

للتفاعل مع الطبيعة والحياة  
العمل يطيل العمر ويعزز  
الصحة

العدد الـ 44 - رمضان 1443  
نيسان 2022

# للِقْوَارِير

L I L Q W A R E E R

من تجليات إحياء القرآن الكريم  
الختامات النسوية في العتبة  
الحسينية المقدسة

في الشهر الفضيل ..  
تداول موائد رمضان  
في شبكات التواصل الاجتماعي







06

العلاج المناعي  
للأمراض الحساسية



18

عمل المرأة في الشهر المبارك  
عبادة كريمة  
وثواب ناجز



32

ما قصة مزارع عبد الله الفارس  
ولماذا اطلق عليه لقب  
(كسار المكابنة)



40

بعد ان كانت تواجه صعوبة لمصدر رزقها  
هل اتاح الانترنت  
مناخ العمل للمرأة؟



34

نسج ((البسط)) علمي ايقتاع وموع ساخنة



54

لتقوية الروابط  
الأسرية

هيئة التحرير

رئيس تحرير  
سعاد البياتي

مدير تحرير  
ايمان كاظم

هيئة التحرير  
ساجدة ناهي  
سرور العلي  
ضمياء العوادي

التدقيق اللغوي  
عباس الصباغ

التصوير  
رغد عبد حمد ابراهيم

الايخراج والتصميم  
طارق البهادلي





## رفقا بالفقراء

بوصفه شهرا للخير والطاعة، فقد امتلأت النفوس بعطر بركاته وكرمه للصائمين وحطت روائح نهجه العذبة علينا وعلى العالم الإسلامي كافة بأنه نور على نور، وكلنا بانتظاره لتهدأ النفوس ولتقوية الروابط الأسرية والاجتماعية، وهو فرصة أيضا للتقرب من الله سبحانه وتعالى، وعنوانا للسلام والتسامح، لذلك نلجأ إلى تجاوز خلافاتنا الصغيرة ونترفع عنها ونحاول أن نتبادل الألفة والمحبة في شهر الخير، ففيه يكون الشعور مختلف، أذ تنعم النفوس بالطمأنينة والراحة النفسية ونعم السعادة في البيوت اكراما" وحباً" بالصائمين.

فتنظيم نشاطات ترفيهية مع العائلة والجيران، يعد نوعا من النشاطات التي تترك أثرا" طيبا" ويجدد او يعمق العلاقات مع افراد الأسرة او مع الاهل والأقارب، فضلا عن الزيارات التي تحوي بين طياتها مشاعر المحبة وتعزيز الروابط وتقويتها.

ومن المبادئ الأساسية في الاسلام مبدأ التكافل الاجتماعي، فالشهر الفضيل يعزز لدينا الرغبة بالمساعدة ومد يد العون للآخرين، لذلك نجد العديد من المتمكنين ماديا يسارعون في البحث عن المعوزين منهم لسد احتياجاتهم طلباً" للأجر والثواب، كما تنشط الجمعيات الخيرية والأهلية في شهر رمضان المبارك بشكل استثنائي.

وكي يقوم الصائم بدوره الانساني على أكمل وجه لا بد أن يفكر بمن هم أضعف وأقل قدرة منه، لا بد أن يستبدل الإسراف بالطعام ببرمجة المأدبة الرمضانية، وان تضع ربة البيت في اعتبارها ان الصيام ليس بتنوع المأكولات وكثرتها، ومن ثم نشر افطار كل يوم على مواقع التواصل الاجتماعي او التباهي بما تطبخ او تقدم لافراد اسرتها من انواع الطعام وتتفاخر في ذلك ، فهذا ليس من اخلاق المسلم الصائم ، فالعديد من الاسر تفتقر الى مادبة رمضان عامرة بالطعام،وهي دعوة لك عزيزتي ربة البيت للحد من ذلك رفقا بالفقراء، وكذلك المجاهرة بالصدقة والمفاخرة بمساعدة الآخرين تفقد المساعدة قيمتها، وواجب الصائم أنه اذا ساعد غيره عليه انفاق ذلك بالسر وليس بفضح الفقير او المحتاج، فذلك يؤذي من تقدم له العون ! وكل مانفعله في شهرنا الكريم هذا هو خالصا لله تعالى، وماجمله من شهر وايام وليالي مباركة ومفرحة (وكل رمضان وانتم بألف خير).

رئيس التحرير

**كي يقوم  
الصائم بدوره  
الانساني على  
أكمل وجه لا بد  
أن يفكر بمن هم  
أضعف وأقل قدرة  
منه، لا بد  
أن يستبدل  
الإسراف بالطعام  
ببرمجة المأدبة  
الرمضانية، وان  
تضع ربة البيت  
في اعتبارها  
ان الصيام ليس  
بتنوع المأكولات  
وكثرتها**



# دورات تثقيفية لدار ثقافة الاطفال في بابي عندما يتعلم الاطفال كتابة القصة القصيرة

ساجدة ناهي





ثلاثة ايام متميزة قضاها عدد من موظفي دار ثقافة الاطفال في بابل في مدرسة ثغر العراق الابتدائية للبنات وهم ينجزون مهمتهم الجديدة في تعليم الطالبات الصغيرات كيفية كتابة القصة القصيرة لتكون هذه الدورة جزءا من نشاطاتهم الابداعية ودورهم المهم في تنشئة الجيل الجديد واكتشاف مواهبهم وصقل مهاراتهم حيث تستغرق كل دورة منها درسا واحدا على مدى ثلاثة ايام في المدرسة الواحدة على ان تواصل فتح دورات مشابهة في مدارس اخرى على مدار العام الدراسي الحالي.

الامور المهمة في كتابة القصة القصيرة والتعرف على مفاصلها بشكل مبسط اثار تفاعل الاطفال ورغبتهم بكتابة قصة والتنافس على كتابة الافضل والمشاركة في كل محور من محاورها. في البداية تم التعرف على مفهوم الصراع واختيار بطل يقود الاحداث نحو تصاعد الصراع سواء كان هذا البطل انسانا او حيوانا وعليه تم تمرير بقية المحاور الاخرى لكتابة القصة مثل الحدث والحبكة والنهاية وغيرها من الامور التي تخص عناصر القصة. بعدها بدأ الاطفال بالتداخل واقتراح نماذج جديدة للكتابة

**ورق**  
دار ثقافة الاطفال ومن خلال كافة  
نشاطاتها والمشاريع التثقيفية التي  
نفذتها في المحافظة تحاول ان تؤكد للأطفال  
بأن هناك زوايا اخرى مضيئة في الحياة خارج  
نطاق البيت والمدرسة فبعد مشروعنا الناجح  
(هيا نرسم وطننا احلى) الذي نفذ في عدد من  
مدارس المحافظة استطاع الاطفال ان يرسموا  
على ورقة بيضاء وطننا جميلا ولونوا احلامهم  
وامنياتهم

مثل الكتابة الشفاهية ونقل الافكار وتحويرها متأثرين بأفلام الكارتون وافلام الاطفال وغيرها الا اننا كنا مصرين على عنصر التخيل وقد أوصينا التلاميذ على أهمية ان تكون القصة مكتوبة من وحي الخيال ومن تجربته الخاصة وهذا ما كان في اليوم الثاني في مجريات التواصل مع قراءات قصص متنوعة اثرت جانب التعريف بالقصة وجوانب كتابتها وفي اليوم الاخير كان للأطفال شأن اخر حيث بلغنا الجميع بصورة كتابة قصة من خيالهم دون الاستعانة بوسائل التواصل الاجتماعي او النت او العائلة.

كما استطلعنا رأي الست منال طالب ناصر مديرة مدرسة ثغر العراق صديقة الطفل الابتدائية للبنات بشأن هذه الدورات وتأثيرها على الطالبات فقالت: أعتقد ان القراءة ضرورة من ضرورات الحياة المعاصرة ولأننا نعيش في عولمة التكنولوجيا لا بد لنا من سرقه الوقت للقراءة ولا سيما قراءة القصة من خلال الدورة التي نظمها فريق دار ثقافة الاطفال في مدرستنا والتي كانت نتائجه واضحة بالنسبة لتلميذاتي الغاليات والتي ساهمت في توسيع خيالهن واناحة المجال لهن للتعبير وفهم المواضيع التي نحتاج الى القراءة والاطلاع على جوانب اخرى للحياة بعيدا عن المنهاج الدراسي اليومي.

طالبات الصف الرابع الابتدائي كنَّ العينة العشوائية التي اختارتها المدرسة للانضمام لهذه الدورة التي نظمها واشرف عليها الاستاذ سالم حسين مدير دار ثقافة الاطفال في بابل والكاتب مازن المعموري الموظف في هذه الدار حيث تعاون الاثنان في توصيل افكارهم وساهموا في جذب انتباه الطالبات واثارة فضولهن وانتباههن بطريقتهم المبسطة والشيقة في توصيل المعلومة الى اذهانهن بشتى الطرق خصوصا وان الدورة كانت بمثابة تغيير في الروتين المدرسي اليومي.

سالم حسين مدير دار ثقافة الاطفال في بابل قال: دار ثقافة الاطفال ومن خلال كافة نشاطاتها والمشاريع التثقيفية التي نفذتها في المحافظة تحاول ان تؤكد للأطفال بأن هناك زوايا اخرى مضيئة في الحياة خارج نطاق البيت والمدرسة فبعد مشروعنا الناجح (هيا نرسم وطننا احلى) الذي نفذ في عدد من مدارس المحافظة استطاع الاطفال ان يرسموا على ورقة بيضاء وطننا جميلا ولونوا احلامهم وامنياتهم بالوان الطيف الشمسي اعتمادا على قصص قصيرة كنا نرويها لهم قبل الشروع بالرسم باستخدام الالوان والطين الاصطناعي ايضا .

بعد نهاية هذا المشروع اتفقنا انا والاخ مازن المعموري على مفاتحة الشاعر وكاتب قصص الاطفال محمد كاظم لاقامة دورة لتعليم الاطفال كتابة القصة فرفض فقررنا معا ان نقيمها اعتمادا على ما نملك من خبرة بسيطة في هذا المجال.

وتضمن منهاج اليوم الاول شرح اهم عناصر القصة للأطفال وهي الشخصيات والحدث والصراع ثم قراءة مجموعة من القصص مع التأكيد على ضرورة البحث عن الموضوع من المحيط القريب على الطفل مثل البيت والمدرسة والحيوانات الاليفة.

كما أعتدنا وبعد نهاية كل دورة أن نقوم بتوزيع اعدادا من مجلة مجلتي والمزمار على الطلبة المشاركين في الدورات مما يدخل الفرحة في قلوبهم ويكون حافزا لهم لتطوير قدراتهم وافكارهم الجميلة ومن المؤمل ان تتحول فكرة الدورة الى مشروع يستمر حتى نهاية العام الدراسي الحالي .

اما الكاتب مازن المعموري فقال : تم اقتراح المشروع من قبل الاستاذ سالم حسين مدير دار ثقافة الاطفال فرع بابل وقد اقترحنا في حوار حول الموضوع اختيار القاص وشاعر الاطفال المعروف محمد كاظم تكريما وعرفانا لدوره في رفد ثقافة الطفل في العراق لكن ظروفنا حالت دون تحقيق الهدف فكان لزاما علينا تحمل تفاصيل المشروع.

وكانت الجولة الاولى مع تلاميذ المدرسة بتعريفهم على تفاصيل الحكاية من خلال قراءة بعض القصص وشرح نماذج منها وكيفية ظهور الشخصيات في القصة وبداية الحدث وتصاعد الصراع بين الخير والشر ونهاية القصة بانتصار الخير على الشر وغيرها من







# العلاج المناعي لأمراض الحساسية

سرور العلي

تعد الحساسية هي إستجابة الجسم لمادة معينة، وتكون بشكل اسهال أو قيء أو حكة أو تورم الوجه، وتؤثر على جهاز المناعة، كحساسية الطعام والحشرات والتهاب الأنف والدواء، وهي الأكثر انتشاراً على مدى العام، ومنها «التهاب الشعب الهوائية التحسسي، وبحسب الدكتور زياد طارق ملغوث اختصاص الأمراض الصدرية والتنفسية في مستشفى البصرة التعليمي :

التحسسي المتوسط (المستمر): تصاحبه مجموعة من الأعراض تؤثر على النشاط البدني، وهذا النوع يعالج عادة بالأدوية، والتهاب القصبات التحسسي الحاد (المستمر): تصاحبه مجموعة من الأعراض الشديدة، والتي تتطلب العلاج الفوري.

## عوامل الخطر

تهدد الحساسية حياتنا وهي في ازدياد سنوياً، وبخاصة محافظتنا حيث تسجل استشارية الأمراض الصدرية والتنفسية تزايداً مستمراً بعدد الحالات الجديدة من التحسس القصي، بسبب التصحر والجفاف، وعوادم السيارات، والعمل في الشركات النفطية، وغيرها من الأعمال التي تنبعث منها روائح، وأبخرة تؤثر على الجهاز التنفسي.

## حساسية وراثية

تحسس القصبات الهوائية فيها عدة نظريات، وأول هذه النظريات هي نظرية الوراثة حيث يعتقد إذا كان أحد الأبوين مصاباً بالتحسس، فإن نسبة إصابة طفله بالتحسس تكون أكثر من الطفل الذي والداه غير مصابين، لهذا فإن الوراثة تؤثر على تحسس القصبات.

## وقاية

للوفاية منها الإبتعاد عن مصادر التدخين والأبخرة، وتقليل التبريد والبخور، والمعطرات النفاذة وارتداء الكمامة، لذلك في السنتين الأخيرتين عندما بدأت الناس بأرتداء الكمامات خوفاً من جائحة كورونا، انخفضت النسبة لدينا من حالات التحسس القصي بسبب الوقاية، ودائماً أقول والعلم يقول ( الوقاية خير من ألف علاج).

## مضاعفات أخرى

أحد أهم المضاعفات، هي الإصابة بالربو حيث أن 40 - 50 ٪ من التحسس يصبح ربواً قصبياً مزمناً، لذلك كثير من مرضى التحسس، إذا لم يتعالجوا جيداً يتحول لديهم إلى ربو قصي حاد مزمن.

هو التهاب وتورم في الغشاء المبطن للقصبات الهوائية، يصيب الأطفال عموماً، بسبب وجود حساسية لعدد من المحفزات الداخلية والخارجية مثل: التغيرات المناخية، التمارين الرياضية، الإجهاد، الحساسية، الالتهابات الفيروسية والدخان، مما يسبب تضيقاً في المجاري التنفسية، وما يرافقها من تشكل الإفرازات والبلغم وهو ما يسبب السعال وضيق التنفس، ويعد التهاب القصبات التحسسي مرضاً وراثياً في الكثير من الأحيان، ينتقل بالوراثة من أفراد الأسرة، فإذا كان فرد واحد أو أكثر من أفراد الأسرة يعاني من التهاب القصبات التحسسي، فإن احتمالية إصابة الطفل بهذا المرض ستكون مرتفعة.

## أنواع

يقسم التهاب القصبات التحسسي إلى عدة أنواع وهي: "التهاب القصبات التحسسي المتقطع، وترافقه نوبات أعراض قصيرة كالصفير، التهاب القصبات التحسسي المستمر (الخفيف)، ويكون بنوبة واحدة أو اثنتين من الصفير، والتهاب القصبات



## د. زياد طارق ملغوث:

تهدد الحساسية حياتنا وهي في ازدياد سنوياً، وبخاصة محافظتنا حيث تسجل استشارية الأمراض الصدرية والتنفسية تزايداً

مستمراً بعدد الحالات الجديدة من التحسس القصي، بسبب التصحر والجفاف، وعوادم السيارات، والعمل في الشركات النفطية، وغيرها من الأعمال التي تنبعث منها روائح، وأبخرة تؤثر على الجهاز التنفسي



# من تجليات إحياء القرآن الكريم الخدمات النسوية في العتبة الحسينية المقدسة

ضمياء العوادي

لشهر رمضان أجواءه الخاصة التي تضيء السكينة على الأرواح حيث تسمو بالتقرب من كتاب الباري والتدبر فيه، واستثمارا لإقبال الأنفس تقوم العتبة الحسينية المقدسة بإجراء أكثر من ختمة قرآنية للنساء متوزعة على مختلف الأوقات ولكل ختمة ما يميزها فالزائرة تستطيع أن تتزود في أي وقت ممكن أن تكون فيه داخل الحرم.





تنتهي القارئ من كل صفحة تقوم احدي الاخوات المهتمات بالتفسير بتوضيح بعض من الآيات القرآنية والاحكام فيها، فالتالي الغرض ليست القراءة فحسب بل التدبر في آيات الباري عز وجل، في الأعوام السابقة كنا نستضيف بعض الأخوات المنتسبات اللاتي يجدن قراءة القرآن أما في هذا العام فتمت الاستعانة ببعض الحافظات لإدارة الختمة القرآنية فوجود

وللقوارير قالت بتول السلطاني/مسؤول وحدة آداب الزيارة: "لقد منّ الله علينا بخدمة زوار الحسين (عليه السلام) فمن واجبنا تقديم كل الخدمات لهم، ونحن في شعبة آداب الزيارة لأننا من المنظمين لصلاة الجماعة فنحن نستثمر وجود الزائرة وقت الصلاة لنقيم الختمة القرآنية بعدها فعند الواحدة ظهرنا تبدأ فقرات الختمة بأدعية الأيام ثم نشرع بقراءة الجزء المخصص وبعد أن





محاضرات قرآنية وفقهية فضلا عن التفسير واحياء المناسبات التي تخص الشهر الفضيل، وتقرأ فيه عادة نخبة من القارئات والحافظات، كما تعمل على مسابقة (ورتل القرآن ترتيلا) وهذه المسابقة عامة للجميع في الترتيل بلجنة علمية مختصة ونختار منها ثلاث فائزات على مستوى المحافظة، كما هنا مسابقة قرآنية تقيمها الوحدة الكترونية وهي مسابقة (أنوار الخاتم) الدولية وهي امتداد لمسابقة (النعيم) الحضرية التي توقفت

الحافظة له حضوره المميز كونها رسالة وانموذجا يُقدم للفتيات الحاضرات، كما تعمل أيضا بتنظيم النساء في الختمة الرئيسية التي تُقام في العتبة المطهرة". وفصلت انتصار فاضل/ مسؤول وحدة التعليم القرآني في شعبة التبليغ الديني/ عن نشاطاتهم القرآنية "شهر رمضان هو ربيع القرآن لذلك نشجع بالعمل على المحافل وأكبرها محفل باب السلطانية له تاريخه القديم في المكان نفسه وفيه أيضا عدة





بعد جائحة كورونا وتوسع نطاقها بعد أن تحولت الكترونياً واشتركت فيها أكثر من ثلاثمائة متسابقة في جانبي الحفظ للقرآن كله والتجويد ويتم اختيار ثلاث فائزات في الحفظ وثلاث في التجويد".

وأضافت: "ومن نشاطات وحدة التعليم المهمة هي المحافل القرآنية والتي أطلقنا عليها (المشروع العالمي للمحافل القرآنية)، حيث افتتحت عدة مراكز ترعاها وحدة المحافل القرآنية سواء في كربلاء والمحافظات وحتى مجموعة من الدول، حيث يسبقها اختبار للطالبة صاحبة المحفل بعد اجتيازها الاختبار تستطيع أن تفتتح محفلها القرآني والى الآن بلغ عدد المحافل أكثر من مائة وخمسين محفلاً، وفي نهاية شهر رمضان نعمل على إقامة

احتفالية بمحاضرات مهمة لتكريم القارئات على جهودهن المبذولة وتشجيعهن على تلك المحافل التي تعد مدارس ارشادية توعوية قرآنية والقرآن كله مدرسة وخير وبركة للجميع".

فيما عرّفت سرور الخفاجي مدير معهد الزهراء (عليها السلام) للعلوم القرآنية ختماتهم: "في الشهر الفضيل نركز جهودنا لإقامة المحفل القرآني السنوي بعنوان (نسمات رحمانية في شهر الطاعة) في الحائر المطهر ويبدأ عادة من الساعة التاسعة مساءً وحتى الحادية عشرة يتضمن قراءة القرآن الكريم وبعض الأدعية فضلاً عن المسابقات القرآنية، كما نقيم ختمة قرآنية الكترونية وفيها مجموعة من المسابقات أيضاً فضلاً عن اختبار الحافظات سواء من المعهد أو خارجه ويمكن للجميع الاستماع إليها لنשמع ممن لا يستطيع الحضور الى العتبة الحسينية المقدسة".

وختاماً تحدثت للقوارير أمل المطوري مسؤولة النشاط القرآني النسوي في دار القرآن الكريم فأوجزت نشاطاتها قائلة: "نعمل على إقامة محفل قرآني أيضاً في سرداب السلطانية ومنه نفعل برنامج (أياماً معدودات) وفيه عدة فقرات: الأولى (من وحي القرآن) وتشمل الجانب التفسيري للجزء المقروء مع أسباب النزول، ثم فقرة (سؤال وجائزة) فيها أسئلة من ضمن الجزء وتوزيع جوائز للتبرك من العتبة الحسينية المقدسة، تتلوها فقرة (صوموا تصحوا)، (وكيف أجد نفسي مع القرآن) وهي فقرات توعوية للحاضرات، وكذلك نقيم أماسي قرآنية لإحياء ولادة الامام الحسن المجتبي (عليه السلام) وليالي القدر واستشهاد أمير المؤمنين (عليه السلام)".

ومع تعدد وتنوع الختمات القرآنية المقامة في العتبة الحسينية المقدسة نستطيع الرائدة الحضور أنى شاءت لتجد بساط القرآن الكريم مشروعا أمامها لتنهل منه.

**ور**  
**في الشهر الفضيل نركز جهودنا لإقامة المحفل القرآني السنوي بعنوان (نسمات رحمانية في شهر الطاعة) في الحائر المطهر ويبدأ عادة من الساعة التاسعة مساءً وحتى الحادية عشرة يتضمن قراءة القرآن الكريم وبعض الأدعية فضلاً عن المسابقات القرآنية، كما نقيم ختمة قرآنية الكترونية وفيها مجموعة من المسابقات أيضاً فضلاً عن اختبار الحافظات سواء من المعهد أو خارجه ويمكن للجميع الاستماع إليها لتشمع ممن لا يستطيع الحضور الى العتبة الحسينية المقدسة**





# استفتاءات في طوم المسافر

للقوارير

**السؤال:** من يكون دائماً في حال السفر بمقتضى مهنته فما حكم صومه؟ ومن هو كثير السفر؟

الجواب: إذا كان كثير السفر يصوم و يتم في كل اسفاره و تتحقق كثرة السفر في حق مَنْ يتكرر منه السفر خارجاً لكونه مقدمة لمهنته ، أو لغرض آخر إذا كان يسافر في كل شهر ما لا يقل عن عشر مرات من عشرة أيام منه ، أو يكون في حال السفر فيما لا يقل عن عشرة أيام في الشهر ولو بسفرين أو ثلاثة ، مع العزم على الاستمرار على هذا المنوال مدة ستة أشهر مثلاً من سنة واحدة ، أو مدة ثلاثة أشهر من سنتين فما زاد فيتم في أسفاره جميعاً ويصوم (ولكن الأحوط له خلال الاسابيع الثلاثة الأولى من بداية اسفاره الجمع بين القصر والاتمام والصوم والقضاء) ، وأما إذا كان يسافر في كل شهر أربع مرات مثلاً أو يكون مسافراً في سبعة أيام منه فما دون فحكمه القصر ، ولو كان يسافر ثمان مرات في الشهر الواحد ، أو يكون مسافراً في ثمانية أيام منه أو تسعة - فالأحوط لزوماً - ان يجمع بين القصر والتمام

**السؤال:** أخي يعمل في مهنة صيد الأسماك من البحر لكن قد تكون هناك أيام لا يذهب فيها على الرغم أنها هي مهنته حالياً. فهل يجوز له أن يذهب إلى البحر في شهر رمضان وهو صائم على الرغم أنه سيقطع المسافة المقررة للقصر أو الإفطار وفي بعض الأيام ربّما يبيتون في عرض البحر؟

الجواب: يجوز ولكنه يفطر ويقصر إذا لم يصدق عليه عنوان (كثير السفر)

**السؤال:** هل يحق لمن يرجع إلى بلده قبل الزوال أن ينوي صوم ذلك اليوم قضاءً؟

الجواب: نعم إذا لم يتناول المفطر

**السؤال:** هل يجوز أن أنذر الصوم في السفر وعليّ يوم قضاء من شهر رمضان؟

الجواب: فيه إشكال الا فيما إذا كان المنذور صوم يوم غير معين او معين يمكن اتیان القضاء قبله وقد أتى به فعلاً.

**السؤال:** ذكرتم بأن الصوم المستحب في السفر جائز إن كان بالندى. فهل يختلف الحكم لو كان النذر قبل سفره أو حين سفره هذا؟

الجواب: لا يختلف ولكن إذا أراد أثناء النهار أن ينذر صوم نفس هذا اليوم فصحته محل إشكال

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



# فمن الشهر الفضيل .. تداول موائد رمضان فمن اللسوثيال ميديا

رشا الطائي



مع حلول شهر رمضان المبارك انتشرت ظاهرة بين أفراد المجتمع وخاصة الفتيات، تتمثل في تصوير مائدة الإفطار يوميا طوال الشهر ونشر الصور على حساباتهن الشخصية في وسائل التواصل الاجتماعي، في ظل رفض الأمهات لذلك الفعل من أجل احترام مشاعر العوائل التي تعيش أوضاعا مادية متدنية وخوفا من الإصابة بالعين والحسد.

يملك هاتفاً ذكياً أن يتجنب مثل تلك الصور؟ فإن لم يبحث عنها هي من ستبحث عنه!، ومن ناحية تعطيل أفراد الأسرة أثناء الإفطار من أجل التصوير، فإن الدراسات أثبتت أن تصوير الطعام والاحتفال به بهذه الطريقة يجعل طعمه أفضل، وذلك لأن تأجيل تناول الطعام لدقائق معدودة يجعل حواسك في حالة ترقب كي تقوم بتناوله بالفعل، ومن الملاحظ أن عشاق نشر صور طعامهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي يستمتعون بطعامهم أكثر من الأشخاص الذين لا يفعلون المثل.

### مراعاة المشاعر

الباحثة في الشأن الاجتماعي ساجدة العزي وحسب نظرتها المقيمة لذلك اكدت ان مواقع التواصل الاجتماعي مع بداية شهر رمضان من كل عام، تتحول إلى مطابخ كبيرة تعج بصور موائد الإفطار، والتي يقوم بنشرها مستخدمو هذه الشبكات من أبناءنا وبناتنا، حيث يقومون بتزيين الموائد قبيل موعد أذان المغرب بما لذ وطاب من المأكولات ليتم تصويرها ونشرها على منصات التواصل الاجتماعي، بحيث يتضايق باقي أفراد الأسرة من هذا الفعل، كون وقت الإفطار مهم للصائم والتعجيل فيه مفيد للجسم صحياً كما ينال الصائم الأجر كلما عجل في البدء بتناول الطعام، ناهيك عن أن ناشري هذه الصور لا يراعون مشاعر الآخرين ممن لا يستطيعون توفير مائدة بهذا الشكل، خاصة أن شهر رمضان جاء من أجل الإحساس بمعاناة هؤلاء مع الجوع والحاجة وليس لجعلهم يشعرون بالحرمان، لذا لابد من التنبيه الى العوائل الكريمة بالحد من ذلك وترك كل مايعيق حرمة الشهر الفضيل.

### كسر القلوب

عن هذا الموضوع حدثنا الشيخ ماجد العوادي بالقول: لا حرج أن يرسل الشخص إلى صديقه، أو قريبه صورة طعامه، ولكن التوسع في مشاهد الموائد وكثرتها وارسالها يوميا على مواقع التواصل الاجتماعي، أمر غير محمود وغير مقبول اجتماعيا وانسانيا، تحسبا لمشاعر المعوزين، فقد تترتب على نشر تلك الصور أمور غير منطقية كأن تكون للتباهي والتفاخر وهذا امر لايجده الشرع، فالنعمة محمودة صحيح ولكن ليس بالشكل الذي نلمسه في شهر رمضان وشيوعه في مواقع التواصل وفي الكروبات التي تصل احيانا كثيرة الى اغلب المشتركين ومنهم الفقير والمعوز، وقد يترتب على نشرها كسر لقلوب الفقراء والمعدومين، إذا شاهدوا تلك الصور، وقد اوصانا الدين الاسلامي بمراعاة مشاعرهم وعدم استفزازهم، بل المفروض اطعامهم من موائد الخير بطريقة التكافل الاجتماعي ومد يد العون لهم بطرائق لاتخدش كبراءهم فصدقة السر لها من الثواب العظيم لكل من يقدمها .

ظاهرة تصوير موائد الإفطار سلبية جداً وغير مقبولة، وذلك احتراماً لمشاعر المحتاجين، الذين لا يستطيعون توفير مائدة شهية للإفطار.

وقالت رقية العميري: إن صفحات مواقع التواصل الاجتماعي، أصبحت تستفز الإنسان البسيط، لأنها تعرض صوراً للحياة الفاخرة والكماليات النادرة والمأكولات المتنوعة، التي تعطي الانطباع أن هذه هي الحياة الحقيقية، بينما العديد من العوائل ليست لها القدرة على تجهيز موائد شهية وممتلئة بالأطباق خلال شهر رمضان.

### احساس

من جهتها، أكدت أم محمد نخاف على بناتنا وبيوتنا من العين والحسد، لأن الإنسان كل ما يشاهده تولد عنده حاجات وإغراءات يصعب تحقيقها، وهو ما يولد ذلك النوع من الإحساس بالحرمان، الذي تكون له في الكثير من الأحيان عواقب خطيرة.

### اجر وثواب

وترى سمية رسول موظفة: على الاهل تقديم النصح لبناتهن بعدم تصوير مائدة الإفطار في رمضان، فهناك من هو يتيم ولاجئ ومحتاج، ومن هو بعيد عن أهله وأولاده، فرمضان شهر صيام وقيام، وليس طعاما وإنستغراما، فيجب على جميع الأمهات والآباء نصح أولادهم بأن يفكروا بعقولهم وليس ببطونهم لكي يكسبوا الأجر والثواب من عند الله تعالى في هذا الشهر الفضيل.

### حربة

وعلى عكس آراء الآخرين بينت بيان الخفاجي وهي طالبة جامعية: إن هذا التصرف حربة شخصية، علما بأن صفحات التواصل ومواقع الإنترنت مملوءة بصور وصفات لأطباق رئيسية وحلويات، وغيرها الكثير من الإغراءات، فكيف يمكن للفقير الذي

**التوسع في مشاهد الموائد وكثرتها وارسالها يوميا على مواقع التواصل الاجتماعي، أمر غير محمود وغير مقبول اجتماعيا وانسانيا، تحسبا لمشاعر المعوزين، فقد تترتب على نشر تلك الصور أمور غير منطقية كأن تكون للتباهي والتفاخر وهذا امر لايجده الشرع**



تتسابق القنوات الفضائية في شهر رمضان المبارك، لبت أحدث المسلسلات والبرامج الترفيهية، لتحقيق الربح المادي من ورائها وكسب إيرادات الإعلانات، ومع أن هذا الشهر يكون أفضل توقيت لإداء مختلف الطقوس والعبادات، فإن تلك الفضائيات قد سرقت الصائمين من هذه الأجواء الدينية، فتضيع أوقاتهم ببرامج التسلية والدراما، لتسلب عقولهم وتدمر القيم الأخلاقية والاجتماعية، التي اعتاد أفراد المجتمع عليها، فأصبح هؤلاء أسرى لتلك القنوات، وهجروا سجادة الصلاة ودور العبادة، وابتعدوا عن ترتيل الأدعية وقراءة القرآن الكريم

## هوس مشاهدة البرامج والدراما في شهر رمضان الفضائيات تسرق الصائمين

سرور العلي

### الفضائيات ودورها على الصائم

يقول التربوي أياد مهدي عباس: "اعتادت الأسر العراقية في ليالي شهر رمضان المبارك من كل عام الإهتمام بمشاهدة الفضائيات العراقية والعربية، والإنجذاب إليها بعد الإفطار من ساعات الليل، ومتابعة ما تقدمه هذه الفضائيات المختلفة من نتاجات فنية متنوعة، وخصوصاً الدراما التلفزيونية التي تتناول مواضيع مختلفة في أغلبها تكون ذات طابع بعيد عن الأجواء الروحية التي يفرضها شهر رمضان المبارك على العائلة المسلمة، حيث تترك هذه المسلسلات أثراً في نفوس المشاهدين، فتثير موجة من الجدل بين الأوساط الاجتماعية، بسبب مطاوعاتها الهابط وغير المناسب مع قدسية شهر رمضان المبارك، والتي لا تتماشى مع الذوق العام السليم للمسلم، فضلاً عن خصوصية هذا الشهر الفضيل الذي أراد الله فيه من المسلم أن يجتهد في الطاعة والعبادة، والتقرب إليه بالصلاة والذكر وقراءة القرآن



هووس مشاهدة تلك القنوات وما تبثه  
ساهمت بتراجع وتقاوس الكثيرين عن  
إداء الواجبات الدينية في هذا الشهر الفضيل،  
وهو بعكس ما كان سائداً في السنوات  
الماضية من أجواء رمضان جميلة، وكثرة  
الزيارات والعبادات وصلة الأرحام، وتبادل أطباق  
الطعام بين الجيران والأقرباء، وعقد المجالس  
الدينية والتوعوية

الكريم، وأن يبتعد عما يشغله عن بلوغ هذا الهدف السامي،  
كي ينال أجر الصيام والقيام في هذا الشهر الكريم .

### تأثيرات

وأضاف عباس : وبما أن الكلمة المصورة تأخذ اثرها في  
نفوس المشاهدين والمتلقين اكثر من الكلمة المقروءة،  
فبمقدور الفضائيات العراقية والعربية ان تلعب دورا مهما  
في تعزيز القيم الدينية والأخلاقية في المجتمع الإسلامي،  
لاسيما في شهر رمضان المبارك، بسبب مكانته وقديسيته  
في نفوس المسلمين، وذلك من خلال كتابة القصص  
الدينية، واخراج المسلسلات التاريخية الإسلامية الهادفة  
التي تجسد مبادئ الدين الاسلامي الحنيف، والتركيز  
على منهج الإسلام الوسطي المعتدل، ومعالجة المشاكل  
الاجتماعية والأخلاقية التي أخذت بالانتشار بين صفوف  
الشباب المسلم، كالتطرف الديني وتعاطي المخدرات،  
وظاهرة الإنتحار وغيرها من الظواهر السلبية الخطيرة التي  
تهدد سلامة المجتمع الإسلامي.

### حرص

أن هووس مشاهدة تلك القنوات وما تبثه ساهمت بتراجع  
وتقاوس الكثيرين عن إداء الواجبات الدينية في هذا الشهر  
الفضيل، وهو بعكس ما كان سائداً في السنوات الماضية  
من أجواء رمضان جميلة، وكثرة الزيارات والعبادات وصلة  
الأرحام، وتبادل أطباق الطعام بين الجيران والأقرباء، وعقد  
المجالس الدينية والتوعوية.  
تؤكد الموظفة زينب حسين، أم لثلاثة أولاد: "تسهم الأسرة  
بدورها المهم في إبعاد كل من البرامج والمسلسلات التي  
من شأنها أن تؤثر على قيم الأبناء، وذلك من خلال  
أختيار ما يتم مشاهدته، إلى جانب التركيز على إداء  
فروض العبادة وإعطائها الوقت الأكبر، لاسيما وأن هذا الشهر  
هو فرصة لتزكية النفس وتطهيرها من الشهوات وملذات  
الدنيا، وإصلاحها بالصوم والصلاة والتقرب من الله عز وجل".  
وأشارت زينب إلى أن الفضائيات بخاصة في السنوات  
الأخيرة أصبحت لا ترتقي إلى المستوى المطلوب في المحتوى  
والذوق، وهدفها الربح المادي فقط، ومعظمها لا تلائم عاداتنا  
ونقاليدنا وديننا الحنيف.

### معالجات

وأفترحت الترددية ميعاد هادي أن تعطي القنوات الفضائية  
مساحة أكبر للبرامج التي تناقش المسائل الدينية،  
وتقدم محتوى يليق بمجتمعنا، ومقاطعة تلك التي تؤثر  
سلباً على أبنائنا، وتسرقهم من جو العبادة والإيمان،  
كما من الضروري عقد مجالس العلم والمعرفة، والقيام بالأعمال  
الخيرية والتطوعية التي تقربنا من الله سبحانه وتعالى.



# عمل المرأة في الشهر المبارك عبادة كريمة وثواب ناجز

زهراء جبار الكناني



كعادتها تفتش وسط السوق بضاعتها من الخضروات تنتظر اقدام المتبضعين تستعرض بضاعتها بحركات خفيفة مصحوبة بكلمات عذبة علت ملامحها السمراء سحنة من الاجهاد، اعتادت على التسوق منها الا انها تبدو اليوم على غير سجيتها ترجلت نحوها لابتاع منها بعض الفواكه ألقيت التحية عليها، فردت بأحلى منها مع ابتسامة تتفجر حياة سألتها: تبدين متعبة اليوم؟.

فقلت: اجل فانا صائمة والسكري يجعلني اشعر بالظمأ والدوار تمنيت لها صياما مقبولا وانصرفت الا انني شعرت بصلاصة هذه السيدة فبينما تكافح من اجل لقمة العيش محاربة بذلك العوز بعملها البسيط تصارع مرضها اللعين متمسكة بعقيدتها واداء فريضة الصيام في الشهر المبارك. كانت لـ(قوارير) هذه الجولة حول المرأة العاملة في شهر رمضان الخير.

## تنظيم الوقت

تحتاج المرأة العاملة في شهر رمضان الكريم الى تنظيم وقتها وذلك لان مسؤولياتها تكون متضاعفة، بهذا الجانب قالت ام مؤمل موظفة حكومية :  
اني لأتني على كل امرأة عاملة خارج بيتها فقد تتضاعف جهودها ولربما ثواب صيامها لان العمل اقترن بالعبادة فبعد عودتي من مكان عملي واخذ قسط من الراحة أبدأ بتحضير وجبة الإفطار والانتهاء من الأعمال المنزلية ثم استغل الوقت المتبقي بأداء العبادات كما احرص على ان اختم القرآن الكريم في كل عام في الشهر الفضيل، حيث اضع برنامج خاص بتنظيم وقتي لإجراء هذه الطقوس

## خيرات الخبز

من جانب اخر تتحدث السيدة ام علي قائلة: طبيعة عملي

**ور** من الشروط الأساسية لعمل المرأة هو أن لا يتنافى العمل مع تكاليفها الدينية، ومنها الستر والحجاب، وعدم الحضور في المكان الذي لا تأمن على نفسها فيه من الوقوع في المعصية، و رعاية حقوق الزوج إذا كانت متزوجة، إضافة الى رعاية حقوق الوالدين إذا كانا حيين وهذا بحسب ما يذكره المشرع الإسلامي

رمضان اذ نكون على صيام الا اني اشعر بارتياح كبير لأنني امتهن عمل يسد احتياجات اسرتي ويرضي الله سبحانه وتعالى.

### رؤية اجتماعية

وفي صدد المرأة العاملة وجهودها الاستثنائية شاركتنا الاستشارية نور مكي الحسنوي قائلة: الكثير من السيدات دفعت بهن الظروف الاجتماعية للعمل في الاسواق الشعبية وغيرها كما ان كثرة الشهداء في البلاد دفع بعض السيدات للعمل في الأسواق او الالتحاق بوظائف في القطاع الحكومي او الاهلي لسد احتياجات أطفالهن دون الحاجة إلى الآخرين، وذلك في سبيل تهيئة معيشة كريمة لها ولأسرتها.

وأضافت: ومن الشروط الأساسية لعمل المرأة هو أن لا يتنافى العمل مع تكاليفها الدينية، ومنها الستر والحجاب، وعدم الحضور في المكان الذي لا تأمن على نفسها فيه من الوقوع في المعصية، و رعاية حقوق الزوج إذا كانت متزوجة، إضافة الى رعاية حقوق الوالدين إذا كانا حيين وهذا بحسب ما يذكره المشرع الإسلامي.

### أجر مضاعف

اما العمل في رمضان يعد من الطقوس العبادية المضاعفة المكلفة بالثواب الناجز، وذلك لما يحمله الشهر من بركات لا يحصى عددها فتحمل الزوجة مسؤولية مضاعفة خصوصا ان كانت تسكن مع اسرة زوجها حيث يترتب عليها طاعة زوجها مع ارضاء اسرته والعمل وفق عاداتهم وهذا ما يسبب الكثر من المشاكل الاجتماعية، فضلا عن عمل المرأة في الاسواق الشعبية او المرأة الحامل او المرضع سوى ان كانت ربة بيت او موظفة او عاملة في مصنع او مشغل او غير ذلك فبعض السيدات ترفض الافطار وبهذا يتضاعف اجر ثواب صيامهن.

وفي الختام على الانسان ان يحرص بالتقرب إلى الله تعالى خلال أشهر السنة عامة وفي شهر رمضان المبارك خاصة لما له من أهمية تنعكس على حياته في الدنيا والآخرة، إذ ينال بذلك السعادة الحقيقية والحياة الطيبة.

صانعة خبز (خبازة) اعمل مع بناتي الثلاث بهذا المجال منذ ان توفي زوجي ليس فقط في رمضان بل عملي مستمر لكوني اقطن في بيت للإيجار وابني البكر مازال طالبا جامعي ولا يستطيع سد احتياجات البيت فضلا عن نفقات شقيقاته في الدراسة.

مضيئة: لقد اعتمدت هذا العمل لكونه الانسب لوضعي الاجتماعي كما في رمضان بدأت بصنع بعض المأكولات المنزلية بحسب رغبة الزبائن.

ختمت حديثها: على الرغم من الجهد الذي يرافق عملي بتحضير عجين الخبز وتحضيره في فصل الصيف وخصوصا في شهر







## خذ فرصتك من الدمع

نوافذ البوح تتعدد بتعدد الألم واختلاف الشخصيات وتعاملها مع مواقفها الخاصة، ومن أشهر الطرائق الفطرية للتعبير عن الوجد هو السماح للدمع أن يأخذ مجراه على الخد ليخفف من وطأة الضغط العاطفي على الانسان، ويستطيع بذلك أن يحقق بعض الاستقرار العاطفي ويبقي نفسه مجموعة من الامراض التي تنتج عن عدم التعبير عن الحزن بصورة صحية.

فيقلب ذلك الدمع على الجسد ليصب حرارته عليه فتنتج عدة أمراض منها وبحسب رأي الأطباء (قرحة المعدة، القالون العصبي، الجلطة، والسكتة الدماغية فضلا عن بعض أمراض الطفح الجلدي والأمراض العصبية وغيرها) تلك الأمراض التي تنهك الفرد وترميهِ في عالم الأدوية والمهدئات لا تحتاج أحيانا إلا لتترك المكابرة عن الهم وتراكمه من غير تفريغ يُذكر ولو بوسائل أخرى فبعضهم يهرب للنوم وآخر للقلم وغيرهم يمتلك من يفضض له والأخيرة قليلة الحدوث والفائدة لأن فيها تبعات أخرى، فقد يكون اختيارك ليس مناسباً وهذه تفعدك في بعض الأحيان ملوما محسورا.

فأحيانا لحظة انهيار تكفي لأن تفهمك بأنك كنت مخطئاً في كتمانك فقد يتجمع لينقض عليك دفعة واحدة فيندرف في غير أوانه ثم يكون ضعفاً مفاجئاً يستغربه من يعرفك وتمجه نفسك لتعيش صراعاً بين ما مكتوم وما معروف عنك، تلك اللحظات هي الأصعب فبينما تريد أن ترفع لوحة تكتب عليها (أنا أيضاً انسان) تحذرك صورتك المثال من الاعتراف بها كيف وأنت بهذا الصرح أن تخبرهم بذلك، فتكون وجهتك طريقين الأول القساوة والتجلد وتحمل هذا الرداء ورمي نفسك إلى أمراض الجسد أو توضح ضعفك وتقر بأنك كتلة من المشاعر الفطرية التي تتقافز أمامك لتحاكي حزنك وفرحك وانفعالاتك.

فلا تستسهلن الدمع كي تنعت به ولا تتركب صعبه ليرميك في متهاته ببساطة خذ فرصتك من الدمع.

**أحيانا لحظة  
انهيار تكفي لأن  
تفهمك بأنك  
كنت مخطئاً في  
كتمانك فقد  
يتجمع لينقض  
عليك دفعة  
واحدة فيندرف  
في غير أوانه  
ثم يكون ضعفاً  
مفاجئاً يستغربه  
من يعرفك  
وتمجه نفسك  
لتعيش صراعاً بين  
ما مكتوم وما  
معروف عنك**

ضمياء العوادري



## عادات الشهر الفضيل غياب روحى وحضور فى شبكات التواصل

للقوارير

شهر رمضان جعله الله سبحانه وتعالى بمثابة الرحمة للبشر او التطهير عن المعاصي والاطياء التي ارتكبت خلال العام بكامله هو شهر روحي ملائكي يتسم بروح نقية واجواء رحمانية، فالمسلمون في كل انحاء العالم ينتظرون هذا العام بفارغ الصبر وأول أيام شهر رمضان تحمل من الخصوصية والتميز ما يجعلها عالقة في الاذهان حيث تكثر في ذلك اليوم التهاني والتبريكات بين الاهل والأصدقاء وكأنه يوم عيد وترى الابتهاج والفرح بوجوه المسلمين استقبالا لهذا الشهر الفضيل





وقيم أصيلة مستوحاة من الإسلام تتمثل بكثرة الزيارات بين العائلات وزيادة صلة الأرحام وزيارة المرضى وتقديم المساعدات للمحتاجين، فيما تشكل مسألة تبادل الأطعمة بين العائلات قبل الفطور بوقت قصير نكهة خاصة لهذا الشهر الفضيل.

لكن مع التطور الكبير الذي طرأ على المجتمع العراقي واكتساح وسائل التواصل الاجتماعي الساحة العراقية بشكل مفرط وملحوظ وبات استخدامها بشكل لافت حيث ان العراق بجميع الدراسات الميدانية والاجتماعية يأخذ الأرقام المتأخرة فقط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي اخذ المواقع المتقدمة. وكان لشهر رمضان حصة كبيرة من تلك التغييرات التي طرأت على المجتمع العراقي بتأثير وسائل التواصل الاجتماعي حيث غيرت نكهة رمضان ولذة طقوسه في العراق بسبب التعلق المفرط من قبل الناس بهذه الوسائل التي باتت الشيء الأول في حياتهم.

### اختصار التبريكات

كما ذكرنا انفا ان بدخول شهر رمضان الكريم يتسابق الناس لمصافحة بعضهم وتبادل القبل متباركين بهذا الشهر الفضيل ومن كان له اخ او صديق او احد اقاربه على خلاف معه يستغل

ويحرص الصائمون في جميع انحاء العالم على التمسك بسنة الإسلام الحنيف وتعاليم رسوله الكريم (صلى الله عليه وآله وسلم) من خلال تناول حبات التمر واللبن عند افطارهم.

يعيش المسلمون أجواء العيد في كل يوم من أيام شهر رمضان بسماع صوت اذان المغرب يشعر المسلم بهذه اللحظة الروحية المميزة انه أدى احد فرائض الله الواجبة عليه بكل يسر وفرح ويستعد لليوم التالي وهو يملؤه الفرح والتشويق.

ففي الشهر الفضيل المبارك تختلف الطقوس عن باقي أشهر السنة ففيه ترتفع الايدي موحدة الى الجباري عز وجل داعية بالمغفرة والرحمة وترجع القلوب صاغرة الى الله مستغفرة حيث تكون النفوس مطهرة بالصيام والقيام والتضرع الى الله سبحانه وتعالى، وله نكهته الخاصة في كل بقعة من بقاع العالم وبالذات العالم العربي والإسلامي الذي يمارس فيها الناس طقوسهم الخاصة وتقاليدهم التي توارثوها عن أجدادهم كل حسب أجوائه التي هي نتاج ثقافات وخرين معرفي متنوع وتقاليد متوارثة عبر الزمن وكل بلد يعزز بتلك الطقوس ويطبّقها في اتم شكل.

### عادات وقيم

في هذا الشهر الفضيل حيث يتمسك العراقيون بعادات



## مع التطور الكبير الذي طرأ على المجتمع العراقي واكتساح وسائل التواصل الاجتماعي الساحة العراقية بشكل مفرط وملحوظ وبات استخدامها بشكل لافت حيث ان العراق بجميع الدراسات الميدانية والاجتماعية يأخذ الأرقام المتأخرة فقط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي اخذ المواقع المتقدمة

تستغل الوقت القصير قبل الإفطار في تبادل الطعام من سفرهم مع جيرانهم واصدقائهم واقاربهم احدى العادات الرمضانية المتوارثة والتي تغيرت أيضا مع وجود وسائل التواصل الاجتماعي وصارت في الوقت الحاضر تتسارع العوائل لنشر صور السفر الرمضانية وتتنافس على جمالية تلك السفرة ومدى فخامة الطعام المعروض عليها. انها طريقة تفتقد الى الإنسانية وروح التفكير او الإحساس بالغير حيث تنشر تلك السفر الجميلة مع عدم مراعاة ظروف الاخرين وحالتهم الاجتماعية هنالك عوائل ليس لديهم ما يفترون به وينتظرون من يترك الباب ويتصدق عليهم بالطعام او تكون سفرتهم لا تسد الرمق بينما يرون صور تلك السفر العامرة منتشرة على مواقع التواصل الاجتماعي اين الروح الايمانية التي يجب ان نتحلى بها في هذا الشهر الفضيل؟.

### صدقات رمضان

اما الصدقات والتبرعات والتي تكثر بهذا الشهر الفضيل رغم ان البعض يتعجب من كثرة المشاريع الخيرية وازدياد التبرعات ودفع الصدقات والاعمال الخيرية عن بقية اشهر السنة لكن هي بالأساس خطوة جميلة وجبارة وان التزم بها الناس لشهر واحد في السنة فهذا من الأمور الجيدة وربما تشجع على ان تمتد لطول أيام السنة.

لكن ان تعطي صدقة لفقير وتتصور معه لكي تخبر الاخرين أنك ساعدته هذا من الكبائر فأين الثواب من ذلك ولم تفكر في شعور ذلك المحتاج وهو يرى صورته وانت تتصدق عليه.

### مسوخ والغاء

لكن ما ذكرناه انفا بات منتشرًا كثيرا في المجتمع العراقي بالذات بين فئة الشباب الذين هم جيل المستقبل وباتت صور شهر رمضان الجميلة تمسوخ وتلغى وتطراً مكانها تلك الممارسات الخاطئة الى المجتمع لذا وجب على الجميع ان يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي بالصورة الإيجابية التي لا تلغى القيم والعادات الاجتماعية الجميلة.



حلول الشهر الفضيل كي يحل النزاع فيما بينهم. بينما اليوم بات الوضع مختلف تماما عن الماضي بمسوخ او صورة او حتى فيديو مصور يحل الامر بدلا من التعب والذهاب الى الأقارب والتصافح وكل هذه الامور التي غابت بوجود وسائل التواصل الاجتماعي. وبعضهم يختصر كل هذا بنشر بوست على الفيس بوك يعايد جميع اصدقائه على الصفحة بدون ان يخصص أحدا او يعتذر من الثاني وبذلك وفر على نفسه مشقة ذلك بالمقابل قد الغي بقصد او بدون قصد اهم العادات.

### السفرة الرمضانية

اما وقت الإفطار فيكون التنافس في مواقع التواصل الاجتماعي حول السفرة الرمضانية المملوءة بأشهى الاطباق الرمضانية بشكل كبير وملحوظ حيث تكون صور المواقع او الكرويات عبارة عن سفر رمضان مملوءة بأفخر الاطباق العراقية حتى بتنا نتخيل ان النساء يطبخن لكي تنشر الطعام في الفيس بوك لا لأجل الاكل.

### فقدان روح الشهر

نرجع قليلا الى الزمن الماضي والذي كانت العوائل العراقية



# محافل النور

للقوارير



تصوير-خضير فضالة

في كل عام  
وحينما يهل  
علينا شهر الخير  
والبركة... تضيء  
صحن ابي الأحرار  
المحافل القرآنية  
التي تقيمها  
العتبة الحسينية  
المقدسة..  
للصائمين من  
الرجال والنساء  
كل على حدة  
لختمة مباركة  
تسر النفوس  
وتزكي الروح  
بعطر سورها  
وآياتها...  
هنيئاً لمن حضر  
قدسها البهي.









## مشكلة واحدة وحلول متعددة

على مدى شهر كامل كنت مع أكثر من 100 موظف في دورة تدريب القيادات الوسطى التي تنظمها باستمرار وزارة الثقافة لاعداد القيادات الادارية التي ستتسلم مناصب مهمة في الوزارة.

ما يهم في الموضوع هو الكم الهائل من المعلومات التي اغترفناها من نهل استاذة أكفاء جندوا أنفسهم لتأهيل هذه الملاكات على كافة مفاصل الحياة دون الاكتفاء بالأمر الادارية المملة بل تعدى ذلك الى المشاكل التي قد تواجهنا في الحياة والتعامل معها بخبرة من أفنى سنوات شبابه ومشيبه في وظيفة حكومية مرموقة.

أكثر ما استوقفنا هي كيفية التعامل مع المشاكل الادارية والنفسية بصورة عامة والمشاكل الاجتماعية بصورة خاصة. فبين ليلة وضحاها قد نجد أنفسنا في مواجهة جادة مع مشكلة طارئة منها على سبيل المثال مشاكل المراهقين.

فدراسة حياة الابن المراهق وما تظهر عليه من علامات خمول وكسل وشروذ وحتى التصرفات الشاذة غير المنطقية جدية بالدراسة اولاً ولا بد من اكتشاف الاسباب الكامنة وراء هذه التصرفات الطارئة على سلوكيات الشاب التي قد يكون وراءها صديق سوء او تأثر بشخصيات معينة او حالة حب يمر بها ومن الاجدر بالوالدين التعرف عن كذب على هذه الاسباب دون انفعال او ايه مشاعر سلبية قد تنسف وتفجر مشاكل اخرى هم في غنى عنها مستعينا بالمعلومات والمعارف التي سبق له ان تعلمها والمهارات التي اكتسبها في حل المشكلة والسيطرة على الموقف بشكل جاد.

والافضل بالشخص الذي يواجه مشكلة أيا يكون نوعها ان يفكر ويفكر ويفكر مع ضرورة عمل موازنة بين القلب والعقل كي يكون قادراً على التوصل الى اكثر من حل يتفق مع معايير ومبادئه وليس حلاً واحداً فقط قد يفشل عند تطبيقه. فالحلول الكثيرة تتيح للأشخاص الكثير من الخيارات والبدائل وقد لا نحصل على هذه الحلول بالتفكير الهادئ فقط بل قد نستعين بخبرات الاهل والاصدقاء في التعامل مع هكذا مشكلة على ان يكون التواصل معهم مباشراً وجها لوجه بعيداً عن دردشات الهاتف او حتى التفتيش في غوغل ووسائل التواصل الاجتماعي الاخرى عن حالات مشابهة فالمشكلة الصغيرة التي نمر بها قد تتحول الى أزمة كبيرة ان لم نبادر الى السيطرة عليها في وقت مبكر.

عندما تواجهنا المشاكل يجب ان نضع نصب اعيننا مقولة ان كل مشكلة لها الف حل مع هذا ان اختيار الحل يجب ان لا يكون بطريقة عشوائية بل بصورة منطقية واضحة مع السرعة في اتخاذ القرار ومتابعة نتائجه اما اذا زادت الامور سوءاً فهذا يعني اننا لم نختر الحل المثالي.

ساجدة ناهري



**الافضل بالشخص  
الذي يواجه  
مشكلة أيا يكون  
نوعها ان يفكر  
ويفكر ويفكر  
مع ضرورة عمل  
موازنة بين القلب  
والعقل حتى  
يكون قادراً على  
التوصل الى اكثر  
من حل يتفق مع  
معايير ومبادئه  
وليس حلاً واحداً  
فقط قد يفشل  
عند تطبيقه.  
فالحلول الكثيرة  
تتيح للأشخاص  
الكثير من الخيارات  
والبدائل وقد لا  
نحصل على هذه  
الحلول بالتفكير  
الهادئ فقط**

## غيرة القوارير.. عندما تهدم الأسر بالمشاعر

ساندرا صباح

اين تذهب؟، لاتخرج مع اصدقائك؟، لاتكلم فلانة، حاول ان لاتمزح مع بنت خالك، عديدة هي تلك الاحاديث التي تاخذك الي حيث لاتريدين، فشرارة واحدة قادرة على تحطيم اسرتك، وعناد يؤدي الي الخصام والطلاق، الا ان الغيرة المفرطة من قبل الزوجة كانت وما تزال هي الأولى لهذه المشاكل، وها نحن ندخل في تفاصيلها لعلنا نترجمها عسى ان نعالج جزءاً منها من خلال رؤية مسباتها.



### ثقة

وترتبك مشاعر المرأة كلما احسبت بتهديد معين، فتلك تحاول المزاح مع زوجها بطريقة غير مقبولة، واخرى تحدثه على الهاتف مرارا وتكرارا، وهذا ما شعرت به انسام العكيلي (34 عاما) مع زوجها كلما اقترب من احدها، تقول انسام "لا اعلم ما الذي يحدث لي، فمنذ ان تزوجنا وقلبي مشتعل بالغيرة، لا اريد منه ان يكلم اي امرأة مهما

اذ ان الجميع يعرف بأن مجتمعنا العربي عامة والعراقي خاصة يختلف جذرياً عن باقي المجتمعات، الرجل هنا هو رب المنزل، له كلمته التي يكون هدفها صلاح عائلته واستقرارها، وسعادتهم والاعتناء بهم، الا ان الغيرة تاتي لتتحرق كل ذلك، وبالرغم ان للرجال حصة من الغيرة الا انها لن تصل ابدا الى فوران غيرة المرأة العراقية.



لم استطع، الا ان ما حقق لي هذه الامنية زوجي وهو يقول لي عندما اعادني الى المنزل "حاولي ان تثقي بي؟".

### تمثيلية

قيل لا شيء أكثر نشاطاً من مخيلة امرأة تشعر بالغيرة، وهذا ما اكدته الفتاة رفل عبد الرحمن (24 عاماً)، فهي متزوجة منذ سبع سنوات، وعمرها الصغير يجعلها ان تسرح بخيالها الخصب لتخلق افلاما ومسلسلات عندما يتعلق الامر بزوجها، انه الامر الذي يشغل فكرها طول الوقت، لذلك تراها تسرح عندما تريد ان تكتشف مكان زوجها الذي يخرج من المنزل كل يوم، عبد الرحمن تحدثت للقوارير عن ما يدور بذهنها عند شعورها بالغيرة وتبتسم وهي تقول: "انها متعتي الوحيدة ما ان اراه يغادر البيت، هكذا استطيع ان اجاري غيرتي المفرطة، وان لا افتعل المشاكل كلما خرج، لذلك اسطر العديد من المسلسلات، فمرة ياخذني خيالي بان الفتيات تدور من حوله باحد الاماكن، ومرة اخرى اراه يجلس مع احدهن في مطعم ما، احدى المرات

كان نوع الحديث، لم اعرف ماذا افعل، فعندما نحضر المناسبات، اتمنى ان نخرج منها سريعا اذا كانت النساء تتواجد هناك، في احد الايام لم اتحمل واخرجته من ذلك المكان لانهي هذا الشعور بداخلي، حينها انتبه الجميع لتصرفي، وخجل زوجي من هذا التصرف ليؤدي بعد ذلك الى خصام طويل كاد ان يهدد زواج دام اكثر من 15 عشر عاماً.

الخالدي لم تع ماذا يجب ان تفعل، فتصرفها لا ارادي، ولاتستطيع التحكم بتصرفاتها عندما يتعلق الامر بحبها لزوجها والحفاظ عليه، تكمل انسام حكايتها وتقول: "لقد استطعت ان احتوي المشكلة، وتم الصلح حينها، ورغم محاولاتي لكي تتلاشى الغيرة في داخلي



كان خيالي بأشد نشاطه"، وقبل ان تقول لنا ماهو اوصتنا بان لانضحك على ما تخيلت وقالت: "لقد تخيلته وهو يجلس في احدى الطائرات مع احدهن ليسافروا الى احدى الجزر الاوربية ليعيشوا هناك سوية، فكانت هذه اخر مرة اجعله يببت خارج المنزل!.

### مسئنة ولكن!

ولم تكن رفل الوحيدة في هذا المعترك، بل الكثير من الفتيات اللائي يتزوجن يحملن هذا الكم من الغيرة، بعضهن يطلقن هذا الشعور عبر المشاكل، واخرى بالحناء، البعض الاخر يحاول ان يكون هادئاً لتأكيد شكوكهن،

**الغيرة لها مسبباتها فهي لا تأتي من العدم، فتارة سببها عدم الشعور بالامان في العلاقات الزوجية، او انعدام الاستقرار والاتزان بين الزوجين، الا ان هناك اسباب اخرى واضحة المعالم واولهن هي الخيانة**

واخرى يصمتن الى نهاية هذا الشعور وتلاشيها. الباحثة الاجتماعية ربا خالد تقول ان "الغيرة لها مسبباتها فهي لا تأتي من العدم، فتارة سببها عدم الشعور بالامان في العلاقات الزوجية، او انعدام الاستقرار والاتزان بين الزوجين، الا ان هناك اسبابا اخرى واضحة المعالم واولهن هي الخيانة، فاذا حدثت لمرة واحدة فاقراً على الثقة السلام، حينها تسيطر الغيرة تماما على المرأة، اما الاسباب الاخرى فعادة ما تكون بتقصير الشريك وقلة اهتمامه لشريكته، فلا إفراط ولا تفريط.

تكمل خالد حديثها "في يوم من الايام حدثتني احدى النساء المسنات بانها ورغم كبر سنها الا انها للآن تشعر بالغيرة على زوجها من اي امرأة تقترب منه، وهذا ماجلني اتأكد بان علاج الغيرة هو ان تتصالح المرأة مع نفسها، وايمانها بسبطانه وتعالى يجعلها واثقة من انها مع الحق من خلال الاعتناء بنفسها ومعرفة مواطن القوة وما يميزها عن باقي النساء وتعزيز الثقة بينها وبين شريكها لينتهي الشك والغيرة وتسود المحبة والثقة.





# كيف تكون ملفاتك الإلكترونية الشخصية مكشوفة للآخرين؟

د. صفد الشمري \*

بجميع التطبيقات على سبيل الإهداء أو الإعارة المؤقتة، أو انهم يطلبون من اصدقاء لهم بإنزال إحدى تلك التطبيقات عبر حساب إلكتروني جامع يعود لأولئك "الاصدقاء"، اثر نسيان المستخدم المستفيد لبريده الإلكتروني المختص به، أو لكلمة مروره، أو ان عائلة كاملة تربط جميع حساباتها على حساب إلكتروني جامع واحد، وهنا يكون مفتاح الوصول إلى تلك البيانات موجوداً عند صاحب هذا الحساب "السحري"، وعبر خدمة رقمية خبيثة

## كشف الحساب!

حسابك الجامع في (gmail) وبيريدك الإلكتروني عبر (google) والذي تطلبه منك التطبيقات الرقمية شرطاً لإفادتك من خدماتها اليوم، صار بمنزلة "كشف الحساب" يوثق جميع نشاطاتك الإلكترونية ويقدمها للآخرين هدية بالمجان، ما لم تكن مسيطراً على بريدك بالكامل، وان تعمل على تأمينه بطرائق التحقق المعروفة، والتي تمكنك من استرداده في حيال تم اختراقه، مع التأكيد على قيامك بتحديد جميع تطبيقاتك الفعالة وربطها في هذا الحساب المختص بك انت، وإلا فان نشاطاتك ستكون "مكشوفة"، حتى مع تلك التي كنت قد قمت بحذفها عبر أساليب متعددة، من مكثبات وسجلات تلك التطبيقات، فور فراغك من أي نشاط إلكتروني، إذ يمكن ان تكون لهذا المحذوف عودة أخرى للعيان.

لو سألنا السؤال التالي: كم منا يستعمل البريد الإلكتروني بشكل مستمر، خارج حدود التواصل الرسمي، وكم منا تمتلك القناعة بان تطبيقاته الرقمية التي يتعامل معها مرتبطة ببريد إلكتروني يختص به فقط، وكم منا يتذكر كلمة المرور العائدة لهذا "البريد"، ويمكنه السيطرة بالكامل على إعداداته، من دون ان يتمكن أي شخص آخر من مطالعتها؟، نعم، البريد الإلكتروني عبر (gmail)

لم يعد سراً: متى ذهبت وأين جلست وعن ماذا بحثت وما آخر ما تصفحت؟.

-متابعة ملفاتك الشخصية عن بعد تكون ممكنة من دون أية برمجة أو تهكير.

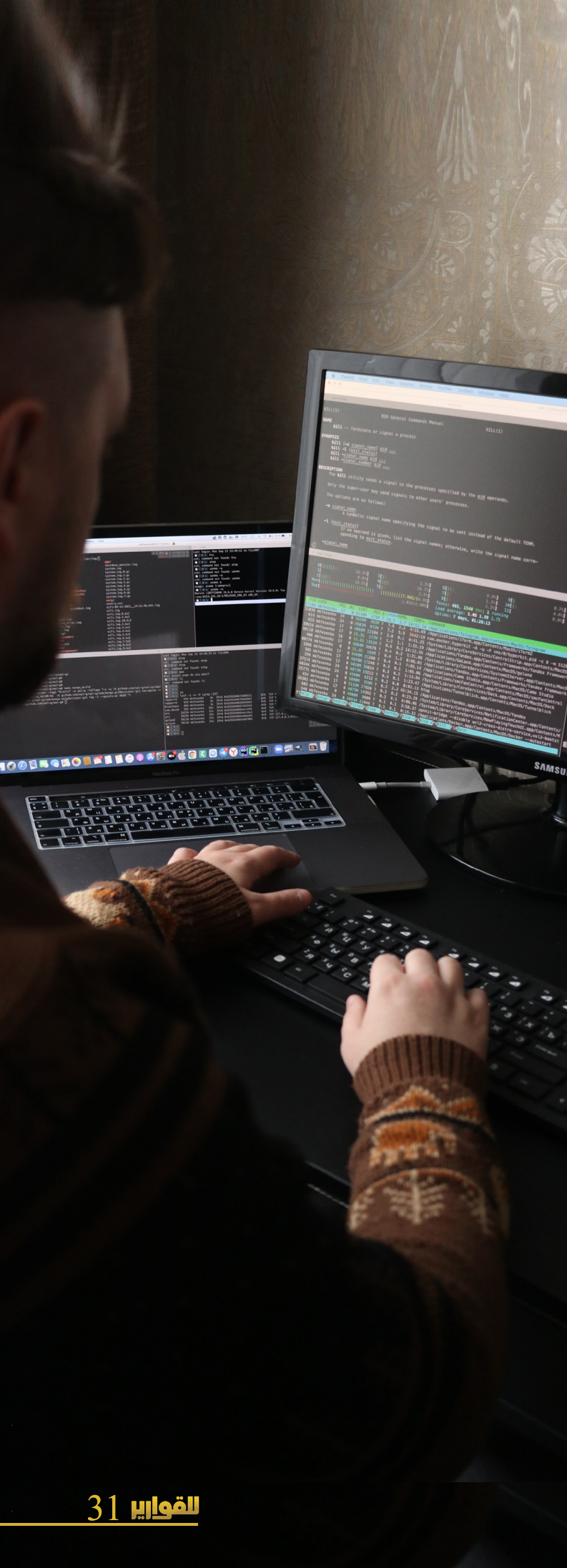
-منح موبايلك الشخصي الآخرين لشوان قد يكلفك تمكينهم من السيطرة على نشاطاتك المحذوفة.

-ماذا يعني تنزيل تطبيقاتك الرقمية باستخدام ايميل الأصدقاء والمقربين.

هل تعلم: انه يمكن ان يجري رصد نشاطاتك الإلكترونية، في حساباتك عبر فيسبوك وتيك توك ويوتيوب وانستغرام وتويتر وتليغرام وبقية أخواتهن.. وحتى تحركاتك اليومية، خطوة بخطوة، متى ذهبت وأين جلست عبر "GPS" الخاص بك، وابحارك اليومي في محركات البحث، وان "خدمة" بسيطة لم تلفت انتباهك حتى لحظة القراءة هذه، يمكن الوصول عن طريقها إلى جميع تلك الحسابات، على الرغم من تأمينك إياها برموز مرور قوية، ومصداقات ثنائية وثلاثية وأرقام هواتف سائدة وأجهزة موثوقة.. وقناعتك بانك أتممت كل شروط الأمان..؟.

## الخدمة الخبيثة!

الكثير من المستخدمين ممن يقصدون شراء الهواتف والألواح الذكية الجديدة، يطلبون من أصحاب متاجر بيع تلك الاجهزة تنزيل مجموعة من التطبيقات الرئيسية، وهذه الحال تنطبق تماماً، مع "فرمتة" تلك الأجهزة، على أمل قيامهم فيما بعد بإعادة فتح حساباتهم بكلمات مرور يحدونها هم بأنفسهم، وتجددهم يعتقدون ان وضعهم لتلك الكلمات هي النهاية الموفقة لحماية نشاطاتهم الإلكترونية كما يمكن ان تكون تلك "الخدمة" قائمة مع تسلمهم لجهاز مفعّل



صار أشبه بالثغرة، يمكن للأخريين من خلالها مطالعة نشاطاتك الإلكترونية، وحتى وان قمت بحذفها بشكل دوري من سجلات الأرشفة ومكتبات التنزيل التابعة للتطبيقات نفسها، فان هناك نسخة من النشاط ستترسل مباشرة إلى سجل النشاطات في البريد الإلكتروني، أي ان استخدام أي تطبيق يعود لبريد إلكتروني لا يعود للمستخدم نفسه، أو انه يستخدم بالمشاركة مع أطراف آخرين، يمكنه من مطالعته عن بعد، وهو في مكانه، ومن دون درايتك. البريد الإلكتروني في حسابك الجامع صار "عنق الزجاجة" التي لا يوليها أغلب المستخدمين العناية المطلوبة، وينزله في مرتبة متأخرة من اهتماماتهم، يمكن ان يكون "وعاء المرور المجاني" إلى نشاطاتك الرقمية من قبل الغير، كما ان وقوع جهازك المحمول او اللوح الذكي بيد مستخدم آخر يمكنه كذلك مطالعة جميع نشاطاتك السابقة، وحتى المحذوفة منها كما اسلفنا، عن طريق بوابة الدخول نفسها، بمجرد ان يدخل إلى محرك البحث في (google) لك من جوالك أنت، بمجرد الولوج الى خدمة النسخ الاحتياطي، التي وفرها (google) نفسه وأنت لا تعلم.. وتوقع حجم المصيبة.

### خريطة الحل!

ما خريطة الحل، وهل من وصفة رقمية؟.. نضع امام المستخدمين خريطة طريق مواجهة تلك المشكلة، بان تعمل على إعادة ضبط تطبيقاتك بالكامل بحساب جامع جديد يختص بك وحدك على (google) وان تعمل على تأمين هذا الحساب، بأكثر من رقم هاتف يعود إليك وحدك، وبريد إلكتروني ثانٍ، يمكنك بوساطته استرداد حسابك فيما لو تم اختراقه، او انك فقدت جهازك المحمول، وتريد إعادة السيطرة على تطبيقاتك، فضلاً عن تأمينه بجهاز رقمي موثوق به، إلى جانب قيامك بحذف نشاطاتك بشكل يومي من هذا الحساب، الذي قد تستخدم عليه أكثر من جهاز أو حاسوب، تعود كلها إليك، لكن بحساب واحد.

وتبدأ الخطوة الأولى بمراجعة "إدارة حسابك الجامع" على (ac- counts.google.com)، وإذا لم تتمكن من الاستدلال إليه، فانك تقصد محرك البحث في (google) وتبدأ بعملية البحث عن "نشاطي"، في عبارة (my activity)، والدخول الى الرابط الاول في نتائج البحث، الذي سيطلب منك بريدك الإلكتروني في (gmail)، ورمز مروره، وستجد ان جميع نشاطات السابقة موثقة منذ بداياته عبر روابط فرعية، مثبتة فيها مواعيد زيارتك السابقة، ولجميع التطبيقات الفاعلة لديك، وهي الطريقة ذاتها التي ستساعدك في مراقبة نشاط اطفالك في حال تم ربطهم بحساب يعود إليك، وتقوم بعدها على اختيار ايقونة "حذف النشاط"، والذي سيحدد أماكن مجموعة خيارات، نحبذ ان تتوجه إلى خيار "جميع الأوقات"، و"جميع المنتجات" ومن بعدها تعمل على حذف النشاط بالمجمل، وننصحك بان تكون تلك الخطوات يومية، حماية لك، ولجميع نشاطاتك!

\* خبير التواصل الرقمي





# ما قصة مزار عبد الله الفارس ولماذا اطلق عليه لقب (كسار المكاين)

ساجدة ناهي

موقع المزار المتميز المطل مباشرة على شط الحلة جعله قبلة للزائرين خصوصا في شهر رمضان المبارك وفي ليلة النصف من شعبان اضافة الى موقعه على طريق الزائرين القادمين من المحافظات الجنوبية في زيارة الاربعين، يطلق عليه سكان مدينة الحلة اسم (الفارسي) كما سمعت من القائمين على خدمة هذا المزار لقبا اخر هو (كسار المكاين).

**و**اغلب العوائل الحلية تختار هذا المكان في شهر رمضان المبارك لموقعه الجميل على شط الحلة وحدائقه الواسعة وهوائه العليل كونه يقع في مكان مفتوح قرب الاراضي الزراعية بعيدا عن صخب المدينة خاصة في فصل الصيف الحار وايام العطل والمناسبات

بالفشل حيث تنكسر كل ماكنه تحاول التقرب منه حتى تبرع احد القائمين بتكفل عملية الهدم ففشل ايضا وكان مصيره الجنون والانتحار غرقا في شط الحلة المقابل ومنذ ذلك الوقت اصبح يطلق عليه اسم (كسار المكاين).

## مرفاً للعوائل

اغلب العوائل الحلية تختار هذا المكان في شهر رمضان المبارك لموقعه الجميل على شط الحلة وحدائقه الواسعة وهوائه العليل كونه يقع في مكان مفتوح قرب الاراضي الزراعية بعيدا عن صخب المدينة خاصة في فصل الصيف الحار وايام العطل والمناسبات. اضافة الى حضورها في ليلة النصف من شعبان لاجاء شعائر هذه المناسبة وتسيير الشموع على الماء باستخدام قطع الفلين حسب العادات والتقاليد التي درجوا عليها اضافة الى اختيارهم هذا المكان دائما لاجراء مراسيم عقد القران ولبس خواتم (حلقة) الخطوبة.

كما يقع المزار على طريق الزائرين المتوجهين الى كربلاء المقدسة لآداء مراسيم زيارة الاربعين القادمين من مناطق البصرة والعمارة والناصرية و الرميثة حيث تقوم المواكب التابعة للمزار بخدمة الزائرين على مدى عشرة ايام.

قبل ان اتوجه للمزار خيل الي ان ( الفارسي ) قد يمت بصلة قرابة للصحابي سلمان الفارسي الا انني حالما وصلت المكان تراءت لي لافتة كبيرة تعلو المزار تعرف بالنسب الشريف لحضرة صاحب هذا المكان المقدس وهو السيد عبد الله ابو محمد المكنى عضد الدين الفارس المتوفي سنة 621 هجرية الذي يرجع نسبه الشريف الى الحسن المثنى بن الامام الحسن المجتبا بن الامام علي بن ابي طالب عليهم السلام، فعرفت حينئذ ان كلمة الفارسي تدرجت من كلمة الفارس حيث كان صاحب المزار بطلا شجاعا.

كما ذكرت لافتة اكبر وضعت بإتقان داخل الصحن المتواضع للمرقد الشريف صفاته التي ورد فيها : ان السيد عبد الله سكن الحلة وله اراض واملاك هناك وكان عريض الجاه نافذ الامر عظيم الشأن وكان من أعيان وأجلال كبار اهل زمانه الى ان مات وقبره بجانب مقام الامام جعفر الصادق عليه السلام على طريق يزار.

## خدمة متوارثة

عائلة حمازي التي توارثت خدمة المزار ابا عن جد استغلّت ضفاف شط الحلة المقابلة للمزار واعدت الحدائق والالعباب الشعبية البسيطة للزائرين ليكون متنفسا جميلا لأهالي الحلة الذين يقصدون المكان بعد انحسار ماء الشط عن المزار في السنوات الاخيرة بعد ان كانت المسافة بينهما لا تتعدى المتر الواحد فقط.

كما حدثنا ياسين عباس وهو احد افراد عائلة حمازي ان ابيه واعمامه توارثوا خدمة هذا المزار ابا عن جد منذ ان كان عبارة عن (ميوه) وهو بستان الفاكهة الكبير وكان المقام عبارة عن صحن صغير تعلوه قبة صغيرة وسقف من جذوع النخيل وقامت عائلته بتجديده وتوسيعه بمساعدة وتبرعات اهل الخير وكانوا شهود عيان على كرامات عديدة لأصحاب الحوائج من المرضى وغيرهم الذين يقصدون المكان من كافة المحافظات.

وروى لنا ايضا الحادثة التي يتذكرها كبار السن في هذه المنطقة عندما حاولت السلطات آنذاك هدم المرقد لكن محاولاتهم باءت



# من خلال الخيوط الملونة في يدها السمراء نسيج ((البسط)) على ايقاع دموع ساخنة

سعاد البياتي





لذكريات الطفولة عقب وصور تتراءى حينما يعصف بك الحنين اليها لتأخذك بانتقالة سريعة مملوءة بالاشتياق الى كل ماكان ينبض بايقاعات الحياة البسيطة، هناك في قرية صغيرة تغفو على نهر خريسان في مدينة ديالى الجميلة التي عشت فيها اجمل الاوقات واحلاها ، عندما كان كل شيء فيها رائعا وعفويا ونقيا ، السحر كله يتركز في الوجوه الطبيعية الحاملة والاحاديث الشائقة وفي الادوات البسيطة المستخدمة في التعامل اليومي ، وكانت خالتي القروية الجميلة والطيبة تنسج "البسط" وتحكي مع الزمن بأروع النغمات وارقتها

النكات والحزورات بعفوية وكل ذلك يشعرننا بالمحبة والطمأنينة ليكون الليل عذبا ناعسا بعد ذلك .

### اشكال هندسية

استثمرت خالتي الحنونة " المنامية" في تثبيت اعواد وخيوط البساط الذي تريد حياكته ليكون الفيء تحتها افضل مكان لها ولعملها النسيجي ، مازلت اذكر براعتها في حياكتها للبسط التي تنسجها بخيوط واللوان جذابة وبأشكال هندسية مذهشة يصعب على امهر المهندسين تصميمها ، رغم جهلها بالهندسة وبالاشكال والزوايا ، الا انها تبذل في تركيب الصور النسيجية وتركيب اللوان ودمجها لتعلن بعد اسابيع عن سجادة ملونة تحمل اروع الزخارف واحلاها ، كانت تمضي في نسجها ساعات قليلة من النهار وساعة من الليل على ضوء الفانوس وبعض من سكاثر اللف مخبوء تبغها في كيس من القماش ، حينها ترافقها في ساعات العمل هذه ترنيمتها الودودة لابيائ حزينه ادركها حينما تتساقط دموعها بغرارة على خديها ، وتتسارع لمسحها بفووطها السوداء التي طالما شممت رائحتها عندما كنت اغفو عليها بحنين لاينتهي الى الان !

### دموع البساط

الحنين يدعوني دائما الى ذاكرتي التي اختزنت فيها السنوات ذكريات الالم والسرورفي ذلك الريف العذب ، صفحات من الحياة المبهجة لانتنتهي الحكايات عنها.. وهنا نعود الى اليد السمراء التي تتراءى الخيوط الملونة فيها ، وفي الاخرى تمسك بالمضرب الخشبي المقوى بالقيز ليبدو قويا ومتماسكا وهو الذي يضرب خيوط النسيج ويشدها بعضها الى بعض ويركب الزخارف ويرصها الى مثيلاتها ، ويوما بعد آخر تنكشف صورة البساط ونرى مهارة الخالة في رسم الاشكال والطيور فقد اكملت نصف السجادة بألوان براقعة عدة ، وفي غضون اسبوعين انجزت بأكمل ماتكون البسط العربية الجميلة والثقيلة في وزنها وحبكتها فقد انتهت القصة وبدأت حكاية اخرى تنسج خيوطها من انين ودموع ساخنة لخيالات مثقلة بالهموم ، الا ان الفرح لم اره على وجهها بعد ذلك لانها اعدت خيوطا اخرى للبدء بحكاية نسيج آخر ودموع جهزت من جديد لتتساقط على اللوان وزخارف اخرى ومواويل حزينه اجلت الى اعداد البساط التالي لكي تتربع كلماته الموجعة على اوتار الزمن.

السؤال الذي يتبادر الى ذهني دائما من علم خالتي مهارة نسج الخيوط واختيار اللوان ورسم الصور والاشكال الهندسية بمنتهى الدقة والجمال ؟!

وهي تجلس تحت السرير الكبير الذي صنعه خالي لاهل البيت من جذوع النخل والسعف والطين ليرتفع بضعة امتار ويصبح مناما لنا في الصيف يدعى " المنامية" كنا نراه اجمل مكان لنا نحن الصغار حينما نجتمع فيه بعافية وخير وضحكات شفافة لنغفو على صوت الخالة وهي تهدد بصوت رفيع وعذب كلمات لانفهم معناها ولانغير اهتماما لذلك، لاننا نمرح ونتحاكى بكلمات الطفولة ونروي





# أنموذج في قاعات الدراسة وصفحات الذاكرة زهراء ابراهيم: القراءة عالم جميل من المعرفة والرقى

حوار / هاجر الاسدي

المرحلة الجامعية هي  
انتقال نوعية في حياة كل  
فرد مما تطرأ تغيرات كبيرة  
جداً على الجنسين بشكل  
عام فمنهم من يرتقي  
ويرتفع درجات من الوعي  
والإتطور وتفتح له مجالات  
كثيرة لممارسة هواياته  
والعمل على تطويرها  
إضافة لتخصصه الدراسي  
لكن بالمقابل هناك من  
ينحدر إلى مستوى بعيد  
كل البعد عن الأخلاق فتصبح  
الجامعة مكاناً لعرض الأزياء  
والعضلات والجيوب الممتلئة  
فحتماً سنلتقي بأناس فقراء  
جداً لا يملكون سوى المال  
وأخرين أغنياء جداً لا ينظرون  
إلى المال على أنه غنى،  
يمتلكون من المعرفة،  
الثقافة، الرقى، الدين  
وغيرها من الصفات التي  
تجعل منهم أنموذج يُحتذى  
به، الزميل أو الزميلة الذي  
يترك بصمة في الذاكرة بعد  
سنوات التخرج.



فمن بين أغنياء العقول نأخذ انموذجاً فريداً، طاقة شابة، مشرور امرأة ناجحة زهراء إبراهيم وكانت فرصة تحدثت بها للقوارير عن مشوارها الرائع حتى اللحظة الراهنة :

**\*مَن هي زهراء؟**

زهراء إبراهيم من كلية الهندسة/ قسم الطب الحياتي في جامعة وارث الأنبياء، حافظة للقرآن الكريم، قارئة أخذت من الكتب مالم أكتف به حتى الآن فحياة واحدة لا تكفي كما وأن كتاباً واحداً حتماً لن يكفي، الفائزة الثالثة في تحدي القراءة الذي أقامته جمعية المودة والازدهار

**\* ماهي خطوات الانطلاقة الأولى لحفظ القرآن وكم كان عمرك حين بدأت؟ وماهي الصعوبات التي شعرت بها في مسيرة حفظ القرآن؟**

بدأت بحفظ القرآن عند عمر الحادي عشرة عاماً بتوفيق من الله بإشراف والدي فكان هو الداعم الأول لي إضافة لعائلتي، إن تشجيع العائلة بالكلمات والأفعال كان الدافع الأول والمحفز الأهم لهذا الإنجاز إضافة إلى نقطة مهمة وهي حب العمل الذي نقوم به والحفاظ على الاستمرار فالاستمرار هو السر الذي يكمن خلف كواليس إي نجاح نقوم به فكنت أحفظ صفحة واحدة كل يوم على مدار أكثر من سنتين، إن صلابة المرء تكمن في صبره لتكتمل انجاز طويل المدى

**\*زهراء ابراهيم قارئة نهممة ما هو دافعك الأول للقراءة؟**  
حفظ القرآن الكريم كان أحد الأسباب للخطو في طريق القراءة كما وإن حب المعرفة والاطلاع الذي ينشأ مع الانسان منذ نعومة أظافره وتوافر الأسباب للتوسع في المعرفة وزيادة المعلومات اجتمعت لصناعة خزين معرفي لا بأس به ويمكنني القول بأن التعود على عادة إيجابية كالمطالعة في الصغر سيختصر جهد كبير على الإنسان في علاقاته الاجتماعية اتخاذ القرارات وغيرها من الأمور المفصلية التي تتطلب معرفة مسبقة في حياة الفرد والقراءة عالم جميل جداً لا يرتوي منه القارئ مهما

قرأ فعندما تنهي كتاباً لا تلبث حتى تمسك آخر لتبدأ معه عالماً جديداً مختلفاً.

**\*كونك من الفائزات الأوائل في تحدي القراءة ماذا أضافت لك هذه التجربة؟**

إن تحدي القراءة تجربة جديدة وفريدة أضافت الكثير من المعلومات والفائدة، جعلتني أجرب كيف أناقش أشخاص قرأوا نفس الكتب لكن باختلاف اسلوبهم وطرح أفكار جديدة قد أكون لم أنتبه لها أثناء قراءتي للكتاب، وأن يقدم كل منا أفكاره على شكل ملخص وعندما نتبادل قراءة الملخصات نلاحظ الاختلافات في تركيز كل واحدة منا على فكرة محددة في الكتاب وأيضا جعلتني أجرب وأتعلم آلية وطرق كتابة الملخصات

**\*كيف كان تقبلك لفكرة قراءة خمس كتب خلال خمس أسابيع؟**

في الحقيقة لم أتقبل هذه الفكرة في البداية فلم أكن أتوقع بأنها مهمة سهلة لأن الفكرة ليست فقط قراءة خمس كتب في مدة قصيرة بل كتابة ملخصات عنها ومناقشتها مع القراء الآخرين وهنا تكمن الصعوبة، لكن نجحت والحمد لله شعوري باجتياز هذا التحدي رائع بحق، فالنجاح في شيء لم تكن تتوقع النجاح فيه مذهل جداً، وسيلة لاكتشاف قدراتي من جديد وتعلم مهارة الكتابة ولو بشكل بسيط

**\* ماهي نصيحتك في البدء بالخطوات الأولى للقراءة؟**

أرى بأن قراءة الكتب في المواضيع التي يفضلها الشخص ثم تصبح إدمان لا يمكنك التخلي عنه وهنا تبدأ الخطوة الثانية التي تكون التنوع بحثاً عما يُشبع العقل ويغذيه فعنه (ص): "منهومان لا يشبعان: طالب علم، وطالب دنيا". فالقراءة عملية غير قابلة للوصف إنما عمل لا بد من تجربته كونها عالم يستحق أن نضعه ضمن أيامنا وخلال ساعتنا فهي مغامرة جديرة بأن نخوضها.

**\*أخيراً كونك شخصية ناجحة وطاقة فعالة في المجتمع، انموذج يحتذى به بين الشباب اللاتي من عمرك فما هي نصيحتك للسبير على خطاك؟**

أول الخطوات التجربة، فمن لم يجرب لم يعرف نفسه وما يملك؟ ولم يكتشف ذاته حتى الآن، تكمن القدرات الكامنة للإنسان فيما لم يفعله، كما أن كثير من التجارب إن لم تعد علينا بالمنفعة المادية حتماً ستعود علينا بالمنفعة المعرفية من الخبرة والتجربة التي بدورها تفتح أبواباً كثيرة، علاوة على ذلك كل نجاح يحتاج إلى صبر وتحمل للقدرة على الاستمرار وصولاً إلى الهدف.

**ورق**  
بدأت بحفظ القرآن عند عمر الحادي عشرة عاماً بتوفيق من الله بإشراف والدي فكان هو الداعم الأول لي إضافة لعائلتي، إن تشجيع العائلة بالكلمات والأفعال كان الدافع الأول والمحفز الأهم لهذا الإنجاز إضافة إلى نقطة مهمة وهي حب العمل الذي نقوم به والحفاظ على الاستمرار







# ذكراك تبقى إلى ما لا نهايات

في ذكرى استشهاد الامام علي عليه السلام.. قصيدة لسماحة الشيخ محمد جواد السهلاني

ذكراك تبقى إلى ما لا نهايات

وذكر غيرك يفنى بعد ساعات

ذكراك مولاي آيات مخلدة

هي البطولة قد صيغت بآيات

ذكراك عطرت الدنيا بأجمعها

فشغ من ذكرها نور الهدايات

ما إن ذكرت ففبك العدل نذكره

يا قاضي العدل في كل الخلافات

قد جئت في زمن لم يفهموك به

وكل جيل يحيل الفهم للآتي

حارت عقول الوري في فهم حيدرة

إلا النبي وخلاق السماوات

ما أنجبت (أم دفر) مذ بدايتها

ذاتاً كذاتك في كل الولادات

ما بين أصحابه أخى الرسول ،وما

رأى سواك أحياناً يوم المؤاخاة

ولا ألوم الذي غالى بحيدرة

لكنني لست من أهل المغالاة

ضاعت حقوقك في عصره ألفوا

أن يسجدوا فيه للعزى والنلات

لولاك ما رفع الإسلام رايته

خفاقة في الدنا من فوق رايات

لولا حسامك كان الدين مضبغة

لكل أهوج من أهل الضلالات

نهج البلاغة من آياته سطعت

أنوار هدي كأنوار بمشكاة

نهج البلاغة دستور إلى أمم

من فيضه تستقي كل الحكومات

يدعو إلى العدل ، والأخلاق رائده

في كل فصل وفي شتى العبارات

ما كان أسعد قومي لو به عملوا

لما خضعنا لقانون العقوبات

مولاي أمل يوم الحشر تشفع لي

إن لم أنل عطفكم يا طول أهاتي

ضاعت حقوقي يا مولاي في زمن

وكم شكوت ولم تسمع شكاياتي

وحاربتني الليالي ، فأذرت لها

بحبكم ، وهو درعي في الملمات

أنت الإمام الذي نرجو شفاعته

يوم الجزاء لأصحاب الشفاعات

مواقف لك في الإسلام بذكرها

لك الرسول بعنوان المباهاة

جلت عن الحصر ، لا يحرص لها عدد

مثل الكواكب في أفق السماوات

تحنو على البائس المسكي ، تسعفه

كأنه لك ابن من سلال

تدعو لإنقاذه من كل معضلة

هذي وصاياك تدعو للمواساة



# بعد ان كانت تواجه صعوبة لمصدر رزقها هل اتاح الانترنت منافذ العمل للمرأة؟

ذوالفقار المحمداوي

كانت ولا زالت المرأة هي الشريك الوحيد للرجل في كل شيء، في العائلة والافكار والاعمال، الا انها قد تواجه بعض المعرقلات التي لا تواجه الرجل، فهنا المساواة فسيطر عليها قابلية المرأة وامكانياتها في فعل ما يتاح للرجل وما يباح له، الا ان عصر التكنولوجيا حد من هذه المعرقلات لتجد للمرأة مخرجاً لتكون كما تريد







الراي، اذ انها استطاعت ان تؤسس لها عملا يغنيها عن التوسل باقربائها طلبا للمعونة بعد وفاه زوجها، تقول ام ضياء: " لقد كنت في موقف لا يحسد عليه، اذ ان ابا ضياء غادرني وترك برقبتي اربعة اطفال، لذلك كان لابد لي من التحرك كي اخلق عملا يجعلني واطفالي نعيش حياة كريمة بعيدة عن الازلال ومد يدينا لطلب الغير، وقد رأيت فرصة عندما تعلمت كيفية التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي، ولانني طباحة ماهرة صرت اصنع الاطعمة واخزنها واعرضها عبر موقع (الفيس بوك)، وبعد فترة وجيزة صار لدي زبائن من كل مكان في البلد، وازداد الطلب على المنتج الذي اصنعه والحمد لله.

### حافز

وكما خلقت ام ضياء الفرصة عبر هذا المنفذ، وحققت لنفسها وعائلتها مصدر لا ينضب، كانت نورس العادلي (23 عاما) هي الاخرى تحاول ان تساعد والديها باجور دراستها الجامعية، فهي فنانة في مهنة الخياطة كما والدتها التي علمتها، تقول العادلي: "ان ما حفزني لاجد ما يسد به متطلباتي هو معاناة والدي في توفير لنا كل ما نريد، اذ ان مصاريف الدراسة

ومنذ دخول الشبكة العنكبوتية الى البلد، صارت هناك مخرجات لدى النساء تجعلهن قادرات على تحقيق احلامهن، منهن من استثمرت هذه الاداة لخلق مصدر رزق، واخريات جعلن من الانترنت وسيلة لتسهيل اعمالهن، ورغم ان البعض اخذ الجانب السيئ من هذه المنظومة، الا ان الوقت كفيل يجذب قواريرنا الى الطريق الصحيح الذي يخدمهن والمجتمع.

### فجوة

وفي دراسات عالمية اكدت بان هناك فجوة كبيرة بين الجنسين في مجال استخدام الإنترنت في أنحاء المنطقة تصل إلى 34 %، وتؤكد ان اثنين من كل ثلاثة اشخاص يستخدمون الانترنت هم من الرجال، الا ان النسبة بتزايد لاستخدامات المرأة لهذه الشبكة.

حواء الوائلي (32 عاما) وهي ام وعاملة في احدى الدوائر الحكومية حدثنا بهذا الخصوص وتقول: "كنت اعاني من صعوبة تنفيذ الاعمال والموازنة بين حياتي الشخصية والعملية، الا ان الفترة الاخيرة وجدت الحل لهذه المعضلة، فعند انتشار جائحة كورونا تغيرت توجهات الدوائر لتحقيق قواعد التباعد الاجتماعي، واستخدام انظمة الاتمة الالكترونية في الاعمال، وهذا ما اتاح لي الوقت للاعتناء بعائلتي، فاليوم انا اعمل في المنزل لمدة ثلاثة ايام واكمل عملي الوظيفي عن طريق الانترنت، وبهذا اعتني بعائلتي بنفس الوقت الذي اعمل فيه، لذلك ارى بان هذه المنظومة وفرت لنا طرائق تقوم بتسهيل اعمالنا وتنظيم حياتنا بكل مفاصلها.

### مناضلة

الوائلي ليست الوحيدة التي ترى ان الشبكة العنكبوتية قادرة على ان تكون ذات فائدة كبيرة للنساء، فالسيدة ام ضياء (45 عاماً) هي ايضا تشاركها





## مساندة

ولم تكن المرأة هي الوحيدة في مشاريع الانترنت العديدة، اذ ان الرجال لهم الحصة الكبرى من استخدامات هذه المنظومة الالكترونية، الا ان هناك مايشركهما بالاعمال سوية، فالمرأة منذ الامد تلك الشريكة التي تساند زوجها عند الحاجة، وهذا ما فعلته خلود محمد (29 عاماً) عندما افتتحت زوجها مشروعاً وقام بتمويله والتسويق له عبر الانترنت، تحدثنا محمد عن هذه التجربة ونقول للقوارير "لقد كان لزاماً عليّ الاشتراك بهذا المشروع عندما رايت الحيرة تظهر على ملامح زوجي في احد الايام، وما ان قال لي بانه متحير بسبب عدم وجود شخص يساعده في امور تسويق منتجاته اجبته بسرعة بانني موجودة، وساقوم بهذه المهمة على اكمل وجه وهذا ما فعلته، ولانني ربة منزل فقط، خصصت وقتاً لمشاركة زوجي في اعماله من خلال مراقبتي لطلبات الزبائن عبر الانترنت، والحمد لله وفقنا انا وزوجي بهذا المشروع باكمل وجه، وربحت تجارنتنا عندما تكاتفنا سوية، وهذا ما اسعدني وجعلني اتأكد بأن الانترنت هو هدية للمرأة اذا ما استخدمته بالطرائق الصحيحة والتي ترضي الله سبحانه وتعالى ليحقق لها ماتريد لاجلها وعائلتها.

الجامعية ليست قليلة، فمن تكاليف النقل والملبس والماكل الى شراء المراجع والقرطاسية التي تجعل الراس يشيب، لذلك قررت ان اجمع معارفي من الفتيات عبر برنامج (الواتسب) واقوم عبره بالترويج للفساتين التي اصنعها، وعبر صديقاتي واقربائي اكتسبت الزبائن بالتسويق الصحيح، لذلك ان ارى بان هذه النعمة وجدت لكي تجعل كل فتاة تريد العمل ولاستطيع بسبب الحواجز، وانها منفذ لتطوير المهارات واكتساب مصادر رزق عديدة لا حصر لها.

**ورق**  
لم تكن المرأة هي الوحيدة في مشاريع الانترنت العديدة، اذ ان الرجال لهم الحصة الكبرى من استخدامات هذه المنظومة الالكترونية، الا ان هناك مايشركهما بالاعمال سوية، فالمرأة منذ الامد تلك الشريكة التي تساند زوجها عند الحاج







# ولماذا تعد المنظفات الرخيصة جيدة

## كيفية فك رموز العناية بالملابس

ترجمة/ ساجدة ناهي

على الرغم من حقيقة أنه يتعين على معظمنا غسل الملابس مرة واحدة على الأقل في الأسبوع فإن الطريقة الصحيحة لغسل الملابس يكتنفها الغموض أحيانا من الرموز المشفرة على ملصقات العناية إلى القائمة الطويلة من مكونات المنظفات و يمكن أن يكون الغسيل أمرا محيرا للغاية. هذا الأسبوع يشارك الخبراء معلوماتهم حول الطريقة التي يجب أن نغسل بها ملابسنا.

اختر مسحوقا او منظفا سائلا اعتمادا على ما إذا كانت غسالتك عبارة عن فتحة علوية أو أمامية وتقول جماعة تشويس المدافعة عن حقوق المستهلك ان مسحوق التنظيف أفضل للفتحات العلوية بينما تعمل السوائل بشكل أفضل في الفتحات الأمامية وإذا كنت مهتما فقد قاموا أيضا باختبار وتصنيف أفضل منظفات الغسيل في السوق

### ما هي كمية المنظفات التي يجب أن تستخدمها؟

هناك طريقة أخرى للحفاظ على البيئة (والمال) وهي استخدام كمية أقل من المنظفات في كل غسلة من خلال الاختبار و كشفت Choice أن معظم منظفات الغسيل تؤدي نفس الأداء

### فرز ملابسك

تقول الكاتبة وخبيرة الغسيل شانون لوش انها تقسم غسيلها إلى خمس سلال الأبيض والألوان الثابتة والأحمر والداكن والملابس التي تغسل باليدين ويعد الفرز بهذه الطريقة أمرا مهما لمنع أي صبغات من النزف إلى بعضها أثناء الغسيل ويساعد في تحديد دورة ودرجة حرارة الماء التي يجب استخدامها.

### اختيار المنظفات

وفقا لـ لوش لا يهم مسحوق الغسيل او المنظف السائل الذي تستخدمه لأن الاختلاف بينهما سطحي نسبيا وغالبا ما يعود إلى الرائحة وتقول انه يمكنك أيضا شراء أرخص منظف

# why cheap detergent is fine and how to decode garment care symbols

Despite the fact most of us have to do laundry at least once a week, the correct way to wash clothes sometimes feels shrouded in mystery. From the cryptic symbols on care labels to the long list of ingredients in detergents, doing laundry can be quite perplexing. This week, experts share their intel on how we should be washing our clothes. Certain things are uniform across all these symbols: a cross means do not wash, dry or iron. Dots inside the symbol refer to heat: one dot is cool, two is warm, three is hot. For washing and drying, two lines beneath the symbol means use a delicate cycle.

## Sorting your clothes

Laundry guru and author Shannon Lush says she separates her laundry into five baskets: whites, colourfast, reds, darks and hand-washing. Sorting like this is important to prevent any dyes from bleeding into one another during washing and helps determine what cycle and water temperature to use.

## Choosing a detergent

According to Lush, "it doesn't matter which washing powder or liquid detergent you use" because the difference between them is relatively superficial and often comes down to scent. She says you may as well buy "the cheapest detergent".

Choose powder or liquid detergent depending on whether your machine is a top- or front-loader. The consumer advocacy group Choice says powder detergent is better for top-loaders, while liquids perform better in front-loaders. If you're interested, they have also tested and ranked the best laundry detergents on the market.

## How much detergent should you use?

Another way to save the environment (and money) is to use less detergent in each wash. Through testing, Choice revealed most laundry detergents perform just as well at half the recommended dose.

Cleaning expert Shannon Lush recommends using less detergent, but adding bicarb soda and white vinegar to every wash.

Because of a societal obsession with cleanliness, and misunderstanding how soap works, Lush says almost everyone uses too

much detergent. "Being sparing with soap is actually better because it cleans better," she says – and it won't leave powder or detergent residue behind on your clothes and towels.

Lush also has her own formula to improve your wash. If you have a top-loader, she recommends using a quarter of whatever the directions on the laundry detergent say, and if you have a front-loader use one eighth. Then add two tablespoons of bicarb soda to your washing powder or liquid and in the slot for fabric softener, put two tablespoons of white vinegar. "That formula means your clothes come out cleaner, they stay cleaner longer and they dry one third faster," she says. Another hot tip is to skip the fabric softener because "it will damage your clothes, it is basically oil".

## Water temperature

Generally speaking, using warm water in your washing will clean your clothes better, but it does require more energy. Lush says as a rule of thumb, water temperature at blood heat (about 37C) "is best because most fats and proteins will emulsify" at this temperature and, when combined with a washing machine's agitation, stains will come out easily. "If you use cold water, some things come out well and some things won't," she says. Other things to note: be careful not to wash bloodstains in hot water because the stain will set and become very hard to get out. Use the same water temperature for washing and rinsing to prevent garments from shrinking.

When washing things by hand, Lush says she uses the sink and cheap shampoo instead of laundry detergent. She dilutes "a very small amount of shampoo, just a teaspoon, in a sink of blood-heat water". Submerge delicate garments, like silk, "rub it out and rinse in the same temperature water". If you're using this technique to wash woollen knits, be sure there isn't any eucalyptus oil in the shampoo, as it will damage the fibres.

## Keeping your machines clean

To keep your washing machine and dryer functioning nicely, be sure to empty the filters on both after every wash. Clogged-up filters impede the machine's ability to function and run the risk of damaging your clothes or even starting a fire.

بنصف الجرعة الموصى بها.

وتوصي خبيرة التنظيف شانون لاش باستخدام كمية أقل من المنظفات مع إضافة بيكربونات الصودا والخل الأبيض إلى كل غسلة.

تقول لوش بسبب الهوس المجتمعي بالنظافة وسوء فهم كيفية عمل الصابون إن الجميع تقريباً يستخدم الكثير من المنظفات وتقول إن تقليل الصابون أفضل في الواقع لأنه ينظف بشكل أفضل ولن يترك مسحوقاً أو بقايا المنظفات على ملابسك ومناشفاك.

لدى لوش أيضاً صيغتها الخاصة لتحسين غسيلك فإذا كان لديك غسالة بفتحة علوية فإنها توصي باستخدام ربع ما تقوله الإرشادات الموجودة على منظف الغسيل وإذا كان لديك فتحة أمامية فاستخدمي ثُمناً ثم أضيفي ملعقتين كبيرتين من بيكربونات الصودا إلى مسحوق الغسيل أو السائل وضعي ملعقتين كبيرتين من الخل الأبيض في فتحة منعم الأقمشة وهذه الصيغة تعني أن ملابسك تصبح أكثر نظافة وتبقى أنظف لفترة أطول وتجف أسرع بمقدار الثلث كما تقول نصيحة مهمة أخرى هي تخطي منعم الأقمشة لأنه سوف يضر بملابسك لأنه في الأساس زيتي.

## درجة حرارة الماء

بشكل عام سيؤدي استخدام الماء الدافئ في غسيلك إلى تنظيف ملابسك بشكل أفضل لكنه يتطلب المزيد من الطاقة وتقول لوش كقاعدة عامة أن درجة حرارة الماء عند حرارة الدم (حوالي 37 درجة مئوية) هي الأفضل لأن معظم الدهون والبروتينات سوف تستحلل عند درجة الحرارة هذه وعند دمجها مع اهتزاز الغسالة ستخرج البقع بسهولة وإذا كنت تستخدم الماء البارد فإن بعض الأشياء تخرج بشكل جيد وبعض الأشياء لا تظهر.

أشياء أخرى يجب ملاحظتها: احرصي على عدم غسل بقع الدم بالماء الساخن لأن البقعة ستثبت ويصعب إزالتها و استخدمي نفس درجة حرارة الماء للغسيل والشطف لمنع الملابس من الانكماش. تقول لوش: عندما تغسل الأشياء يدوياً فإنها تستخدم الحوض والشامبو الرخيص بدلاً من منظف الغسيل أي إنها تخفف كمية صغيرة جداً من الشامبو مجرد ملعقة صغيرة في حوض من الماء الدافئ للدم اغمر الملابس الرقيقة مثل الحرير افرکہا واشطفها بنفس درجة حرارة الماء وإذا كنت تستخدم هذه التقنية لغسل خيوط الصوف فتأكد من عدم وجود أي زيت أو كالتوس في الشامبو لأنه سيتلف الألياف.

عن صحيفة الغارديان



# لثراء معلوماتك عن التوحد وطيفه.. فاطمة الناصري..

## أهمية اكتشاف مشاكل الأطفال وعلاجها

حوار / ضмиاء العوادي



التوحد هو نوع من أنواع طيف التوحد ويرتبط مصطلح "طيف التوحد" بمجموعة من الاضطرابات التي تختلف في الشدة والأعراض، ومن هذه الاضطرابات: متلازمة أسبرجر (Asperger syndrome)، والتوحد، واضطراب الانتكاس الطفولي (Childhood) disintegrative disorder.

وسننت هذه الدول قوانين تنص على أهمية اكتشاف مشاكل الأطفال وعلاجها في وقت مبكر. والأبتعاد عن الموبايل وشاشات التلفاز لأنها تزيد من شدة التوحد.

حوارنا لهذا العدد مع اختصاصية التخاطب والنطق (فاطمة الناصري) للتحدث عن ذلك .

**هل تأخر النطق يمكن اعتبار الطفل مصاباً بالتوحد، وهل هناك علامات خاصة لمعرفة إصابة الطفل به؟**

طبعاً لا توجد عدة أسباب لتأخر النطق منها الضعف السمعي أو خلل في مناطق اللغة في الدماغ أو ضعف في الأثرء اللغوي في البيئة المحيطة أو أسباب عضوية مثل مشاكل في اللسان والأسنان والشفتين والطلق من أهم سمات التوحد الحركات التكرارية اضطراب في التواصل عدم التفاعل مع الأم عند اللعب والمنغاة لا يوجد اتصال بصري

**هل تختلف طرائق العلاج من عمر الى آخر؟**

تختلف حسب شدة الاضطراب وحدته وكلما بدأنا بالتدخل من عمر سنتين ونصف إلى ٣ سنوات (الطفولة المبكرة) وحسب دارسات تطويرية تحسن الأطفال بنسبة تسعين بالمائة عن الأطفال الذين بدأوا بالتدريبات بسن أكبر.

**هل يمكن معالجة الطفل من قبل عائلته أم تتطلب تدخل مختص؟**

دور المختص مهم جداً لتقييم حالة الطفل ووضع البرنامج المناسب لحالته ولكن دور الأهل مهم جداً بتكملة عمل الأخصائي في المركز لأن البرنامج يكون ساعة واحدة فقط وكي نستطيع رؤية الفرق وتحسن الطفل بشكل أفضل

**ما هي الأسباب التي تؤدي الى التوحد وهل هناك إجراءات وقائية؟**

حسب الدليل الاحصائي الخامس للجمعية الأميركية للمعاقين (DSM5) غير معروف السبب الرئيسي للتوحد والأبحاث مستمرة لهذه اللحظة من أهم الاجراءات الوقائية هي التدخل المبكر أو ما كان يعرف سابقاً الوقاية والتدخل المبكر له أهمية وأثر بالغ في تكييف الأسرة والتخفيف من الأعباء المادية والمعنوية ويعد التدخل أولوية كبرى في كثير من دول العالم المتقدم حيث شرعت

**بعض الأطفال ينصبون في مجال معين وينعزلون في سبيله عن المجتمع هل ينسب ذلك للتوحد؟**

نعم هذه متلازمة أسبرجر وهي اضطراب طيف التوحد تعتبر أخف



التلميحات الاجتماعية والتعرف على مشاعر الآخرين ويمكن أن تكون لديهم حركات غريبة أو طرائق مميزة في حركاتهم وكل هذا يجعل من الصعب عليهم بناء صداقات كما يعانون من مشاكل مع المهارات الحركية الشائعة مثل تعلم ركوب الدراجة على سبيل المثال أو مسك الكرة أو تسلق الألعاب في الحدائق، وتختلف أعراض متلازمة أسبرجر من طفل لآخر، لكنها تقع عموماً في ثلاث مجموعات.

الإعاقة الاجتماعية، صعوبات التواصل والسلوك النمطي المتكرر ومن الأعراض الأخرى لمتلازمة أسبرجر: الحرق وعدم تناسق الحركات، الوسوسة بموضوع معين، العادات أو الحركات الخاصة المتكررة. ومن أعراض متلازمة أسبرجر أيضاً: السلوك الغير اللائق اجتماعياً وعاطفياً، العجز عن التعامل بنجاح مع الأقران، مشاكل في التواصل غير الكلامي، كلام وسلوك لغوي غير طبيعي، مثل الكلام بطريقة شديدة الرسمية أو بصوت أحادي النغمة.

### كيف يمكن علاجها؟

يركز العلاج على ثلاثة أعراض رئيسية هي: ضعف مهارات التواصل، الهوس أو الروتينية المتكررة، والحرق الجسدي. يمثل أطفال متلازمة أسبرجر أنماطاً من السلوكيات والمشاكل التي تختلف على نطاق واسع من طفل إلى آخر، ولذلك فليس هناك علاج "نموذجي" ومع ذلك، فإن الأشكال التالية من العلاج قد يكون مفيداً: التدريب وتقديم علاجاً سلوكياً معرفياً للطفل، التدخلات التعليمية المتخصصة للطفل، التدريب على المهارات الاجتماعية، علاج النطق، تدريب التكامل الحسي.

من التوحد ولكنها تشبهه في بعض أعراضه، وتكون أكثر شيوعاً عند الأولاد منه في البنات. ومن أعراضها الرئيسية الاهتمام أو الانشغال الوسواسي بموضوع واحد فتجد بعض الأطفال المصابين بهذا الاضطراب خبراء حقيقيين في مجال معين مثل الحشرات أو السيارات أو حتى في الأشياء التي تبدو غريبة مثل الأجهزة المنزلية وتجدهم يستعملون مستوى عال من المفردات وأنماط خطاب رسمي يجعلهم يبدو مثل أساتذة صغار ولكنهم يجدون صعوبة في قراءة وفهم التلميحات الاجتماعية، والتعرف إلى مشاعر الآخرين

### هل له أسباب معينة؟

على الرغم من أن العلم لم يتوصل بعد إلى الأسباب وراء ظهور مرض أسبرجر إلا أن هناك اعتقاداً بأنه اضطراب وراثي، حيث يمكن أن تنتقل المورثات التي تسبب متلازمة أسبرجر من الوالدين إلى الطفل.. ويعتقد بعض الخبراء أنه قد يرتبط بالاضطرابات النفسية الأخرى مثل الاكتئاب و الاضطراب ثنائي القطب ولا يستبعد العلماء العوامل البيئية كمسببات للاضطراب وعلى عكس ما كان يعتقد في كثير من الأحيان فإن الحرمان العاطفي لا يسبب متلازمة أسبرجر ولا قلة التربية كما كان يعتقد بسبب، بعض السلوكيات التي يظهرها الأشخاص الذين يعانون من متلازمة اسبرجر و التي يعدها البعض وقحة ولذلك فهو اضطراب عصبي بيولوجي مجهول الأسباب

### ما هي أبرز أعراضها؟

أطفال متلازمة اسبرجر عموماً يعانون من صعوبة في القراءة وفهم



# للتفاعل مع الطبيعة والحياة العمل يطيل العمر ويعزز الصحة

سرور العلي

على مدى شهر كامل كنت مع أكثر من 100 موظف في دورة تدريب القيادات الوسطى التي تنظمها باستمرار وزارة الثقافة لاعداد القيادات الادارية التي ستتسلم مناصب مهمة في الوزارة، ما يهم في الموضوع هو الكم الهائل من المعلومات التي اغترفناها من نهل اساتذة أكفاء جندوا أنفسهم لتأهيل هذه الملاكات على كافة مفاصل الحياة دون الاكتفاء بالأمر الادارية المملة بل تعدى ذلك الى المشاكل التي قد تواجهنا في الحياة والتعامل معها بخبرة من أفنى سنوات شبابه ومشيبه في وظيفة حكومية مرموقة .



**دور**  
**من الأعمال المباركة أيضاً والتي**  
**تزيد من العمر، هي العلم النافع،**  
**والصدقات الجارية، والأبناء الصالحون، وبناء**  
**المساجد والمؤسسات الخيرية، وإيواء**  
**الأيتام ودعم المحتاجين والمتعفين،**  
**واكسائهم والإنفاق عليهم، والتطوع**  
**بالأعمال الخيرية، والعطف على الآخرين، التي**  
**تزيد من السعادة وتحارب الكآبة، وتساهم**  
**بتخفيف ضغط الدم**

أصببت السنينية وداد نعيم بالروماتيزم بعد تقاعدها بأشهر من وظيفتها في إحدى الدوائر الحكومية، إذ توقفت عن ممارسة أي نشاط، وبعد معاناة مريرة توفيت، تقول ابنتها حوراء بحزن: "كانت والدتي تتمتع بصحة جيدة قبل أن تتقاعد عن العمل، ولكن الفراغ والكسل أصابها بالمرض. لذلك فإن العمل يطيل عمر الإنسان، ويجعله بصحة جسدية ونفسية جيدة، على عكس ما كان شائعاً من أن العمل يؤثر على معدل العمر.

### أمراض

الأخصائي النفسي د. أحمد عباس بين: أن قلة العمل وعدم الحركة تنتج عنه أمراض كثيرة، ما يطلق عليها بأمراض العصر، تنشأ من قلة حركة الإنسان وضعف نشاطه، ومن الناحية النفسية، فإن العمل يملأ الفراغ النفسي، الذي يسبب الكآبة والضجر، ويرفع معنويات الإنسان، عبر شعوره بأن له دوراً وإنتاجاً، كما يجعله أكثر تفاعلاً مع الطبيعة والحياة والمحيط الاجتماعي، ويقول الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام، (من يعمل يزدد قوة ومن يقصر في العمل يزدد فترة)، وعن التأثير النفسي للعمل يقول أيضاً من قصر في العمل أتلي بالهم، وباعتبار ما ينتجه العمل من مكاسب للإنسان، فإن تراكمها يعني المزيد من القوة في واقعه، وقد كان فلاسفة العصور الوسطى يقولون: إن للعمل مهمة مزدوجة، لأنه لا بد للعامل من أن يحقق شيئاً من جهة، كما أنه لا بد له من أن يصنع ذاته حين يعمل من جهة أخرى، لذلك أثبتت الأبحاث العلمية أن المتقاعدين الذين يتركون العمل تزداد حالتهم الصحية والنفسية سوءاً.

الدهون والسكريات والمشروبات الغازية والأغذية المصنعة، كما من المهم ممارسة الرياضة بشكل مستمر من دون تقطع، إذ من شأنها أن تقلل من أمراض السرطان والقلب والضغط، كذلك تساعد في الحفاظ على نشاط الجسم وحيويته، وتحد من القلق والتوتر، وتحارب الإرق وتحسن من النوم. كذلك فإن العلاقات الاجتماعية لها دور بتحسين الصحة النفسية والجسدية لكبار السن، وتطيل أعمارهم من خلال التواصل مع الأصدقاء القدماء وأفراد الأسرة، والقيام بنزهات معهم.

### مهنة مختلفة

هناك مهنة وحرف تطيل من عمر الإنسان، وأخرى تسرع من شيخوختهم، بسبب الإجهاد والإرهاق الذي يتعرضون له، كالممرضين وسائقي الشاحنات الكبيرة، في حين قد يتمتع آخرون ممن يمارسون الفنون والأدب بعمر أطول.

### أعمال البر والتقوى

كما من المهم أن لا ننسى أن هناك أعمالاً صالحة تطيل العمر، وهي صلة الرحم كما قال الرسول "صلى": "صلة الرحم تزيد في العمر"، كذلك ذكر الله عز وجل، والتخلي بالخلق والإحسان إلى الجار، والاستغفار والتهليل وقول لا إله إلا الله، والصلاة في المسجد الحرام، وصلاة النافلة في البيت، ومن الأعمال المباركة أيضاً والتي تزيد من العمر، هي العلم النافع، والصدقات الجارية، والأبناء الصالحون، وبناء المساجد والمؤسسات الخيرية، وإيواء الأيتام ودعم المحتاجين والمتعفين، واكسائهم والإنفاق عليهم، والتطوع بالأعمال الخيرية، والعطف على الآخرين، التي تزيد من السعادة وتحارب الكآبة، وتساهم بتخفيف ضغط الدم.

### أنشطة ونظام صحي

وشدد عباس على ضرورة أن يتبع كبار السن عادات وأنظمة صحية تطيل العمر، إلى جانب العمل والقيام بالأنشطة، ومنها مراجعة الطبيب بشكل دوري حتى لو لم يكن مريضاً، للكشف عن المشكلات الصحية مبكراً ومعالجتها، واتباع نظام حياة صحي وغذائي سليم للوقاية من الأمراض، ومتابعة الجسم إذ ما ظهرت عليه أي أعراض قد تشير إلى وجود أي تغييرات خطيرة، وتناول سعرات حرارية قليلة، والإبتعاد عن السمعة كونها أحد أسباب تقليص عمر الإنسان، وتناول السوائل والفيتامينات والعناصر الغذائية الجيدة، وتجنب





## من الاشجار المباركة شجرة الزيتون.. فوائد لاتحصى

اعداد/للقوارير

تعد شجرة الزيتون من الأشجار المعمرة، والمباركة التي تمّ ذكرها في القرآن الكريم، فقد قال تعالى: (يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ) [النور: 35]، وإن دل ذلك على شيء فإنه يدل على عظمتها، وحسنها، وفوائدها الكثيرة للإنسان، حيث يتم الاستئصال بظلمها، واستخدام أخشابها في صناعة الأثاث، وفي إشعال النار، كما استعمل زيتها قديماً في إضاءة المصابيح، وهو يُستخدم في الطهي، إضافة إلى قدرته على علاج العديد من الأمراض؛ لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية المفيدة لصحة الجسم.

الزيتون درجات الحرارة التي تتراوح بين 5- 50 ، إلا أنّ الدرجة الأنسب لزراعتها هي التي تتراوح ما بين 35- 5 ، ويمكن زراعتها في كافة أنواع التربة، كما أنها تتحمل الملوحة الشديدة للتربة.

### بيئته

تُزرع أشجار الزيتون في مناخ البحر الأبيض المتوسط، والذي يتمتع بالبرودة، والأمطار في فصل الشتاء، وبالدفء، ودرجات الحرارة العالية في فصل الصيف، وبشكل عام تتحمل أشجار





## زيت الزيتون البكر: وهو الزيت الذي يستخرج بطرائق طبيعية، وفي ظروف حرارية ملائمة، وذلك يؤدي إلى احتفاظه بخصائصه الطبيعية، حيث يحتفظ بطعمه، ورائحته، وعناصره الغذائية، وهو ينقسم إلى عدة أقسام

الزيت النصف نقي: نسبة الحموضة فيه تتراوح ما بين 3-1.5 درجات، ويمنع تعليب هذا الزيت إلا في حالات مُحصصة. قليل الجودة: نسبة الحموضة في هذا الزيت أعلى بثلاث درجات، وهذا الزيت غير مُعلن باستهلاكه بشكل مباشر. زيت الزيتون المكرر: هو عبارة عن زيت بكر، ولكن نسبة الحموضة فيه عالية، ويتم تكريره بطرق كيميائية، وهذا الزيت يفتقد إلى المواصفات الأصلية، والخواص الطبيعية نتيجة للتكرار. زيت الزيتون: وهو مزيج من زيت الزيتون البكر، ويُعد هذا الزيت من الزيوت كثيرة الاستهلاك. زيت العصارة الخام: ويتم الحصول على هذا النوع من خلال تحليل عصارة الزيتون التي تُعد إحدى مشتقات الزيتون، والزيوت الأخرى المتباينة المصادر غير المكررة.

الزيتون هو ثمار شجرة الزيتون، شكله بيضوي صغير، وطعمه شديد المرارة، وله ألوانٌ عدّة، فقد تكون خضراء مُصفرة، أو سوداء، ويحتوي على نواة صلبة، ويتم استخراج الزيت من هذه الثمار، ويدخل الزيتون في تحضير بعض وصفات الطعام، ويمكن عمل مخلل منه، وتناوله كنوع من المقبلات. يُستخرج زيت الزيتون من ثمارها، وهو يُعد الزيت الوحيد الذي يمكن استخدامه وهو خام، حيث يمكنه الاحتفاظ بعناصره الغذائية من أحماض دهنية أساسية، وفيتامينات، ولكن عند تعرضه إلى عمليات تكرار، وتصفية فإن ذلك يؤدي إلى فقدانه لبعض العناصر، وعلى هذا يُصنف زيت الزيتون إلى أصناف عدة وهي:

زيت الزيتون البكر: وهو الزيت الذي يُستخرج بطرائق طبيعية، وفي ظروف حرارية ملائمة، وذلك يؤدي إلى احتفاظه بخصائصه الطبيعية، حيث يحتفظ بطعمه، ورائحته، وعناصره الغذائية، وهو ينقسم إلى عدة أقسام.

الزيت الممتاز: ويمتاز هذا الزيت بطعمه، ورائحته القويين، ونسبة الحموضة في النكهة لا تتعدى درجة واحدة، وهو يعد من أفضل الزيوت. الزيت النقي: تصل نسبة الحموضة في هذا الزيت ما بين 1-1.5 درجة، وهو يُعد جيداً للاستهلاك على الرغم من أنه أقل من سابقه جودة.





## مجتمعات المعرفة

لا شك أن أي مجتمع يحتاج إلى التقدم التكنولوجي والمعلومات الكثيرة، والمهمة ليتم توظيفها للوصول إلى المعرفة التي ستساعده على التطور والنمو في كافة المجالات، وهو مفهوم شاع في العصر الحديث، نتيجة للعولمة واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت، ويتضمن العنصر البشري أيضاً، كتنميته وتطويره والتركيز على إبداعه، وتقديم له كافة الدعم، ونقل المعرفة إلى مختلف الأجيال، كما أنه مجتمع يهدف في النهاية إلى الإنتاج، وتكوين ثروة وهو ما يطلق عليه برأس المال الفكري.

ويبنى هذا المجتمع على أسس عديدة، ومنها احترام وتقبل التنوع المعرفي واللغوي، وضمان حرية التعبير في الرأي، وتوفير القدرة للوصول إلى المعلومات التي يرغب بها، وضمان الحق بالتعليم للأفراد، لتحقيق عدة أهداف، كالسلام والتنمية الاقتصادية والمستدامة، وتحقيق التمكين الاجتماعي، وإتاحة الموارد العلمية والبحوث والدراسات، ويتميز هذا المجتمع بالعمومية، ولا يقتصر على الدول الصناعية فحسب، بل يشمل البلدان النامية كذلك، لاعتمادها على رأس المال الفكري، وساعد على ظهور مجتمعات إفتراضية عديدة، تتكون من شركاء منتشرين على مسافات متباعدة، توحدهم لغة ومصطلح مشتركة.

وقد ظهر مصطلح مجتمع المعرفة في القرن العشرين، نتيجة للتغيرات التي حدثت من ثورة صناعية كبيرة، وإزداد في العصر الحديث للاهتمام بالاتصالات والمعلومات، والخبرات والمعارف، وكان البشر قديماً يتقاسمون المعرفة بشأن الأمور والقضايا المختلفة، كالتنبؤ بالمناخ وأثناء الصيد، وفي الظواهر التي تمس حياتهم، لكن اليوم وبفضل التكنولوجيا أصبح العالم قرية صغيرة واحدة، تتبادل المعارف والقدرات من دون مواجهة تحديات.

وكل ذلك يتطلب التركيز على المعرفة، كونها ضرورة قصوى ودعم أفرادها، وتوفير لهم كل السبل للاستمرار، والاستفادة من شبكة الإنترنت بأخذ منها المعلومات النافعة والقيمة، وزيادة وتطوير البحث العلمي، وتخصيص البعثات للدراسات العليا، وتهيئة بيئة صالحة لتكوين المعرفة والإبداع والإبتكار.

وتحتاج هذه المجتمعات إلى بنى تحتية صالحة، من طرق وجسور ومواصلات، وتطوير بيئة التعليم الإفتراضي، وتوفير بنية إلكترونية لإتاحة المعلومات والإنترنت، وتوسيع الأنشطة الخاصة، وزيادة الوعي المجتمعي، وثقافة المجتمع وتهيئته لإستقبال المعرفة.

**ظهر مصطلح  
مجتمع المعرفة  
في القرن العشرين،  
نتيجة للتغيرات  
التي حدثت من  
ثورة صناعية  
كبيرة، وإزداد في  
العصر الحديث  
لاهتمام بالاتصالات  
والمعلومات،  
والخبرات  
والمعارف، وكان  
البشر قديماً  
يتقاسمون المعرفة  
بشأن الأمور  
والقضايا المختلفة**

سرور العلي



ازياء  
الصلاة المبهجة



كيف تجعلين الكتاب  
صديقاً لطفلك؟

# القوارير عالمها

## تنمية الحب بين الإخوة





# لتقوية الروابط الأسرية

للقوارير



الوقت والتواصل عاملان مهمان في تعزيز الروابط القوية مع أفراد عائلتك، أظهرت الأبحاث أنه عندما تستمتع العائلات بالأنشطة معاً، لا يتعلم الأطفال مهارات اجتماعية مهمة فحسب، بل يتمتعون أيضاً بتقدير أكبر لذاتهم، فقد يلعب الآباء دوراً رئيسياً في تنمية هذه الروابط العائلية وحمايتها منها :

### تخصيص يوم لمناقشة المشاكل الأسرية

يعد الوقت والتواصل عاملين مهمين في تعزيز الروابط القوية مع أفراد عائلتك، ولا توجد طريقة أفضل لتقوية الروابط العائلية من جعل عائلتك في قائمة اهتمامك ومحاولة تخصيص يوم لمناقشة المشاكل الأسرية، وهذا لا يحدث دائماً بشكل طبيعي في حياتنا اليومية المزدحمة، قد يتطلب الأمر جهوداً؛ لتوفير وقت لمناقشة المشاكل الأسرية التي يتعرض لها كل فرد في الأسرة ومحاولة حلها بطريقة مثمرة.

### ممارسة بعض الأنشطة الترفيهية

يجب محاولة اختيار ليلة واحدة في الأسبوع، ليجتمع جميع أفراد الأسرة معاً.

عندما تخصصين وقتاً خاصاً للمرح والأنشطة العائلية، فأنت تثبتين ليس فقط أنك تقدرين الأسرة، ولكن أيضاً أنك تقدرين أطفالك بشكل فردي. لا توجد هدية أعظم يمكنك تقديمها لعائلتك من تخصيص وقت للعائلة.

سواء كان لديك أطفال في سن المدرسة أو مراهقون، فإن الأمر يتطلب التخطيط للتأكد من حصول الأسرة على ما يكفي من الوقت معاً.

يمكنك النظر إلى الجدول الزمني لكل شخص بعائلتك؛ لمعرفة ما إذا كانت هناك فترات زمنية يمكن تخصيصها للعائلة، وحاولي اختيار ليلة واحدة في الأسبوع، ليجتمع جميع أفراد الأسرة معاً في نشاط ممتع.

### تناول وجبات الطعام معاً

من الممكن إجراء بعض المحادثات العائلية السريعة أثناء تناول الطعام. أظهرت الدراسات أن تناول الوجبات معاً له آثار إيجابية على الصحة البدنية والعقلية للأطفال. كما يمكن أن يعزز التواصل، ويقوي الروابط الأسرية.

### المشاركة في الأعمال المنزلية كأسرة واحدة

اجعلي تنظيف منزلك أو العناية بحديقتك مسؤولية تشاركها العائلة بأكملها، قومي بإنشاء قائمة بالأعمال المنزلية، واطلبي من الجميع الاشتراك. ثم حددي وقتاً خلال الأسبوع أو في عطلة نهاية الأسبوع؛ حيث يمكن للجميع مشاركة أعمالهم المنزلية في الوقت نفسه. يمكن أن يؤدي القيام بالأعمال المنزلية معاً أيضاً إلى تعزيز الشعور بالعمل الجماعي، خاصة إذا تم إنجازهم شخص ما مبكراً، وكان على استعداد لمساعدة فرد آخر من العائلة على إكمال مهامهم. لتشجيع أطفالك على المساعدة في الأعمال المنزلية، يجب تخصيص مكافأة صغيرة عند انتهاء الأطفال من المشاركة كتقديم نوع من الحلوى الصحية المحببة لهم.

### تقديم الدعم والتعاطف

يعد الشعور بالدعم من قبل عائلتك أحد أهم عناصر بناء الروابط الأسرية القوية. مثل هذه الروابط ستدوم لأطفالك مدى الحياة. الهدف هو أن يبتهج كل فرد في الأسرة معاً عندما تسير الأمور على ما يرام، ويتعاطفون معاً عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها. عندما تشعر العائلات بالدعم، يصبح اجتياز الأوقات الصعبة أسهل بكثير.

اجعلي تنظيف منزلك أو العناية بحديقتك مسؤولية تشاركها العائلة بأكملها. قومي بإنشاء قائمة بالأعمال المنزلية، واطلبي من الجميع الاشتراك. ثم حددي وقتاً خلال الأسبوع أو في عطلة نهاية الأسبوع؛ حيث يمكن للجميع مشاركة أعمالهم المنزلية في الوقت نفسه





# كيف تجعلين الكتاب صديقاً لطفلك

اعداد/ للقوارير

"استيقظت الأم يوماً ما من نومها صباحاً، فشاهدت أطفالها الثلاثة -تتراوح أعمارهم بين 4 و 7 سنوات، والصغير 4 سنوات- يمسك كل منهم بكتاب بين يديه، مستغرقين في القراءة بشغف واهتمام شديد، والعجيب المدهش أن الصغير يمسك بكتاب وينظر إليه بإمعان واهتمام.. فسألته الأم: ماذا تفعل؟ فقال: أنا أقرأ يا أمي، فلاحقته متعجبة: لكنك لم تتعلم القراءة بعد! بعبارات حازمة وبجدية شديدة أجاب صغيرها: أنا أقرأ مثل أحمد وحسن، هما يقرآن من دون أن يفتحا فمهما.. وأنا أقرأ مثلهما.

## لترغيب طفلك في القراءة وجعل الكتاب صديقاً له؛ واطبي على

القراءة بشكل يومي له، فيصبح أقل عرضة لخطر فرط النشاط، تعتبر القصص المصورة من الوسائل الفعالة لتعويد الطفل على القراءة الذاتية؛ نظراً لتوظيف الصورة كأداة مساعدة على فهم المحتوى، كما أنها تجتذب الأطفال

يدعمون علاقاتهم بأولادهم، ويمحون الأمية المبكرة للطفل ويساعدونهم على الاستعداد للمدرسة، ويعلمونهم مهارات اجتماعية.

لذلك اسمحي لطفلك بأن يكون له رف خاص في غرفته؛ يضع عليه الكتب التي يحب قراءتها، أو خصصي له أحد الأرفف؛ فتعبرين عن احترامك لخصوصيته.

ولترغيبه في القراءة وجعل الكتاب صديقاً له؛ واطبي على القراءة بشكل يومي له، فيصبح أقل عرضة لخطر فرط النشاط تعتبر القصص المصورة من الوسائل الفعالة لتعويد الطفل على القراءة الذاتية؛ نظراً لتوظيف الصورة كأداة مساعدة على فهم المحتوى، كما أنها تجتذب الأطفال.

خصصي يوماً واحداً للذهاب مع الأسرة إلى أقرب مكتبة، واسمحي لطفلك بأن يختار الكتب أو القصص ليقرأها بالمنزل، ويحصل على بطاقة المكتبة.

يعشق الأطفال التكنولوجيا في عصرنا اليوم، ويمكن استخدام عشقهم هذا وتحويله عشقاً للقراءة؛ وذلك من خلال الكتب الإلكترونية.

اجعلي الكتاب صديقاً ورفيقاً لطفلك، املئي غرفته بالكتب، اجعليها متاحة يستطيع النظر إليها بسهولة في جميع أنحاء المنزل أيضاً.

والآن هل هناك دليل بعد تلك اللقطة على أن القراءة وحب الكتاب أسلوب تربية وتعود وتقليد، والسؤال: كيف أجعل من الكتاب صديقاً وعادة لطفلي؟

## قواعد قبل تعليم الطفل.. حب الكتاب

على الآباء أن يتحلوا بالصبر وألا ينتظروا نتائج فورية عند محاولة تعليم الطفل حب القراءة والكتاب.. خطوة من بعد خطوة.. سيعشق طفلك عالم الكتب.

إجبار الطفل على القراءة يفقده المتعة، ومن يفقد متعة شيء ما يتركه في أول فرصة، اعتمدي على إثارة الشغف ولا تفقدي الطفل متعة القراءة.

اليوم هناك كثرة في الملهيات وبرامج الترفيه والهوس بالهواتف الذكية؛ والتي تقدم فعلياً المفيد للنمو العقلي والبناء المعرفي للطفل.. مما يشكل صعوبة إضافية... ولكن القراءة ممكنة من خلالهم.

للقراءة أثر إيجابي على الدماغ، حتى مع الصغار الذين لم يتعلموا القراءة بعد، سيكون أداؤهم المدرسي أفضل حين يكبرون.

الاستمتاع بالقراءة سيفيد الأطفال الكبار، ويساهم في تقوية المهارات الاجتماعية، ومهارات الكتابة والمفردات، وتنمية القدرة على بناء المعرفة الشاملة.

## تحفز نشاط الدماغ

القراءة تجعل الأطفال أكثر تعاطفاً وودية، حيث يمكن للكتب أن تُعلم الأطفال الحرص على مشاعر الآخرين.

هناك ارتباط قوي وإيجابي بين بيئة القراءة المنزلية، وتنشيط الدماغ في أثناء الاستماع إلى القصة، حيث تحفز نشاطاً أكبر في مناطق الدماغ. فالأطفال الذين يقرأون في مرحلة الطفولة، وسن ما قبل المدرسة؛ يتمتعون بمهارات لغوية أقوى.

أما الآباء والأمهات الذين يقضون وقتاً في القراءة لأطفالهم،









## ديكورات رمضانية

والفوانيس والكوشات والمفارش والاعوية الزجاجية التي تعد من مستلزمات الشهر. وهي تعطي مظهرا رائعاً لديكور المنزل، كما وتمنح العائلة شعورا مميزا بأهمية شهر رمضان وتمييزه عن بقية الشهور، فأصبح هذا تقليدا في معظم البيوت العراقية التي تسعى الى الحفاظ على منزلة الشهر، فضلا عن تخصيص ركن للصلاة مزود بسجادات الصلاة والترب والبخور والشموع والاعطية الجاذبة للعبادات.

شهر رمضان يبعث على النفوس والمنازل كثيرا من البهجة والطمأنينة، ولهذا تجد الجميع يستعد لاستقبال هذا الشهر المبارك بالديكورات المختلفة حيث الفوانيس والإضاءات المميزة. فزينة رمضان اليوم عدت من مكملات اعادة البهجة والسرور للعائلة، فأغلب البيوت اعتادت في الاونة الاخيرة تزيين البيوت او تخصيص ركن خاص او زاوية في المنزل لتكون اعلانا عن الشهر الفضيل، واصبحت الاسواق تمتلئ بمواد الزينة



# تنمية الحب بين الإخوة

للقوارير

والاقتراب من الأخ، إذا رآوه مهموماً أو يتصرف بغضب، فعليهم ألا يضايقوه، ولا يسخروا منه، بل يواسونه. وإن كان باستطاعتهم فعل شيء لمساعدته فلا يتأخروا عن ذلك، ويكون زرع هذا التصرف كالأتي، مثلي أنك مهمومة، وليشجع زوجك الأطفال على التخفيف عنك، وما عليك إلا إظهار سرورك، بعد مواساة أطفالك لك، هكذا سيتعلمون حسن التصرف مع بعضهم. ويعد الاعتذار من أساسيات الاحترام فبعض الكبار يجد صعوبة في الاعتذار؛ لأنه لم يتعود من صغره على ذلك، وإذا أخبرك طفلك بأنه أساء لصديقه أو معلمه في المدرسة، فشجعيه على أن يذهب إليه ويعتذر.

كما ان كتابة رسالة قصيرة بخط اليد، أو عن طريق الواتس أب، يقول فيها الأخ لأخيه: شكراً لأنك وقفت بجانبني، أو ساعدتني في موقف ما، أو توجيه حديثاً مباشراً. كل ذلك له أثر في جمع القلوب، وزيادة الألفة والمحبة بين الإخوة. اصنعي صندوقاً تسمينه بنك العواطف الأسرية، دعي أبنائك يُزيّنونه، واصنعي إبداعاً، وعلمي أطفالك، أن من يصنع معروفًا لأخيه، يكتبه في قسيمة إبداع ويضعه في الصندوق، وخصّصي وقتاً لفتح الصندوق وحساب رصيد كل فرد من أفراد الأسرة، والتكريم يكون لأعلى الأرصد، ثم الذي يليه، وهكذا.

إن من أخص العلاقات وأوثقها رباطاً علاقة الأخ بأخيه داخل الأسرة الواحدة، لكنها قد تتواتر بين النفور لبعضهم أحياناً، فيما يكونون على وفاق في أوقات أخرى، وقد تبرد المشاعر خصوصاً عندما يكبرون، ويذهب كل أخ إلى بيت مستقل؛ ليكوّن أسرة جديدة، فالمشكلة تبدأ من الصغر، لذا يجب على الآباء الحرص على زرع وتنمية المحبة والاحترام بين أطفالهم في تلك الفترة من العمر. فاحترام خصوصية بعضهم من الضرورات، فلا يدخل أحدهم غرفة نوم أخيه إلا بعد الاستئذان، وكذلك الاستئذان إذا استعار أحد الأغراض الشخصية والمحافظة عليها.

**ورق**  
يعد الاعتذار من أساسيات الاحترام فبعض الكبار يجد صعوبة في الاعتذار؛ لأنه لم يتعود من صغره على ذلك، وإذا أخبرك طفلك بأنه أساء لصديقه أو معلمه في المدرسة، فشجعيه على أن يذهب إليه ويعتذر. كما ان كتابة رسالة قصيرة بخط اليد، يقول فيها الأخ لأخيه: شكراً لأنك وقفت بجانبني، أو ساعدتني في موقف ما، أو توجيه حديثاً مباشراً. كل ذلك له أثر في جمع القلوب، وزيادة الألفة والمحبة بين الإخوة









# ازياء الصلاة المبهجة

تعد ملابس الصلاة او حجاب الصلاة من اساسيات حب البنت او الولد للصلاة ، فكلما توفر لها زيا مناسبة لادائها تكون على استعداد كامل لممارسة تلك العبادة الضرورية إذا لم تكن الملابس مناسبة للصلاة في مكان ما، فسترتدي الطفلة ثوب الصلاة على الفور وتؤدي الصلاة بشكل مريح.. لذا يجب توفير قطع جيدة ومبهجة للبنت تتوفر فيها كل الشروط المناسبة لذلك.







# عصير الزبيب.. زينة الموائد في رمضان

عصير الزبيب من العصائر التي تتزين بها الموائد الرمضانية، يمد الجسم بالطاقة والنشاط، لذلك ينصح بتناوله عند الإفطار لتعزيز النشاط خلال شهر رمضان لاحتوائه على العديد من الفيتامينات والمعادن التي يفتقدها الجسم خلال ساعات الصيام.. للقوارير تقدم لك ما تحتاجينه لعمل عصير الزبيب..

## المكونات

كأسان من الزبيب الأسود.  
نصف لتر من الماء المغلي.  
ليمونة

## طريقة التحضير

نُنظف حبات الزبيب من العروق الصغيرة، ثم نغسلها لعدة مرات. نضع الزبيب المغسول في

مصفاة ناعمة، ونصفيه من الماء لأكثر من مرتين. نضع الزبيب في وعاء مقاوم للحرارة، ونسكب فوقه الماء المغلي. نغطي الوعاء بإحكام، ونتركه جانباً لمدة لا تقل عن ثلاث ساعات. نضع مزيج الزبيب في وعاء الخلاط الكهربائي، ونخلطه جيداً، ثم نصفيه ونضيف عصير ليمونة للخليط، ونضعه في الثلاجة لمدة لا تقل عن ثلاث ساعات. نسكب عصير الزبيب في كأس ونقدمه بارداً.



## صحافة مكتسبة

أحدثت تكنولوجيا المعلومات تحولات ضخمة في مجال العمل الإعلامي، فما تقدمه وسائل الاتصال وخصوصا تطبيقات الهاتف المحمول من إمكانات متعددة للتواصل والنشر والتصوير الفوتوغرافي والفيديو والتسجيل الصوتي وغيرها من الأدوات التي كانت تنحصر داخل جدران المؤسسات الإعلامية ادت إلى خلق جيل مختلف عن الصحافة التقليدية يعرف بـصحافة المحمول، وبالتأكيد فإن المواطن على اختلاف أدواره يمكنه أن يكون صحفياً ناشطاً وفاعلاً في هذا المجال الرقمي، وبما إن الصحافة بمفهومها العام تتمثل بنقل الحقيقة وحرية التعبير عن الرأي، وفي الوقت ذاته كل إنسان يميل إلى التعبير عن آرائه وانتقاد الأوضاع السلبية والحوار مع الآخر، بهذا المفهوم تحديداً يمكننا أن نعبر عن هذا الاتجاه بمصطلح الصحافة المكتسبة.

على غرار المناعة المكتسبة يمكننا أن نجري مقارنة في مسألة الصحافة، فالصحفي الناجح من المهم أن يمتلك موهبة التأثير والاقناع، وبما إن الموهبة تظهر في وقت مبكر من عمر الإنسان فإن كثيراً من الأسماء اللامعة في المجال الصحفي مارسوا المهنة بدوافع الشغف والموهبة وبرغبة حقيقية، لكن صحفيو المحمول اليوم اكتسبوا بعض مهارات التواصل والنشر من كثرة التواجد والاطلاع على مجريات الأحداث اليومية، ومن ارتباك الوضع الأمني والاقتصادي والاجتماعي والسياسي، بحيث أدت هذه الأسباب وغيرها مجتمعة إلى نشاط غير متوقع لممارسة الدور الإعلامي؛ لكن من دون رقابة ومن دون معايير ومبادئ مهنية تؤمن الطريق لمثل هذا النوع من التعبير غير المشروط.

بناء على كل ما سبق فإن اكتساب المهارات الإعلامية لم تعد حكراً على المتدربين في المؤسسات الرسمية أو المتخصصين أكاديمياً، ويمكن لأي شخص رقمي أن يمارس دوراً مهماً ومؤثراً في الوسط الافتراضي، لكن يا ترى هل ستظل الصحافة الرسمية صامدة تحت عصف هذه المتغيرات، أم إنها ستؤسس لجيل آخر للصحافة الذكية!.

إيمان ناظم

**الموهبة تظهر  
في وقت مبكر  
من عمر الانسان  
فإن كثيراً من  
الأسماء اللامعة  
في المجال  
الصحفي مارسوا  
المهنة بدوافع  
الشغف والموهبة  
وبرغبة حقيقية،  
لكن صحفيو  
المحمول اليوم  
اكتسبوا بعض  
مهارات التواصل  
والنشر من كثرة  
التواجد والاطلاع  
على مجريات  
الأحداث اليومية**





تصوير - محمد الخفاجي

للقوارير 67



