

العدد الـ 39 - جمادى الأولى 1443
كانون الأول 2021

للِقوارير

L I L Q W A R E E R

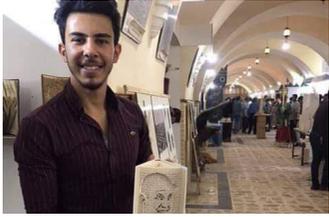
بسبب غلاء المهور
الشباب يعزفون عن الزواج..
والشفاء في تربته..
معاملُ تصنعُ دواءً من الجنان.
كيف تعلم طفلك المسؤولية
المالية

لك ترنو الارواح





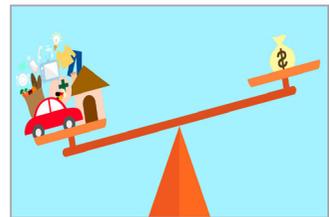
06 تشوهات خلقية تصيب الأطفال..
أسبابها والبحث عن
حلول لمعالجتها



18 شاب عراقي ينجح
باللحاح على الكتب



32 وجهة ثقافية



38 عندما تتحكم القوارير
بعال الله



60 لماذا يتم اختيار أطعمة
خالية من الغلوتين؟

40

جليل خزرعل.. أعود طفلاً عندما أكتب قصيدة

هيئة التحرير

رئيس تحرير
سعاد البياتي

مدير تحرير
ايمان كاظم

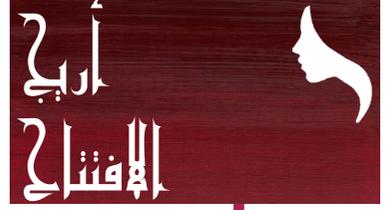
هيئة التحرير
ساجدة ناهي
سرور العلي
ضمياء العوادي

التدقيق اللغوي
دار اللغة والأدب العربي

التصوير
رغد عبد حمد ابراهيم

الايخراج والتصميم
طارق البهادلي





الزوجة المثالية

ورد من الإمام أبو جعفر الباقر (عليه السلام) عن رسول الله (صلى الله عليه وآله) قوله: ((قَالَ اللَّهُ (عَزَّ وَجَلَّ) فِي حَدِيثٍ قَدَسِي: إِذَا أَرَدْتُ أَنْ أَجْمَعَ لِلْمُسْلِمِ خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، جَعَلْتُ لَهُ قَلْبًا خَاشِعًا، وَلِسَانًا ذَاكِرًا، وَجَسَدًا عَلَى الْبَلَاءِ صَابِرًا، وَزَوْجَةً مُؤْمِنَةً تَسْرَهُ إِذَا نَظَرَ إِلَيْهَا، وَتَحْفَظُهُ إِذَا غَابَ عَنْهَا فِي نَفْسِهَا وَمَالِهَا.

فهذا الحديث يكشف بوضوح أهمية عن الزوجة المؤمنة في تحصيل سعادة الدنيا والآخرة، فالأختيار الصحيح يكون من اهم ضرورات الزواج الناجح بعيدا عن المظاهر الشكلية التي لن تقدم ولن تؤخر من السعادة بشيء.

فالزوجة المثالية هي التي تتصف بصفات جميلة وعديدة، والتي تقوم بافعال تزيدها قدرا عند نفسها، وعند زوجها والآخرين، وهي التي تمنح من حياتها ماتوفر لبيتها الراحة والطمأنينة والحياة الزوجية المثالية بكل ماتتضمن من قناعة واطاعة وسلوكيات متزنة تجمل بها بيتها بالشكل الصحيح، لذا تكون الحكمة صفة هامة يجب ان تتصف بها الزوجة لتكون زوجة مثالية، والتي تعني استقرارها وهدهد تفكيرها وقدرتها على اتخاذ قرارات صائبة تفيد في التغلب على المشكلات الحياتية التي تواجهها اثناء تأدية دورها كزوجة، اذ ان الحياة الزوجية بكل ما فيها بحاجة الى امرأة صبورة، ومتفهمة لوضعها ومستقبل عائلتها والتي تسعى دائما الى توفير ذلك الأمان لزوجها واسرتها مما يجعلها بالفعل زوجة مثالية، فهي حريصة على فعل كل ما يصب في مصلحة اسرتها، وعلى الاخلاص لزوجها في السر والعلن وفي كل تفاصيل حياتها معه.

كما ان الدعم والتقدير من الامور الهامة التي تحسب للزوجة، فهي التي تقدر جهود زوجها وكل ما يقوم به من اجلها ومن اجل اسرتها، وهي الداعمة التي تقف موقف الرجال وتساند زوجها في الازمات، وهي التي تستطيع ادارة المنزل بكل حزم وبطريقة رشيدة فتتحقق احتياجات الاسرة ولكن في حدود امكانات الزوج.

واخيرا، فالزوجة المثالية هي الزوجة التي تراعي حقوق زوجها وما عليها من واجبات نحوه، والتي تحفظه في حضوره او غيابها، والتي تداوي مهما كانت مجروحة لتسعد من حولها.

رئيس التحرير

**الدعم والتقدير
من الامور الهامة
التي تحسب
للزوجة، فهي
التي تقدر جهود
زوجها وكل ما
يقوم به من
اجلها ومن اجل
اسرتها، وهي
الداعمة التي تقف
موقف الرجال
وتساند زوجها
في الازمات
، وهي التي
تستطيع ادارة
المنزل بكل حزم
وبطريقة رشيدة
فتتحقق احتياجات
الاسرة**

لم تستسلم الكثير
من النساء للظروف
القاهرة التي
تعصف بحياتهن،
وللبطالة وهي
تلاحق أحلامهن
وظموحاتهن،
لاسيما مع انعدام
الوفائف الحكومية
في البلاد، إذ تمكنت
كثيرات من فتح
مشاريعهن الخاصة،
وأثبتت للأخرين
بأنهن قادرات على
مواجهة الصعاب،
والنهوض من ركاب
الإزمات وأفة الفقر.

بالحرف اليدوية
والأكلات الشعبية..

نساء ينهضن من معاناتهن

مجالات مختلفة

الشابة زهراء كريم الحاصلة على بكالوريوس لغات تعمل بمجال الزراعة، وتمارس هذا العمل عن حب وقناعة، وقالت عن ذلك مبتسمة: "منذ أن كنت صغيرة أحب الزراعة، لكن بدأت كمشروع بها منذ عام 2020، حين تخرجت من الجامعة، ولأنني أحب هذا المجال وبسبب وجود فوارق بين العراق والدول الأخرى بالتطور الزراعي، فأحببت أن نتطور ولو بشيء بسيط، بدأت أول مرة بتجميع الشتلات الصغيرة للأشجار والأزهار، والثمار والخضار النادرة، وأشعر بالسعادة حين أرى من وراء جهدي ثماراً، وكذلك فرحة الزبائن بالزرع الذي يشترونه مني، وهم يشاهدونه يثمر".



وتابعت كريم: "ثم بدأت انتج تربة مختلطة يطلبها الزبائن، كون أغلب التربة المستوردة مصابة بالفطريات، والحشرات، وبدأت أشعر بقيمة الإنتاج الوطني، وأهميته الكبيرة". وعن التحديات التي واجهتها أوضحت كريم: "أكثر التحديات التي واجهتني هو المكان، فأنا عملي معظمه على سطح منزلي، إذ استثمرت مساحته في مشروع، وهذا الشيء متعب جداً خاصة أن معظم التربة أوزانها ثقيلة، فقررت استئجار مزرعة للإكثار من أنواع الخضار النادرة، مثل الباذنجان الأبيض، والفلفل الأسود، والخيار الشوكي وغيرها". مضيفة: "أكثر شخص شجعني وسانديني من بدايتي هي مهندسة زراعية، صديقة لي من مدينة كربلاء المقدسة، تتصل بي باستمرار، وتزودني بمعلومات مفيدة، وهي التي كانت تستورد البذور، وأطمح أن يتوسع مشروع، ويضم نساء أخريات للعمل به، وتوفير لهن مصدر رزق".

مثل أم يوسف التي حصلت على دعم ومساندة زوجها بوقوفه معها، وكونه يملك معملًا لصناعة المعجنات، إذ فكر بافتتاح معمل آخر للخبز التراثي "الرقاق"، وتوفير لزوجته كل ما تحتاجه، وبمساعدة خمس نساء لها في المعمل، حيث ازداد الطلب على الخبز، وأوضحت أم يوسف: "كل امرأة تحتاج لدعم زوجها، ومشاركته في العمل لإثبات نجاحها، واصرارها على مواصلة العطاء، وتحقيق ما تصبو إليه".

يقول أبو يوسف عن ذلك: "قررت فتح المعمل لزوجتي، وبفضل الله أصبح هناك الكثير من الطلبات على هذا النوع من الخبز، ومن الضروري مد يد العون للزوجة والأخت والبنت، ليبدعن ويحققن طموحاتهن".

مشاريع بسيطة

الأربعينية سعاد مجيد، وبعد وفاة زوجها أصبحت هي المعيل الوحيد لأسرتها، ومسؤولة عن أربع فتيات، وكونها تمتلك خبرة طويلة في صناعة "الكيك"، بدأت بمشروعها البسيط من داخل منزلها.

وأكدت مجيد: "تعرضت لمصاعب كثيرة في حياتي، ولكن تحديتها بالعزيمة، والإيمان بالله لاسيما أن لدي فتيات فقط، ويحتاجن إلى تكاليف الدراسة والحياة اليومية، ونجحت بفتح مشروعي الخاص لإعالتهن".

أما ميعاد الجشعمي (43 عاماً)، والموظفة بقسم إعلام كلية الزراعة بجامعة القادسية استثمرت موهبتها في تدوير المخلفات، بتحويلها إلى منتجات مفيدة ولها استخدامات متعددة، بدلاً من إهمالها، ومنها صنع أقنعة وقائية، بسبب جائحة كورونا، وتوزيعها على الكوادر الصحية مجاناً، وبمساعدة أحد الأطباء إذ تبرع بالمواد الأولية لها.

تقول الجشعمي عن مشروعها: "تعلمت هذا الفن على يد معلمين مبدعين في هذا المجال، عندما زرت العديد من البلدان الأوروبية، فقررت بعد عودتي تحويل إحدى غرف منزلي إلى ورشة للعمل، وتعليم النساء والفتيات هذه الصناعة، واستثمار مواهبهن لتوفير لهن فرص عمل، ومصدر عيش يعتمدن من خلاله على أنفسهن".

مواهب متعددة

وتواصل زهراء عبد الهادي (أم لثلاثة أطفال)، موهبتها في التصميم والرسم، ولكن بطريقة أخرى جميلة ومعبرة وهي "فن لف الورق"، وعن ذلك تحدثت: "بعد زواجي بفترة شعرت بملل شديد، وكانت الظروف المعيشية صعبة جداً فقررت العمل، بحثت عن حرفة أو مهنة أستطيع ممارستها في المنزل، وكوني املك الموهبة فكرت بفن لف الورق، وأحببت العمل به".

وأضافت "جمعت معلومات مختلفة عن هذا الفن، ورغم عدم توفر كامل المعدات، لكنني بدأت بالتنفيذ واستخدمت المواد المتاحة لي، نجحت وطورت من نفسي حتى تمكنت من تصميم لوحات بهذه الطريقة، ونصيحتي لكل ربوات البيوت ممن يمتلكن الطموح والمواهب أن يوفقن بين شؤنهن ومتطلبات أسرهن، والمهنة أو العمل الذي ينتفعن من ورائه".

تشوهات خلقية تصيب الأطفال..

أسبابها والبحث عن حلول لمعالجتها

سرور العلي

أصيبت العشرينية سارة حسين بحالة حزن واحباط بعد ولادة طفلها بتشوه في دماغه، بينما استسلم زوجها للأمر قائلاً وهو يخفي ضيقه: "الحمد لله على كل حال" ولم تكن تلك الأسرة التي ولد لها طفل مشوه خلقياً والحالة الوحيدة والنادرة، بل هناك مئات الأسر في العالم عاشت المصير نفسه من قبل، وبحثت بكل الوسائل عن ما يمكن تصحيحه من تشوه.

أسباب

تشرح استشارية الطفل وحديثي الولادة شيماء عماد عن أهم الأسباب التي تؤدي إلى التشوه الخلقي للطفل قائلة: "قد تتعرض الأم الحامل إلى مواد ضارة من بينها الأدوية والسموم، والتعرض للأشعة السينية، أو تعود لأسباب جينية ووراثية يرثها الجنين من أبويه، والافراط في التدخين، وتعرض الأم للتلوث البيئي، وعدم متابعتها لنصائح الأطباء، واهمالها العناية بالحمل، وعدم تناولها الأطعمة الصحية والمكملات الغذائية، أو إصابة الأم بالعدوى والفيروسات، والتي تنتج طفلاً غير سليم، ومن انواع تلك العدوى، الجدري المائي، والتعرض لفضلات القطط، ومرض الزهري، والإصابة بالحصبة الألمانية،

يقول أحمد وسام، أب لطفلين: "لا شك أن كل أب وأم يحلمان بولادة طفل ذي صحة سليمة، وخال من الأمراض، ولكن زادت العيوب الخلقية عند الأطفال، بسبب العادات السيئة التي يمارسها الأبوان، وتناول الأطعمة السريعة وغالباً ما تكون ملوثة، بالإضافة إلى التلوث البيئي المحيط بنا".
طبيبة الأطفال أنسام رعد أكدت: "التشوه الخلقي هو نقص أو زيادة بأعضاء جسم الجنين، نتيجة خلل جيني أو تعرض الخلية لعوامل غير طبيعية تضر بالجنين، ويكون بعضها ظاهراً في الأطراف أو الرأس أو العمود الفقري، وشقوق الشفة أو الحلق، وبعضها تصيب الأجهزة الداخلية للجسم، كالقلب والجهاز الهضمي أو التنفسي أو المخ أو تشوه الرئتين وانسداد الأمعاء".

يمكن للأسرة ملاحظتها على الرضيع هي، ضيق في التنفس، وتنفسه السريع، ولون جلده يميل إلى اللون الأزرق أو الباهت والرمادي، ووجود تورم حول عينيه، أو في ساقبه أو مناطق أخرى من جسده، ومنها الولادة بثقب في القلب، وهو من التشوهات الشائعة، ويمكن اصلاحه عن طريق إجراء عملية جراحية في سن مبكر للطفل."

المعالجة والوقاية

أما عن الوقاية والعلاج فتوضح عماد: "تتم معالجة التشوه الخلقي عن طريق العمليات الجراحية، أو تناول الأدوية، وابعاد الأم الحامل عن الأشعة، وعليها بالغذاء الصحي والجيد، وتناول الفيتامينات، وضرورة متابعة الطبيب الخاصة بشأن حملها، وعمل الكشف والفحص الدوري والمبكر، للتأكد من سلامة الجنين، وخلوه من التشوهات الخلقية، وفي الآونة الأخيرة تم تطوير عدة وسائل لمتابعة حالة الجنين، والاطمئنان على نموه السليم وهو فحص المبنى الجيني، ويتم ذلك من خلال عدد الصبغيات، أو عن طريق تشخيص الجين غير المعروف، وتتم كل هذه الفحوصات في نسيج الجنين الذي يؤخذ في فحص المشيمة، أو من الدم في وريد سرة الجنين أو بفحص سائل الصاء، أو تشخص التشوهات بواسطة وسائل تصوير مختلفة ومنها، فحص الفائق الصوت، وفي الحالات شديدة الحرج يمكن الاستعانة بوسائل التصوير الأخرى، ويعقد الفحص بالتردد المغناطيسي أكثر مصداقية وأماناً للجنين."

وفيروس الهربس".

أنواع التشوهات

وتابعت عماد: "وكثيرة هي التشوهات التي تصيب الجنين ومنها، أصابة الدماغ والعضلات والمفاصل، والحبل الشوكي والعظام، وتشوه القلب، وتضرر الأعضاء التناسلية، وفي الحالات الأكثر خطورة قد تؤدي إلى وفاة الرضيع، أو إسقاط الجنين، وهناك تشوه للقلب يكون خطيراً على مستقبل الطفل ويظهر بهد ولادته أو بعد أشهر من نموه ومن العلامات التي

رسالة الحقوق..

حق الكبير وفق ما جاء في رسالة الحقوق للإمام السجاد (عليه السلام):

إيمان كاظم

"وأما حق الكبير فإن حقه توقير سنه وإجلال إسلامه إذا كان من أهل الفضل في الإسلام بتقديمه فيه وترك مقابله عند الخصام، ولا تسبقه الى طريق، ولا تؤمّه في طريق، ولا تستجله، وإن جهل عليك تحملت، وأكرمته بحق إسلامه مع سنه، فإنما حق السن بقدر الإسلام. ولا قوة الا بالله."

أو حتى من قبل العاملين في مجال رعايتهم بشكل رسمي، وهذا بالطبع مرفوض من قبل القانون والشرع بالتساوي، فلا توجد دولة في العالم لا تضع قوانين خاصة بمعاملة فئة كبار السن والعاجزين منهم، فضلا عن انشاء دور رعاية خاصة بهم، لكن المشكلة في احترام القانون ذاته وغياب الوازع الديني والأخلاقي لدى

البعض لدرجة قيامهم بممارسات تنتهك حق الكبار في حياة كريمة

تمنحهم

الكرامة

والتقدير

مهما

بلغوا من

مستوى

العجز،

وهنا

يأتي دور

الرقابة التي من

الضروري أن تستند

على المبادئ الانسانية التي

جاءت بها الأديان وتجلت بأعظم صورها

في تعاليم الدين الإسلامي وأحاديث الرسول (صلى

الله عليه وآله وسلم) وما جاء في روايات المعصومين

(عليهم السلام) وأثارهم التي تؤكد على تأدية حق

الكبير.

من ضمن التعريفات اللغوية لكلمة الكبير هو كل شخص تقدم به العمر، ومن المعروف إن مظاهر تقدم عمر الانسان تأخذ أشكالا متعددة، ومنها تراجع قدراته الحركية ونشاطه الجسمي، وانحسار في الذاكرة، وغيرها من التغيرات التي تستدعي معاملته بشكل خاص، لذلك فإن الإمام زين العابدين (عليه السلام) أشار في رسالته الحقوقية إلى حق الكبير ووضع أسسا لاتباع هذا الحق وتطبيقه في تعاملاتنا مع كبار السن؛ لضمان حقنا في تعامل الآخرين معنا حينما نتقدم بالعمر فكل تصرفاتنا وسلوكياتنا ترتد غالبا السلب بالسلب والإيجاب بالإيجاب.

خبرة السنين

يتميز كبار السن بحجم تجاربهم الحياتية، وخبرتهم في التعامل مع الظروف، وهذه الخبرة لا تتراكم عبثا؛ وإنما تكون حصيلة مواقف كثيرة ومعاناة وتعيب، لذا فإن الكبار هم الأجدر في جانب النصح والتوجيه، ومن حقهم علينا أن نستفيد من خبرتهم ولا نتجاهلهم غرورا بقدراتنا وزهو الشباب، ولعل ما جاء في بداية حق الكبير "توقير سنه وإجلال اسلامه" اشارة واضحة وجلية حول أهمية احترام العمر والحفاظ على هيبة المسن، وعدم معاملته بطريقة متساوية مع بقية الفئات العمرية، وهذا ما يؤكده علماء النفس والاجتماع حول أهمية التعامل مع كل فئة عمرية بما يتلاءم مع احتياجاتها وميولها ورغباتها... فكما ورد حق الكبير في رسالة الحقوق ورد أيضا حق الصغير؛ وله طبعاً القواعد الخاصة للتعامل مع الصغار.

مشاهد مؤلمة

اليوم وفي ظل ما نراه في مواقع التواصل الاجتماعي من مقاطع فيديو كثيرة لمختلف المشاهد والحوادث، تصادف مظاهر مؤلمة لسوء معاملة كبار السن من قبل ذويهم أو أقاربهم

أسس وقواعد

هناك قواعد كثيرة للتعامل مع كبار السن، ومنها احترامه حتى وإن بادر بالغضب أو رفع صوته أو تلفظ ببعض الأمور المزعجة، وتقديمه في الطريق والجلوس وفي أي مكان وموضع تكون الأولوية له توقيرا لعمره، فضلا عن مساعدته في أي عمل شاق عن طريق المبادرة وليس انتظار أن يطلب ذلك فبعض كبار السن يستصعبون طلب المساعدة ويشقون على أنفسهم تخوفا من ردود الأفعال غير المستحسنة والتي تسبب إهانة غير مباشرة لهم، وبعضهم لا يودون أن يعترفوا بضعف قدراتهم على تأدية المهام بالشكل الطبيعي، وبالطبع أي إنسان يمكنه أن يطبق كل القواعد الخاصة بمعاملة كبار السن فيما لو تأمل قليلا جريان العمر وإننا كلنا بدون استثناء سنكبر وتراجع قوانا وتتغير ملامحنا، وسنحتاج لمن يقف بجانبنا ويمنحنا الحماية والتقدير اللازمين لتجاوز الحياة بأضرار أقل، وبهذه الفكرة مع وجود الأصل وهو ضمير الإنسان اليقظ بخشية الله يمكن أن نراعي ونؤدي حق الكبير وسائر الحقوق الأخرى.



استفتاءات في عصير العنب

للقوارير

السؤال: ما حكم عصير الزبيب اذا غلى بنفسه او بالنار؟

الجواب: لا يحرم الا اذا علم غليان ما في العنب من ماء حين الطبخ

السؤال: هل يحرم شرب عصير العنب؟

الجواب: يحرم عصير العنب إذا غلى بنفسه أو بالنار أو بالشمس، بل الأ حوط الأولى الاجتناب عنه بمجرد النشيش وان لم يصل الى حد الغليان، واما العصير الزببى فلا يحرم بالغليان ما لم يوجب الاسكار، وان كان الأ حوط استحباباً الاجتناب عنه وهكذا الحال في العصير التمري

وتزول حرمة بذهاب ثلثيه بحسب الكم لا بحسب الثقل - إذا لم يصير مسكراً بالغليان - ، ولا فرق بين ان يكون الذهاب بالنار أو ما يلحق بها كالاسلاك المحماة بالكهرباء او بالاشعة أو بالشمس أو بالهواء على الاقوى، واما مع صيرورته مسكراً بالغليان - كما ربما يدعى ذلك فيما إذا غلى بنفسه - فلا تزول حرمة إلا بالتخليل ولا أثر فيه لذهاب الثلثين، وهكذا الحكم في العصير التمري والعصير الزببى اذا صار مسكرين

السؤال: من المعروف عندنا ومن سؤال اهل الخبرة عن (عملية البسترة) هو ارتفاع درجة الحرارة دون الغليان ثم تبريدها ، فعليه :

- ١- ما حكم شراب عصير العنب المبستر؟
 - ٢- وهل تشخيصكم يختلف عن ذلك أم لا؟
 - ٣- وهل يختلف الحكم إذا كان العصير العنبى مختلطاً مع الماء مع وصوله إلى درجة الغليان؟
 - ٤- وهل يختلف الحكم إذا لم نعلم بذهاب ثلثيه أم لا؟
- الجواب:** لا يحرم إذا لم يبلغ الغليان وإذا غلى حرم حتى لو كان مختلطاً بماء إلا أنه إذا اختلط به كفى في حليته ذهاب ثلثي المجموع ولا يحل إلا مع العلم بذهاب الثلثين

السؤال: هل يتنجس الزبيب عند غليه على النار وذهاب ثلثيه كالعنب؟ وما هو حكم التمر عند غليه على النار؟

الجواب: لا يتنجس العصير العنبى ايضاً بالغليان بل يحرم واما عصير التمر والزبيب فلا يحرمان بالغليان

السؤال: إذا غلى العصير العنبى فهل يبقى على طهارة؟

الجواب: العصير العنبى إذا غلى - بالنار أو بغيرها - فالظاهر بقاؤه على الطهارة وإن صار حراماً، فإذا ذهب ثلثاه صار حلالاً إذا لم يحرز صيرورته مسكراً - كما أدعي فيما إذا غلى بنفسه - وإلا فلا يحل إلا بالتخليل.

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





لا أنام

لو ان الكاتب احسان عبد القدوس ما زال بيننا حتى اليوم لألف عشرات الروايات التي تفوق في قصتها وشخصيتها روايته الرائعة (لا أنام) التي حولت فيما بعد الى فلم سينمائي ومن ثم الى مسلسل تلفزيوني و أثارت أنذاك أعجاب جمهور المشاهدين لما طرحته من مشاكل اجتماعية وازمات اخلاقية وهموم الشارع في ذلك الوقت .
قد لا ينام البعض ومنهم بطلة رواية عبد القدوس بسبب عارض شخص مثل القلق والتوتر والتفكير الطويل في قضية ما الا ان يصبح عدم النوم سلوكا جماعيا ومنهاج حياة شباب هذه الايام فهذه نقطة تستحق التوقف عندها كثيرا .

فسلطان النوم بدأ يتخلى يوما بعد اخر عن عرش مملكته وتنازل عن ليل الراحة الطويل ازاء ساعات معدودة من النوم في النهار وبعض الشباب من اناث وذكور على حد سواء عطلوا عن عمد وجهل ساعات اجسامهم البيولوجية فقلبوا ايتي الليل والنهار فلم يعد ليلهم سباتا ولا النهار معاشا والسبب هو الفضاء الالكتروني الذي أصبح المتهم الوحيد في (خراب البيوت) وزيادة حالات الطلاق والتباعد الاجتماعي داخل الاسرة الواحدة .

احدى الامهات اشتكت قبل ايام من ابنتها التي ما زالت في مقتبل العمر والتي اصبحت تستيقظ بعد أفول الشمس بقليل فيبدأ نهارها في الليل وتنام بعد بزوغ الفجر بقليل مما جعلها عرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام بسبب عدم تعرضها لأشعة الشمس بصورة نهائية اضافة الى تصرفات تشبه الى حد ما اعراض مرض التوحد فاعتزلت الناس والعائلة فلم يبق من حياتها غير ليل طويل وهاتف نقال وكسل وخمول مريع وجدران صماء تقضي شبابها بين اركان مظلمة لا يضيء عتمتها الا الوميض الازرق المتكرر للهاتف التي يعمي الابصار ويشتت القلوب ولا أمل في الافق في الخروج من هذا النفق المظلم الذي حبس معظم شبابنا حياتهم فيه .

فأولادنا اصبحوا ليسوا لنا لانهم أولاد الحياة كما يقول جبران خليل جبران بل هم اولاد الانترنت وعبيد الهاتف والالعاب الذكية ولا بد هنا من وقفة جادة آراء هذا الموضوع من قبل العوائل العراقية ومراقبة سلوك الابناء وما يترتب عليه سهر الليالي من أمراض ومشاكل اخلاقية ولتجنب الوقوع في المحذور وعلى الاعلام ايضا ان يلقي الضوء على هذه المشكلة التي اصبحت تؤرق الالباء والامهات فيباتون قلقين على مستقبل أبنائهم الذين تحولوا دون دراية الى خفافيش بشرية .

**احدى الامهات
اشتكت قبل
ايام من ابنتها
التي ما زالت في
مقتبل العمر
والتي اصبحت
تستيقظ بعد أفول
الشمس بقليل
فيبدأ نهارها
في الليل وتنام
بعد بزوغ الفجر
بقليل مما جعلها
عرضة للإصابة
بمرض هشاشة
العظام بسبب عدم
تعرضها لأشعة
الشمس بصورة
نهائية اضافة
الى تصرفات تشبه
الى حد ما اعراض
مرض**

ساجدة ناهري

غلاء المسهور

Q W A R E
للقوارير

ملف العدد





بسبب غلاء المهور الشباب يعزفون عن الزواج.. والارقام خيالية

رشا الطائي

العديد من الشباب الذين يبغون اكمال نصف دينهم يصطدمون بمشكلة تعيق ذلك، الا وهي قضية غلاء المهور! فكم من شاب تراجع عن اتمام زواجه .. وكم من فتاة مؤهلة للزواج تركها قطاره كما يقولون وراحت تعاني من ازمات نفسية واجتماعية قضت عليها . فمعظم العوائل العراقية باتت تطالب بمبالغ خيالية حينما يتقدم احدهم لخطبة ابنتهم. القمص كثيرة حول هذا الموضوع، والغرابة اشد نحوه:



أولياء الأمور الذين يعدون بناتهم سلعة يتاجرون بها، كما ان هذه الظاهرة جعلت الاقبال على الزواج في تراجع وعزوف. بينما تعد مريم كريم طالبة جامعية السبب في ارتفاع مهر الزواج إلى العادات التي تتحكم بنا والتي لا نترحم، فضلا عن التفاخر بالمبالغ فيه، وتترحم مريم على أيام زمان عندما كانت تقام الأعراس في البيوت قبل أن تنتقل إلى صالات الزفاف والفنادق الفارهة التي تكلف الكثير

عنوسة

وتحكي سارة عبد الرحمن موظفة عن أنها ضحية لغلاء المهور ولا تزال تنتظر من سيدفع ما يطلبه ولي أمرها، فكلما تقدم لخطبتها احدهم احاطوه بالشروط المالية الكبيرة التي لا يمكن توفرها، عليه سار بي القطار حتى توقف عند الاربعين ليكون مصيري (العنوسة) !
وبين هذا وذلك تتزايد أعداد العوانس على ذمة العادات و التقاليد

هدية المهر

ويدعو القاضي الشرعي عدنان فهد المساري إلى عدم المغالاة في طلب المهور حسب الحديث النبوي الشريف (أكثرهن بركة أقلهن مهراً) وذلك لأن المهر يعد هدية وحسب إمكانات الشاب المتقدم لطلب يد الفتاة، فأرتفاع المهور من أسباب ارتفاع نسبة العنوسة ويجب نشر التوعية بين الناس.. وقد يتفق الطرفان قبل الولوج الى المحكمة على مبالغ المهر ، واحيانا كثيرة يتم الاتفاق امام القاضي وماعليه الا ان يسجل رغبات اهل الزوجين ينصح القاضي المساري العوائل بأن لا يكونوا حجر عثر في طريق الحلال بين شاب وفتاة يبغيان الارتباط للأجل المال، فكم من زيجات توقفت وبطلت من جراء ذلك، لذلك يدعو الى السلوك المعقول الذي يضمن تأسيس بيت زوجية مبارك

عزوف وتذمر

صدم احمد بطلب أهل نور لمهر قدره 30 مليون دينار مقدما ومؤخرا مثله.. وتساءل كيف يمكن لشاب في مقتبل العمر تأمين مثل هذا الرقم ونحن في ظروف يصعب فيها حتى على ميسوري الحال تأمينها، فكيف بالشاب الذي لا يملك سوى معيشتة ومقدرته على الزواج البسيط المتكامل ان يوفر مبالغ المهور اللامعقولة!

حال الثنائي احمد ونور يمثل شريحة كبيرة من الشباب المقبل على الزواج إذ تعد مشكلة ارتفاع المهور كبقية تفاصيل الحياة التي ارتفعت أضعافاً مضاعفة ما جعل الشباب يعزفون عن الزواج، متذمرين من هذا الحال ... في المقابل وللمفارقة سجل أعلى مهر مؤخراً في المحكمة الشرعية 100 مليون لعروس من بغداد.

طمع وجشع

يرى علي حسين الجابري أن ارتفاع المهر للزواج هو طمع وجشع

وراء
غلاء المهور في المجتمعات العربية ظاهرة ناتجة عن إرث ثقافي واجتماعي، تراكم عبر القرون الماضية، بالتزامن مع حالة التردّي في المستوى التعليمي لأولياء الأمور (أهل الفتاة)، وغياب أي معايير عقلانية ومنطقية لبحث مقومات الشاب المقبل على الزواج، كدراسة حالته الثقافية والتعليمية، ومستوى الطموح المتوافر لديه، ومدى تقارب خصائصه مع مواصفات الفتاة التي يرغب بها الشاب زوجة له

رواية
يتم التركيز على المستوى المادي والاقتصادي للشباب، وتجاهل أي معايير أخرى متوافرة لديه، ما يجعل غلاء المهور من أهم الأسباب المؤدية إلى عزوف الشباب عن الزواج، فالشباب الذي يكون في مقتبل عمره، ويرغب بالزواج يفاجئ ويصدم من قيمة المهر الذي يطلبه أهل الفتاة، وخاصة أنه ما زال في بداية حياته، وتكاليف الزواج غير مقتصرة على المهر فحسب، بل هناك تكاليف الزفاف، والمسكن، وأثاث المنزل، وغيرها

إِيَّكُمْ مِّن تَرْضَوْنَ دِينَهُ وَخَلَقَهُ فَرُوجُوهُ، إِلَّا تَفْعَلُوا تَكُنْ فِتْنَةً فِي الْأَرْضِ، وَفَسَادٌ عَرِيضٌ)، فعلى الرغم من أن المهر من حقوق الزوجة في الإسلام، وفي جميع الأديان السماوية والقوانين الوضعية، إلا أن الحكمة منه هو حفظ قدر الفتاة المخطوبة، ولم تكن الحكمة منه تعجيز الشباب وإرهاقهم وهم في بداية حياتهم، فلو تمت التوعية بقيمة المهور لاتعظنا، فمنهن من تزوجت مقابل تعليمها القرآن الكريم، ومنهن من تزوجت مقابل أن يحفظ الزوج القرآن الكريم، إذا فحق المرأة في المهر، لا يشترط أن يكون حقاً مادياً، بل قد يكون معنوياً.

فبعض الشباب قد يرهقون أنفسهم بالديون والقروض، لتأمين المهر وتكاليف الزواج، فيصبح دخل الشاب في المستقبل مرهوناً بقضاء تلك الديون، وتالياً صعوبة الحياة مع قلة الدخل، واستمرار ذلك لسنوات ستؤدي بالضرورة إلى تفاقم المشكلات بين الزوجين، وقد ينتهي الأمر بهم إلى الطلاق في بعض الحالات.

ويضيف القاضي الشرعي أنه لا يمكن للمشروع أن يتدخل ويحدد المهر المتفق عليه ولكن يمكن توعية الناس عن طريق خطباء ورجال دين منوهاً بأن المغالاة في رفع قيمة المهور تزيد من نسبة العنوسة في المجتمع

ارث اجتماعي

الاختصاصي النفسي والتربوي (علاء سالم) يبين أن غلاء المهور في المجتمعات العربية ظاهرة ناتجة عن إرث ثقافي واجتماعي، تراكم عبر القرون الماضية، بالتزامن مع حالة التردّي في المستوى التعليمي لأولياء الأمور (أهل الفتاة)، وغياب أي معايير عقلانية ومنطقية لبحث مقومات الشاب المقبل على الزواج، كدراسة حالته الثقافية والتعليمية، ومستوى الطموح المتوافر لديه، ومدى تقارب خصائصه مع مواصفات الفتاة التي يرغب بها الشاب زوجة له، وبدلاً من ذلك يتم التركيز على المستوى المادي والاقتصادي للشباب، وتجاهل أي معايير أخرى متوافرة لديه، ما يجعل غلاء المهور من أهم الأسباب المؤدية إلى عزوف الشباب عن الزواج، فالشباب الذي يكون في مقتبل عمره، ويرغب بالزواج يفاجئ ويصدم من قيمة المهر الذي يطلبه أهل الفتاة، وخاصة أنه ما زال في بداية حياته، وتكاليف الزواج غير مقتصرة على المهر فحسب، بل هناك تكاليف الزفاف، والمسكن، وأثاث المنزل، وغيرها من الأمور، فتطول رحلة البحث عن العروس المناسبة التي يرضى أهلها بحال الشاب ووضعه المادي المتيسر، وقد تستمر رحلة البحث... والطامة الكبرى أنه كلما مرت به السنوات زادت المهور غلاء.

توعية وموعظة

ويرى الشيخ ماجد العوادى .. انه ورد في الحديث الشريف عن سيد المرسلين محمد صلى الله عليه وآله قوله (إِذَا حَظَبَ



طوع العشرات منها.. شباب عراقى ينجح بالنحت على الكتب

سرور العلي

"قررت أن اجعل الكتاب يتكلم بالنيابة عن الكلمات المنثورة عليه، أردت أن يبدأ صمته، ويبلغ الكلام من خلال نظرة واحدة، باستخدام نماذج وأفكار عليه"، بهذه الكلمات عبر الشاب مؤمل مجيد شاكر عن موهبته بالنحت على الكتب، إذ وضع له بصمة مميزة في هذا الفن، وكوّن له عالماً خاصاً، وبأنامله الشغوفة يطوع عشرات الكتب، لتكون تحفة فنية تجذب الآخرين.

وتابع: "دعونا نخرج عن المؤلف كالمجانين، نرسم جنوننا لفن يخلق بنا كالنوارس، ذلك الجنون الذي يخرجنا عن ضوضاء العالم، لننفرد بحبنا لأنفسنا ولمحيطنا، فالفن للمجتمع".

تحديات

أما عن التحديات فأكد شاكر: "في بداية عملي واجهت الكثير من التحديات والظروف، لكوني كنت في مرحلة الدراسة، لاسيما وأن هذا الفن يحتاج للكثير من الوقت، والدقة لانتقائه، لكن أستطعت أن أتجاوز كل هذه الأزمات من خلال الجهد والتعب، والأستمرارية من دون توقف، كذلك فأنا النجاح يعتمد على حجم التضحيات التي نقدمها، وبكل تأكيد لا أريد أن أنكر كل الذين وقفوا معي، و أولهم كان والدي، فكان دوره مهماً ودافع من أجل نجاحي وتفوقي، بخاصة أن الأسرة لها دور أساس في دعم الطاقات والمواهب، كما حصلت على دعم من قبل منظمة المتحف المتجول الثقافي في شارع المتنبي، من خلال عرض

مضيفاً: "أردت أن اخرج النحت من دائرته القوقعية، وأن لا يقتصر على الاشجار او الجدران فحسب، وأن أجدب الناس للقراءة من خلال التشويق، او الانجذاب الى الكتب من خلال تحف فنية فريدة من نوعها، كون المجتمع يحب انبثاق شئ مغاير للقديم بتقنية أفضل مما عليه سابقاً، فلا حدود للفن إذا كنت تفكر أكبر مما عليه الواقع".

خطوات ناجحة

وعن بداياته بممارسة هذه الموهبة، أوضح شاكر الطالب في كلية الآداب/ قسم علم النفس: "بدأت بممارستها من خلال عملي، وموهبتي بمجال الأدب، إذ لاحظت في الوقت الحالي أن هناك مللاً للأدب، لكثرة النتاج الشعري والأدبي، وكذلك بسبب كثرة الكتب المشتركة والتقليدية، فرغبت من خلال نحتها تحويلها من صامتة إلى ناطقة، عبر نحت وقص الورق، وتحويله إلى نصوص بصرية تتشظى بالأبداع".

ور
**في بداية عملي واجهت الكثير من
التحديات والظروف، لكوني كنت
في مرحلة الدراسة، لاسيما وأن هذا الفن
يحتاج للكثير من الوقت، والدقة لأتقانه، لكن
أستطعت أن أتجاوز كل هذه الأزمات من خلال
الجهد والتعب، والأستمرارية من دون توقف،
كذلك فأن النجاح يعتمد على حجم التضحيات
التي نقدمها، وبكل تأكيد لا أريد أن انكر كل
الذين وقفوا معي، و أولهم كان والدي**

أعمالي الفنية في جناح خاص داخل المتحف الذي يضم كل
انواع الفنون التشكيلية".

تفاصيل جميلة

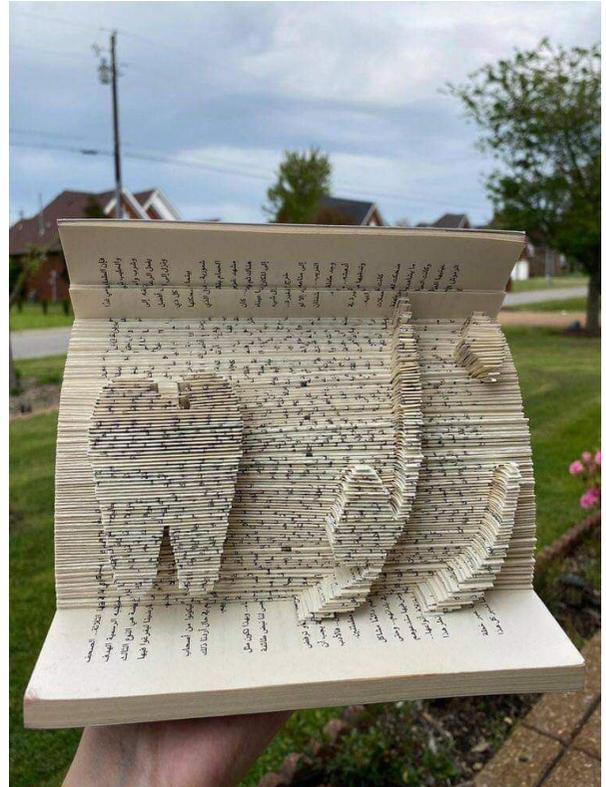
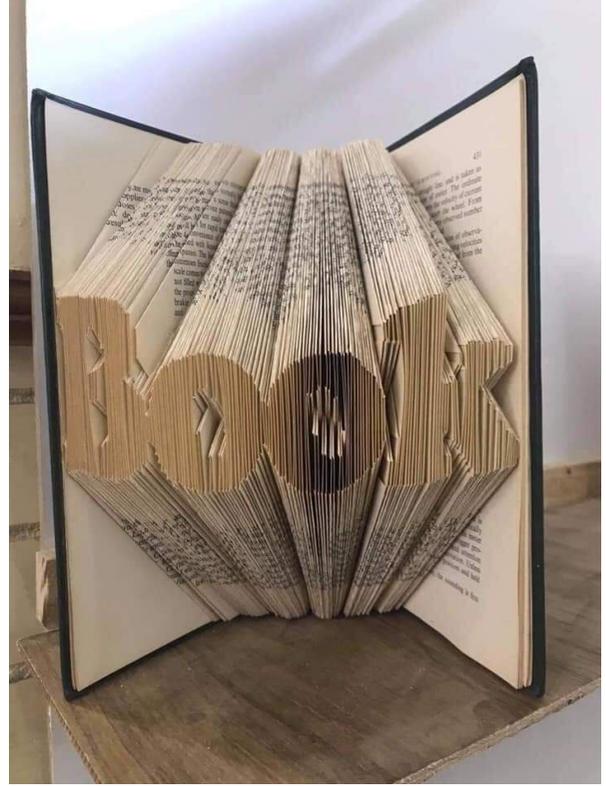
أن مدة العمل ما بين كتاب وكتاب آخر تتراوح نسبتهما حسب
تفاصيل الشكل والملامح، فهناك أعمال تصل إلى ثلاثة أيام،
وهناك أعمال تصل الى أسبوعين، وبين شاكر: "أن أدوات العمل
جداً بسيطة، وغير مكلفة، كالقلم والمسطرة والشفرة، والموس،
والمقص، وبعض الأدوات الحادة".

وإلى جانب موهبة شاكر تلك، فهو كاتب أدبي وعازف للجيتار،
وشارك في بعض المهرجانات المحلية، ومنها مهرجان الاشقاء
في محطة العالمية، ومهرجان ومؤتمر تيدكس بغداد، ومهرجان
الدراجات الهوائية، ومهرجانات الأخرى، وبدأ بعرض أعماله عن
طريق مواقع التواصل الاجتماعي، وحصل على مؤيدين كثيرين
لفكرته، ومشجعين على استمرارية عمله، وهناك من يرغب
باقتنائها.

ويأمل شاكر أن يترك أثراً، وبصمة في الساحة الفنية والأدبية
من خلال نتاجاته الأدبية، إذ استذكر قول أحد الشعراء قائلاً:
(أترك لنفسك بصمة تحيا فيها بعد الممات).

رسالة

وختم شاكر حديثه برسالة: "رسالتي ونصيحتي لجميع
المواهب، وكل الذين يطمحون لشيء كبير، أن النجاح يعتمد
على جهد الإنسان، وتنميته لنفسه وتطويرها، بخاصة نحن في
زمن التكنولوجيا، وكل شيء متاح للتعليم والإتقان والتدريب
عليه، فيستطيع كل شخص تجاوز كل عقبة أمامه إذا وثق
بنفسه، وايضاً نصيحتي موجهة إلى الكتاب، عليهم أن يؤهلوا
انفسهم، وان يكرسوا حياتهم في القراءة وانغمسهم فيها،
لاسيما في الفترة الاخيرة إذ صدرت الكثير من الكتب لكتاب
دون محتوى جيد، ودون موهبة ومقدرة عالية، فلا تنسخ الافكار،
ولا تكتب حرفاً واحداً أن لم ينبع من قلبك، وأن لم تشعر بوخزة
في داخلك، فالكتاب ليست كلماته تتسطر فقط، وانما هي
رسالة روحية للكاتب وللعالم".





رداء واهم

بعد مرور خمس وثلاثين سنة ها هي تخلع رداء القوة وتخبّرني بأن لا أخطو خطاها وأنها اكتشفت بأن هذا الرداء مجرد ثوب خارجي مهما حاولنا أن نعكسه الى الداخل تنتفض علينا دواخلنا لتشي بضعفنا، وكلما ازداد تمسكنا به كلما بان الضعف في فلتات لساننا، وبدأنا نرفض ذاتنا الضعيفة بعد أن اعتدنا على ذلك الرداء، ثم ما نلبث أن ندخل في تناقضات لا نستطيع أن نتخلص منها إلا بطريقتين: الأولى أن نلتزم بقوانين ثيابنا تلك ونتعامل معها حد السيف وبذلك نحز انفسنا أولا، أو نستسلم لضعفنا الداخلي وبذلك سنواجه ما قدمناه للآخرين من فلسفات في الحياة فيلومنا المجتمع على ما قلناه سابقا وحددناهم به.

حينها رأيت ضعفا ممزوجا بقوة الاعتراف حيث تعترف برسالة ضعف المرأة المحمود الذي يعطي مساحة للطرف الآخر لأخذ دوره بالحماية، وبدورها تحصل عليها حتى لو كانت على مستوى الشعور بها فقط، فأعطاء الانطباع الدائم بالقوة يجعل الأيدي تسحب بساطها فلا تعطي خوفها وحمايتها وحتى دعمها تعكرا على ذلك الانطباع، ذلك المفهوم الذي يدعى القوة والذي أخذ حيزه اليوم ونحن نراه يسلب الحياء ويزيد من الجرأة المذمومة ويشجع على التعدي وما يتبعه من كبرياء موهوم بُث على أن المرأة لا تحتاج الى رجل وتستطيع أن تدير حياتها بمفردها، هي تستطيع لكن اذا كانت مضطرة لذلك فلماذا تستغني عن حياتها إن لم تكن مضطرة لذلك!

طبيعة المرأة تحتاج الى الرجل وشعور الاحتياج ليس نقصا مثلما الرجل يحتاجها، هذه الفطرة التي خلقنا الباري عليها وجعل لكل حقوقه وواجباته بتقسيم بمنتهى العدالة، فاذا كان التطبيق غير عادل فلا يعني أن نجعل الجميع متمردا بل تعالج الحالات الاستثنائية فلا نسير في مسارات مخالفة لطبيعتنا لأن المحصلة ستكون هذا الصراع الداخلي الذي نعيشه كل يوم بين ما نريده وما نعيشه فالقوة الفائضة عن الحاجة ليست ظاهرة صحية للجنسين، ولهم عمود آخر!

ضمياء العوادري

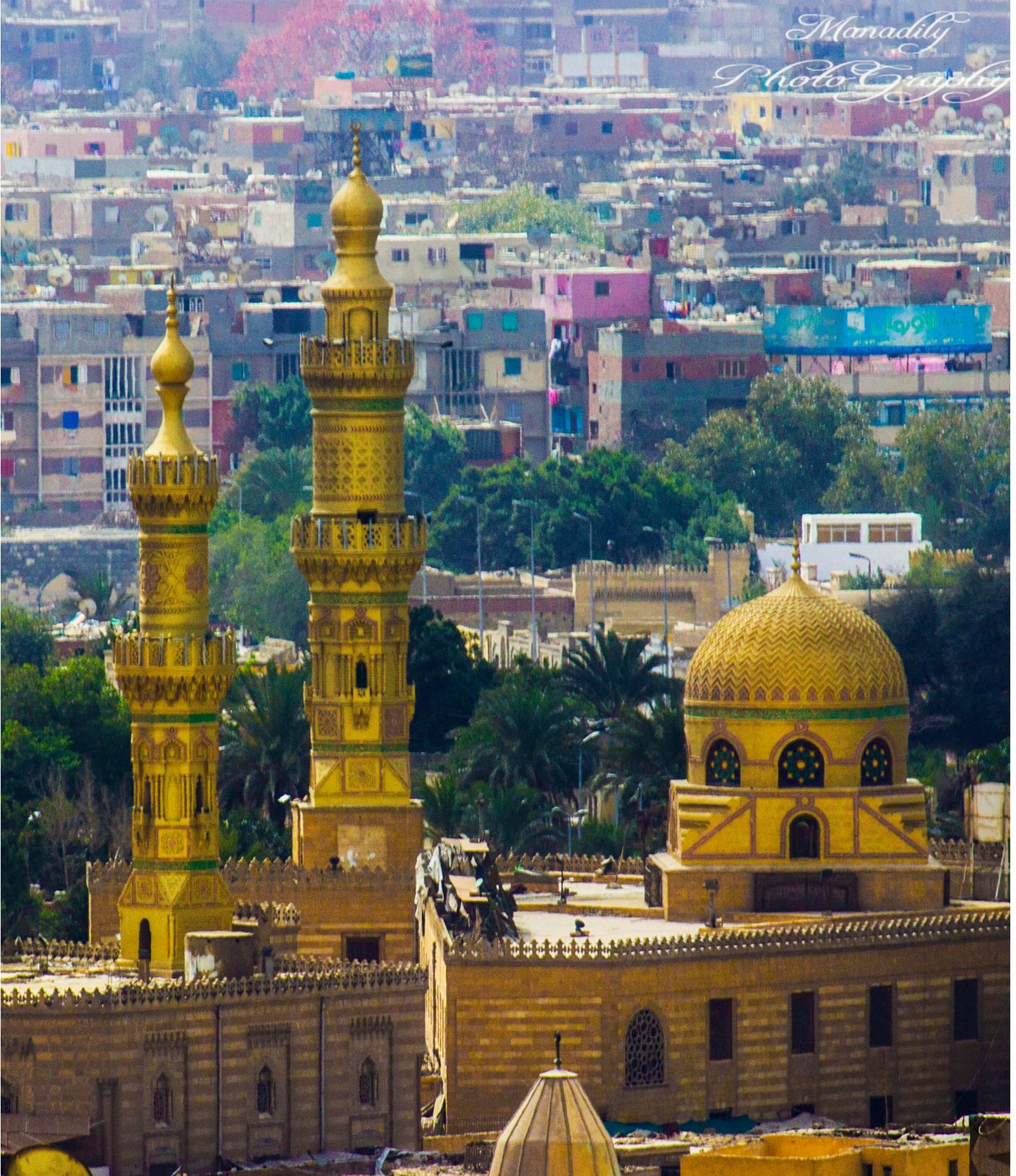
**طبيعة المرأة
تحتاج الى الرجل
وشعور الاحتياج
ليس نقص مثلما
الرجل يحتاجها،
هذه الفطرة
التي خلقنا الباري
عليها وجعل لكل
حقوقه وواجباته
بتقسيم بمنتهى
العدالة، فاذا كان
التطبيق غير عادل
فلا يعني أن نجعل
الجميع متمردا
بل تعالج الحالات
الاستثنائية فلا
نسير في مسارات
مخالفة لطبيعتنا**

مسجد السيدة نقيسة

Q W A R E E R

للقوارير

تاريخ و تراث



مسجد السيدة نفيسة في القاهرة

ساجدة ناهي

يقع مشهد السيدة نفيسة في احد اقدم الاحياء الشعبية في القاهرة التي تحمل اسم هذه السيدة الطاهرة وتسمى قديما بدرب السباع او الطريق الذي يسمى اليوم بطريق اهل البيت وهو طريق مشهور هناك يبدأ بمقام الامام زين العابدين وينتهي بمشهد السيدة زينب عليها السلام مروراً بالسيدة نفيسة والسيدة سكينة بنت الحسين والسيدة رقية ومحمد ابن جعفر الصادق اضافة الى السيدة عاتكة عممة الرسول محمد (ص) .

حبا جما وكانوا يعتقدون بكراماتها فاذا نزل بهم امر جاءوا اليها يسألونها الدعاء فتدعو لهم واجرى الله على يديها شفاء المرضى والعجزة فسميت ب (أم العواجز) واقبلوا عليها يلتمسون منها العلم حتى كادوا يشغلونها عما اعتادت عليه من عبادات وحينما شعرت ان كثرة المراجعين لها يزجج صاحب الدار قررت الرحيل من مصر ففرغ الناس لقرارها ورفضوا رحيلها حتى تدخل والي مصر السري بن الحكم وقال لها (يا ابنة رسول الله اني كفيل بإزالة ما تشكين منه فوهبها دارا واسعة بدرب السباع وحدد لزيارتها يومي السبت والاربعاء من كل اسبوع فبقيت في مصر 15 عاما الى ان وافاها الاجل هناك كما سجلت المصادر التي ترجمت للسيدة نفيسة الكثير من الكرامات كشفاء المرضى وخلص المصريين من الجفاف بزيادة ماء النيل.

بعد وفاتها اراد زوجها ان يحملها

والسيدة نفيسة من سيدات اهل البيت عليهم السلام اشتهرت بالعبادة والزهد وهي محدثة فاضلة وحافظة للقرآن الكريم وهي بنت الحسن بن زيد ابن الامام الحسن عليه السلام ولدت في سنة 145 للهجرة في مكة المكرمة و في الخامسة من عمرها الشريف كانت تذهب الى المسجد النبوي وتسمع الى شيوخه وتتلقى الفقه والحديث من علمائه حتى لقبها الناس ب (نفيسة العلم) وتزوجت وهي في الخامسة عشرة من عمرها من اسحاق المؤتمن ابن الامام الصادق عليه السلام وقد وافق ابوها على الزواج بعد ان كان رافضا بعد رؤيا رأى فيها رسول الله (ص) يأمره بتزويج نفيسة من اسحاق .

أم العواجز

رحلت السيدة نفيسة مع اسرتها الى مصر عام 193 هجرية وحين علم اهل مصر بقدمهم خرجوا لاستقبالهم في العريش وكان بيتها ملاذا للناس واحبها اهل مصر

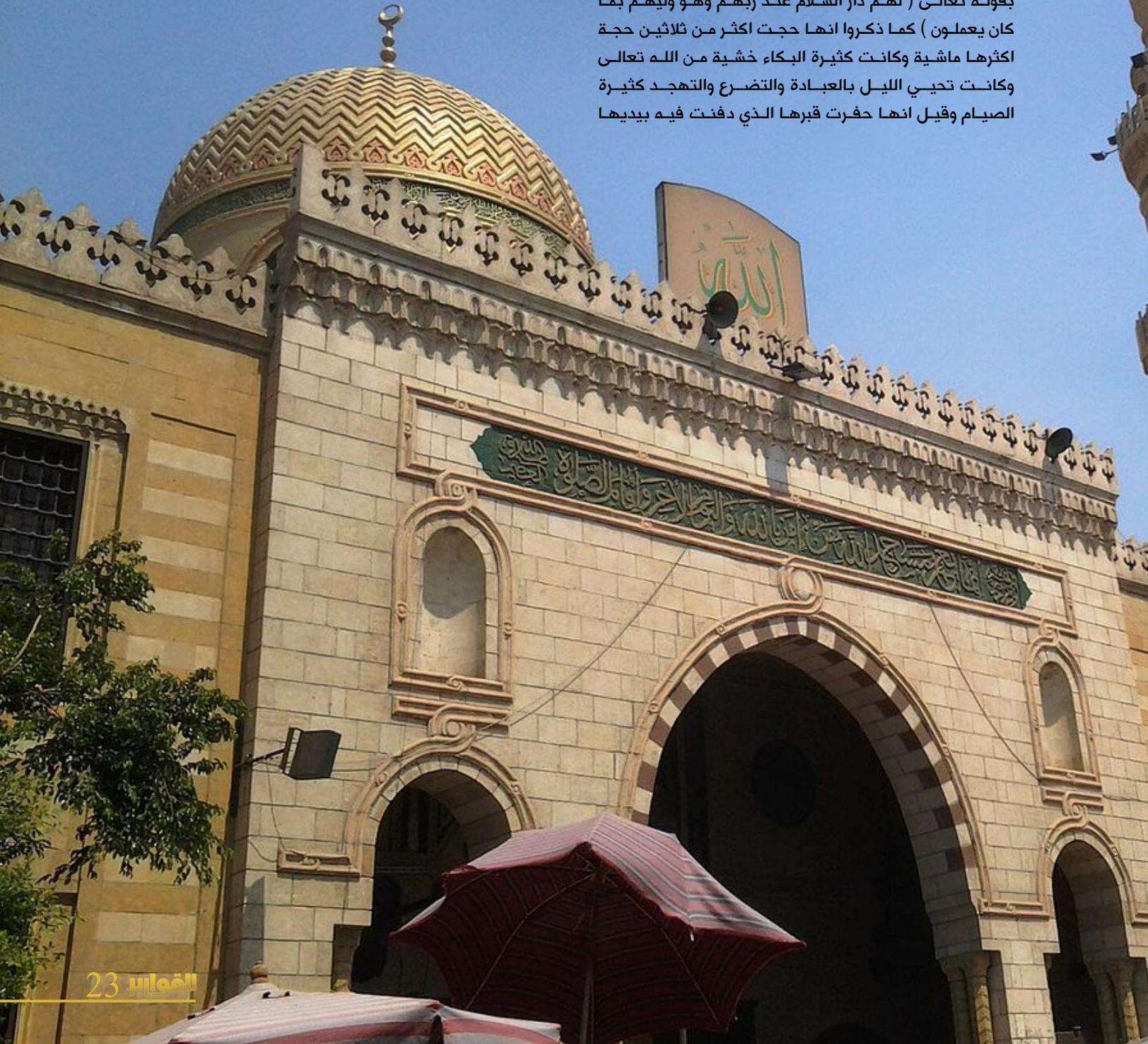
ور عرفت السيدة نفيسة بأنسها الشديد بالقرآن الكريم فكانت من الحفاظ وقيل انها كانت يغشى عندما تمر بقوله تعالى (لهم دار السلام عند ربهم وهو وليهم بما كان يعملون) كما ذكروا انها حجت اكثر من ثلاثين حجة اكثرها ماشية وكانت كثيرة البكاء خشية من الله تعالى وكانت تحيي الليل بالعبادة والتضرع والتهدج

وكانت تنزل فيه وتصلي كثيرا وختمت فيه المصحف عشرات المرات وهي تبكي بكاء شديدا .
يندرج مرقد السيدة نفيسة ضمن اهم المراقد المعروفة في مصر يقصده يومي الاحد والخميس جموع غفيرة من المؤمنين وقد اعتادوا على اقامة مراسم الزواج في اطراف ذلك المرقد كذلك يحيي المصريون ولادة السيدتين نفيسة وزينب عليها السلام في كل عام حيث تجتمع ليلة ميلاد السيدة نفيسة جموع غفيرة من محبي ال البيت عليهم السلام اضافة الى الكثير من اهل السنة في حرم السيدة ينشدون المدائح والقصائد ويتوسلون الى الله تعالى بالسيدة نفيسة لقضاء حوائجهم .

الى المدينة المنورة كي يدفنها بالبقيع فعرف المصريون بذلك فهرعوا الى الوالي عبيد الله بن السري بن الحكم واستجاروا به عند زوجها ليرده عما اراد فأبى فجمعوا له مالا وفيرا وسألوه ان يدفنها عندهم فأبى ايضا فباتوا منه في الم عظيم لكنهم في صباح اليوم التالي وجدوه مستجيبا لرغبتهم فلما سألوه عن السبب قال (رأيت الرسول (ص) وهو يقول لي رد عليهم اموالهم وادفنها عندهم) وجاء في خطط المقرئ ان اول من بنى ضريحا على القبر هو عبيد الله بن السري والي مصر .

مرقد مبارك

عرفت السيدة نفيسة بأنسها الشديد بالقرآن الكريم فكانت من الحفاظ وقيل انها كانت يغطي عندما تمر بقوله تعالى (لهم دار السلام عند ربهم وهو وليهم بما كان يعملون) كما ذكروا انها حجت اكثر من ثلاثين حجة اكثرها ماشية وكانت كثيرة البكاء خشية من الله تعالى وكانت تحيي الليل بالعبادة والتضرع والتهدج كثيرة الصيام وقيل انها حفرت قبرها الذي دفنت فيه بيديها



لك ترنو الارواح

قلوب زاهرة ونفوس معمرة بزيارتك يا ابا
عبدالله . فكم من ايام وساعات نعددها بحثا
عن ملاذ آمن في متاهات هذه الحياة
البائسة والمؤلمة ونضيع في طرقاتها
الوعرة ؛ لاننا لانجد واحة نستريح بها الا
في ظلك سيدي يا حسين عليك وعلى آل
المصطفى السلام والاكرام ، فكم من نفوس
هدأت على وقع اسمك وعطر ضريحك
البهي وكم من ارواح نالت السعادة امام
قبتك الشريفة .

فيالها من لحظات احسبها عمرا" وانا الود
بباب رأسك الشريف ام عند مرادك الخالد ام
فوق ادراج سدرتك واسعة الشرف ..اشم بها
رياح الشهادة وانفاس الكرامة.
فله الحمد والشكر على نعمة وجودي بقرب
مقامك الشريف ..ولله الحمد على عظيم
حبي لزيارتك التي تزيج عن كاهلي كل
الوجاع..

ياسيدي ...وياسيد الشهداء ...على تلك
المنحة الكبيرة التي اهداها لي ربي بزيارتك
واللود بشباك الطاهر



تصوير - محمد القرعاوي

جهود نسوية حملت أمانات توعوية..

كوادر سيد ادريس بذور مستمرة الزراعة

للقوارير



من المزارات الشريفة السيد ادريس والذي يعود نسبه الى عبد الله المحض ابن الحسن المثنى ابن الامام الحسن المجتبي عليه السلام، هذا المقام الشريف والذي له من الكرامات ما لا يحصى، فأهالي بغداد يرفلون خيره ويقصده الزوار من شتى المحافظات وحتى الدول لما له من الشأن والفضائل، ولأنه مقصد لجميع الزائرين استثمرت الكوادر ذلك في إقامة مختلف الدورات والمحافل والدروس لتثقيف الفئة الشابة هناك

وتتميز الدور النسوي بجهوده الاستثنائية في تقديم جهوده وفصلت للقوارير نغم بشير (مسؤول وحدة الشؤون الفكرية والثقافية): مع حاجة المجتمع لمختلف الدورات عملنا على تكثيف الجهود في إقامة مختلف الورش والدورات والمسابقات وغيرها من الدروس المستمرة، فعلى المستوى الديني أقمنا مجموعة من دورات (إجازة لقراءة القرآن الكريم)، ودورات لتطوير قراءة القرآن الكريم وتعليم أحكام التلاوة، والنغم القرآني، والحفظ، للنساء والفتيات، تقام هذه الدورات بصورة مستمرة صباحا وعصرا، ودورات الفقه أيضا هناك دورات مختصة وهناك دورات بشكل دوري للفتيات، وعلى المستوى الثقافي أقمنا دورات مختلفة منها دورات لتعليم طرائق التدريس والخط العربي، واجتماعيا هناك دورات للخياطة والاعمال اليدوية.

وأضافت: بحمد الله استطعنا المشاركة في عدة مسابقات وطنية وحصدنا جوائز متقدمة وهذا ما يجعلنا نستمر بتقديم المزيد من الجهود.

وعلى صعيد المناسبات الدينية قالت: نحن نحرص على احياء جميع المناسبات الدينية انطلاقا من حديث الامام الصادق (عليه السلام): " رحم الله من أحيا أمرنا"، فنقيم مجالس العزاء مع محاضرات دينية وتوعوية لنشر مختلف الثقافات، فضلا عن المسابقات التي تقام في المرقد في المناسبات ومجالس العزاء والأفراح وغيرها.

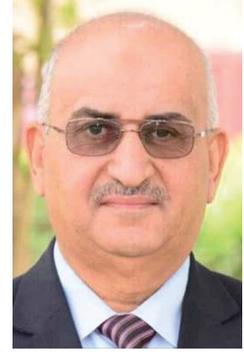
وقالت زهراء علي (قارئة): إن الجهود المقدمة من قبل المرقد مثمرة وحقيقية لهم الفضل من بعد الله وآل البيت عليهم السلام في تحقيقي لمراكز متقدمة في حفظ وتلاوة القرآن الكريم، هذه البذور القيمة سنأتي ثمارها ولو بعد حين .

وقالت سناء عادل (زائرة): لله أبواب هم الوسيلة إليه وهذه الوسائل محمد وآله وذريتهم، فنحن ننزود من مقاماتهم ونتذرع الى الله بفضلهم ونطلب الحوائج بوجهاتهم عند الله .

والجدير بالذكر أن لوحدة الشؤون الفكرية والثقافية العديد من الدورات ومستمرة في تقديم مختلف دوراتها في المزار الشريف.







د. محمد فلهي

الاسم وصاحبه !

لا يختار المرء اسمه أبداً، في لحظة ولادته، ولكنه قد يختار في ما بعد في التعامل مع اسم
فرضه الوالدان، إن لم يحسنا الاختيار، ومن ثم فإن من يدفع الثمن هم الأبناء بلا ذنب اقترفوه،
أو كما يقول الشاعر أبو العلاء المعري:

هذا جناه أبي علي
وما جنيت على أحد!

التي ينبغي التعامل معها بدقة وحكمة. لا شك أن البيئة الاجتماعية تعد المصدر الأول لاختيار الأسماء، ويمكن القول إن لدى كل عائلة معين جاهز من الأسماء المتكررة التي تغترف منها عادة، وتترك الكثير من العوائل بالمصنف الشريف في البحث عن اسم أو كلمة يمكن ان يشتق منها اسماً مناسباً للوليد أو الوليدة، كما يتشرف الكثير من الناس بالتعبد في أسماء ابنائهم بأسماء الله الحسنى أو التعمد باسم الرسول الكريم محمد صلوات الله وسلامه عليه، أو التكرم بأسماء أهل البيت الأطهار وأحفادهم عليهم السلام.

هناك بعض النصائح قد تساعد الوالدين في اختيار اسم وليدهما، من بينها اختيار الأسماء التي ترتبط بشخصيات تاريخية نبيلة أو تعبر عن الصفات الانسانية الحسنة، ومراعاة أن يكون الاسم معاصراً ومتميزاً ومتمليماً مع قيم المجتمع وظروفه، كما يجب أن يكون الاسم ليس غريباً أو شاذاً أو مسيئاً. يلاحظ عند تسجيل بعض الأسماء الصعبة في الدوائر المدنية أو المدارس وقوع أخطاء في كتابتها، أو نطقها، لذلك يستحسن اختيار اسم محدد الأحرف وليس له أكثر من معنى أو أكثر من طريقة في الكتابة، ومن الأفضل تجنب الأسماء التي تتشابه لدى الجنسين، كي لا يكون الاسم عبياً على صاحبه.

وفق القانون، يستطيع كل شخص بالغ تقديم طلب إلى المحاكم ودوائر الأحوال المدنية لتغيير اسمه غير المريح واستبداله باسم جديد، في الوثائق الشخصية، لكن الناس لا ينسون بسهولة الاسم القديم!

القاعدة الذهبية في اختيار أسماء الأبناء يمكن تلخيصها: أن يكون الاسم مقبولاً اجتماعياً ومفهوماً المعنى، واضحاً عند كتابته أو لفظه، ومن زاد في حسن الاختيار فهو من المحسنين.

الاسم مثل البصمة يرتبط بشخصية المرء بعد الولادة مباشرة، ويرافقه طوال حياته، وحتى بعد وفاته، وقد قال حكماء العرب: (لكل امرئ من اسمه نصيب) فهناك علاقة نفسية تنمو خلال مراحل العمر بين معنى الاسم وسمات الشخصية، إذ يبدو أن كل شخص يحاول أن يتقمص الرمز الدلالي لاسمه وتجسيد معناه في كلامه ونصرفاته ومظهره، وذلك ما أكدته بعض الدراسات العلمية السيكولوجية حول معاني الأسماء وعلاقتها ببيئة الشخص وسلوكه، فالاسم لا يمثل اختيار الوالدين وقرارهما ورغبتهما في لصق صفة معينة بوليدهما فحسب، ولكن الاسم، في الأغلب، يرسم علاقة الشخص بالمجتمع، وأن اختيار الاسم بالأساس هو فعل اجتماعي!

المتغير الاجتماعي يؤثر في الأسماء ومعانيها، وقد يشكل مشكلة لدى بعض الأشخاص الذين وقعوا ضحية سوء اختيار الاسم من قبل الوالدين أو العائلة، فعندما يخرج الأطفال من نطاق الأسرة ويذهبون إلى المدرسة، سوف يكتشفون تعدد الأسماء وتنوعها وتخصصها حسب الجنس (ذكر أم أنثى) ثم يتنادون بهذه الأسماء، ولن يمضي وقت طويل حتى تصبح بعض الأسماء الغريبة موضوعاً للسخرية والتنمر!

حسن اختيار الاسم من واجبات الوالدين نحو وليدهما، ولكل مجتمع، ولكل ديانة، ولكل لغة قائمة سائدة من الأسماء يستطيع الوالدان اختيار المناسب منها، ليصبح الاسم هوية تلازم المرء، وسمه شخصية دائمة!

عملية اختيار الاسم لا ينبغي أن تشغل الأم وحدها، بل يجب أن يكون رأي الأب حاضراً في اختيار اسم المولود الجديد، وقد يشترك في الاختيار أفراد العائلة المقربون، وبخاصة الجدّين، لأن عملية اختيار اسم الطفل المقبل تعد من أصعب المهمات

بين الصحافة والأدب قلم ايمان كاظم

حوار- ضمياء العوادي



للقلم مجالاته المتعددة فيلهم أحدهم شعرا وآخر قصصا ومنهم من يجلسه في عالم الصحافة، وبعضهم يحبه القلم ليغرقه في كل مجالات الأدب والصحافة كي يكون موسوعة يفخر بها القلم وهكذا أغلب الأدباء قديما كمحمد عبده واحمد لطفي السيد وسلامة موسى والمازني والعقاد ومحمود فهمي المدرس وغيرهم جمعوا بين الصحافة والأدب، لكن حينها لم يكن هذا التفرع للصحافة والأدب اليوم ومع اعلان كل منهما اختصاص منفرد هل يمكن الجمع بينهما، إجابة تخطها الأدبية والصحفية إيمان كاظم للقوارير:

ورق
الأدب موهبة والمواهب لا شيء يمكنه
سرقتهما لأنها جزء من تكويننا الذاتي،
قد تتأثر الموهبة ببعض العوامل والمتغيرات
والإهمال لكنها تظل في عمق وجودنا، أما
بخصوص تأثير لغة الصحافة على لغة الأدب فما
حدثت معي العكس تماما لأنني استثمرت لغتي
الأدبية في مجال عملي الصحفي

أين تجد إيمان نفسها ولماذا؟

- أنا أنتمي لعالم السرد؛ كونه فضاء يتيح التعبير بعيدا عن القيود، ويخلق تجارب مذهشة يمكننا أن نعيشها جزئيا أثناء الكتابة القصصية بعد أن ننغمس في وصف الحدث ورسم الشخصيات ونسج الحكمة والتفاعل مع الصراع والاقتراب من دهشة الخاتمة للوصول إلى نهاية غير متوقعة تكسر أفق التوقعات، كما يحدث في تفاصيل حياتنا الواقعية ونحن نخضع لخبايا القدر ومتغيرات الظروف، كما إن القصة هي الوسيلة الأكثر تأثيرا في النفس البشرية، لذا استخدم الله عز وجل أسلوب القصة في كتابه الكريم.

بين مسؤولية الأم ومنطقية الصحافة وخيال الأدب هل تستطيع المرأة تحقيق التوازن عندما تتعدد أدوارها؟
 - أظن إن هذه الثلاثية يمكن أن تكون تكاملية فيما لو تمكنت المرأة من تحقيق التوازن، فالمرأة قادرة بالفطرة على تأدية أكثر من دور، والأدوار كلها تنسجم مع كينونتها؛ كونها لم تخلق لتكون أما فقط وتمارس أعظم دور في الوجود بمعزل عن بقية الاهتمامات والمسؤوليات، في الأساس الرهان الأهم في حياة كل امرأة هو أن تكون متمكنة من إثبات معادلة التوازن فعليا أمام الآخرين والأهم نفسيا بمواجهة ذاتها.

منتجان أدبيان هل لهن شقيق ثالث، وهل ستطبع إيمان منتجا صحفيا؟

- فصول الجوزاء (مجموعة شعرية) وجذوة نوفمبر (مجموعة قصصية) حتما سيكون لهما شقيق ثالث، حتى لو لم أكن اليوم قيد كتابته لكنه سيولد ذات شعور بحاجتي للكتابة مع تهيئة الظروف المناسبة لولادته، وبالطبع هي ظروف خاصة تختلف من أديب لآخر تبعاً للوقت والقناعة والإصرار وغيرها من القواعد والخطط التي يضعها الكاتب لرسم مشواره الأدبي، أما المنتج الصحفي فهو مشروع مؤجل على الأقل هذه الفترة، لكن هناك نية بالطبع من جمع اعمدتي الصحفية في كتيب، وقد تتطور أفكار النتاجات الصحفية بعد تخرجي من قسم الصحافة هذا العام ودخولي لعالم الدراسات العليا.

كل أديب ممكن أن يكون صحفيا والعكس صعب جدا،
كيف استطاع قلمك الجمع بينهما؟ ومن كان الأسبق؟

- من يجمع بين الصحافة والأدب غالبا تكون الأسبقية للأدب، لأن الأدب موهبة وبالطبع إن المواهب على اختلافها تتجلى منذ بواكير العمر، وبالتأكيد أي أديب قادر على أن يكون صحفيا ناجحا؛ كونه يمتلك مقومات الكتابة بأبهى صورها، فالكتابة الصحفية تتطور بالدربة والممارسة؛ لذا نجد اليوم آلاف الصحفيين مقابل مئات الأديباء وهذا الفارق العددي إنما يشير لمقياس نخوي يرجح الكفة للأدب بالطبع، وعلى الأغلب من يجمع بين الأدب والصحافة يكون أديبا يعمل في المجال الإعلامي، وهذا ما يحدث معي كوني أعمل في مجال إعلام المرأة وتقع على عاتقي مسؤوليات إعلامية كثيرة، فمن الطبيعي أن استثمر موهبتي في مجالي المهني لأجمع بينهما على نجاح.

هل تسرق لغة الصحافة لغة الأدب؟ وهل أثرت الصحافة على أدب إيمان؟

- كما ذكرت في ردي الأول، الأدب موهبة والمواهب لا شيء يمكنه سرقتهما لأنها جزء من تكويننا الذاتي، قد تتأثر الموهبة ببعض العوامل والمتغيرات والإهمال لكنها تظل في عمق وجودنا، أما بخصوص تأثير لغة الصحافة على لغة الأدب فما حدث معي العكس تماما لأنني استثمرت لغتي الأدبية في مجال عملي الصحفي، فالصحافة شأنها شأن أي مجال قابل للتطوير، وتحت ما يسمى بالكتابة الإبداعية في الصحافة نجح كثيرا من الأديباء من تطوير لغة خاصة تعزز مهارات الكتابات الصحفية.





وجهة ثقافية

إيمان كاظم

والتعليم الذاتي؛ وفي بعض الحالات الخاصة التي يتعذر معها إكمال التعليم المدرسي يكون الاطلاع الذاتي والرغبة بالمعرفة أدوات يمكن أن تقود الانسان للوعي اللازم والقدرة على تداوله لاسيما في جانب خاص كالأدب أو التاريخ أو الفلسفة. وفي عصرنا الحالي مع تعدد مصادر المعلومات وسهولة انتقاء الكتب بمختلف مضامينها أصبح لكل شخص حظوة أكبر بإشباع نهمه المعرفي، كما ظهرت مجموعة من المنصات الحوارية لتمرير معلوماته أو مناقشتها للوصول إلى فهم أعمق. وفي الوقت ذاته ظهر جمع من مدعي الثقافة وهم يعتبرون أنفسهم على قدر كافٍ من الفهم؛ لكن واقعاً هم فقط وسطاء ناقلاً للمعلومة من دون محاولات لفهم المعلومة وتفسيرها وتحليلها والرجوع إلى مصادر خاصة وبذلك اختلط المفهوم الثقافي وصار التمييز مقترباً بالتأثير فقط وهذا طبعاً ليس الركن الأساس ولا يمكن أن يحقق شيئاً بغيب الجهد الذهني التراكمي.

سمات المثقف

هناك سمات تتعلق بشخصية المثقف وهي بالطبع أدوات مهمة، ومنها قدرة التغلب على الخجل وامكانيات الاندماج الاجتماعي ومهارات الحوار التفاعلي، فتلك السمات تحقق شرط التأثير وبضعفها يكون الشخص منعزلاً عاجزاً عن نقل معرفته للآخرين، ويشير بعض علماء النفس وعلماء الاجتماع إلى مسألة مهمة تتعلق بانعزال المثقف اجتماعياً. إذ يعاني بعض القارئ المنطويين على أنفسهم من مشكلات نفسية؛ لأنهم لا يقوموا بعملية التفريغ الذهني أو إعادة ترتيب المعلومات فتتراكم تلك المعرفة وتتزايد الأسئلة وهنا قد يعاني من صعوبة تقبل الآخر ويكتفي بذاته ويعزف عن إقامة علاقات اجتماعية جيدة لصعوبة إيجاد شخصاً يمكنه أن يوازيه بالفهم. وبالتأكيد يحتاج المثقف أن يرتب أولوياته قبل كل شيء لأن الثقافة فهم وأداء.. بل رسالة، والرسالة لا تصل من دون تبليغ ودعوة ومحاكاة؛ لذا فإننا ندعو من خلال وجهة ثقافية كل الكتاب المثقفين أن ينقلوا لنا تجاربهم المعرفية لدفع عجلة المهارات الفكرية نحو التقدم والتطور الشامل.

يتباين مفهوم أو تعريف المثقف في المجتمعات العربية، فهناك مفهوم متداول يشير إلى إن كل شخص أنهى دراسته الجامعية هو بالضرورة مثقف، أو كل قارئ، أو كل شخص قادر على الحديث في أكثر من موضوع؛ لكن في الواقع إن التعريف الحقيقي يأخذ أبعاداً أوسع من تلك التعبيرات البسيطة، فالمثقف هو ذلك الشخص القارئ بمزايا خاصة فهناك أيضاً فرق بين القراءة العادية أو التقليدية وبين القراءة الانتقائية التشريحية، وهي ما يميز القارئ العادي والقارئ الواعي، وما يتبع هذه الميزة أو ما يكملها هو القدرة على التأثير. فالثقافة هي المعرفة والدراسة عن كثير مما يحيط بنا من معلومات تاريخية وعلمية وأدبية واقتصادية وسياسية وغيرها من العلوم الأخرى، لكن من يمتلك كم من المعلومات ولا يتمكن من نقلها أو نشرها بطريقة ما، أو يعجز عن التأثير بمحيطه أو يحاول الاحتفاظ بمعرفته بمعزل عن الآخرين لا يمكن أن نطلق عليه مصطلح مثقف.

أعرف عن كل شيء

يقول توماس هنري هكسلي: "حاول أن تتعلم شيئاً واحداً عن كل شيء، وكل شيء عن شيء واحد"، يوضح عالم الأحياء والأنثروبولوجيا هكسلي بهذه العبارة مجموعة من الاشارات المباشرة لأي شخص بخطاب عام وليس خاص لفئة معينة، وبالتالي فإن كل انسان معني بمسألة المعرفة والبحث والتأمل والاكتشاف وهذه الأمور تحتاج إلى تمهيد وهو التعليم المدرسي

يعاني بعض القارئ المنطويين على أنفسهم من مشكلات نفسية؛ لأنهم لا يقوموا بعملية التفريغ الذهني أو إعادة ترتيب المعلومات فتتراكم تلك المعرفة وتتزايد الأسئلة وهنا قد يعاني من صعوبة تقبل الآخر ويكتفي بذاته ويعزف عن إقامة علاقات اجتماعية جيدة لصعوبة إيجاد شخصاً يمكنه أن يوازيه بالفهم



أنا العراق

سهى الطائي

دونَ رياءٍ دونَ نفاقٍ ...
زهريّة نديّة
سوسنة جورية
كالشقائق تبدو
تقطر عنفواناً دونَ اختراقٍ ...
من أرض السلام
تهدي السلام
ترددُ تمجدُ
جنة النعيمِ بلادي
مزهرُ مخضر الأوراقِ ...
ترددُ روحي أنّهُ الفردوسُ
وابنتي سدرته
ونكايه بترابه
بهتاناً وزوراً يقولون
لا جنة فيه
جهنمُ هو العراقِ ...
اهديه قلبي
وكلي وبعضي
بالأصالة جذوره عميقة
وأغصانه بالروعة رفيعة
مرفوعُ الرأسِ
فلتحيا يا وطني جميلاً
وتباركُ الخلاقِ ...

نبع الحضارة
خضرة الأشجارِ
أنا النخلة
مرفوعة الهامة
نحو السماءِ طريقها
وعيناها محدقة بالأفاقِ ...
أنا شهرزادُ
وسميراميسِ
أنا ملكة الجنائنِ
معلقة بالروح بغدادها
متمركزة في الأحداقِ ...
أنا سومرية اللونِ
حنطية الجذعِ
خضراء العينينِ
نظراتها سهامُ
تستقرُ بالصدورِ
فتحيي ندى الياسمينِ
ولا دم بالسلامِ يُراقِ ...
موصلية المنبعِ
بصرية الوجدِ
بغدادية الحبِ
نجفية العهدِ
متشظية بالعشيقِ



كبيرة فني توظيفها
الشهيدة أمل محمد العامري..
عجزوا عن تحريك لسانها لإنتزاع الأسرار

سعاد البياتي



البياتي

اسماء النساء التي خلدها التاريخ في اتون البعث الغادر في العقد الثمانيني من القرن الماضي، كانت كثيرة وكبيرة في المعنى والتوصيف ومعطى انساني في التضحية والفداء والوطنية، اذ رسمن صور مذهلة في العطاء الوطني والشجاعة في تحدي ازلام النظام البائد وكن ينتظرن الشهادة بفارغ الصبر حتى غيبتهن السجون والمعتقلات، وواجهن الجلادين ببسالة نادرة.

النضالي الدؤوب، مع الالتزام الديني، فكانت تهيئ لبيتها كل مستلزمات النجاح والقوة التي تزيدهم اصراراً في درب الشهادة.

فلم يفلت البيت الهادئ من مرصد مرتزقة البعث وأزلام نظامه بعد أن سحبوا إعترافاً من أحد السجناء عنهم، دخلوا ذات يوم إلى بيتهم بزى متنكر " موظفو دائرة الكهرباء " فأعتقلوهم وأقتادوهم إلى مديرية الأمن العامة بعد أن فرّقوهم عن طفلهم الرضيع عارف.

أدخلوها غرفة التحقيق ومزقوا زوجها أمامها، إنقضوا عليه بجولات من تعذيب بربرية وبوسائل وأدوات مغولية، كان جسمه متدلياً من سقف الغرفة كالذبيحة وكانت عيناه معصبتين بيد أن كل ذلك لم يوهن من صبرها وأحتسابها وفي نفس الوقت صمد زوجها المجاهد أمام كل هذا ولم يعترف!

حاولوا معها وبشتى أنواع التعذيب والترغيب والترهيب علّمهم يحصلون على أسماء وعناوين بقية أعضاء الخلية الحزبية لكنهم لم يحققوا ما كانوا يأملون.

كانوا يضعونها بعد كل جولة تعذيب في زنزانة إنفرادية صغيرة تسمى المحجر، فتقضي نهارها صياماً وليها صلاة.

جن جنونهم لأنهم عجزوا عن تحريك لسانها أو ترهيب قلبها لإنتراع الأسرار.

التحقيق

ولما عجزوا قتلوا زوجها ورتبوا مسرحية لتبرئتها ثم إطلاق سراحها فأنتمقوا منها وأي إنتقام.

فقبل إخراجها من زنزانتها أعطوها طعاماً ولبناً مسموماً بسم الثاليوم ثم أطلق سراحها، لتسارع إلى بيتها تتفقد رضيعها، وصلت وقبلته بشفاه مرتجفة وعيون كغيوم الشتاء.

إلا أنها وقبل أن تملأ عينيها من رضيعها أو تسد رمقه من حليبها الذي فارقه عارف - أسبوعاً بدأت أطرافها ترتعش وجسدها يميل إلى الوهن والخمول.

وما هي إلا أيام حتى حلقت في عالم الوجود الابدی، وألتحقت روحها بأخواتها من المجاهدات والعشرات اللاتي قتلهن البعث باللبن وغيره من مسببات الموت البطيء .

هكذا حلقت (امل) الشهيدة رفيعة الاخلاق، وألتحقت بزوجها وتركوها طفلاً لم يبلغ عامه الأول. فلعنن الله على من قتلها وجعل في قلبها غصة على زوجها ورضيعها.

ومن تلك الاسماء نذكر في هذا العدد الشهيدة امل فتاة ولدت من رحم المحنة والمعاناة، عرفت بالإيمان والوعي وكره أزلام البعث

زينية تعلمت من قسوة الأيام الصبر وتجرعت مرارة الأحران، وفاسدت كل انواع الظلم والقهر، وكانت بحق انسانة واضحة المعاني والطريق الذي اصرت على ان تسلكه بعزيمة وشجاعة نادرة، ومن نطلق ايمانها بعقيدها وحبها لمبادئ الاسلام وتعاليمه القيمة والهادفة رسمت لها صورة من الثبات والقوة لتحقيق احلامها المرجوة .

عوضها الله وقربها منه من خلال زوجها من رفيقها في النضال (هاشم) وهو مجاهد راسخ الخطى على درب المرجع الشهيد محمد باقر الصدر (رحمه الله)، فكانت كل أوقاته غارقة بالنشاط والحركة المنظمة والحياة النضالية التي نظمت مسارهها بصورة ثابتة وجادة، ومكتبته تعج بالكتب الرسالية الهادفة.

وافق بعد إلحاح من والديه على الزواج، فأختار من هي عون له في نهجه ودربه الشائك، فكانت امل هي الزوجة المناسبة له من النواحي كافة . رزقا بطفل سميها عارف تيمناً بالداعية الكبير الشهيد عارف البصري الذي نفذ فيه حكم الإعدام الجائر مع رفاقه في ثمانينات القرن الماضي محتسبين لله في شهادتهم الكبيرة، اذ عاشوا حياة هانئة ما بين الإصلاح والعمل الجهادي التنظيمي.

صبر واحتساب

تمر السنين وأم عارف برفقة زوجها على وئام، تشاركه نشاطه بحيوية ووعي فهما قد سلكا دربا غارقا في الآمال والعمل

وروا
أدخلوها غرفة التحقيق ومزقوا زوجها أمامها، إنقضوا عليه بجولات من تعذيب بربرية وبوسائل وأدوات مغولية، كان جسمه متدلياً من سقف الغرفة كالذبيحة وكانت عيناه معصبتين بيد أن كل ذلك لم يوهن من صبرها وأحتسابها وفي نفس الوقت صمد زوجها المجاهد أمام كل هذا ولم يعترف!

ما بين التدبير والتبذير عندما تتحكم القوارير بمال الله

ذوالفقار يوسف

لتشاهد ما يعرض عليها من منتجات، واخرى تدخل برامج طلبات الطعام السريع لتتخلص من هم تحضير العشاء لعائلتها، تلك تريد ان تستبدل اريكتها باخرى جديدة، وثانية توصي زوجها ما ان ترأه يخرج من عتبة الباب ليثور بركان الطلبات الضرورية وغير ضرورية، فاين المفر وكيف الحذر اذ اتى شيطان البذر؟.

القارورة الفارغة

ويلتم تحسين الصمت كلما سألته والدته اين تذهب بمرتبك كل شهر، يجيها بهزة راسه ندما، انه لا يستطيع ان يقول لها لماذا هو في كل شهر يستدين منها مبلغا ليسد به ماتبقى من الشهر لتعيش عائلته، انه يلعن الحظ ولكن بلا معالجة للمشكلة التي تواجهه، فهو لا يستطيع مواجهة زوجته بمرضها الذي يفرغ جيبه بعد عشرة ايام من استلامه لمرتبه الشهري، يقول تحسين بنبرة الضعيف عقيم الارادة "لا يستطيع ان ارفض لها طلبا، حاولت مرارا ان اشرح لها ان ميزانية المنزل تكبر كل شهر، وان متطلباتها تتكاثر وتزيد الا انها تحاول ان تكسبني بطريقة ما لتجعلني اصمت عن الحديث في هذا الامر، لا اعرف ماذا افعل لانهي تبذيرها الذي استشرى ليكون عدوى تنتقل الى ابنائنا، كيف الخلاص ونحن نغوص الى القاع ونقترب من الافلاس في كل بداية شهر، العائلات تجمع الاموال لايامها الصعبة وانا صرت اختار كل شهر شخصا من اقربائي لاستدين منه لان قارورتي افرغت المال من حياتي لتشتري بها العوز

لم تعرف سندس كمية ما وضعته من نفود داخل جزدانها الذي انتفخ من تكدس الاموال فيه، فهي تلك ربه البيت التي لاتبالي بما سيصرف، ولكن بما سيشتري بهذه النفود فهو من اهم اولوياتها، لذلك خرجت الى التسوق مسرعة وهي تشعر بفرحة غامرة كما في كل مرة، اجتازت الطرقات وهي ترسم افواجا من الحاجات والملابس في مخيلتها والتي ستشتريها ما ان تصل الى السوق، وعند وصولها تأزرت بالتبذير لتطلق عنانه ما بين البائعين وكما سندس العديد من النساء اللواتي يمتعن انفسهن بلعنة التبذير، اذ انها الصفة التي تستحوذ على المرأة اكثر من الرجل في الغالب، احدهن تقلب صفحات مواقع التواصل الاجتماعي



اخوان الشياطين

انها كلمات الله سبحانه وتعالى، ما اعظمها، ها هو جل جلال قد وضعك في هذه المنزلة، ان تكوني اختاً للشيطان، مخيف هذا الوصف للحد الذي يجعلك تراجعين نفسك الف مرة ومرة، وان ترددي لنفسك هذه الاية الكريمة (ان المبذرين كانوا اخوان الشياطين وكان الشيطان لربه كفوراً)، فهل انتِ على استعداد ان تكوني كافرة برب العالمين بتبذيرك المستمر.

السيد حسنين الموسوي يوضح لمجلة (للقوارير) كيفية الخلاص من هذه الافة، ويقول: "ان التفكير والتدبر هو السياق الحقيقي للانسان المعتدل، ذلك الكائن الذي يعرف الله وما اوصى به، فالاسلام قد حث الانسان المفسر والمبذر على ان يراقب نفسه ويحاسبها في الانفاق وقبله، فمن حاسب نفسه في الدنيا سيسهل عليه الحساب في الآخرة؟".

كما يؤكد "ان هناك العديد من التطبيقات الالكترونية المهمة والمجربة في تحديد ميزانية المنزل ومصروفاته، بجداول وقوائم تجعلك تعرفين الضروري وغير الضروري في الانفاق، ان المال يالختاه هو مال الله، وما نحن الا اولئك الذين استخلفوا فيه، فنحن مسؤولون عن هذا المال، كسباً وانفاقاً، امام الله في الآخرة، وامام الناس في الدنيا، فلا يجوز ان نكتسب المال من معصية، او ننفقه في حرام، ولا فيما يضر الناس عليه، فسبحانه يرى كل شيء نفعله بهذه الوسيلة وما الغاية التي سنحصل عليها ما ان انفقناها.

الأم مدرسة

وما ان تمر المرأة بمراحل النضج، تقسم السنين مع عمرها لتكون الخبيرة في عالم المنزل واحتياجات عائلتها وكيفية التصرف الموزون والصحيح، لتكون ذلك الكائن الذي يستطيع معالجة المشاكل التي كانت في احد الايام مستحيلة الطول، تنقلها الى بناتها وابنائها، فهذه سنة الحياة المتوارثة.

تجلس ام مريم (54 عاماً) على الارض ممسكة الابرّة لتخيط احد اثوابها الممزقة، تراقبها ابنتها مريم (26 عاماً) وتبسم، تجذب ابتسامتها انتباه والدتها، فتحدثها "خبر، ضحكينا وياح" تجيبها مريم "يمه ليش متعبة نفسج وتخيطن هالثوب الي صار مشتريته ماعرف كم شهر؟، اشترى غيره واخصي من الخياط والشلعان كلب"، تضحك ام مريم لتجيب ابنتها وتقول: "ابنتي العزيزة، ان الادخار ليس بخلا، وانما الحرام هو الاسراف والتبذير، لقد وصلت من العمر الذي يجعلني ارى الامور على حقيقتها، ان اعرف ابن ساضع النقود وعلى اي شيء انفقها، ان اعين زوجي واولادي على الدنيا بحسن تصرفي باموالهم واموالي، وان اتعلم كيفية الوصول الى نبذ المغريات، ان التبذير يا ابنتي افة ستنخر منزلك ما ان دخلته، فايالك والسماح لها بالدخول، فلا خير في الإسراف ولا إسراف في الخير، وحاولي قدر استطاعتك تعليم كل افراد عائلتك على نبذ التبذير والاسراف، اذ ان الام هي المصدر المهم لنجاح العائلة، وها انا اسألك، كيف تتمنين ان تكون عائلتك؟.

التفكير والتدبر هو السياق الحقيقي

للانسان المعتدل، ذلك الكائن الذي

يعرف الله وما اوصى به، فالاسلام قد حث

الانسان المفسر والمبذر على ان يراقب نفسه

ويحاسبها في الانفاق وقبله، فمن

حاسب نفسه في الدنيا سيسهل عليه

الحساب في الآخرة؟



أبرز رواد أدب وثقافة الطفل

جليب خزعل

أعود طفلا عندما أكتب
قصيدة

ساجدة ناهي



جمعتني به ظروف العمل منذ سنوات طويلة وعندما طرحت عليه أسئلتي العشرة صارتته ان المجلة بأكملها قد لا تفيك حقل وانما هي لمن لا يعرف جليل خزعل فقط . جليل خزعل أبرز رواد أدب وثقافة الطفل في العراق قدم على مدى أربعين عاما عصاره جده وافكاره للأطفال في مسيرة حافلة بالعتاء و الابداع في مجال الشعر والقصة والحكايات المصورة الى جانب البحوث والدراسات والمسرحيات وافلام الرسوم المتحركة والمسلسلات والبرامج الاذاعية والتلفزيونية كما حولت معظم القصائد والانايد التي كتبها للأطفال الى اغان تلفزيونية هادفة كما نذكر كتابته لأغانى برنامج افتح يا سمس .

ذائقتهم الأدبية والفنية وحسهم الوطني .. وهما على المستوى الشخصي تمثلان لي تاريخاً يضم صفحات وذكريات لا تنسى فقد عرفتهما طفلاً في الصف الرابع وراسلتهما بريديا وكانت سعادتني لا توصف عندما أرى اسمي مطبوعاً في إحدى صفحاتهما ثم بعد ذلك أصبحت محرراً فيهما في بداية الثمانينيات من القرن السابق وتدرجت حتى أصبحت مديراً للتحرير وأثناء هذه الرحلة الطويلة تعرفت إلى أسماء كبيرة في مجال أدب وثقافة الطفل العراقي من كتاب ورسامين.

3 - هل للرسومات أثر في نجاح قصة او قصيدة الطفل ؟ ثقافة الطفل هي ثقافة صورة قبل أن تكون ثقافة كلمة و الرسم أهم من الكلمة في صحافة الطفل ومطبوعاته فالرسم يكون موازياً للنص ويضيف له الكثير وأحياناً يخذله حين يكون ضعيفاً مما يؤدي إلى عزوف القارئ وفي هذا الخصوص ينقسم الرسامون إلى ثلاثة أصناف بعضهم يرسم صورة موازية للنص وآخر يترجم النص تماماً بصورة مماثلة دون أن يضيف له شيئاً ورسام ثالث يسيء للنص برسمه الضعيف كما يؤدي التصميم دوراً مؤثراً في قصة الطفل وقصيدته التصميم المناسب يبرز النص والتصميم الضعيف يفشله.

٤ - لكل مناسبة لديك قصيدة جميلة , هل قصائدك عفوية ام انها عن قصد ودراسة؟

يمتاز شعري للأطفال بالعفوية والبساطة وسهولة المفردة وكأنّ طفلاً يكتبه و في الواقع أنا أعود طفلاً أثناء كتابة القصيدة لكنني أؤمن أن شعر الأطفال هو شعر وظيفي أي يؤدي وظيفة معينة يخطط لها الكاتب لذلك تأتي بعض القصائد بتخطيط مسبق ومنها قصيدة جائحة كورونا مثلاً و على مدى أربعين عاماً من مسيرتي في ميدان ثقافة الطفل لم أترك موضوعاً لم أتناوله حسب معلوماتي .

5 - أعتقد ان بعض قصائدك أدخلت في المناهج الدراسية , هل يمكن ان نتعرف عليها ؟

كثيرة هي القصائد التي اختيرت للتدريس في المناهج داخل العراق وخارجه منها قصيدة (موطننا البديع) وقصيدة (حكايات

قاربت اصداراته المئة كتاب وأعماله تقرأ وتدرس في العراق وفي معظم الدول العربية كما ترجمت الى اللغة الانكليزية والالمانية والايطالية واليابانية والكردية , له قصائد لكل مناسبة وحدث ولم يستثن من ذلك من قصائد كتبها في حب اهل البيت عليهم السلام والمناسبات الدينية .

وهذه هي اسئلتي العشرة :

1 - أول قصة او قصيدة أدخلت جليل خزعل الى عالم أدب الطفل , كيف ومتى كانت ؟

أول قصيدة للأطفال كتبها عندما كنت طالباً في المرحلة الثانوية نهاية عام 1977 وكانت بعنوان (بالوني الجميل) نشرت في جريدة الثورة في صفحة (الجيل الجديد) الأسبوعية المخصصة للأطفال وأعيد نشرها بعد ذلك في مجلة مجلتي.

2 - ماذا تعني لك مجلة مجلتي والمزمارة ؟

كثيراً ما يوجه لي هذا السؤال وكنت أجيب مجلتي والمزمارة ليس مجرد مطبوعتين تقليديتين مثل المطبوعات التي تصدر للأطفال بل هما بمثابة أكاديمية أو جامعة عامرة تقدم فنون الإبداع الموجه للطفل بكل صنوفه وخرّجت أجيالاً من المبدعين على صعيد الكتابة والرسم وتربى عليهما ملايين العراقيين فوحدتنا

ورق
ثقافة الطفل هي ثقافة صورة قبل أن تكون ثقافة كلمة و الرسم أهم من الكلمة في صحافة الطفل ومطبوعاته فالرسم يكون موازياً للنص ويضيف له الكثير وأحياناً يخذله حين يكون ضعيفاً مما يؤدي إلى عزوف القارئ وفي هذا الخصوص ينقسم الرسامون إلى ثلاثة أصناف بعضهم يرسم صورة موازية للنص وآخر يترجم النص تماماً بصورة مماثلة دون أن يضيف له شيئاً ورسام ثالث يسيء للنص برسمه الضعيف كما يؤدي التصميم دوراً مؤثراً في قصة الطفل وقصيدته التصميم المناسب يبرز النص والتصميم الضعيف يفشله

الفيل الخياط

خَطَّطَ خَيْطَ خَطَّطَ خَاطٌ
فِي الْغَابَةِ فَيْلٌ خَيْطَا
مُجْتَهِدٌ يَعْمَلُ يَنْشَاطٌ
فِي الدُّكَّانِ لَدَيْهِ قُمَاشٌ
كَثْرَ فَصَلٍ مِنْهُ وَكَثْرَ خَاطٍ!

خَطَّطَ خَطَّطَ خُورُورُوطٌ
إِبْرُومَقَصُّ وَخُبُوطٌ
سَيُخَيِّطُ الآنَ لِدَبُوبِ
تَوْتُبًا فَضْفَاضًا يَجُوبِ
لَوْنُ الخَيْطِ كَلَوْنِ الرِّزِّ
مَعَ لَوْنِ التُّوبِ الْمَطْلُوبِ
يَعْشَقُ تَسْبِيحَ الأَلْوَانِ
فِي الْعَادَةِ مِثْلَ الْفَتَّانِ
بِالْخُطُومِ يَقْبِسُ الطُّولَ
لِيَكُونَ بِشَكْلِ مَقْبُولِ
خَطَّطَ، خَطَّطَ، خَطَّطَ
شُكْرًا لِلْفَيْلِ الخَيْطَا



6 - إصداراتك بلغت المئة تقريبا , هل كبر الطفل في

داخل جليل خزعل ؟

ما زلت طفلاً مأخوذاً بحب الطبيعة والوطن والناس لا أريد أن أغادر هذه الأجواء وكلما كثرت إصداراتي للطفولة زدت تمسكاً بهذا العالم وأحاول قدر الإمكان ألا تؤثر الظروف الصعبة التي تحيطني على علاقتي بعالم الطفولة فالطفولة مملكتي وكل فعالياتي اليومية لها علاقة بالطفولة تأليفاً وبحثاً وتدريساً ومهرجانات وندوات ونشاطات ثقافية منوعة.

7 - هل للكاتب في أدب الطفل مؤهلات معينة ؟

كاتب الأطفال يجب أن يعرف خصائص الطفولة وأن يكون موهوباً في هذا الميدان وله القدرة على مخاطبة الفئة العمرية التي ينوي الكتابة لها ويعرف القاموس اللغوي للطفل في كل مرحلة عمرية يحترم ذكاء الطفل وخياله الواسع لكي يكون نصه مقنعاً للطفل وبخلاف ذلك عليه أن يبحث عن وظيفة أخرى.

8 - مع انشغال الاطفال بالألعاب الالكترونية . هل يواجه

الكاتب او الشاعر تحديات معينة ؟

حظي أطفال اليوم بفرص لم تكن موجودة بالنسبة للأجيال التي سبقتهم بفضل ثورة الاتصالات الجارفة التي عمت العالم و أصبح العالم مقهى كونيّة صغيرة يرتادها الكبار والصغار بدون

الجدات) وعشرات القصائد الخاصة برياض الأطفال في العراق والعالم العربي لدرجة أنني كتبت مناهج رياض الأطفال شعراً في دول عربية كثيرة وأصبحت تدرس هناك كما في دولة الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية وسوريا والأردن ولبنان .

ورق

حظي أطفال اليوم بفرص لم تكن موجودة بالنسبة للأجيال التي سبقتهم

بفضل ثورة الاتصالات الجارفة التي عمت العالم و أصبح العالم مقهى كونيّة صغيرة يرتادها الكبار والصغار بدون ضوابط أو موانع فلم يعد الأدب أو الكلمة المكتوبة هي التي تشدهم وإنما ثقافة الصورة هي السائدة اليوم , أطفال اليوم منشفلون بوسائط ثقافية جديدة لم تتوافر للأجيال السابقة لكن من حيث الخيال فخيال الأطفال واحد في كل الأزمنة وهو سلاحهم الأهم لاكتشاف العالم وإعادة تشكيله

وراء
أطفال اليوم لم يعد تدهشهم
المخترعات أو الأشياء البسيطة كما
هو الحال مع الأجيال التي سبقتهم لقد عرفوا
وجرّبوا كل شيء ويجب على كاتب الأطفال أن
يفكر بطرائق مبتكرة لشدهم إليه فهم الذين
يحددون طبيعة الموضوعات التي تقدم لهم في
العادة وتقتصر وظيفة الكاتب هنا على الطريقة
المناسبة لتقديم هذه الموضوعات لتكون
مقبولة وممتعة وهذا ما يميز كاتب الأطفال
المبدع عن غيره

استقبلت بالورد وسمعت الأطفال يرددون قصائدي بمحبة هناك ومع ذلك أشعر أنني لم أقدم شيئاً وعلي أن أقدم المزيد.

10 - **و لم تكن كاتباً للأطفال ما كنت لتكون؟**
 لو لم أكن كاتب أطفال لكنت لاعب كرة قدم فأنا لاعب موهوب جداً لعبت على صعيد المدرسة والجامعة والفرق الشعبية وما زلت أتابع مباريات كرة القدم على الصعيد المحلي والعالمى كما كنت مؤهلاً لدراسة الطب ولكنني فرطت بفرصة دراسته فدرست علم الأحياء وتخصصت فيه.اليوم نتحد.

ضوابط أو موانع فلم يعد الأدب أو الكلمة المكتوبة هي التي تشدهم وإنما ثقافة الصورة هي السائدة اليوم , أطفال اليوم منشغلون بوسائط ثقافية جديدة لم تتوافر للأجيال السابقة لكن من حيث الخيال فخيال الأطفال واحد في كل الأزمنة وهو سلاحهم الأهم لاكتشاف العالم وإعادة تشكيله.

باختصار أطفال اليوم لم يعد تدهشهم المخترعات أو الأشياء البسيطة كما هو الحال مع الأجيال التي سبقتهم لقد عرفوا وجرّبوا كل شيء ويجب على كاتب الأطفال أن يفكر بطرائق مبتكرة لشدهم إليه فهم الذين يحددون طبيعة الموضوعات التي تقدم لهم في العادة وتقتصر وظيفة الكاتب هنا على الطريقة المناسبة لتقديم هذه الموضوعات لتكون مقبولة وممتعة وهذا ما يميز كاتب الأطفال المبدع عن غيره.

9 - **أعمالك ترجمت الى العديد من اللغات العالمية ونقرأ وتعلم في الدول العربية . ماذا تشعر وهل حقق جليل خزع كل ما يصبو اليه ؟**

أشعر بسعادة كبيرة كلما ترجم عمل من أعمالي فترجمة أعمالي إلى لغات أخرى تعني الوصول والانتشار على مديات أوسع كما تضعني أمام مسؤولية كبيرة وهي فرصة مناسبة لأعرف مكاني بالنسبة للتجارب المتقدمة في هذا الميدان عالمياً.
 أشعر بسعادة كبيرة كلما زرت بلداً عربياً وسمعت قصائدي ترد هناك وأخرها مشاركتي في معرض الرياض الدولي للكتاب





يعرف كل محب
للقهوة أن المشروب
اللاذي يمنحك نكهة
لا تضاهي سواء كان
(أمريكانو) ساخناً في
صباح شتوي بارد او
من (فرايتشينو زبد)
في يوم مشمس
في حين أن القهوة
بالتأكيد ليست طعاماً
صحياً أو إكسيرا
سحريا للعافية فقد
أظهرت الدراسات أنه
يمكننا الحصول على
فوائد صحية وعافية
من المشروبات
التي تحتوي على
الكافيين.

القهوة لها فوائد لعقلك وجسمك يوم القهوة العالمي..

7 فوائد صحية للكافيين

ترجمة/ للقوارير

3. يمكن أن تجعلك أكثر سعادة: الاستهلاك المنتظم للقهوة قد يجعلك أكثر سعادة على المدى الطويل حيث وجدت دراسة من الولايات المتحدة أن النساء اللاتي يشربن كوبين أو أكثر في اليوم أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب بنسبة 20%.
4. إنه مصدر للعناصر الغذائية: تحتوي القهوة على عدد من العناصر الغذائية بما في ذلك الفيتامينات B2 (الريبوفلافين) و B5 (حمض البانتوثينيك) والتي تساعد في إنتاج الطاقة.
5. قد يحمي حتى الكبد: وجدت دراسة أجريت على المرضى الذين أصيبوا بتليف الكبد وهي حالة ناجمة عن مرض الكبد طويل الأمد أن الأشخاص الذين يشربون أربعة أكواب أو أكثر من القهوة يومياً لديهم خطر أقل بنسبة تصل إلى 80% للإصابة بالمرض ولم يكن الكافيين وحده مسؤولاً عن التأثير ولكن لم يتم العثور على نفس الارتباط لدى شاربي الشاي.
6. وجدت بعض الدراسات أنه يقلل من مخاطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، قد تحمي القهوة أيضاً الكبد من السرطان حيث أظهرت ورقة بحثية واحدة من اليابان انخفاضاً بنسبة 40% في خطر الإصابة بالمرض.
وفي الوقت نفسه وجدت دراسة أمريكية قارنت من يشربون الشاي والقهوة أن أولئك الذين يتناولون أربعة إلى خمسة أكواب من القهوة يومياً لديهم خطر أقل بنسبة 15% للإصابة بسرطان القولون.
7. قد يقي من مرض الزهايمر في بعض الحالات حيث وجد عدد من الأوراق البحثية بما في ذلك دراسة ميتا من عام 2004 أن تناول الكافيين يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بمرض الزهايمر وهو نوع من الخرف بنسبة تصل إلى 65%.

للاحتفال باليوم العالمي للقهوة (1 أكتوبر) إليك سبعة أسباب للاستمرار في تناول القهوة (باعتدال).
1. يقال لتعزيز الوظيفة العقلية: هل تشعر أنه يمكنك التركيز بشكل أفضل عندما تتناول أول قهوة لك في اليوم؟ من المعروف أن الكافيين يحسن الوظيفة الإدراكية وخاصة التنبيه واليقظة حيث وجدت دراسة تحليلية أن المدخول اليومي الأمثل لتعزيز كل من الأداء العقلي والبدني دون التسبب في الجفاف أو التأثير على أنماط النوم هو ثلاثة إلى أربعة أكواب من القهوة المخمرة بالطبع قد يختلف الأمر وأربعة فناجين من القهوة قد تؤثر على نوم بعض الناس.
2. يحسن الأداء البدني: هذا الشعور المتوتر الذي تشعر به عندما تبدأ قهوتك هو بسبب الأدرينالين المعروف أيضاً باسم هرمون القتال أو الهروب الذي يعد جسمك للجهد.

ورق
وجدت دراسة أجريت على المرضى
الذين أصيبوا بتليف الكبد وهي حالة
ناجمة عن مرض الكبد طويل الأمد أن الأشخاص
الذين يشربون أربعة أكواب أو أكثر من
القهوة يومياً لديهم خطر أقل بنسبة تصل
إلى 80% للإصابة بالمرض ولم يكن الكافيين
وحده مسؤولاً عن التأثير ولكن لم يتم العثور
على نفس الارتباط لدى شاربي الشاي



تُعدُّ الإيجابية من أهم النعم التي أنعمها الله تعالى على الإنسان، فمن خلال هذه الإيجابية يحصل الإنسان على الخير والسعادة والنجاح في الدنيا والآخرة، كما أنها إحدى النعم التي حثَّ عليها الله سبحانه في كتابه المُبين، لذلك كلُّ شخص على وجه الأرض مأمور بأن يكون إيجابياً في هذه الحياة.

لتصبح ايجابيا

للقوارير

ورق
من المفترض دائماً التركيز على مواطن القوة أكثر من مواطن الضعف، الفشل، والعمل على تجاوزها. طرد الأفكار المحبطة واستقبال الأفكار الإيجابية: من خلال عدم التفكير المبالغ به في المشاكل والهموم، والحرص على ترسيخ العقل على التفكير بالأفكار الإيجابية فقط دون غيرها

المشاكل والهموم، والحرص على ترسيخ العقل على التفكير بالأفكار الإيجابية فقط دون غيرها. التوقف عن المبالغة: من النصائح لتصبح إيجابياً أكثر هو عدم إعطاء المشاكل أكبر من حجمها، بالإضافة إلى عدم التفكير بها وهي لا تستحق كل ذلك. تحديد الأهداف: على أن يكون هذا التحديد تدريجياً؛ أي من الأهداف السهلة صعوداً إلى أصعبها، ففي حالة حاول أي شخص بتحقيق مجموعة من الأهداف الصعبة وفشل بها، ذلك يُعرضه للسلبية بصورة كبيرة، أهمية الإيجابية في الحياة إنَّ الإيجابية لا يقتصر أثرها على الفرد ذاته، بل تمتد إلى الأشخاص حوله، ومن ثمَّ إلى محيطه، وإلى المجتمع بأسره، لذلك هي من الأمور العظيمة التي يجب أن لا يُستهان بها، نظراً لأهميتها في الحياة تُعدُّ وسيلة من الوسائل الفعالة لنهضة الأمم وتقدمها، فالمجتمع المزدهر يقوم من خلال أفراد الإيجابيين والمُتميزين بالأفكار الطموحة. والقدرة على حل المشاكل مهما بلغت ذروة تعقيدها بأسلوب ذكي ومهارة عالية، وذلك قبل تفاقمها وترتيبها للعديد من الآثار السلبية. العمل على بناء مُستقبل قوي ومتين يُرتب آثاره الإيجابية على كافة الأجيال القادمة. كما وتجعل الإيجابية كل فرد من أفراد المجتمع عنصراً فعّالاً بدلاً من أن يكون عالماً عليه

فالإنسان السلبى تكون حياته عبارة عن هم وكدر ومأساة، لذلك فالإيجابية عبارة عن مهارة من المهارات التي يجب أن يمتلكها الإنسان ليتمكن من العيش بسلام وأمان، أمّا عن هذا المقال فقد حُصص من أجل توضيح نصائح لتصبح إيجابياً أكثر،

يجب أن يحرص كل شخص على أن يكون إيجابياً ويبعد كل البعد عن السلبية والتذمر في حياته؛ لأنَّ عقل الإنسان يترجم بحسب ما يُفكر به، فإن كان إيجابياً ستعم الإيجابية في حياته، وإن كان سلبياً ستصبح حياته كلها شؤم وتعاسة. التركيز دائماً على النجاح والسعادة والحب ومفهوم الوفرة: يجب على كل شخص أن يُفكر دائماً بخطه المستقبلية وكيفية تحقيقها، وأن يأخذ الجانب الإيجابي في جميع المواقف التي يتعرض لها، هذا الأمر يجعله إيجابياً بصورة كبيرة.

التركيز دائماً على النصف الممتلئ من الكوب وليس الجزء الخاوي منه. لتصبح إيجابياً أكثر هي قراءة قصص النّجاح التي حققها العديد من الأشخاص حول العالم، بالإضافة إلى التركيز على الجوانب الإيجابية في داخل كل شخص وتطويرها، والعمل على إصلاح كافة نقاط الضعف. تحديد الحلم: الكثير في هذه الحياة يكون تعيساً بسبب عدم قدرته على تحقيق شيء، لكن عند تحديد الحلم يكون أول خطوة من خطوات النّجاح.

التأمل: إنَّ التأمل له القدرة على تقوية الإيجابية في كافة الجوانب لدى الإنسان، سواء أكانت هذه الجوانب متعلقة بالعاطفة أم بالروح أم بالجسمية، كذلك إنَّ التأمل يُطهر الجسد من السلبية.

التفاؤل: من المفترض دائماً التركيز على مواطن القوة أكثر من مواطن الضعف، أيضاً تقييم جميع التجارب التي كتب لها الفشل، والعمل على تجاوزها. طرد الأفكار المحبطة واستقبال الأفكار الإيجابية: من خلال عدم التفكير المبالغ به في



وَالشِّفَاءِ فِي تَرْبَتِهِ.. مَعَامِلٌ تَصْنَعُ دَوَاءً مِنَ الْجَنَانِ.

ضميآء العوادي

إن للامام الحسين (عليه السلام) مقاما عاليا، فجعله الباربي استثناءً في كل شيء، فجاز له ما لا يجوز، وتمم له ما يبطل، ف"كلُّ الجزع والبكاء مكروه سوى الجزع والبكاء على الحسين" (عليه السلام)، وكذلك تربة الحسين فكلُّ التراب حُرِّمَ على بني آدم إلا تربة الامام الحسين (عليه السلام) فيؤخذ منها للشفاء فضلا عن أفضلية السجود عليها ولما لها من مقام عظيم عند الباربي، وفي ذلك تترى الأحاديث.

للمحافظة على جودة التربة. وأضاف: إن في المعمل مكيبتين تنتجان في اليوم الواحد ألفين وخمسائة ألف تربة، ونستخدم مع كل مائة كيلو تراب نضع خمس لتترات من الماء فيها من ماء العلقمي، بعد الإنتهاء من هذه العمليات نبدأ بفرز التراب في الصنایق المخصصة لها ثم تقسم على أنواع من العلب صغيرة الحجم مع سبحة وممر من الضريح، وكبيرة الحجم تحمل اربع عشرة تربة، وتباع في مراكز المبيعات التابعة للعتبة الحسينية المقدسة. وقالت فاطمة حسن (زائرة): إن لهذه التربة ذات الشكل المميز رائحة مميزة وملمساً ناعماً تختلف عما موجود في الأسواق فمجرد الشعور بأنها من داخل الحرم يقودك إلى تقبيلها ووضعها على عينيك، اذا ما خالطتها بالدموع، لتوقن بأن الشفاء فيها لا محالة بعد استعمالها بالصورة الصحيحة الموجودة في كتاب مفاتيح الجنان. وقالت فرات علي (زائرة): علاقتي من التربة الحسينية علاقة مستمرة لكوني من أصحاب أمراض الحساسية الجلدية، فانا انقعها في الماء وبمجرد أن تبدأ حساسيتي بوادرها أمسح بتربة الحسين (عليه السلام). ويذكر أن المعمل يزود العتبة الحسينية المقدسة والمخيم الحسيني كما مدن الزائرين التابعة لها.

هذا الاستثناء الذي استثمرته العتبة الحسينية المقدسة بإنشاء معمل لصناعة التربة الحسينية والتي تستخرج من الحرم الشريف وللقوارير قال سالم فاخر (مسؤول معمل التربة): يستخرج التراب من الحرم من تحت الاعمدة القريبة على الرأس الشريف والتراب المتهالكة أيضا، ثم تبدأ عملية صناعته من الغسل لتنظيفه من الشوائب من حصى وغيرها، ثم يترك في الهواء لأكثر من يومين، ثم تبدأ عملية طحنه ثم كبسه ليكون تربة ذات قوام متين لا ينكسر بسهولة خصوصا مع استخدام قوة ضغط تبلغ ثلاثين طناً

لهذه التربة ذات الشكل المميز رائحة مميزة وملمس ناعم تختلف عما موجود في الأسواق فمجرد الشعور بأنها من داخل الحرم يقودك إلى تقبيلها ووضعها على عينيك، اذا ما خالطتها بالدموع، لتوقن بأن الشفاء فيها لا محالة بعد استعمالها بالصورة الصحيحة الموجودة في كتاب مفاتيح الجنان

لكمال قدرة الخالق

زرقة السماء والبحر..

حقائق ساحرة

اعداد/ للقوارير

مم يتكون ضوء الشمس؟

ينبعث من الشمس طيف واسع من الضوء، يتكون من الأشعة فوق البنفسجية، والضوء المرئي، والأشعة تحت الحمراء. ويشكل الضوء المرئي حوالي 50% من طيف ضوء الشمس، وكما يبدو من اسمه فهو الجزء الوحيد من الضوء الذي يمكن رؤيته بالعين المجردة، بينما تكون الأشعة فوق البنفسجية والأشعة تحت الحمراء غير مرئيتين.

ويتكون ضوء الشمس المرئي من اللون الأحمر والبرتقالي والأصفر والأخضر والأزرق والبنفسجي، بالرغم من اعتقاد كثير من الناس أن المحيط لونه أزرق لأنه يعكس السماء، فإن هذا ليس صحيحاً .

ربما تكون قد تعرضت من قبل لبعض المفاهيم الخاطئة حول سبب زرقة السماء، مثل أن السماء تعكس المحيط أو أن الأوكسجين غاز أزرق اللون، أو أن ضوء الشمس له لون أزرق، بينما -في الحقيقة- يرجع سبب زرقة السماء إلى 3 عوامل بسيطة، حينما تجتمع معا يكون لا مفر من زرقتها أولها أن ضوء الشمس مكون من أطوال موجية مختلفة، وثانيها أن الغلاف الجوي للأرض يتكون من جزيئات تبعثر الضوء ذي الأطوال الموجية المختلفة بكميات مختلفة، إضافة إلى حساسية أعيننا.

كيف ينتشر الضوء على الأرض؟
يصل ضوء الشمس إلى الغلاف الجوي وينتشر في جميع الاتجاهات بواسطة جميع الغازات والجزيئات الموجودة في الهواء. والجسيمات الدقيقة غير المرئية التي تشكل غلافنا الجوي - مثل جزيئات النيتروجين والأوكسجين والماء وثاني أكسيد الكربون وكذلك ذرات الأرجون - كلها تشتت الضوء من جميع الأطوال الموجية، لكنها تشتت الضوء ذي الطول الموجي الأقصر بشكل أكثر كفاءة.

إذا كان اللون البنفسجي صاحب أقصر طول موجي، واللون الأكثر تشتتاً، فمن الطبيعي إذن أن نظهر السماء باللون البنفسجي وليس الأزرق، ولكن لماذا لا يحدث ذلك؟

عندما ننظر إلى الأرض من الفضاء نجد أنه يغلب عليها اللون الأزرق بوضوح، ويرجع ذلك لغلبة مساحة المسطحات المائية ذات اللون الأزرق.

وبالرغم من اعتقاد كثير من الناس أن المحيط لونه أزرق لأنه يعكس السماء، فإن هذا ليس صحيحاً، فالماء يظهر في الواقع باللون الأزرق بسبب امتصاصه للضوء الأحمر.

وفي المياه العميقة لا يمكن لجميع الأطوال الموجية للضوء أن تخترق السائل بشكل كامل، حيث يوجد الكثير من جزيئات الماء في طريق الفوتونات، وتمتص جزيئات الماء كل الأطوال الموجية الحمراء من الضوء، مما يجعلها تعكس اللون الأزرق ولهذا السبب أيضاً تظهر المياه الضحلة أقل زرقة من المياه العميقة، والامتصاص الأقل يعني انعكاساً أقل.

هل الشمس صفراء أو برتقالية؟

عادة ما يلون الأطفال الصغار الشمس باللون الأصفر أو البرتقالي أو حتى الأحمر، وقد يكون العامل الثقافي له يد في ذلك، وفي حين يقوم الأطفال في الولايات المتحدة عادة بتلوين صورة الشمس بالأصفر، يقوم الأطفال في اليابان بتلوينها بالأحمر إلا أن هذا كله ليس أحد ألوان الشمس الحقيقية، فالشمس بيضاء.

إن الشمس في الأساس تمثل جميع الألوان مختلطة معاً، والتي تبدو لأعيننا بيضاء، ومن السهل التأكد من ذلك من خلال الصور المأخوذة للشمس من الفضاء.

وهناك كمية أكبر من الضوء البنفسجي القادم من الغلاف الجوي أكثر من الضوء الأزرق، إلا أن أعيننا تستجيب بقوة أكبر للأطوال الموجية للضوء الأزرق والسماوي والأخضر مقارنة بالبنفسجي، ولذا فإنه بالرغم من وجود الكثير من الضوء البنفسجي، فإنه لا يكفي للتغلب على الإشارة الزرقاء القوية التي ترسلها أدمغتنا وإذا تمكنا من رؤية الأشعة فوق البنفسجية بكفاءة عالية، فمن المحتمل أن تظهر السماء أكثر باللون البنفسجي.

ولو كانت السماء تحتوي على اللون البنفسجي فقط لكانت عيوننا ترى السماء بنفسجية مع مسحة من الحمرة، لكن عند تداخل الضوئين البنفسجي والأزرق نرى السماء باللون الأزرق الشاحب.

ما سر الشفق البرتقالي؟

عند غروب الشمس وشروقها، تتغير الراوية التي يدخل منها ضوء الشمس إلى الغلاف الجوي بشكل كبير، وتتناثر معظم الأطوال الموجية للضوء الأزرق والأخضر حتى قبل الوصول إلى الغلاف الجوي السفلي، لذلك نرى المزيد من الألوان البرتقالية والحمراء في السماء.



مفضضة افتراضية

بمرور السنوات أصبحت منصات التواصل وشبكات الإنترنت مساحة للتنفيس عما يمر به معظمنا من مشكلات وأزمات تعصف بنا، فلم نجد نتفاجأ بأحدهن وهي تعرض مشكلتها الزوجية على الآخرين بأسم مستعار، وتتلهف لمعرفة الحلول لها من جمهور المتابعين لهذه المنصات، بعدما كنا نتحدث بتلك المواضيع في السابق مع أقرب الناس لنا، وغالباً ما تكون أمهاتنا أو شقيقاتنا، أو تدوينها في مذكراتنا، لكن مع التطور الحاصل والتكنولوجيا المتسارعة فضل كثيرون المفضضة الإلكترونية، لاسيما وأنها تتم وسط أشخاص غرباء لا يعرفون شيئاً عن ماضيها، ولا يطرحون أسئلة قد تعرضنا للإحراج، ولا يعلمون عن تفاصيل حياتنا.

ولعل ردود أفعال المقربين منا غير المتأكدين منها هي ما تدفعنا كثيراً للتحدث بمشاكلنا مع من لا نعرفهم، وبسبب فقدان الثقة، وربما لرغبتنا بمعرفة تجارب آخرين مروا بنفس تجاربنا، للحصول على حلول ملائمة، وقد يكون هؤلاء من غير المقربين لنا، ويسعى البعض من وراء تلك المفضضة، للحصول على الدعم والتعاطف والاهتمام من الآخرين، بخاصة أولئك الذين عانوا من تفكك أسري، وتعرضوا لأزمات اجتماعية.

ولكن ليست دائماً الحلول التي يتلقاها معظمنا من الأشخاص الافتراضيين والعابرين هي سليمة، بل أنها قد تؤدي إلى تدميرنا وتفاقم المشكلة، لاسيما تلك التي تتعلق بالقرارات المصيرية، وقد تكون أحد أسباب تدهور الصحة العقلية، لذلك لا تعطي وسائل التواصل الحل المناسب، ولكن البعض يعدها المنفذ الوحيد له، ويشعر بالراحة حين يطرح ما يتعرض له في يومه سواء أن كان شجار داخل أسرته أو في مكان عمله، وعلى العكس من ذلك هناك من يتجنب هذه الوسائل، ويحافظ على خصوصيته من الآخرين.

وفي النهاية تبقى الحياة الواقعية هي الاصلح، لتقديم الفوائد والحلول، وتجنب الوقوع بمزيد من المشكلات، وقد تقودنا المفضضة الافتراضية إلى ظواهر اجتماعية خطيرة، كالتممر والتعرض للإبتراز، لذا يفضل أن تتم مع زميل في العمل موثوق به أو جار يستمع لنا.

**ليست دائماً
الحلول التي
يتلقاها معظمنا
من الأشخاص
الإفتراضيين
والعابرين هي
سليمة، بل أنها
قد تؤدي إلى
تدميرنا وتفاقم
المشكلة،
لاسيما تلك التي
تتعلق بالقرارات
المصيرية، وقد
تكون أحد أسباب
تدهور الصحة
العقلية، لذلك
لا تعطي وسائل
التواصل الحل
المناسب**

سرور العلي



ملابس الاطفال الشتوية
اناقة وصحة



التوازن
هو الحل

عالمها للقوارير



أطفال اليوتيوب
ما بين الاستقلالية والنجاح



التوازن هو الحل

اعداد/ للقوارير

يمكننا أن نؤكد أن التوازن هو الحل لكل مشكلة من مشكلاتنا الاجتماعية، ومشكلة العلاقة المتأزمة بين الأهل والأولاد يلزمها التوازن من الأهل أولاً، وفي عدة أمور أذكر منها:

النهاية حياة منفصلة وقدرنا منفصلاً، وأن لنا حياة كانت قبلهم يجب أن تستمر بوجودهم معنا وبعد أن يغادرونا نحو بيوتهم السعيدة، فلا ننساها ونهملها ثم نحاسبهم على ضياعها، بل نستمتع بهم ومعهم دون إفراط ولا تفريط. وعندما لا نحمل حياتنا وأحلامنا وصحتنا وقوتنا لن نشعر بالانكسار الذي يولده تمرد الأولاد علينا، أو حتى غيابهم الإجمالي عنا عندما تأخذهم الحياة ومشاغلتها وهمومها بعيداً. دعونا إذاً نعود للحياة الصحية والصحيحة والمتوازنة لنربي أطفالنا بسعادة بعيداً عن التوتر، ولننظر بعين المستمتع إلى تمردهم علينا.

ألا ننسى أن في هذا الكون قوانين يجب أن نحترمها، فنحن مسؤولون مثلاً عن إمداد أولادنا بالأدوات المهمة لمتابعة الحياة وبناء الأحلام، إنما لسنا مخولين أبداً بتحقيق أحلامهم وبناء حياتهم على حساب حياتنا، عندما نتدخل في قوانين هذا الكون علينا أن نستعد للألم والفشل. أن نكون متوازنين في العطاء دون حساب يصنع شخصيات كسولة اتكالية نعتقد أنها تستحق ما يقدم لها، دون أن يكون عليها سعي أو بذل، ثم تخرج للحياة دون أن تمتلك أدوات النجاح وأن نتذكر دوماً أن الأولاد ضيوف في حياتنا، وأن لهم في



أطفال اليوتيوب ما بين الاستقلالية والنجاح

ربما يمكننا القول أن الأيام التي كان يحلم فيها الأطفال بأن يصبحوا أطباء ومهندسين ومعلمين عندما يكبرون قد تلاشت وانتهت، فأطفال اليوم يمتلكون أطلاما مختلفة تتماشى مع الحمى التكنولوجية التي هبت علينا في السنوات الأخيرة، كأن يكونوا مدونين على يوتيوب أو إنستجرام، وأن يصبحوا مشهورين من خلالها

وسواء كان الأطفال جزءا من الموضوع مع عائلتهم فيما يعرف بمدونات العائلة، كأن يقوم الآباء برفقة أطفالهم بتشغيل الكاميرا لتصوير تفاصيل حياتهم اليومية مثل لعبهم أو جلوسهم أو طبخهم أو خلال ذهابهم في رحلة ما أو أثناء التسوق، أو كانت مدونات الفيديو تلك تقتصر على الطفل لوحده بعيدا عن العائلة، فإن تلك الفيديوهات تجذب ملايين ولربما مليارات المشاهدات أسبوعيا.

فمن خلال استخدام كاميرا واتصال بالإنترنت، يمكن لأي من الآباء وضع حياتهم اليومية على موقع يوتيوب. وللوهلة الأولى، يبدو الأمر عاديا أو حتى غير مؤدٍ للطفل والعائلة

وكي نكون منصفين أكثر، فيمكن لمدونات الفيديو أن تكون مفيدة بشكل فعلي للأطفال، فهي من جهة تساعد في بناء الثقة وصورة النفس، وتعمل كمنبر للتعبير عن الذات وتطوير مهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين، كما تطور من مهاراتهم التكنولوجية، التي يبدو أنها أكثر ما سنحتاجه خلال السنوات القليلة الماضية وغني عن القول إن يوتيوب وغيره من المنصات الشبيهة قد غيرت أيضًا من مفاهيمنا الأساسية واحترامنا للخصوصية، عند الأطفال والبالغين.



كيف تعلم طفلك المسؤولية المالية

اعداد/ للقوارير

مع العلم أن هذه المهارات لا تفيدهم فقط على المستوى المادي، بل تنمي شخصيتهم بشكل عام وتعزز ثقتهم بنفسهم من خلال المسؤولية والاستقلالية التي سيتمتعون بها، والتي تؤثر بدورها على جودة قراراتهم في جميع جوانب الحياة المستقبلية. فتحملهم عواقب قراراتهم وأخطائهم المالية يساعدهم على تشكيل صورة واضحة للملاح حول هذا العالم المتأرجح والمليء بالمخاطر، فعلى سبيل المثال إذا أراد طفلك أن ينفق جميع أمواله لشراء سلعة معينة، دعه يتخذ هذا القرار ويختبر نتيجة تصرفاته بنفسه.

ويساعدهم على تشكيل صورة واضحة للملاح حول هذا العالم المتأرجح والمليء بالمخاطر، فعلى سبيل المثال إذا أراد طفلك أن ينفق جميع أمواله لشراء سلعة معينة، دعه يتخذ هذا القرار ويختبر نتيجة تصرفاته بنفسه، لأن هذا الخطأ سيعلمه أهمية التخطيط المالي وصعوبة الإفلاس، وهي عثرات تنذر بسلوكياته المستقبلية.

حاول أن تعرّف طفلك بتكلفة الأشياء التي يشتريها ومدى تناسبها مع قدرته المادية، على سبيل المثال لو كان الطفل يملك القليل من المال فقط وأراد أن يشتري كرة وسيارة في الوقت نفسه، في هذه الأثناء عليك أن تدعمه يتحقق من سعر كل لعبة وتعرفه بأن ما يملكه من مال لا يكفي سوى لشراء غرض واحد فقط.

يوصي الخبراء بضرورة تعريف الأطفال بالأسس الأولية لعالم المال بأساليب مختلفة لا تخلو من الأنشطة والفعاليات التي تناسب عمرهم وقدراتهم العقلية، فكلما سارع الآباء في تعليم أطفالهم مفاهيم أساسية مثل الادخار والميزانية في سن مبكرة كلما تطورت عاداتهم المالية الصحية بشكل أكبر.



لماذا؟ يتم اختيار أطعمة خالية من الغلوتين؟

للقوارير

يؤدي تناول الأطعمة الغنية بالغلوتين الذي هو بروتين موجود في معظم الحبوب، مثل: القمح، والشعير، والجاودار إلى تفاقم بعض المشاكل الصحية الخطيرة، خاصة لمن يعانون من اضطرابات في الجهاز الهضمي أو كما ذكرنا عدم تحمل الغلوتين.

القمح، أمرًا في غاية الأهمية من أجل تلبية احتياجاتك الغذائية العامة. يمكن أن يساعدك الطبيب أو أخصائي التغذية في اتخاذ الخيارات الغذائية المناسبة للحفاظ على نظام غذائي متوازن، وصحي، وخالي من الغلوتين.

تتعدد الأعراض الدالة على عدم تحمل الغلوتين، ومنها: الانتفاخ الشديد، والإسهال أو الإمساك، وألم في البطن بعد تناول الوجبات، وألم في الرأس، والشعور بالتعب المستمر. ولتتخلص من ذلك من الممكن إزالة الأطعمة الغنية بالغلوتين من نظامك الغذائي، ولكن من الممكن أن يؤدي ذلك إلى نقص مدخولك اليومي من الألياف، والفيتامينات، والعناصر الغذائية الأخرى اللازمة لقيام الجسم بوظائفه الحيوية. لذلك يعد اختيار أطعمة خالية من الغلوتين التي توفر العناصر ذاتها الموجودة في

من عليهم أن يتجنب الغلوتين؟

لا يعد اتباع نظام غذائي خالي من الغلوتين وتناول أطعمة خالية من الغلوتين أمرًا ضروريًا، إذ يمكنك الحصول على العناصر



الغذائية الموجودة ذاتها في حبوب الغلوتين في العديد من الأطعمة الأخرى، فقط عليك اختيار النظام الغذائي الآخر بشكل صحيح.

ففي حال توقفت عن تناول أطعمة غنية بالغلوتين، ولم تستبدلها بالكربوهيدرات الضرورية لبقائك نشطاً طوال اليوم، فقد تتعرض لخطر نقص الألياف، والسعرات الحرارية، وفيتامين ب.

ولا يعد تجنب الغلوتين أمراً ضرورياً بالنسبة للغالبية العظمى من الأشخاص، لكنه يصبح ملزماً لمن يعانون من مشاكل صحية، فقد يحدث فرق كبير على صحتهم، نذكر بعضاً منها في ما يأتي:

1. داء الإلريقي البطني

هي حالة مرضية متعلقة باضطراب في المناعة الذاتية، يسبب فيها تناول الغلوتين إلى تحفيز النشاط المناعي والذي بدوره يؤدي إلى حدوث إتلاف في بطانة الأمعاء. وبمرور الوقت يتسبب هذا الإتلاف بمنع امتصاص العناصر الغذائية من الطعام.

2. الحساسية من الغلوتين

في هذه الحالة يتسبب تناول الغلوتين بمجموعة من الأعراض، ومنها: انتفاخ، وألم في البطن، واضطرابات في الأمعاء، وطفح جلدي دون إحداث أي تلف في أنسجة الأمعاء الدقيقة.

تبين أن الجهاز المناعي يلعب دوراً في تطور هذه العملية ولكنها ليست مفهومة على أكمل وجه، لذا يجب تناول أطعمة خالية من الغلوتين.

3. حساسية القمح

وهي نوع من أنواع الحساسية التي يعتقد فيها الجهاز المناعي أن الغلوتين والبروتينات الأخرى الموجودة في القمح هي عوامل مسببة للمرض مما يؤدي لمهاجمتها. ينتج عن استجابة المناعة في الجسم إلى تقلصات شديدة وصعوبات في التنفس وأعراض أخرى.



ملابس الاطفال الشتوية اناقة وصحة

اعداد/ للقوارير

قبل شراء ملابس الاطفال الشتوية على الأم مراعاة بعض الأمور بجانب المظهر الجذاب، فإذا كانت الولادة صيفا فاعلمي أن الطفل معرض للإصابة بالجفاف نتيجة قلة الماء بجسمه إلى الحد الذي يؤثر في أداء وظائفه الحيوية وقد يحدث الجفاف بسبب كثرة ما يفقده الطفل من السوائل على هيئة عرق، لذا لا يحتاج الطفل إلى ملابس كثيفة، ولكن كل ما يحتاج إليه هو الملابس القطنية مئة في المئة. وعليك التأكد من عملية اختيار نوعية المواد المصنعة منها هذه الملابس.

التي لا تسبب أية التهابات أو حساسية للجسم، كما أنها مريحة أكثر، ومعها ينمو الطفل بسهولة أكثر من الأشهر الأولى وحتى يبلغ عامه الأول. ويضيفون قائلين: انه في العام الأول يجب تجنب الملابس الصوفية، أو التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف الصناعية، وعموما الصغار من ستة أشهر وحتى الثلاث سنوات يكرهون الملابس الضيقة؛ لأنها تعيق حركاتهم ورغبتهم الدائمة في الانطلاق، أما بعد ذلك فإنه لا توجد قاعدة لاختيار الملابس، حيث تكون لدى الأمهات دائما الرغبة في أن يرتدي أولادهن، وفقا لرؤيتهن، وهنا ننبه فقط إلى مراعاة أي شيء غير عادي في جسم الطفل عند الاختيار.

فالطفل لا يحتاج في هذه السن إلى الكثير من الموديلات والأنواع الكثيرة من الملابس بقدر ما هو بحاجة إلى ملابس مريحة وعملية وبسيطة.

وعن الطريقة المثلى لاختيار الملابس للطفل في شهوره الأولى يقول مصمم أزياء الأطفال بأن خامة الملابس التي يفضل أن يرتديها الطفل، تتوقف إلى حد كبير على عمره، فالمواليد وحتى سن ستة أشهر يرقدون معظم الوقت، ولا يتحركون كثيرا، لذلك يلزمهم دائما خامات ناعمة، مريحة ودافئة في آن واحد، إضافة إلى كونه سهل التنظيف أثناء الغسيل. وبالنسبة للأطفال الأكبر قليلا، فالأقطان هي الخامة الرئيسية





برغر التونا بالبطاطس

طريقة التحضير

اسلقي البطاطس بماء مملح وصفيها وضعيها في وعاء، اهرسي البطاطس مع الملح والفلفل وأضيفي التونا والبقسماط والأعشاب واهرسي المزيج بالشوكة حتى يصبح المزيج مثل العجين. أضيفي البصل والخردل واخلطي جيداً، شكلي كرات متوسطة الحجم وبسطيها لدوائر. ادهني صينية الفرن وضعي البرغر واشويه بالفرن متوسط الحرارة مع التقليب حتى ينضج و يتحمر، كما يمكنك قلي البرغر حسب الرغبة.

المقادير

البطاطس : 2 حبة (متوسطة الحجم / مقشرة ومقطعة مكعبات
التونا : علبتين (مصفاة من الماء)
البصل : 1 حبة (مبشور)
بقسماط : 2 ملعقة كبيرة
الخردل : ملعقة صغيرة
الأعشاب الإيطالية : نصف ملعقة صغيرة
ملح : ربع ملعقة صغيرة
فلفل أسود : نصف ملعقة صغيرة



كلمة لفرح

يحصل أن نستفيق صباحا على نبأ استشهاد حي آخر ممن أختارهم الله للسعادة، وفي الحروب تتراحم الأنباء فنشعر بالراجلين صوب الخلود حينما يتناهى إلى مسامعنا صدى بكاء ذويهم، أولئك العالقين بين ارض غيابهم وسماء بقائهم. فرح طفلة.. لم تكن أحلامها أكبر من سني عمرها، وحتما لا تفقه لغة الفراق شأنها شأن أي طفل في أي مكان على وجه الأرض، بالفطرة يحتاج الطفل أن يكون في كنف ورعاية أبويه، عائلة تحتويه، تضمن له حياة كريمة وأمنة، تعينه على دخول معترك الحياة دون أدنى خوف من المجهول، ولأن الظلم لم ينته بعد فهناك قوافل من الأطفال تظل طريق السعادة لحظة افتقادهم إلى أحضان أوطانهم الحقيقية (الأب)...

ولكن... ما دورنا نحن في ظل هذا الغياب؟ هل تفي كلمات المواساة؟ فعدد الأيتام يتزايد بشكل مرعب، ونحن نقف مذهولي الإدراك لا نحرك سوى السنننا، وربما لمسة على رؤوسهم تسعفنا فتغنيننا نحن أكثر مما تغنيهم؛ لذا لابد من الإقدام على خطوة أكثر وقعا وأشد تأثيرا لرفع القليل من ثقل معاناتهم ومشاركتهم مسيرة حياتهم الطويلة، ولتكن فرح شعارا لحملة جادة تستنهض الهمم وتنبه الغافلين عما يدور داخل جدران بيوت الشهداء، ولنعي تماما بأننا قادرون على رسم الابتسامة على وجوههم الحزينة فالإنسان بطبيعته مجبول على الشعور والتفاعل مع الآخرين، وفي حال لمس هؤلاء الأيتام رغبتنا الجادة بالبقاء معهم لتحقيق الدعمين المادي والمعنوي، بأي طريقة تحفظ كرامتهم، وتشعرهم بأهميتهم وبأحقيتهم بأن يكونوا على قدر كاف من التوازن في المجتمع، ويحققوا ما يحق لهم كل طفل يحيا في ظل جو عائلي متكامل، حتما سيتخلصون من مشاعرهم السلبية التي ترهق قلوبهم الصغيرة وفيما بعد تفكيرهم بمتابعة الحياة بشكل طبيعي.

ولتكن كلمتنا لفرح هي كلمة إلى كل يتيم، كلمة مقترنة بالفعل، كلمة توجب التغيير، كلمة نابغة من عقل واع وقلب صادق، كلمة ترادف الرحمة والإحسان ورد الجميل، كلمة لا تموت ما حيينا.

إيمانز كاظم

**لتكن فرح
شعارا لحملة
جادة تستنهض
الهمم وتنبه
الغافلين عما
يدور داخل جدران
بيوت الشهداء،
ولنعي تماما
بأننا قادرون على
رسم الابتسامة
على وجوههم
الحزينة فالإنسان
بطبيعته مجبول
على الشعور
والتفاعل مع
الآخرين، وفي
حال لمس هؤلاء
الأيتام رغبتنا
الجادة بالبقاء
معهم**



تصوير - رغد العبيدي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ
الْحَسَنُ وَالْحُسَيْنُ أَفْرَاقُ مَا بَيْنَهُمَا
أَوْ قَدْ جَاءَكَ