 72 ) الف فسيلة،



أذ يتم تخمير السماد العضوي داخل المزرعة في غرف خاصة ويترك بمدة (3-4) أشهر لغرض التحلل لتصبح جاهزة الأمتصاص من قبل النبات.

### بنك وراثي

ولأجل تنظيم سبل الزراعة الصحية وتطوير العمل وارتقائه سعى الكادر الهندسي الزراعي في عملية زرع فسائل النخيل اذ حددوا مساحة فاصلة بين نخلة وأخرى وهي (8-9) متر لمنع تشابك سعف النخيل عند ارتفاع طول النخلة، كما ان هذه المسافة ستستغل لزراعة اشجار الفواكه والحمضيات.

وتعد المساحة المزروعة حاليا ( 500 ) دونم بعدد ( 16 ) الف فسيلة .. فضلا عن وجود عشرة الاف اخرى في مشاتل اقلية فسائل النخيل جاهزة للزراعة، وتجري الاستعدادات لتأهيل المرحلة الثانية بمساحة 850 دونم بمنظومة التنقيط .. هي تحوي على خمس برك لخرن المياه بمساحة ( 20000 ) متر مكعب للبركة، كما أن البرك تستقبل المياه من نهر الرشدية، وهو احد أذئاب نهر الفرات، وهناك ايضا عشرة آبار ارتوازية متدفقة ذاتيا، ويعمل في المزرعة ( 61 ) منتسب من العمال والاداريين والمهندسين وغيرهم. وتعتمد المزرعة على الأسمدة العضوية والمبيدات الاحيائية،





### خطة ومشاركة

لم تتوقف فدك والقائمون عليها عند هذا الحد بل نظمت خطة مستقبلية استثمارية وهي تغطية حاجة السوق المحلية من التمور ومستخلصاتها والتصدير إلى الخارج، وذلك لتوسيع نشاطها والاستفادة منه. كما شاركت مزرعة فدك للنخيل في مهرجان اليوم الأخضر (green day) السنوي الذي تنظمه جامعة كربلاء وحصلت على المركز الأول من بين المشاركين.

### زيادة مباركة

وختاماً قال المهندس فائق: بشرت هذا العام بنمو أكثر من (1500) فسيلة بعمر الثلاث سنوات نتيجة العناية الفائقة لشجرة النخيل المباركة، والإنتاج بزيادة سنة تلو الأخرى، بفضل الله عز وجل وبفضل القائمين على هذا المشروع الضخم الذي سيوفر التمور المحلية والعربية بأنتاج مميز بعد ان فقدت انواعاً كثيرة منه والنادرة. نأمل بذلك ان نكون نحن وكل من ساهم بإنجاز هذا المشروع القيم ان نقدم كل ما يدعم مصلحة المواطن سوى في العمل بالمزرعة او الاستفادة من منتجات التمور حين توزع على الاسواق لغرض التجارة، او للاستهلاك الشخصي .

### زهراء جبار الكناني



ولكل عمل اهداف ترمز عنه وتثمر نتاجه في المستقبل فكان لفدك اهداف نبيلة فضلا عن تشغيل اليايدي العاملة، واستثمار أرض في اطراف المدينة لمشروع ناجح ومنتج، بهذا الجانب قال مدير المزرعة: الهدف من المشروع هو إنتاج التمور واكثر الاصناف الجيدة والنادرة وتعريف الأسواق العالمية بالأصناف العراقية وخلق طلب عليها.

إضافة إلى تعريف المواطن العراقي بأجود الاصناف العربية والسعي إلى الاكتفاء الذاتي من التمور ومستخلصاتها وتقليل الاعتماد على الاستيراد ، وبذلك تعد مزرعة فدك للنخيل بنكاً وراثياً لهذه الاصناف: اذ تحتوي المزرعة على أكثر من 70 صنف من أجود أصناف النخيل العراقية منها :

(شويثي ، برحي، مكتوم، برين تبرزل، قرنfli، ميرحاج، بلكة اشرسى، بريم، مطوك، عساف، جعفري، خضراوي، فضيلي، قنطار، ساير، عويد، خاتوني) وغيرها .

والاصناف العربية: المجهول، خلاص، دجلة نور، ابو معان، شيشي، عنبرة، سكري، عجوة المدينة، نبوت سيف، صقعي، نميشي وغيرها.

وكذلك تحتوي المزرعة على أصناف من الذكور خاصة لعملية التلقيح مثل الغنامي ، الجارفس، النعيمي.



## رسالة الحقوق..

# صدقة جارية لبناء الإنسانية!

هي العوز والفقير والحاجة إلى الناس؛ لذا فهم جداً أن نحفظ لمن نتصدق عليهم كرامتهم وماء وجههم من خلال الحفاظ على سرية ما نقوم به وإلا فلا يذخر لنا عملنا يوم القيامة مع إن من أكبر محطات تنقية الذنوب هي الصدقة.

### أوجه الصدقات

لعلنا لا ندرك تعدد أوجه الصدقة، ونظن إنها تنحصر بالأمور المادية، ولكن في حديث لسيد الخلق محمد (صلى الله عليه وآله وسلم) إنه قال: "الكلمة الطيبة صدقة" دليل على إن الكلمة التي تعين الآخر على تجاوز أمر محزن أو مرهق هي من الأعمال التي توازي أجر الصدقة عند الله سبحانه وتعالى، وحتى الابتسامه هذه المبادرة التي تكتنز الجمال في طياتها تكون بمثابة فتح باب من أبواب الأمل والخير كونها لغة إنسانية لا تحتاج لترجمة.

فكل البشر يجيدون فعلها، وغيرها من الأمور المعنوية كالتدخل في حل الخلافات بين المتخاصمين، ومساعدة المريض، والاهتمام بكبار السن.. الخ، من أعمال الخير والإحسان التي تلتقي بأجر الصدقة في رفع الحيف والمشقة عن المحتاج فعلا لمساعدتنا وبأكثر من طريقة هي منافذ حقيقية لمد يد العون لاسيما وإنها تزكي الأرواح وتحيلها إلى منازل أقرب لرضا الخالق.

### الاجتهاد بالعمل

ثمة من يعمل بشكل اعتيادي وآخر يجتهد بعمله لدرجة إنه يخطط له مستقبلياً، وفي حدود الصدقات يوجد لها وجهاً أكثر ديمومة وهو الصدقة الجارية؛ التي تكون على نحو مستمر لأمد طويل، وفي الصدقة الجارية يجد الإنسان ذاته أمام مبدأ حقيقي آمن به وتفاعل معه حتى يمده بالدعم المادي غير المنقطع لإيمانه بضرورة استمراره، واستكمالاً لفعل الخير، وحتى بعد رحيل الإنسان عن العالم المادي تظل الصدقة الجارية رافداً يمدد بالحسنات والرحمة، فما أعظم هبات الله حينما دل الإنسان على طريق الجنة بالصدقة.

نص حق الصدقة وفق ما جاء في رسالة الحقوق للإمام السجاد (عليه السلام).

وأما حق الصدقة: فأنت تعلم أنها ذخرك عند ربك، ووديعتك التي لا تحتاج إلى الشهاد، فإذا علمت ذلك كنت بما استودعته سراً أو وثق بما استودعته علانية، وكنت جديراً أن لا تكون أسررت إليه أمراً أعلنته، وكان الأمر بينك وبينه فيها سراً على كل حال، ولم تستظهر عليه فيما استودعته منها بإشهاد الأسماع والأبصار عليه بها، كأنها أوثق في نفسك وكأنك لا تثق به في تأدية وديعتك إليك، ثم لم تمتن بها على أحد لأنها لك، فإذا امتننت بها لم تأمن أن يكون بها مثل تهجين حالك منها إلى من مننت بها عليه، لأن في ذلك دليلاً على أنك لم ترد نفسك بها، ولو أردت نفسك بها لم تمتن بها على أحد، ولا قوة إلا بالله).

### صدقات غير معلنة

أكد الإمام السجاد (عليه السلام) في الجزء الخاص بحق الصدقة عن أهمية إعطاءها في السر، وذلك لما يحققه هذا الأمر من استحقاق كامل لأجر الصدقات، فمن يقدم المعونة أو أي مساعدة بشكل علني أو يظهرها منعمداً لكي يلفت النظر إلى ما يقوم به من أعمال خيرية؛ فهو أبعد ما يكون عن حقه في أجر عمله.. لأن لكل عمل ضوابط معينة وأطر منطقية لا يتم بصورته الحقيقية إلا باقتران مستلزمات العمل مع بعضها.

وفي الصدقة تكون أولى مستلزماتها النية، بأن تكون خالصة لوجه الله تعالى، أي إن أي مساعدة نقوم بها هي في النهاية حباً بالله وقربة إليه، فعواطفنا الإنسانية، وتفاعلنا مع الآخرين هي من ضرورات العبادة والتوجه إلى الخالق بروح مشحونة بالنور، والحرص على سرية إعطاء الصدقات من أهم المصايق التي تؤكد خلو الإنسان من لوثة الرياء والتصنع والمباهاة، فمن يجهر بصدقته إنما هو بعيداً عن هدفها، فليس من المنطق أن نقدم مالاً أو أي نوع من أنواع المساعدات إلى محتاج ثم نقوم بجرح مشاعره بأنانية، فالإنسان مجبول بفطرته على الاهتمام بكرامته والاعتداد بذاته مهما بلغت ظروفه من قسوة، ومهما جارت عليه المصائب، ولعل من أكثر مصائب البشر

إيمان كاظم

# لمواجهة مشاكل البشرة صيفاً قوارير تستعرض حلولها

فصل الصيف هو وقت عصيب على جسم الإنسان، وتتحمل البشرة حصة كبيرة من تداعيات ارتفاع درجة حرارة الجو، وكثيراً من السيدات يشكين من تغيرات تطرأ على بشرة الوجه، والجلد بصورة عامة.. وإذا عرفنا كيف نتعامل مع معدلات الحرارة المرتفعة ونتكيف صحياً معها، فثمة بعض الإجراءات الضرورية التي تحافظ على سلامة البشرة وتحمي الجلد من إضرار الصيف. فيما يلي سنعرض أكثر المشاكل الجلدية شيوعاً في فصل الصيف، والحلول الناجعة للتعامل معها للحفاظ على بشرة سليمة :

الفواكه مثل البطيخ، والتي تحتوي على نسبة عالية من الماء والمعادن، كما يمكنك أيضاً البحث عن علاجات مرطبة عميقة، مثل Oxygen Hydrating Electroporation Therapy أو Oxygen Therapy

• حروق الشمس: شمس الصيف قاسية للغاية بحيث يمكنها أن تلون بشرتك، مسببة البقع الحمراء والداكنة والطفح الجلدي، يحدث هذا أكثر للأشخاص الذين لديهم بشرة حساسة

## الحل:

الطريقة الوحيدة لحماية بشرتك من هذه الحالة هي تقليل التعرض لأشعة الشمس، وفي الوقت نفسه من المهم أيضاً وضع واقي، وكريما مقاوماً للشمس على كل الوجه والعنق والذراع قبل 20 دقيقة من الخروج، والتأكد من إعادة تطبيقه كل أربع إلى خمس ساعات لضمان الحماية المستمرة

• حب الشباب: يجعل العرق جلدنا مغناطيسياً للأتربة والأوساخ والتلوث، خاصة إذا قضينا بعض الوقت في الهواء الطلق

• الطفح الجلدي: عوامل متعددة تتحد لتجعل جلدك سريع الانفعال خلال فصل الصيف، جنباً إلى جنب مع الحرارة، التي تضع الكثير من الضغط على الجلد

• التعرق يخلص الجسم من السموم كما ينظم درجة حرارته ومع ذلك؛ في بعض الأحيان تسد الأوساخ والغبار قنوات العرق، محاصرة العرق وهذا يمكن أن يؤدي إلى طفح جلدي، وظهور بثور أو نتوءات صغيرة، ونوعية بعض الملابس يمكن أن تساهم في تهيج الجلد أكثر

## الحل:

منع ظهور الطفح يكون عن طريق الحفاظ على النظافة، خاصة إذا كنت تتعرقين كثيراً، وذلك بالاستحمام مرتين في اليوم، لاسيما حينما ينتهي يومك، واستخدام الصابون المضاد للبكتيريا أو هلام الاستحمام، والأهم الحفاظ على الجلد جافاً قدر الإمكان، كما يمكن أن يساعد فرك الجلد المصاب بمكعبات الثلج على تهدئة الالتهاب، أما إذا استمرت الحالة، فلا بد من مقابلة طبيب الأمراض الجلدية.

• الجفاف: ليس فقط جسمك ولكن بشرتك هي التي تتحمل وطأة الجفاف ونحن نتعرق نفقد باستمرار الماء من الجلد، إذا لم يتم تجديده بشكل كافٍ، فقد يترك هذا الجلد جافاً ومتهيجاً وأكثر عرضة لحروق الشمس وقد تبدأ الشفاه في التصدع وقد تظهر بقع جافة

## الحل:

شرب أكبر قدر ممكن من الماء، احمل معك زجاجة ماء طوال الوقت، أضف أيضاً كثيراً من العصائر والفواكه الصيفية إلى نظامك الغذائي، وبعض

وهذا المزيج من الحرارة والأوساخ هو وصفة مثالية لحب الشباب والبثور، يسد الغبار مسام الجلد بينما تمنح الحرارة للبكتيريا بيئة مثالية للنمو

### الحل:

يجب أن تغسل وجهك سريعاً ثلاث مرات على الأقل في اليوم أو كلما كنت تعتقد أنه يحتاج إلى تنظيف، استخدم منظفاً جيداً للوجه كل مساء بحيث تكون مسام جلدك خالية من الأوساخ؛ استخدم غسول الوجه المضادة للبكتيريا، وفي كثير من الأحيان قد يحتاج حب الشباب إلى عناية طبية لذلك، إذا لم تهدأ الحبوب، فقم بزيارة طبيب أمراض جلدية لأنك ربما تحتاج إلى نوعية علاج خاص بالهرمونات

• الالتهابات البكتيرية: تمنح درجة الحرارة الساخنة البكتيريا والفيروسات بيئة مثالية لتزدهر خصوصاً وإن البكتيريا موجودة في كل مكان، ولا يمكنك رؤيتها، فالأشخاص الذين يستخدمون وسائل النقل العام ويتنقلون في الأماكن المزدحمة هم أكثر عرضة للتلامس مع الالتهابات البكتيرية المتعددة، حتى مقعد الحافلة أو النافذة التي تلمسها بيدك قد تحمل البكتيريا ثم تلمس وجهك مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى التهابات الجلد

### الحل:

حاول إبقاء يديك نظيفة وغسلها في معظم الأوقات، احمل غسولاً يدوياً واستمر في الغسيل كل بضع ساعات، إذا لم يكن ذلك ممكناً، فاستخدم مطهر الأيدي، وتخل عن عادة لمس وجهك بأصابعك في كل وقت، فالتهاب الجريبات هو حالة شائعة عند إصابة بصيحات الشعر التالفة بالبكتيريا، مما يؤدي إلى التهاب حاد.

## قوارير



# استفتاءات في صلاة الرجل محاذاة المرأة

## الرجل والمرأة؟

الجواب: لا بد من تأخر المرأة بمقدار يكون مقدماً عليها بصدرة في جميع الحالات حتي حال السجود ويتحقق ذلك - عادة - فيما اذا كان مسجد جبهتها محاذياً بموضع ركبتيه في هذا الحال .

## السؤال: ما هي المسافة في كل الاتجاهات التي يجب تترك بين الرجل والمرأة أثناء الصلاة أداء الصلاة؟

الجواب: يلاحظ المسألة الآتية الواردة من (المنهاج) م ٥٤٥ والتي تنص على ( لا تصح) على الأحوط لزوماً - صلاة كل من الرجل والمرأة إذا كانا متحاذيين حال الصلاة أو كانت المرأة متقدمة علي الرجل، بل يلزم إما تأخرها عنه بحيث يكون مسجد جبهتها محاذياً لموضع ركبتيه - والأحوط استحباباً أن تتأخر عنه بحيث يكون مسجدها وراء موقفه - وإما أن يكون بينهما حائل أو تكون مسافة أكثر من عشرة أذرع بذرَاع اليد (٤/٥ متراً تقريباً)، ولا فرق في ذلك بين المحارم وغيرهم والزوج والزوجة وغيرهما، نعم يختص المنع بالبالغين وإن كان التعميم أحوط استحباباً، كما يختص المنع بصورة وحدة المكان بحيث يصدق التقدم والمحاذاة، فإذا كان أحدهما في موضع عال من دون الآخر علي وجه لا يصدق التقدم والمحاذاة فلا بأس، وكذا يختص المنع بحال الاختيار، وأما في حال الاضطرار فلا منع، وكذا عند الزحام بمكة المكرمة

## السؤال: ما هو الواجب في وقوف المرأة خلف الرجل في الصلاة؟

الجواب: يجب على الأحوط تأخر المرأة ولو بمقدار ان يكون موضع سجودها محاذياً لموضع ركبة الرجل إلا اذا كان الفاصل بينهما حوالي خمسة أمتار فلا يضر تقارنهما بل لا يضر تقدمها أيضاً

## السؤال: ما قدر المسافة التي تترك بين الزوج والزوجة في الصلاة؟

الجواب: لا يجوز تقدم المرأة ولا مساواتهما على الأحوط إلا اذا كان الفاصل عشرة اذرع

## السؤال: هل يجوز صلاة المرأة مع زوجها في نفس الصف وبجواره؟

الجواب: لا يجوز على الأحوط

## السؤال: هل يجوز لي ولزوجتي ان نصلبي قرب بعضنا البعض؟

الجواب: - الأحوط لزوماً - عدم تقدم المرأة على الرجل ولا محاذاتهما في الصلاة في مكان واحد فيلزم، تأخرها عنه - ولو بمقدار يكون مسجد جبهتها محاذياً لركبتيه في حال السجود او يكون بينهما حائل، او مسافة أكثر من عشرة اذرع بذرَاع اليد 5/4 متر تقريباً

## السؤال: ما هي مقدار المسافة تقريباً في الصلاة بين

المصدر: موقع المرجع الحيني الأعلى السيد علي الحسيني السيستاني (دام ظله)



## استثمار العطلة

لازلت انتذكر كيف كانت تمر علينا العطل الصيفية حينما كنا في المرحلة الابتدائية والثانوية بشكل يتيح لنا ممارسة هواياتنا المؤجلة، قبل اكتشاف المخوقات الإلكترونية التي أحكمت سيطرتها على معظم حواسنا؛ لذا ربما بدأنا نفقد مزاينا الإبداعية لأننا نفوت على أنفسنا فرصة اكتشافها، ومع إننا من جيل يمكنه التفريق بين الخطأ والصواب ولكن لا يخلو الأمر من بعض الاخفاقات في فن التعامل مع التكنولوجيا، ومن دواعي الوعي لابد من اتخاذ خطوة واسعة في تصحيح المسار عبر الحوار المنطقي مع الجيل الذي تزامن نموه مع تصاعد الموجة التقنية في منظومة الاتصال، ولعل من أكثر الأوقات ملائمة لهذا الأمر هو نهاية السنة الدراسية أي بداية جديدة لمرحلة أخرى متقدمة في حياتهم. ولأن أكثر الأسر ترفع نظام المراقبة والمتابعة في هذه الإجازة الطويلة بحكم انتهاء الامتحانات وإن الابناء بحاجة إلى راحة.. ولكن كيف تكون الراحة مع الضغط النفسي والجهد العصبي والتركيز المستمر على شاشات ملونة تستعرض كل ما في العالم دون تشفير اخلاقي أو تقنين منطقي، إذن الحل يكمن في التخطيط لاستثمار العطلة والاستراحة من الدراسة كونه حق من حقوق الطالب ولكن يمكن تحفيزه لممارسة أنشطة تضيف إلى مدونته الذاتية أموراً ربما تكون له في المستقبل وسيلة للانطلاق نحو هدف حقيقي يتناغم مع امكانيات كل شخص في مزاولة جانب معين يمكنه أن يبدع فيه. وها هو الوقت المناسب ونحن في بداية العطلة الدراسية فلنبداً مع أبنائنا واخوتنا بالشروع في وضع خطة تتناسب مع الامكانيات المادية والمعنوية من أجل الاستفادة من خلو الطالب من مسؤولية الدراسة، فما بين السفر، وممارسة الأنشطة المختلفة، والالتزام بالزيارات العائلية، والتفكير بخطط بديلة، وتوفر وقت مناسب للحوار معهم تكون العطلة مدعاة للراحة وليس العكس.

إيمانز كاظم

**يمكن تحفيز الطالب لممارسة أنشطة تضيف إلى مدونته الذاتية أموراً ربما تكون له في المستقبل وسيلة للانطلاق نحو هدف حقيقي يتناغم مع امكانيات كل شخص في مزاولة جانب معين يمكنه أن يبدع فيه**



أكبر دولة إسلامية في العالم  
**اندونيسيا.. بلد الجمال والزلازل**

تقع في جنوب شرق آسيا تضم 17508 جزيرة.. ويبلغ عدد سكانها حوالي 238 مليون شخص، وهو ما يجعلها رابع أكبر دولة من حيث عدد السكان، كما أنها أكبر بلد ذو غالبية سكانية مسلمة. وهي قمة في الجمال والغرابة والتميز. ويعد أرخبيل بحري هو الأكبر في العالم، يمتد على مناطق كبيرة بحرية وخطابة، تتوسط المحيطين؛ الهندي والهادئ، مما يجعل كل منطقة في هذه الدولة الغنية مركز جذب سياحي لا يتكرر.

### دياناتهم

صنّف الإسلام بأنّه الدين الأسرع انتشاراً في العالم؛ إذ تزداد أعداد معتنقيه سنوياً، مما شكّل مجموعة من الدول الإسلامية الكبيرة، وكبرى تلك الدول هي إندونيسيا، ويعتقد أن تتزايد نسبة أعداد المسلمين بسرعة أكبر من نسبة زيادة معتنقي الديانات الأخرى، ليصبح عدد المسلمين مقارباً لعدد المسيحيين في العالم بحلول العام 2050م. تبلغ نسبة معتنقي الإسلام في إندونيسيا أكبر دولة إسلامية في العالم 87.2 %، مما يعني أن غالبية سكان الدولة مسلمون، أما الباقون فإنهم يتوزعون على ديانات أخرى، وهي: 9.9 % مسيحيون، 1.7 % هندوس، 0.9 % ديانات أخرى، مثل: البوذية، والكونفوشية. ورغم أنها دولة إسلامية إلا أنها غير عربية؛ إذ تضم الكثير

من الأعراق، ومنها: الجاويون، والساندانيون، المادوريون، وملايو السواحل.

أما اللغة الرسمية لإندونيسيا هي الباهاسا، وطورت عن اللغة المالوية، ومن اللغات الأخرى الشائعة فيها: الإنجليزية، والهولندية، والمئات من اللغات واللهجات، التي يقارب عددها 742 لغة ولهجة تقريباً.

جاء اسم إندونيسيا من جمع كلمتي (إندوس) و(نيسوس)، وإندوس هي كلمة لاتينية؛ معناها الهند، ونيسوس هي كلمة إغريقية؛ ومعناها جزيرة، وجاءت هذه التسمية في فترة القرن الثامن عشر.

### الإسلام فيها

وصل الإسلام إلى قلوب سكان إندونيسيا؛ نظراً لما يدعو إليه



**يصعب وضع تاريخ محدد لبدء  
دخول الإسلام إلى إندونيسيا،  
ومما يذكر أن التجار المسلمين  
بادروا بتأسيس مراكز تجارية في  
شبه جزيرة ملايو وسومطرة، في  
أواخر القرن الثاني وبداية القرن  
الثالث الهجريين؛ أي القرنين الثامن  
والتاسع الميلاديين**

### ثورة البراكين

وهي الدولة الأكثر عرضة دائماً للزلازل لأنها تقع على حلقة النار، وهي عبارة عن خط الزلازل المتكررة وثورات البراكين التي تحدث باستمرار على حافة المحيط الهادي. وتقع أكثر من نصف البراكين النشطة في العالم فوق مستوى سطح البحر على جزء من هذه الحلقة.

### قوارير

من مساواة بين الناس، وحججه العلمية القوية، التي شكلت لدى عامة السكان دافعا قويا حررهم من ظلم الإقطاع؛ فقد ساد فيها قبل الإسلام نظام إقطاعي مستبد؛ فكان بإمكان حاكم الدولة أن يستولي على أراضي السكان، وربما زوجاتهم لمجرد هواه، ولذلك جذبت شريعة الإسلام وتعاليمه انتباه الشعب الإندونيسي؛ لما رأوه من تعاليم حقّة وعادلة، تحض على الفضائل والخير.. كان أمراء جزيرة جاوة الهندوس من السباقين في دخول الدين الإسلامي؛ وذلك حبا في التجارة، وإنشاء التحالفات القوية مع التجار المسلمين، ومن بعد ذلك تبعتهم شعوبهم، واعتنقت الإسلام كذلك، فحولت المنارات إلى مآذن إسلامية تدعو إلى الصلاة، وحولت ساحات الالتقاء العامة إلى مساجد يذكر فيها اسم الله، ويدعى فيها إلى الإسلام.

يصعب وضع تاريخ محدد لبدء دخول الإسلام إلى إندونيسيا، ومما يذكر أن التجار المسلمين بادروا بتأسيس مراكز تجارية في شبه جزيرة ملايو وسومطرة، في أواخر القرن الثاني وبداية القرن الثالث الهجريين؛ أي القرنين الثامن والتاسع الميلاديين، وأتى التجار العرب الأوائل من: سلطنة عمان، وحضرموت في اليمن، والساحل الجنوبي لليمن، ومع تعامل التجار العرب المسلمين مع شعب إندونيسيا، أشاع التجار الإسلام بعد أن عرفوا الناس عليه، ودعوهم إليه، مما أدى إلى اعتناق أعداد كبيرة منهم للدين الإسلامي.





## دروس الحياة

منذ سنوات طفولتنا الغضة ونحن نردد من جد وجد ومن زرع حصد هذه الحكمة الجميلة التي تعتبر من الحكم الواضحة التي تنير الدرب لكل الاجيال وكانت نبراسا نقتدي بها في طريق الحياة الوعر وعرفنا ان بالجد والمثابرة والصبر والامل يرتقي الانسان ويتسلك سلم النجاح بخطوات مدروسة يخطط بها لمستقبله ويصل بها الى اهدافه.

ومن هذه الحياة نستلهم الدروس والعبر ونتعلم منها كيف نكون رقما مختلفا في حياتنا وحياة الاخرين ونكون شجرة طيبة تؤتي اكلها كل حين ونعيش بإيجابية في بلد لا تنهياً فيها كل الظروف وتكثر فيه الصعوبات.

تذكرت قول امير الشعراء احمد شوقي ( وما نبيل المطامح بالتمني ولكن تؤخذ الدنيا غلابا ) ونحن نستمتع لأخبار بعضها كاذب وبعضها الاخر مضلل لنفر قليل ضاع في متاهات الحياة وكانت نهاية رحلتهم الفاشلة في الحياة هي الانتحار ترافقه ضعف الايمان والمعرفة بالقوانين الالهية التي تحرم قتل النفس.

والسؤال هو لماذا نحاول دائماً ان نرصد الاشياء السلبية ونتصيد الاخبار المحبطة والكاذبة مثل اخبار الانتحار التي ضجت بها مواقع الفيس بوك التي تسعى الى بث اليأس والاحباط بين الشباب ونشر صور مشوهة عن المجتمع العراقي ونغض النظر عن الاخبار العظيمة المفرحة التي جعلنا نفخر بشبابنا مثل خبر يتحدث عن رهب عبد اللطيف ذات السابعة عشر عاماً التي حصلت مؤخرًا على براءة اختراع عن جهاز يقوم بتحويل اشارات المرور من الطاقة الكهربائية الى الاصباغ الكيماوية وتحويل اللون المرور بصورة تلقائية من دون الحاجة الى الكهرباء والتي استغرقت عاماً كاملاً من اجل تنفيذ هذا الجهاز بدعم وتشجيع من ذويها ومدريتها.

وهي نموذج للفتاة العراقية الاصيلة المبدعة وللشباب العراقي المبتكر الصبور والمثابر ومجتمعنا والحمد لله يحفل بملايين الشباب المعطاء وكم من رهب تدرس وتعمل وتبدع وتبتكر رغم صعاب الحياة ولا تسمح لاحد ان يطفئ نور قلبها كما لا يمكن لحالات سلبية لا تعد على اصابع اليد الواحدة ان تشوه سمعة اعمدة المستقبل العراقي فمن يريد النجاح يثق بنفسه وقدراته ويثق بالله لان الثقة بالله هي عقلية العظماء.

**لماذا نحاول دائماً  
ان نرصد الاشياء  
السلبية ونتصيد  
الاخبار المحبطة  
والكاذبة مثل  
اخبار الانتحار التي  
ضجت بها مواقع  
الفيس بوك التي  
تسعى الى بث  
اليأس والاحباط  
بين الشباب ونشر  
صور مشوهة  
عن المجتمع  
العراقي ونغض  
النظر عن الاخبار  
العظيمة المفرحة  
التي جعلنا  
نفخر بشبابنا؟**

# الادمان.. اسبابه وعلاجه

Q W A R E E R

# قوارير

ايمان كاظم

ملف العدد



## المخدرات.. قاتل طيف !!

المخدرات مواد يتم تعاطيها فتؤثر في قدرة الإنسان على التوازن والتحكم بالإدراك العقلي, فضلا عن تأثيراتها في وظائف الجسم الأخرى بشكل سلبي وخطير, ولأن من دواعي المسؤولية أن نعتزف بأي إعاقة تصيب المجتمع لغرض العلاج.. فإن المخدرات مؤخرًا بدأت تنتشر بين أوساط مختلفة, وبالتأكيد أن أي مجتمع يتمسك بالمبادئ والقيم الأخلاقية لابد أن يكون له موقف حكومي وشعبي ضد أي حالة تضر بقيمة الإنسان, وليكون الموضوع أكثر تشخيصاً ووضوحاً إليكم رأي ثلاثي الأبعاد.



## رأي الشرع / الشيخ فاهم الإبراهيمي مسؤول شعبة التبليغ الديني في العتبة الحسينية المقدسة

العقل والشريعة في الأرض وجعل العقل زينة الإنسان وقد ورد في تراثنا الروائي أحاديث كثيرة جدا بأهمية العقل بل جعل العقل هو الميزان الذي يحاكم به الإنسان يوم القيامة، وهذا العقل الذي يكرم به الإنسان يصبح ألعوبة بيد المخدرات التي تقضي عليه وتجعله أسيرا لا يعلم شيئا من أفعاله واقواله .  
بل هذه المخدرات تجعل الإنسان اضعف للآخرين ولهذا قد حرمتها الشريعة الإسلامية بل جميع الشرائع السماوية والقوانين الدولية ووقفت منها موقف صارم وجاد .  
وتقع المسؤولية الكبرى على الأسرة والنظام التربوي والمؤسسات الثقافية والصحية بنشر مخاطر هذه الأمراض الخطيرة، وإيجاد الطول المناسبة لها وتطوير مواجهة هذه الأمراض بنظام الوقاية الثقافية .

بسم الله الرحمن الرحيم  
(وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا)

الله تبارك وتعالى خلق الخلق وجعل للخلق سيذا وقائدا وسخر له الأرض وما عليه من بحار وجبال وشجر ومدر لم .

فقال تعالى:

(أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي الْأَرْضِ وَالْفَلَكَ تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَيُمْسِكُ السَّمَاءَ أَنْ تَقَعَ عَلَى الْأَرْضِ إِلَّا بَإِذْنِهِ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرَءُوفٌ رَحِيمٌ)

وهذا الامكانيات جعلها تحت تصرف الإنسان السليم صاحب العقل الراشد الذي يسعى إلى تطبيق أحكام

## رأي القانون / الحقوقي ياسر الراضي

الانسان كائن اجتماعي بطبعه ولا يمكن لأي انسان ان يعيش بمعزل عن غيره من البشر يؤثر فيهم ويتأثر بهم؛ لذلك فان سلوك الفرد هو نتائج تفاعل عوامل الوراثة مع البيئة التي يعيش فيها الانسان، وان احد اهم هذا المؤثرات هو التطور الذي اصبح يمثل العالم بقرية كونية صغيرة وبالتالي اصبح هذا التطور يؤثر سلبا في انتشار الظواهر السلبية.. واحد هذه الظواهر هي ظاهرة انتشار الاتجار وتعاطي المخدرات وقد تطرق المشرع الى هذه الظاهرة في قانون المخدرات والمؤثرات العقلية رقم 50 لسنة 2017.

### أولا: تعريف المخدرات

هي المواد الطبيعية او التي يم تصنيعها والتي تحتوي على مواد مسكنة او مخدره او مغيبة اذا تم استخدامها في غير اغراضها الطبية والعلاجية وان الاستمرار عليها يؤدي الى حالة الادمان وبالتالي تضر بصحة الفرد والمجتمع من حوله .

### ثانيا: انواع المخدرات

1. طبيعية /وهي حشائش الافيون والقنب وشجرة الكوكا وهذه المواد اصلها نباتي.
2. التركيبية / وهي المورفين والهرويين والكوكائين وهي المواد المستخلصة او الممزوجة او المضافة والمحضرة بطريقة صناعية.

### ثالثاً: العقوبة

عقوبة التعاطي والاتجار بالمخدرات تصل الى الاعدام او السجن المؤبد.

وكذلك نص على عقوبة كل من احرز او اشترى او باع او امتلك مواد مخدرة او مؤثرات عقلية او قدم لتعاطي مواد مخدرة او هياً او ادار مكانا لتعاطي المخدرات او المؤثرات العقلية وكذلك عاقب من اغوى حدثا او شجع على تعاطي المخدرات وحدد عقوبة بالسجن المؤبد او المؤقت والغرامة التي لا تقل على 10 ملايين ولا تزيد على 30 مليون واعتبر المشروع ظرفا مشددا لارتكاب هذه الجريمة العود على ارتكابها وكذلك اذا كان الفاعل من الموظفين او المكلفين بخدمة عامة الى اخره من الظروف المشددة المنصوص عليها في القانون.

ونص القانون على عقوبة تعاطي المخدرات في المادة 32 منه وحدة العقوبة بالحبس مدة لا تقل عن سنة ولا تزيد عن على 3 سنوات والغرامة التي لا تقل عن خمسة ملايين ولا تزيد 10 ملايين وكذلك للمحكمة ان تقرر حجز الاموال المنقولة او غير المنقولة للمتهم بجريمة الاتجار بالمخدرات ولها ان تقرر مصادرة هذه الاموال اذا كانت متحصلة من الاتجار بالمخدرات وقد تصل الى مصادرة اموال زوجة المحكوم عليه واولاده إذا ثبت لها هذه

الاموال متحصلة من الاتجار بالمخدرات وكذلك تحكم بمصادرة جميع المواد المخدرة المضبوطة ويتم ارسالها الى الجهات المختصة بحفظها ويتم معاقبة مرتكب احد الجرائم المنصوص عليها في هذا القانون التي تفرض عليه العقوبات التبعية والتكميلية التي تنص عليها فقرات قانون العقوبات .

### رابعا: تدابير معالجة المدمنين

للمحكمة بدلا من فرض احد العقوبات المنصوص عليها في القانون ان تفرض على من ادمن على تعاطي المخدرات او المؤثرات العقلية العلاج في احدى المؤسسات الصحية التي تنشأ لهذا الغرض معالجة وكذلك لها ان تلزم من يثبت تعاطيه المخدرات بمراجعة عيادة نفسية او اجتماعية تنشأ لهذا الغرض وكذلك الزام القانون تشكيل لجان طبية مختصة على تنفيذ ما ورد في الأعلى ولا تقام الدعوى على من تقدم من تلقاء نفسه من تعاطي المخدرات لغرض العلاج علما بانه لا توجد مؤسسات صحيه تعمل بشكل جاد ومتابعة حثيثة لغرض وضع العلاج والتدابير للقضاء على ظاهرة تعاطي المخدرات على الرغم من انتشار هذه الظاهرة.

### رأي علم النفس /

أ. د. قاسم حسين صالح

### رئيس الجمعية النفسية العراقية

او اللواتي يردن تفادي المشاكل الزوجية أو يهدفن الى تحسين العلاقة الزوجية.

والمؤسف ان بعض المخدرات صار يتعاطاها المراهقون والأطفال، ففي البصرة شاع تعاطي مادة (الكريستال) الى الدرجة التي اضطرت قسم الصحة النفسية الى الاستنجاد بالجهات العلمية والأمنية؛ لمساعدته في السيطرة عليه، سيما وان الغرام الواحد منه وصل ثمنه مئتي دولار ما دفع الى ارتكاب بعضهم جرائم قتل للحصول على المال وبينهم من قتل اباه.

ما نتمناه أن تأخذ القوانين والتشريعات والانظمة التي تعالج مشاكل التهريب والترويج والمتاجرة بالمخدرات تطبيقيا صارما، مصحوبا بتطوير خدمات العلاج وتأهيل ضحايا الادمان وتنوعية الناس اعلاميا لاسيما في الفضائيات بتقديم برامج بإشراف سيكولوجيين واستشاريين متخصصين تتوافر فيهم مواصفات تضمن استقطاب اكبر عدد من المشاهدين بما يضمن تحقيق خفض او القضاء على تعاطي المخدرات.

الأسباب السيكولوجية هي التي تتصدر زيادة تعاطي المخدرات العراق بعد 2003، فالأزمات الأمنية غير المسبوقة التي واجهت العراق، بدءاً بالاحتراب الطائفي (2006-2008) الى دخول داعش في 2014، اشاع الخوف والقلق مما دفع كثيرين الى تعاطي المخدرات، وما يزال الخوف من المجهول والمعاناة الجسدية الناجمة عن الضغوط النفسية والظروف الاجتماعية والاقتصادية غير المستقرة والاضطراب العاطفي تلعب دورها في استمرار تعاطيها، سيما وان المخدرات كانت تباع على ارصعة الشوارع.

على صعيد الشباب شكلت البطالة عاملا رئيسا في زيادتها، لسبب سيكولوجي خالص، لأن من يصل الى قناعة بأن الواقع لا يقدم حلاً لمشكلته فأن من يفترق القدرة على التحمل يلجأ الى ما ينسيه هذا الواقع فيهرب منه الى واقع آخر يجد فيه ما يريحه، لاسيما التزامدول، الذي اقبل عليه الشباب والمتأزمون نفسيا ووصفوه بـ(الساحر) لأنه يمنحهم الانبساط والبهجة، ثم شاع بين السيدات اللواتي يعانين من ضغوط نفسية،

لابد من تسليط الضوء  
في ظل الاقبال المتزايد  
من قبل الشباب علي  
تعاطي المخدرات تلك  
السموم المدمرة والتي  
تعد من اخطر امراض  
العصر التي تواجهها  
مجتمعات العالم اجمع،  
ذلك السم الذي ينفث  
في روح الشباب ويقتل  
طموحهم وآمالهم  
ويهوي بهم الي طريق  
المتاعب لذا فان علاج  
الادمان من المخدرات  
مطلب المجتمع بأسره.  
الاختصاصي في طب  
المجتمع مازن الرفاعي  
يتحدث عن المخاطر  
والعلاج لمدمني  
المخدرات بالقول:

للقوف على مساعدتهم

## علاجات طبية ونفسية لمدمني المخدرات

انتشارها إلي أنها أصبحت أحد الأفكار التي يتم من خلال المتاجرة بها جنى العديد من الثروات طبقاً لآخر الاحصائيات فإنها تعتبر من التجارات التي تزدهر في الفترة الأخيرة.

### الاصرار والدعم

عند التفكير في علاج الادمان يجب وضع العديد من الاعتبارات في الحسبان كالاصرار والعزيمة في السير في مراحل العلاج، ولا بد ان يكون في احد مصحات علاج الادمان او تحت اشراف طبي كامل، فضلاً عن دعم الاسرة الرئيسي والاصدقاء في علاج الاشخاص المدمنين الدكتور الرفاعي نوه الى عمل بعض الترتيبات الاجتماعية التي تسبق خطوات علاج الادمان كالابتعاد عن الصحبة السيئة التي ترتبط بتناول المخدرات وترتيب الامور المتعلقة بالاجازة من العمل او الدراسة للتفرغ تماماً لبرنامج علاج الادمان .

اولاً" المرحلة الاولى وتبدأ بتحذير الشخص المدمن وتقديم النصح والارشاد حيث انه يكون في انغماس كامل في طريق الادمان دون ان يفكر في عواقب الامور ومخاطر هذا الطريق الوعر الذي من دخله لا يكاد يخرج سالماً وتوضيح اهمية التوقف عن التعاطي وهذا الدور يقع على الاسرة والاشخاص المقربين بمحاولة تنبيه من الغفلة التي يعيش فيها وتحذيره من عاقبة طريق الادمان المظلم .

والثانية ما قبل قرار التوقف عن الادمان وفي تلك المرحلة يكون لديه معرفة بالخطر الذي يقبع فيه الا انه في الوقت ذاته لا يمتلك الرؤية والخطة في الوقت الحالي لاتخاذ قرار التوقف عن المخدرات.

بعدها خطوة القرار والتوقف عن التعاطي وفي هذه يكون المريض قد اتخذ القرار الفعلي للبدء في علاج الادمان وفي الغالب يذهب لطلب المساعدة بنفسه من طبيب مختص .

ثالثاً واخيراً المراحل الفعليه لعلاج الادمان وهذه تبدأ بعد ما يقرر المريض البدء في العلاج ويتخذ القرار من نفسه فتبدأ خطوات علاج الادمان الفعلية.

موضحاً ان كل تلك المراحل والخطوات تتم بوسيلة الدعم النفسي والتانني والمعاملة بلطف وعناية تامة كي لانشعره بنبذ المجتمع له .. كذلك يعطى دروساً في التوعية الدينية واشكالات الادمان على حياته اولا وعلى اسرته ثانياً.. ليعود بعدها انساناً سوياً . وهناك من لا يستجيبون للعلاج و لا يجذون البقاء في المصحة فترات قد تطول .. بيد ان التحذير وعقد الصداقات معهم ومنحهم فرصة في مراجعة ذواتهم قد تكون احدى العلاجات الناجحة لهم .

تعددت الأضرار التي قد تصيب المجتمع كحوادث الطرق و السرقة وربما إلى القتل أحياناً، والأذى الذي يلحقه المدمن بنفسه، فقد يصل الأمر أحياناً إلى الانتحار.

فضلا عن الاضرار الصحية التي تسبب فقدان الشهية وامراض القلب والكبد ونوبات الصرع والهزال وفقدان الذاكرة، كل ذلك واكثر من الممكن ان يتعرض له الشخص المدمن .

وهناك علاجات نفسية واخرى طبية لا بد منها كي نضمن الخلاص من هذا الشبح القاتل .

ففي العلاج النفسي يجب احترام المدمن حتى لو كان صبيبا عاطلا بلا عمل، ولا يجب احتقاره والازدراء به كمجرم بل يجب معاملته بلطف وحزم كمريض، ومن هذا المنطلق يجب إشراكه في خطة العلاج، ويقوم الطبيب بمساعدته على التعرف على مشكلته ببساطة وبدون لوم! .

وأحد أشهر الطرق التي يمكن بها الوقاية من المخدرات هي التوعية .

ولا شك أن مشكلة المخدرات

هي احدى المشاكل التي

تفاقت في الفترة

الأخيرة، وأصبح القضاء

عليها من الأمور الصعبة

ولكن بتكاتف الجهود

يمكن أن نقضي عليها

، كل ما ينقصنا

هو الوقت

وإرادة فقط

و ر بما

ير جع





## قصة إدمان

المررة الماضية، ولكن في الثالثة طلب زميله مبلغاً مقابل العلاج.. وبعد فترة ليست طويلة تأكد أحمد إنه يتعاطى نوع معين من الحبوب المخدرة.

لم يكن يدرك نوع التصرف المنطقي في هكذا وضع، فما بين حاجته الملحة لتناوله المخدرات التي وصلت حد الإدمان، وبين ظروف هذا الوضع المتمثلة بقيامه بسرقة الأموال من البيت لتغطية تكاليف تلك السموم، وبين مستقبله الذي صار شبحاً ينبئ بالضياع، وبين عجزه عن التفكير السليم بسبب خموله المستمر، وغيرها من الظروف السيئة التي ألمت به..

أنتبه أخوه الأكبر وبعد حوار طويل وعنيف مع أحمد سحبه من يده لأقرب طبيب حتى يستشيريه عن الإجراء العلاجي المفروض في هكذا حالات سواء طبيياً أو نفسياً.

هذه القصة لم تكتمل بعد...

أحمد الذي أختار أسما افتراضياً لهذه القصة الواقعية مازال يتعالج من خبث الإدمان، ومازال يرفض الاعتراف عن زميله الذي أوصله لهذه الحالة خوفاً من النزاعات العائلية.

ومازال تجار الأرواح يستهدفون الشباب لبيع سمومهم وسط لا مبالاة بعض الضمائر المحتضرة.

لم يتوقع أحمد إن مسار حياته سيتخذ منحى آخر بعد ذلك الصداق.

كعادته وهو يشتهي دائماً من صداع نصفي مزمن.. صادف إنه ظل ممسكاً برأسه أمام أحد زملائه في المدرسة، وبعد أن تحدث له عن صعوبة التركيز أثناء الألم رد عليه بجملة واثقة.

وإذا خلصتكم من هذا الألم خلال دقائق ماذا تقول؟.

رد أحمد بلهجة تجمع التهكم والتمني.

- خلال دقائق؟ أحتاج لمعجزة.

- لا... تحتاج لهذه.

أخرج من جيبه حبة بيضاء وناولها له، وبعد محاولات للاستفسار من قبل أحمد عن ماهية هذه الدواء، تناولها بعد أن اقنعه إنه لن يخسر شيئاً إذا جرب مفعول حبة واحدة مع تشديده على عبارة "فإن لم تفدك قطعاً لن تضرك!!".

بعد دقائق شعر أحمد فعلاً بتحسّن ملحوظ وكأن الألم تلاشى دفعة واحدة.. سأل زميله عن أسم المسكن الذي تناوله لكنه رفض أن يجيبه وظل يمازحه لينتهرب من الإجابة.

بعد أيام أراد أحمد من زميله حبة أخرى كونه يعاني من دوام خفيف وحصل على مراده دون أن يسأله كما في

## حكايتها مع فقدان البصر الاعلامية والاذاعية زينب السلامي

هي لا تشير  
الشفقة اطلاقا بل  
تقوي العزيمة  
وتصنع الامل  
وتتير الدرب هي  
باختصار قصة نجاح  
فتاة فقدت البصر  
في ذروة شبابها  
لكنها لم تفقد  
الامل والطموح  
والاصرار على  
النجاح الذي  
جعلها تكون من  
افضل الاذاعيات  
في محافظة بابل  
متمسكة بعقيدة  
(انا مكفوفة  
ولكني ارى  
الاشياء بوضوح)  
التي تردها  
باستمرار وجعلتها  
دليل ينور حياتها.



تصوير - حيدر الحيدري

الاقتراح تحقيق لموحي واثبات كفاءتي فوجدت المساعدة من كل من حولي وتمكنت من اعداد وتقديم البرامج الاجتماعية والمنوعة وتنقلت من اذاعة لأخرى حتى وصلت اخيرا الى اذاعة (فعل المجتمعية) حيث اقوم حاليا بأعداد وتقديم برنامج اسبوعي بعنوان ملتقى الاحبة عصر كل يوم جمعة والذي يعتمد على التواصل المباشر مع المستمعين وهذا اليوم الذي افضيه في الاذاعة يكفيني ويغير روتين حياتي .

### \*العمل في الاذاعة يتطلب استخدام بعض الاجهزة , كيف تتمكنين من ذلك ؟

اعتمد كثيرا على حاسوبي الناطق في اعداد البرنامج وأتلقى الاتصالات عبر هاتفني الناطق الذي أستخدمه بوضع الاهتزاز في تلقي المكالمات و التواصل مع المستمعين فضلا عن جهود المخرجين الشباب الذين يستخدمون معي وسيلة تفاهم اذاعية معينة تمكنني من اتمام البرنامج بشكل رائع والحمد لله اثبت البرنامج حضور جميل والدليل هو الاتصالات المتواصلة التي اتلقاها قبل وبعد اختتام البرنامج وتوفيق من الله سبحانه وتعالى.

**على الاذاعي ان يكون متواضعا في تواصله مع المستمعين ويتمتع بالثقافة والذكاء والمرونة لان البرامج الاذاعية هي رسالة اجتماعية وسياسية وثقافية لكل فئات المجتمع وعلى مقدم البرامج ان يوصل هذه الرسالة بصورة صحيحة وهذه هي قمة النجاح كما ان اللباقة والثقة بالنفس مطلوبة وهي من الصفات الضرورية للمذيع**

### \*كيف تقيمين تجربتك في الاذاعة وما هي برأيك مواصفات المذيع الناجح ؟

تأكدت من خلال عملي في الاذاعة ان حب العمل يبذل الانسان وان الشهادة لا تؤهل الاشخاص للنجاح دون هدف ورغبة وموهبة والعمل الاذاعي جميل جدا تعلمت منه امور كثيرة كانت غائبة عن تفكيري, من جهة اخرى على الاذاعي ان يكون متواضعا في تواصله مع المستمعين ويتمتع بالثقافة والذكاء والمرونة لان البرامج الاذاعية هي رسالة اجتماعية وسياسية وثقافية لكل فئات المجتمع وعلى مقدم البرامج ان يوصل هذه الرسالة بصورة صحيحة وهذه هي قمة النجاح كما ان اللباقة والثقة بالنفس مطلوبة وهي من الصفات الضرورية للمذيع .

### \*طموحك ؟

ان اكمل دراستي واطور عملي في مجال الاعلام واصدر ديواني الشعري الاول فبعد ان فقدت البصر اكتشفت في نفسي موهبة كتابة الشعر فالله اخذ مني نعمة البصر واعطاني بالمقابل قدرة الحفظ وحب الناس.

في مقر اذاعة (فعل المجتمعية) في محافظة بابل تقصدنا ان يكون لقائنا بها قبل موعد تقديم برنامجها ملتقى الاحبة بقليل لتتعرف على سر نجاحها وكيف تمكنت من ادواتها الاذاعية وقبل ذلك حكايتها ورحلة العلاج الطويلة .

تحدثت زينب بألم عن ظروف فقدانها للبصر بصورة تدريجية وهي في العشرين من العمر في وقت لم تكن فيه تشكو من اي ضعف في بصرها فقالت:

كنت في طريق عودتي من المدرسة التي تركتها لظروف خاصة وعدت اليها متأخرة من خلال التعليم المسرع عندما احسست بألم رهيب في رأسي عجز عن معرفة اسبابه الاطباء وتطورت الحالة حتى فقدت الشهية للأكل وبقيت تحت رحمة المغذيات دون امل في الشفاء واختلف تشخيص الحالة المرضية من طبيب لأخر دون الوقوع على العلة ولأنهم باب الله الذي لا يرد فيه الدعاء لجأ الاهل وطلبوا للشفاء الى زيارة مقامات اهل البيت ليقوموا في كل مكان ثلاثة ايام واكثر فتحسنت حالتي والحمد لله الا ان هذه الحالة المرضية عادت بعد عام واحد لتكون اقوى من سابقتها وبدأت بوادر عدم وضوح الرؤيا تظهر في اوقات معينة لتتحول تدريجيا الى ظلام دامس اضطررت معه ان اذهب في رحلة علاجية الى ايران حيث اكتشف الاطباء هناك اني أعاني من ضمور العصب البصري بسبب ارتفاع ضغط الدماغ مما سبب تلف للعين يصل الى 20 % وعاد لي بصيص من النور كنت أمني به النفس الا انه لم يدم طويلا واطفأت حينها انوار عيني نهائيا وعندما وصلت رحلتي العلاجية الى الهند بعد اربع سنوات كان التلف قد وصل الى 80 % دون امل في الشفاء! .

و رغم الاحباط واليأس الذي خرجت به من معاناتي مع الاطباء سأبقى مصرة على النجاح حيث ارسلت مؤخرا تقاريرتي الطبية الى لندن وحصلت منهم على شبه امل سأحاول التمسك به.

### \*فقدان البصر في هذه السن لا بد ان يؤثر على الحالة النفسية للإنسان . كيف تغلبت على نفسك ؟

لا شك ان فقدان البصر في هذه المرحلة الجميلة من حياتي اثر كثيرا على حالتي النفسية مع ذلك لم يتسلل اليأس الى قلبي ولم اجعل مرضي يقف في طريق نجاحي فواصلت الدراسة واستعنت بعائلتي في تسجيل المحاضرات ومن ثم حفظها وتمكنت بعد فترة قصيرة من اداء الامتحان الخارجي وكانت النتيجة مبهرة.

ولم احاول ان اتعلم طريقة برييل واعود الى نقطة الصفر بل انخرطت في دورة حاسبات لتعليم المكفوفين من خلال البرنامج الناطق الذي يمكنني من استخدام هاتفني النقال والحاسبة والدخول الى مواقع التواصل الاجتماعي بكل سهولة .

### \*كيف دخلت مجال الاعلام وعملت في الاذاعة ؟

رغم اني متابعة جيدة للإذاعة واشارك احيانا في بعض برامجها ولكن لم يخطر في بالي يوما ان اعمل فيها, الا ان الظروف شاءت ان اجد فرصة عمل في احدى صحف محافظة بابل تعلمت فيها كتابة واعداد المواضيع الصحفية حتى طرح علي احد الاعلاميين فكرة العمل في الاذاعة فوجدت في هذا

# المغتربات في المهجر بين خلع الحجاب الإسلامي والتمسك به

يبقى الحجاب بالنسبة للكثير من المسلمات رمزاً لأصولهن وجزءاً من هويتهم وواجباً دينياً ومازال يدور الجدل حول الحرية الدينية والمساواة بين النساء والتقاليد العلمانية وحتى الخوف من الإرهاب فما حكايا المغتربة العربية في المهجر بين قرار خلعها الحجاب الإسلامي والتمسك به.

ولكن اخترن بمحض حريتهن نزع الحجاب وبعضهن قدمن على هذه الخطوة إلا مع مشاورة أزواجهن أو أولياء أمورهن والكثيرات الاظهن يردن عيش الحياة الأوربية بما يتناسب مع الحياة اليومية للمرأة الغربية وإن كن محافظات على سلوكياتهن الشرقية.

## رفض خلع الحجاب

في حين تستغرب المواطنة اللبنانية منال العاصي من قرار خلع الحجاب لدى الكثير من المغتربات العربيات في أوروبا وتحديداً ألمانيا حيث تؤكد: جل أقاربي يعيشون في ألمانيا ويؤكدن لي إنه في المدارس الألمانية تدرس المحجبات جنباً إلى جنب مع غير المحجبات، ويشاركن في مختلف النشاطات التي تنظمها المدارس ولا يوجد أي قرار عنصري من قبل الدولة الألمانية ولكن لماذا يلعلن الحجاب؟".

وتضيف: "أظن إن ارتداؤهن لحجاب لم يأتي على قناعة أو كن يتعرضن للتحرش في بلادهن لذا يعتبر ارتداه كنوع من الستر كما يقولون وتجنب لفت الأنظار بجمالهن أو أزيائهن لذا تعتبر هذه المجتمعات المنفتحة مصدر سعادة كبيرة لهن لذا يتخذن هذه الخطوة.

## الحفاظ على السمعة

في حين تؤكد المغتربة التونسية بان حسان: أعيش في لندن وأنا محجبة منذ دخولي إليها، وحجابي لم يشكل لي اي مشكلة ابدا وعموما المواطن الغربي متفهم لديننا والحجاب بالنسبة لهم ليس بالشيء الغريب لا اعرف لماذا بعض المسلمات ينزعن الحجاب بمجرد الدخول الى اوروبا ربما لأنهن منافقات، فالله ليس موجود في بلد واحد الله

## حاجة للعمل

تشير المغتربة سوؤد علاء من منطقة فرن الشباك وهي أرملة وأم لثلاثة أطفال لم أقرر خلع الحجاب إلا بعد أن عجزت من العثور على عمل حيث طرقت كل أبواب المطاعم والكافيات والبعض يرفض أن أعمل عنده بسبب كبر السن أو لأن لهجتي عراقية بحته ولكن يقولون لي السبب الأساس هو حجابي.

تتابع حديثها: ولأني بحاجة للعمل لكي أدفع إيجار الشقة وأطفالي بحاجة لحليب وغذاء وأدفع فواتير الكهرباء والماء والتلفون اتخذت هذا القرار رغم إنني مقتنعة بأنه هذا ليس صحيحاً كما إن هذه الخطوة التي أقدمت عليها بدت مستهجنة ومستقبحة من جيراني العراقيين الملتزمين بدينهم ولكن ما باليد حيلة خصوصاً وإن ملف لجوئي لدى الأمم المتحدة بحاله طويلة حيث قدمت على اللجوء منذ أكثر من عامين ومازال الوقت طويل لكي يبت في أمر ملفي.

## محافظة على صلاتي

اما اللاجئة السورية لانا رياض وهي تعيش في فرنسا منذ سبعة أعوام تؤكد إن قرار حجابي جاء بسبب قرار فرنسا بحظر الحجاب والرموز الدينية ورغم إنني أتيت من الشرق المحافظ إلى الغرب المتحرر ولكنني مازلت أحافظ على سلوكياتي وديني حيث مازالت محافظة على صلاتي وطقوسي الإسلامية رغم إنني خلعت الحجاب.

منوهة: أنا مجبرة على ذلك لإنني طالبة أدرس في إحدى جامعات فرنسا وعليّ الإندماج مع هذا المجتمع الجديد وأن أحترم قوانينه". وتشير: "لدي عدة صديقات وقريبات هاجرن إلى أوروبا ولم يتعرضن لأية مضايقات

موجود معنا اينما نذهب انت مسلمة إذا اقتنعي أن الحجاب فرض". معتقدة: "ربما اليوم نرى المرأة تخلع الحجاب من اجل العمل وغدا من اجل شيء آخر أين غيرتكن على ديننا، أنا أرفض مجرد فكرة خلع الحجاب لأنه يتنافى مع مبادئ ديننا الحنيف وحين نكون في بلد علماني عربي أو أوربي علينا الإصرار على التمسك في الحفاظ على سمعتنا ولا ننحرف مع تيار الحرية واللباس المثير للفتن تحت مسميات الموضة أو الحرية والمساواة.

### حرية شخصية

أما المغتربة المصرية وسن حاتم من فردان: برأيي ارتداء الحجاب أو خلع حرية شخصية فلا أحد سوف يحاسب عن أعمال غيره وتبقى هذه السلوكيات بين العبد وربّه فلا يحق لنا التدخل في شؤون الآخرين كما يفعل الدواعش عندما يفرض قراراته ودينه الجديد على المسلمين وكما تزين فأنا محبة وملتزمة به ولكن علينا ألا نتدخل بخصوصيات المرأة فهي أدرى بشؤونها ومن تختار خلع الحجاب فأعتقد هي بعقل متحررة اختارت الطريق المتناغم مع الحياة العصرية بعيداً عن الإكراه المشيخي أو الضغط الاجتماعي".

### فرض

المغتربة العراقية منيرة كاظم من منطقة الجناح تدعو المغتربات العربيات أينما كانوا بالحفاظ على حجابهنّ وتؤكد: "كوني مع الله والحجاب فرض ولم يفرض إلا لأنّ المرأة جوهرة في الإسلام يجب الحفاظ عليها. تضيف: أنا أرتمي الحجاب لكي أرضي ربي فالحجاب رمز للمرأة المؤمنة وليس لأجل إرضاء البشر والحجاب...قناعة دينية فقهية راسخة وأعرف الكثير من الأسر العراقية المغتربة في لبنان وأوربا يؤكدون على ضرورة التمسك باللباس الشرعي رغم البعض يظن إنه صورة من صور الإكراه واجبار بناتهم على العيش بحرية سنؤدي إلى متاهات لا تحمد عقباها ولكن من باب خوفهم عليهنّ يصرونّ على التمسك بديننا الحنيف أينما يعيشون".

### رأي الدين

أكد علماء الأزهر أن الحجاب فريضة إسلامية ولا يجوز للمرأة خلعها أو التخلي عنه إلا للضرورة القصوى وقالوا إن أحكام الحجاب واردة في القرآن الكريم والسنة النبوية وهي أحكام قطعية الدلالة والثبوت وإن من ينكرها ينكر معلوماً من الدين بالضرورة. وقال علماء الأزهر إنه يجوز للمرأة المسلمة خلع الحجاب إذا خافت على نفسها من القتل أو الاعتداء عليها في البلاد الغربية لكن إذا استطاعت المسلمة ترك مثل هذه البلاد التي لا تتاح فيها حرية العبادة وممارسة الشعائر الإسلامية فهذا أفضل من ان تخلع حجابها.

بيروت - نرجس الخوري

بالطاقة والاندفاع الكافي ليمسك باليراع ليكتب قصته أو ينزفها سردياً، أي قدح في ذاته شرارة الاستفزاز الأولى، ومن ثم أوصله الى حالة الاتقاد الإبداعي، هذا على مستوى القاص نفسه، أما على مستوى القصة ذاتها؛ فلا بد من وجود صراع يسبق الحدث في الفعل والتأثير قبل الوصول الى نقطة انبثاقه وظهوره على السطح فيما يسمّى لحظة انفجار الحدث. وأما بقية أحداث القصة إن وجدت، فإنها ستكون في الغالب تابعة للحدث الرئيسي أو متأثرة به على الأقل، من خلال استحكامات مفهوم (العلية) أي علة ومعلول، أو موازية أو مساندة له بموجب تطبيقات قانون السببية والأثر المترتب عليه، وأحداث الحياة برمتها إنما هي في حقيقتها العميقة عبارة عن تشابك ملايين الأسباب والآثار، وعميقة القصة هي اقتطاع أو استخلاص خيط منها ليؤدي الى نتيجة.

### الحدث روح السردية

هناك في الحياة بشكل عام وليس في القصة فقط، أفعال وردود أفعال، مترتبة على مثل هذه الأفعال، والحدث وفق هذا المفهوم الفني سيمثل الفعل إذن؛ أي الحركة والتطور من أجل الوصول الى الأهداف والنتائج والغايات. ناهيك عن كون الحدث إنما يمثل في حقيقته محرك الدراما الأساسي في السرد.. بل وروح السردية النابض، إذ إنه ليس بالضرورة ان تبدأ القصة القصيرة بحدث، بيد إنه من ضرورات القص أن يمدّ الحدث المتن السردى بطاقته الحركية في النمو والتأزم والتطور، ومن ثم وصولاً الى الهدوء والانفراج في خاتمة المطاف. المهم هنا أن يكون هناك حدثاً، وإن لم يأت مثل هذا الحدث في مقدمة متن القصة السردية مثلما أسلفنا القول؛ لأن هذا عائد بالأساس الى تكتيك القاص نفسه في قصته تلك تحديداً، وبالتالي ستحكم الأمر برمته طريقته في بناء الحدث والصراع بالحبكة، وحياسة نسيجهما حول الشخصية والزمان والمكان.. الخ. وربما يبقى القاص الحدث مخفياً أحياناً على طول سير سرده للقصة كنوع من الإثارة والتشويق، ثم يكشفه في النهاية، من خلال استخدامها كضربة نهائية مفاجئة (قفلة).

### موقعية الحدث

بمعنى إن موضوع القصة (الثيمة)، لابد أن يكون حدث ما، يقبع في محورها الرئيسي (بؤرتها)، بل ويكون نقطة انطلاقها وارتكازها الأساسية، سواء جاء مثل هذا الحدث على المستوى الخارجي/الحياتي، كأن يكون حدثاً اجتماعياً.. سياسياً.. اقتصادياً.. عسكرياً وغيره، أو على المستوى الداخلي/النفسي، صدمة.. تحول.. انقلاب.. نكوص.. تغير،

# كيف تكتب القصة القصيرة

## الحدث

لا ريب إن الحدث يمثّل نقطة بدء القصة القصيرة الفعلية من الناحية المعنوية وليس المادية؛ أي لابد أن يكون هنالك حدث ما، سواءً أكان مثل هذا الحدث المشار اليه حياتياً أو نفسياً، ظاهراً أو باطناً، صريحاً أو مستتراً.. أقول لابد من حدث قد أثار القاص بدءاً، وفجر في دواخله المشاعر، ومدّه

كون  
الحدث  
في القصة  
يعد المولد  
الأساسي لبقية  
الوحدات، والأهم هو  
من يعطيها حيويتها للدوران  
والتمحور حول نقطة بعينها من  
أجل إغناء التفاصيل بالإثارة، حول  
هدف معين فيما يطلق عليه تسمية  
وحدة الموضوع، وبالتالي أضاء الدهشة في  
بعض مفاصل القصة، من خلال شد طرفي الصراع،  
والميلان تارة الى هذه الجهة وتارة الى تلك بين  
متضادات الخير والشر، أو الحق والباطل، أو اليأس والأمل  
وما اليها من متعاكسات في غالبية التجارب القصصية.  
تلك الثنائية المتضادة والمتعاكسة والمتناقضة من أجل  
إثارة اهتمام القارئ، واستنهاض فضوله الإنساني، ومن ثم  
تغذية تعطشه المعرفي، من أجل الاستمرارية في المتابعة  
والاسترسال والتوغل مع السرد للوصول الى الحل وهو  
الهدف.

ولو تفحصنا بشيء من التمعن والدقة متن أغلب القصص؛  
سنرى بأنها فعلاً بدأت من حدث بعينه من أحداث الحياة،  
ثم تعددت وتشعبت وابتعدت كثيراً، ولا أعني هنا بداية  
السرد بقدر تنويهي الى بداية الموضوع.. موضوع القصة  
المثير للاهتمام.

### الحدث يساوي الفعل

طبعاً أقصد بالحدث هنا، هو ذلك الفعل الحياتي  
المؤثر الذي استفز القاص شعورياً، نتيجة  
تفاعله في ذاته.. ربما لتوافقه،  
ربما لتضاربه مع ذكرى أو  
احساس نائم في دهاليز  
نفسه.. ليحدو به نحو فعل الكتابة

من أجل التخلص من عبئه العاطفي، وقبل ذلك عصف  
بوجدانه عصفاً، وأجج في كوامن نفسه ما أجج من مشاعر  
وأحاسيس وتداعيات وأفكار وخيالات وذكريات، ليسوقها  
سردياً على لسان بطل عليم/ كلي العلم، أو مشارك/ جزئي  
العلم، أو مجرد (رائي) شاهد عيان/ لا علم له، أو على لسان  
القاص نفسه من خلال السرد بضمير أنا المتكلم، أو (هو)  
الغائب، لينقل القاص مثل هذا الانفعال العاطفي أو  
الهاجس الحسي، ويسرّبه رويداً رويداً كما الشحنات الى  
المتلقي من خلال كهربية السرد بطاقة الشعور.. ليحيا الآخر  
ذات الإحساس عند الكاتب بمحنة الشخصية وأزمته.

بيد إنني أحب الإشارة هنا قبل أن أختتم موضوعي هذا،  
بأن لا قصة طبعاً دون فعل أو حدث، كون كلمة (قصة)  
أساساً إنما مأخوذة من قص أثر فلان؛ أي راقبه وتتبع أثره،

والمعني هنا بالمراقبة والتتبع هو  
بطل القصة طبعاً، وإن أي غياب أو ضمور للحدث؛ غالباً ما  
يفقد القصة لروح السردية، ويصيبها بالشحوب المميت..  
بل ويدينها أكثر من انثيالات الخاطرة فحسب.

طالب عباس الظاهر

بوصفه ابداعاً ثقافياً

# الأدب النسوي.. هل يتبنى افكار المرأة؟



هل يعد الادب النسوي فسحة أمل للمرأة في التعبير عما يختلجها من مشاعر واحاسيس واقعية كانت ام خيالية .. فلقد ظهرت في الساحة الأدبية سيما في الآونة الأخيرة عدة اسماء ادبية تزخر بعوالم فنية واسعة الأفق والمديات .. ومن هذا المنطلق اردنا ان نستشف آراء ادبياتنا في هذا المجال لنقف على مستوى تفكيرهن وميولهن الادبية، وما الدور الذي يلعبه الادب النسوي في المجتمع بأعتبره حركة عالمية .

### اسقام ثقافية

فيما اوضحت الكاتبة اسراء الفضلي.. مصطلح الادب اذا توغلنا به لغويا نجد هناك تخصيص للقلم النسوي وما



يضيفه من منفعة ينظر لها بعين المسؤولية اتجاة التوعية والتثقيف فمن الضروري جدا ان يكون المهتم الاول بهذه القضايا النساء بإعتبارها الاقرب لتلك الساحة والاكثر بتقبل الطرح قضية ومعالجة ونقد، مؤكدة نحن بحاجة مزايده الى ذلك الادب ليكون وسيلة تتبنى افكارنا ورواياتنا

لصقل المنظومة الفكرية لدى النساء اولا ومعالجة ما يمكن معالجته من اسقام ثقافية تعصف بالمرأة المسلمة في ظل التكنولوجيا والانفتاح على العالم الخارجي.

**المرأة هي معطاء بكل شيء والشعر والادب بصوره عامه لا يقتصر على الرجال فهو ابداع يجمع الاثنين ويبرز طاقات كل من الجنسين فمن الصعب الجزم بهذا الموضوع، وعند وصف الادب على اساس الجنس نكون قد صادرننا حرية المتلقي في التأويل**

### فكرة

هذه مجموعة من الآراء التي تبنت قضية وصف الأدب النسوي حسب رؤية الكاتبة التي خاضت تجربة الكتابة في ابواب واجناس الأدب المتنوع، وقد تباينت الآراء بين الرفض والقبول، وبين من تجده مظلوماً من قبل الادباء الذين لا يرغبون في تصنيفه .. لانه من وجهة نظرهم ادب عالمي سواء كان قلم نسائي ام رجالي، والخوض في مواقف وتجارب الواقع الملموس متشابه في الساحة الادبية من الادبية او الاديب الذي يترجمه في قصائده ورواياته او مقالاته الادبية . لذا نحن نقلنا وجهات النظر تلك.. لتكون ساحة (قوارير) الادبية مفتوحة امام الكتاب والكاتبات لطرح الافكار والتوضيحات بشأن الموضوع ذاته.

### وسيلة دفاع

الشاعرة سمية الاسدي.. ترى ان الأدب والكتابة وسائل تدافع بها المرأة عن حقوقها التي لاتزال مغيبة الدور



ومغبونة الحق في المجتمع كما أنها طريقة لتوعية الجيل الناشئ على ضرورة الإحسان إلى المرأة والتعامل معها كمخلوقة لها من الحقوق والواجبات ما عليها فحرصت دوماً من خلال كتاباتي على أبراز نقاط الضعف والقوة في المجتمع والتركيز على طرق التوعية من خلال

الموعظة المباشرة وغير المباشرة على اعتبار أن الشباب في الوقت الراهن لديهم ميول نحو القراءة ومواكبة الظواهر السائدة في المجتمع لذا أصبح من اللازم محاولة إصلاح بعض هذا السائد من خلال الأدب بكل أشكاله.

### تحجيم الابداع

اما الشاعرة الشعبية وداد حنشي عبود.. اشارت الى ان المرأة تخوض حرب بالادب لانها تواجه مجتمع يرفض



وجودها ويحجم ابداعها ، مستذكرة معاناتها لسنوات عديدة حتى برزت قصيدتها وسط مجتمع ذكوري يرفض تواجد المرأة في هذا المجال سيما على المنصة الشعرية رافضة مصطلح الادب النسوي، اذ تسعى عبود لتتحرك خارج هذه الدائرة وتكتب بشكل عام ..لان هناك العديد من الرجال يكتبون

عن قضايا المرأة ومشاكلها بالمقابل هناك كاتبات وقاصات لايتناولنها بشكل خاص فالادب حركة عالمية تضم الرجال والنساء

مبينة من خلال كتاباتها استطاعت ان أثبت بان المرأة هي معطاء بكل شيء والشعر والادب بصوره عامه لا يقتصر على الرجال فهو ابداع يجمع الاثنين ويبرز طاقات كل من الجنسين فمن الصعب الجزم بهذا الموضوع لكن بشكل عام اذ اصبحنا نصنف الادب على اساس الجنس نكون قد صادرننا حرية المتلقي في التأويل.

حلا الطائي



## قصيدة الامام علي عليه السلام في ذكر الله وشكره...

بدأت بذكر الله في أول الذكر  
وبعد صلاة الله مني على النبي  
فيا طالباً عيشاً رخيماً ونعمه  
تفقه بما قد قلت واقبل نصيحتي  
عليك بتقوى الله واعلم بأنة  
نهاك فلا يلقاك فيما نهى ولا  
وكن ذاكراً لله في كل حالة  
وفاتحة القرآن حصن فإنها  
ترتلها في مقتضى كل مغرب  
فتقرأها تسعاً وتسعين مرة  
ترى من نعيم الله ما لم تكن ترى  
وتدري بما تدري إذ لم تكن تدري  
فخذ حكمة ممن تسمي بحيدر  
تجزع من الدنيا من الحلو والمر



تصوير - حيدر الحيدري

# أسد بابل

## رمز بطولات الاجداد وحضارتهم العريقة

منذ سبعة الاف سنة وأسد بابل ينتصب بشموخ في مدينة بابل التاريخية متحديا الزمن والظروف المناخية ويحكي للأجيال بطولات أجدادهم وحضارتهم العريقة الموغلة في القدم حتى تحول الى رمزا وطنيا للعراق .

**تم العثور على تمثال الاسد من قبل مجموعة من القرويين سنة 1767 قرب المكان الذي يوجد فيه أسد بابل حاليا اي قرب قصر نبوخذنصر الرئيسي الذي يفتخر انه بنى هذا القصر في مدة اسبوعين واستخدم اعداد كبيرة من العمال حيث وضع على كل متر مربع عامل وهي مدونة في كتاباته المسمارية القديمة**

طمه باقر صاحب المؤلفات و الكتب الكثيرة عن حضارة وادي الرافدين تشير ان هذا الاسد ربما يكون احد الغنائم التي غنمها الملك البابلي نبوخذنصر الثاني حينما غزا بلاد الحيثيين او ما تسمى بلاد الاناضول , تركيا حاليا مع ذلك فأن أكثر الآراء تؤكّد ان الاسد صنع في مدينة بابل الاثرية في فترة نبوخذنصر الثاني من سنة 505 الى 562 قبل الميلاد في وقت احتلت فيه الإمبراطورية البابلية كل العالم القديم الذي كان يأخذ الاوامر الملكية من قاعة العرش .

تم العثور على تمثال الاسد من قبل مجموعة من القرويين سنة 1767 قرب المكان الذي يوجد فيه أسد بابل حاليا اي قرب قصر نبوخذنصر الرئيسي الذي يفتخر انه بنى هذا القصر في مدة اسبوعين واستخدم اعداد كبيرة من العمال حيث وضع على كل متر مربع عامل وهي مدونة في كتاباته المسمارية القديمة وهو قصر ضخم جدا يبلغ سمك جدرانه ثلاثة امتار كما يعتبر هذا الملك أول من أسس المتاحف في العالم اذ تم العثور على متحف كامل لنبوخذنصر في القصر وفيه اثار اشورية واثار مصرية وبابلية وسورية حيث يسمح للعراقيين والمواطنين من كافة انحاء العالم القديم بزيارته.

هادي كاطح موسى العضو في ملف ادراج مدينة بابل التاريخية الى لائحة التراث العالمي ورئيس منقبين آثاريين اقدم في هذه المدينة زدونا بمعلومات مهمة عن أسد بابل ودحض الاقاويل التي يتداولها البعض مؤكدا انها اشاعات ناس سذج لا اساس لها من الصحة تحاول الحط من تاريخ العراق واثاره العظيمة ووضح قائلا:

يعد تمثال اسد بابل من أشهر معالم مدينة بابل الاثرية ويرمز الى عظمة وقوة الامبراطورية البابلية، اما الرجل الذي تحت الاسد فيمثل الضعف او العدو وهذا يعني ان الامبراطورية البابلية ستبقى مهيمنة على المناطق التابعة لها اي ( بابل تسحق الاعداء ) وهو الشعار الذي اراده الملك نبوخذنصر الثاني كما يرمز الاسد في مفهوم بلاد وادي الرافدين للآلهة عشتار الهة الحب والجمال والحرب او ( أيننا ) في اللغة السومرية وكان العراقيون القدماء يعبدون هذه الالهة .

### احجار البازلت

تمثال الاسد منحوت من حجر البازلت الاسود يبلغ وزنه اربعة اطنان وهو حجر صلب لذا بقى يقاوم الظروف المناخية منذ ذلك التاريخ ولحد الان كما يبلغ طوله مترين في حين لا تتجاوز طول منصته المتر الواحد وهو الاسد الوحيد الاصيل الموجود في بابل ولان وادي الرافدين منطقة سهلية ولا تحتوي على اية صخور لذا فأن أكثر الروايات تؤكّد ان حجر البازلت جيء به من اليمن .

وقد سبق ان كنت احد اعضاء بعثة عراقية نقبت في بابل بين العامي 2002 و2003 ( والحديث للأستاذ موسى ) وعثرت على الكثير من احجار البازلت من ضمنها حجر بازلتي صغير اكبر من حجم اصبعين فيها كتابة مسمارية مع ذلك يتفق اغلب المؤرخون ان نبوخذ نصر جلب هذه الصخور من اليمن او ربما منطقة الزرقاء قرب الحدود العراقية الاردنية.

### نبوخذ نصر يفتخر

هناك رواية اخرى للمؤرخ البابلي قارئ المسماريات المرحوم

قوارير

## يرتبط بالثقافة اليابانية الأوريغامي.. فن الجمال المغيب



ببراعة وخفت يد  
يصنع عالم آخر  
للفن من قصاصات  
ورق خاصة  
وملونة تسر العين  
برؤيتها، ليجسد  
منها مجسمات  
رائعة وجميلة  
اما للحيوانات او  
الطيور او اشكال  
هندسية مختلفة.  
انه فن طي الورق  
(الأوريغامي)  
المزدان بالجمال  
لتشكيلاته الفريدة،  
اذ ازدهر هذا الفن  
بأنامل الشاب  
فائز كمال الذي  
التقىناه متحدثاً  
عن ابرز جوانبه  
المتفردة .

وفي الثامنة من عمره بدأ بالمضي قدماً في تطوير مهاراته  
في هذا الجانب.  
وعن سؤالنا ما المقصود بكلمة ( الأوريغامي ) من خلال لقاءنا  
به قال: " تعني كلمة (أوري-Ori) الطي و(الغامي-kami) الورق،

### شغف الورق

هو طالب جامعي يرتاد جامعة الكوفة للهندسة المعمارية، كان  
شغفه بالورق أحد أسباب تعمقه في هذا الفن، إذ كان محباً له  
منذ طفولته فيعمد لصناعة الطائرات الورقية بأشكال مختلفة،



هوايتي المفضلة، غير إن لي صديقي من بلاد الهند كان وما زال يدعمني بشكل كبير ودؤوب لاستمراري لزيادة مهاراته، ومن طموحات فائز المستقبلية هو عمل معرض خاص لأعماله، لربما تكون خطوة لإشراقه هذا الفن ليبره به محبيه. كما يرسم بالأفق خطوته الأولى في تطوير عالمه المفضل بالسفر الى اليابان لأن فن (الأوريغامي) له شأن كبير هناك، وحضور لافت ومثير للإعجاب.

### زهراء جبار الكنانى



ترتبط مع بعضها لتشكل طي الورق او كما هو متداول في الوسط الفني ( الاوريغامي) ويرتبط هذا الفن الفريد من نوعه بالثقافة اليابانية، اذ يهتمون به على مستوى عالي من الرقي.

### تقنيات

تعد نماذج الأوريغامي مثيرة للاهتمام بسبب قيودها أذ يتميز هذا الفن بألية تصنيعه التقليدية فيستخدم به الورق فقط، ويهدف الى تحويل ورقة مسطحة إلى اشكال مختلفة، من خلال تقنيات الطي، بعيداً عن استخدام القص واللصق اذ يكون الاستخدام يدوي فقط.

كما يمكن صنع شكل متحرك، او تركيب عدة أنماط بسيطة لتجميع شكل نهائي معقد، أيضاً يمكن ترطيب الورق لتسهيل عمل المنحنيات بدلا من الثنيات المستقيمة.

وقد تستعمل ادوات اخرى مثل الصمغ او الحاملات ولكنها ادوات إضافية غير ضرورية.

ويمتاز هذا الفن بدقة تصنيعه، اذ تستغرق بصورة عامة معظم المجسمات اربعة ساعات فما فوق، وقد يصل بعضها إلى (34) ساعة تبعاً للتفاصيل الخاصة بالمجسم وينظر كمال لهذا الفن على انه اعتيادي مما يحبط عملية المتاجرة به، في حين يتم بيع هذه المجسمات مقابل أسعار زهيدة جداً في الدول الغربية!!

### دعم دؤوب

منوها الى ان افكاره الملمة به ورغبته الجامحة لحب الورق وطبها، ولربما هذا ما الهمة في اختياره اختصاص دراسة الهندسة اذ يرتبط فن ( الاوريغامي) بالتشكيلات الهندسية بشكل بحث.

وعن اكثر الاشخاص الذين دعموه معنوياً وشجعوه قال: تلقيت تشجيع ضئيل من أسرتي بالاستمرار به باعتباره

الكثير من لعبة فورنت

# كيفية إبعاد الأطفال من الشاشات

الى مرحلة المراهقة إذا قلت لا ( للوقت المفتوح) فسيقول أنا خارج ويصبح الموضوع أكثر بكثير من التسوية والتعاون لذا يجب ان توضح ما هي مزايا وعيوب وجوده على جهاز اليباد لمدة أربع ساعات و دعونا نعمل على حل وسط وتوضح انه عندما يكون على الجهاز اللوحي فإن ما لا يفعله هو الواجب المنزلي والاتصال المباشر). أخيراً لا تنسى اللعب بشكل عادل حيث اكتشفت هايمن أثناء كتابة كتابها على سبيل المثال أن زوجها ( يسئ تماماً ) إذا قرأت رسائل البريد الإلكتروني في المساء لذا تتجنب القيام بذلك الان بعد الساعة 6 مساءً .

عن صحيفة الغارديان

## ترجمة/ ساجدة ناهي

كشفت كريستي ال سوب عن العلاج الدرامي الذي استخدمته مع أبنائها الموهوسين بالألعاب ولكن ... هل هناك استراتيجيات أخرى لابعاد أطفالك من أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم؟ اعترفت كريستي ال سوب هذا الأسبوع بتحطيم أجهزة اليباد الخاصة بأبنائها عندما واصلوا الاستهزاء بقواعد المنزل للعبهم Fortnite ( ليس بطريقة عنيفة ) هكذا أخبرت جيريمي فاين من القناة الخامسة وقالت إنها ( حطمت الأجهزة على ساق الطاولة ) بينما يراقب أبنائها الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 10 سنوات .

كان هناك رد فعل عنيف على تعليقاتها على الإنترنت وقد تركت موقع Twitter منذ ذلك الحين ومع ذلك يمكننا التعاطف مع مستوى اليأس الذي يقف وراء هذا الفعل. تقول سوزي هايمن مؤلفة أولياء الأمور والتكنولوجيا الرقمية ( إنها تنقل رسالة فظيعة إلى الأطفال إنها تقول هذه هي الطريقة التي تحل بها الحجج أنت تحطم شيئاً ما , أي عنف سيء هذا).

### مزايا وعيوب

تقول هايمن إن مصادرة أجهزة اليباد من الاطفال هي على ما يرام ومع ذلك تضيف ( عندما تصنع الأعذار لأي شكل من أشكال الضرب سواء كان ذلك ضد شخص أو كائن فأنت لا تزال تضرب ، لذا ما الذي يمكن أن يفعله أحد الوالدين عندما يرفض الطفل تقليل وقت لعبه لتتماشى مع قواعد المنزل) ؟ .

حاول احترام ما يفعلونه ولماذا كما تنصح هيمن إذا كان طفلك موهوساً بملعب Fortnite و Player Unknown's Battleground كما هو واضح بالنسبة لـ كريستي ال سوب أسألهم عما يعجبهم في تلك الألعاب والعب جولة معهم وتعرف على أي إيجابيات وربما تتطلب اللعبة تعاوناً أو استراتيجية.

بعد ذلك ناقش قواعد المنزل إذا لم يكن هناك وقت للشاشة في الساعة قبل وقت النوم أو في أوقات الوجبات و أوضح ذلك وحدد العقوبات عند كسر القواعد ( اجعلها اتفاقية ) تقول هايمن (اكتبه و قم بتعليقه ) ثم باشر العمل بها حتى عندما تكون متعباً لمراقبة هذه القواعد.

ومع ذلك كلما كان الطفل أكبر سنًا كلما كان من الصعب تحديد الحدود وتطبيق العقوبات حيث يقول أنجراد رودكين عالم نفسي إكلينيكي متخصص في نمو الطفل ( عندما يصلون



Too much Fortnite ?

## How to get kids off screens without smashing their iPads

Kirstie Allsopp has revealed the dramatic remedy she used with her gaming-obsessed sons, but are there other strategies to prise your children from their computers?

Kirstie Allsopp admitted this week to smashing her sons' iPads when they continued to flout the Allsopp house rules for playing Fortnite. "Not in a violent way," she told Channel 5's Jeremy Vine. She "banged" the devices "on a table leg" while her sons, aged 12 and 10, watched. There has been a backlash to her comments online, and she has since left Twitter. I can, however, sympathise with the level of despair behind this act.

"It's passing a terrible message to children," says Suzie Hayman, an agony aunt and the author of *Parents and Digital Technology*. "It's saying: 'This is how you solve arguments – you smash something.' Any violence is bad,"

Confiscation is fine, Hayman says. However, she adds: "When you make excuses for any form of hitting out, whether it's against a person or an object, you are still hitting out." So, what can a parent do when a child refuses to reduce their screen time in line with house rules?

First, try to "respect what they are doing and why", Hayman advises. If your child is obsessed with Fortnite and Player Unknown's Battlegrounds, as Allsopp's apparently are, ask them what they like about those games. Request a tour. Recognise any positives: maybe the game requires collaboration or strategy.

Next, discuss house rules. If there is to be no screen time in the hour before bedtime, or at mealtimes, make that clear. Set sanctions for when rules are broken. "Make it an agreement," Hayman says. "Write it down. Hang it up." Then put the legwork in, even when tired, to police the rules.

However, the older the child, the tougher it can be to define boundaries and apply consequences. "When they hit adolescence, if you say 'no' [to screen time],

they are going to say 'I'm off'," says Angharad Rudkin, a clinical psychologist who specialises in child development. "It becomes a lot more about compromise and co-operation. What are the advantages and disadvantages of you being on the iPad for four hours? Let's work out a compromise. When you're on your tablet, what you're not doing is homework, face-to-face contact, exercise ..."

Last, don't forget to play fair yourself. Hayman discovered in the course of writing her book, for instance, that her husband "would get quite fed up" if she read emails in the evening, so now she avoids doing so after 6pm.





# ازياء النساء: عروض وقروض!



الملابس لم تعد  
حاجة طبيعية لستر  
الجسد، كما ابتكرها  
الانسان القديم  
لمواجهة تقلبات  
المناخ فحسب، ولكنها  
اصبحت مع مرور  
الزمن وتغير الحياة  
الاجتماعية الى ضرورة  
نفسية واجتماعية  
تتعلق بالذوق العام  
والتقاليد والمعتقدات  
الدينية، سواء تعلق  
الأمر بملابس الرجال  
أم النساء، فلكل  
شعب وفي كل مرحلة  
تاريخية صورة مظهرية  
سائدة من خلال الأزياء  
وتصميمها وألوانها  
في تناغم واضح مع  
البيئة وتقلباتها!

ولع النساء بالأزياء يرتبط بمفهوم  
الجمال والجاذبية، وهناك رحلة  
طويلة ما بين ورقة التوت عند  
جدتنا حواء والخمار عند اختنا  
الخنساء، فكل منهما قد عبرت  
عن شخصيتها بالمظهر الذي لن  
ينفصل عن الجوهر!

عروض الأزياء الغربية اصبحت  
سباقا للتعري واستنزاف جيوب  
الرجال الذين يضعف منهم  
كثير امام قوة الإغواء والفتنة  
الأثوية، وفي ظل العولمة وفضاء  
الإعلانات المغرية لن يفلت  
مجتمع او بيت من هذا الغزو  
الذي يسمى (الموضة) إلا من رحم  
ربك وتحصن بدينه واخلاقه!

لم تسلم الأزياء من الفتاوى الدينية  
فهناك قواعد معروفة للحلال  
والحرام، وقيود للمسموح والممنوع،  
فالحرية الشخصية لا ينبغي ان  
تصطدم بمصلحة المجتمع وتقاليد  
ومعتقداته، وهناك حساسية ظاهرة  
في موضوع الرزي النسائي عندما  
يقترن بمفهوم (الشرف) و (العرض)  
وقد تقح الكثير من النساء، وبخاصة  
الشابات، في حيرة وتناقض بين  
الرغبة في الظهور وبين الحشمة  
والوقار، وهي معادلة تتطلب توازنا  
في الشخصية وتربيتها وبيئتها!  
هناك سر قد لا تعرفه كثير من  
الفتيات المتبرجات وهو ان الرجال  
الغرباء قد ينبهرون بزيتك ويعبرون  
عن اعجابهم بالملابس الفاتنة ولكن  
من النادر ان يفكر اي رجل محترم  
في الارتباط بعلاقة جادة هدفها  
الزواج من امرأة تستعرض مفاتيح  
جسدها امام الجميع!

من تقترض نظرات الرجال سوف  
تخسر نفسها في أول اختبار.

والرزي المحتشم يظل عنوان  
الشخصية الرصينة ولا تقاس قيمة  
جمالك سيدتي بثمن الفستان  
وبريقه ولكن بالتناغم بين روحك  
ومظهرك في رسالة واضحة للجميع  
أنك زوجة وأم وقدوة ومدرسة  
للأجيال!.

د.محمد فلي



من اجل عفتها

## خالدة تركي..

### تركت جسدها يحترق

حينما تكون العفة والستر اولى اولويات المرأة ، يختارالله سبحانه وتعالى لها نافذة تكون فيها مفخرة ومجد عال وباق على مدى الزمن، وقد تنطوي الحكايات والقصص والحوادث على العديد من ذلك الكبرياء والشرف!! لتؤطر القارورة الماجدة كل مديات العطاء المتضخم بأسطورة ادهشت العالم بما اقدمت عليه من فعل رغم قساوته وآلامه .. بيد انها دخلت في كتب التدوين لتعطي درسا" عظيما و"باهرا" من قصص الايثار والعفاف .

واختارت ان تعود الى سيارتها المحترقة وتجلس فيها وتغلق ابوابها وتلاقي مصيرها هناك افضل مما يشاهدوها الغرباء وهي غير محتشمة من جراء ماحدث تلك الساعة المشؤومة!! وماهي الا لحظات لتفارق الحياة داخل عجلتها التي كانت تقلها وفضلت الموت على ان يرى المسعفون جسدها .

حينما وصل إليها رجال الشرطة وجدوها مُحترقة وقد فارقت الحياة..وان كل المتواجدين هناك انهاروا بالبكاء ،فيما أخذ ضابط الشرطة الضرب على وجهه ويصرخ (يا أختي تسترين روحك بالموت)، مشيراً الى اننا علمنا بعدها انها المدرسة الفاضلة الست خالدة..وكتب فيها الشاعر إيهاب الركابي من أهالي البصرة ابياتا" من الشعر منها:

انه ثوبي احترق صار الستر دخان ...

وأحشم ما ردت واحد يطيني

ثوب الشرف غالي ولاستر مفضوح...

وردت بس العَلَم هو اليعطيني

#### اسم وتمثال

وقررت مديرية تربية محافظة البصرة إطلاق اسم الشهيدة (خالدة تركي عمران) المعلمة في مدرسة بنت الهدى للبنات، التي سقطت جراء التفجير الانتحاري على إحدى مدارس المحافظة عرفانا بتضحياتها كونها تعتبر شهيدة تربوية خالدة في ضمائر العراقيين جميعا والبصريين على وجه الخصوص.

كما شيد لها تمثالا" وسط ساحة الطيران في البصرة .

سعاد البياتي

استذكرنا في هذا العدد حمل حكاية السيدة البصرية (خالدة تركي عمران) التي فضلت الاحتراق والموت في سيارتها المتقدة فيها النيران على ان تخرج للناس ساعة الانفجار وثيابها محترقة وملتصقة على جسدها .

#### ابعاد الحكاية !!

خالدة مدرسة من أهالي البصرة كانت تفقد سيارتها بالقرب من الانفجار الذي هزت المحافظة مخلفة عشرات الشهداء والجرحي، فأحترقت سيارتها بالكامل.. ارادت ان تخرج لتتخلص من النيران ، فرأت ان منظرها المحترق وثيابها الممزقة والملتصقة لاتليق بها، خجلت من ذلك أشد الخجل،

ارادت ان تخرج لتتخلص من النيران ،  
فرأت ان منظرها المحترق وثيابها  
الممزقة والملتصقة لاتليق بها،  
خجلت من ذلك أشد الخجل، واختارت  
ان تعود الى سيارتها المحترقة  
وتجلس فيها وتغلق ابوابها وتلاقي  
مصيرها هناك افضل مما يشاهدوها  
الغرباء وهي غير محتشمة من جراء  
ماحدث تلك الساعة المشؤومة  
!! وماهي الا لحظات لتفارق  
الحياة داخل عجلتها التي كانت  
تقلها وفضلت الموت على ان يرى  
المسعفون جسدها .

## الرمز المعتمد لمحاربته الشريط الوردي.. يمنح المصابات رؤية تفاعلية

الأولى، فنسبة الشفاء من سرطان الثدي في الحالات التي تم اكتشافها مبكراً تصل إلى 98% وفقاً لتقديرات منظمة الصحة العالمية، علمًا بأن واحدة من بين كل 8 سيدات تصاب بمرض سرطان الثدي، وهي نسبة كبيرة جداً، والعديد منا يتغافل عن الكشف، ومن المفترض أن يكون الكشف اليديوي من منتصف العشرينات، وبعد الثلاثينات تبدأ المرأة بالاهتمام بشكل أكبر .

ومن خلاله تقوم كل البلاد الأوروبية والعربية بعمل لقاءات، وندوات، ورش عمل واحتفالات للتوعية حول أهمية الكشف المبكر والاحتفال بالمتعافيات، والتعرف على قصصهن؛ للاستفادة منهن، ودعم ومساندة أخريات مازلن يتلقين العلاج، داعيات لهن بالشفاء.

### تاريخ اللون البهيج

كان أول ربط بين استخدام الشريط الوردي مع سرطان الثدي في خريف العام 1991، عندما وزعت مؤسسة سوزان كومين شرائط وردية على المشاركين في سباق بمدينة نيويورك للناجين من الإصابة بسرطان الثدي.. اعتمد كرمز رسمي للشهر العالمي للتوعية حول سرطان الثدي العام 1992. واشتق الشريط الوردي من الشريط الأحمر الممثل للتوعية بمرض الإيدز.

### قوارير

اللون الوردي يليق بالنساء كافة، ولأننا -أمهات وأخوات وبنات- من حق أنفسنا علينا أن نوليها اهتماماً ورعاية، فنحن مصدر لرعاية آخرين، وإن لم نرع أنفسنا فلن نستطيع رعاية غيرنا.

جدير بالذكر أنه في مطلع التسعينيات تم اختيار (الشريط الوردي) ليكون علامة لسرطان الثدي .. وتميز مرتديها بالدعم المعنوي للنساء المصابات بسرطان الثدي، ويكثر رؤية الشرائط الوردية خلال شهر التوعية عن سرطان الثدي.. وهو الرمز المعتمد لمحاربته.

### ولنتعرف على الشهر الوردي

انه شهر تشرين الاول (اكتوبر) الذي يكتسي فيه العالم بلون الأزهار، فنجد العديد ممن يرتدون هذا اللون طوال شهر أكتوبر، دعماً منهم لمرضى سرطان الثدي، أو قد يكن مريضات وتماتلن للشفاء، أو لازلن يتلقين العلاج، وفي كل الأحوال فإن السيدات كلهن، متعافيات أم مريضات، أو اللواتي لم يزرهن المرض، يتكاتفن في هذا الشهر ويلتفنن بالوردي، لدعم ومساندة بعضهن بعضاً.. وإذا تطرقنا بصورة أعمق حول سبب تخصيص هذا الشهر للتوعية حول سرطان الثدي، أو سبب تسميته بالشهر الوردي، سنجد أن تلك القصة تمتد جذورها لـ33 عاماً، حيث إنه في العام 1985 تأسست مبادرة مشتركة بين جمعية السرطان الأمريكية وقسم الصيدلة في شركة «Imperial» للصناعات الكيماوية، وعندها دعمت منظمة الصحة العالمية الفكرة لتطبيقها في كافة أنحاء العالم على اعتبار أن سرطان الثدي يعد رقم اثنين في أنواع السرطانات الأكثر انتشاراً بين النساء، وبدأ العمل بتطبيق تلك الشركات دولياً في العام 2006، ومنذ 26 عاماً مضت جاءت فكرة تخصيص شهر تشرين الاول (اكتوبر) ليكون الشهر الوردي الذي من خلاله نقوم برفع الوعي لدى السيدات، حول طرق اكتشاف السرطان المبكر، والذي تكون نسبة الشفاء فيه عالية جداً في المراحل

## حاربت السرطان بالأمل والعمل

# سناء عمران: التفاؤل يصنع الحياة

لم يفقد المرض المعلمة سناء عمران موسى ابتسامتها ولم يستطع أن يقعدها حزيمة تسلحت بالمصبر والعزيمة والأمل حتى اجتازته بعد رحلة طويلة مع الألم والخيبات والتغيرات الجسدية والنفسيّة على حياتها عندما شخّص الأطباء قبل ثلاث سنوات إصابتها بالمرض فكان ردها "إنه كباقي الأمراض يحتاج الى العلاج ليشفى"، لكن ما أخافها فعلاً هو ردة فعل الأهل والأصدقاء التي كانت أقسى ما عانت منه، كما تقول إذ انتابهم خوفٌ أشعرني بأنّ حياتي انتهت، و سنتتهي قريباً.

سنة أعاني على المستوى المادي والمعنوي جراء تناول جرعات الكيماوي حديث لا يشعر به الا من عاشه، وقد تحسنت حالتي عندما اخبرني الاطباء ان مرضي ليس بمرض السرطان أو الخبيث وان التشخيص القديم لم يكن دقيقاً مع كل ذلك لم أستطع مواصلة العلاج لضعف الحالة المادية سيما انني امرأة أرملة وليس عندي اولاد وأهلي هم من يعينني ورحمة الله ولطفه عز وجل ولكن المرض اقعدني على الكرسي المتحرك، ورغم ذلك لم يثنيني ذلك عن عملي، بل واصلت الحضور الى المدرسة واعطاء الدروس العلمية لطلبتي وقد زادني ذلك قوة واصرار.. وقد علمتني هذه التجربة ان الإنسان يمكنه من خلال صموده و ارادته ان يصنع له الحياة الجيدة ويتناسى هموم المرض . والتعليم رسالة انسانية قبل ان تكون مهنة علينا تأديتها ما حيينا بكل الوسائل فأنا لا امتعض من كوني آتي على كرسي متحرك الى الدوام لأنني اشعر براحة اني أنجز عملي وأوصل رسالتي الى الطلاب المحتاجين للعلم الذي هو اساس قوام المعرفة.

اما حديثها عن امنياتها فقالت :الاماني كثيرة لكنني اشد ما أتمناه هو أن يعم الامن والامان في بلدي وأن يشفى جميع المرضى. وأمنيّتي الخاصة ان تجرى لي عملية لرفع الورم الموجود في منطقة الحوض لكي تهدأ الامام التي لاتفارقني .

جاسم عباس كاظم

وأضافت "بدأت معاناتي مع المرض الا اني لم أستسلم، وكنت متفائلة، وخصص الأطباء لي جلسات للعلاج الكيماوي، وبعض المضادات الحيويّة، لأدخل في رحلة تحدٍ مع السرطان ولم أفكر يوماً أنه سيهزمني.

### رحلة الألم

بعيون دامعة وابتسامة ملؤها الأمل تستذكر سناء محنتها: "بعد تجاوز الصدمة الأولى لم يبق أمامي سوى المضي قدماً بالعلاج رافضة الكيماوي ففكرت في تجربة (تجويج الخلايا السرطانية) التي شاعت على مواقع التواصل الاجتماعي مؤخراً، وهو نظام غذائي يعتمد على الإكثار من الخضر والفواكه والابتعاد عن اللحوم لمدة أربعة أشهر! . وهو اولاً" واخيراً" قدر من الله ورضيت به والحمد لله على كل شئ. بقيت في المستشفى لأكثر من

# مؤشرات وحقائق عن «سرطان الثدي»

تسجل حالات الإصابة بمرض السرطان ارتفاعاً ملحوظاً في العراق، إذ بلغ المعدل السنوي للإصابة بالمرض 2500 حالة سنوياً بينها 20% إصابة بسرطان الثدي، بحسب وزارة الصحة العراقية.. ومن منطلق نقص المستشفيات والمراكز المتخصصة بعلاج السرطان في العراق.. ارتأت العتبة الحسينية المقدسة الى تبني انشاء مركز متخصص حمل اسم مركز الامام الحسين عليه السلام لمعالجة الامراض السرطانية في كربلاء..

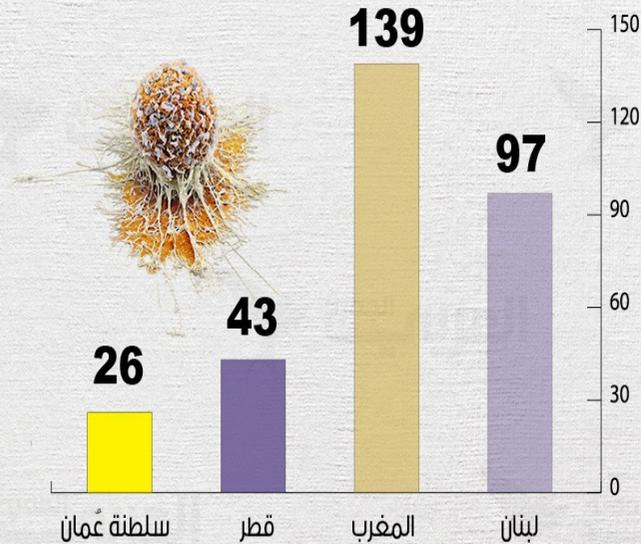
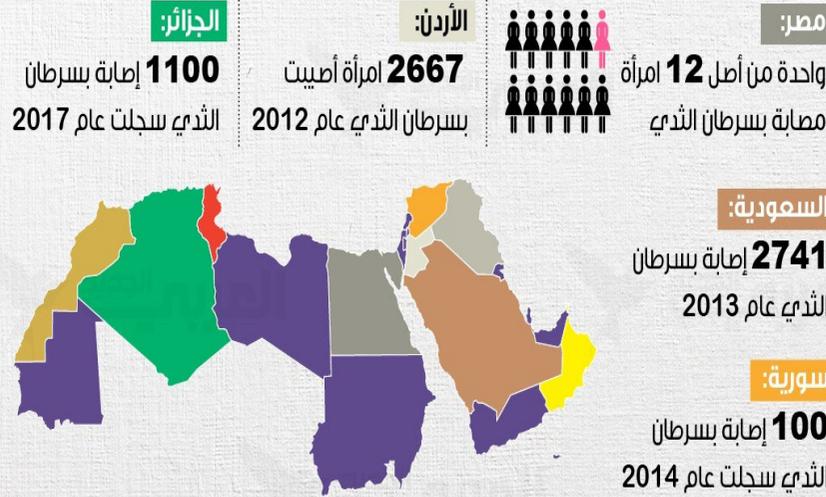
## سرطان الثدي في الوطن العربي

**1.38** مليون

إصابة جديدة  
بسرطان الثدي سنوياً

**568** ألف وفاة بسرطان  
الثدي سجلت عام 2016

عدد الحالات لكل 100 ألف من النساء مصابة بسرطان الثدي



ويقع المركز على الطريق الرابط بين مركز مدينة كربلاء المقدسة وناحية الحر ويعد من اكبر المراكز الطبية المتخصصة في البلاد.

لنتعرف على عوامل انتشاره اولاً:

العديد من اطباء الصحة حددوا العوامل المسببة للمرض ودرجة خطورته حسب تسلسل تأثيرها، علينا التنويه بأنها لا تحكم بحتمية الإصابة بالمرض بل هي تزيد من نسبة احتمالية الإصابة به. وأول عوامل الخطورة:

الجنس: كون المريضة أنثى فهذا النوع شائع عند الإناث مع أنه يمكن أن يصيب الرجل.

العمر: له تأثير كونه عامل خطورة فكما ازدادت المرأة في العمر تكون أكثر عرضة لاحتمالية الإصابة.

التاريخ المرضي للعائلة: أي أن هذا السرطان تزيد احتمالية الإصابة به بوجود العامل الوراثي وخصوصا القرابة من الدرجة الأولى ثم تنخفض الاحتمالية مع تباعد صلة القرابة بامرأة من العائلة أصيبت بهذا المرض.

فرط تناول الحبوب المانعة للحمل الحاوية على الأستروجين فقط.

التعرض المتكرر للإشعاع: يزيد أيضا من احتمالية الإصابة بأغلب أنواع السرطان. عدم الإنجاب أو التأخر: كلما زادت عدد الولادات انخفضت نسبة احتمالية الاصابة فضلا عن إن الإرضاع له دور إيجابي ووقائي من هذا المرض لذا نحن نؤكد على أهمية الرضاعة الطبيعية للطفل والأم .

### لائقء شره

من أبرز العلامات المبكرة لهذا المرض هو وجود كتلة غير مؤلمة، أو ملاحظة إفراز مادة شفافة أو مصلية حمراء من الحلمة، أو الانتباه لأي تغيير في حجم أو ملامح الثدي قد يحدث في حالات سليمة كالحمل ، و خلال فترة الحيض ، أو في التغييرات الكيسية الليفية .

لعل أهم طريقة وقائية من شر هذا المرض هو الكشف المبكر عنه.

قوارير

## سمير مزبان ذائقة فنية بارعة



المصور المغترب  
سمير مزبان

سمير مزبان، مصورٌ فوتوغرافي عراقي محترف.. يحمل كاميرته أينما حل وارتحل، عمل مع وكالات عالمية، تعرض الى مواقف صعبة وعنيفة خلال تغطيته أحداث الحروب وتداعياتها في العراق.. يعيش الآن في السويد بعد انتهاكات عديدة تعرض لها، حمل هموم وطن ومعاناة شعب، لاتفوته مناسبة أو فعالية تقوم بها الجالية العراقية، إلا ويقوم بتصويرها وتغطيتها وتوثيقها، وتعد هذه رسالته الانسانية التي لم يتخل عنها، حينما طلبنا منه ارسال صور لقوارير رحب واستجاب لطلبنا بروح شفافة مزودا ايانا بألبوم صوري ينم عن ذائقة فنية بارعة.. امتنانا العالي له ودعائنا له بعودة ميمونة الى الوطن الذي طالما ادركه الحنين والشوق اليه.





# التشكيلية نداء العلي

## سفيرة التراث العراقي التي تعلمت اللغة السومرية

دفعها حبها للتراث الى تصنيع آله حياكة ( جومة ) على سطح منزلها بطريقةها الخاصة غير مبالية بمتاعب الحصول على خيوط الصوف الطبيعية من اماكن نائية والبحث في دكاكين الاسواق القديمة عن يرشدها الى طريقة صبغها التقليدية لتستخدمها في صناعة سجاد يدوي على وشك الانقراض.

لتضيف لمسة حضارية وتاريخية على لوحاتها الفنية، فضلا عن تصنيع الاكسسوارات والرسم على الزجاج والفخار.

قوارير اجرت حواراً مع العلي قالت فيه:

احب مدينتي جدا وافتخر اني ابنة الحلة واجسد هذا الحب في جميع اعمالني الفنية وانا ام لأربعة بنات وولد واحد هم زهرات حياتي التي تمنحني السعادة في البيت والعمل.

### \*عمرک صغير وقد تكونين اصغر متقاعد ما السبب ؟

بعد ان جرفتنني الحياة العائلية والوظيفة بكل روتينها ومتاعبها فكرت بعد خمسة عشر عاما فقط من العمل الحكومي في احالة نفسي على التقاعد وعدت بلهفة لأمارس هوايتي المفضلة في الرسم وصناعة الاعمال الفنية وكانت انطلاقتي الجديدة عندما استوقفتني مشاركة مجموعة من النساء من محافظة كربلاء في بازار خاص بالأعمال الفنية فدفعتني ذلك الى الاستعانة بمواهب فتيات خريجات بتخصصات مختلفة مثل الرسم والحياكة وحتى الطبخ في تشكيل فريق نسوي خاص بمحافظة بابل تحت اسم بازار عشتار لاقى قبول واسع من الشارع الحلي و اعتبره شكل جديد في تقديم الفن في الشارع العراقي.

نداء العلي فنانة تشكيلية من طراز خاص ترسم وتكتب وتقود المنظمات التطوعية لقيت بالتحفة الفنية وسفيرة التراث العراقي ، ابداعها لا حدود له و لا تعرف المستحيل رغم المتاعب التي تواجهها في الحصول على المواد الاولية و اعادة تدوير النفايات الصلبة واستخدامها في تشكيل تحف فنية رائعة كما دفعها طموحها الى تعلم اللغة المسمارية وكتابة عبارات جميلة بهذه اللغة



## \*ماذا عن اعمالك التطوعية؟

عندما شكلت فريق عشائر التطوعي الخاص بالأيتم نظمنا لهم دورات تدريبية في الرسم وصناعة الاعمال الفنية وقدمنا لهم الهدايا.

ثم شاركت بمشروع ( تكامل ) التابع للأمم المتحدة والذي يشمل محافظات بابل والبصرة والموصل وبغداد و أعمال التنظيف وتوصيل الماء الصالح للشرب في اقصى مكان من المحافظة مع ورشات عمل مكثفة و باعتباري رئيسة الفريق الذي يتكون من 33 عضو اضافة الى 90 مشارك اطلقت هاشتاك على صفحتي على الفيس بوك التي تحمل اسمي بعنوان بابل حضارة نظافة وبدأت انطلاقتنا من ناحية ابي غرق ولمسنا تجاوب الاهالي ومشاركتهم لنا وسوف يلمس المواطن الحلي بؤادر هذا المشروع في الاشهر القادمة كما لدينا ايضا مشاريع ثانوية تخص الارامل والمطلقات والايتم.

## \*كيف تحصلين على المواد الاولية لتنفيذ هذه الاعمال؟

انا استخدم كل ما موجود في الطبيعة من شجر وسعف ومعدن كما احاول اعادة تدوير النفايات الصلبة مثل قناني الماء وقطع القماش واكياس البلاستيك وغيرها واستخدمها في الاعمال الفنية من خلال توعية العوائل اثناء الحملات التطوعية بضرورة عزل هذه النفايات في أكياس خاصة وابسطها الورق والكتب والصحف القديمة الذي احوله الى احد العجائز البسيطة التي تستخدم لصناعة اعمال فنية رائعة.

## \*ما سر هذا الولوج بالتراث وما قصة شناشيك البابلية؟

شناشيل بابلية هي اسم صفحتي على الفيس بوك التي اعرض من خلالها جميع اعمالى الفنية التراثية كما لدي صفحة اخرى باسم ( قند ) وهو اسم تراثي يعني سكر نبات الذي يوضع على رأس العروس ليجلب لها الحظ والبخت وهي صفحة خاصة بمناسبات الافراح واعياد الميلاد وتجهيز القاعات بديكورات وصواني المهر التي لا تخلو من اللمسات التراثية وهي على نوعين صينية البخت وتتكون من سبع مواد هي الحرمل الملون والهيل وورد الماوي وغيرها اما صينية البياضات فتحتوي سبع بياضات هي الرز والسكر والحب الابيض والمبروش وغيرها اضافة الى عمل مغطس القدم وشال العروس وهي مراسيم وتقاليد تحيي تراثنا العريق برونق جديد والتي ساعدت في انتشاره مواقع التواصل الاجتماعي واصبحت اكثر تقبلا.

## \*اعمالك الفنية في الحرق على الخشب اكثر من رائعة، ماذا عنها؟

لابد للفنان التشكيلي ان يكون ملما بكافة انواع الفنون وبدأت أعمالى في الحرق على الخشب بأدوات بسيطة لا تتعدى الكاوية العادية وانا احب الخامة الطبيعية من الخشب الحر و جذوع الاشجار مع اني ضد قطع الاشجار واعتبره تخريب للطبيعة لكني احصل في بعض الاحيان على اشجار عمرها كبير او ميتة وقد اشتري الخشب الصيني بأسعار مبالغ بها مع ذلك هو عالم مختلف جميل.

## \*لقب سفيرة التراث متى حصلت عليه؟ومتى تعلمت

### اللغة المسمارية؟

اطلق علي البعض لقب سفيرة التراث ولقب الفنان الشامل والتحفة الفنية واعتبر هذه الالقاب الكنز الذي حصلت عليه في مسيرتي الفنية.

## \*هذه الاعمال الفلكلورية الجميلة، هل هي حبا بالتراث

### أم للكسب المادي؟

انا لا اهتم للماديات يكفي الابتسامة التي اراها على وجوه الناس التي تتفرج على اعمالى وهذا هو مكسبي ورصيدي الفني تعلمت اللغة المسمارية واستخدمتها في رسم لوحات ايحائية من الحضارة البابلية والسومرية مع كتابة عبارات جميلة بهذه اللغة وأتوقع ان تنال قبول كبير من متذوقي الفن.

## \*كيف توصلت الى حياكة السجاد في المنزل؟

كل شيء جميل يجذب الفنان ويصر على تنفيذه ورغم ان حياكة مدة او سجادة تراثية موضوع صعب مع ذلك بحثت بإصرار عن ماكينة الحياكة القديمة ( الجومة ) دون جدوى فلم اجد الا ان اقتبس فكرة الحياكة البسيطة التي تعلمناها ايام الطفولة من معلمات زمان التي تتكون من اطار مربع نعبر الخيط منه يمين ويسار وقررت تصنيع جومة في بيتي بقياسات اساسية و كان انجاز مثير بالنسبة لي و اشتريت الاصواف الاصلية من منطقة الحمزة وكانت معاناتي أكبر عندما بحثت عن الصبغ الخاص بها بين المتاجر القديمة حتى اهتديت الى من يزودني بها ويعلمني طريقة استخدامها ونجحت الفكرة والحمد لله ورغم قلة الانتاج، الا ان نساء كثيرات ابدوا استعدادهم للعمل في هذا النوع من الحياكة بعد تطوير الفكرة وعمل مشغل خاص اعيد فيه الحياة لحياكة السجاد اليدوي.

## \*ماذا عن كتاباتك؟

لا اقول اني كاتبة او شاعرة لكنها هواية ثانية حيث تستهويني كاتبة القصص القصيرة والخواطر ولدي مدونة في الغوغل باسم مستعار تحتوي اشعار وكتابات وطنية وانتقادات جريئة

## \*طموحك؟

ان اجد الفرصة لعرض اعمالى خارج العراق وان احصل على مكان ثابت لعرض اعمالى الفلكلورية في احد مولات محافظة بابل على غرار الراوية التراثية في فندق المنصور مياليا ومول بابليون في محافظة بغداد وان احصل على قطعة ارض استثمار أوسس فيه بيت التراثي البابلي يستخدم كورشة عمل تمزج بين الحداثة والتراث حتى تظهر في شكل يتقبلها الجميع وخاصة الاجيال الجديدة ويكون انطلاقة لمركز تدريبي يعيد الحياة للتراث العراقي وانا مستعدة لتدريب جميع الراغبين على صناعة جميع الاعمال الفلكلورية مجانا كما اشعر ان لدي الشجاعة الان لإصدار كتابي الاول الذي قد يجمع قصصي القصيرة او ما كتبتة من خواطر

بابل - ساجدة ناهي

عالم واسع يغص بأشكال الحياة المختلفة التي قد لا يعرف الناس عنها الكثير، سيما أن البحار تملك تنوعاً حيويًا هائلاً، كما أن الأحياء البحرية فيها تمارس أنشطة غريبة ومتشابكة، وتحدث فيه ظواهر مختلفة بعضها غريب جداً لا يملك الناس لها تفسيراً، سيما فيما يتعلق بممارسات بعض الحيوانات المختلفة، وبوجود حيوانات مفترسة وقاتلة، وفضمة وأخرى صغيرة جداً، ومن المثير للدهشة أيضاً أن عالم البحار يمتلئ بأنواع مذهشة من النباتات البحرية ذات الألوان المبهرة. على الرغم من الهدوء الظاهري الذي تتمتع به البحار عمومًا.

مليء بالأسرار والغموض

# البحار.. عالم متنوع بالألوان والكائنات

تتلاطم وتضرب الرمال والصخور، كما أن عالم الحيوانات في أعماق البحار غريب جداً، فبعضها يعيش على شكل مجموعات ضخمة، وبعضها يعيش منفرداً، وبعضها يظل في منطقتهم، وبعضها يهاجر إلى مسافات بعيدة، مما يعني أن عالم البحار

## اثارة وهدوء

أفرزت كمية كبيرة من الدهشة، وربما هذا السبب يصفون البحار دومًا بأنها تتصف بالغرور، فقد تثور أمواجها في أية لحظة، وأحيانًا تكون متصالحة مع الشاطئ وهادئة، وأحيانًا أخرى

مال عالم البحار يشبه جمال السماء  
المرصعة بالنجوم والكواكب،  
خصوصاً أنه عالم متنوع ومليء  
بالألوان، ومهما حاول الإنسان  
اكتشاف هذا العالم فلن يستطيع أن  
يعرف كل ما يتعلق به من معلومات،  
لهذا فإن الواجب الأخلاقي يقتضي  
الحفاظ على هذا العالم الجميل من  
أي تلوث أو ضرر

يخلو من الحياة، ولكن عندما وصل إليه اكتشف وجود عالم من الكائنات الحية العجيبة، كما أنه وجد نهراً في قاع أحد البحار لتكون دليلاً على حكمته -عز وجل-. ومن الكائنات الحية العجيبة التي استطاع الإنسان اكتشاف وجودها في البحار والمحيطات ما يلي:

ثعبان البحر الشفاف: ينتمي إلى فصيلة الثعابين، وهو يعيش في البحار والمحيطات منذ ١٤٠ مليون سنة، ويتواجد في جميع محيطات العالم، ويعيش على عمق ١٠٠ متر من سطح البحر أثناء النهار بينما ينزل إلى الأسفل قليلاً أثناء الليل، ويتمكن هذا الثعبان السباحة إلى الأمام وإلى الوراء.. يمتاز جسم الثعبان الشفاف بأنه هلامي من الداخل، ويمتلك ظهرية، وزعانف شرجية، ولكنه يفتقر إلى الزعانف الحوضية، والقناة الهضمية لديه دقيقة جداً، مما جعل من الصعوبة تحديد نوعية الطعام الذي يتناوله، ولكن لوحظ في الفترة الأخيرة وجود نوع من الثعبان الشفاف يتناول بعض الجزيئات الصغيرة جداً العائمة في المياه، والتي تسمى بالثلوج البحرية.

الحوت الأزرق: أضخم الحيوانات الموجودة في العالم، ويمتلك هذا الحوت قلباً كقلب الإنسان يتكون من أربع حجرات، وله رئتان للتنفس ويتكاثر عن طريق الولادة، وبذلك يختلف عن الأسماك التي لها قلب يتكون من حجرتين، وخياشيم لامتنصاص الأكسجين المذاب في المياه. كما أن له هيكلًا عظمياً إسفنجياً عدا عظام الرأس، ويفيده العظم الإسفنجي بأن يطفو على سطح الماء ويغوص في الأعماق. الأنقليس الرعاد الأنقليس الرعاد عبارة عن نوع من الأسماك له القدرة على إحداث تفريغ كهربائي عال، حيث يستخدم هذا التفريغ من أجل استكشاف الأشياء الموجودة تحت الماء، وفي الاتصال مع أسماك الأنقليس الرعاد الأخرى وأيضاً في شل حركة الفريسة ليستطيع تناولها، ويرتكز غذاؤه على الضفادع والأسماك الصغيرة، وله زعنفتان صغيرتان خلف الخياشيم، وزعنفة طويلة تقع على الجزء السفلي من جسمه .



والمحيطات لا يقل حركة وإثارة عن عالم اليابسة.

### جمال متنوع

لا بدّ من التطرق إلى الحيتان وأسماك القرش ومحار اللؤلؤ والمرجان والملون والدلافين ونجوم البحر والأخطبوط والأسماك الملونة والسلاحف البحرية مختلفة الأشكال والألوان، فجمال عالم البحار يشبه جمال السماء المرصعة بالنجوم والكواكب، خصوصاً أنه عالم متنوع ومليء بالألوان، ومهما حاول الإنسان اكتشاف هذا العالم فلن يستطيع أن يعرف كل ما يتعلق به من معلومات، لهذا فإن الواجب الأخلاقي يقتضي الحفاظ على هذا العالم الجميل من أي تلوث أو ضرر، كي يظل عالماً حيويًا جميلًا.

### عجائب الكائنات

ظن الإنسان قديماً بأن قاع البحر عبارة عن طين وتراب ساكن

قوارير



## لاختبارات نفسيته

# الورقة والقلم تكشف شخصيته

هذا الاختبار الذي يقدمه لك الاختصاصيون النفسيون يساعدك على تحليل شخصيته، كل ما عليك هو أن تقدمي له ورقة بيضاء ومجموعة من أقلام التلوين ولا حظي تعبيراته

- في حال رسم شبكة فهو يشعر بالحيرة من أمر ما، وربما يقلق من وضعه في الأسرة بعد قدوم مولود جديد
  - وعند رسم طفلك مثلثات متجاورة فسوف يكون شخصية قيادية
  - اما حينما يرسم الوجوه جانبية فهو يميل للانطواء
  - ورسمه للوجوه الضاحكة يعني أن نفسيته تحب المرح والتفاؤل، ولا شيء يعكر صفو حياته
  - وفي حال رسم السلالم المتجاورة فهو شخصية طموحة
  - وقد يرسم وسيلة نقل مثل السيارة أو القطار، فهو يحب السفر أو التنقل والتعرف على الأماكن الجديدة
- لا تعرفين شيئاً عما يعتدل في نفس هذا المخلوق الصغير، ولكنه اليوم أصبح يمسك بالألوان ويرسم على الورق الأبيض، فما رأيك لو قمت بتحليل شخصيته من خلال رسوماته؟





## البخل العاطفي..

# اسبابه وعلاجه

بل من الممكن تحقيقه من خلال القليل من العزيمة والصبر، والكثير من المصارحة وحسن المعاشرة. وهناك بعض الأمور التي يمكن عملها لتحقيق الترابط والإشباع العاطفي بين الزوجين، ومنها:

- المصارحة بين الزوجين في كل أمور حياتهما.
- تخصيص بعض الوقت للزوج بعيداً عن الأولاد وهموم ومشاكل الحياة اليومية للأسرة.
- الحرص على التواصل العاطفي، والذي لن يكتمل إلا بالرضا التام من كلا الزوجين عن علاقتهما الخاصة.
- طاعة الزوجة لزوجها، وحرص الرجل على إدخال السرور على زوجته.
- التجديد والبعد عن الروتين، وتجنب الملل، فالإنسان بطبعه يميل إلى ذلك.

من اهم اسباب الجفاف العاطفي هو البخل وهو مسؤولوية مزدوجة بين الطرفين. فمن أسباب انغماس الزوج في العمل، واهتمامه باللهم مع الأصدقاء على حساب زوجته، وكذلك أيضاً طريقة تنشئته، فالزوج الذي تربي في بيئة عاطفية جافة لا يمكن أن يوصلها والحنان لزوجته؛ لأنه قد نشأ على صورة الأب القاسي والأم التي تأمر وتنتهى فقط، فلا مجال للحب والعواطف في هذا الأسلوب من التربية.. وعندما يكبر الطفل ليكون أباً وزوجاً هو الآخر فإنه في أغلب الحالات سيطبق الطريقة التي تربي عليها مع زوجته وأبنائه.. وقد تهتم الزوجة فقط بالأمور المادية وتربية الأبناء متجاهلة احتياجات الزوج العاطفية والنفسية، مما يدفعه إلى الابتعاد عن زوجته .

اما علاجه فلا يتم إلا باتفاق الزوجين على إعادة بناء ما تحطم بينهما من أواصر المودة والرحمة، وهو أمر غير مستحيل،

# اولويات الصحة

تسعى الإمهات في الحفاظ على صحة أطفالهن منذ الصغر خوفاً من إصابتهم بالمرض وهم بسن مبكر، لذلك يواجه العديد من الأهالي مشكلة كبيرة عند مرض أبنائهم لعدم تداركهم إياها في وقت مبكر، ويعود ذلك لقلّة أو لعدم معرفتهم بالأساس لأعراض المرض.

وصحة الطفل والحفاظ عليها من أبرز أولويات الأم سيما في فصل الصيف، إذ تكثر ظهور المشاكل الصحية ومن أهمها الجفاف

من الضروري ضبط كميات السكر والملح المضافة للأغذية والمعجنات المختلفة وذلك منعاً لاستخدام كميات كبيرة منهما مما يؤثر بشكل سلبي على صحته... لذا تعد وجبة الإفطار أهم وجبة على الإطلاق حيث تمد الجسم بالطاقة اللازمة لبدء النشاط وبخاصة الذهني.. ومن المهم أيضاً عدم الإفراط في تناول المشروبات الغازية والطاقة والاطعمة المكشوفة.

والتأكد من ملاءمة ملابس الطفل مع الجو الخارجى، والحرص على بقائها جافة طوال الوقت..

في هذه المرحلة تزداد حركة الطفل، وهنا عليك الأخذ بعين الاعتبار توفير الراحة التامة له في اختيار الملابس والأحذية.

### الملابس

لا يختلف اختيار ملابس الأطفال بعمر السنتين للبنات أو للأولاد عن بعمر سنة، لذلك من المفضل اتباع مايلي:

- ابتعدي عن الأقمشة التي تتكرمش بسرعة؛ لأن حركة الأطفال بعمر السنتين مستمرة.
- لا تختاري الألوان الفاتحة والقطع ذات اللون الواحد؛ لأنها لن تدوم نظيفة طويلاً.
- يفضل طفل السنتين الملابس المريحة، والتي تسمح له بالحركة الدائمة.
- اختاري الأقمشة التي لا تسبب الحرارة على بشرته.

# ملابس الطفل بعمر السنتين

FASHION





# دعيه يعبر عن نفسه

يعاني العديد من الأطفال عدم القدرة على التعبير عن مشاعرهم وما يجول في خواطرهم، ما يجعلهم يشعرون بكبت وظلم واقع عليهم من قبل المجتمع والأهل، فكيف باستطاعة الأمهات مساعدة أطفالها على تعلم التعبير عن أنفسهم بما يضمن لهم حياة نفسية سوية.

المستشارة التربوية والأسرية نرمين عزيز .. تطلعنا على أهم خمس خطوات الواجب على الأمهات إتباعها :

الإنصات لأطفالنا: فالإنصات الجيد له مع التفاعل معه والتبسم لحنه على التعبير، مع الإبقاء على الاتصال البصري أثناء حديثه، وإعادة ما قاله بصياغتك ليُعرف بأنك تسمعيه جيداً.

تعريفهم بالمشاعر: من خلال الاطلاع على أنواعها وأشكالها ومتى نشعر بها، وذلك باستخدام عدة طرق منها: الوجوه المعبرة فالطفل يتمكن من تمييز تعبيرات الوجوه، وهذا ما سيجعله يتعرف على أنواع المشاعر المختلفة، أو من خلال رواية القصص.

طرق التعبير: من خلال توفير أوراق بيضاء للرسم مثلاً، أو من خلال تعليمهم الكلمات وما تعبر عنه عن مشاعر، أو من خلال المواقف والهدايا، أو من خلال تعريف الطفل على البكاء بأنه ليس سيئاً، وإنما يعبر عن الحزن، أو على التعبير عن الفرح من خلال الفرح. الصدق والصراحة: من خلال تعبير الأم بصدق وصراحة عما تشعر به تماماً، وعدم إخفاء مشاعرها.

-تدريبهم على التعبير: وذلك من خلال التعبير لهم وتعتمد التعبير للآخرين أمامهم، وحثهم على الفصح عن مشاعرهم للأهل والأصدقاء، امكانية صنع جلسة أسرية يومية لمدة دقائق للتحدث عن أفضل وأسوأ ما حدث اليوم.



# آيس كريم بالفراولة

الكهربائي نضربهم مع إضافة الفراولة الطازجة المقطعة أنصاف ونخلطهم قليلاً ونضع المزيج في علبة بغطاء محكم في البراد لمدة 3 ساعات على الأقل ويقدم مع الفراولة .

اللبن المثلج  
نضيف خليط اللبن الحليب مع الجيلي على خليط الكريم شانتي المخفوق وبالمضرب

10 دقائق على سرعة عالية حتى يغلظ ويتكاثر وفي الخلاط نضع كيس الجيلي ونصف كوب حليب ونضربهم جيداً حتى تذوب ذرات الجيلي وتندمج مع

## المكونات

كريمة : علبة  
لبن : كوب مثلج  
الفراولة : نصف كوب طازجة  
سكر البودرة : ربع كوب  
جيلي الفراولة : علبة  
الفانيليا : مغلف

## طريقة التحضير

في طبق عميق نضع الكريمة على السكر على نصف كوب لبن والفانيليا ونضربهم بالمضرب الكهربائي لمدة



## توازن مضطرب

تضطر (الهام) وهي امرأة موظفة في إحدى المؤسسات الحكومية الى ترك طفلها في دار رياض الاطفال الأهلية .. حينما انتهت أجازة الأمومة التي كانت تتمتع بها منذ عام تقريبا رغم تعلق الصغير بها وحاجته الماسة الى الرعاية بعد، شكت لي ماتعانيه من قلق وحيرة لاسيما وهي تسمع بكاءه عندما تتلقفه احدى المربيات هناك. ( الهام) تقبلت هذا الوضع على مضض، بعد أن أدركت حاجتها الى الدخل الاضافي والى تحسن وضع أسرتها الاقتصادي ولا تريد التفریط بشهادتها الجامعية التي حصلت عليها، و بعد معاناة وصبر تمكنت من الحصول على وظيفة جيدة فضلا عن ما أضاف لها العمل من طموحات وقيمة إجتماعية مميزة ساعدتها على بناء أسرة سليمة ومتعافية ماديا.

لسنا بصدد الحديث عن (الهام) كثيرا ولكن عن حالة العديد من الامهات العاملات اللواتي يتركن اطفالهن في دور الحضانة مضطرات بعد ان تزايد أفتتاح كثيرا من دور رياض الاطفال الحكومية والاهلية التي تستقبلهم بأعمار صغيرة جدا وفي اغلب المناطق والمدن .. ومهما كانت الاسباب فأن لعمل الام آثارا كبيرة تتعلق بتربية الابناء وتغيير التعامل والسلوكيات بين الأم المربية حتى وان انطوت على الرعاية حسب رأي الاختصاصيين والعاملين في مجال الاسرة والطفولة.. وهنا يطرح سؤال: هل حققت الأم العاملة التوازن بين العمل والبيت والاطفال؟! لتأتي الاجابات واضحة وصريحة من إن الكثير منهن لايشعرن بالسعادة وهن يتركن صغارهن في رعاية شخص آخر طوال ساعات النهار، إلا أنهن اجبرن على ذلك بحكم الوظيفة وعدم وجود من يرعاهن في المنزل مع شعورهن بالتعاسة وهن يشاهدن اطفالهن غير منجذبين لهن ويفضلن البقاء عند الحاضنة التي تولي اهتماما بشؤونهم مع توفر اطفال آخرين على الشاكلة ذاتها والعباب وتسالي وغيرها !

المسألة التي باتت مهمة وتؤرق الأسر العراقية المرتبطة بدوام يومي، ولا حلول لها الا بعد فوات الأوان او الانتقال الى التعليم المدرسي .. وهنا تبقى آثار الحنين الى اليد التي طالما اعتنتت به واعطته من وقتها رعايتها طوال سنوات عديدة، ولانعلم ماتخفي دور الحضانة من سلوكيات نحن في غنى عنها كالأمرض الإنتقالية والسلوك غيرالمنضبط وقد يصل احيانا الى القسوة في التعامل وفي التغذية، فضلا عن قضاء الصغير ساعات طويلة بعيدا عن بيئته واهله واجوائهم المثالية في التربية .

سعاد البياتي

**لعمل الام أثارا  
كبيرة تتعلق  
بتربية الابناء  
وتغيير التعامل  
والسلوكيات بين  
الأم المربية حتى  
وان انطوت على  
الرعاية حسب  
رأي الاختصاصيين  
والعاملين في  
مجال الاسرة  
والطفولة.. وهنا  
يطرح سؤال:  
هل حققت الأم  
العاملة التوازن  
بين العمل والبيت  
والاطفال؟! لتأتي  
الاجابات ان الكثير  
منهن لايشعرن  
بالسعادة وهن  
يتركن صغارهن  
في رعاية شخص  
آخر طوال ساعات  
النهار**



تموير - خضير العتابي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تصوير - عمار الخالدي