

اكايل وروء وقطوف ءمور ءائفة
بءهوء وءءة ءشءفر والزفة

لءاءلها ففء بءاء الاسرة

اءر ءفكك الاسرف ففء الءفا الاءءاءفة

الشءصفااء والافلام الكرفوئفة
مءءوفااء مءضاربة

الءءء الـ 38 -رففء الءائف 1443
ءشرفن الءائف 2021

للقفوارفر

L I L Q W A R E E R

موسم العووءة للمءارس

هل سنعود

للاءوام

الفرمسف؟





06 **مرض السكري
عند الأطفال..**



18 **طبيبة عراقية تخاطب
البيكتريا**



32 **مابعد الحداثة
شذرات متأثرة
وهجينة**



40 **استلهمت من السومريين
وحدات سياحية للأهوار**

عامرة الدهش



60 **تنظيم الوقت والتفوق
الحراسي**



21

طرق لتحقيق الترابط الأسري

هيئة التحرير

رئيس تحرير
سعاد البياتي

مدير تحرير
ايمان كاظم

هيئة التحرير
ساجدة ناهي
سرور العلي
ضمياء العوادي

التدقيق اللغوي
محمد عبيد البهادلي

التصوير
رغد عبد حمد ابراهيم

الايخراج والتصميم
طارق البهادلي



سمو العلاقات الاسرية

نرى ونسمع لاسيما في الاونة الأخيرة عن العنف بين الوالدين والأبناء، مما يؤدي الى نتائج عكسية وحالات من الانحراف والتذمر، وهذه القضية لا بد من معالجتها من جوانب متعددة والالتفات الى موضوع التربية السليمة والسلوك والعلاقة القائمة بينهما.. كي نتجنب المشاكل والهفوات في داخل الأسرة والنسيج المجتمعي الذي يدعو الى الحيطة والحذر من التفكك والتداعيات غير الحميدة بينهما!.

من المهم أن يكون دور الوالدين في التربية دورا يمنح الحصانة النفسية للأبناء، من الوقوع في المشكلات النفسية، غير أن كثرة التهديد يجعل من البنية التربوية مصدرا للخوف لا للأمان، فيفضي السلوك الوالدي ان يكون سببا في الوقوع في المشكلات النفسية بدل الحماية منها.. ومهما يكن من سلوك الأبناء يبقى الهدف الأهم هو سمو بهم سلوكا وفكرا ونفسا، ولا يكون ذلك بالعنف، بل باللين والصبر؛ للحفاظ على سلامة شخصياتهم، والحفاظ على الأمن النفسي لهم، لذا فإن مراعاة الأساليب التربوية لا يشكل أهمية فقط على سلوكيات الأبناء، بل على شخصياتهم وأمنهم النفسي المستقبلي، وارتباطهم العاطفي بوالديهم. لذلك من المهم أن يستخدم الوالدان بدائل تربوية عن التهديد، تؤتي نتائج أفضل منه ودون آثار سلبية، ومن أهم هذه البدائل أن يجعلوا من الحوار والاقناع منهجا حياتيا في مواجهة جميع العوائق التربوية مع الأبناء، ليكون تطبيق السلوك أو الامتناع عنه وفق قناعة ذاتية داخلية لا قرارا خارجيا يفرض عليهم مع ترك مساحة كافية للأبناء بالتجريب في بعض الأمور التي لا يقتنعون بها، والأفضل أن يكون ذلك في المواضيع اليسيرة، مع شرح العواقب المحتملة، فعندما يشيع الأبناء حاجتهم الى الحرية، ويلمسون ما شرح لهم من عواقب، فإن ثقتهم بالوالدين تزداد، والعلاقة بينهما تقوى وتتأصل على مبدأ الشورى بينهم لا اختيار الأنسب، وهذا يساهم في تقبل رأي الوالدين، بمعنى أن يشرحا لهم عن السلوك المراد تجنبه، وعن نتائجه وعواقبه، وإن يستشهدا بمواقف حياتية واقعية، تدعم الصورة وتوضحها، وتوضح العواقب بشكل واقعي.

رئيس التحرير

**من المهم
أن يكون دور
الوالدين في
التربية دورا
يمنح الحصانة
النفسية للأبناء،
من الوقوع
في المشكلات
النفسية، غير أن
كثرة التهديد
يجعل من البنية
التربوية مصدرا
للخوف لا للأمان،
يفضي السلوك
الوالدي ان يكون
سببا في الوقوع
في المشكلات
النفسية بدل
الحماية منها**

منذ طفولتها كان
حلمها أن تنشئ
مركزاً تُعلم فيه
النساء الحرف
اليدوية التراثية، وأن
تفتح مشغلاً صغيراً
ليبيع منتجاتهن،
فقد كانت مولعة
بالحرف والنقوش
والمنسوجات
التراثية، وبدأ حلمها
يتحقق الآن.

مولعة بالنقوش والتراث التفات خريجان..

هن مشغلي نسايات محترفات

رشا الطائي

الغزل والنسيج اليدوي، بالإضافة إلى الراغبات في تعلم هذه المهنة من أعمار مختلفة، ووفرت لهن مكاناً في بيتها إلى جانب فتح صف صغير لتعليم الأميات منهن القراءة والكتابة حتى تمكنت من تعليم العشرات.

بداية العمل

بدأت مشروعها التعليمي العام 2015 واستهدفت 30 امرأة من ريف قضاء الخضر التابع لمحافظة المثنى أغلبهن من الأمل والمطلقات والمعوزات، مشيرة إلى أهمية العمل لهؤلاء النسوة كفرصة للانخراط في سوق العمل، وبمرور الزمن توسع المشروع ليستقطب العديد من العاملات حتى وصل عددهن الآن إلى أكثر من 70 امرأة. مستخدمات المواد الأولية ذات المنشأ المحلي

تقول التفات خريجان (51 عاماً) إنها منذ صغرها تعلمت الخياطة والتطريز على يد مدرّبين على صناعة المنسوجات التراثية والحرف اليدوية، مشيرة إلى أنها منذ ذلك الحين كانت تحلم بتعليم نساء منطقتها الخياطة والتطريز، وإنشاء مشغل يجمعهن وتسوق من خلاله المنتجات.

وأضافت أن الحلم بقي بداخلها إلى أن أكملت دراستها في معهد المعلمات المركزي في بغداد، حيث كلفت لاحقاً بتعليم نساء القرى والأرياف في محافظة المثنى (جنوبي العراق) القراءة والكتابة في صفوف محو الأمية. وخلال قيامها بدورها معلمة، عقدت (خريجان) العزم على تحقيق حلم الطفولة وإنقاذ التراث العراقي من الحرف اليدوية. تقول: في البداية جمعت عدداً من نساء القرى الماهرات في





معارض

ورفع من شأن المشروع الذي تقوم عليه خريجان، المشاركة بمنتجات المشغل في أكثر من 35 معرضا محليا ودوليا. وقدم صندوق "تمكين" التابع للبنك المركزي العراقي الدعم إلى مشغل النساء من خلال شراء جميع منتجاتهن التي كانت مكدسة، ووزعها على المصارف ورجال الأعمال، كما قدم منحة مالية لإنشاء مشغل مستقل ومجهز على قطعة أرض خصصت له من بلدية المثنى.

دعم المشروع

ويواجه المشغل صعوبة التسويق في ظل وفرة في الإنتاج، حيث تبذل العاملات جهدا كبيرا في العمل ولكنهن لا يجدن سوقا لتصريف منتجاتهن التي تبقى أحيانا مكدسة لمدة طويلة، مما يؤثر سلبا على حركة العمل وعلى العاملات بشكل كبير. وفي مواجهة ذلك، حثت خريجان الحكومة على دعم المشروع من خلال شراء منتجاته لتوزيعها كهدايا على الزوار الأجانب خلال المؤتمرات الدولية، وتوفير أماكن صغيرة مقابل أجور رمزية لتسويق منتجاتهن في المطارات العراقية والأماكن السياحية.

تراث عراقي

وتعليقا على هذا المشروع ، قال الخبير التراثي غالب الكعبي إن الحرف والصناعات اليدوية جزء مهم من ذاكرة العراق عبر آلاف السنين، فهي توثق حياة الشعوب وثقافتها في الزمن الماضي، وتوضح البيئة الطبيعية لتلك المجتمعات ومستوى الخبرات والإمكانات الإنتاجية الذاتية التي عرفت بتنوعها وجودتها. وأشار الكعبي إلى ضرورة الاهتمام بهذه الحرف والصناعات التراثية ودراسة مشكلاتها وأسباب تناقصها، والعمل على النهوض بها من خلال إيجاد مراكز حرفية والعمل على زيادة الدعم الحكومي من خلال المنح المالية والقروض الميسرة لتشجيع الحرفيين الشباب وحماية المنتج المحلي، وإيجاد منافذ تسويقية وإقامة المعارض والمتاحف.

تنتج العاملات مهامهن التي تعتمد بالدرجة الأساس على صوف الأغنام الذي يحصلن عليه من أصحاب الأغنام خلال فصل الربيع، ليقمن بعد ذلك بتنظيفه وغزله وصبغه بالأصباغ التي تباع في الأسواق المحلية.

مهندسات التراث

تعد العاملات في مشغلها "مهندسات محترفات" لأنهن يتقن العمل خاصة النقوش ذات الأشكال الهندسية، فضلا عما يتمتعن به من أفكار جميلة ومميزة وتعدد مهارتهن في العمل، فتقوم العاملات بالغزل والصبغ والتطريز وخياطة الملابس والرقم وصناعة العباءات التراثية والحقائب اليدوية والمفارش المنزلية التراثية وغيرها.

فرصة عمل

واعتبرت نوال نعيم إحدى العاملات في المشغل، أنها حققت فوائد عدة، أهمها الحصول على فرصة عمل مناسبة مكنتها من الاعتماد على نفسها. وأعربت عن سعادتها بالعمل في المشغل وخاصة أنه يوفر لها ولزميلاتها أجواء اجتماعية تعد متنفساً نفسياً للعاملات وتخفف عنهن ضغوط الحياة.

يواجه المشغل صعوبة التسويق في ظل وفرة في الإنتاج، حيث تبذل العاملات جهدا كبيرا في العمل ولكنهن لا يجدن سوقا لتصريف منتجاتهن التي تبقى أحيانا مكدسة لمدة طويلة، مما يؤثر سلبا على حركة العمل وعلى العاملات بشكل كبير



مرض السكري: عند الأطفال.. الأعراض والعلاج

للقوارير

العديد من الاطفال وفي الاونة الأخيرة بالذات يصابون بمرض السكري الذي يستغرب الكثيرون من حدوثه عند الاعمار الصغيرة دون معرفة الاسباب .. الطبية الاختصاصية شيماء الراوي اجابت بالقول:

كيفية حدوث مرض السكري

إن نقص هرمون الإنسولين بالجسم من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث مرض السكري وذلك لعدم قدرة السكر على الوصول من الدم إلى الخلايا.

أعراضه عند الأطفال

نتيجة لارتفاع مستويات السكر بالدم فإن ذلك يتسبب في سحب أغلب السوائل بالجسم مما يجعل طفلك يعاني من العطش الشديد ومن ضمن هذه العلامات والتي تؤكد ذلك :

- انقاص في الوزن مع الرغبة في تناول الطعام
- قد تتعرض عضلات الطفل إلى الفتور والوهن وعدم القدرة على تلقي الطاقة على الرغم من كثرة تناوله للطعام مع انخفاض في وزنه بشكل ملحوظ.
- الأرهاق والتعب

من علامات الإصابة بمرض السكري إصابة الطفل بالتعب والإرهاق كنتيجة لعدم قدرته على تحويل السكر إلى طاقة لأزمة له.

- وجود تشويش في الرؤية
- من أسباب عدم وضوح الرؤية ارتفاع مستوى السكر بالدم.
- القلق والعصبية
- من أسباب معاناة الطفل من مرض السكري هو تحوله من الهدوء إلى العصبية والقلق وإضطراب في الحالة المزاجية

كيفية التعامل مع الطفل المصاب

بمرض السكري

- يفضل المتابعة الدورية للطفل المصاب بمرض السكري من خلال عمل التحاليل والفحوصات اللازمة وقياس السكر باستمرار وغيرها.
- ممارسة التمارين الرياضية والتي تساعد طفلك في التغلب على مرض السكري.
- ضرورة ملاحظة جلد طفلك بانتظام وما إذا كان يعاني من جروح وخلافه.
- إتباع نظام غذائي صحي وسليم.
- البعد كل البعد عن تناول المشروبات والأطعمة الغنية بالسكر

يحدث هذا المرض عند الاطفال ولعدة اسباب ..منها بالدرجة الاساس الوراثة ، التي لها علاقة واضحة وكبيرة به ، وكذلك تناول الحلويات المشبعة بالسكريات بشكل مفرط يؤدي في احيان كثيرة الى حدوث المرض نتيجة اختلال بالهرمونات التي تعادل السكر في الجسم، والأمر الآخر هو اختلال نسبة الانسولين عند الطفل وتناقصه بشكل تدريجي دون معرفة الاسباب بداية حدوثه او تجاهل ذلك من قبل الاهل فيكون المرض مزمنًا لايمكن السيطرة عليه.

فحاجة طفلك للتبول الكثير والرغبة في شرب الماء بكثرة مع تعطشه أيضاً من الأسباب التي تؤكد بأن طفلك يعاني من الإصابة بمرض السكري لذلك سوف نقدم هنا في هذا التفصيل العلامات والدلائل التي توضح لك ما إذا كان طفلك يعاني من مرض السكري أم لا فتابعي معنا.



السؤال: في بعض الدول الغربية يجلس الرسّامون في الساحات العامّة ويرسمون صوراً لأشخاص يرغبون في رسم صورهم مقابل مال، حيث يجلسونهم أمامهم ويتأملون وجوههم ليرسموها، فهل يحقّ لامرأة محجّبة أن تطلب من الرسّام رسم صورتها؟
الجواب: لا ينبغي لها أن تفعل ذلك.

السؤال: هل يجوز رسم نساء عاريات عن طريق تخيلهنّ من دون أن يكون الرسم مجسّماً ومن دون أن يبرز

استفتاءات فنّ الرسم

للقوارير

الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة بها؟

الجواب: يجوز استخدامها مع مراعاة كونها نجسة، فلا يجوز كتابة القرآن والأسماء المقدسة بها إذا عدّ هتكاً.

السؤال: تطلب المدارس من طلابها رسم صورة إنسان أو حيوان مما يصعب على الطالب مخالفة الطلب، فهل يجوز له الرسم؟ وكيف الحال لو كان المطلوب منه نحتاً لا رسماً؟

الجواب: يجوز التصوير غير المجسم مطلقاً، والأحوط لزوماً ترك التصوير المجسم لذوات الأرواح، وكونه واجباً مدرسياً لا يبرر مخالفة الاحتياط اللزومي إلا إذا اقتضته الضرورة، كما لو كان يؤذي ترك ذلك إلى إخراجهم من المدرسة مما يسبب له حرجاً لا يتحمل عادةً.

السؤال: ما حكم رسم صورة إنسان أو حيوان من غير أن تكون مجسمة؟
الجواب: جائز.

السؤال: هل يجوز تعليق الصور المرسومة للنبي (صلى الله عليه وآله) والأئمة (عليهم السلام) في المنزل؟
وهل يصح الاعتقاد بأنها صورهم (صلوات الله عليهم)؟
الجواب: صور تخيلية يجوز اقتناؤها.

السؤال: إذا أراد الرسّام رسم آية قرآنية أو جزءاً تامّ المعنى منها على الحائط أو ما شابه، فهل يجب عليه عدم لمس كلمات الآية دون وضوء عند اكتمال الآية أو من بداية الرسم، لأنه يعلم أنه ينوي لمس تلك الكلمات التي ينوي أنها جزء من الآية؟

مثاله: إذا رسم كلمة «إياك» أو «وما رميت» ولم يرسم «إياك نعبد وإياك نستعين» أو «إذ رميت ولكن الله رمى» بعد، فهل يجوز له لمس كلمة «إياك» أو «وما رميت» من دون وضوء بما أنّ الآية أو الجزء التامّ المعنى من الآية لم يكتملا بعد؟

الجواب: لا فرق في حرمة مس كتابة القرآن على المحدث بين الآية والكلمة بل والحرف

الصورة لأي أحد؟

الجواب: لا يجوز إذا كان الرسم في معرض اطلاع الآخرين عليه، وكذلك على الأحوط إذا كان يتلذذ شهوياً برسمهنّ.

السؤال: نظراً لاستخدام أقلام الريش (الفرشاة) في الرسم والتخطيط، والأنواع الجيدة والمرغوبة منها هي الأنواع المستوردة من بلاد غير إسلامية وتصنع في غالب الأحيان من شعر الخنزير، فما هو الحكم الشرعي لاستخدام هذا النوع من الريش؟ وما هو حكم كتابة

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



الصديق وقت الضيق

يقال الف صديق ولا عدو واحد والانسان اجتماعي بطبعه وبميل نحو التالف مع اشخاص يرتبط معهم روحيا بعلاقة قائمة على الصدق والوفاء والاحترام والشخص المحظوظ هو من يجد لنفسه صديقا يقف الى جانبه في المواقف الصعبة في وقت توجد فيه ايضا صداقات هشة يفرضها وجود الاشخاص في نفس الزمان والمكان.

مع ذلك اخبرتني امي ذات يوم (كوني كتاباً مغلقاً وحافظي على اسرارك ولا تكوني كتاباً مفتوحاً فمهما يكن الصديق فهو غريب و الزمن يتغير والحياة والمشاعر ايضا فلا تثقي في الاخرين تلك الثقة العمياء) وكما يقول الشاعر الفلسطيني محمود درويش لا تكثروا من الفضفضة فأنكم لا تدرون متى يخون المنصتون.

ولطالما اعجبت بمسرحية يوليوس قيصر للكاتب الانكليزي المعروف وليم شكسبير الذي قرأته قبل ان ادرس الادب الانكليزي في الجامعة بسنوات طويلة ومنذ ذلك الوقت وانا اردد الجملة الشهيرة التي يقولها القيصر لصديقه الوفي حين خانته كل من وثق بهم يوما وانفقوا جميعا ان يقتلوه لكن قيصر ظل واقفا رغم كل الطعنات في جسده حتى رأى صديق عمره بروتوس فوضع يده على كتفه ينتظر منه العون فقام هو الاخر بطعنه !!وهنا قال قيصر جملته الشهيرة التي ارددها دائما: (حتى انت يا بروتوس !! اذا فليمت قيصر) وسقط القيصر ميتا.

هذه الطعنة الصديقة تم تصنيفها بانها من ابشع الطعنات واقبح عملية اغتيال في التاريخ وكما يقول شكسبير (احيانا لا تحزنك الكلمات التي تقال عنك بمقدار حزنك عندما تعرف من قالها).

قد تحمل كلماتي الكثير من التشاؤم وتحفز الطاقة السلبية لدى البعض الا ان هذه هي الحياة وفيها الصالح والطالح وبعض الاصدقاء يجرحون القلب والاحساس وتتساقط عنهم الاقنعة في اقرب موقف صعب وتغربلهم الحياة فلا يصمدون طويلا ولا يثبتون لك ان الصديق وقت الضيق كما كنا نسمع دائما لذا فأنت من يغادرك وانت في أمس الحاجة اليه لا تثق به حين يأتيك مرة اخرى وكما يقال اكفني شر اصدقائي اما اعدائي فاننا كليل بهم.

قد تحمل كلماتي
الكثير من
التشاؤم وتحفز
الطاقة السلبية
لدى البعض الا ان
هذه هي الحياة
وفيها الصالح
والطالح و بعض
الاصدقاء يجرحون
القلب والاحساس
وتتساقط عنهم
الاقنعة في اقرب
موقف صعب
وتغربلهم الحياة
فلا يصمدون طويلا
ولا يثبتون لك ان
الصديق وقت
الضيق

ساجدة ناهري

موسم المدارس

QW A R E E R

للقوارير

ملف العدد



موسم العودة للمدارس..

هل سنعود للدوام اليومي؟

ضمياء العوادي

لم يكن عاما سهلا ذلك الذي قضاه سراج كرار في أول عام له في المدرسة حيث أنه لم يستطع التفاعل مع ما نُشر الكترونيا من دروس وواجبات بل كان يريد درسا تفاعليا مع مجموعة من الأصدقاء والزملاء، حيث كان يتفاعل فقط مع الدروس الحضورية ويعلن اكتفائه، ومثله مجموعة من الطلاب الذين لم يتفاعلوا من ظروف كورونا حتى إن بعض الأطفال رفضوا الالتحاق بالمدرسة، ومنهم من تمسك بها سواء كانت الكترونية أو حضورية فكيف سيكون هذا العام؟

هذا العام سيلحق الأعوام الأخيرة في تناوبه بين الدوام الحضوري والالكتروني، وبين من يعتقد أن سيكون دواما كاملا، وبين هذه الاعتقادات يستمر ذلك التجهيز لاستقبال العام الدراسي من قبل الإدارات والعوائل.

خطوات تشجيعية لا بد منها

هذا التجهيز الذي يعطي دافعا معنويا للأطفال ويشجعهم على الإقبال الى المدرسة بحب، مع نكهة من الكلمات الإيجابية عن أهمية المدرسة، وما فيها من أصدقاء،

سؤال يطرح مع اقتراب الدوام الرسمي والذي عادة ما يتكرر السؤال (متى نجهز للمدرسة؟) بين العوائل حتى أصبح شائعا في الواقع، قد يكون هذا التجهيز هو الأكثر وقعا في الذاكرة، فمهما ازددنا عمرا نحن نشأتق إلى هذه الأيام حيث الرزي المدرسي، الدفاتر السمراء والبيضاء، الكتب المنهجية، الأناشيد في كتاب القراءة، عملية التجليد على ضوء (اللالة) العراقية، السهر في الظلام، رهاب الامتحانات، جلسة الأصدقاء، كل ذلك تعلق باسم المدرسة ولا زال يتعلق به الكثير حتى وإن اختلفت أجواء الدوام، إلا أن التفاصيل الصغيرة ثابتة. وفي هذا العام ارتفع منسوب التحليلات بين من يعتقد بأن



عدد الطلاب البالغ 11 مليوناً يحتاج الى كوادر مستعدة للتعامل مع هذا العدد الالكتروني وحضورياً، فضلا عن كادر مستعد ليكون نموذجا في حياة هذا الطفل وهذا المراهق، وهذه النمذجة تأتي من معرفة المعلم بأهمية دوره في المجتمع، فضلا عن دعم الدولة والإدارات له وهذا وغيرها من التفاصيل التي يمكن أن تنهض بالواقع التعليمي وواقع المعلم نفسه

فلو وفقنا بأن يكون التعليم حضورياً فهذا فضل كبير من الله فنحن مستعدون نفسياً وبدنياً وذلك من خلال زرع حب المدرسة والتعلم لدى الطالب ووضع برنامج عائلي ننظم فيه الوقت والتقليل من الالتزامات وتوفير بيئة دراسية آمنة داخل الأسرة وكذلك تجهيز الطالب بما يحتاجه من مستلزمات الدراسة حيث لها أثر نفسي كبير على الطالب وتشجعه على حب المدرسة وتشوقه لها، ونعلمه احترام الوقت والمعلم والزملاء وحب الخير للجميع والمحافظة على نظافة وممتلكات المدرسة.

أعداد واستعدادات

أن عدد الطلاب البالغ 11 مليوناً يحتاج الى كوادر مستعدة للتعامل مع هذا العدد الالكتروني وحضورياً، فضلا عن كادر مستعد ليكون نموذجا في حياة هذا الطفل وهذا المراهق، وهذه النمذجة تأتي من معرفة المعلم بأهمية دوره في المجتمع، فضلا عن دعم الدولة والإدارات له وهذا وغيرها من التفاصيل التي يمكن أن تنهض بالواقع التعليمي وواقع المعلم نفسه، وعن استعداد الإدارات قالت هدى شاكر (معاونة): استعداداتنا للعام

ومعلمين وحصص وكيف يرسم تميزه في جميع مواد، وسرد ظروف التعليم سابقاً وما فيها من صعوبات صنعت أجيالاً متعلمة ومثقفة ونماذج رفعت أسماء بلدها بعلميتها، فضلا عن اختيار ما يلائم ذوقه من تجهيزات حتى ينطلق الى المدرسة بحب، هذا الدور التشجيعي لا بد من تبنيه من قبل أولياء الأمور لوضع اللبنة الأولى في تقدم الطفل.

وقد أكدت ذلك جوان رحمن (ولية أمر): إن استعدادنا للعام الدراسي يتمثل بالتوكل على الله سبحانه وتعالى ودعائنا المستمر بأن يكون عاما مكللا بالنجاح والتوفيق وأن نذلل كل الصعاب.



ورور
 ستكون هذه السنة الدراسية ذات توجهات علمية وتربوية مكثفة كونها تتضمن إعادة لما سقط منهم في فترة ذروة الوباء وما صاحبها من حضور ودروس الكترونية لا تسد نهم المتعلمين للعلم بل تكتفي بالمهم فقط وايضا كيفية انقاذهم من برائن الاجهزة الإلكترونية التي لجأنا إليها كبديل مؤقت لما لها من ضرر صحي ومجتمعي كبير على مراحلهم العمرية الصغيرة

التهيئة ممكن أن تكون بطرق منها:
 1_ أخذ الأبناء لشراء المستلزمات المدرسية، فهذا يضيف نوعاً من الحماسة والاستعداد للعودة إلى المدرسة، خصوصاً إذا كانت مستلزماته من اختياره.
 2_ تدريب الأبناء على الالتزام بالتعليمات والإرشادات الصحية التي نشرتها وزارة الصحة للمحافظة على سلامة الفرد في ظل كورونا.
 3_ تخصيص زاوية للمذاكرة وإنهاء الواجبات، على أن يكون المكان هادئاً فيه بعض الألوان المريحة الجذابة للطلاب ليشعر بالراحة والسعادة وليتمكن من إنجاز عمله على أكمل وجه.
 إن المدرسة هي المربي والمعلم الثاني للطفل وهي إحدى أهم روافد الطفل العقلية منها ينطلق فضوله في التعلم أكثر أو قد تقتله إذا كانت الأساليب خاطئة فلا بد من الاهتمام بها، وتشجيع المتعلمين بالمتابعة والتعلم من أجل العلم.

الدراسي الجديد تضمنت محاور عدة، أهمها محور الجائحة المتفشية، وكيفية التقليل من أثرها بين التلاميذ باستخدام التعفير الرئيس والمعقمات اليدوية، واتباع عادات صحية للحد من انتشارها بالإضافة الى الالتزام بإكمال الجرعات اللقاحية للملاك. وأيضا من محور آخر تحضيراتنا شملت الفاعات الدراسية وتهيئتها بما يضمن بيئة صافية ملائمة للدراسة بعد انقطاع طويل وأيضا تم اكمال أعمال الصيانة الدورية لمرافق المدرسة المختلفة.

وأضافت: رؤيتنا إنها ستكون سنة دراسية ذات توجهات علمية وتربوية مكثفة كونها تتضمن إعادة لما سقط منهم في فترة ذروة الوباء وما صاحبها من حضور ودروس الكترونية لا تسد نهم المتعلمين للعلم بل تكتفي بالمهم فقط وايضا كيفية انقاذهم من برائن الاجهزة الإلكترونية التي لجأنا إليها كبديل مؤقت لما لها من ضرر صحي ومجتمعي كبير على مراحلهم العمرية الصغيرة، الاقبال كان واسعاً لدرجة فاق فيها طاقة المدارس الاستيعابية.

وفيما عبرت المعلمة (اسراء النصراوي) عن استعدادها: مع اقتراب العام الدراسي بدأنا نحضر بعض الوسائل العلمية فضلا عن الاطلاع على بعض الاستراتيجيات الحديثة بالتعليم، فالمعلم هو المسؤول الأول عن تطوير ذاته أولاً ليكون نتاجه تلاميذ متطورين وكلما طوّر المعلم اساليبه استمتع بعبائمه أكثر حيث يرى انعكاس ذلك على تلاميذه، وبذا نستطيع أن نغير من الروتين الحاصل بالتعليم.

وعن التهيئة النفسية قالت فاطمة عدنان (مرشدة تربوية): لا بد من تهيئة الأطفال تهيئة نفسية للعودة الى المدرسة وهذه

بين أروقة الروضة الهاشمية المقدسة اكاليل ورود وقطوف تمور دانية بجهود وحدة التشجير والزينة

زهراء جبار الكناني

في كربلاء مدينة الحسين (عليه السلام) من ربيع كل عام تزدهر رقعة ما بين الحرمين بالورود وثمار النخيل والشجيرات تملأ المكان جمالاً أخذاً يسر رؤية الوافدين كما لأروقة الصحن والحرم المقدس والاقسام التابعة للعتبة العباسية نصيب بجمال تلك الورود وعبير عطرها الفواح واشجار الظل والزينة. وللحفاظ على رونق تلك النباتات لابد ان يكون هناك ايدٍ دؤوبة عملت بجهد دون كلل او ملل لترسم لوحة مبهرة للطبيعة تليق بقدسية المكان. (للقوارير) التقت بمسؤول قسم بين الحرمين لوحدة التشجير والزينة نافع نعمة الموسوي ليحدثنا عن مهام نشاطات الوحدة.



جهود الكادر في اوقات الزيارات المليونية وخصوصا للحدائق الخارجية بحملات التنظيف كجمع الاطعمة وقناني الماء وغيره، حيث نسعى بتنظيم برامج خاصة لإنجاح العمل لتظهر مدينة الحسين (عليه السلام) بمظهر لائق.

مهام اخرى

من المهام الاخرى لوحدة التشجير والزينة هي متابعة نمو

جهود مضاعفة

تأسست وحدة التشجير والزينة العام 2004 ويتضمن برنامج عملها الاشراف على تنظيف ثمانني قطع للحدائق الواقعة في الساحة الوسطية بين مرقد سيد الشهداء وأبي الفضل العباس (عليهما السلام) والتي تبلغ مساحتها (2000 متر مربع) كما تشمل حملات التنظيف الاقسام الداخلية للصحن واروقته. هذا ما استهل الحديث به مسؤول الوحدة قائلاً: تتضاعف

اختيار نباتات اسيوية جديدة في الحدائق منها (البونسايانة الحمراء الملكية، الجاكرندا البنفسجية) ولا ننسى ذكر الشتلات الموسمية والنباتات المتسلقة ذات الازهار الكثيرة المميزة.

بعد القطف

كما هو متعارف في المناسبات الخاصة لولادات الاقمار الشعبانية يزدهر الضريح الطاهر بأجمل اكاليل الورود التي تم قطفها وتزيينها عرش الضريح خصيصا للمناسبة. كما توزع الورود على الاطفال وتجمع البذور من الازهار المنتجة لزراعتها في الموسم القادم داخل الحدائق.

برامج خاصة للنخيل

تحمل نخيل ما بين الحرمين رموزاً ودلائل خاصة للمنطقة لكونها من الاشجار المباركة، حيث أولت العتبة الهاشمية اهتماماً خاصاً بها. هذا ما اوضحه مسؤول الوحدة متابعاً حديثه قائلاً: تعد نخيل ما بين الحرمين من اجمل الاشجار التي نهتم بها بشكل دؤوب من حيث العناية كالتلقيح والتسميد والتنظيف، كما نحن عازمون على زراعة اصناف جديدة ذات طعم مميز. وبعد جني ثمار النخلة نتبع برنامجاً خاصاً لتلك الثمار المباركة حيث يتم توظيفها وتغليفيها بمصقات جميلة كتب عليها (تمور ما بين الحرمين) وعبارة (توزع مجاناً) ثم يتم توزيعها على الزائرين الكرام. وقد لاقت هذه المبادرة تفاعلاً كبيراً من قبل الزائرين لغرض التبرك والاستشفاء، هذا وقد تم تشكيل فريق خاص بهذا الجانب لزيارة المحميات الوبائية للمصابين بفايروس كورونا وتوزيع معلبات التمر على المرضى. و تعد هذه السنة الثانية التي يتم بها تنفيذ هذه المبادرة حيث تزامن فيها جني الناضج من تمور نخيل بين الحرمين (الرتب) في ايام الزيارة لشهر محرم الحرام من هذا العام

الشجيرات والورود واشجار النخيل وتنظيفها من الاعشاب الضارة واليات الري والتسميد وغيرها من الامور المتعلقة بالزراعة لاسيما في موسم الصيف مع ارتفاع درجات الحرارة للمحافظة على النباتات ونموها وديمومتها، وذلك تحت اشراف مهندسين زراعيين اكفاء من الكادر المختص واستشاريين من خارج قسم العتبة المقدسة. كما يتابع الكادر تشخيص ومكافحة الامراض الفطرية والاصابات الحشرية وغيرها وانتخاب المبيدات لرشها بوسائل حديثة للقضاء عليها بحسب برامج علمية خاصة وتوقيات معينة، والتسميد بنوعيه العضوي والكيميائي ومحفزات النمو بجرعات وأوقات محددة من قبل المختصين.

تنسيق

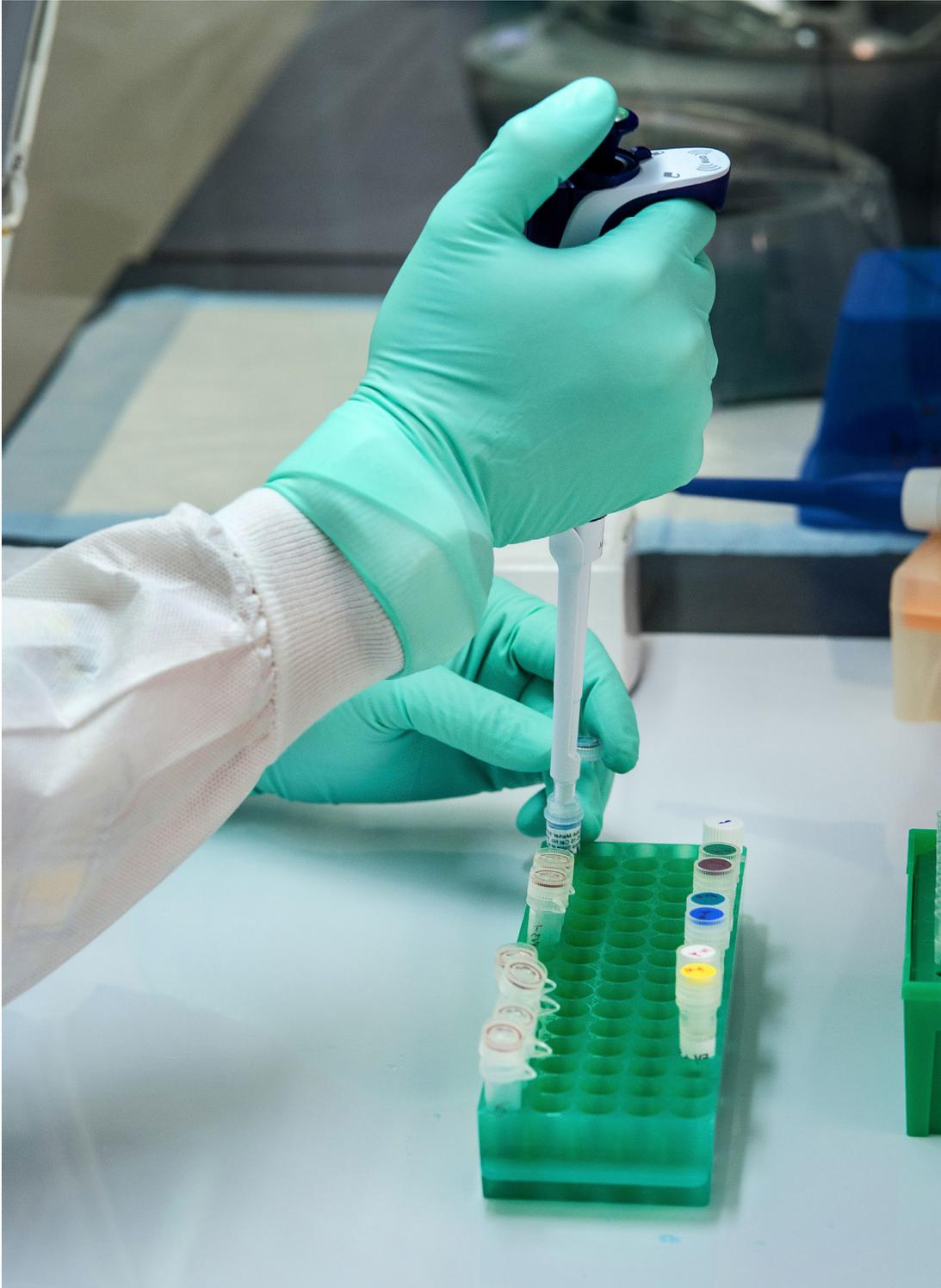
وعن الشجيرات والازهار المختارة لزراعتها قال الموسوي: هناك برنامج معين لجمع البذور وزراعتها واكثارها بدون كلفة تذكر وخاصة النباتات التي تلائم اجوائنا والتي نجح غرسها داخل حدائق القسم متغلبة على الظروف البيئية القاسية. كما هناك اختيار لألوان الورود والنوع لمن تكون معدل ازهارها اعلى من غيرها لتعطي رونقاً جميلاً داخل الحدائق. وازداد: ويحرص كادرنا على تغيير نمط تنسيق الورود واشجار الرينة والظل في المناسبات الخاصة وذلك بإضافة بعض الاشكال الهندسية والديكورات الارضية كالهياكل الحديدية واقواس للمتسلقات وارصفة الممرات وغيرها من القوالب للزهور، لتظهر بتناسق وجملة اجمل استعداداً للمناسبة. ويعود اصول الازهار والشتلات من الاشجار الى جنوب شرق اسيا كالصين واليابان وتايلند، وهناك نباتات تعود اصولها للبرازيل وامريكا واكثرها عطرية ومميزة كأشجار نخيل السايكس عروس الحدائق والاكاسيا، الانتكوما، والاكاسيا المصرية، والجهنمي والكاردينا، والياسمين الشبو، وازهار الخطمي الصيني الهيبسكس. كما تم



فاطمة الزهراء الأطرقجي

طبيبة عراقية تخاطب البكتريا وتكشف عن نشاطها المبكر

للقوارير



كانت فاطمة الزهراء الأطرقجي منذ طفولتها تميل نحو العلوم، والبحث والإطلاع في هذا الشأن، مما اتاح لها إكمال دراستها الجامعية تخصص الفيزياء في الجامعة التقنية بالدنمارك، وبعد تخرجها أكملت الماجستير والدكتوراه في نفس الجامعة، لتحصل عام 2018 على درجة الدكتوراه في تخصص النانوتكنولوجي، لتصبح إحدى شخصيات قائمة فوربس الأكثر تأثيراً في العالم. ولدت الأطرقجي في الكويت العام 1989 لأسرة ذات أصول عراقية لبنانية، وانتقلت مع أسرتها إلى الدنمارك بعد حرب الخليج لتستقر هناك.

حدث مهم

ولم يكن هذا الاكتشاف وليد الصدفة، إذ عانت الأطرقيجي من مضاعفات التهاب بكتيري بعد ولادتها كاد أن يؤدي بحياتها، لعدم قدرة الأطباء على إعطائها العلاج اللازم لحين ظهور نتائج الفحص التقليدي المتبع الذي استغرق أياماً.

وتؤمن الأطرقيجي أن العلم لا بد له من حل المشاكل، وأن العلماء عليهم أن يسخروا كل ما يملكونه من خبرات في خدمة الإنسانية، لذلك أسست شركتها الخاصة "PreDiagnose"، في الدنمارك التي تهدف إلى تسويق ابتكارها، ليتم الاستفادة منه في المؤسسات الصحية.

جهود ودعم

كرست الأطرقيجي جهودها منذ بدء جائحة كورونا، وكل خبرتها العلمية للتوصل إلى فحوصات عاجلة، للكشف عن الإصابات، وحصلت بذلك على تشجيع، إذ تلقت جائزة "المليون ونصف كرونة"، دنماركية من صندوق الابتكار، لقيادة فريق من الباحثين بالتعاون مع جامعة روسكيلد ومستشفى ليليبيلت، لتطوير اختبار سريع للكشف عن الوباء باستخدام كاشف كهروكيميائي مزدوج، وتشخيص الاستجابة المناعية للمضيف وبشأن ذلك أوضحت:

"لهذا الفحص قيمة كبيرة ليس فقط لدقته وسرعته، وإنما لإمكانية استخدامه في المنزل، ما يسهم في التعرف على المصابين والمتعافين، وبذلك يساعد المتعافين في العودة إلى عملهم، وعزل المصابين ومنع تفشي المرض، والأهم من ذلك يمكن أن يساعد في تحديد مكان المريض في مسار المرض".

وعملت على مدار الساعة متغلبة على التحديات، لأختبار تقنية النانو مع مرضى كورونا، كما فعلت من قبل مع الالتهابات البكتيرية، وإذا استطعت التوصل إلى نتيجة فعلية سوف تحدث ثورة كبيرة في معركة البشر ضد فيروس كورونا.

هوايات متعددة

وعلى الرغم من التزاماتها العلمية، وأبحاثها المستمرة، لم يمنعها ذلك من متابعة هوايتها في القراءة والكتابة، فألفت كتاباً في طفولتها حين كانت في الثالثة عشرة من عمرها بعنوان "عندما تحولت فابيان إلى اللون الأصفر"، وأصدرت كتاباً آخر بعنوان "da 3. verdenskrig brød ud" عندما اندلعت الحرب العالمية الثالثة، ويناقد مواضيع مثل المؤامرات والحروب، والدمار والصدقات، ويصور مشاكل الشباب، وتأثير الصراعات السياسية عليها.

وتعمل الأطرقيجي الآن أستاذة مساعدة في جامعة روسكيلد قسم العلوم والبيئة، وهي إحدى شخصيات قائمة "فوربس" الأكثر تأثيراً حول العالم تحت سن الثلاثين.

ركزت الأطرقيجي في اطروحتها على أجهزة الاستشعار الدقيقة والنانوية، للتشخيص المبكر للعدوى البكتيرية، والتي ناقشت بها إمكانية الاكتشاف المبكر للعدوى البكتيرية بطريقة عبقرية مكنتها من الفوز بجائزة "DTU Bioengineering" وجائزة مؤسسة "Lundbeck".

أكتشاف مثير

ولفتت الأطرقيجي إلى أن المعتقدات السابقة السائدة عن لغة التخاطب بين البكتيريا بدائية ولم تكن كافية، لكن من خلال الأبحاث التي أجرتها بالتجسس على البكتيريا، وترجمة لغتها إذ تتخاطب البكتيريا فيما بينها بإيعازات خاصة على شكل مركبات كيميائية.

نجحت بمعرفة سلوك البكتيريا، وكيف تتحدث فيما بينها، وكيف تضع الخطط، وتشكل أسرتها، وكيف تتخذ جهاز المناعة حين تكون خاملة لفترة، وحتى النقطة التي تقرر فيها الظهور معاً في آن واحد، إذ تقوم البكتيريا بإبلاغ بعضها البعض عن أعدادها الإجمالية طالما أن البكتيريا غير كافية في العدد تختفي الإشارات في البيئة المحيطة.

واستطاعت أن تطور مستشعراً نانويًا مذهباً يساعد الأطباء على التشخيص المبكر للعدوى البكتيرية في ثلاثين ثانية بدلاً من يومين أو ثلاثة أيام، وسيتمكن هذا الابتكار الأطباء على التشخيص المبكر، وكفاءة العلاج، وينقذ العديد من الأرواح.



ورقة
نجحت
بمعرفة
سلوك البكتيريا،
وكيف تتحدث فيما
بينها، وكيف تضع
الخطط، وتشكل
أسرتها، وكيف
تتخذ جهاز المناعة
حين تكون خاملة
لفترة، وحتى
النقطة التي تقرر
فيها الظهور
معاً في آن واحد، إذ تقوم البكتيريا بإبلاغ
بعضها البعض عن أعدادها الإجمالية طالما
أن البكتيريا غير كافية في العدد تختفي
الإشارات في البيئة المحيطة



اكتبتم سؤالك

لا يخلو أحدهم من ندبة ظاهرة أو يخفيها في جوفه، تبقى مجمرة في قلبه يشعلها من يصب عليها زيتا ويطفئها من يتقبلها ويحتويها، تلك الأسئلة التي يرميها الفضول بعنف دون الاهتمام للنار التي يلهبها في داخل الفرد، والذي قد يقضي ليالي بين الجدران يفتersh دموعه ومنهم من يفكر بالانتحار أو ينفذه، فلا زالت صورة صديقتي وهي تخرج من المغاسل العامة وهي في أوج انزعاجها من سؤالهم حول ندبة الحرق الملتهمة للجزء الأسفل من وجهها بعد أن نزعَتْ نقابها هناك، حيث انهالت عليها الأسئلة عن الأسباب وكل يصف لها طبيياً يزيل لها هذا التشوه، ومثلها ندب باطنة، لقب مزعج، مقارنة بغیضة، فقد، فراق، وغيرها مما يسأل عنه فيتواتر الألم على صاحبه، فلا يتركه حتى يأخذ منه حصته.

هذه الأسئلة المنبثقة من دافع فضولي بحث لا يسمن ولا يغني من جوع ما هي إلا معوقات لتجاوز أحدهم أزمته النفسية، أو محاولة تقبله لنفسه، أو حتى الخروج لمواجهة المجتمع ومع أول محاولة له يأتيه ذلك السؤال الذي يسقطه أرضاً دون رحمة، مهما كانت شخصيتك فضولية أو تحاول معرفة معاناة أحدهم أو مساعدته، تستطيع الاستعانة بشخص قريب منه وتوصل ما تريده إليه دون الحاجة لإيذاءه، فمن معه قد يتقبل منهم أكثر منك لأنهم يستطيعون إقناعه بشكل أفضل فهم على معرفة تامة بطريقة تفكيره أو كيفية تعامله مع هذه لمشكلة بالذات وكيف تعامل معها سابقاً

إن أجدر معاملة ممكن أن تكون مع أولئك هي اهداء ابتسامته تقبل لما يظهر منهم، وكلمات طيبة بالتعامل كأى فرد في المجتمع، أما من يبطن فإذا أردت أن تكون عنصراً فعالاً في حياة الآخر أو تحمّل عنه ثقلاً فادفع عنه ما يرمى عليه من أثقال الكلام.

ضمياء العوادري

**الأسئلة المنبثقة
من دافع فضولي
بحث لا يسمن ولا
يغني من جوع ما
هي إلا معوقات
لتجاوز أحدهم
أزمته النفسية،
أو محاولة تقبله
لنفسه، أو حتى
الخروج لمواجهة
المجتمع ومع أول
محاولة له يأتيه
ذلك السؤال الذي
يسقطه أرضاً دون
رحمة**

الترايط الأسري

QWAREER
للقوارير

الاسرة والطفل





طرق لتحقيق الترابط الأسري

نحن جميعاً مشغولون ونميل إلى الاعتقاد بأن الترابط الأسري يحدث بشكل طبيعي؛ لكن في المقابل يتطلب الأمر جهداً إذا كنت بحاجة إلى أفكار وطرق تحقيق الترابط الأسري. إليك مجموعة الطرق الآتية لتقوية علاقاتك العائلية ومنحها جواً من المرح وفقاً لموقع newywithkids.com.

ور
يجب أن تظهر تقديرك دوماً لأفراد
عائلتك فنحن نعلم جميعاً مدى
أهمية الشعور بالتقدير والتعبير عن الحب
والامتنان بالأقوال والأفعال . قد يشمل ذلك
قول "شكراً" في كثير من الأحيان، أو تقديم
هدية صغيرة، أو القيام بشيء لمساعدتهم،
أو الانتباه إلى ما يقولونه

أشعري أطفالك بمزيد من الحب

يمكنك القيام بتدليك لطيف عن طريق فرك ظهر طفلك
أو قدميه أو يديه أو فروة رأسه، حتى لمدة خمس دقائق
قبل أن ينام. سيشره بالهدوء والأمان، وبنام بشكل
أفضل، أيضاً يمكنك إظهار المزيد من الحب والاهتمام
لأطفالك بمشاركتهم أنشطتهم اليومية فيمكنكم الرسم
معاً، ويمكنك منح بعض الوقت لأطفالك عن طريق
التحدث معاً .

يمكن إشراك أطفالك معك في الأعمال المنزلية، أو في
طهي بعض الوجبات الخفيفة والاستمتاع بتناولها معاً
اطلبي من طفلك مثلاً تسمية الفاكهة أو الخضار المفضلة
لديه، ثم ابحثي عن الوصفات الرائعة التي تستخدمين
فيها هذه الفاكهة أو الخضار كمكون رئيس (على سبيل
المثال، حساء الجزر بالكاري، سوفياليز الجزر، وكعك الجزر)،
واجعلي طفلك يساعدك في إعدادها.

رعاية الأطفال يجب أن تكون أيضاً ممتعة يجب
الانتباه إلى أن الأطفال يحتاجون إلى المرح أيضاً.
عندما يشعرون بالملل والفتور، فإنهم يبدؤون في
البحث عن الإشارة خارج المنزل ليصبح قضاء الوقت
مع الأصدقاء أكثر أهمية مقارنة بقضاء الوقت مع
عائلتهم.

الاستمتاع بمزيد من المرح

من جانبها تقول باربرا فيسي، حاصلة على درجة
الدكتوراه، وأستاذة ورئيسة علم النفس في جامعة
سيراكيز بنيويورك أن ضغوط الحياة تتسبب في فقدان
تمتع أفراد الأسرة وقضاء بعض الوقت معاً، ويعد هذا
هو الحال في كثير من الأحيان. يمكنك تقوية العلاقات
الأسرية من خلال إيجاد وقت للاستمتاع بمزيد من المرح
معاً فيمكن وضع قائمة بالأنشطة التي تستمتع بها مع
عائلتك في عطلة نهاية الأسبوع.

الترايط الأسري

أظهري تقديرك لعائلتك في عدة وسائل وسلوكيات
يمكنها تحقيق الترايط الأسري ومنح عائلتك جواً من
المرح والسعادة لفترات طويلة تكاد تكون يومية وعلى
مدى اوقات وجودهم معك.

أفضل هدية

يجب أن تظهر تقديرك دوماً لأفراد عائلتك فنحن نعلم
جميعاً مدى أهمية الشعور بالتقدير والتعبير عن الحب
والامتنان بالأقوال والأفعال .
قد يشمل ذلك قول "شكراً" في كثير من الأحيان، أو
تقديم هدية صغيرة، أو القيام بشيء لمساعدتهم، أو
الانتباه إلى ما يقولونه .

تناول الطعام معاً

أظهرت العديد من الدراسات أن المراهقين أكثر سعادة
وأكثر تكيفاً في العائلات التي تتناول العشاء معاً
بانتظام. حتى إذا لم يكن لديك أطفال، فإن وقت
الوجبة العائلية هو فرصة لإعادة الاتصال والتحدث عن
يومك مع شريك حياتك بغض النظر عن نوع الوجبة
وتوقيتها، فيجب الحرص على الجلوس معاً، وإيقاف
تشغيل الأجهزة الإلكترونية، وإعطاء بعضكم البعض
وقتاً للتحدث والتواصل معاً.

تدخالها في بناء الأسرة أثر التفكك الأسري في الحياة الاجتماعية

استوى الشيخخلي

لاشك أن العلاقات الأسرية هي أقدس العلاقات على وجه الأرض تبدأ بذرتها بين فردين بالزواج ثم أفراد بالإنجاب وتمتد لتشمل الأقارب والأصهار من الطرفين، أنها كالشجرة التي تمتد أوراقها ليستظل بها المجتمع وكلما ازدادت أوراقها وتشابكت أغصانها كانت الحضن الدافئ والحصن الأمين لكل من يأوي إليها.

تصدعها في كلا الطرفين الغني والفقير وان كان الثاني هو الأكثر ، ففي حالة الغني نجد بعض الأغنياء ينشغلون بالمال عن أسرهم وفي حال الفقر لا يستطيع الأب توفير احتياجات أسرته مع كبرها وقلة تعليمه فيعجز عن الاستجابة لمتطلباتها فيقع في الحرام للحصول على المال أو يدفع بعض أفراد أسرته لمسالك السوء للحصول على مزيد من المال فيكون الناتج تفكك تلك الأسرة.

تعتبر وسائل الاتصال الحديثة سبباً من أسباب التفكك الأسري في المجتمعات المعاصرة على الرغم مما يمكن أن يكون لها من إيجابيات حيث أفرط الأفراد في التعامل معها فبدلاً من أن يقضي معها جزء من وقت الفراغ أخذت كثيراً من أوقات الأفراد مما اخل بواجباتهم الأخرى نحو أسرهم

ضعف الإيمان

وهذا العامل كان يفترض أن يأتي في مقدمة العوامل جميعاً لأهميته وعدم تنبه كثير من الباحثين الاجتماعيين والنفسيين له فإذا كان الإيمان ضعيفاً لدى الزوجين أو أحدهما فالناتج الوقوع السهل المتكرر في الخطايا والآثام التي تسبب مشكلات لا حصر لها داخل الأسرة. اما الآثار السيئة للتفكك الأسري حسب الاختصاصية نادية فتوضح: للتفكك الأسري آثار يصعب حصرها ولكننا سنحاول عرض أهمها فمن ذلك الزوج والزوجة يواجهان مشكلات كثيرة تترتب على تفكك أسرتهما فيصابان بالإحباط وخيبة الأمل وهبوط في عوامل التوافق والصحة النفسية والآثار الأكثر خطورة هي تلك المترتبة على أولاد الأسرة المتفككة خصوصاً إن كانوا صغار السن فأول المشكلات التي تواجههم فقدان المأوى الذي كان يجمع شمل الأسرة وهنا سوف يحدث التشتت حيث يعيش الأولاد أو بعضهم مع احد الوالدين والبعض الآخر مع الوالد الآخر.

علاقات الزوجين بالآخرين

ينتج عن التفكك الأسري اضطرابات وتخلل في علاقات الزوجين بالآخرين خصوصاً الأقارب فإن كانت هناك علاقة قرابة بين أسرتي الزوجين فإنه غالباً وللأسف تتأثر سلبياً بما يحدث للزوجين فتحدث القطيعة بين الأسرتين . ويسبب اختلالاً في كثير من القيم التي يسعى المجتمع لترسيخها في أذهان وسلوكيات أفرادها مثل الترابط والتراحم والتعاون والمسامحة ومساعدة المحتاج والوقوف معه في حالات الشدة وغيرها من القيم الإيجابية المهمة في تماسك المجتمع واستمراره.

لتبيان اسباب هذه القضية التقينا بالاختصاصية الاجتماعية نادية عمران متحدثة عن ذلك بالقول: من الصعوبة حصر الأسباب المؤدية لمشكلة التفكك الأسري وذلك لكثرتها ولتداخل أكثر من سبب في نشأتها في كثير من الأحيان ، ولكن من أهم الأسباب نذكر منها:

الأب الحاضر الغائب

وهذا يتمثل في رب الأسرة الذي يقضى معظم وقته خارج المنزل وله صور متعددة من أهمها رجل الأعمال الغارق في عمله بحيث يصرف معظم الوقت في متابعة تجارته ليلاً ونهاراً في لقاءات واجتماعات وسفريات وحفلات عامة وخاصة وبهذا لا يجد وقتاً لأسرته فتبدأ الزوجة بالتذمر والاستياء من هذا الغياب وتشعر بأن الزوج الذي كانت تحلم بمشاركته لها احداث الحياة اليومية يتبخر يوماً بعد يوم ، وايضاً الزوج الذي ينشغل عن أسرته بأصدقائه وجلساته معهم فهو ما أن يعود من عمله حتى يتناول وجبة الغداء ثم يرتاح قليلاً ويمضي المساء كاملاً مع الأصدقاء ويحرم الزوجة والأولاد من الجلوس معه أو الخروج معه خارج المنزل.

الأم الحاضرة الغائبة

وما سبق عن ذكر الزوج يمكن أن نجد ما يقابله عند الزوجة المنصرفه عن مسؤولياتها الأسرية بشواغل مختلفة نأخذ منها الأم المشغلة بعملها عن أسرته فلا يجد الزوج من زوجته العناية بشؤونها واحتياجاته ، كما أن هناك صورة أخرى للام المشغلة عن مسؤولياتها الأسرية بكثرة لقاءات الصديقات والخروج المستمر إلى الأسواق لحاجة ولغير حاجة مما يحرم الزوج والأولاد من متابعة هذه الأم وعدم قيامها بواجباتها الزوجية بالشكل المطلوب منها.

صراع الأدوار

يقصد بصراع الأدوار التنافس بين الزوج والزوجة لأخذ كل منهما مكان الآخر ويترتب على هذا حصول النزاعات المتكررة على كل صغيرة وكبيرة في أمور الحياة الزوجية مما يمهّد الطريق لحصول التفكك الأسري في هذه الأسرة.

ثورة الاتصالات الحديثة

تعدُّ وسائل الاتصال الحديثة سبباً من أسباب التفكك الأسري في المجتمعات المعاصرة على الرغم مما يمكن أن يكون لها من إيجابيات حيث أفرط الأفراد في التعامل معها فبدلاً من أن يقضي معها جزءاً من وقت الفراغ أخذت كثيراً من أوقات الأفراد مما اخل بواجباتهم الأخرى نحو أسرهم.

الوضع الاقتصادي

كثيراً ما يكون للوضع الاقتصادي للأسرة دور كبير في

حققوا نتائج مبهرة عراقيون صغار يفوزون بمسابقة عالمية

سرور العلي

بخطوات حاملة مليئة بالشغف وحب التعلم والتفوق، وعزيمة لا تنضب تمكنت مجموعة من الصغار بتمثيل العراق دولياً بعد إجراء الاختبارات التأهيلية لهم، والتي مكنتهم من المشاركة في برنامج الحساب الذهني في دولة الإمارات، وحققوا نتائج مبهرة في البطولة الدولية الخاصة بالرياضيات الذكية، إذ شارك فيها أربعة عشر طفلاً من كافة محافظات العراق، كما شارك في البطولة عشرات الأطفال من ست عشرة دولة مختلفة.



والاستماع، والمحادثة)، والتركيب الأساس لمفهوم اللغة الإنجليزية، وتفسير معاني الكلمات، عبر الرسوم التوضيحية بطريقة مرحية وفعّالة بوجود العديد من الأنشطة المختلفة. والمنتل ماث (الحساب الذهني)، وهي عملية حساب ذهنية تعتمد في أول الأمر على آلة الابلوكوس ثم يتم الاعتماد على الذهن بعيداً عن الطرق التقليدية في الحساب، وبرنامج الطريقة العبقرية في تعليم اللغة العربية، وهي طريقة فريدة من نوعها في التعليم من خلال محاضرات معدودة، وبرنامج الداينو آرت المختص بالرسم والفن التشكيلي، يهدف إلى تطوير مهارات الإبداع للطفل. وكل تلك البرامج تكون مكملة للمنهج الدراسي، وهدفها صناعة أطفال مبدعين.

أهداف

وتعمل أساليب تنمية الإبداع لدى الأطفال، وتشجيعهم على حل المشكلات المعقدة وغير المألوفة، والتفكير بأسلوب مختلف، ويجعل الطفل واثقاً بنفسه، ومتميزاً عن أقرانه، ويتخذ قراراته بنفسه، ويتفوق في دراسته وتحصيله العلمي، ويكون ذا شخصية قوية، وتتسع مداركه وتتكون لديه معرفة وخبرة منذ صغره، لذلك على كل أسرة أن تقدم كافة الدعم لأطفالها، وتحبب فيهم حب الاستطلاع، وتوفير لهم الأدوات والوسائل المناسبة، لتنمية ذلك الإبداع والطموح لديهم.



ونجح الفريق العراقي بحصد لقب "البطل"، بحل 400 مسألة رياضية بعشر دقائق فقط، بقيادة الطفلة فاطمة محمد عبد الحسين إذ حققت المركز الأول لفئة advanced A، فيما ضمت القائمة أسماء أخرى وهم: الطفل مصطفى خضير كاظم الذي حصل على لقب البطل champion في فئة Basic B، وفي فئة advanced B حصلت رغد فوزي سعود على لقب champion، كما حصلت الطفلة بسمة صباح شدهان على لقب champion لفئة Basic A، وحصل اوس عمر خضير على لقب champion لفئة Basic C، وحسن نصر عبد الأمير لفئة Intermediate A، والخطاب عمر زحام لفئة Basic B، وعبد الله علي موسى لفئة Basic A. أما في المركز الثاني هم: زين ليث هيثم لفئة advanced A، علي السجاد باسل محمد لفئة Basic B، خضر برزان خضر، يوسف عمار حمدان، فهد الزهراء فراس محمد، فرح ليث هيثم، ريف هادي ناجح، منار ضياء علي، وعبد الله سلام فاضل، وفي المركز الثالث خديجة يلماز الله، جنات اثير ماجد.

ويهتم مركز تنمية الإبداع الدولي في العراق بهؤلاء الصغار، ويقدم لهم الدعم والتشجيع، بهدف صناعة جيل مبدع قادر على مواكبة التطورات التكنولوجية المتسارعة في العالم، واكتشاف مهارات الطفل الإبداعية مع البرامج الحصرية للمؤسسة العالمية، إذ يعتبر المركز الوحيد الذي يعنى بتنمية المواهب للأطفال من عمر (5 - 14) سنة، وتطوير قدراتهم العقلية الكامنة.

برامج متعددة

ويتضمن المركز برامج تطويرية من عدة مناشئ عالمية رصينة، تهدف إلى تطوير ذهنية الأطفال لتطوير مهارات تفكيرهم ومنها، (برنامج يوسي ام 3)، ويعنى بزيادة التركيز، والملاحظة والدقة، وقوة الذاكرة والحفظ السريع، وبرنامج الاي ماث (الرياضيات الذكية)، وهو المسؤول عن تعليم الأطفال مفاهيم الحساب، ومهارات التفكير لتكون لديهم عدة أجوبة لسؤال واحد، وبرامج اللغة الإنجليزية (smart junior)، برنامج يدعم التطور التدريجي للمهارات الأربع (القراءة، والكتابة،

وراء تشجيع الاطفال على حل المشكلات المعقدة وغير المألوفة، والتفكير بأسلوب مختلف، ويجعل الطفل واثقاً بنفسه، ومتميزاً عن أقرانه، ويتخذ قراراته بنفسه، ويتفوق في دراسته وتحصيله العلمي، ويكون ذا شخصية قوية، وتتسع مداركه وتتكون لديه معرفة وخبرة منذ صغره





د. محمد فلهي

البنات خارج المدرسة!

حقوق الإنسان ليست شعاراً سياسياً أو مفهوماً قانونياً جديداً، مثلما تعمل على تسويقه حالياً الآلة الدعائية الغربية، فهذه الحقوق نشأت بطريقة طبيعية، منذ معجزة الخليقة، وارتبطت منذ الأزل، بهبة الكرامة الإنسانية، التي ضمنتها جميع الشرائع السماوية، وبالأخص رسالة الإسلام الحنيف، ومن ثم فإن تلك المنظومة الطبيعية من الحقوق المتكاملة، تمثل محور الوجود البشري وأساس تطور المجتمع.

رغبة الإنسان الطبيعية في التعلم و
الاطلاع والاكتشاف والإبداع لا يمكن
تحقيقها إلا من خلال نشر المعرفة وتوفير
حرية التعليم للجميع، لإشباع تلك الحاجة،
التي استطاع البشر من خلالها معرفة أسرار
الكون والطبيعة، من أجل استمرار الحياة
وتطورها، حيث يمكن القول أن حاجة الإنسان
إلى المعرفة والتعليم لا تقل عن حاجته إلى
الهواء والماء والغذاء

تشكل الأغلبية، وهذه الظاهرة متعددة الأسباب، في مقدمتها حالات تقصير من قبل بعض العائلات في توفير فرص التعليم لبناتهم، وفق نظرة تمييزية غير عادلة، نتيجة الوضع الاقتصادي الصعب، أو العادات الاجتماعية، أو التفكك الأسري، لكن تخلي العائلة عن مسؤوليتها أو عدم قدرتها على توفير حق التعليم للبنات والبنين على حد سواء، ينبغي أن ينقل هذه المسؤولية إلى المجتمع والحكومة، من خلال إصدار فقرات جديدة ضمن قانون الرعاية الاجتماعية تضمن كفالة الدولة لتعليم أبناء العائلات المشمولة بذلك القانون، وبالأخص الفتيات، وضمان تعليمهن حتى الصف السادس الإعدادي، وأن تقوم وزارة التربية والتعليم بإطلاق مبادرة في هذا الشأن من خلال تخصيص مقاعد دراسية مجانية للفتيات الفقيرات في المدارس الأهلية بنسبة لا تقل عن 5 %، كما ينبغي على منظمات المجتمع المدني والشركات فضلاً عن ميسوري الحال من الأشخاص المشاركة في مبادرة توفير التعليم للفتيات، من أجل بناء مجتمع سليم، فالأم مدرسة كما وصفها أحد الشعراء، وبخاصة الأم المتعلمة الواعية!.

لا شك أن الوعي التاريخي الذي تعيشه جميع شعوب المعمورة، سارع في انطلاق حركات الاستقلال والتنمية والتعليم، وقد بات من الواضح أن المعرفة تمثل القاعدة التي تستند إليها حركة الجماهير نحو الغد الأفضل.

الحقوق تقابل الواجبات في معادلة متوازنة.. والحق في الحياة يساويه في القيمة وبقابله في المكانة الحق في المعرفة والتعليم، فقد ميز البارئ عز وجل ابن آدم بالعقل، ومنحه القدرة على التفكير والتعبير والابتكار، وزوده بخمس حواس، يستطيع من خلالها تأمل وجوده في هذا الكون الواسع، وإدراك عظمة الخالق في خلقه، ومواجهة تحديات البيئة وظواهرها المعقدة، بتدبير وتفكير وتقدير وسلوك.

رغبة الإنسان الطبيعية في التعلم و الاطلاع والاكتشاف والإبداع لا يمكن تحقيقها إلا من خلال نشر المعرفة وتوفير حرية التعليم للجميع، لإشباع تلك الحاجة، التي استطاع البشر من خلالها معرفة أسرار الكون والطبيعة، من أجل استمرار الحياة وتطورها، حيث يمكن القول أن حاجة الإنسان إلى المعرفة والتعليم لا تقل عن حاجته إلى الهواء والماء والغذاء!.

قبل نحو قرن طرحت في أغلب المجتمعات العربية والإسلامية، قضية حق المرأة في التعليم، ودار حولها جدل واسع بين مؤيد ومعارض، ولكن اليوم لم يعد هذا الموضوع يثير أي نوع من الخلاف والاختلاف في المجالات السياسية والاجتماعية والدينية، فقد أصبح جلوس الأبناء على مقاعد الدراسة في كل مراحلها ظاهرة عامة، تتساوى فيها أعداد الفتيان والفتيات، وبات تعليم المرأة أحد مسارات حركة النهوض الحضاري وعنوان حقوق الإنسان التي تضمنتها الدساتير والتشريعات المعاصرة.

لكن مع الأسف، هناك إحصائيات خطيرة عن ارتفاع نسبة الأمية والتسرب من الدراسة في عمر مبكر، في العراق، خلال العقود الأخيرة، وإن نسبة الفتيات المحرومات من التعليم باتت

«تية الورد» نتاج أدبي نسوي..

حوار- ضمياء العوادي



لقلم المرأة احساسه الخاص في التعبير عنها كامرأة تفهم نفسها وتعبر عن جميع النساء، فمن الجميل أن توظف المرأة قلمها بعد تدريبه ليكون هو الصوت الذي تشعر من خلاله أنه يفهمها وينظر من نفس تلك الزاوية التي تنظر هي بها، وفي حوار لها مع للقوارير عرفت نفسها قائلة :

**ربما لا يوجد هناك معيار يمكن أن نعهده
فيصليا لقياس النجاح الأدبي، المقطوعة
الأدبية إذا استطاعت أن تحفظ القواعد الأساسية
وتثير الشوق والدهشة والاستغراب لتطرب
لها النفس وتنتقل في عوالمها الماورائية
وتصل للنتيجة والهدف بمعنى ألا تكون خاوية
المحتوى تكون بذلك قد حققت النسبة الأكبر من
أهدافها في التبلور واللمعان**

التي أَلَمَت بنا (ولو جزئياً) ليفتح الطريق أمام هذا السيل
الإبداعي الذي سيُبهر عمقه الوسط الإعلامي ويثير التساؤل عن
الأسباب التي دعت إلى تعقيب القلم الأنتوي واعتباره إضافة
ثانوية.

بالنسبة لي الكتابة عالم أُعيد فيه ترتيب الموازين وأخلق
فضاءات بإنارات متنوعة، أهيّم فيه بحرية لرسم خطوطه
العريضة بعيداً عن فروض الواقع السلطوية.

*** ما هو المعيار الذي يمكن به قياس نجاح القلم؟**
ربما لا يوجد هناك معيار يمكن أن نعهده فيصليا لقياس النجاح
الأدبي، المقطوعة الأدبية إذا استطاعت أن تحفظ القواعد
الأساسية وتثير الشوق والدهشة والاستغراب لتطرب لها النفس
وتنتقل في عوالمها الماورائية وتصل للنتيجة والهدف بمعنى
ألا تكون خاوية المحتوى تكون بذلك قد حققت النسبة الأكبر
من أهدافها في التبلور واللمعان.

*** هل للدعم دور في صناعة الكاتبة؟ ومن له الدور الأكبر
في دعم زينب الاسدي؟**

من الممكن أن نقول بأن الدعم عملية تراكمية هي نتاج عمر
مديد وجهود متضافرة من قبل الجهات التربوية المتمثلة
بالأسرة التي تشكل المهادت الأولى لحركة الإبداع، ثم تتوالى
بعد ذلك الأدوار لتشمل دور التربية والتعليم في المدارس
والجامعات انتهاء بالمجتمع الذي يفرض انعكاسه علينا
بطريقة وأخرى لذلك يُنصح دوماً في سير العملية التربوية،
محاولة الانخراط في المجتمعات التي تسعى لتحقيق النمو
من خلال دعم الكفاءات بالطقات التدريبية والتنقيفية في
الجوانب الاختصاصية التي يسعى لها الأشخاص.

في سجلاتي قوائم كثيرة لأساتذة وأدباء ساهموا في تحقيق
الدعم والنجاح حيث فاضت أفضالهم وتراكمت طوال السنين
وأثمرت جهودهم المتواصلة على رأسهم والذي حفظه الله.

زينب ناصر حسين الأسدي، وُلدت في كربلاء المقدسة العام
1984 م، وبسبب ظروف الهجرة أكملت مراحل الدراسة في
دمشق وتخرّجت من الجامعة العالمية للعلوم الإسلامية (كلية
الشريعة) العام 2003، عادت إلى العراق العام 2018
ومنشغلة حالياً بالتدريس والكتابة.

دور الدراسة الأكاديمية

تترك الدراسات الأكاديمية بمختلف أنواعها تأثيراً بالغاً على
الموضوعات التي يتناولها الكاتب حيث تجهّزه بالأدوات
التي سوف يحتاجها خلال مسيرته الأدبية فتشكل له دعماً
وسنداً يمكن الاعتماد عليه لتفادي الوقوع في الأخطاء وتكسبه
المهارات اللازمة، كما أنها تقي الأديب من الانجراف في خضمّ
الانحلال الفكري والخلقي الذي غالباً ما يقع فيه الأدباء الماديون
الذين يتأثرون بالتيارات الفكرية والسياسية الرائفة التي تتجدد
باستمرار بين الفينة والأخرى لتتسلق الأكتاف الخاوية، وتلك
حالة متفشية طالت حتى كبار الأدباء على مرّ التاريخ.

*** في حضرة القلم ما هي الصعوبات التي يمكن أن
تواجهها المرأة في الكتابة؟**

للمرأة دور رئيس في إدارة الأسرة والقيام بأعبائها ورعايتها
لذلك أي عمل آخر سيشكل جملاً إضافياً يعرفل هذه الحركة
ويتأثر بها في نفس الوقت، فضلاً عن وجود المشكلات الرئيسية
التي تواجه جمهور الأدباء في البلاد النامية، والتخلف الفكري
والاقتصادي الذي يفرض هيمنته بعنف على هذا المكوّن الهام
في مجتمعاتنا، فما تزال الكتابة لم تتحوّل لصناعة من الممكن
أن تحمل أعباء المعيشة لتؤمن احتياجات الكاتب الرئيسية في
إدارة الحياة.

*** المرأة الكربلائية هل تستطيع أن تكون في ساحة
الادب بحرية؟**

من أجل ما في الكتابة هي حالة الانعكاس التي تصوّر البيئة
التي يعيشها الكاتب، في الحقيقة الكتابة توثيق تاريخي
لسير الحركة الاجتماعية لمجموعة من الناس في حقبة معينة
من الزمن في قالب أدبي مشوّق ولو حذفنا تصوّرات الانحلال
الخلقي من لفظ (الحرية) لاستطاعت أن تخلق المرأة الكربلائية
أبراجاً من الجمال الذي يعكس عالمها الذي يضح بالمتغيّرات
في أطوارها المتعدّدة.

*** ما هي الرؤية المستقبلية للقلم النسوي الكربلائي؟**
أرى في الأفق وميضاً مشرقاً يثير التفاؤل، ويسدّ الفراغ الشاغر
في الساحة الأدبية بعد الانفراج الحاصل جرّاء الظروف الفارضة

ما بعد الحداثة

شذرات متناثرة وهجينة

د.عمار الياسري

سعت سرديات ما بعد الحداثة إلى تقويض الخطابات الكبرى ومحاكاة اليومي والمهمش والمهمل من جهة والانفتاح على توظيف الأنسنة والأسطرة والعجائبي من جهة أخرى، ولم تكف بالمفاهيم التقويضية؛ بل سعت إلى تقويض الزمن بمختلف تمثلاته في الحداثة السردية سواء كان فيزيائياً أم مركباً على أنساق سردية مخالفة للمألوف مثل السرود الدائرية والمتداخلة والمتناوبة والمتوازية، إذ يتشكل الزمن في سرديات ما بعد الحداثة على شكل شذرات متناثرة وهجينة، أي تزامن سرد حدثين أو أكثر في أماكن متنوعة من دون أي تحول بنيوي في تموقعات السارد أو فصول الحكاية.



القصة من أجل تركيب شذرات الحكاية، ومن دون أي استراحة تقفز بنا القاصة نحو زمن حاضر آخر متعلق بالشيخ (صابر) إمام جامع حي رمضان الذي ينتقد السلطات في تناص داخلي مع حكاية الراهب وهنا بانث ظلال الشفرات المتشابهة في النص وفكت شفرة العتبة فالسلطات القهرية التي تسيطر على الفكر الجمعي في الماضي والحاضر تعمل على تعليب الفكر الانساني ضمن مفاهيمها السلطوية، وكذلك لاحظنا القراءة التاريخية المعاصرة للأسطورة والتداخل ما بين الاسطوري والواقعي فضلا عن التحولات البنيوية للتراكم السردية المتداخلة على شكل جذادات سردية يقع على المتلقي النموذجي حيف تركيبها.

معالجات قصصية

ولم تختلف قصة مذاق باهت التي تسجل لنا يوما من حياة بائع الزبيب عن قصص المجموعة في محاكاتها لنصوص مهمش ما بعد الحداثة، فالبطل (أبا صبحي) هيمن على بنية الحدث على الرغم من البداية التي كانت عن طريق السارد المشارك طالب المدرسة الذي فتح المستهل بقوله في الصفحة الخامسة " نظرت إليه نظرة عابرة دون اكتراث، كان يقف كعادته في الجزيرة الوسطية قرب إعدادية اليرموك المتربعة على فسحة واسعة قرب حي التعاون"، فالمستهل القصصي همش البطل العجوز بائع العصير (ابو صبحي) حينما وظف مفردات مثل (دون اكتراث، متربعة) أمام حضورية الطالب ومركزية المدرسة، لكن الشخصية المهمشة سيطرت على حركية القص حينما خرج الطالب من المدرسة طالبا شراب الزبيب المنعش، إذ يقول في الصفحة السابعة " عند انتهاء الدوام خرجتُ أجز الخُطى قاصداً أبا صبحي، الرجل العجوز بهيئته العظمية الضامرة وسرواله الفضفاض " هنا تلاشى المكان لصالح الرجل العجوز الذي وصف بهيئته العظمية ثم يشهد المكان تحولا من المدرسة إلى الدائرة الحكومية لكن عربة العجوز كانت المحور الذي شيد عليه المكان، بمعنى أن المكان المحيط بها ماض على حركيتها، وهنا يتجلى الصراع في أبهى تمثلاته بين حضورية العجوز والعربة وطبقية الانسان حينما أعطت إحدى النساء العصير للكلب الذي يرافقها ولم يختلف الحال مع العجوزين حينما رفضا شراب العصير بسبب مرض السكري والطفل الذي اراد منه الماء دون العصير، ومع شمس الغروب تهاوت العربة وسقط منها العصير ليقنات عليه النمل في النهاية وسط ابتسامة ساخرة تشي باغتراب وجودي كبير، فمذاق الزبيب أصابه العطب ليصبح باهتا بسبب نسق الاستهلاك الذي صادر الوجود الإنساني، فالآلة مسخت الوجود لكن القاصة قوضت الممكنة لصالح الشخصية المهمشة التي حاقت السرد.

إن تنوع الأشكال في قصص المجموعة يشي بمقدرة في المعالجات القصصية ما يجعل المتلقي يتماهى مع بنية السرد، فالتكرار السردية المتشابه يكسر زمن الإدراك في ذهن المتلقي وهنا تحدث القطيعة ما بين الناص والنص والمنصوص له، تيه الورد من التجارب القصصية المهمة مبنى ومعنى وتبشر بمخيال سردي ستكون له نصوص مختلفة في قابل الأيام، فالوعي في صيرورة مستمرة لا يزرح للثابت لو أراد الفرادة والتميز

ونصوص القاصة زينب الأسدي في مجموعتها تيه الورد تعدّ من تلك السرديات، إذ لم تخل من توظيف العجائبي والأسطوري والمتخيل بطريقة معاصرة، أي أنها تفكك النص المتداول ثم تعيد تشكيله ببنية معاصرة وهي تقانة تقترب إلى حد ما مع طروحات (ستيفن غرينبلات) رائد التاريخانية الجديدة مثلما وظفت ذلك في نصوص مثل ترانيل معطلة وذبول المسافات وزغاريب ملثمة، ولم تكتف القاصة بذلك بل وظفت طروحات ما بعد الحداثة التي نظر لها (هيدجر) و(نيتشه) حينما جعلنا من المهمل والمهمش والقابع على حواف التحقير بنية ثائرة توجه ضرباتها نحو المتسيد لتزيحه من مركزيته وتتسيد مكانه، وهذا ما بدا واضحا في نصوص مثل مذاق باهت وتيه الورد وبوح القرنفل.

ترانيل معطلة

ولو تابعنا قصة ترانيل معطلة نلاحظ أن عتبتها تشي بتقويض مفهومي قوامه الوجود والعدم، فالترانيل المرتبطة بالانتظام اصبحت مع التداول مرتبطة بالأصوات سواء كانت الدينية أم الوطنية وما إلى ذلك، ثم نلاحظ أن الترانيل ذات الشيع الجمعي أصيبت بالعطب، والسؤال الذي يتبادر ما السبب الذي جعل هذه الترانيل معطلة؟ ومع تطور الأحداث يستطيع القارئ النموذجي فك شفرة العتبة على الرغم من التداخل ما بين الأسطوري والواقعي والتشظي الزمني، ومع المهادات الأولى نلاحظ أن المدخل الاستهلاكي للقصة يصف لنا التلال الملثوية التي تسور المكان الذي يقطنه الراهب والجندي ثم تطالعنا حوارية تشي بمعرفة سابقة بينهما بعدها ينتقل السرد إلى الزمن الحاضر من دون تمهيد، إذ يخبرنا السارد أن الحكاية السابقة كانت لأبي جابر الذي كان سارد الحكايات الغابرة للعائلة، وهنا نلاحظ التحول الأول ما بين الأسطوري رفقة السارد (أبو جابر) نحو الواقعي رفقة السارد المشارك الذي بدأ لنا بتشكيل شخصية (أبو جابر)، إذ يقول في الصفحة التاسعة والثلاثين " تميز هيأته وقار وطيبة أصيلة وفي لحيته الأنيقة قليل الشعر الأبيض الذي أجتاح سوادها الصامت"، فالمتحول السرد هنا قطع لنا أوصال الحكاية ما بين الحداثين والشخصيتين، لقد ركب لنا السارد المشارك الشخصية على أنها صادقة نبيلة وقد تبين ذلك حينما قفزت الأحداث الواقعية إلى المدخل الأسطوري على لسان (أبو جابر) وحكاية الراهب مرة أخرى في تحول ثان وثالث، وفي ذروة الأحداث عمدت القاصة إلى بث المدخل الاستهلاكي لحكاية الراهب وهنا يقع على المتلقي النموذجي قص هذه الشفرة الهجينة وإرجاعها إلى مستهل

ورق
لاحظنا القراءة التاريخية المعاصرة
للأسطورة والتداخل ما بين الاسطوري
والواقعي فضلا عن التحولات البنيوية للتراكم
السردية المتداخلة على شكل جذادات سردية
يقع على المتلقي النموذجي حيف تركيبها

السلام عليك يا ابن أمير المؤمنين
يا أبا عبد الله الحسين



ابيات مفهومة بحب الحسين (عليه السلام)

للشاعر جاسم الصحيح

حملتُ جنازةَ عقلي معي
وجئتُكَ في عاشقٍ لا يعي
أحسُّكَ ميزانَ ما أدَّعيه
إذا كان في الله ما أدَّعي
أقيسُ بِحُبِّكَ حجمَ اليقينِ
فحُبُّكَ فيما أرى مرجعي
خلعتُ الأساطيرَ عني سوي
أساطيرِ عشيقِكَ لم أذلع
وغصتُ بِجرحكَ حيثَ الشَّموسُ
تهرولُ في ذلكَ المطلعِ
وحيثَ (المثلثُ) شقَّ الطريقَ
أمامي إلى العالمِ الأرفعِ
وعلمَني أنَ عشقَ (الحسينِ)
انكشافُ على شفرةِ المبضعِ
فعرَّيتُ رودي أمامَ السيوفِ
التي التَّهَمَّتْكَ ولم تشبعِ
وآمنتُ بالعشيقِ نبعَ الجنونِ
فقد برىءَ العشيقُ مِنِّي يعي
وجئتُكَ في نشوةِ اللأعقولِ
أجرُ جنازةَ عقلي معي !
أنتِيتُكَ أفتلُ حبلَ السؤالِ
متى صَمَمَ العشيقُ في أضلعي ؟
عرفتُكَ في (الطلقِ) جسرَ العبورِ
من الرِّحْمِ للعالمِ الأوسعِ
ووالدتي بِكَ تحدو المخاضَ
على هودجِ الألمِ المُمتِعِ
وقد سِرَّتْ بي للهوى قبلما
يسيرُ بي الجوعُ للمرضعِ
لمستُكَ في المهدِ دفءَ الحنانِ
على ثوبِ أُمَّي ، والملفعِ

كروشية البصرة.. علامة تجارية لعالم زاخر بالوان خيوط الصوف ومنتعة العمل

زهراء جبار الكناني

لطالما تأسرنا المشغولات اليدوية بشتى اعمالها يسحرنا ذلك العالم الزاخر بالإبداع الذي يفيض جمالاً من بين انامل صانعيه حيث يطرزون لوحة اخرى ملؤها شغف حب العمل.. هدى سعدون ابنة البصرة الفيحاء تربعت على عرش المنسوجات اليدوية فصنعت لنفسها علامة تجارية تسوق بها اعمالها اليدوية لفن الحياكة بالصوف.. (للقوارير) التقتها لتسرد لنا رحلتها في عالم المشغولات اليدوية:

فراغها بشيء مفيد ونافع فاخترت أحب الاعمال الى قلبها وهي فن الحياكة. حدثتنا قائلة: قبل ثماني سنوات انطلقت في تطوير مهاراتي تدريجاً في فن حياكة الصوف فقد كان لدي شغف بهذا النوع من الفن اليدوي لما يتطلب من دقة بالتفاصيل للخروج بالعمل بأفضل شكل ممكن، في بداية الامر كنت استعين بباترونات جاهزة وصور

كروشية البصرة

انه اسم صفحة خاصة للمصنوعات الصوفية على مواقع التواصل الاجتماعي حيث الجزء الاول من الاسم اي كلمة (كروشيم) تعني باللغة الانكليزية فن الحياكة باستعمال الخيوط المتنوعة من حيث الالوان والخامات مثل القطن والصوف والحرير وغيرها. أما الشق الثاني فهو اسم مدينتي الغالية البصرة التي احتضنتنا وعلمتنا الكثير. هذا ما استهلت به حديثها معنا هدى سعدون خريجة بكالوريوس تربية جغرافية، وهي من الهواة للأعمال اليدوية بأنواعها ولاسيما الكروشيه.

حينما نستثمر الفراغ

بعد حصول هدى على شهادتها الجامعية لم تحظ بفرصة عمل في القطاع الخاص والعام ضمن اختصاصها فقررت ان تستثمر

وراء كانت بداية انطلاقة هدى هواية الا انها تحولت فيما بعد الى مصدر رزق، وبعد ان انعم الله عليها بهذه الموهبة الجميلة تفكر بان تقيم دورات تدريبية في المستقبل تستقطب من خلالها النسوة اللواتي يرغبن في تعلم الـ (كروشيه) فن الحياكة

النسوة اللواتي يرغبن في تعلم الـ (كروشيه) فن الحياكة. تسوق السعدون مشغولاتها عبر منصات مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) و (الانستغرام) حيث يحمل حسابها التجاري عنوان كروشيه البصرة والذي عدته علامة تجارية لأعمالها.

معوقات العمل

على الرغم من الطلبات التي تصل الى هدى الا انها تعمل لوحدها دون مساعدة، وعن اكثر معوقات عملها قالت: صعوبة الحصول على المواد الاولية لإنجاز الاعمال مثل خيوط الصوف وارتفاع اسعارها.

بصمة الختام

ختمت هدى حديثها قائلة: اود ان اعبر عن امتناني لكل من وقف الى جانبي وشجعني لتطوير مهاراتي للوصول الى هذه المرحلة من الامكانية وبالخصوص زوجي الذي كان وما يزال الداعم الاول لي في هذا المشوار، من جانب اخر احب ان اشكركم لأتاحتكم هذه الفرصة لي لإيصال هذه النوع من الفنون والاعمال اليدوية الى شريحة واسعة من المهتمين بهذا المجال.

من الانترنت وبعد ذلك قمت بعمل اضافات ولمسات خاصة بي على الاعمال التي اقوم بتنفيذها وكذلك اراعي رغبة وذوق الزبون في العمل المطلوب.

واضافت: كانت البدايات صعبة ومرهقة لكنني مع الاستمرار بالمحاولة والتعلم عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي وبالخصوص موقع اليوتيوب الذي كان له دور اساسي في تحسين امكانياتي في هذا المجال استطعت ان اصل الى هذا المستوى، حيث تدرجت اعمالي بين ملابس الاطفال والاحذية والسجادات الصغيرة والايشاربات وحتى المدايات المصغرة وصناديق التخزين والحقائب وايضا تطرقت لجوانب عدة مثل الديكور المنزلي وغيرها، وجميعها مصنوعة من الصوف ويدويًا.

ادوات العمل

على الرغم من دقة العمل بتفاصيله الا انه لا يدخل بأدوات معقدة وكثيرة حيث تستخدم هدى السنارة والخيوط بشكل اساسي بالإضافة الى شريط القياس والمقص وبعض الاكسسوارات لإضافة اللمسات النهائية للعمل.

مشاركات محلية

وعن مشاركتها في معارض خاصة للمنسوجات اليدوية قالت: لقد شاركت في العديد من البازارات والمعارض على المستوى المحلي داخل مدينتي البصرة، واطمح ان اشارك في المدن الاخرى. كما تعاونت مع مشتل للزهور بالعمل معهم بتنفيذ مجموعة من سنادين الزهور بالوان واحجام مختلفة. كانت بداية انطلاقة هدى هواية الا انها تحولت فيما بعد الى مصدر رزق، وبعد ان انعم الله عليها بهذه الموهبة الجميلة تفكر بان تقيم دورات تدريبية في المستقبل تستقطب من خلالها

كلنا نعلم ماذا
تعني كلمة تطوع،
فكل جهد يتم بذله
في مجال معين من
دون مقابل يسمى
عملا تطوعيا،
وبالطبع فإن
الأعمال الطوعية
تقترب دائما بخدمات
إنسانية ومجتمعية،
ويعد هذا النوع من
الأعمال من أكثرها
تأثيرا على مستوى
العمل والروحية،
فمن يُبادر متطوعا
لتأدية أي مهام؛
بالضرورة يكون
مسورا بالدافعية
والنشاط لإنجاز تلك
المهام على أكمل
وجه؛ لأن غالبا ما
ينتظره بعد إنهاء
العمل ليس أمرا
ماديا بل منافع
نفسية تتمثل بالأجر
والطمأنينة.

التطوع..

مبادرة للحياة بشعور استثنائي:

إيمان كاظم

والوحدات من جهة، ومد جسور التواصل لتحقيق العمل التعاوني مع المجتمع الخارجي من جهة أخرى، لاسيما إن العتبة الحسينية المقدسة تشهد حضور عدد كبير من الزائرين على مدار السنة، وخصوصا في موسم الزيارات المليونية التي تشهد توافدا من جميع الدول وبالتأكيد يقع على عاتق الشعبة استقبال هذه

شعبة العلاقات النسوية

إحدى التشكيلات الإدارية التابعة للأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة (شعبة العلاقات النسوية) التي تأسست في العام 2013 م بإدارة بركان أحمد، ويتضمن عمل هذه الشعبة على عدة مهام منها، تأسيس شبكة علاقات نسوية بين الشعب

ور
(ما كان لله ينمو) وما كان للحسين
يسمو... من وحي هذه الكلمات
تؤكد مسؤولة العلاقات بأن أعداد المتطوعات
في تزايد كل سنة، وبمختلف التخصصات
والأعمار ومن جميع المحافظات، وبالطبع إن
ما يجمعهم من دون أدنى شك هو حاجتهم
للشعور بترف الخدمة للمولى (عليه السلام)

وقد تكون هذه الغاية الأسمى التي تشترك بها الكوادر العاملة فعليا تحت قبته المباركة والكوادر المتطوعة، فلا عمل يرفع من قيمة صاحبه أكثر من سمو الخدمة في أروقة العتبات المقدسة.

صور التطوع

تؤكد مسؤولة شعبة العلاقات بخصوص موضوع التطوع بأن البداية كانت منذ فترة بعيدة، وجرى تنظيم هذه المسألة للحاجة الماسة من قبل شعبة الزينبيات التابعة لقسم حفظ النظام لكوادر إضافية في زيارة الأربعين المعروفة بعدد زوارها المليون؛ لذلك تبنت شعبة العلاقات النسوية في بادئ الأمر فقط رفد شعبة الزينبيات بالأعداد المطلوبة؛ ولكن بعد مدة ووفقا لزيادة أعداد المتطوعات ولتنوع اختصاصاتهن أخذت شعبة العلاقات على عاتقها التنظيم والإعداد والتوزيع، فالزيارة الأربعينية تحتاج إلى مترجمات لأكثر من لغة وهنا جاء دور التطوع الخاص بوجود مترجمات في نقاط منتشرة تشرف على انسيابية الزيارة والتفاهم مع الزائرات على اختلاف لغاتهن، وفي الملف الصحي تطوعت أيضا مجموعة كبيرة من الطبيبات للعمل في خدمة الزائرات في المواقع الخاصة بالمفارز الطبية داخل الحرم المقدس وخارجه، فضلا عن متطوعات من المدارس الدينية التي تحتوي كل الاختصاصات المختلفة فبالإضافة إلى القاعدة الدينية التي يمتلكونها، ومعرفتهم بالزائر ومقامه من خلال الدروس الأخلاقية التي يتلقونها فنستطيع توزيعهم على كل الشعب كالتبليغ وحتى الزينبيات، فضلا عن بعض المدربات التنمويات واللاتي نلحقهن بالتطوير والتدريب.

نمو الخدمة

(ما كان لله ينمو) وما كان للحسين يسمو... من وحي هذه الكلمات تؤكد مسؤولة العلاقات بأن أعداد المتطوعات في تزايد كل سنة، وبمختلف التخصصات والأعمار ومن جميع المحافظات، وبالطبع إن ما يجمعهم من دون أدنى شك هو حاجتهم للشعور بترف الخدمة للمولى (عليه السلام) فأقل ما يمكن تقديمه للإمام الحسين (عليه السلام) هو الحفاظ على زواره وتلبية احتياجاتهم حينما يقصدونه ضيوفا معززين، ملبين نداء (ألا من ناصر) فنصرت له صور متعددة، والخدمة هي إحدى أجمل الصور التي تحمل بعدا إنسانيا واجتماعيا وعقائديا، وتعكس فلسفة التطوع الشعور الهائل بالمسؤولية التضامنية الهادفة إلى إعطاء صورة مشرقة للعالم بأسره عن شيعة أهل البيت (عليهم السلام) وإخلاصهم للخدمة لرفع منزلتهم عند العزيز القدير (جل جلاله).



تصوير - رغد العبيدي

الوفود والعمل على تنسيق المقابلات والاستضافات لتعزيز الصورة المشرقة لعمل المرأة ودورها المهم في هذا الجانب.

التشريعات

تشهد قاعات العتبة الحسينية المقدسة نشاطات نسوية مهمة، فما بين المؤتمرات والمهرجانات والندوات وغيرها تتزايد الحاجة إلى كوادر خاصة للعمل على استقبال الضيوف وتقديم الضيافة وتأدية جميع فقرات البرامج على أكمل وجه، وهنا تتبنى شعبة العلاقات النسوية إدارة وحدتها الملحقة بها المعنونة بـ (وحدة التطوع) وتوجيه المتطوعات لتأدية أعمالهن كل حسب اختصاصها ومهاراتها وقدراتها، متأنقات بوشاح موسوم بعبارة (الخدمة الشريفة)، وببطيعة الحال فإن كلمة خدمة تأخذ أبعادا روحية بعيدة المدى، فالمقبلات على التطوع إنما يلتمسن من هذه الخدمة الأجر الجزيل والقرب من المولى أبي عبد الله (عليه السلام)



عامرة الدهش امرأة من طراز خاص تجمع مواهب متعددة في يد واحدة تردد اسمها كثيرا في معظم وسائل التواصل الاجتماعي ووصفت بالفنانة العراقية ومهندسة الديكور التي صممت وحدات سياحية للأهوار من مواد صديقة للبيئة وهو جزء من رسالة الماجستير التي حصلت عليها من جامعة حلوان المصرية التي تعدُّ بمثابة دعوة للعودة الى الطبيعة واستلهاهم حياة اجدادنا السومريين البسيطة.

عامرة الدهش | استلهمت من السومريين وحدات سياحية للأهوار

بابل - ساجدة ناهي

الدكتوراه كما تحمل شهادة البكالوريوس في اللغة الانكليزية من الكلية التربوية المفتوحة وهي ايضا عضو نقابة المعلمين وعضو عامل في نقابة الفنانين / بابل ورئيسة رابطة الفنانات التشكيليات البابليات وسكرتير تحرير مجلة اضواء مشعة التي تصدر عن النشاط المدرسي في بابل اضافة الى مشاركتها في اغلب المؤتمرات والمعارض والمهرجانات واهمها معرض شخصي بالخط العربي والزخرفة الاسلامية وغيرها من النشاطات , في منزلها الذي لم يخلُ من بصماتها الفنية الواضحة كان هذا اللقاء حيث سألتها:

حيث الهواء النقي والاكل الصحي بعيدا عن ضوضاء المدينة وتبعات التكنولوجيا الحديثة الى جانب نشاطاتها في الخط والرسم وتصميم الازياء وغيرها من المواهب التي تم تنميتها من خلال عملها كمدرسة لمادة التربية الفنية ومادة التدبير المنزلي وضمن اطار عملها كمشرفة تربوية في مديرية النشاط المدرسي في بابل . عامرة فائق خضير من مواليد مدينة الحلة تحمل شهادة البكالوريوس من كلية الفنون الجميلة جامعة بغداد وماجستير فنون تطبيقية من جامعة حلوان دولة مصر العربية اختصاصها الدقيق هو التصميم الداخلي وتتهياً لنيل شهادة

لماذا الاهوار ؟

ضمن السنة الاولى من دراستي للماجستير في جامعة حلوان كان لدينا درس (التصميم البيئي) وهو من الدروس المهمة ويعدُّ محط اهتمام العالم في الوقت الحالي حيث ان السياحة البيئية والمستدامة هي احد اهم انواع السياحة في العالم وطلب منا اختيار احدى البيئات وتصميم وابتكار قطعة اثاث لا يوجد لها مثيل في كل العالم فخطرت هذه الفكرة في بالي ونالت اعجاب جميع الاساتذة واخترته ليكون موضوع بحثي للماجستير وهو (توظيف الخامات المحلية في التصميم الداخلي والاثاث لوحدات الاقامة السياحية بمنطقة الاهوار جنوب العراق) وهو مشروع سياحي نشر اعلاميا على نطاق واسع فهناك في مصر مثلا منتجات كثيرة مبينة من الطين و مسقفه بجذوع اشجار النخيل والسائج يعيش هذه الاجواء بمتعة ساحرة بعيدا عن ضوضاء المدينة والتكنولوجيا وهو يصيد السمك والطيور بيده كالحياة البدائية البسيطة ومن الممكن ان ننقل هذه التجارب الى العراق .

ما هي المواد الخام التي تستخدم في تنفيذ هذا المشروع؟
وظفت في هذا المشروع الخامات الموجودة في الاهوار مثل الطين والقصب وسعف وجريد النخيل في تصميم الوحدات السياحية وهي مواد مستدامة وصديقة للبيئة اي ان المواد التي اخذتها من الطبيعة لا توجد فيها انبعاثات ثاني اوكسيد الكربون ولا تشكل خطراً على البيئة وطبقة الازون .

يقال انك استلهمت مشروعك من افكار اجدادنا السومريين ؟

درست الكوخ القصيبي الذي استخدمه السومريون منذ الالف الخامس قبل الميلاد واكتشفت انه لا يختلف عن شكل البيت القصيبي الذي يستخدمه سكان الاهوار حاليا لذلك صممت الوحدات السكنية طافية على الماء لتكون شبيهة بفكرة الاجداد في بناء مساكنهم والتي كانت فيما مضى تسمى بـ(الجباشة) حيث استخدمت نفس التقنية والمواد الخام وضمن قياسات محددة كما استخدمت الطاقة الشمسية لانها بعيدة عن مصادر الطاقة الكهربائية وتعدُّ ضرورية واقتصادية وصديقة للبيئة



ورق درست الكوخ القصيبي الذي استخدمه

السومريون منذ الالف الخامس قبل الميلاد واكتشفت انه لا يختلف عن شكل البيت القصيبي الذي يستخدمه سكان الاهوار حاليا لذلك صممت الوحدات السكنية طافية على الماء لتكون شبيهة بفكرة الاجداد في بناء مساكنهم والتي كانت فيما مضى تسمى بـ(الجباشة) حيث استخدمت نفس التقنية والمواد الخام

ايضا علما اني ادخلت التنور الطيني العراقي في التصميم الامر الذي يعكس على نفسية المواطن وصحته بالتالي انتاجه.

ما هي مشكلة الاهوار لدينا ؟

للأسف لا توجد لدينا ثقافة بيئية ومشكلة الاهوار هي انها مهمله و تفنقر الى بنى تحتية ووحدات اقامة سياحية وبحاجة الى توظيف الخامات المحلية المتاحة في محيطها البيئي في التصميم الداخلي والاثاث بشكل يحقق التوافق البيئي في هذه المنطقة الا ان شيئاً من هذا القبيل لم يحدث ولم يطرأ عليها اي تغيير ايجابي منذ زمن طويل رغم انها اصبحت من المحميات الطبيعية في التراث الانساني من قبل منظمة اليونسكو منذ عام 2016 .

متى يرى هذا المشروع النور ويطبق على ارض الواقع ؟

اتصل بي احد المقاولين من اجل تنفيذ المشروع الا اننا لم نتفق لانه كان يريد ان يجري بعض التغييرات ويستخدم مواد حديثة غير صديقة للبيئة فرفضت ذلك وبصراحة هو مشروع غير مكلف واقتصادي وصحي في نفس الوقت ويكون مصدر رزق لسكان الاهوار من خلال بيع منتجاتهم من الحليب والسمك والصناعات اليدوية وان لم يتم تنفيذه سأحوله الى كتاب خوفا من سرقة الفكرة .

هل هناك مشاريع مشابهة في الافق ؟

في اطار مسابقة نظمتها وزارة الثقافة لتصميم وبناء متحف طبيعي في منطقة الاهوار طلب مني عمل تصميم داخلي لهذا المتحف ومن المؤمل ان يكون موضوع رسالة الدكتوراه التي انهيها لها حاليا في جامعة حلوان .

من خلال متابعتي لصفحتك الشخصية على الفيس بوك اراك شغوفة بالأعمال اليدوية والمهارات ؟

طبعاً اخترت اسم (اضواء مشعة) لصفحتي الشخصية وهو نفس اسم المجلة التي كانت تصدر عن مديرية النشاط المدرسي في بابل ولا تنسى انني عملت كمدرسة لمادة التربية الفنية والاسرية كما كنت مسؤولة عن شعبة التدبير المنزلي في مديرية النشاط المدرسي في بابل وكنت انظم الكثير من المعارض الى جانب معرضي الشخصي الاول للخط العربي والزخرفة الاسلامية الذي اقمته عام 1982 بعد ان تعلمت الخط العربي على يد الاستاذ عبد الله السنجري رحمه الله.

اضافة الى اعمال التطريز والتحفير والكروشيه التي تعلمتها من الوالدة رحمه الله الى جانب تصميم الازياء واعمال المكياج وفي زمن الحصار كنت اعلم طالباتي استخدام اكياس السكر البيضاء (الكواني) في عمل حقائب التسوق وتطريزها ومن محاسن الصدف انني التقيت بإحدى طالباتي بعد سنوات طويلة وتفاجأت انها استقبلتني بالأحضان وشكرتني لأنني وحسب قولها كنت صاحبة فضل عليها وعندما استعلمت من الامر اكدت لي بأنها استطاعت استغلال ما تعلمته مني في المدرسة في عمل حقائب التسوق وبيعها في الاسواق لتعيل عائلتها الكبيرة بعد فقدان المعيل .



حينما يكون التصوير
الفوتوغرافي هواية
ومهنة تتحرك عيون
العدسة نحو ابداعات
الربط بين التعلق بالهواية
والتصميم على النجاح
بمهنية واخلاص، والبديع
في ذلك هو الهوس
المهني بمجمل ما تلتقطه
العين من صور وحركات
ومناظر طبيعية ووجوه
تكون محورها موضوعا"
متكاملا" من الفن الحي
الذي تسقيه بعناية ايادي
الرصد والتوثيق بمهنية
لا يدركها الا حامل تلك الآلة
الزاخرة بالعباء والفن.

عدستها زاخرة بالاحترافية

امل النصراوي.. الرياضية والطبيعة اجادت اللقطات

حاورتها/ آلاء الراشد

بالطبيعة والشخصيات والمناسبات الدينية والتراث بكل ما يحمله من جوانب فلكلورية جميلة ترصد الماضي العذب .. كما تقول : احببت بشغف تصوير الملاعب الرياضية والمباريات، لان فيها اصعب اللقطات ولا يمكن رصدها الا بعدسة بارعة وجادة .. لذا خضت هذه التجربة بنجاح وقوة، اذ صورت اغلب الفرق النسوية وابداعاتهن الرياضية بشكل يفوق التصوير وابدعت فيها . وهذا من فضل ربي حسب قولها . وصورت فريق منتخب العراق وشاركت بنقل الصورة الى المتلقي بجريده الشرق والنداء وكربلاء، وايضا بتصوير ملعب جذع النخلة بالبحر ونشرت صوري في بعض الصحف والمجلات العالمية، وكنت اول مصورة دخلت في ملعب كربلاء الدولي في بطولة غرب اسيا.

كلمة اخيرة

اتمنى المشاركة في تصوير فريق المنتخب العراقي في كل مكان واحصل على كاميرا للتصوير الرياضي، لانها تمتلك مواصفات خاصة وامكانيات متعددة للزوايا الرياضية كافة.

اليوم نتحدث عن مصورة كان لها باع طويل في فن الفوتوغراف وممارسته نحو اربعين عاما" بمحبة واعتزاز بحملها الكاميرا وتجوالتها في اركان كربلاء المقدسة تلتقط منها زوايا الابداع والفن الرفيع انها امل عبدعلي النصراوي، اعلامية ومصورة فوتوغرافية وفديوية رياضية تمارس عملها اكثر الا حيان في ملعب كربلاء الدولي لنقل مباريات الدوري وغيرها ، وتلتقط اجمل اللقطات الرياضية بأحترافية . وهي عضوة ادارية في الجمعية العراقية للتصوير فرع كربلاء مسؤولة الثقافة والاعلام فيها.

عن حبها لمهنتها والتي تمارسها كهواية الى الآن قالت النصراوي : تعلقت بالكاميرا منذ صغري وكنت ارى فيها اشياء عجيبة تجذبني اليها بقوة، اردت ان اكتشف عالمها وما يدور حولها وداخلها وصممت ان اخوض هذه التجربة التي اخذتني معها حيث متاهاتها الجادة والممتعة نحو الصور والتصوير والطبيعة. لأن تعلق بكل جوانبها الشيقة والمثيرة واحمل ثقلها المهني والموضوعي والعنوان واكون مصورة بحق ! وتحدثت النصراوي عن توثيقها لهذا الفن الجميل بكل ما يتعلق





ما هي قروح البرد
وكيف تتعامل معها

ترجمة/ ساجدة ناهي

تعد الكتل والبثور المؤلمة التي تظهر على الوجه مشكلة شائعة ويمكن علاجها. تقدر منظمة الصحة العالمية أن ما يقرب من 67 في المائة من سكان العالم مصابون بالهربس الفموي وهو المسؤول عن قروح البرد. هذا يعني أن احتمال إصابتك أنت أو أي شخص تعرفه بالهربس الفموي مرتفع وقد يصبح التعامل مع قروح البرد المؤلمة والمزعجة مشكلة متكررة. ولكن ما هي القروح الباردة وكيف يمكنك علاجها؟ إليك كل ما تحتاج إلى معرفته.

ما هي القرحة الباردة؟

قروح البرد عبارة عن كتل أو بثور مؤلمة تظهر على الوجه بشكل عام حول منطقة الفم أو على الشفاه. عادة ما تبدأ بالشعور بالوخز أو الحكة أو الحرقان الذي يظهر في النهاية على شكل كتلة مؤلمة أو بثرة بعد يوم أو يومين وبعد انفجار البثور قد تتكون قشور.

ما الذي يسببها؟

تحدث تقرحات الزكام بسبب فيروس يسمى الهربس البسيط وفقاً لـ NHS بمجرد إصابتك بالفيروس فإنه يبقى في بشرتك لبقية حياتك وأحياناً يتسبب في ظهور قرحة برد. يمكن لأي شخص أن يصاب بفيروس HSV-1 من خلال التفاعلات العامة مثل استخدام نفس الأواني لتناول الطعام أو مشاركة مرطب الشفاه أو التقبيل و يتعرض معظم الناس لها عندما يكونون صغاراً بعد ملامسة الجلد للجلد مع شخص مصاب بقرحة البرد. ومع ذلك لا تظهر الأعراض عموماً حتى تكبر ولا توجد طريقة لمعرفة إصابتك بالفيروس إلا إذا أصبت بقرحة البرد.

هل هي معدية؟

قروح البرد معدية للغاية مع تحذير هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) من أنها تصبح معدية منذ اللحظة الأولى التي تشعر فيها بالوخز أو الحكة أو الحرقان على وجهك ثم تظل معدية حتى يتم شفاؤها تماماً الأمر الذي قد يستغرق أكثر من 10 أيام. إذا كنت تعاني من قرحة البرد فعليك تجنب تقبيل أي شخص أو مشاركة أي شيء يلامس قرحة البرد مثل الكريمات العلاجية أو المناشف أو أدوات المائدة.

تنصح هيئة الخدمات الصحية الوطنية أيضاً بعدم لمس القرحة الباردة ما لم تكن ستضع كريماً علاجياً وأن تغسل يديك فوراً إذا فعلت ذلك. من أهم الأشياء التي يجب عليك القيام بها عندما تكون مصاباً بقرحة البرد هو عدم تقبيل الأطفال فقد يؤدي ذلك إلى الإصابة بالهربس الوليدي ويمكن أن يكون الهربس عند

قروح البرد معدية للغاية حيث أنها تصبح معدية منذ اللحظة الأولى التي تشعر فيها بالوخز أو الحكة أو الحرقان على وجهك ثم تظل معدية حتى يتم شفاؤها تماماً الأمر الذي قد يستغرق أكثر من 10 أيام. إذا كنت تعاني من قرحة البرد فعليك تجنب تقبيل أي شخص أو مشاركة أي شيء يلامس قرحة البرد مثل الكريمات العلاجية أو المناشف أو أدوات المائدة

حديثي الولادة خطيراً جداً على الأطفال الصغار حيث لن يتم تطوير جهاز المناعة لديهم بما يكفي لمحاربة الفيروس وفقاً لما ذكرته الخدمة الصحية.

كيف أعالج قرحة البرد؟

يمكن أن تساعد الكريمات والخلطات المتاحة دون وصفة طبية في علاج قرحة البرد وجعلها تلتئم بشكل أسرع. يمكن للصيدلي أن يوصي بالكريمات لتخفيف الألم والتهيج والكريمات المضادة للفيروسات لتسريع وقت الشفاء وبقع القرحة الباردة لحماية الجلد أثناء التعافي. وتوصي NHS بتناول الأطعمة الباردة واللينة أثناء شفاء قرحة البرد وتناول الباراسيتامول أو الأيبوبروفين لتخفيف الألم والتورم. ومع ذلك إذا لم تبدأ القرحة بالشفاء في غضون 10 أيام وكانت كبيرة جداً أو مؤلمة وترافقها تورم في اللثة وتقرحات في الفم يجب عليك مراجعة الطبيب العام و يجب عليك أيضاً إذا كنت تصاب بقرح البرد بانتظام ان تضع كريماً مضاداً للفيروسات بمجرد شعورك بالظهور الذي قد يساعد أيضاً على الشفاء بشكل أسرع و اتصل بطبيبك إذا كان لديك جهاز مناعي ضعيف.

عن صحيفة الاندبندنت

إجازة العقل

جولة في مستشفى الأمراض النفسية والعقلية

سرور العلي

بعضنا لا يشعر بقيمة ما يملك إلا إذا رأى غيره يفقدها، هكذا شعرت وأنا أذهب مع مجموعة من الممرضات المتدربات لمستشفى الأمراض النفسية والعقلية، لينمحي هناك المعنى، والأمل بالشفاء وفقدان الذات، وينصهر في بوتقة واحدة وهو فقدان العقل، هذه النعمة التي انعم الله بها على البشر، وميزه عن باقي الكائنات

ويتحدثون عن أسرهم ومواهبهم، وتجاربهم في الحياة، ويسألون عن اسمائنا، ويحاولون العبث بحقائبنا، المحزن في الأمر أن بينهم الكثير ممن يمتلكون مواهب متعددة، فهناك شعراء ورسامون وخطاطون، احسست بأننا في إجازة لممارسة الجنون قليلاً، وسنعود عما قريب لعقولنا .

وقال أحمد كريم، أحد المرضى العاملين في المستشفى: "يتم تقديم الرعاية والخدمة الطبية في المستشفى لمن يعانون من أمراض في العقل، والاكْتئاب والوسواس القهري والهوس، ومختلف اضطرابات السلوك، ويتم عادة التعامل مع بعض الحالات من المرضى العنيفين بالعقاقير، والمهدئات لتحسين حالتهم الصحية".

وفي هذا المستشفى يتم استقبال المرضى من جميع المحافظات العراقية، ولم يسمح لنا بإدخال الهواتف المحمولة، لمنع التقاط صور للمرضى وأختراق خصوصيتهم، وخوفاً على مشاعر أسرهم في حال إذا تسربت تلك الصور، وتم تداولها في منصات التواصل الاجتماعي.

تردد وشفقة

كنت امثل دور الجريئة واللامبالية لشيء، لكن حالما وطئت أقدامي، ودخلت بين مئات المرضى انهالت دموعي بغزارة، ولم اتمالك نفسي عن البكاء، والحزن على مصيرهم، كانوا يبتسمون لنا، ويلقون علينا التحية بكل حب وفرح، ويقتربون

وأحد النسوة، وهي الإربعينية أحلام خريجة بكالوريوس العلوم السياسية، والتي فقدت عقلها جراء ظروف قاسية، تحدثت عن موهبتها في كتابة وإلقاء الشعر، فراحت تلقي علينا بعضاً من قصائدها التي كتبها لعاشق وهمي صنعته من مخيلتها، أما الشابة ميادة فكانت لها قدرة على قراءة الكف، لذلك تجمعت الممرضات حولها، وهن يثرثرن، ويضحكن على ما يخبئه المستقبل لهن. ونصحت الأختصاصية النفسية منى إبراهيم الآخريين: "أن يتعاملوا مع مشاكل وضغوط الحياة التي يتعرضون لها بشكل مناسب، وإيجاد الحلول لها بدلاً من القلق والدخول بحالة اكتئاب، وتدهور الصحة النفسية لذلك من المهم تحسين الصحة الجسدية التي لها دور بصحة العقل، وممارسة الرياضة والتسوق والتأمل والتنزه، كما أن العلاقات الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في التعرف على أفراد جدد، والتخلص من العزلة، والوحدة التي من الممكن أن تكون الخطوات الأولى لتدهور الصحة العقلية".

مشاهد مؤلمة

كنت في موقف مؤلم حقاً حين شاهدت امرأة كبيرة في السن، وهي تحتضن الممرضة آلاء وتبكي بحرقة، ليبكي الجميع من حولها حتى أدركت لاحقاً أنها تشبه إلى حد كبير أبنيتها التي تركتها خلفها، وجاؤوا بها عنوة إلى هنا، ثم ودعناهن، ونحن نحمل في قلوبنا حزناً كبيراً، ولوحن لنا بأياديهن، وطلبنا من العودة مجدداً لإحدهن معنا، ولأن لم تفارقني الكثير من المشاهد الموحجة، ومنها مشهد لامرأة مسنة غرا الشيب رأسها، وهي تغط في نوم عميق وسط باحة المستشفى تحت حرارة الشمس اللاهبة، لم أشأ أن اعرف قصتها، ففي الاستماع إلى قضاياهم يولد الحزن والكآبة في نفسي إلى حد بعيد، لذا اكتفيت في مشاهدت وسمعت، فكل مامر بنا يولد الألم في مصير هؤلاء .. فما طعم الحياة لديهم .!؟

وأضاف: هناك مرضى مر على إقامتهم هنا سنوات طويلة، ولم يسأل عنهم أحدٌ من ذويهم، لاسيما أولئك القادمون من مدن بعيدة، وأن هذا الأمر يسبب لهم الحزن الشديد والألم، وتتفاقم حالتهم النفسية ويشعرهم بأنهم عاجزون، ومنبوذون ويرفضهم الجميع

حكاية

كثيرة هي الحكايات المؤلمة القابعة وراء جدران هذا المبنى الكبير، فهناك من كادت أن تنتهي حياتهم لولا عناية الكادر الموجود، إذ قالت الممرضة أبتسام ماجد: "أن معاملة المرضى بإنسانية يعدُّ علاجاً أيضاً، للتخفيف عن معاناتهم". ولم تنس تلك الثلاثينية التي خسرت طفلها بحادث سير، وفقدت عقلها بعد وفاته فقررت أن تنهي حياتها عدة مرات بالانتحار المتكرر، ولكن أسرتها كانت تنقذها في اللحظة الأخيرة، مما قرروا أن يودعها في المستشفى على أمل الشفاء، والتعافي من أثر الصدمة التي تعرضت لها. وقالت فاطمة محمد، إحدى العاملات في المستشفى: "من المحزن أن البعض يتعامل مع من يعانون بتلك الأمراض بدونية، مما تتأذى مشاعرهم، وتزداد حالتهم سوءاً، وتبقى الذكريات تلاحقهم لتعكير صفو حياتهم، وتصيبهم ببكاء هستيري أحياناً أو الصراخ. أملت فاطمة أن تتطور أقسام المستشفى، وأن تقدم المزيد من الخدمات للمرضى لمعالجة مختلف الإضطرابات التي يتعرضون لها.

اهتمام وإبداع

دخلنا قاعة كبيرة مليئة بلوحاتهم، وأعمالهم الفنية المختلفة، وما لفت انتباهي أن اغلب اللوحات تحمل أعيناً كثيرة، ووجوهاً قريبة من وجوههم، ونظراتهم الغامضة والمذهولة، بالإضافة إلى أن بعض اللوحات تحمل طابع الحب والألفة بينهم.



صافرات الانذار الشتوية تدق ناقوس المؤونة

لأنه
على
الابواب

سعاد البياتي

من العادات القديمة التي مارستها العوائل في فصل الصيف هي تخزين المنتوجات والمحاصيل الصيفية الى فصل الشتاء بطرق متعددة، لتكون مؤونة جيدة لافراد الأسرة، ولان هذه العادة اصبحت ممتدة الى وقتنا الحالي رغم توفر تلك المنتوجات صيفاً وشتاءً ، الا ان ربة البيت تحرص على توفرها وتخزينها لاسباب قد تكون محببة لدى البعض منهن ، او لقلّة وجود هذه المادة في فصل الشتاء القارس.

دور
 من الملاحظات الهامة وجود هالات
 حول الشمس أو القمر في السماء
 يُعتبر دليلاً على سقوط المطر أو الثلج في
 وقت قريب، ومسير النمل على خط واحد وليس
 تعرجات وكثرة الصراير داخل المنزل والنحل
 تبني أعشاشها عالياً فوق الأشجار والعناكب
 تبني شبكات أكثر كلما سلوكيات للحيوانات
 بأن فصل الشتاء سيكون طويلاً وبارداً

ومن ثم حفظها في اكياس ايضاً لفصل الشتاء، والطماطم بذات
 الطريقة، او تصنيع المعجون البيتي منها، اذ تشتري ربة البيت
 كميات كبيرة منها وبطرق عدة تهيئ منها معجون الطماطم الذي
 يكون حاضراً في الأكلات كافة!

وحسب ماتسعفني به ذاكرتي يتم عمل الدبس من التمر العراقي
 اللذيذ الذي نراه بوفرة في فصل الصيف ، الا ان الدبس يتكون
 من نوع او نوعين من التمر، بعد ان يحضر بطرق صعبة نوعاً ما ،
 والعائلة تحرص ايضاً على تصنيعه لفصل الشتاء ليعد مصدراً
 للشبع والدفع في الوقت نفسه.

ومن الخضراوات والفاكهة التي يتم تجفيفها ايضاً السبانخ
 والحلبة والمعدونس والكرفس والبطنج والباقلاء والمشمش وقشور
 الرمان والعنب وغيرها التي لم تسعفني الذاكرة لها.

عوز وحيرة

تجهيز المنزل بالمؤونة هو ارث اصيل جميل تتمسك به كل
 العائلات، فالامهات يتبعن نصيحة الجدات(مون لعياالك لتشيل
 الهم عن بالاك) ومع اقتراب فصل الشتاء تبدأ كل ام بتأمين
 مستلزمات المطبخ المختلفة لوجبات فصل الشتاء، فالمؤونة
 هي درع امان لكل منزل ولأن بعض الخضار غير متوفرة في زماننا
 السابق. لذا نرى اغلب امهاتنا وكل العوائل العراقية توفر مؤونة
 الشتاء لتفيها العوز والحيرة من قلة المحاصيل الشتوية .

الحلاوة والهاون

ومع ان اسرنا الكريمة لها تقاليدها العامة في كل المناسبات
 والفصول، لابد من الاشارة الى ان جداتنا العزيزات ومن واقعهن
 الخالدة والمباركة وحرصهن الشديد على ان تكون بيوتهن عامرة
 وزاخرة ومعززة بكل ماهو ذو فائدة.. هناك صور جميلة لهن وهن
 يصنعن الحلاوة التمرية الممزوجة بالرشي او السمسم، ماتسمى
 (بالمذكوكة) وهي من اطيب الحلويات الطبيعية التي تساعد
 على الدفع والشبع ، فكن يقضين معظم اوقاتهن في تجهيزها
 للعائلة ن والاطفال اكثر افراد العائلة حبا بها.. فكانت الجدة
 الجميلة تعدها بيديها الكريمتين رغم صعوبة دقها في آلة
 (الهاون) الذي له صوت لايمائله آخر في الحنين والفرح في آن
 واحد .



الامهات دائماً من يخطن لهذه (المؤونة) كون الأم هي اكثر
 ترتيباً لأمور المنزل فتصنع خطة في بداية كل شتاء لتأمين
 المستلزمات التي تحتاجها!

فمثلاً كنت ارى امي تجلب الباميا بكميات جيدة وتزيل منها
 المقامع الصغيرة، ومن ثم تجلس هي وجدتي ومعهما خيوط
 متينة بيضاء ومخيطة كبير نوعاً ما وترتب حبات الباميا في تلك
 الخيوط على شكل قلادة طويلة او بضع قلائد صغيرة ومن ثم
 تعليقها في باحة الدار او قريبة من المطبخ لتجف وبعد ذلك
 تحفظها في اكياس مصنوعة من قماش البازة او الكتان لتكون
 طعاماً لفصل الشتاء الذي نفتقد فيه الى محصول الباميا، وبذلك
 ضمنت امي والعوائل الباقية التي تساوياها في السلوك مؤونة
 يعشقها العراقيون صيفاً وشتاءً.

ومن المحاصيل الأخرى التي تحرص اسرنا على تخزينها هي
 قطع الباذنجان بعد تقطيعها وتجفيفها تحت اشعة الشمس

لمميزاته قصة ممتعة الشتاء.. لوحة طبيعية رسمت بأبداع

للقوارير

قد يكون الشتاء أحد اللوحات التشكيلية الطبيعية التي رسمها لنا البارئ عز وجل بأبهى صور الجمال والاناقة ، ويعكس لنا حالة من الدفء والتقارب العائلي والمحبة التي ترفرف على افرادها بمنتهى الرحمة والمودة ، ليعد الشتاء احلى الفصول التي تمر على بلادنا بعد عناء الصيف القاتئ.

ور
في النصف الشمالي من الكرة الأرضية
تطول فترة الليل ، و تقصر فترة النهار
، و هذا على عكس ما يحدث في القسم
الجنوبي من الكرة الأرضية حيث تطول فترة
النهار ، و تقصر فترة الليل ، حيث يكون في
القسم الشمالي من الكرة الأرضية فصل
الشتاء عبارة عن (93 يوماً) ، أما في الجنوب
فيكون الشتاء عبارة عن (89 يوماً)

سادساً :- تغطية الثلوج لعددٍ من الأراضي في بعض الدول ، و خاصة الأوروبية منها.

سابعاً :- يتم تقسيم فصل الشتاء إلى فترتين الأولى منها ، و هي أربعينية الشتاء ، و هي يكون امتدادها على مدار (40 يوماً) ، أما بالنسبة للفترة الثانية فيطلق عليها مسمى الخمسينية ، و هي تقسم إلى (4) فترات متساوية.

الموعد الخاص بفصل الشتاء :- من الممكن القيام باحتساب مواعييد بدء فصل الشتاء ، و انتهائه ، و ذلك وفقاً لما يسمى بالتقويم المناخي ، و هي طريقة تعمل على تقسيم العام إلى أربعة فصول ، و ذلك لا يكون بناءً على أثر تغير الطقس ، و الحرارة فقط ، بل تعتمد تلك الطريقة في التقسيم على ذلك التغيير في مواعيد بدء الفصول ، بحيث تتوافق مع بدايات أشهر السنة الميلادية ، و منها كل فصل في اليوم الأول من أحد الشهور ، و ينتهي بنهاية شهر آخر ، و في تلك الحالة تكون بداية الشتاء في يوم (1) كانون الاول من كل عام أما نهايته فتكون في (28) شباط في السنة أو في يوم (29) شباط ، و ذلك في حالة إذا كانت السنة سنة كبيسة ، أما تاريخاً فبداية الشتاء ، و انتهائه يكونان معتمدين على حركة الكرة الأرضية حول الشمس ، و التي تتمثل بالانقلاب الشتوي ، و الاعتدال الربيعي فيكونان وفقاً للتقويم الفلكي.

فهو أحد فصول السنة الأربعة ، و هو ينلو فصل الخريف ، يعد واحداً من أهم فصول السنة ، و ذلك لكون ذلك الفصل من العام الذي ترتوي فيه الأرض من الأمطار ، حيث ينتظره المزارعون بكل لهفة حتى تنمو مزرعاتهم ، و ترتوي أراضيهم ، و فصل الشتاء هو ذلك الذي يكون بداية حدوثه عند حدوث الظاهرة الفلكية المعروفة بالانقلاب الشتوي ، و ذلك يكون في الفترة الزمنية من كل عام ، و التي تبدأ في الحادي و العشرين من شهر كانون الاول ، و تستمر حتى اليوم العشرين من شهر آذار من السنة التي تليها.

أهم الخصائص المميزة لفصل الشتاء

- يوجد العديد من الخصائص المميزة له ، و منها:
أولاً :- يتميز فصل الشتاء بازدياد معدل برودة الجو إلى حدود غير طبيعية عن باقي فصول العام هذا علاوة على هبوب الرياح الشديدة به ، و تساقط الأمطار ، و البرد ، و الثلج فيه.
ثانياً :- يتميز فصل الشتاء بكونه ذلك الفصل من العام الذي تكون فيه هجرة الطيور من مكان إلى آخر.
ثالثاً :- يتميز بقصر عدد ساعات النهار ، و طول ساعات الليل فيه.

رابعاً :- تموت العديد من أنواع النباتات خصوصاً تلك التي تعطي البذور للعام القادم ، و لذلك فإن فصل الشتاء قد ترسخ مفهومه في الثقافة الإنسانية بأنه رمز للقط ، و شج الغداء.

خامساً :- في النصف الشمالي من الكرة الأرضية تطول فترة الليل ، و تقصر فترة النهار ، و هذا على عكس ما يحدث في القسم الجنوبي من الكرة الأرضية حيث تطول فترة النهار ، و تقصر فترة الليل ، حيث يكون في القسم الشمالي من الكرة الأرضية فصل الشتاء عبارة عن (93 يوماً) ، أما في الجنوب فيكون الشتاء عبارة عن (89 يوماً).



قلق البدايات

عادة ما نشعر بنوبات القلق التي تعكر صفو حياتنا، وتسبب لنا الإزمات النفسية، إذ يدفعنا انتظار حدوث الأشياء والمفاجآت التي نأمل أن تحدث إلى الشعور بالتوتر والقلق المتواصل الذي قد يكون أحياناً من النوع العارم، واستحواذ الأفكار على العقل، والسيطرة عليه وتراحمه، مما يسبب لنا الإزعاج والانفعال.

لكن يرى بعض العلماء النفسيين أن القلق في بعض الأحيان يدفعنا إلى التطور، ويكون حافزاً للعمل، وبذل المزيد من الجهد والنشاط، لتحقيق نتائج جيدة في نهاية الأمر، وقد يسبب لنا القلق بعض الإضطرابات ومنها، سرعة التنفس، وصعوبة التحكم بالقلق، والشعور بالخوف والهلع، وصعوبة التركيز بشيءٍ آخر، وإصابة الجهاز الهضمي، وزيادة نبضات القلب، والعصبية والتعرق، وصعوبة النوم والإرهاق، ويركز المؤلف مات تيني في كتابه "حافة العقلانية"، على التعامل مع القلق بشكل عقلائي، والتدريب على أن نكون أقل تشتتاً، لكي نستمتع بحياتنا بشكل أفضل.

وحتى لا يؤثر القلق بصورة خطيرة على نمط حياتنا وصحتنا علينا التفكير بالحاضر، وترك مخاوفنا حول المستقبل، والتأمل وممارسة مهارة الكتابة، بتدوين الأفكار على الورق وكل ما نشعر به، وتعمل تلك الطريقة على حل المشكلات لاحقاً، كما أن للرياضة دوراً مهماً في معالجة القلق، إذ تحسن من النشاط البدني، ووظائف الجسم والمخ، كالمشي وصعود السلالم، والقيام بتمارين القفز، والذهاب في نزهة بعد العمل، والتمتع بالبساطة بعيداً عن تعقيدات الحياة، وإبعاد التركيز على الأفكار السلبية، ومعالجة الأمور من دون خوف وتوتر، وإطلاق المشاعر والوساوس التي تسيطر علينا، وقراءة الكتب، والثقة بالنفس، والاعتناء بها وتقدير الذات، والتخلي بالشجاعة، ومشاركة الآخرين بما نشعر به من مشكلات سببت القلق، وتغيير الروتين اليومي، وممارسة بعض الهوايات، كالتطريز والرسم، واتباع نظام غذائي صحي من شأنه أن يحارب القلق، وفهم الأفكار التي أدت إليه، للتغلب عليه ومعرفة إذا كان ذلك القلق حقيقياً أم وهمياً لا داعي له، بالإضافة إلى ضرورة التحكم بالإستجابات الجسدية، واستخدام الخيال لتجنب هذا الإضطراب، وذلك بتخيل الموقف الذي نشعر بأنه يسبب لنا القلق، وتحليله للوصول إلى إجابات، ونتائج أكثر عقلانية.

**حتى لا يؤثر القلق
بصورة خطيرة
على نمط حياتنا
وصحتنا علينا
التفكير بالحاضر،
وترك مخاوفنا
حول المستقبل،
والتأمل وممارسة
مهارة الكتابة،
بتدوين الأفكار
على الورق
وكل ما نشعر
به، وتعمل تلك
الطريقة على حل
المشكلات لاحقاً،
كما أن للرياضة
دوراً مهماً في
معالجة القلق، إذ
تحسن من النشاط
البدني، ووظائف
الجسم والمخ**



الشخصيات والأفلام
الالكترونية محتويات متضاربة



العادات الاربعة
لصحة افضل

القوارير عالمها



حيرة.. قلق.. خوف

الأم والزوجة
عندما تكون موظفة





طرق عقاب الأطفال

اعداد/للقوارير

أنواع عقاب الطفل المشاغب كثيرة، وما أسهل وأسرع استخدامها تجاه السلوك السيئ للطفل! العقاب بالضرب، العقاب بالصراخ، العقاب بالحبس، وهي الطرق التي اعتاد بعض الآباء والأمهات استخدامها دون النظر إلى عمر الطفل، بينما أكد أساتذة وعلماء التربية بعدم فاعليتها، وأنها تأتي بأثر سلبي ونتائج عكسية عليه، في وقتها ومستقبلاً أيضاً. وبحسب الخبراء النفسيين أوضحوا عدة أمور من الضروري متابعتها في ذلك .

فن وأصول

العقوبة مع حجم الخطأ الذي ارتكبه الطفل

وظيفة العقاب التربوية هي: غرس الانضباط في الطفل منذ الصغر، ومساعدته على التمييز بين الخطأ والصواب، ودفعه نحو التصرف السليم. وفن وأصول العقاب يتطلب وضع قواعد ثابتة وحاسمة ومناسبة، وتوافق جميع أفراد المنزل عليها، بمعنى عدم تغييرها بين يوم وثنان. لا بد من معاقبة الطفل، وإشعاره بالسلوك السيئ الذي فعله، حتى إن كان الزمان والمكان غير مناسبين.

أن تتفق العقوبة مع حجم الخطأ الذي ارتكبه، وتجاهل بكاء الطفل واستعطافه للأهل، والإصرار على تنفيذها بوصفها قاعدة اتفق عليها من قبل.

كونوا قذوة

الأطفال يقلدون ما يشاهدون وما يسمعون بشكل أقوى من تلبية الأوامر وقواعد الخطأ والصواب التي يملها الآباء عليهم تحدد نوع العقاب المنصف للطفل وشكله ومدته، الذي يختلف وفقاً للتصرف الذي صدر منه يمدد بالثقة.

تجاهل

على الأم تجاهل التصرف السيئ فالفترة الأولى من عمره تعد من أهم السنوات التي يتشبع فيها بما يراه ويسمعه، والركيزة الأولى في سلوكيات وقيم الطفل مستقبلاً.

هو لا يمتلك أي خلفية معرفية عن الصواب والخطأ خلال أول عامين من حياته؛ لانه قطعة بيضاء، وعلى الوالدين والأشخاص المحيطين تعريفه بالمهارات المعرفية الحياتية المتنوعة. تساعد طريقة الوقت المستقطع على إعطاء الطفل الفرصة

لاستجماع نفسه عند مروره بنوبة غضب، أو عند قيامه بتصرف سيئ وتساعدته كذلك على التوقف عن التصرف السيئ، والسيطرة على سلوكياته؛ ذلك بجعله يستوعب أن الأم لا تفهم ما يريده عندما يصرخ أو يتصرف بهذه الطريقة، وأنها لن تفهمه إلا عندما يهدأ.

تحويل الطاقة والشغف الذي يصبه الطفل في تصرفه السيئ إلى تصرف جيد؛ لو كان يرمي بالأشياء، يمكنك إعطاؤه الكرة ليرميها ويلعب بها. ترك الطفل يعاني من العواقب الطبيعية غير المؤذية لتصرفاته السيئة، لو رفض أن يجمع ألعابه وتركها في منزل الجد، وعندما يتذكرها يبكي من أجلها.

يمكن بكل بساطة تجاهل التصرف السيئ للطفل، وبدلاً من عقابه فسوف يساعد تجاهل التصرف السيئ، الذي يقوم به، والتظاهر بأنه لا يزعج؛ على توقفه.

الحرمان في حال أبي الذهاب إلى الوقت المستقطع أو استمر على التصرف السيئ، يمكن حرمانه من ميزة لديه مثل لعبة أو من وقت مشاهدة التلفاز.

تعزيز السلوك الإيجابي بالثناء على الطفل وتشجيعه عند قيامه بسلوك حسن، وذلك للفت نظره للقيام بالأمر الصائب وتحفيزه على ذلك.

العقاب بالعزل

الطفل في هذا العمر يتمتع بإدراك ومعرفة وتمييز واضح بين الصواب والخطأ؛ لهذا يجب أن يكون عقابه في هذا العمر عقاباً لحظياً ومباشراً ولا يؤجل.

يكون العقاب بالعزل، في حجرة العقاب أو كرسي العقاب، بعيداً عن أي شيء، من 3-4 دقائق، بحسب عمر الطفل وحجم الخطأ الذي ارتكبه.



العادات الاربع لصحة افضل

عن الأصبغ بن نباتة قال: قال أمير المؤمنين للحسن عليهما السلام: «ألا أعلمك أربع خصال تستغني بها عن الطبّ» فقال: «بلى» قال: «لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهيّه، وجوّد المضغ، وإذا نمت فأعرض نفسك على الخلاء، فإذا استعملت هذا استغيت عن الطب، أربع خصال صحتك تغنيك عن الطبيب، وهي:

استخدم صحناً أقل من صحنك المعتاد و التوقف عن الطعام عند طرحك جانباً المعلقة بالصحن إذ إنها اللحظة الحاسمة التي تفصل بين الجوع و التخمة و التي تؤدي لتناول 80 % من الطبق و ترك 20 % منه.

المضغ الجيد مفتاح الصحة

عملية المضغ الصحيحة مهمّة جداً لأنها تؤدي ليس فقط إلى تخفيف الوزن ولكن أيضاً إلى تحسين الصحة بشكل عام لأن المضغ الجيد يسهّل على الأمعاء عملية امتصاص العناصر الغذائية من الطعام، وتؤدي إلى أن يعتاد الإنسان على اللقمة الصغيرة لأنها أسهل عند تكرار المضغ، كما يصبح الإنسان واعياً بمقدار ما يأكل وطعمه في فمه فيشعر بالرضا والشبع بشكل أفضل مما لو تناول طعامه بسرعة.

مارس تنظيف القولون يومياً

يجب علينا التأكيد من تنظيف القولون بالذهاب الى الحمام عندما نحس بذلك وان لا نترك الفضلات ونحبسها لفترات طويلة، فقد تحدث بعض المشاكل - لا قدر الله - في اجزاء القولون حيث قد يزيد الضغط داخل القولون ويؤدي الى مشاكل وحوادث انتفاخات قد تكون بداية المشاكل الصحية.

تناول طعامك وأنت جائع

علينا ان نتناول الطعام عندما نشعر حقاً بالجوع، الكثير منا يتناول الطعام لأنه لا يجد شيئاً يشغله او لأن تناول الطعام يشعره براحه نفسيه، عليك أن تعرف انك فعلاً جائع وتحتاج للطعام، وعندها فقط تناول طعامك.

استراتيجية التوقف

تعلم استراتيجية تسمح لك بتحديد متى تتوقف عن الأكل. مثلاً:

عملية المضغ الصحيحة مهمّة جداً لأنها تؤدي ليس فقط إلى تخفيف الوزن ولكن أيضاً إلى تحسين الصحة بشكل عام لأن المضغ الجيد يسهّل على الأمعاء عملية امتصاص العناصر الغذائية من الطعام، وتؤدي إلى أن يعتاد الإنسان على اللقمة الصغيرة لأنها أسهل عند تكرار المضغ

حيرة.. قلق.. خوف

الأم والزوجة عندما تكون موظفة

ذوالفقار المحمداوي



محسودة من قريناتها
من النساء، هي
الارستوقراطية وذات
المستقبل الواضح
بعيونهن، تلك القادرة
على تخطي حدود
مفهوم ربة البيت
فقط، وتلك التي
تملك الاموال التي
تغنيها عن انتظار
مصرفها من زوجها،
تعتمد على نفسها
لتحتفظ بكبرياء الطلب
والعوز، وهي التي
ما ان تستهويها
حاجة تشتريها
بمرتبها، فقد حجت
عن مسامعها جملة
الرجل عندما يقول:
"انا الذي اعيلك"،
ولكن مقابل ماذا كل
هذه الاستثناءات؟.

فطعامنا من المطاعم، وغسيل ملابسنا مؤجل لأيام العطل، مما جعلني هذا الأمر ان اترك وظيفتي لانقذ زواجي واستمراره، وها انا اخرج لتسوق وانا مسرعة لاكسب الوقت قبل عودة زوجي ليرى كل شيء جاهز في المنزل".

ورور
الاطفال ينتظرون التعليم من والدتهم
كما ينتظرون الطعام والشراب،
والأهم هو احتضانهم وتربيتهم والحفاظ
عليهم، وها انا احسب الدقائق كل يوم عمل
لاعود لهم، وإذا ما فكرت في ترك عملي،
فسيكون السبب هو لوجودي قريهم، فمن
هو يا ترى اهم من الام لتحيط بإطفالها
وتكون بقربهم دائما

«الام الغراب»

ذهبنا ابعد من خطوات وسن في السوق لنجد ضالتنا، فوجدناها وهي تجلس على كرسي في احدى شركات خطوط الطيران، سألتها مع مراعاة حدود مجتمعنا في طرح الاسئلة الشخصية، هل يا ترى ان عملك يسبب لك المشاكل العائلية؟، قالت صفاء الذهبي (34 عاماً) وهي تنفث الهواء كما ينفث التين النار "لم تحدث لي المشاكل فمشكلتي الوحيدة هي العمل واطفالي". عدنا نسألها، وكيف ذلك؟، قالت: "ان المشاكل التي تحدث لربات البيوت اللاتي بدون عمل لا تحدث لنا نحن العاملات، فوجدنا في المنزل قليل جدا، اضافة الى ذلك ان المرأة الموظفة غالباً ما تسكن في بيتها مستقلة ولا تسكن في بيت يضم اهل الزوج، الا ان مشكلتها الاكبر هي العمل".

تضيف الذهبي "لقد قرأت في احد الايام دراسة المانية تصف فيها وضعي تماما، وقد اطلقت تسمية على كل من تترك اطفالها وتذهب الى سوق العمل، فالاطفال ينتظرون التعليم من والدتهم كما ينتظرون الطعام والشراب، والأهم هو احتضانهم وتربيتهم والحفاظ عليهم، وها انا احسب الدقائق كل يوم عمل لاعود لهم، واذا ما فكرت في ترك عملي، فسيكون السبب هو لوجودي قريهم، فمن هو يا ترى اهم من الام لتحيط بإطفالها وتكون بقربهم دائماً".

قبل ان ننهي حديثنا مع صفاء اصابنا الفضول، فماذا كانت تلك التسمية التي وضعها الألمان عن الام التي تترك اطفالها لتذهب الى العمل، فاجابت: "الام الغراب" لكون الغراب يتترك دائماً اطفاله في العش ويغادرهم، لتختتم قولها "ما ان انجبت قلت لنفسي انني قوية واستطيع فعل كل شيء، لكنني الان اقول لنفسي "انسي الحصول على كل شيء".

تلعب المرأة العاملة دوراً مهماً في خلق التوازن المجتمعي، فضرورة زوجها في سوق العمل تكاد تكون شبيهة بضرورة وجود الرجل العامل، الا انها تقابل كما من الصعوبات امامها لكونها ربة المنزل وام العائلة، والمدرسة الاولى للابناء، لتكون امام تحدٍ اخر في مجتمعها وامام عائلتها لتكمل الطريق.

«نفس الطاس»

ينبثق اليأس من قلب الرجال عندما تطلب المرأة منه ان لها حقوق كما هو في حريتها التي اعطاها لها الله، فالاسلام قد غير نظرة المجتمع تجاه المرأة وكرمها لتكون كما خلقها لاهميتها في الارض، فهي الأم والاخت والزوجة التي تساعد وتناضل وتنجب وتربي، لكن ماهي تلك الحدود التي تخدم الجميع والواجب تحديدها حتى لا تكون العائلة عرضة للدمار. المعلم في احدى المدارس الاستاذ علي العلياي (34 عاماً) قال كلمته عندما طلبت زوجته منه ان يجد لها عملاً في احدى المؤسسات، ولان الملل اصابها وهي تراقب قريباتها من النساء كيف يتمتعن باموال مرتباتهن ما ان يتسلمنها من مكان عملهن، لقد كان حديثاً شيقاً ومقنعاً لينهي هذا الطلب برضى الطرفين فقد قال: "في بادئ الامر لم اسيطر على نفسي، ولذلك اسباب عديدة اولها، ان المرأة ما ان تنجب الاطفال فمسؤوليتها الحفاظ عليهم وتربيتهم، ولا يكون ذلك وهي خارج المنزل او في العمل، اما الامر الاخر فانني لم اقصر بحققها لتطلب مثل هذا الطلب، لذلك كان لزاماً علي ان افهمها ذلك باقناع فقلت لها "زوجتي ان مرتبك الذي ستستحصلينه من عملك سوف لا يسد مصروفك الذي ستصرفينه على مستلزمات الذهاب الى العمل، فملبسك يجب ان يكون مختلفاً، كما وسائل النقل، فضلا عن مأكلك ومشربك وانت هناك، في النهاية سينفذ المرتب بلا فائدة، وكانك تمشين بدوائر لا وجهة لك، فايهما احسن، البقاء والحفاظ على اطفالنا والعيش بكرامة؟ ام الذهاب الى العمل و"نفس الطاس ونفس الحمام"؟".

عرضة للطلاق

ذهبنا بعد ذلك الى ابعد من طريقة اقناع العلياي لزوجته، لنجد كمية من الهجمات التي تخترق جدران منزل السيدة وسن الفتلاوي (30 عاماً) اذ بثت للقوارير شكواها وعيونها تتفقد الطريق كأنها مستعجلة على امر ما "ما ان تزوجت، تم الاتفاق مع زوجي لأكمالي المرحلة الجامعية، كانت اياماً جميلة جداً، بعد ذلك سنحت الفرصة لي ان اجد عملاً، وبعد ان حدث ذلك بأشهر قليلة بدأت المعاناة، وبلا وعي وقصد مني بدأت في تقصيري على زوجي ومنزلي، اعود من العمل في الثالثة ظهراً، احاول قدر استطاعتي ان اسد النقص الحاصل في المنزل بسبب غيابي، الا ان الوقت كالسيف يقطعني كلما اردت اللحاق به، فبدأت شكوى زوجي، صار يشكوني الى والدتي ومن ثم حدثني بالامر وهو منزج، وصل خصامنا الى تخييري بترك الوظيفة ام الطلاق،

تنظيم الوقت والتفوق الدراسي

أماني النداوي

(الوقت من ذهب) تلك العبارة البليغة كنا نسمعها من أمهاتنا وجداتنا الطبيبات، كلما فرطنا بالوقت وتمادينا في اللعب واللهو وقصرنا في واجباتنا الدراسية، وفي بداية كل عام دراسي، يواجه الطلبة وعائلاتهم مشكلة إعادة تنظيم الوقت وكيفية وضع جدول للنشاطات والواجبات الحياتية والدراسية، وذلك بعد الحرية الواسعة والتسلية التي يعيشها الكثيرون خلال العطلة الصيفية.

الراحة والنوم والتغذية واللعب والدراسة، ثم تقوم إدارة المدرسة بإكمال هذه المهمة بطريقة تربوية علمية، فالصغار في المرحلة الأولى يشعرون عادة بالخوف والرغبة والإرتباك في خطواتهم الأولى في طريق التعلم والدراسة، وينبغي أن تتعاون الأسرة مع المدرسة في جعل الأطفال يشعرون بالسعادة والمتعة في ظل أجواء دراسية سليمة. في المراحل الدراسية المتقدمة مثل الثانوية والجامعية، لا بد من تحديد النشاطات اليومية التي ينوي الطالب أو الطالبة القيام بها، وهذه النشاطات تختلف من شخص إلى آخر حسب الشخصية والعمر والرغبة والهوايات، ثم يتم إدراج الدراسة في النشاطات اليومية، بل قد تكون في مقدمتها في بعض الحالات مثل الامتحان الوزاري للصف السادس الإعدادي الذي يحدد مصير الطالبة طوال مسيرتهم الدراسية والحياتية اللاحقة، فيكون الحرص على الوقت من ضمن شروط الاستعداد الصحيح لخوض الامتحانات والتفوق فيها.

يجب تحديد الوقت المناسب للدراسة حسب طبيعة النشاط اليومي، فبعض الأشخاص يفضلون المذاكرة ليلاً، وآخرون يفضلون الدراسة في النهار، لذا يتوجب تحديد وقت الدراسة بحيث لا يتعارض مع طاقة الشخص وأسلوبه الحياتي ونشاطه اليومي. من جانب آخر، يجب تحديد المواد الدراسية التي ينوي الطالب مراجعتها خلال الأسبوع، وأن يكون أكثر دقة في تحديد الأجزاء أو الدروس في كل مادة، وتحديد وقت بعينه لكل درس وإطار زمني معين للانتهاء منه، وذلك يساعد على الإنجاز دون شك، ويجب أيضاً توزيع الواجبات المطلوبة على أيام الأسبوع، وبهذه الطريقة يكون البرنامج الدراسي محددًا وواضحًا، ويساعد على زيادة المحصلة الدراسية وتراكمها ورسوخها وسهولة استرجاعها وتذكرها. هناك ملحوظة أخيرة يؤكد عليها الكثير من التربويين أن نسبة عالية من الفتيات يكن عادة أكثر اهتماماً بتنظيم الأوقات الدراسية من الفتيان الذين يضيعون الوقت في اللهو خارج المنزل، ويعانون من فوضى الوقت، وهنا يبرز دور العائلة، وبخاصة الأم، في التوجيه والنصح والمتابعة، ففي هذه المرحلة العمرية يحتاج الشاب أو الشابة إلى يد رقيقة ترسم مسار حياتهم في الاتجاه الصحيح.

الوقت يعد من أثمن الموارد في حياة البشر، فهو يمثل رصيد العمر الذي لا يمكن تعويضه عند ضياعه، ومن ثم ينبغي الحرص على التعامل مع الوقت باعتباره سر النجاح في الحياة والتفوق في الدراسة والعمل، ولو سألت أي شخص يحتل مكانة مرموقة في المجتمع عن أسباب تفوقه سوف يجيبك أن عنصر الوقت وكيفية إدارته وتنظيمه هو مفتاح حياته وشهرته وثروته!

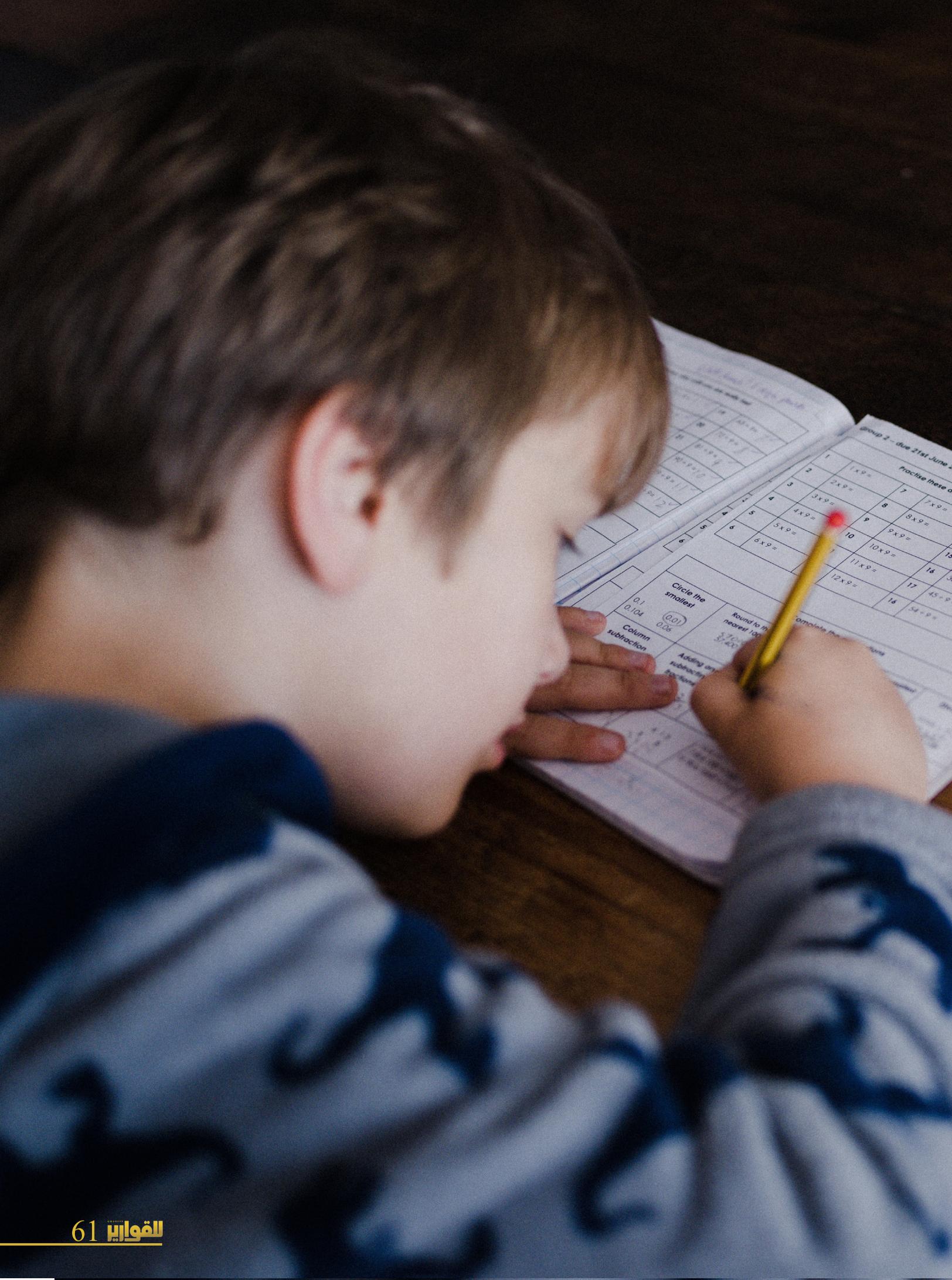
الوقت والمرحلة العمرية

يختلف تعامل أفراد الأسرة مع الوقت، حسب المرحلة العمرية، فالأطفال عادة لا يشعرون بأهمية الوقت ولا يعرفون أساليب توظيفه، ويحتاجون لمن يشرف على توجيههم ومتابعتهم يوميًا، أما الشباب فيعانون في الأغلب من ظاهرة يسمنونها (ضيق الوقت) فهم في مرحلة النشاط والطموح يجدون أنفسهم وسط تعدد الواجبات في سباق مع الزمن من أجل تحقيق أهدافهم، وفي مقدمتها التفوق العلمي، وعند غياب التنظيم الزمني تضيق الكثير من الفرص الثمينة.

أما الكهول فيتعاملون مع الوقت بحكمة، فهم يعرفون قيمته وأهميته، ويعملون على جدولة نشاطاتهم وترتيبها حسب الأهمية والفايدة، ويدركون أن ما تبقى من العمر يستحق أن يستثمر بطريقة عقلانية، ويجعلون للعمل والوظيفة أوقاتاً منتظمة لا يحددونها ويحرصون على احترام التوقيتات والمواعيد، كما يمكنهم مساعدة الأبناء والأحفاد في كيفية التعامل مع الوقت وترشيده والاستفادة منه في ظل الإمكانيات المتاحة. تجربة الآباء والأمهات لا بد أن توظف في توجيه الأبناء حول كيفية تنظيم الوقت، وبالأخص في بداية العام الدراسي، وبدون هذه المساعدة سوف يواجه التلاميذ حالة من الفوضى والارتباك والتوتر التي تنعكس سلباً على مستواهم الدراسي.

تنظيم وقت الدراسة

في ما يخص التلاميذ الصغار الذين يذهبون إلى المدرسة، لأول مرة، يبدو الأمر أكثر صعوبة في ما يخص إدارة الوقت، وهنا لا بد أن تلعب الأم دوراً مهماً، في الإشراف على تنظيم أوقاتهم بين



Group 3 - due 31st June

Practise these

1	$1 \times 9 =$	7	$7 \times 9 =$
2	$2 \times 9 =$	8	$8 \times 9 =$
3	$3 \times 9 =$	9	$9 \times 9 =$
4	$4 \times 9 =$	10	$10 \times 9 =$
5	$5 \times 9 =$	11	$11 \times 9 =$
6	$6 \times 9 =$	12	$12 \times 9 =$
		13	$13 \times 9 =$
		14	$14 \times 9 =$
		15	$15 \times 9 =$
		16	$16 \times 9 =$
		17	$17 \times 9 =$
		18	$18 \times 9 =$
		19	$19 \times 9 =$

Circle the smallest

0.1
0.104
0.01
0.06

Column subtraction

Adding and subtracting fractions

Round to the nearest 100

5,700
5,400

Complete the

لها جاذبيتها في عيون الصغار الشخصيات والأفلام الكرتونية محتويات متضاربة

اعداد/ للقوارير



لما تتميز به من طابع الخفة والمرح وتسارع اللقطات، لدرجة أن أصبحت مشاهدة الأطفال لها منذ الصغر ولساعات طويلة أمراً شائعاً في الأسر، ولكنه أمر خطير أيضاً؛ فهي إلى جانب ما تقدمه للطفل من متعة وما تُعلمه من سلوكيات إيجابية، فهي تمدّه بخيال واسع مفزع يهدم الكثير من القيم والتوقعات المنطقية التي تفوق استيعاب الطفل. في هذا التقرير نتابع أضرار الشخصيات الكرتونية على الطفل، تحدثنا به الدكتورة ابتهاج الالوسي طبيبة صحة نفسية .

بأن مشاهدة الكرتون لفترات طويلة تشتت انتباه الطفل كما وتحتوي بعض الأفلام على العنف؛ ما يؤثر في الصحة النفسية له، ما ينمي لديه الميول العدوانية وتعد كثرة مشاهدتها والاهتمام الزائد بها يؤثر في أنشطة مختلفة يحتاج إليها الطفل، مثل ممارسة الرياضة والألعاب التي تنمي الذكاء معظم الأفلام تكون مدبلجة من الأفلام الغربية، وتشتمل على عادات وتقاليد مختلفة عن مجتمعنا الشرقي، وقد تكون بعيدة عنا. والاهم من ذلك ان جلوس الأطفال لوقت طويل لمشاهدة أفلام الكرتون قد يؤثر فيه بشكل كبير؛ ما يقلل من تفاعله مع الأسرة والأصدقاء. وأشارت الدراسات إلى أن مشاهدة الأفلام في الطفولة لفترات طويلة تعمل على تشتت الانتباه وضعف التركيز لدى الطفل.

الأفلام الكرتونية دائماً ما تتبنى أفكاراً غريبة، صحيحة أو خاطئة، لكنها لا تتناسب مع ثقافتنا العربية؛ ما ينتج عنه تشتت ذهن الطفل. ترك الوالدين ابنائهم لمشاهدة تلك الأفلام الكرتونية لساعات طويلة يومياً، يؤدي إلى إدمان مشاهدتها، ومن ثم تركيز الذهن عليها بدلاً من الاهتمام بالدراسة أو الرياضة. كما ان طول الجلسة أمام التلفزيون يؤدي لإصابة الأطفال بالسمنة، والسهر يزيد من خطر ضعف جهاز المناعة لديهم، في ظل احتياجهم لأطول ساعات ممكنة من النوم. الاندماج لساعات طويلة مع الشخصيات الكرتونية؛ يصعب على الطفل التفريق بين الواقع والخيال، فيرى الأبطال الخارقين على أنهم القادة الحسنة له.

ارشادات

تنصح الدكتورة الالوسي الأهل بمتابعة ما يشاهده الطفل من أفلام وبرامج كرتونية، مع الحرص على ألا تزيد عدد ساعات مشاهدتها على ساعتين يومياً.

في الوقت الذي يجب الاهتمام فيه بتعويده على ممارسة الأنشطة البدنية أو الهوايات الفنية في أوقات فراغه؛ حتى يُخرج طاقته في ما يفعله.

من الممكن أن يتخذ الشخصية الكرتونية السيئة قدوة؛ ما يؤثر في سلوكه الاجتماعي تشجّع على السلوك الوحشي والعدواني، تشجع على العنف بقصد أو بغير قصد، فالشخصية الكرتونية تهرب بعد تلقيها ضربة مؤذية؛ ما يجعل الطفل يظن أن تلك الشخصية لم تُصب بأي أذى.

مشاهدة الأطفال لأفلام الكرتون سلاح ذو حدين؛ لما لها من إيجابيات وسلبيات وعلى الأسرة متابعة المحتوى الذي يعرض لمعرفة تأثيره في الأطفال. يلجأ الصغار في أوقات فراغهم الكثيرة إلى مشاهدة الأفلام الكرتونية يومياً، التي تجذب انتباههم؛ حيث تتضمن مؤثرات بصرية وسمعية خيالية تبهتهم. المشكلة الكبرى هي احتواء بعض الأفلام الكرتونية على عنف وعادات سيئة، تتسبب في حدوث مشكلات نفسية وسلوكية للأطفال.

اما التأثير الإيجابي للشخصيات الكرتونية

فهو جيد في سلوك الطفل وتكسبه بعض المهارات والمعارف، كما أنها تساعد على تنمية الخيال من خلال الحكايات؛ ما يحفز إبداع الطفل. وتحتوي على حكايات مختلفة تساعد على تقوية العلاقات الاجتماعية، وتحثهم على الالتزام بأداب الطعام والنظافة والتعاون. كما تُقدّم باللغة العربية الفصحى؛ ما يساعد الطفل على اكتساب مفردات جديدة قد يفتقدها في المحيط الأسري.

وتعرض أفلام الكرتون لغة سليمة؛ تؤدي إلى تطور اللغة عند الطفل، ومحتوى علمياً بسيطاً؛ ما يساعد على إنشاء خلفية علمية بسيطة للطفل. تطور أفلام الكرتون من المهارات المعرفية مثل الذاكرة، والمنطق، وتساعد الطفل على تطوير مهاراته التخيلية.

الأضرار السلبية

وتحدد الالوسي بعضاً من الأضرار السلبية للشخصيات الكرتونية



المقادير

- 2 كوب جزر مبشور
- ½ كوب كرفس مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة عسل
- ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة

الطريقة

اخلطي الجزر والكرفس والكزبرة في طبق عميق
 اخلطي الليمون والزيت والعسل
 ضيفي المزيج للجزر والكرفس وقلبي
 ضعي السلطة في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل قبل
 التقديم.

سلطة الجزر بالعسل





نصف ساعة

أربعاً وعشرين ساعة نهدرها كل يوم بكثير من التفاصيل المهمة وغير المهمة، وأحياناً لا نحقق أثناء اليوم أي إنجاز، لا على مستوى العمل ولا العائلة والأهم على المستوى الشخصي وهو من نود الإشارة إليه من مضمون العنوان (نصف ساعة)!

ترى هل نستحق نصف ساعة يومياً ننسحب فيها من كل نشاطاتنا والتزاماتنا ونختلي مع أنفسنا لاستعادة ذكريات معينة يمكنها تحفيزنا، أو للتفكير بالطرق الأنسب لإنجاز بقية مهامنا اليومية، أو مجرد تأمل ممزوج بعبادة مستحبة لتنقية النفس من تراكمات التعب والإرهاق؟

نصف الساعة هذه يمكنها أن تحدث انعطافاً في مجرى أداؤنا، فالإنسان ينشغل أحياناً بكل شيء إلا بنفسه، بمعنى آخر يحاول أن يرضي نفسه لكن ليس بالطريقة الصحيحة؛ وهنا يأتي دور النصف ساعة؛ لمراجعة ما فعله ومطابقته مع ما نريد من جهة والصواب من جهة أخرى... فليس كل ما نريده ونسعى إليه يكون بالضرورة في صالحنا.

أشار أغلب علماء النفس والاجتماع إلى استحالة فهم النفس البشرية بشكل كامل، وهذا التعقيد بسبب سلسلة طويلة من الاختلافات بين شخص وآخر؛ لذا لا يمكن دراسة سلوك البشر كلهم والخروج بقاعدة نفسية حتمية كما في الميدان العلمي، وعليه فإن كل شخص هو الأكثر دراية بمكونات نفسه، وكل ما يحتاجه هو أن يتعرف على ذاته أكثر وأكثر... وأن يمضي وقتاً أطول مع ذاته ليسألها ويحاسبها ويذكرها، فالأيام تلتهم بعضها والوقت يسير بسرعة فائقة إذا لم نتوقف عند أنفسنا ونعرف بشكل يومي أين نحن وماذا نفعل وكيف يجب أن نكون؟.

فما أوجدنا لدقائق مواجهة حقيقية نكتشف من خلالها إن كنا مع أنفسنا أم نتصرف ضدنا، دقائق تساعدنا على إنصاف حقوقنا وحقوق الآخرين، نصف ساعة فقط قد تحدث الفرق.

إيمانز كاظم

أشار أغلب علماء النفس والاجتماع إلى استحالة فهم النفس البشرية بشكل كامل، وهذا التعقيد بسبب سلسلة طويلة من الاختلافات بين شخص وآخر؛ لذا لا يمكن دراسة سلوك البشر كلهم والخروج بقاعدة نفسية حتمية كما في الميدان العلمي، وعليه فإن كل شخص هو الأكثر دراية بمكونات نفسه

الشهيد
رحمن راشد
العبداوي - الد
تاريخ الاستش
١٦/١٢/١٩
بدر جناح الع
نواء / 22

الشهيد السعيد
علي واثق كاظم
العامري
تاريخ الاستشهاد
٢٠١٥/١٢/١٥
الانبار / الصقلا



تصوير - احمد القرشي



تصوير - رغد العبيدي