

عدد خاص

نقص الصفائح الدموية
أسباب وعلاج

لخطبتها وقع لا يخبو صدها
معهد صدى الحوار (عليها
السلام).. للخطابة النسوية

لقوارير

العدد الـ 50 - تشرين الثاني 2022
ربيع الألف 1444



رؤية إعلامية وثقافية
شهادات تناء لإعلاميين
وكتاب « للقوارير »





12 التغذية المدرسية..
نظام صحي لجلب مثقف



18 «صحبة القرآن»
منصة لتعليم أحكامه
واصوله عن بعد



34 براعم قرآنية تتفتح
في حرم الطهر
والقداسة



60 الحساسية الموسمية..
أعراض ووقاية



10

درس الأخلاق.. أساس لتعليم الجيل اسلوب الحياة



40 أطباق الخوص
وأشكالها..
تراث عصري بامتياز

المشرف العام

سعاد البياتي

رئيس التحرير

ايمان كاظم

مدير التحرير

ضمياء العوادي

هيئة التحرير

ساجدة ناهي

سرور العلي

التدقيق اللغوي

محمد عبيد البهادلي

التصوير

رغد عبد حمد ابراهيم

الايخراج والتصميم

طارق البهادلي



خمسون ربيعاً في رحاب الحسين (عليه السلام)

يعدُّ هذا اليوم استثنائياً، ونحن نرْفَلُ بفخر بالعدد خمسين من قواريرنا الأثيرة و الغراء مناسبة لا للاحتفاء بها فقط، وتهنئة القائمين عليها، بل للحديث عن أهمية تجربة صحفية بهذا المستوى المتطور، وبهذا التخصص الدقيق للصحافة النسائية الملتزمة، التي أنتجت مطبوعاً ذات قيمة ثقافية واجتماعية ناجحة، الذي بقي محافظاً على مستواه ستة أعوام، ليعد أمراً جديراً بالثقة والاعتزاز، يحسب للقائمين الكرام وتتويجاً لجهودهم ودعمهم وأسنادهم، وفتح المجال لكتابه وكتاباته للعمل الجاد في نشر التقارير والدراسات والمقالات التوجيهية والحررة، سعياً لتطوير عملية التثقيف الرسالي بلغة صحفية رشيقة، حظيت بمتابعة القراء لتنوعها وسمو أهدافها.

فثقافة الكاتبة- الكاتب وضميره الإسلامي المشرق ووضوح أهداف المجلة، هي عوامل أساسية من عوامل النجاح، الذي واكبها ومنحها القدرة على التقدم الصحفي الثقافي الناجح، دأبت "القوارير" منذ صدورها على تقديم مادة صحفية متنوعة، إذ انفتحت بصفحاتها الثماني والستين، على مجالات متعددة، وميادين ذات صلة مباشرة بحياة المرأة العراقية وشؤونها وشجونها المختلفة في أبواب مضيئة ومحاور رصينة، وإلى جانب ذلك أفردت ملفات خاصة بقضايا اجتماعية بالغة الأهمية من حيث الرصد والكشف، وبكل ما يتعلق بجوانب الأسرة، فضلاً عن فضاءات أخرى، لتحقق بذلك مطبوعاً، يسعى إلى رسم بصمة خاصة في ما يخص الصحافة النسوية.

تحاكي العقل والفكر والروح... تعلم وتبحث في زوايا تخص نصف المجتمع وإبداعه وهمومه.. مرة في البيت وأخرى في العمل، وثالثة في الشارع، وترسم خريطة واقع الأمومة، التي وضع الله فيها كل شيء جميل التضحية. البذل، العطاء المحبة، التراحم.

تقيم المجلة هذا الواقع فصلاً وتدقيقاً وتتناوله من زوايا وجهات عدة.. كانت بداياتها صعبة، ليضع بصمته في مسيرة الصحافة العراقية، عموماً والنسوية، خصوصاً بألق واضح ونجاح باهر.

بوركت أنامل جميع الزميلات المبدعات اللواتي أصبحن وسيلة، لتثقيف المرأة العراقية والعربية والدفاع عن حقوقها.. ومبارك لكل من يقف خلف هذا الانجاز وإلى نجاحات مستمرة، التحية والتقدير للأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة، وإلى إعلامها الجاد المميز على دعمهم ووقفهم الكبيرة معنا، والتوفيق للساعين لإدامتها وتطويرها بما يتناسب ومقتضيات رسالة الإعلام في تقديم كل ما هو جديد ومفيد للقارئ.

**ثقافة الكاتبة-
الكاتب وضميره
الإسلامي المشرق
ووضوح أهداف
المجلة، هي
عوامل أساسية
من عوامل النجاح،
الذي واكبها
ومنحها القدرة
على التقدم
الصحفي الثقافي
الناجح، دأبت
"القوارير" منذ
صدورها على
تقديم مادة
صحفية متنوعة، إذ
انفتحت بصفحاتها
الثماني والستين،
على مجالات
متعددة، وميادين
ذات صلة مباشرة
بحياة المرأة
العراقية**



ميله لتنسيق الألوان وتشكيلها مصطفى الخرسان.. بالطين الصناعي يخلق عوالمه

سرور العلي

يمسك مصطفى الخرسان (11 عاماً)، بعجينة ملونة من الطين الصناعي، وهو يجلس قرب أعماله الفنية، ليقوم بنحت طائر ملون، كونه يمتلك موهبة النحت بالفطرة، ويقضي معظم وقته في تشكيل المجسمات بواسطة الصلصال

الثقافة والسياحة والاثار، وتكريم من قبل دار ثقافة الأطفال في العراق، وشهادة مشاركة في معرض تواصل من نقابة الفنانين العراقيين/ المثني، وجائزة من مركز الارشاد الأسري في المثني، ودرع الإبداع والتميز من مؤسسة المرأة العراقية الماهرة، وتكريم من قبل مديرية الرياضة والشباب في المثني، بالتعاون مع منظمة اشراقات للتنمية البشرية، والعتبة الحسينية المقدسة.

دعم الأهل

وترى والدة الخرسان إن العراق يمتلك قدرات ومواهب واعدة تحتاج إلى الدعم من قبل الجهات المختصة، لتساهم تلك الشريحة ببناء الوطن وإعادة أعمارهم، ولفتت إلى أنها قامت بتوفير كل الأدوات التي يحتاجها أبنها ودعمه ليستمر بأبداعاته، وليحقق المزيد من الإنجازات، وحثت بقية الأسر على دعم مواهب أطفالهم ليحققوا أحلامهم وطموحاتهم.

نال الخرسان عدة جوائز وشهادات تقديرية ومنها، جائزة الإبداع في مهرجان دار السلام الأول والثاني، وجائزة كلكماش للمبدعين 2020، وجائزة التميز في مهرجان فريق عشّار للمبدعين، شهادة التميز من الدرجة الخاصة لأصغر مبدع عمراً من مديرية تربية المثني، جائزة في مهرجان أزياء الأطفال الثاني



وبدأت موهبة الخرسان الذي يقيم في محافظة المثني منذ سن مبكرة، إذ كان شغوفاً بتشكيل المكعبات باحترافية كبيرة بالنسبة لطفل بسن الأربع سنوات مما لفت إنتباه والديه، وحاولوا تنمية تلك الموهبة بكل السبل، فلاحظوا ميله الكبير لتنسيق الألوان وتشكيلها، وتكوين أشكال مختلفة واضحة المعالم بالصلصال الإسفنجي (الطين الصناعي)، مما دفعهم لتوفير كافة المستلزمات، برغم أن اختصاصهم بعيد جداً عن موهبته، لكن إحساسهم وادراكهم أنه يمتلك مقومات الفطرة الفنية، دفعهم للبحث لتطوير إمكانياته، على الرغم من أن مدينته فقيرة فنياً بهذا المجال، وكذلك عدم وجود دعم رسمي أو شبه رسمي للمواهب الفنية المميزة.

مهارة وحرفية

يحاول بشتي السبل تطوير موهبته بصقلها، لا سيما وأنه يمتلك خيالاً واسعاً يسبق عمره بأشواط، استطاع أن يترجم هذا الخيال على أرض الواقع، من خلال أعمال فنية حرفية مميزة بالنسبة لعمره الصغير، ولديه حس فني في تشكيل المجسمات، وتنسيق الألوان ومهارة عالية بتجسيد أفكاره وأحلامه على شكل عمل فني، ويطمح الفنان الصغير ليكون اسماً في سجل المبدعين والفنانين التشكيليين في العراق، ويحلم أن تزين أعماله جدران وشوارع العراق إذا قدم له كافة الدعم والأدوات. والخرسان على الرغم من صغر سنه فهو عضو في فريق عشّار الفني وفي مركز كلكماش للفنون وفي دار ثقافة الأطفال وفي فريق دار السلام وعضو في ملتقى حنينات للثقافة والفنون.

مشاركات وجوائز

شارك في مهرجان دار السلام الأول والثاني في المثني، ومهرجان فريق عشّار الفني للموهوبين في النجف، ومهرجان الموهوبين في مديرية تربية المثني، ومهرجان أزياء الأطفال الثاني-المثني، ومعرض الأشغال اليدوية والحرف الشعبية الدولي الأول، ومهرجان ملتقى حنينات الدولي الإلكتروني الأول في مصر، وشارك في برنامج دعم المواهب في محافظة المثني، وفي معرض عشّار الدولي الأول للفنون التشكيلية للموهوبين، وفي معرض تواصل للفنون التشكيلية الذي تقيمه نقابة الفنانين، وبالتعاون مع نقابة معلمي المثني.

نال الخرسان عدة جوائز وشهادات تقديرية ومنها، جائزة الإبداع في مهرجان دار السلام الأول والثاني، وجائزة كلكماش للمبدعين 2020، وجائزة التميز في مهرجان فريق عشّار للمبدعين، شهادة التميز من الدرجة الخاصة لأصغر مبدع عمراً من مديرية تربية المثني، جائزة في مهرجان أزياء الأطفال الثاني، وحصل على المركز الأول بالتصويت الجماهيري في معرض الأشغال اليدوية الأول في مديرية تربية المثني، وعلى درع الإبداع مقدم من قناة (العراق mbc برنامج بين أهلنا، وتكريم) من قبل وزارة

نقص الصفائح الدموية أسباب وعلاج!

إعداد/ للقوارير

امراض الدم عديدة ومختلفة وهي من الأمراض الخطرة على حياة الإنسان إذا لم يتم تشخيصها وعلاجها من قبل اطباء امراض الدم, ويوجد بعضها جيد (غير سرطانية), وبعض الاخر غير جيد (سرطان الدم).

نقص الصفائح الدموية

حالة مرضية يعاني البعض منها وتسمى بنقص الصفائح الدموية؛ لأنه يؤدي إلى منع تجلط الدم وبالتالي عدم توقف النزيف.

أسباب نقص الصفائح الدموية

- 1 - نقص الصفائح المناعي: ويحدث عندما لا يعمل نظام المناعة الخاص بالإنسان بصورة صحيحة، حيث أن الاجسام المضادة التي تهاجم تقوم بتدمير الصفائح الدموية عن طريق الخطأ. ويمكن أن يحدث نقص صفائح مناعي بشكل وراثي.
- 2 - الالتهابات الفيروسية: وتشمل جدري الماء، والتهاب الكبد الوبائي C، وفيروس نقص المناعة البشرية.
- 3 - سرطان الدم اللمفاوي المزمن.
- 4 - الإنتان الإصابة بالعدوى البكتيرية الحادة في الدم.
- 5 - امراض النخاع العظمي هو المنشأ الصفائح الدموية.
- 6 - الجرثومة الملوية البوابية: هي بكتريا تعيش الجهاز الهضمي للإنسان.

مكونات الدم

يتكون الدم بصورة عامة من ثلاثة انواع رئيسية وهي: خلايا الدم الحمراء التي تكون مسؤولة عن نقل الاوكسجين إلى خلايا وتخليصها من ثنائي اوكسيد الكربون. خلايا الدم البيضاء: تعمل كخلايا دفاعية لمهاجمة كافة الامراض. الصفائح الدموية: المسؤولة عن تجلطات الدم ومنع حدوث نزيف حتى الموت. البلازما: المكون الرئيس للدم هلامي الشكل الذي يمنح الدم المظهر السائل, اضافة إلى مكونات اخرى من الماء ومواد مختلفة

الصفائح الدموية

هي إحدى مكونات الدم وعبرة عن قطع اجزاء صغيرة من الخلايا، المسؤولة بشكل رئيس عن تجلط الدم ومنع حدوث النزف عند إصابة الإنسان بأي جرح، فهي تتجمع وتتجلط على مكان الجرح وتكون قشرة خارجية صلبة فوق مكان الإصابة. وأي ارتفاع في نسبتها يزيد من فرص حدوث تجلط الدم والجلطات والنوبات القلبية، وانخفاضها يسبب النزف الحاد بسبب الإصابة.



البشرة في كل الجسم وخاصة في الساقين والقدمين، ولكن لا تظهر على الوجه.
بقع وكدمات باللون الأحمر أو الأزرق أو الأرجواني والتي تتحول تدريجياً إلى اللون البني ثم تختفي وهذا يعني حدوث نزيف تحت الجلد اشبه بالكدمات نتيجة الضرب أو السقوط، وقلّة الصفيحات الحادة تسبب الكثير من النزيف بعد الإصابة أو السقوط.

علاج نقص الصفيحات الدموية

1 - العلاج الدوائي: التي تستخدم في تقليل السيولة، ورفع كمية الصفيحات وتخفيف الأعراض منها: ديكساميثازون أو بريدنيزون لرفع عدد الصفيحات الدموية.
الجلوبيولين المناعي الوريدي، وTPO يستخدم هذا العقار للنقص الصفيحات الحاد.
2 - النظام الصحي
ويمكن من خلال تغيير نمط الحياة وتناول طعام صحي، ومحاولة منع حدوث النزيف مثل تجنب التعرض للأذى أو السقوط.

7 - اضطرابات نادرة مثل متلازمة انحلال الدم البولية، وفرغرية نقص الصفيحات التخثرية، التي تستخدم الكثير من صفيحات الدموية لتكوين جلطات دموية صغيرة في أنحاء الجسم.

أعراض نقص الصفيحات الدموية

نزيف اللثة أو الأنف، وبقع صغيرة بحجم جداً منتشرة على

ور
الصفائح الدموية هي إحدى مكونات الدم وعبارة عن قطع أجزاء صغيرة من الخلايا، المسؤولة بشكل رئيس عن تجلط الدم ومنع حدوث النزف عند إصابة الإنسان بأي جرح، فهي تتجمع وتتجلط على مكان الجرح وتكون قشرة خارجية صلبة فوق مكان الإصابة

استفتاءات في التبرعات

للقوارير

السؤال: هل يجوز جمع التبرعات لبناء مساجد ثم إنفاقها في غير ذلك؟
الجواب: لا يجوز إلا مع إحراز رضا أصحاب الأموال بأن تصرف في مسجد آخر.

السؤال: هل يجوز التبرع بالأعضاء لشخص مسلم شيعي؟ وما هي الأعضاء التي يجوز التبرع بها؟
الجواب: يجوز التبرع بالكلية - مثلاً - إذا كانت للمتبرع كلية أخرى سليمة.

السؤال: هناك جهة جمعت أموالاً وتبرعت لمجلس الإمام أبي عبد الله الحسين (عليه السلام) واشتري بهذه الأموال أجهزة صوت، فهل يجوز استعمال هذه الأجهزة في مناسبات آخر ذات طابع عام؟
الجواب: لا يجوز.

السؤال: هل يجوز إعطاء أموال الزكاة لجامع بني حديثاً

مع العلم بأن المنطقة لا يوجد بها جامع أو مصلى، وما حكم من أعطى أموال الزكاة من دون مراجعة الحاكم الشرعي جهلاً بالموضوع؟

الجواب: يجوز ذلك إذا لم يوجد متبرع لبناء الجامع، ولكن يقتصر في صرفها على الأمور الضرورية مما يحتاج إليه في بنائه إذا كانت هناك حوائج أهم منها كالحوائج الملحة للفقراء، وإلا جاز صرفها لبناء الجامع على النحو المتعارف. ومن أعطى من قبل مالا وكان في مورده كان مقبولاً.

السؤال: جمعت تبرعات من إخواننا المؤمنين لبناء مسجد، وفي أثناء البناء أوصاني بعض الإخوان ببناء دار لإمام المسجد أو بناء حسينية أو مغتسل من تلك الأموال، فهل يجوز لنا ذلك؟ وإذا بدأنا العمل في بعض تلك الأمور فماذا نفعل؟

الجواب: الأموال المتبرع بها لبناء المسجد لا يجوز صرفها في بناء غير المسجد، ولو فرض صرف شيء منها في ذلك وجب التعويض.

السؤال: تتجمع عندي مبالغ من المال تبرع بها المؤمنون لأعمال الخير، فهل يجوز الاقتراض منها على أن أقوم بإرجاعها من مال آخر؟ وهل يجوز إيداعها في البنك وأخذ الفوائد المترتبة عليها؟ وهل يختلف الحكم فيما لو كان التبرع بتلك الأموال بها لمسجد أو حسينية أو لغيرهما؟

الجواب: لا يجوز لك الاقتراض منها ولا إيداعها في البنك ولا أخذ الفائدة لنفسك إلا إذا كنت مخلوفاً في شيء من ذلك من قبل المتبرعين مسبقاً.

السؤال: هل يجوز للعاملين على شؤون الفقراء استخدام الهاتف والكهرباء والأدوات المكتبية اليسيرة عوضاً عن خدمتهم في جمعية (ما) خيرية إذا كانت هذه الأموال تدفع من الصدقات؟

الجواب: الأحوط مطلقاً تأمين الاحتياجات المذكورة من التبرعات المطلقة أو ما يتبرع به لهذا الشأن بالخصوص.

السؤال: ما هي الأمور المسموح للمتطوعين للعمل في

جمعية خيرية باستخدامها؟ وما هي الأمور المسموح للعامل بأجر باستخدامها في جمعية خيرية من قبيل الهاتف وكهرباء وأوراق طباعة والكمبيوتر وغيرها؟

الجواب: إذا تمّ تحصيل الوسائل المذكورة من التبرعات العامة أو الخاصة بهذا الشأن فلا مانع من استخدامها بحسب ما تدعو إليه الحاجة من دون فرق بين المتطوع بعمله والأجير.

السؤال: هل يجوز تأجير مبنى المأتم لحفلات الأعراس؟ وعلى فرض عدم جواز ذلك فهل يمكن لمستخدم مبنى المأتم للموضوع نفسه (من دون نيّة الإيجار) دفع مبلغ ما بحسب رغبته بنية التبرع للمأتم؟

الجواب: يجوز التأجير إذا كان ذلك من مصلحة الحسينية، كما يجوز التبرع.

السؤال: هل يعتبر طفل الزوج المفقود اثر العمل الإرهابي يتيماً؟

الجواب: لا يعتبر يتيماً إلا مع الوثوق بموت الزوج، ولكن يمكن تعميم التبرعات لتشمل أبناء المفقودين مع إعلام المتبرعين بذلك.

السؤال: يوجد مثول لإحدى الحسينيات، ويوجد فيها صندوق توضع فيه مبالغ خاصة بالحسينية، فهل يجوز للمتولي أن يأذن بالاقتراض من هذا الصندوق لمدة معينة وإعادة المبلغ إليهم إذا كانت هناك حاجة عقلانية، ولم تكن الحسينية بحاجة إليه إلى أية مصاريف، والمبلغ لا يؤثر على عطاء الحسينية، فهل يجوز مثل هذا التصرف لحاجة عقلانية؟

الجواب: لا يجوز.

السؤال: ما حكم وضع الأموال في شباك وأضرحة الأئمة (عليهم السلام) في الوقت الحاضر بعنوان هدايا أو تبرعات؟

الجواب: لا مانع من ذلك في العتبات التي تشرف على إدارة شؤونها لجان مكلفة من قبل المرجعيّات الدينية لهذا الغرض.

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



لم يطبق واقعيًا!! درس الأخلاق.. أساس لتعليم الجيل اسلوب الحياة

ذوالفقار المحمداوي



تمضي رجااء كما كل يوم بطريقها نحو مدرستها، فهي طالبة في إحدى الثانويات التي تبعد عن منزلها 10 دقائق من الوقت مشياً على الأقدام، كان هدف مسيرها اليومي هو الوصول الى المدرسة مبكراً، ألا انها في أحد الأيام واجهت ذنباً شرساً يتربص بها، رجااء تراقب بحذر محيط الشارع، فهي تعيش في بلد انهكته الحروب والازمات مما جعل البعض من مواطنيه يتصرفون بلا وعي ولا أخلاق.

وراء
أن "غياب الأخلاق هو المسبب الاول وليس الاخير لظاهرة التحرش، فالطفل الذي لا يكبر على التهذيب يتحول الى وحش ينتهك كل قوانين الطبيعة واساليب الحياة الصحيحة التي يجب فعلها والالتزام بها، فقد يرى من هم أكبر منه يفعلون ذلك بلا رقابة ولا عقوبة من ذويهم، او غياب القوانين الرادعة الملموسة على ارض الواقع وهي تختفي

والتربية وسوء التوجيه والأرشاد، لذلك كان لابد ان نعيد صياغة القوانين المجتمعية لإيجاد حلول تخلصنا من هذه الآفة الكريهة.

توعية

ويقتضي الامر عند دخولنا المدرسة ان يكون درس الأخلاقية من ضمن المناهج التربوية والتعليمية، ومع الأسف الشديد ان اغلب المدارس لا تلتزم بتطبيقه فعليا على ارض الواقع، اذ ان الكثير من الدول تولي اهتماما كبيرا لهذا الدرس وتعتبره اساساً لتعليم الجيل اسلوب الحياة ونظامها، وكيف يتم الاهتمام بالأخلاق على الرغم من ان هذه الدول غير مسلمة.

اساليب صحيحة

الباحثة الاجتماعية سناء حامد تؤكد بأن "غياب الأخلاق هو المسبب الاول وليس الاخير لظاهرة التحرش، فالطفل الذي لا يكبر على التهذيب يتحول الى وحش ينتهك كل قوانين الطبيعة واساليب الحياة الصحيحة التي يجب فعلها والالتزام بها، فقد يرى من هم أكبر منه يفعلون ذلك بلا رقابة ولا عقوبة من ذويهم، او غياب القوانين الرادعة الملموسة على ارض الواقع وهي تختفي، او عدم تعليمه على احترام المرأة، وبهذا يخلق لنا شباباً متحرشاً جديداً".

تضيف حامد "إن الدين هو اساس للأخلاق والتربية، فهو اول الدساتير التي منعت هذا التصرف، ولا قانون كما كتاب الله عندما كتب بسطوره آياته الحكيمه وقال "وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغْيَرًا مَا كُتِبَ عَلَيْهِمُ فَذَرُواهُنَّ وَأَتَيْنَهُنَّ مُبِينًا"، لذلك اقول لكل متحرش، ان كنتم مسلمين وتؤمنون بكتاب الله ونبيه وأهل بيته ستعرفون ان هذا التصرف لا يقبله الله ولا رسوله ولا أئمة وهم منكم براء".

ويقتصر طريق رجااء وغيرها من الفتيات الى ان يصلن الى مبتغاهن بلا تعرض، فهن الاضعف في المجتمع بالنسبة للرجال، فيواجهن كمية كبيرة من التحرش اللفظي والملموس ايضا، فتارة تراهن يرضين بالسكوت لعلهن يجدن فيه المنفذ، وتارة اخرى بالرد القاسي عسى ان يصحى ضمير ذلك المتحرش ويبتعد، فأين الخلاص؟.

«ماعندك أخوات؟»

ولم تكمل رجااء خلف (17 عاما) طريقها كما كل يوم الى مدرستها وحلمها، فقد سد عليها الطريق ذلك الشرير المتحرش، فقد خطط لاستقبالها بالتقرب منها ليبيث عباراته على مسامعها، تقول رجااء "كان المشهد مرعبا، اذ انني لم اعرف الطريقة التي سيتعرض لي بها، هل سيقوم باختطافي؟، ام هل سيلمسني؟، سيسمعني كلمات بذيئة؟، عشرات الاسئلة طرأت في مخيلتي وهي ما جعلتني أعود لنفس الطريق الذي اتيت منه، وان أحرم من مدرستي لهذا اليوم".

وكما رجااء كانت سارة هي الاخرى تخاف ان تمضي في الطريق لوحدها، لذلك فان والدها قد قرر بانها ستذهب الى وظيفتها بواسطة خطوط النقل الخاصة، وان تكون سيارة الأجرة التي تاخذها من المنزل الى مقر عملها تحتوي اكثر من موظفة، سألنا ابو سارة ما السبب لوضعك هذا الشرط فاجابنا "المتحرش بكل مكان موجود، ما استبعد يكون سائق التاكسي".

ليلي والذئب

ومنذ الصغر ونحن نشاهد افلام الرسوم المتحركة وهي تخبرنا بأن خروج الفتاة الى الشارع وحدها امر خطير، فقد تتعرض الى شتى انواع الأذى، ألا انها لم تخبرنا بأن ذلك الذئب الذي تعرض للطفلة ليلي ذات الرداء الاحمر عندما ذهبت لبيت جدتها هو المتحرش نفسه الذي نراه كل يوم عند الشوارع ومدارس الفتيات والأسواق والمولات، اذ ان مريم حميد (19 عاما) قد اكدت لـ(للقوارير) بأن بعض البشر بإمكانهم ان يلبسوا قناع الذئب اذ لم يجدوا رادعا لهم، واكدت "لقد تعرضت للتحرش مرات عديدة، ألا إنني كنت واثقة من نفسي حينها لذلك اخترت الصمت واكمال المسير، فقد كان كلما تحدثت بكلماته عرفت جيدا بان فوز المتحرش بالرد عليه، وانه سيستمع بالامر كلما واصلت الجدل معه، او تأنيبه او حتى النظر اليه".

رجاء ومريم وسارة وحتى ليلي ذات الرداء الاحمر هن قلة قليلة بالنسبة لما يعانيه المجتمع من مخلفات الحروب وغياب الإنسانية

تساهم التغذية الصحية بنمو متكامل للأطفال من خلال تزويدها للجسم بما يحتاجه من البروتينات والفيتامينات فضلا عن تجنب الامراض الانتقالية وغيرها وذلك لاكتساب الجسم المناعة الكافية لتحصينه من أي فايروسات دخيلة، كما ينطبق الامر على البالغين ايضا.

التغذية المدرسية.. نظام صحي لجيل متقف

زهراء جبار الكناني

البدنية والفكرية فهناك اطعمة تسبب (السمنة ، فقر الدم ، التشتت الذهني، تسوس الاسنان وغيرها). كما يتوجب مراعاة السلوكيات التربوية لأداب الطعام منها غسل اليدين قبل وبعد تناوله وعدم الحديث اثناء مضغه او الضحك او اللعب بالطبق مع مراعاة عدم نثر فتاته اثناء تناوله وذلك يدخل ضمن فنون الإتيكيت، فضلا عن عدم احضار كميات كبيرة تفيض عن الحاجة بالتالي تركها في صندوق الطعام الخاص (لانث بوكس) الذي يسبب تلفها احيانا مما تضطر معلمة الصف برميها في القمامة وهذا يعد تذبذبا . ولا ننسى التكافل الاجتماعي المختص بالجانب الانساني اذ تستقبل روضتنا الاطفال الايتام مجانا بشكل عام حيث تكون بعض العوائل من اصحاب الدخل المحدود اذ لا يحضر الطفل معه وجبة تغذية وهنا تتكفل الادارة بتخصيص وجبة له ليكون قريبا مع رفاقه، حيث نوجه الاهالي دائما باختيار اطعمة صحية وغير مكلفة ليتمكن جميع الاهالي من توفيرها لأطفالهم".

ثقافة غذائية

في زيارتنا لروضة براعم الطفولة الأهلية وجدنا اهتماماً كبيراً فيما يخص الثقافة الغذائية للأطفال حيث تراعي ادارة الروضة هذا الجانب واولت له اهتماماً كبيراً من خلال تخصيص برادات لبيع بعض المنتجات الصحية للأطفال ان رغبوا بذلك مثل العصائر الطبيعية والحليب وغيرها. بهذا الجانب قالت مديرة الروضة: "لا يخفى علينا البرامج الغذائية المتوفرة عبر منصات التواصل الامر الذي يسهل علينا مهمة اهتمام الابوين بالتغذية بشكل عام. فإذا نشأ الطفل في بيئة تفتقر الى ثقافة غذائية سليمة سوف تترجم إلى عادات غذائية غير سليمة مما يؤثر سلبا على صحة

وتعود دور رياض الاطفال المرحلة الاولى في تعرف الطفل على العناصر الغذائية المتكاملة لبناء الجسم اذ تُعد مرحلة اساسية لا يستهان بها تتمخض بين اختيار انواع الأطعمة اضافة الى الجانب التربوي في سلوكيات الطعام ولا ننسى التكافل الاجتماعي الذي له دور انساني مهم.

براعم الطفولة

تنقل لنا مديرة روضة براعم الطفولة الاهلية الاستاذة سهاد خالد رأيها بهذا الجانب قائلة: "تشكل دور رياض الاطفال مرحلة مهمة في النمو الفكري والجسماني لتأهيل الطفل الى المرحلة الدراسية من خلال تلقينه دروساً تمهيدية لذلك، كما تعمل ادارة الروضة على كيفية اكتساب الأطفال للمفاهيم والعادات المختصة بالتغذية حيث يُكونها الطفل من خلال ما يحيطه به مؤثرات يمارسها، لذلك يجب مساعدته على اكتساب أنماط غذائية صحية من خلال تجنب الاغذية المضرة بالصحة

ويتوجب مراعاة السلوكيات التربوية لأداب الطعام منها غسل اليدين قبل وبعد تناوله وعدم الحديث اثناء مضغه او الضحك او اللعب بالطبق مع مراعاة عدم نثر فتاته اثناء تناوله وذلك يدخل ضمن فنون الإتيكيت، فضلا عن عدم احضار كميات كبيرة تفيض عن الحاجة بالتالي تركها في صندوق الطعام الخاص (لانث بوكس) الذي يسبب تلفها احيانا مما تضطر معلمة الصف برميها في القمامة وهذا يعد تذبذبا



لهذا على الجهات المعنية خصوصاً في رياض الأطفال ومدارس المراحل الابتدائية الاهتمام بهذا الجانب والحرص على اختيار وجبات تغذية مفيدة وتوفيرها في (الحنوت) ".
مضيفاً: "إن توفير التغذية المناسبة لا يمنع من تحجيم مشكلة الغذاء الصحي فالأطفال يلجؤون الى ابتياع ما يبتغونه من الاسواق المجاورة للمدرسة وحيثما احضارها من البيت، وهنا يجب ان يكون تعاون مشترك بين اسرة الطفل وادارة المدرسة بالتوجيه والارشاد وتجهيز الاطعمة الصحية المناسبة لصغارهم في علبه الطعام المدرسية (لانش بوكس)".

بدائل صحية

واستهلت ام رضا (تدريسية) حديثها قائلة: "اثناء الدوام المدرسي الطويل لا بد وأن يتناول التلميذ طعاماً ما سواء أن كان قد حمل هذا الطعام معه من البيت أم اشتراه خلال الاستراحة من حانوت المدرسة، وذلك لان التغذية مهمه جدا في بناء اجسادهم وقدرتهم على التركيز والتذكر والمذاكرة وهذا لن

الطفل، لذلك يجب أن يكون هناك تثقيف غذائي وتعليم الطفل لبعض الممارسات الغذائية الصحيحة والسليمة التي تساهم على حمايته من الأمراض والفيروسات، وقد وضعنا برنامجاً خاصاً بهذا الجانب حتى اننا خصصنا حصة تعليمية لتعرف الاطفال على اهمية التغذية السليمة لصحة ابدانهم وذلك من خلال اناشيد يرددونها اثناء الدرس لحفظها وتطبيقها في حياتهم اليومية".

تعاون مشترك

ويرى التدريسي تركي خادم مدير مدرسة الروان الابتدائية المختلطة في ناحية الكمالية بمدينة كربلاء المقدسة: "ان الوجبة الغذائية للطعام داخل رياض الأطفال والمدارس وصولا الى طلبة الجامعة تشكل عاملاً اساسياً في تقوية الذاكرة والتركيز حيث تمد الجسد بالطاقة والنشاط والوقاية فالطعام من الاحتياجات اليومية التي لا يمكن التخلي عنها فضلاً عن النوم الكافي.



يتحقق الا بتوفر الطعام الصحي.

الا إن الأطعمة التي تباع في المدارس كما هو الحال في البقالات المجاورة تخضع أولاً لمنطق الترويج التجاري القائم على جمال الشكل ولذة الطعم، وهو امر بعيد كل البعد عن مفهوم التغذية السليمة لذا يجب على الادارة المدرسية بالسعي إلى توفير العصائر النافعة بدلاً من المشروبات الغازية و الفاكهة بدلاً من أكياس الشيبس . بالإضافة الى ضرورة تشجيع وتثقيف الطلبة على الطعام الصحي فأغلب الاطفال للأسف يخجل من اخذ الفاكهة بحجة ان الاطفال يسخرون منه لكنهم يفتخرون بالشبس وقطع البسكويت والكعك المغلف الذي يحتوي على سكريات مضره ومواد حافظة، وهذا الامر حصل معي شخصياً فقد رفض ابني اخذ حبة تفاح معه خوفاً من سخرية زملائه .

تغذية الاطفال السليمة

فيما قال اختصاصي التغذية العلاجية الدكتور امير الاسدي: "عالباً ما تشعر كل أم أن طفلها لا يأكل جيداً، لذلك تسأل الأمهات الأطباء وخبراء التغذية كثيراً ما الذي يجب أن أقدمه لطفلي في وجبات الإفطار والغداء والعشاء، أو في الوجبات الخفيفة بينهم؟ أحياناً يكون هذا القلق بلا سبب وأحياناً يكون السبب أن الطفل من الصعب إرضاءه ولا يأكل بسهولة وفي بعض الأحيان يكون مصدرنا للقلق لتناوله الكثير من الطعام غير الصحي مثل المعلبات وغيرها من المشتريات وربما يفضل بعض الاغذية ولكن أذواق الأطفال تتغير وتتطور بمرور الوقت، أما في عمر الست سنوات تكون التغذية الصحية مهمة وعدم وجودها يسبب مشاكل في النمو".

وحول طرق تقديم الاطعمة الصحية للأطفال دون الملل منها اضاف الاسدي: "يجب على الام والمعلمة عدم الاصرار ومعاقبة الطفل لعدم الاكل لأنه سوف ينفر من الغذاء بشكل عام ويحس بان لديه مشكلة تواجهه في حياته وهي الاكل، والافضل هو تقديم الوجبة الصحية امامه وعدم اعطائه المشتريات و الحلويات قبل الوجبات الرئيسية.

كما يجب تحضير وجبات صحية تضمن غذاءً متكاملًا من كربوهيدرات و بروتين و دهون صحية فيفضل جعل طبق

يتكون من(60-50 %) كربوهيدرات صحية مثل (الارز ، الخبز ، المعكرونة، الشوفان، البطاطا) مع خضار مطهية او فواكه طازجة بكميات جيدة، فضلا عن توفير(15 20- %) من بروتينات مصادرها حيوانية مثل (بيض، لحم احمر، دجاج، سمك) ومن الضروري تناول دهون صحية بنسبة (20 - 30 %) مثل (الزيتون، المكسرات بأنواعها، الزبدة الحيوانية، زبدة الفستق السوداني) اذ تكون مفيدة لنمو الدماغ وتنمية القدرات الذهنية و تفعيل عمل بعض الهرمونات بالجسم".

نصائح ونشاطات أخرى

واكد الدكتور امير على ضرورة ابعاد كافة الاجهزة الالكترونية اثناء الوجبات الرئيسية و اجتماع العائلة مع بعضها على الاكل ليشعر الطفل بأهمية الطعام واحترام وقته.

وضرورة تناول الفاكهة و الخضار بكمية تتراوح من وجبتين الى ثلاث يوميًا لغرض تزويد جسم الطفل بالفيتامينات و المعادن خلال فترة النمو والدراسة، فضلا عن تحضير الوجبة المدرسية ويفضل تشجيعه على تحضيرها بنفسه واختيار الاطعمة الصحية وذلك لشحذ احساس الطفل بان هذه الوجبات تخصه شخصيا فيجب عليه تناولها.

وتابع قائلاً: "لزيادة مستوى الجوع لدى الطفل يجب ممارسة الانشطة الرياضية لترك النمط السلوكي الخامل، وعدم اعطاء الاطفال الاجهزة الالكترونية لساعات طويلة لأنها تسبب التشتيت الذهني و اجهاد الخلايا الدماغية.

مع مراعاة الالتزام بالنوم المبكر لأجل النمو وزيادة نشاطه صباحا ولان هرمون النمو الخاص بالأطفال يفرز بأعلى مستوياته من ساعة العاشرة مساءً لغاية الساعة السادسة صباحاً لذا يجب ان لا تقل ساعات نومهم عن ثمانية ساعات متواصلة لضمان بناء عضلي و نمو سليم".

نظام غذائي

وعن النظام الغذائي الصحي ختم الاسدي حديثه : "يحتاج الطفل من (1500) الى (2000) سعرة حرارية، وذلك بحسب نشاطه و حركته لضمان نمو جسده وعقله، ويمكن اختيار نظام غذائي للطفل بعمر الست سنوات بحسب ما يتوفر كتحضير وجبة الافطار (بيضة مسلوقة، نصف جزرة مسلوقة، كوب شوفان مطهي او (كورن فليكس) وهي وجبة رقائق مقرمشة مدعمة بخمسة فيتامينات.

اما وجبة الغداء تكون (رز عدد عشر ملاعق، خبازة، كوب حساء فاصولياء بيضاء او خضراء، ربع قطعة من (دجاج، لحم، سمك) اما السناك المسائي فيتكون من (كوب حليب مع موزة او اي فاكهة اخرى) بينما تفضل وجبة العشاء(ربع قطعة خبز او صمون، ربع قطعة صدر دجاج او لحم او بيضتان، كوب سلطة خضار مطهية)".

زيادة مستوى الجوع لدى الطفل يجب ممارسة الانشطة الرياضية لترك النمط السلوكي الخامل، وعدم اعطاء الاطفال

الاجهزة الالكترونية لساعات طويلة لأنها تسبب

التشتيت الذهني و اجهاد الخلايا الدماغية.

مع مراعاة الالتزام بالنوم المبكر لأجل النمو

وزيادة نشاطه صباحا

رجاء الياسين.. قصة وفاء زوجة

بابل: ساجدة ناهي

وفاءً لعشرة عمر استمرت لنحو 42 عاما تمكنت السيدة رجاء الياسين من اقناع ادارة متحف الحلة المعاصر بتخصيص قاعة لمقتنيات زوجها الراحل محمد عجام الذي غادر عالمنا قبل ثلاث سنوات كما قامت بتأليف كتاب بعنوان (رحلة عمر في رحاب الانسانية) تتحدث فيه عن زوجها الذي يعتبر من شخصيات ووجهاء محافظة بابل وسليل عائلة عريقة معروفة بين بيوتات الحلة اضافة الى كونه رجل قانون ومحامياً معروفاً و مصوراً فوتوغرافياً بارعاً ومن هواة جمع الانتيكات والطوابع فجسدت بذلك اجمل صور الحب و الوفاء والاخلاص لذكرى زوجها الراحل ومثالا قل نظيره .



لفت انتباهي وانا اتحدث مع التربوية الفاضلة رجاء عبد الامير الياسين معصمها الذي كان يحمل بزهو ساعتين يدويتين احدها رجالية والاخرى نسائية فاستغربت كثيرا وسألتها عنهما فأجابت بانها تعود لزوجها الفقيه لكي تشعر انه معها وكنوع من التواصل الروحي بينهما.

تحدثت مع هذه السيدة المتفانية في خدمة زوجها حاضرا وغائبا وانا بالكاد احبس دموعي وعرفت انها من مواليد الحلة وتحمل شهادة بكالوريوس تربية علم نفس وارشاد تربوي ومتقاعدة حاليا اما زوجها محمد جعفر باقر عجام رحمه الله فهو من مواليد 1944 خريج معهد المصورين الشعاعيين ثم حصل على شهادة البكالوريوس من كلية الحقوق الجامعة المستنصرية حيث تدرج في الوظيفة وشغل عدة مناصب في دائرة صحة بابل كما مارس مهنة الحمامة بعد احالته على التقاعد .

حالما تدخل القاعة التي حملت اسم محمد عجام يسر ناظرك جمالية المقتنيات والانتيكات التي رتبت بأناقة وذوق رفيع بأشراف الست رجاء التي تحرص على الحضور يومي الاحد والثلاثاء من كل اسبوع الامر الذي يضيف اليها الاحساس الدائم بوجوده في المكان واول ما يلفت انتباهك فيها هو القران الكريم وسجادة الصلاة الخاصة بالفقيه اضافة الى صوره الشخصية في مختلف مراحل حياته والتي قامت باختيارها وتكبيرها على نفقتها الخاصة اضافة الى شهاداته وسيرته الذاتية وبعض البومات صوره الشخصية والفنية باعتباره هاوي تصوير.

سألتها كيف تمخضت فكرة الكتاب والقاعة وما هي قصتها فتحدثت بألم ولسان حالها يقول (ما كنت احسب ان الزمان يبعديني عن صاحب قربه للروح محبوب) فقالت : "محمد هو زوجي و ابني وهو ابي وأخي وصديقي وهو الحياة باسرها وقد قضيت معه 42 سنة كانت من أجمل سنوات حياتي و



وراء القاعة التي حملت اسم

محمد عجام يسر ناظرك جمالية المقتنيات والانتيكات التي رتبت بأناقة وذوق رفيع بأشراف الست رجاء التي تحرص على الحضور

يومي الاحد والثلاثاء من كل اسبوع الامر الذي يضيف اليها الاحساس الدائم بوجوده في المكان

للأسف لم يخطر في بالي انني سأفقد يوم ما الا ان الموت الذي لا مفر منه غيبه عن عمر ناهز السبعين عاما بسبب مرض عضال ولأنني اعرف ان الفراق جسدي وليس روحياً فأنا افعل كل ما يرغبه ويحبه زوجي رحمه الله تعالى فخطرت في بالي فكرة المتحف والكتاب واردت من خلالها ان اشعر انه ما زال موجودا في حياتي وحيا في ذاكرتي ووجداني بعد ان اسررت لمعارفي ان زوجي ترك ارثا كبيرا من الانتيكات لا اعرف كيف اتصرف بهن فنصحتي قريبي بالتوجه لمتحف الحلة الذي يرحب بمثل هذه التحف النادرة وعلى هذا الاساس حضر لمنزلي المسؤولون عن المتحف متفضلين واطلعوا على كل الموجودات واتفقنا على مجموعة متنوعة من المقتنيات التي ستعرض في المتحف وكان عددها بالتأكيد يفوق مساحة (نصف) قاعة خصصت لها الا انني و تحت الحاح كبير تمكنت من اقناعهم باستغلال كامل القاعة لكي تستوعب بعض ما يوجد لدي في المنزل وسأرحب ممتنة وشاكرة لو تم تخصيص قاعة ثانية".

اما كتابها رحلة عمر الذي اعترفت في مقدمته انها لم تكن في يوم من الايام أدبية الا انها استطاعت التعبير عن مشاعر جياشة وصادقة تجاه زوجها ويتكون الكتاب من قسمين حيث افردت القسم الاول لسيرته الذاتية بكل تفاصيلها فيما تضمن القسم الثاني كلمات التأبين التي كتبت بحق المغفور له مع مجموعة من الصور والوثائق .

السيدة رجاء تقضي معظم وقتها بين مقتنيات زوجها الراحل وتستذكر كل قطعة ومناسبتها وظروفها فكل واحدة منها تاريخ وذكرى حيث تنوعت الانتيكات بين تحف من العهد العثماني توارثها من والده واخرى تم شراؤها بأوقات مختلفة منها كتب متنوعة ومسجلات قديمة و نحاسيات وزجاجيات تم شراؤها من محافظات ودول متعددة كان قد زارها برفقة زوجته فهذه من الصين وتلك من الهند وروسيا وايطاليا والمانيا واخرى من مصر وقبرص واليمن وغيرها كثير وكل تحفة تحمل حكاية جميلة ما زالت في ذاكرة السيدة رجاء الى جانب السبح الكهربي والكريستال الثمين الذي رفضت ادارة المتحف عرضها لدواعي امنية اضافة الى مكتبته العامرة بكتب القانون التي تبرع بها الى جامعة بابل عند احالته على التقاعد .

تم اختيار التحف من قبل الزوجة حسب محبة الزوج لها وتعلقه بها كما صممت ديكور القاعة والعارضات الخاصة بالانتيكات ودفعت تكاليفها الخاصة اضافة الى مساهمة ادارة المتحف التي لم تدخر جهدا في مساعدتها بشتى الطرق.

تؤكد السيدة رجاء انها تقوم بتنظيف القاعة بنفسها رغم معارضة الشباب العاملين في المتحف فهي تحاول قدر الامكان التعبير عن مشاعر الود والامتنان للرجل الانسان والزوج المثالي ورد الجميل لكرم اخلاقه مع الجميع ومعاملته الحسنه لها وان كل الكلمات والافعال وحسب ما اوردهت في كتابها لا يفي حق رحلة عمر ممتعة وسعيدة جدا جمعتها معا لمدة 42 سنة.

دون ملل او كلل استطاعت التدريسية المتقاعدة الهام الحماشي اكمال عشرة اجزاء من القران الكريم تجويدا وبالسند الصحيح والمتصل بفترة وجيزة بفضل ما تعلمته عبر منصة منظمة من قبل امرأة خمسينية تدعى "سحر" او الحاجة كما يحلو لنا مناداتها به وذلك على موقع التواصل الاجتماعي الـ "وتس اب" ومن ثم "التلي جرام".

«صحبة القرآن»

منصة لتعليم أحكامه واصوله عن بعد

للقوارير

" تعرفت على نساء كثيرات يجهلن احكام قراءة القران الكريم، كنت اصحح لكل واحدة منهن وبعد اصرارهن على التعلم ولصعوبة اللقاء بشكل دوري ومستمر بسبب فايروس كورونا قبل سنتين، انشأت كروب على "الوتس اب" ولتزايد اعداد الراغبات بالتعلم قمت بتكوين منصة تعليمية عبر برنامج الـ "التلي جرام" تدعى "صحبة القرآن" تمكن المرأة من القراءة الصحيحة بالاحكام من خلال التدريب على التلاوة، وتكون الدروس وفق زمن معين قد يستمر لثلاث ساعات او لساعة واحدة اذا كان عدد الداخلات الى المنصة قليل كي لا تفوت المحاضرة على الغائبات لانشغالهن بأمر الحياة، وان المنصة تشمل النساء من كافة دول العالم ومن مختلف الاعمار".

فضله للعالم

الحاجة سحر افصحت عن سر تكوين تلك المنصة لتعليم اصول قراءة القران فقالت: " ان فضل القران عظيم كفضل الله على سائر البشر، لذا جعل الله لمن تعلم القران وعلمه مكانة عالية وفضله على الناس اجمع، وقد قال فيه رسولنا الكريم محمد صل الله عليه وآله "خيركم من تعلم القرآن وعلمه" وقد خص من تعلم القرآن وعلمه بالخير كونه يحمل كلام الله تعالى في صدره، كما ان الله عز وجل حث الانسان المؤمن المتعلم ان ينشر علمه للناس ولا يكتمه عليهم لحاجتهم اليه، وان من يفعل ذلك فقد ارتكب ذنبا عظيما لقوله تعالى " ان الذين يكتُمون ما انزلنا من البيّنات والهدى من بعد ما بيناه للناس في الكتاب اولئك يلعنهم الله ويلعنهم اللاعنون" صدق الله العظيم، اما رسولنا الكريم "صل الله عليه وآله" فقد اشار الى كاتم العلم بالقول " من سئل عن علم فكتمه ألجم يوم القيامة بلجام من نار" صدق رسول الله

حيث تقول الحماشي: " حاولت ان اشغل وقتي بتعلم احكام وقراءة القران الكريم بلفظ وتجويد صحيح دون اخطاء بطريقة جميلة، ومن خلال قريبة لي مغتربة في تركيا استطعت التعرف على الموقع وطلبت الاضافة وحصلت عليها. الحماشي تقول: " عندما ارتل آيات القران اشعر وكأن الملائكة تنصت الي فأقرأ وكأنني اطلق في عرش الرحمن، سعادتني لا توصف وانا ارتل سورة الكهف كل يوم جمعة عن ظهر قلب بعد ان حفظتها من خلال تلك المنصة الرائعة فتلك السورة تعد نورا للاسبوع".

فكرة انشاء المنصة

التدريسية والمسؤولة عن المنصة التعليمية "الحاجة سحر" اكدت خلال حديثها عبر المنصة: " انها مجانية تتيح لكل امرأة مسلمة تعلم احكام وقراءة القرآن بشكل صحيح بعد ان اقوم بأضافتها الى المجموعة والتي بلغ عددها الان ما يقارب الـ 31 امرأة ومن كافة الدول لكن النسوة الاغلب هن من الجنسية العراقية" وهي مفتخرة بأنجازها فتقول:

سر تكوين تلك المنصة لتعليم اصول قراءة القران فقالت: " ان فضل القران عظيم كفضل الله على سائر البشر، لذا جعل الله لمن تعلم القران وعلمه مكانة عالية وفضله على الناس اجمع، وقد قال فيه رسولنا الكريم محمد صل الله عليه وآله "خيركم من تعلم القرآن وعلمه"

استفاقة الحلم

الغوص الأول في عالم الرواية حمل بين أبطاله كاتباً، حينها كنتُ لم أكتشف حرفي بعد، لكن كانت تستهويني فكرة أن يُفرغ أحدهم سيل أفكاره في جُمْل يرتشفها غيره كجرعات طمأنينة أو رسائل، أو حتى تكون محطة تفريغ لمن أثقله شعوره، ذلك الحلم الذي دُون بمجرد خطرات خُطتْ في ليلة مجهولة التاريخ قبل مدة انسانيها تزاحم الأحلام، لكنها دونتْ بكتابٍ لا يغفل حتى عن تفاصيل وخطوات المُنَى.

فكان عالم الكتابة مجرد حلم نسمنه الرقيقة الأقرب لقلبي هي (العمود) أجد فيه شيئاً من بوح الكاتب عنه، أراقب ما وراء كواليسه، مراسيل نظراته، برمجة نسيجه لجمله، إلا أن طريقي أخذني حيث عالم الحدث والقصة لسنوات وأنا أجدني فيه، وغمرني تعلقاً به، حتى إنني نسيت الوهج الأول لفكرة كتابة العمود، وكانت الاستفاقة بعد أن طُلبَ مني أن أكتب لمجلة للقوارير واقترحتُ عليّ رئيستها أن أخوض تجربته، وبتوجيه من مديرها كتبتُ عمودي الأول واخترتُ له اسم (سُرَادِقِ)، لتكون خيمة حزن وفرح أصبُ فيها ما أراه وأسمعه، وما رَسَمَ في مخيلتي، حتى أصبح عالمي الذي التفتُ للأمور بدقة من أجله، أجدني تلميذته التي تتلقف منه أولاً لتكون تلك المعالجات حجة عليها، ما إن توضع في مواقف مماثلة ورسالة لمن يريد أن يستفيد، فأن صروف الأيام في تكرار مستمر كتعاقب الليل والنهار على الفرد، وتبادل الفصول على الجميع.

ففي العدد الخمسين أرجو في مثله بعد المائة قد اتسعت (سُرَادِقِ) وشملت تحت ظلها بعضاً من بوحى والكثير مما في غيري، فبين ما يؤيده ويرفضه القلم، وبين ما كان وما يمكن أن يكون تقف مفرداتي طيعة بحضن القوارير.

ضمياء العوادير

كان عالم الكتابة مجرد حلم نسمنه الرقيقة الأقرب لقلبي هي (العمود) أجد فيه شيئاً من بوح الكاتب عنه، أراقب ما وراء كواليسه، مراسيل نظراته، برمجة نسيجه لجمله، إلا أن طريقي أخذني حيث عالم الحدث والقصة لسنوات وأنا أجدني فيه، وغمرني تعلقاً به

لخطبتها وقع لا يخبو صداها معهد صدى الحوراء (عليها السلام).. للخطابة النسوية

فاطمة الحسيني



ثُمَّ كَذَّ كَيْدَكَ وَاجْهَدْ جُهْدَكَ! فَوَ الَّذِي شَرَّفَنَا بِالْوَحْيِ
وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّ وَالْإِنْتِجَابِ لَا تُدْرِكُ أَمَدَنَا وَلَا تَبْلُغُ غَايَتَنَا وَلَا
تَمُحُو ذِكْرَنَا وَلَا تَرْحُضُ عَنْكَ عَارِنَا. وَهَلْ رَأَيْكَ إِلَّا فَنَدًا وَأَيَّامَكَ
إِلَّا عَدَدًا وَجَمْعَكَ إِلَّا بَدَدًا).

بهذه الكلمات استطاعت السيدة زينب (عليها السلام)
أن تزلزل عرش الظالم في قصره، وأن توعده بكل ثقة
مستمدها من والدها وجدها وأمها الزهراء (عليهم
السلام)، بأن ذكر الحسين عليه السلام وقضيته لن تموت
وبها حياة دين الرسول الأكرم صلى الله عليه وآله وسلم.

وراء يعد معهد صدى الحوار (عليها السلام) من المعاهد المتخصصة التابعة لقسم الشؤون الدينية في العتبة الحسينية المقدسة، الذي أخذ على عاتقه تعليم فن الخطابة، والأطوار، والمقامات الحسينية، وسيرة أهل البيت عليهم السلام والتأريخ

فتبنى معهد صدى الحوار (عليها السلام)، اعداد خطيبات يتقن الخطابة الحسينية واعطاء صورة اصيلة عن عاشوراء من الناحية العقائدية، والثقافية، والاجتماعية، والوجدانية، وتكريس محبة اهل البيت (عليهم السلام) في قلوب محبيه. ويعد معهد صدى الحوار (عليها السلام) من المعاهد المتخصصة التابعة لقسم الشؤون الدينية في العتبة الحسينية المقدسة، الذي أخذ على عاتقه تعليم فن الخطابة، والأطوار، والمقامات الحسينية، وسيرة أهل البيت عليهم السلام والتأريخ.

أهداف المعهد

للمزيد من التفاصيل التقت مجلة للقوارير بمدير معهد صدى الحوار للخطابة الحسينية زهرة الاديب فقالت: "نحن نستهدف الخطيبات الحسينيات لأجل تطوير مهاراتهم بالإلقاء والخطابة من ناحية المضمون العلمي الأصيل، ومهارة النعي والأطوار العزائية. فضلا عن اعطاء الأولوية إلى الطالبات المتخرجات في المعاهد الدينية للقبول بالمعهد، وكذلك الفتيات الراغبات بدراسة تخصصية في السيرة النبوية وأهل البيت عليهم السلام والتأريخ".

نظام المعهد

أضافت الأديب: "إنّ الدراسة في المعهد تقوم على نظامين:
1 - نظام السنوات والمراحل: المدة الزمنية لهذا النظام (3) سنوات بواقع (5) أيام في الأسبوع، والفئة العمرية المحددة من (15-45) سنة، ويضم الطالبات الحاصلات على شهادة الثالث متوسط فما فوق.
2 - نظام الدورات: يحتوي هذا النظام على دورات قصيرة ودورات طويلة، بمميزات متعددة منها مجموعة من السفارات الدينية والعلمية والترفيهية وتوفير أقسام داخلية للمشاركة من المحافظات.

نشاطات ومشاريع

وفيما يخص النشاطات وضحت: "أقمنا عدة دورات منها (دورة براعم منبرية، دورة الركب الزينبي، دورة هدى المتقين) فضلا عن العمل على اقامة دورة متخصصة في السيرة والتاريخ لما لها من أهمية وخاصة المتعلقة بقضية الامام الحسين (عليه السلام) لما لها من تأثير وحساسية في الوقت ذاته".

فلخطبتها اهمية بالغة لإكمال مسيرة عاشوراء، وذلك لما تمتاز من دلالات بلاغية بارعة جسدت واقعة الطف وامتدائها، وبصدي خطبتها حققت الاهداف السامية من ثورة أخيها الحسين (عليه السلام) وهي في أشد الظروف قسوة وانكسار ووقفت بكل عز وجلال وشموخ تخاطب حزب الشيطان الطغاة، تستصغر شأنهم وتستحقق منزلتهم وتوجه ضربات الذل والاهانة وتؤكد على النصر الإلهي ورضا بقضاء الله وقدره، فهذا الخطاب من متمات النهضة الحسينية دمرت به جيروت الأموي الظالم، وعرفت بعظمة الأسرة النبوية التي لا تنحي وتتكسر أمام الظالمين. ومن هذا الصدى الذي حمله المعهد اسما له كان الاهتمام بالخطابة الحسينية ودورها في تنمية المجتمع وزيادة وعيه الديني فضلا عن أهميتها في احياء الشعائر الحسينية، فالمنبر الحسيني هو المدرسة التي تربي الأجيال وتثبت عقيدتهم.





قلم ينبض بحب الحسين

منذ أعوام طويلة وقلمي يتنقل من محطة الى اخرى ويعمل بكل ثقة وشفافية ولم يتردد ولو للحظة واحدة في خوض غمار اي موضوع يكلف به ولم تهتز يوما قدرته التي صقلتها السنون، ذلك هو قلمي الذي يعشق الحبر والاوراق ولا تستهويه ابدا عالم التكنولوجيا الرقمية والبي دي اف .

ولكنه في ذلك اليوم ولأول مرة أرى قلمي يهتز ارتباكا وشوقا ولهفة، حينها لم أصدق ما سمعت وتساءلت بعفوية (معقولة!!) هل سيحالفني الحظ أخيرا واحسن خاتمة مشواره الصحفي تحت قبة الامام الحسين (عليه السلام)، وهل انا محظوظة لهذه الدرجة لينبض مداد قلمي بحب سيد الشهداء ويكتب بإسهاب عن فاجعة الطف وتلك الاسماء المحببة الى قلبي السيدة زينب الكبرى وعلي الاكبر وساقى عطاشى كربلاء عليهم جميعا افضل التحية والسلام ولا شك انه شرف ما بعده شرف ومن توفيق وبركات الله عز وجل.

يومها دخلت مترددة وبخطوات ثقيلة في عالم جديد لم يسبق لي العمل فيه وتساءلت هل سأكون على مستوى الثقة وقدر المسؤولية التي منحني اياها القائمون على (للقوارير) الذين سمعوا عن قلمي ولم يقرؤوا لي ولو سطرًا واحدًا انا القادمة من محطات متفرقة وعوالم بعيدة.

كتبت فيها اول تحقيق وراجعت عشرات المرات كأني طالبة تخطو اولى خطواتها في عالم الصحافة والاعلام وفرحت كثيرا بنشره وبظهور اسمي على صفحات المجلة ووزعت اعدادا منها وكأني أطلب من الجميع مشاركتي هذا الفرحة الغامر، فما اجملها من تجربة .

وأصبح لدي موعد مقدس لا يمكن ان اخلفه الا فيما ندر وهو موعد الاجتماع الدوري الذي يجمعني بكادر مجلة للقوارير وهو موعد انتظره بشغف بالغ واعد الايام للتوجه صوب كربلاء الحسين (عليه السلام) يدفعني الشوق والحب لأكمل عيني برؤية قبته الذهبية المقدسة من بعيد واصبحت اغبط نفسي كلما رأيت أسمى يذيل بعض الصفحات التي اكلف بكتابتها في مجلة تابعة للعتبة الحسينية المقدسة واحمد الله كثيرا واشكره بكرة واصيلا على نعم فضيلة من بها علي لأحط رحالي في مجلة تنطق باسم الحسين وتوزع تحت قبته الشريفة لتكون محطتي المضيئة التي أرفع بها الرأس شموخًا وأباهي بها الكون .

ساجدة ناهري

كتبت فيها اول
تحقيق وراجعت
عشرات المرات
كأني طالبة تخطو
اولى خطواتها
في عالم الصحافة
والاعلام وفرحت
كثيرا بنشره
وبظهور اسمي
على صفحات
المجلة ووزعت
اعدادا منها
وكأني أطلب من
الجميع مشاركتي
هذا الفرحة الغامر،
فما اجملها من
تجربة

شهادات ثناء لإعلاميين
وكتاب «للقوارير»

LLQW A R E E R
للقوارير

ملف العدد



رؤية إعلامية وثقافية شهادات تناء لإعلاميين وكتاب « للقوارير »

سعاد البياتي

لأنها تمثل منصة مؤثرة ومتطلعة في عالم الصحافة الورقية التي لا بد من احيائها بمطبوع مشرف ذات ابداع ساحر، اكدت اصالتها وانتماءها لأشرف مؤسسة دينية ذات قيمة ابداعية عليا، لتجيا فيها الذائقة الفنية والثقافية لمختلف الكتاب ممن عاصروا اصدارها وشاركوا في صفحاتها وممن تابعونا بمحبة ورقبي.





د. صفد الشمري مازلنا نؤكد

على ضرورة ان يكون
"للقوارير" دورها في
بناء الإنسان، لاسيما
انها تستهدف أكثر
الشرائح أهمية في
المجتمعات الملترمة:
المرأة.. التي يكون في

بناء شخصيتها وتقويمها بمنزلة حجر أساس
بناء المجتمع بالكامل، وتمكينه في مواجهة
التحديات التي فرضتها الظاهرة الرقمية

الأخلاقية والدينية المعتدلة، في مواجهة سيل "التطرف الرقمي".
نعم.. مازلنا نؤكد على ضرورة ان يكون "للقوارير" دورها في
بناء الإنسان، لاسيما انها تستهدف أكثر الشرائح أهمية في
المجتمعات الملترمة: المرأة.. التي يكون في بناء شخصيتها
وتقويمها بمنزلة حجر أساس بناء المجتمع بالكامل، وتمكينه في
مواجهة التحديات التي فرضتها الظاهرة الرقمية.
لقد اثبتت "للقوارير" في إدارتها وأسرة تحريرها وكتابها
ومحريها في كل أقسامها وصفحاتها، بانها "مؤسسة إعلامية"
مقتدرة، في التكيف مع تحولات العصر ومتطلباته، بالحفاظ
على موروثنا وقيمنا وأخلاقيتنا، التي نفخر بانها من مكونات
شخصياتنا وأسس نجاحنا.. فمبارك، بل الألف منها، لنا جميعا،
تواصل النجاح..

المعاني المتحققة

جاسم عاصي / كاتب واديب

ما معنى الاحتفاء بصدور خمسين عدداً لمجلة شهريّة نسوية
؟ هذا لا يعني التأكيد على مرور زمن طويل، بقدر ما يعني ما هو
متحقق يخص المعنى أو الهدف في صدوره. وبهذا يمكن الارتكاز
على قاعدة بيانات تؤكد على الحث الدائم الذي احتضنه مسار
الزمن المعني والمنصرم. وبالتأكيد تكون معايير التقييم مرتبطة
بالمتحقق الفعلي الذي يفرز الأشياء (المتحقق) على أسس
ومنهج علمي دقيق، وفق نظام الكشف عن الخصائص الذاتية
والموضوعية، بما فيه الاخراج الفني والتصميم والظهور بشكل
متجدد، بما في ذلك صورة الغلاف وعلاقتها بالمضمون المتنوع، أو
ما يخص المتن المركزي الذي تعينه هيئة التحرير. سقنا هذه
الملاحظات من باب المشاركة في مناسبة مرور العدد الخمسين
على صدورها، كما هو متعارف في مثل هذه المناسبات.
ومجلة (للقوارير) التي تصدر ضمن ما يصدر من دوريات ومطبوعات
تحققها العتبة الحسينية المقدسة. لذا نرى في سمة التنوع أهم ما

وهي شهادات توثيقية نابغة من ضميرهم وإحساسهم بصدق
الكلمة وممتعة الكتابة لتكون حاضرة بقوة، فقد نجحت (للقوارير)
على استقطاب العديد من الكتاب الذين يتمتعون بسمعة ناصعة
في مجالات الفكر والثقافة ليدلوا بدلوهم نحوها بعد اعجابهم
بما تقدم للمجتمع والمرأة بالذات من محتوى مميز.

مجلة (للقوارير).. الوعي الممكن للمرأة المسلمة!

د. صفد الشمري خبير التواصل الرقمي

في الوقت الذي غيرت فيه تقانات الذكاء الاصطناعي من آليات
التعاطي البشري اليومي بالكامل، وعلى المستويات والأصعدة
جميعها، وصارت الوسائط الرقمية المصدر لكل معلومة، والصانع
لكل منتج، بل وحجة التعبير عن كل فكرة، للدرجة الذي يمكن
الجزم بانها أضحت أبرز أدوات التنشئة المجتمعية للفرد، وفاقته
بقوة أثرها العديد من أدوار مؤسسات التنشئة المعروفة، حين
أخذت بتغذية شخصية منذ بدايات عمره الأولى، وحتى قبل ان
يدخل المدرسة!

وسط الزخم الرقمي هذا: هل يمكن الحديث عن دور للإعلام التقليدي
في بناء المجتمعات وصيانة الثوابت ومقارعة التحديات، بعد
ان أخذت كبريات المؤسسات الإعلامية، بغلق منابرها المعروفة
للتواصل مع الجمهور، وأخرها أكبر المؤسسات الدولية، التي
كانت تدير صراعات المعمورة بأساليب الدعاية والحرب النفسية
لعقود طويلة، حين أعلنت "BBC" قبل أيام عن "ترشيق قسري"
للعديد من مهامها في العالم، ومنه إيقاف بثها عبر الأثير باللغة
العربية، بقصد التكيف مع أدوات الظاهرة الرقمية، ناهيك عن
صحف دولية "دشنت" مثل هذه التجربة من قبل!

وعي للقوارير

تلك البداية مهمة للحديث عن منبر صحافي عراقي ملتزم بالثوابت
الدينية، يحتفي بأعداده الخمسين، بحصيلة نتاج أخلاقي رصين
يتوافق مع القيم العراقية، نحتفي به جميعا، وبأسرته الصحافية
المهنية، كونه واصل تحديه لنتائج الرقمنة، وبقي صامداً
على نهجنا الإسلامي المعتدل في شرح واقع المرأة المسلمة، كما
ناقش متطلبات تلك الرقمنة، عبر موضوعات تناولت بالدرس
والتحليل المعمق، زواياها وخباياها، وأسهمت بشكل كبير في
تكوين الوعي المجتمعي الصحيح بالتنويه بفوائدها، والتحذير
بمخاطرها!.

الحديث عن أهمية مجلة "للقوارير" يستلزم علينا التأكيد على
أهمية تقديم الدعم والإسناد بكل ما هو ممكن لإدامة نجاح هذا
المنبر، بحكم الفهم السائد للمصداقية عند الجمهور العراقي
المرتبط بمضامين تنتج عن وسيلة إعلامية معروفة وواضحة
أمامه، تعود لمؤسسة عريقة تحظى بثقل اعتباري وروحي كبير،
الأمر الذي يمكن عن طريقه الاستمرار في مداد المتلقين بالقيم

المدرسية من مضامين وإخراج فني.
وأخيراً نشد على هيئة تحرير المجلة متمنين لهم دوام التوفيق
والنجاح الباهر.

الاستثناء الامثل

عقيل الشريفي / مدير اكااديمية الوارث للتنمية البشرية والدراسات الاستراتيجية

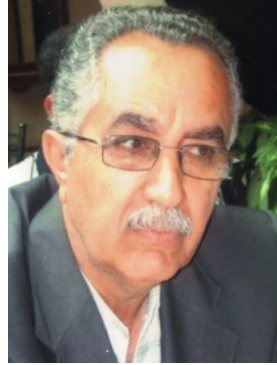
قبل ما يقرب من 30 عاماً كنت حينها لارزت طالباً في المرحلة
المتوسطة وكنت شغوفاً بالقراءة لكل ما يصدر من صحف
ومجلات وكانت الأبرز هي مجلتي كل العرب والتضامن اللندنيين
اللذين كانتا تصلان الى البلاد بشكل متقطع حيث كنت اراقب
وصولهما بشيء من الالهفة بل وحتى الترقب والترقب لكون
الأعداد التي تصل قليلة وتنفذ سريعاً وكان حينها يراودني الحلم
بأن اكون ضمن فريق المجلتين لأشارك الناس الكثير من الافكار
التي كانت ترعى في أم رأسي وتنمو هناك حتى يضيق بها
ذهني ولا يعود يستوعبها دون أن تجد لها سبيلا الى القارئ أو
المحيط الاجتماعي الذي نعيش فيه مما يترك في داخلي خليطاً
من الألم والفوضى الذهنية .. ولكن لم أكن ادرك حينها أن القدر
يخبئ لي أن اكون يوماً من الأيام ضمن فريق مجلة هي الأروع
في مجال تخصصها، فكانت للقوارير حقيقة رائعة ومذهلة
وجدت نفسي فيها ضمن فريق كنت احاول جاهداً أن ارتقي
بنفسي الى مستواه المعرفي والاعلامي فكانت مجلة (للقوارير)
من التجارب التي اغتنني كثيراً، والتي سأخلدها لنفسي لكونها
واحدة من اروع ايامي التي شعرت فيها أنني اساهم بفاعلية في
بناء مجتمع وفقاً لمنهجية علمية واعلامية مدروسة ومؤثرة، على
الرغم من أن هذه التجربة جاءت في وقت بات فيه الاعلام الورقي
خارج دائرة التنافس الا أن هذه المجلة كانت الاستثناء الأجل
والتي بقيت وستبقى لما فيها من محتوى يحاكي لغة العصر
ويركز على قضايا اجتماعية مصيرية في مجتمعنا، فالمرأة هي



عقيل الشريفي كانت

(للقوارير) الاستثناء
الأجل والتي بقت
وستبقى لما فيها
من محتوى يحاكي
لغة العصر ويركز
على قضايا اجتماعية
مصيرية في مجتمعنا ،

فالمرأة هي الأساس الذي تتكون منه الأسرة
والمجتمع فلا بد من مضاعفة الجهود لدعم
وجود مثل هذا الاصدار النوعي المتكامل



وراء جاسم عامي مجلة

(للقوارير) التي تصدر
ضمن ما يصدر من
دوريات ومطبوعات
تحققها العتبة
الحسينية المقدسة. لذا
نرى في سمة التنوع
أهم ما يشغل هيئة
التحرير طيلة هذا العمر المديد والتنوع الذي
نعنيه هو كشوفات تحققها الصلة المباشرة
بمجريات الواقع

يشغل هيئة التحرير طيلة هذا العمر المديد والتنوع الذي نعنيه هو
كشوفات تحققها الصلة المباشرة بمجريات الواقع. فمن مفاهيم
الأعمدة التي تتناول المفاهيم ومسيرة الواقع. وما يتضمنه من
تركيز وتكثيف الأسلوب لطرح المعنى الذي يخص ظاهرة معينة.
كذلك الاعتناء باستمرار بحياة الطفولة، سواء في مجال التعليم
بمراحله الأولى، ثم ما ينجزه الأطفال من فعاليات يغمرها الفرح
والبهجة. إذ يكون هذا الباب متميزاً من خلال تركيز الاهتمام
بمستجدات أساليب الرعاية وطرق الاحتفاء بالطفولة، وطرح
الدروس التي تحثهم على إظهار مواهبهم، كذلك تحت المربين
على البحث عن السبل الممكنة لإظهار تلك المواهب، كذلك
يخص هذا الآباء والأمهات، وهنا لابد من التأشير إلى جمال
ودقة ما يرافق مثل هذه الواجهات التربوية من صور ومشاهد
محببة وجميلة وجاذبة للتذوق والقبول. ومن هذا التميز في المجلة
والتي تخص التنوع، هو التحقيقات الميدانية، وذلك بالاقتراب من
حاجات الناس وهمومهم اليومية والحياتية العامة. وكون الاهتمام
مركز على مشاعر الناس وحاجاتهم الروحية والوجدانية، مثل
الظواهر التي تكشف عن قدرات ذاتية كحفظ سور القرآن الكريم
وأقوال الرسول العظيم (صلى الله عليه وآله وسلم). هذه العيانات
التي تركز عليها المجلة، هي من أهم الدروس التي يتوجب
استلهاها من قبل كل شرائح المجتمع. فسيارة الواقع لا تستقيم
دون تعميق الإيمان من خلال الاقتداء بالمثل الأعلى سواء من
سيرة الرسول والأئمة الأطهار فهم قدوتهم، فما لا تكشفه
المؤسسة التربوية تعطيه الدوريات ومنها مجلة (للقوارير). فهي
واجهة تربوية إضافة إلى أنها واجهة اعلامية. فإبداع الاعلامي
كامن في تحويل دوريته إلى مجموعة دروس وعبر تقدم للأخريين
ضمن أي إطار، شرط أن يكون هادفاً التوجه، يتطلب منا تقديم نوع
من المقترحات نجد في مقدمتها متابعة العملية التربوية، وبكل
ما تعنيه التربية والتعليم، ابتداء من البنية إلى المعلم والإدارة
والطالب وعمال المدرسة، والمناهج التربوية وما عليه الكتب

رسالة نبيلة هادفة
د. محمد فلحي / رئيس قسم الإعلام في جامعة الصادق
(عليه السلام)
كاتب إعلامي

الاعلام رسالة موجهة الى جمهور محدد، وليس مصادفة ان نتبنى العتبة الحسينية المشرفة مجلة موجهة للقوارير، فالمرأة ليست نصف المجتمع، كما يقال، بل هي المجتمع كله، وقد وجدت في صفحات هذه المجلة الراقية مساحة لحروفي لطرح موضوعات وأفكار اجتماعية في سياق اهداف المجلة في التوعية والتثقيف والتوجيه.

عندما دعنتي السيدة الفاضلة المشرفة على المجلة الصحفية سعاد البياتي لكتابة مقالة في المجلة، كان يدور في ذهني اكثر من سؤال: هل يليق بأحد كهول الصحافة ان يراحم في مساحة النشر سيدات يطمحن الى فرصة في الابداع الصحفي وسط منافسة رجولية شرسة!؟.. وماذا يمكن ان اكتب في هذه المساحة الصغيرة من أجل المرأة ولخدمة المجتمع!؟.. والسؤال الاكثر أهمية هل أن اصدار مطبوع شهري نسائي في ظل بيئة رقمية متجددة يبدو رهانا ناجحا!؟.

استطيع في ضوء تجربة قصيرة ان المجلة اعتمدت رؤية اعلامية وثقافية صائبة فقدمت للمرأة وجبات متنوعة من الفكر والثقافة والتوعية، كما تضمنت رسالتها قيما دينية واخلاقية وتربوية، وذلك كله وسط فضاء اعلامي الكتروني تراجعت فيه الكثير من المعايير المهنية مع الاسف.

القوارير تعني التواصل من خلال الرفق والمحبة والتسامح والحنان، وتلك رسالة نبيلة هادفة ارجو ان تجعل من استمرار اصدار هذه المجلة مشروعاً يستحق الجهد والتضحية، فهناك مشروعات لا تقدر قيمتها بعدد الصفحات او النسخ او الاموال

الأساس الذي تتكون منه الأسرة والمجتمع فلا بد من مضاعفة الجهود لدعم وجود مثل هذا الاصدار النوعي المتكامل وأني ارى لها مستقبلاً كبيراً للوصول الى العالمية بعد ان باتت الأولى على مستوى العراق بل وحتى الشرق الأوسط ومن دون أدنى شك لدي في ذلك بعد أن تراجعت وانتهدت المجلات المشابهة التي تصدر في الخليج ولبنان نتيجة اقتصارهما على الموضوعات التسويقية والفنية البعيدة عن القيم الاخلاقية الأصيلة لمجتمعنا مما دفع بها الى التراجع والانحسار والموت، خلاف ما هي عليه اليوم مجلتنا للقوارير ونحن نحتفي بها في يوبيلها الفضي حيث الموضوعية والاصالة والوطنية والقيم والموروث الحضاري والانساني الخلاق الذي تمارسه بصورة ريادية لم اجد لها مثيلاً في المجلات الموجهة للمرأة العراقية والعربية، وأنا كلي أمل أن تصدر عن هذه المجلة النسخة الفارسية والتركية وأن ترسم لها سياسة تسويق فعالة بهاتين اللغتين كون المجتمعين التركي والاراني يتشاركان مع المجتمع العراقي بالكثير من القيم والقواعد الانسانية اذا ما نظرنا الى أن الدين الاسلامي هو الهوية الجامعة لنا خاصة أن المجلة تضع هذا المعيار من الأولويات التي تعتمدها في سياستها الاعلامية وبأسلوب عصري جذاب ولتكن للقوارير المجلة الأولى في الشرق الأوسط خلال السنوات خمس القادمة وبلغات شعوبها الثلاث العربية والفارسية والتركية على أن تكون في اطار حزمة متكاملة من ادوات اعلامية رقمية على برامج التواصل الاجتماعي وشبكة الانترنت وحينها ستكون لهذه المجلة دورها الريادي في المساهمة في بناء مجتمع شرق اوسطي مؤمن بمبادئ وقيم الاسلام المحمدي الأصيل وكيف لا يكون ذلك هي تصدر من افضل واطهر واكرم مؤسسة على وجه الأرض وهي العتبة الحسينية المقدسة.



د.عمار الياسري
المباني

والقوالب الصحفية في
المجلة سايرت الحداثة
باحثة عن التصميم
المبتكر والعنوانات
اللافتة والقوالب
المتنوعة، ليس هذا
فحسب، بل حاولت

الابتكار في صياغاتها، فالقصة الصحفية
في بنية التحقيقات نات بنفسها عن البناء
التقليدي نحو شكل جديد، فالبدايات قد تكون
من الذروة أو من النهايات لخلق التشويق



د. محمد فلحي
استطيع في

ضوء تجربة قصيرة ان
المجلة اعتمدت رؤية
اعلامية وثقافية صائبة
فقدمت للمرأة وجبات
متنوعة من الفكر
والثقافة والتوعية، كما
تضمنت رسالتها قيما

دينية واخلاقية وتربوية، وذلك كله وسط
فضاء اعلامي الكتروني تراجعت فيه الكثير
من المعايير المهنية مع الاسف

ولكنها تمثل قيمة فكرية ورسالة اجتماعية هادفة لا تقدر بثمن.

قوارير .. فلسفة الإعلام السامي د.عمار إبراهيم الياسري ناقد وأكاديمي

للنصوص مقاصد ومعان حتى لو غالت في رمزيته، هذا ما رده الأقدمون واتفق على صحته رواد الحداثة، ولمجلة قوارير مقاصد سامية تناجي المثل العليا لدى الفلاسفة وتحاكي مراد الأديان التي نسجتها الكتب المقدسة، فالسمو بالذات الإنسانية إلى مُثل الخير والصدق والعمل والمحبة هو التمثيل الجمالي لنظرية الاجناس الأدبية التي انبثقت منها الأنواع الأدبية والفنية وهو الهدف الفكري الذي تزومه وسائل الاتصال الجماهيري، فكيف إذا كانت الشريحة المقصودة هي المرأة، بالتأكيد ستكون المهمة صعبة وشاقة إذ إن الوعي في صيرورة مستمرة والذات الإنسانية تسأم السائد دوماً باحثة عن الجديد والمبتكر، لذا حاولت مجلة قوارير الصادرة عن العتبة الحسينية المقدسة أن تكون مختلفة مبنى ومعنى في خطابها الإعلامي حتى تكون مؤثرة في المرأة في ظل التحولات الرقمية المعاصرة التي حطمت النظريات الإعلامية للتلقي. إن المباني والقوالب الصحفية في المجلة سايرت الحداثة باحثة

عن التصميم المبتكر والعنوانات اللافتة والقوالب المتنوعة، ليس هذا فحسب، بل حاولت الابتكار في صياغاتها، فالقصة الصحفية في بنية التحقيقات نأت بنفسها عن البناء التقليدي نحو شكل جديد، فالبدائيات قد تكون من الذروة أو من النهايات لخلق التشويق، والصياغات الخيرية راعت التنوع في الشكل، والمقالات المتنوعة أعطت للسرد الصوري دوراً مائراً في ترسيخ المعلومة فضلاً عن الموضوعية والعلمية البعيدة عن الانطباعية التي تخدش الثقة بين المجلة والمتلقي، أما المعاني فقد تفردت في تنوعها، إذ لم تختص بالمطية في خطابها، بل كانت المرأة في هذا الكون الفسيح مرادها، وقد تجسد ذلك عن طريق دعوتها لهضبة المرأة سواء كانت في إدارة البيت أم العمل أم المشاركة في وعي المجتمع بوصفها مثقفة عضوية مؤثرة تعتمد الفكر في التغيير، وما الجسد إلا الوسيلة التي تطبق الفكر المثالي الذي دعت له الأديان والفلسفة المثالية، لذا رفضت المجلة تسليع المرأة عبر جعلها وسيلة تسويق تمتهن الخلاعة في زمن أصبح شعاره أنا أستهلك إذا أنا موجود، ونجحت في مسعاها في صيانة الجسد النسوي من الدعوات التي تريد تسليعه. مجلة قوارير إنموذج الإعلام الهادف الذي سعى إلى بناء الأفكار والأبدان بعيداً عن التحلل والميوعة عبر أبواب المجلة المتنوعة في مقاصدها ومبانيها فنجحت وتفوقت ونحن لها من الشاهدين.

تصوير - حسين عماد جفات



كلمة المؤسس

بإسمة تعالى
(وبه نستعين)

السيد جمال الدين الشهرستاني

كربلاء، عاشوراء، محرم الحرام، صحراء الطفوف، سهيل الميمون، اللواء، الكفوف، صوت زينب الكبرى، كلمات الإمام الحسين (عليه السلام)، عهد الصحابة الأوفياء ليلة العاشر، وقبل كل شيء أولها وآخرها، قارورة ام سلمة (عليها السلام).

(صلوات الله عليه وعلى آله وسلم) من جديد بدماء الإمام الحسين (عليه السلام) بن بنت الرسول محمد (صلوات الله عليهم أجمعين) وأهل بيته وصحبه المنتجبين الاخير، وجاء الخبر الى مدينة محمد الأمين (صلى الله عليه وآله) برسالة إلكترونية سماوية في نفس اللحظة و الساعة، وتلون ذلك التراب في القارورة دماً عبيطاً فعرف الخواص إن الإمام الحسين (عليه السلام) قد استشهد، فكانت كل القوارير في ذلك اليوم حمراء تفوح بعطر المسك ودم الشهادة.

من هذه المعاني والعنفوان كانت الفكرة، إصدار مجلة تنقل ولو زاوية من هذا الصرح العظيم، والبحر المتلاطم بالقيم والاخلاق الحسنة.

وإن بين يديكم مجلتنا للقوارير الشهادة والشجاعة والإيمان والأخلاق الحميدة والتربية الزينية والنشأة الاسلامية الحققة. فكرتنا في تأسيس واصدار هذه الرسالة الموسوعة الحاملة للأخلاق الحميدة والتوجيهات الاسلامية الصحيحة، الغرض منها هو بناء عائلة تتغذى العفة والطهارة منذ نعومة الاظافر، وبناء فتياتنا على النبل والقناعة والعلم والمعرفة، السبيل الأنجع لبناء مجتمع فاضل ومدينة فاضلة وسبيل واضح ودون التعقيد، كل هذه القيم تحتاج لكادر كفوء ومسؤولية كبيرة وإدارة صادقة في العمل مع الإمام الحسين (عليه السلام).

وكصاحب فكرة ومؤسس لهذا الصرح (مجلة للقوارير) أرى إن من تعهد بالرعاية، ونفخ الروح واستمرار الحياة في مجلتنا للقوارير من رئاسة تحرير ومحربين وكادر داعم، هم من الكفاءة والاخلاص لما يلمسه صاحب الحس الأدبي والذوق المعرفي وحامل الفكر الإسلامي، فأحسنوا وأجادوا فلهم الثواب الجميل والشكر الغزير. لله دركم واشكر من سعى واشكر من اكمل المسير. ومن الله جل وعلا التوفيق ومن الإمام الحسين (عليه السلام) الثواب الجزيل.

انها قضية الإمام الحسين (عليه السلام)، ثورة ونهج وعظمة مسيرة، بدأت يوم ولادته واستمرت خطوة بخطوة ساعة بساعة حتى انتهت المرحلة الأولى يوم استلام النبي الاكرم (صلى الله عليه وآله وسلم) قبضة من تراب (كرب وبلاء) من يد ملك مقرب ورسول من الله جل وعلا جبرائيل (عليه السلام)، وإخباره بالمصيبة والفاجعة ونزول أول دمعة لمصيبة الامام الحسين (عليه السلام) من النبي الأعظم (صلى الله عليه وآله وسلم) ووضعه قبضة التراب في قارورة وسلمها لأمة المؤمنين ام سلمة (عليها السلام) فكانت الدمعة الثانية منها.

كانت المرحلة الثانية يوم جرت أقدام أذمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام) على أرض كربلاء أو الطفوف او الغاضريات أو النواويس أو نينوى، قالت العرب قديماً (كثرة الأسماء تدل على شرف المسمى) أخبر أمير المؤمنين (عليه السلام) في ذلك اليوم خواصه وأهل بيته بعظمة هذه الارض وعنفوان التضحية وروعة الصحبة وخالصة الإيمان والمؤمنين، فكانت الدمعة الثالثة لأمير المؤمنين ويعسوب الدين علي بن ابي طالب (عليه السلام).

إن يوم الشهادة الكبرى يوم عاشوراء في محرم الحرام لعام 61 هجرية كان الارتقاء إلى الملكوت الأعلى وولادة دين محمد

ورق
فكرتنا في تأسيس واصدار هذه الرسالة الموسوعة الحاملة للأخلاق الحميدة والتوجيهات الاسلامية الصحيحة، الغرض منها هو بناء عائلة تتغذى العفة والطهارة منذ نعومة الاظافر، وبناء فتياتنا على النبل والقناعة والعلم والمعرفة، السبيل الأنجع لبناء مجتمع فاضل

جوار سيد شباب أهل الجنة.. حيث النور والإيمان براعم قرآنية تفتتح في حرم الطهر والقداسة

تصوير / صلاح السباح





النجاح مشروع رأس ماله الاجتهاد سارة كريم.. تحصل على براءة اختراع

حوار/ هاجر حسين الأسدي





يتعلق النجاح بالسمات الشخصية وحب العمل والتعلم المستمر والإدارة المثلى للوقت، هذا ما تحدثت عنه سارة كريم طالبة الدكتوراه في هندسة البوليمر/ أنظمة توصيل الدواء في حوار للقوارير:

ما هو سبب اختياركم لهندسة المواد؟

كل شيء مصنوع من مادة، ومهندس المواد قادر على تصميم المواد التي تدخل في مختلف التطبيقات التي تكون على تماس مباشر مع الإنسان وخاصة في المجال الطبي والتجميلي، بالتالي مهندس المواد له صلاحيات كثيرة في العمل بكثير من المجالات التي يرغب بها وهذه الميزة غير متاحة في بقية التخصصات الهندسية.

كيف كانت الرحلة للحصول على براءة الاختراع؟

كانت الغاية تصميم مادة مفيدة للمجتمع وليس الحصول على براءة اختراع، وهذا ساعدني كثيراً في التركيز، فكانت الفكرة هي بحث للحصول على شهادة الماجستير بإشراف أ.د نزار جواد هادي وأ.د عودة جبار بريهي، وهو تطوير مادة لمساعدة مرضى السكري باستخدام تقنيات النانو تكنولوجي الحديثة استمر العمل لمدة سنتين وبعد الحصول على نتائج جيدة تم تقديمها إلى جهاز الاشراف والسيطرة النوعية، وبعد سنة تم الحصول على براءة الاختراع، وقد شاركت بهذا البحث في معرض الابتكارات الذي أقامه وزير الشباب والرياضة عدنان درجال في العاصمة بغداد.

ماهي المؤهلات التي يجب أن يتصف بها الشخص الذي يريد الحصول على براءة اختراع؟

كل شخص يجب عمله قادر على الإبداع فيه، وإذا أراد أن يخدم المجتمع يسمح باطلاع الناس على هذا الابداع فبراءة الاختراع هي امتياز خاص يمنح بشكل رسمي لمخترع في فترة زمنية محددة مقابل سماحه للعامة بالاطلاع على الاختراع، إضافة إلى قدرة الشخص على بذل مجهود والاستمرار فيه متجاوزاً كل العقبات التي قد تقف في طريقه.

أين يستقر طموح سارة؟

راضية عما سبق والطموح مستمر بأذن الله وحالياً أحاول التركيز على تكملة دراسة الدكتوراه في تخصصي ذاته.

كونك شخصية ناجحة وطاقة فعالة في المجتمع، أنموذج يحتذى به بين الشباب اللاتي من عمرك فما هي نصيحتك للسير على خطاك؟

بالرغم من إن الذكاء يلعب دوراً مهم وكذلك الموهبة الفطرية

كل شخص يجب عمله قادر على الإبداع فيه، وإذا أراد أن يخدم المجتمع يسمح باطلاع الناس على هذا الابداع فبراءة الاختراع هي امتياز خاص يمنح بشكل رسمي لمخترع في فترة زمنية محددة مقابل سماحه للعامة بالاطلاع على الاختراع

في نجاح الفرد من عدمه، لكن يتعلق النجاح بالسمات الشخصية وحب العمل، والتعلم المستمر، والإدارة المثلى للوقت، خاصة الآن وكل من يريد أن ينجح الأبواب مفتوحة له على مصراعيها فكل أساليب التعلم متاحة وبشكل مجاني كل ما على الفرد هو الالتزام والانضباط في التعلم الذاتي، باختصار انصح بحب الذات والعمل على تطويرها باستمرار.

هل يمكنك تحديد الصعوبات التي مرت عليك خلال مسيرتك التعليمية حتى هذه اللحظة والتي ممكن للقارئ أن يضعها في الحسبان؟

كل انسان يواجه صعوبات تختلف عن الآخر لكن بالإصرار وتوفيق الخالق كل الصعوبات تصبح سلماً للوصول الى القمم بالنسبة لي كان بعد المسافة عن مكان دراستي شيئاً مؤذياً ومتعباً في الأجواء الحارة خاصة، كذلك عدم توفر المواد والاجهزة الضرورية لإكمال البحث العلمي لكن بالإصرار والصبر تم ايجاد حلول وبدائل بالتالي من يريد أن ينجح يجب أن يفكر ويبحث ويركز على الفرصة بدل المشكلة.

مشاريع بنكهة وإرادة حواء.. سماور وبحر السعادة نموذجاً

ضمياء العوادي

لم تكن سوى هوايات وأحلام غير مخطط لها، ثم تحولت إلى مشاريع مدروسة لتثمر بنجاح بعد أن مرت بمراحل التعثر والمثابرة لذلك كانت للقوارير جولة في (بحر السعادة للكيك) فتحدثت عبر مهدي عبد الأمير صاحبة المشروع: "بدعم من عائلتي بدأت مشروعني بصناعة كيك المناسبات حيث كانت بداياتي بسيطة جداً وانطلقت من مطبخي الصغير، وبعد مدة بدأت أفكر بتطوير المشروع من حيث التصاميم العصرية، وأطلعت على التقنيات الجديدة على الكيك مثل النفت على الكيك، وتحدي الجاذبية، وصولاً إلى كيك الزفاف العملاق التي تصل ارتفاعها من مترين وأكثر وأدخلتها في تصاميمي كلها، وكذلك التنوع بنكهات فاخرة وذات جودة عالية، وكل هذا هو النجاح هو جزء من الإدارة الصحيحة".

نصيحة للنساء

"أحرص على وضع أهداف قصيرة فالأهداف القصيرة تمكنك من خلق سمعة حسنة عنك وعن العمل الخاص بك بسرعة وخاصة اذا نجحت في تحقيقها ستكون لديك خبرات وهذا ما سيؤهلك لتحقيق النجاح". ومع عذراء الموسوي صاحبة مطعم (سماور) للأكل المنزلي تحدثت عن تجربتها قائلة: "لم تكن الفكرة ضمن مشاريعي حتى اعتذرت إحدى الأخوات عن تجهيز طلبية زفاف وكانت البداية لتسهيل أمرهم اقترحت أن نقوم بعمل هذه الطلبية، ثم طلبت مني إحدى الأخوات لتجهيز مجلس حسيني كبير لأكثر من يوم، ومن هذا المجلس كانت الانطلاقة".

صعوبات واردة

"لم يكن الأمر سهلاً فقد كنتُ استيقظ أبكي أحياناً بسبب الصعوبات والمعوقات فضلاً عن بعض التعليقات المحبطة إلا أنني كنت أتوكل على الله، وكنا نتعاون أنا وعائلتي على اتمام الطلبيات ثم كانت الخطة فتح مشروع (سماور)".

تخطيط وتنفيذ

"مع ازدياد الطلبيات لم يسع المكان وبدأنا بالتخطيط لفتح مطعم ومطبخ كبير مستقل حتى نستطيع تقديم خدمات أكثر للزبائن، وبدأ التحضير للفكرة ثم عملنا على تنفيذها فصار مشروع (سماور) لإحياء تراث أهلنا وتلك التفاصيل التي نبدأ بها يومنا، ثم فتحنا باب المشروع وكان حلماً ونحن فيه شعور لا يوصف مع اطراء الناس ومدحهم للعمل والحمد استعنت ببعض الأخوات لكن كل شيء ينجز تحت اشرافي وفي كل مرة نحاول تطوير العمل حتى نرضي الله سبحانه وتعالى ثم الزبون".

رسالة وتوصية

"تستطيع المرأة تحقيق كل شيء بأبسط الامكانيات ومع الجد والاجتهاد والتواصل وتنضج الافكار ممكن أن تنجز مشاريع ناجحة وهي داخل المنزل تقوم باحتياجات العائلة وتقضي وقتاً أيضاً في هوايتها وحلمها".

سعي ونجاح

"في اكتوبر 2021 دخلت عالم ريادة الاعمال للنساء عن طريق مشاركتي ببرنامج نساء رائدات و تلقيت تدريبات في العراق، ولبنان وفرنسا، درست ادارة المشاريع، الادارة المالية، التفكير الناقد، مهارات التسويق، التدريب على نموذج العمل التجاري، الذكاء العاطفي، البراند، البيئة، الريادة المدفوعة بالابتكار، وتأهلت ودخلت المنافسة مع اكثر من (500) مشروع على مستوى العراق، وفزت بالمرتبة الاولى على محافظة كربلاء المقدسة وبالمرتبة الثانية على الفرات الاوسط وايضاً من ضمن الفائزات الـ (6) الاوائل على العراق".

مهارة وتمويل

"استطعت بتمويل ذاتي من المشروع ان أسس معملاً خاصاً وتجهيزه بالآلات الحديثة، وتشغيل يد عاملة من فريق عمل متكامل لزيادة الانتاج، وبفضل الله حققت نسبة مبيعات جداً عالية".

تدريب ودورات

"أقمت دورات في صناعة الكيك و تدريب اكثر من (75) متدرب ومتدربة القسم الأكبر منهم أسسوا مشاريعهم الخاصة والقسم الاخر وفرنا لهم فرص عمل سواء في المعمل او في معامل اخرى".



أطباق الخوص وأشكالها.. تراث عصري بامتياز

اعداد/ للقوارير

في الآونة الأخيرة انتشرت المطاعم وبعض المحال التجارية التي حملت أسماء تراثية فضلا عن الاستعانة ببعض الأواني والسلال المصنوعة من (الخوص) وما تُعرف بـ (الطبيكية)، والمفروشات الخوصية وأسرة القصب، تلك الأدوات التي كانت تعد رئيسة في المطبخ العراقي وحتى العربي أصبحت اليوم ديكورات يلجأ إليها العديد لإحياء هذه الصناعات اليدوية من جانب وإضفاء فكرة الأصالة وتعريف أبناء هذا الجيل بها، فضلا عما تضيفه من مشاعر الدفء والحنين فهي جزء لا يتجزأ من عراقة البلد وإرثه.

متعة وعمل

وعادة ما تجلس النساء لساعات طويلة للعمل على انجاز وحتى بعض الرجال ولأنها تحتاج لكثير من الوقت في صناعتها فلذلك تحمل في جعبتها قصصاً وسيراً قد مضى أهلها وبقي السعف يحفظها، فكثيراً ما يُسرَد العامل عليها لها تفاصيل يومه أو يرزم ببعض الترانيم التراثية أو يكون نتاج مسابقات تُجرى بين الفتيات من هي الأسرع في انجاز (الحصير) أو (السلة) وغيرها من الألعاب.

تلك الأوقات فيها نكهة تربية خاصة فهي تمتد بالصبر والتأني كما إن التركيز فيها يفرغ الطاقة السلبية داخل الفرد، ويساعد على الاسترخاء وتنمية الذوق والتفنن في الصناعة، فلها من الفوائد على الصعيد النفسي الكثيرة.

استخدام ومشاعر

إن التعويل على احياء ما هو تراثي هو محاولة للهروب نحو ما هو طبيعي وقديم علّ السكينة عالم السرعة التي أخذ الأفراد من أنفسهم، فجاء الأقبال على استخدام هذه الأطباق والمفروشات من السعف وإضافة القصب الى الديكورات ومع تفاعل المترادين معها بدأت تزداد لتدخل الى ديكورات بعض المنازل ويخصص لها ركناً لأحيائها بالرغم من وجودها المستمر في المناطق الريفية المستمرة بالتعامل معها.

صناعة ومراحل

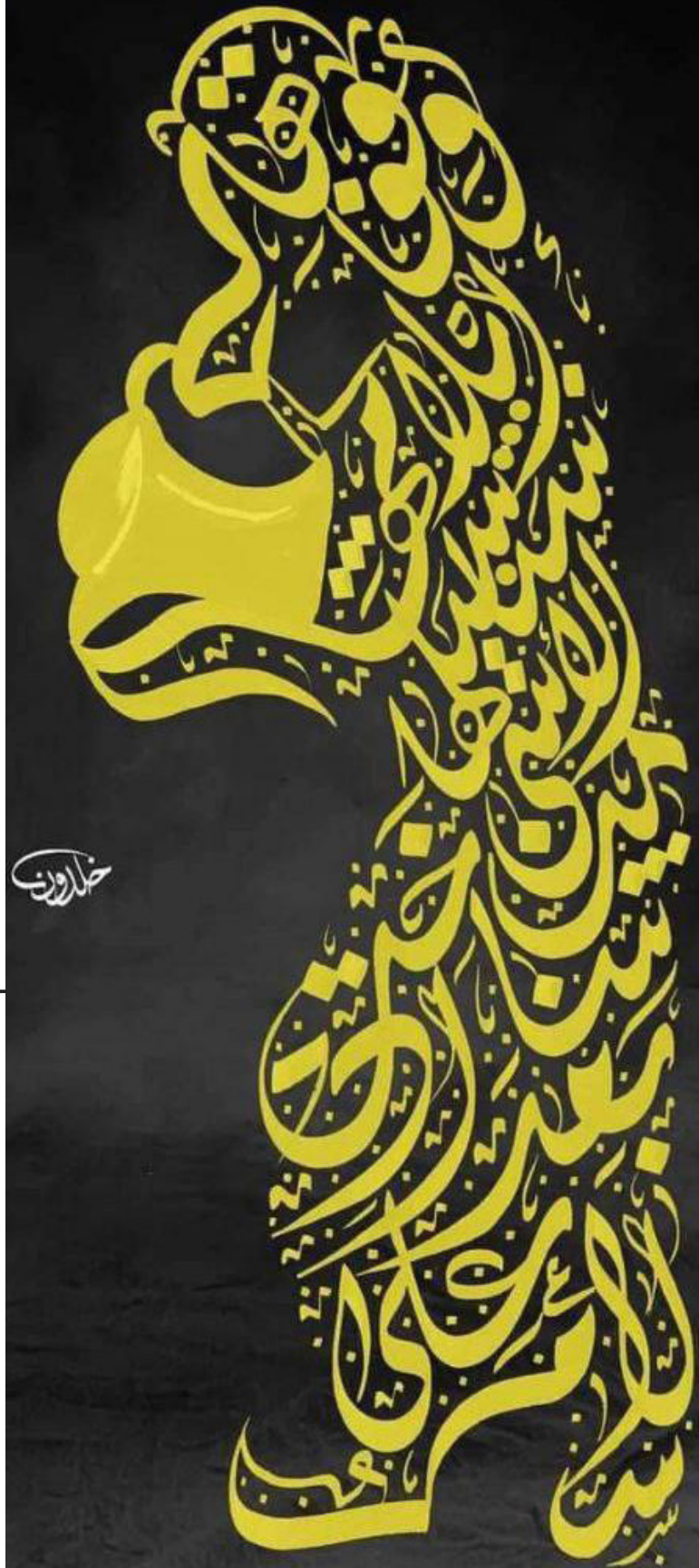
تمر صناعة الخوص باختيار السعف الجيد الذي يلائم صناعة كل قطعة فليست كل القطع صالحة للأواني أو المفروشات، وليست كل سعفة يمكن أن تدخل في الخوص، فسعفة (القلبة) تكون (المهفة) _ المروحة اليدوية _، أما السعف الباقي فيكون من أجل (البل) _ نوع من الحصير يفرش على الأرض _، والطبق الذي يوضع عليه الخبز _ نوع من الصواني _، ولا يمكن لكل سعفة أن تكون مناسبة لصناعة حصيرة أو طبق أو سفرة الطعام، إذ لكل سعفة شروطها، فصناعة الحصيرة تكون أولاً بخرط السعف، ثم يتم وضعه تحت أشعة الشمس ثلاثة أيام، ثم يوضع في الماء، ومن ثم يتم صفه وترتيبه بحسب الحجم.

ورق
التعويل على احياء ما هو تراثي هو محاولة للهروب نحو ما هو طبيعي وقديم علّ السكينة عالم السرعة التي أخذ الأفراد من أنفسهم، فجاء الأقبال على استخدام هذه الأطباق والمفروشات من السعف وإضافة القصب الى الديكورات ومع تفاعل المترادين معها بدأت تزداد لتدخل الى ديكورات بعض المنازل ويخصص لها ركناً لأحيائها

يطمح لكتابة
المصحف الشريف
خلدون الناصر..
يجمع الخط والشكل
بأسلوبٍ مُمَيَّزٍ

سرور العلي

تنوعت لوحات خلدون الناصر بأسلوب رسم الحروف والأشكال معا، مما خلق له بصمة خاصة بين الخطاطين الآخرين، إذ يكتب معظم لوحاته التعبيرية بخط الجلي الديواني، وما يتميز به هذا النوع هو رسم لوحة الخط بالتعبير الدلالي، الذي يشمل معنى وشكلا في وقت واحد، بالإضافة إلى إنسيابية حروفه، وميلان زواياه وإنحراف كلماته، وفيه حرية وإتساع، مما جعلته مختلفا عن باقي الخطوط، حيث يمكن تطويع الحروف والكلمات في معظم الأشكال المراد كتابتها



وعن ذلك تحدث الناصر قائلاً: "عند دخولي عالم الخط العربي وجدت الكثير من اللوحات المتشابهة، فقررت صنع شيءٍ مختلفٍ، فبدأت بصنع قوالب ولوحاتٍ مختلفة، وبأشكال هندسيةٍ وأخرى فنية، والحمد لله نجحت في جذب الناس والمتذوقين لهذا الفن الجميل، وأول من أعطاني كراسة هو والدي الأستاذ ناصر خلف (رحمه الله) وحثني على التعلم، وكذلك أستاذي الأول في الخط الذي علمني خط الرقعة وارشدني للخط كان سالم عز الدين (رحمه الله)، ولم يقصر معي الكثير من الاخوة والأساتذة الذين استشرتهم عبر الانترنت، امثال الاستاذ هيثم سلمو والاستاذ معد العزاوي وغيرهم".

اسرار الجمال

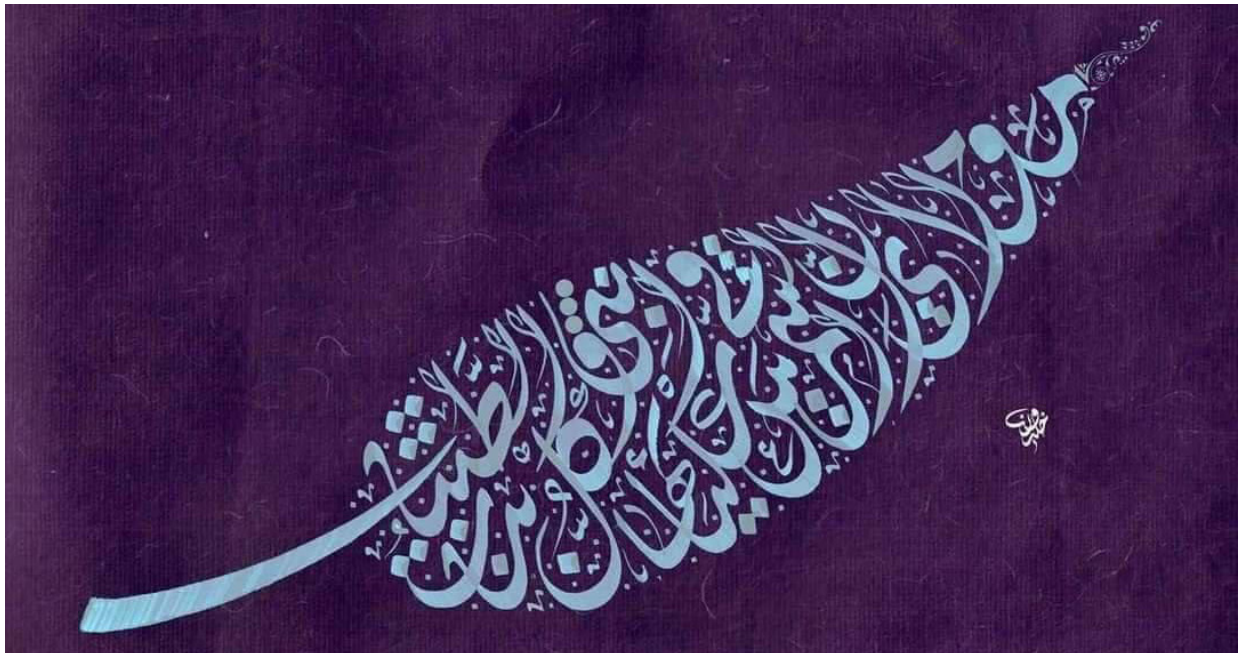
وعن سؤالنا له حول ماذا يمثل له الخط، وما هو وضعه في العراق والدول العربية اليوم أجاب: "يمثل الخط العربي لي ولدي الكثير من الناس سواء الفنانين وغيرهم إيقونة الجمال، ففي حروفه وإتصالات كلماته تكمن أسرار التفرد، وهناك بصيص أمل في عالم الخط العربي في العراق، فنرى اليوم أقبالاً كبيراً على الخط من قبل المحبين والمتعلمين في كافة المجالات، إما في الدول العربية فهناك اهتمام كبير جداً، كما أن ظهور الحاسوب واستخدام التصاميم العشوائية شكل تراجعاً في الخط اليدوي، واهمال الكثير من الناس للخط واللغة، مما أثر سلباً على مكانته... كما ان الخط العربي كغيره من الفنون التي تعتمد على الدراسة والمتابعة، والتمرين والمجد والصبر والمواصلة، وبالتأكيد درست الخط العربي عند العديد من الأساتذة، وكنت اراجعهم واتمرن يومياً مايقارب الثمان ساعات، ولا زلت أنتعلم وأطور من مهاراتي".

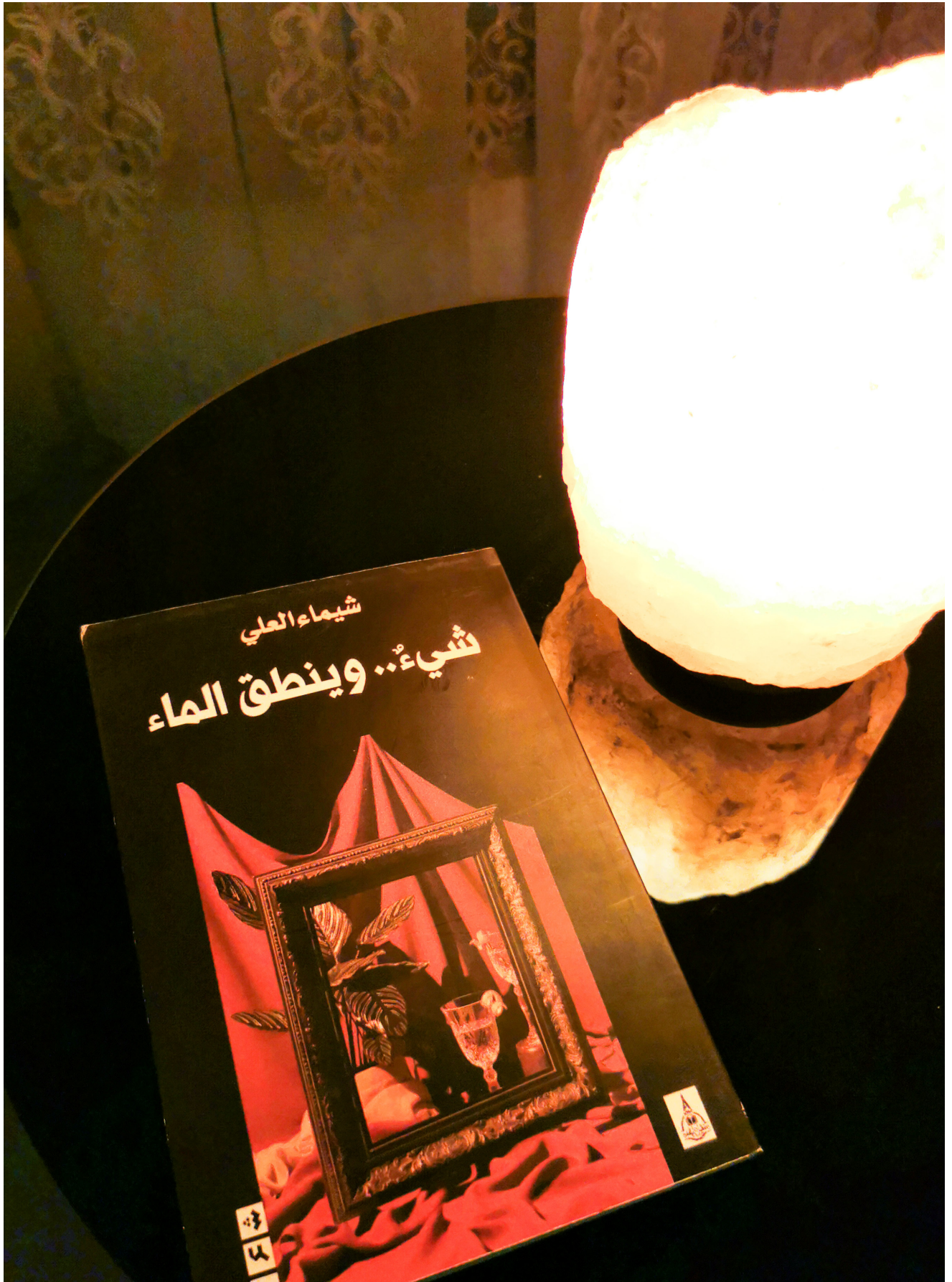
معنى دلالي

أما عن كيفية اختيار أفكار اللوحات لفت الناصر إلى أنه يختار الفكرة بدقة قبل الكتابة، فأحياناً يلهمه بيت شعر يرى به صورة ورسمه معينة، وأحياناً يرى صورة أو يتخيل لوحة تنطبع في مخيلته، ومن ثم ينفذها.. أما الأدوات التي يستخدمها فهي الحبر العربي، والورق المقهر المصنوع يدوياً، والقصب والسلالات، والأقلام الخاصة بالخط العربي، مؤكداً: "انجزت أكثر من خمسين لوحة بفكرة ومعنى دلالي، وكذلك أقتنى الكثير من الناس لوحاتي، وبعده دول واماكن ثقافية عامة، وأطمح إلى تطوير الخط وكتابة الكثير من اللوحات الخطية لا سيما أن الأفكار موجودة، واتمنى أن اكتب المصحف الشريف". وأشار "إن الصعوبات قد تواجه الكثير من الفنانين مادياً ومعنوياً، وعلى الفنان الذي يريد الوصول والاستمرار أن لا يلتفت للمعوقات ويضعها وراء ظهره، وانا شخصياً أطبق المقولة الشهيرة (اصمت ودع عملك يتكلم)".

مشاركات

شارك الناصر خريج إكاديمية الفنون الجميلة بجامعة بغداد في العديد من المعارض الفنية داخل العراق وخارجه ومنها، معرض النون والقلم في بغداد ومعرض رسول الرحمة في أربيل ومعرض تجمع فناني العراق في كركوك ومعرض الخيل في نقابة فناني العراق ومعرض الحلية النبوية في دمشق ومعرض خليفة في الشارقة ومعرض ألوان في لبنان ومعرض القاهرة الدولي في مصر، وحصلت بعض لوحاته على جوائز وشهادات تقديرية وختم حديثه بالقول: "أطمح أن تقام معارض، ويزيد الاهتمام بالخط العربي في العراق، وأن تفتتح أماكن ومعاهد لتعليمه، وكذلك إدخال منهج لتعلم الخط العربي في المراحل المتوسطة".





الشاعرة شيماء العلي:

تفصح عن مسيرتها الشعرية

حوار/ضمياء العوادي

رحلة شعر حديثة الولادة مكثفة الابداع دخلت الى الساحة الابداعية الكبرلأئية فأصبحت رائدة فيها، شيماء فليح داود العلي ماجستير أدب حديث وفي طريقها الى الدكتوراه وفي حوار معها للقوارير قالت:

وراء عالم الوزن هو عالم مستقل الأمر في الضربة الشعرية ولذا فقد نستطيع قصيدة حديثة تخرج عن مقاييس القصيدة العمودية وقد لا تروق لنا قصيدة تلتزم بكل المعايير، فالشعر القضية هو أنك لابد من أن تشهق شعرا، حين يكون البيت الشعري كرشة ماء على وجه حالم لم ينم حتى الفجر

شيماء عالم الوزن؟
عالم الوزن هو عالم مستقل الأمر في الضربة الشعرية ولذا فقد نستطيع قصيدة حديثة تخرج عن مقاييس القصيدة العمودية وقد لا تروق لنا قصيدة تلتزم بكل المعايير، فالشعر القضية هو أنك لابد من أن تشهق شعرا، حين يكون البيت الشعري كرشة ماء على وجه حالم لم ينم حتى الفجر.

مجموعتان شعريتان لشيماء كيف كانت التجربة؟
مجموعتان شعريتان كانتا كجرفي نهر حاولا احتضاني وأنا أُلْفِظ آخر وسواسي وحين فشلا في ذلك كان الماء شفيعا لهما فكانتا: (شيء..وينطق الماء) (ويممتها بالماء) فكل ما فيهما هو من نصف اسمي فقط وما لم يُكتب بعد هو ذلك ال (شي) الذي يلوح لي بالغرق.

هل سنرى شيماء في عالم النثر؟
لي محاولة لم تكتمل بعد عطلتني عنها دراسة الدكتوراه رواية بعنوان (عاقلة حتى تُحب) عسى أن يمهلني العمر فرصة إكمالها.

قصيدة عالقة في ذاكرة شيماء؟

رؤى ..

كيف بدأت الرحلة إلى الشعر؟

البداية كانت ارهاصات بسيطة ايام الدراسة الاعدادية، ونضجت بعد حصولي على شهادة الماجستير، كانت أوراقا مبعثرة هنا وهناك، لملهما عالم الفيس بوك. إلى أي نوع من انواع الشعر تنسب شيماء نفسها الشعر العمودي هو الغالب مع كتابات قليلة في التفعيلة والنثر.

كيف كان مذاق الشعر للوهلة الأولى لدى شيماء؟

الوهلة الأولى للشعر كالوهلة الأخيرة إذا لا بداية له ولا نهاية، علقم الشهد هكذا أسميه، نتلقفه كوشي نبي، ونكتبه ككتاب سماوي، ونعاني أوجاعه كخطيئة، والشعراء معه كما قلت ذات شعر عنهم:

وهم يدينون دين الآه شرعتهم
أن لا يُقال لرب الشعر قد كفر

بعد أن غاصت شيماء في الشعر هل الشرب من معينه سهل؟ الشعر يشربنا أولا، تلك الـ (الله) التي نلفظها بعد كل عصف شعري، هي نيمم بالماء، نشرب من معينه فندخل فردوس جهنم.

ألا يا أيها اللاهون

تحت مزاب الشعر ..

ألا هل بلغتكم

سورة التحليق

في الأسر؟

بأن جهنم الشعراء

من خمر ومن نمر.

وأن جنانكم تشتاقها

يا شقوة السكر.

بين الشعر القديم الموزون المقفى وبين الحديث منه كيف ترى

رؤى..

شيماء العلي

أراك ظلًا ينادي دونما شفيع:
 من يشتري الشجر مني؟
 كدت أختنق

وكاذ يفلت حبل الله من يده
 تبت يدا الشعر تب العائر النزق

لا ترم ماء لأهل الكهف توقظهم
 لم يوقظ الماء نوماً فيه فتفق

أرى قصيدتك البيضاء تحترق
 لملم شظاياك كي لا يارق الورق

أرى على الدرب أعماراً مبعثرة
 أهاهنا نسي الماضون ما سرقوا؟

أرى جياذك فرّت من حوافرها
 وليس من أثر في الفجر
 يا غسق

فمنذُ مفترقِ ما زلتَ تتبعهُ
ذاكَ الذي تاهَ مُذُ أُررتُ بهِ الطرُقُ

تهوى المسيرَ وعكسُ الريحِ يعصفُ في
رمايكِ البيضِ حتى لَفَّها أفقُ

قميصُكَ المُرتجى مارِدٌ من بصرِ
ويوسفُ الحُبِّ يقسو حينَ ينعثُ

فخذُ عِجافِكَ وأمطرها علي ظمأٍ
فسيدُ الماءِ قد يَغتالهُ الشَّرَقُ
وكلَ إرثِكَ حرفُ ضاعَ (فدوتهم)
لم يفلسِ الشَّعرُ إلا نذرَ مَن عَشِقوا

ولا تهزُّ مع العذراءِ نخلتَها
فليسَ من رطبٍ لم يدعهُ طَلقُ

وَمَن أعارَكَ حَبلاً كي تجرَّ من ال
حوتِ اللعينِ نبياً بالردى يثقُ
فالبجرُ مسرَحٌ مَن أرختُ ستائرَهُ
مشاهدُ الصبرِ حتى صفقَ الغرقُ

هذي عصاكِ .. فلا موسى تلقفها
لا حيةً تسعى .. لم يتكنى قلبُ

يا قِفْ أَمّاك .. مثلُ دورِ سوسني
ترتلُ الريحُ .. دِينِ الماءِ تعنتُ

كيف نهالج الصداع بدون تناول دواء ؟

ترجمة / ساجدة ناهي

يمكن أن تصاب بالصداع في أي وقت وغالبا ما يكون أكثر شيوعا خلال أيام الصيف الأكثر دفئا . يقول الدكتور ستيف ألدير استشاري طب الأعصاب في: Cognition Health الصداع يمكن أن يكون سببا للعديد من العوامل بدءا من الوراثة والنظام الغذائي وعدم تحمل الطعام والجوع والحساسية وصولا إلى الهرمونات ونمط الحياة والظروف الجوية والبيئة والتعب واضطراب النوم أو الحرمان والتمارين الرياضية الشاقة والجفاف والمشكلات الطبية الأوسع نطاقا .

تذكر ، إذا كان الصداع المتكرر أو المؤلم يزعجك فمن الأفضل دائما التحدث إلى طبيبك حتى يتمكن من تقديم النصيحة الأنسب لك ولكن اذا كنت تبحث عن طرق لتخفيف الصداع المزعج دون الحاجة إلى اللجوء إلى المسكنات والحبوب فقد تكون هناك خيارات أخرى يمكن أن تساعدك. يحدد الخبراء تسع طرق لعلاج الصداع دون تناول المسكنات..

1. اشرب الماء

تقول الدكتورة أنيتا كريشنان استشاري طب الأعصاب : الجفاف هو سبب معروف جيدا للصداع العرضي ويزيد من حدة الصداع المزمن لذا يجب أن يحرص الأشخاص المعرضون للصداع إلى الحفاظ على رطوبة جيدة وشرب لترين إلى ثلاثة لترات من الماء على مدار اليوم. وايضا اشرب المزيد في الطقس

How to treat a headache without taking medication ?

A headache can strike at any time, and they're often more common during the warmest days of summer.

"Headaches can be triggered by a multitude of factors," says Dr Steve Allder, consultant neurologist at Re:Cognition Health (recognitionhealth.com). "Ranging from genetics, diet, food intolerances, hunger and allergies, through to hormones, lifestyle, weather conditions, environment, fatigue, sleep disturbance or deprivation, strenuous exercise, dehydration and wider medical issues."

Remember, if recurring or painful headaches are bothering you, it's always best to speak to your GP, so they can give you the most appropriate advice for you. But if you're looking for ways to relieve a nuisance headache – without having to resort to painkillers and pills – there may be other options that could help.

Experts outline nine ways to treat a headache without taking painkillers...

1. Drink water

"Dehydration is a well recognised trigger for episodic headaches and worsens chronic headaches," says Dr Anita Krishnan, consultant neurologist and divisional clinical director at The Walton Centre NHS Foundation Trust (thewaltoncentre.nhs.uk). "People who are prone to headaches should aim to keep well hydrated and drink two to three litres of water over the day." Allder adds: "Drink more in hot weather and when exercising, as water is lost through perspiration."

A good way to check if you need to up your water intake? Check the colour of your pee: if it's on the darker side, you could well be dehydrated.

2. Be mindful of your blood sugar

Low blood glucose levels, called hypoglycemia, can lead to headaches, although the exact reason is not clearly understood. "Migraine and cluster headaches can also be triggered by low glucose levels," says Dr Deborah Lee from Dr Fox Online Pharmacy (doctorfox.co.uk). "Any adult who suspects their headache could be due to a low blood glucose level might benefit from taking 15g dose of glucose immediately. This could be three or four glucose tablets, three boiled sweets, four or five jelly babies, or half a cup of a fizzy drink (not sugar-free)."

3. Get some sleep

You might find that a short nap or heading to bed earlier than usual helps to alleviate a headache. "When a person has a severe headache, the most common type being migraine, sleep does help in recovery from that attack," explains Krishnan. Experts agree that one of the best ways to prevent headaches is to make sure you get enough sleep each night.

4. Avoid trigger foods

In the case of migraines, people affected often learn which foods can cause their symptoms to strike or worsen. "Some of the most commonly reported food triggers are dairy products including cheese, processed meats, sugar, chocolate, alcohol and caffeine," says Dr Leila Dehghan, a doctor turned nutritionist).

5. Beware of caffeine withdrawal

"Caffeine withdrawal can trigger a painful, intense and throbbing headache," says Dr Bryony Henderson, Lead GP at Livi (livi.co.uk). "This is sometimes accompanied with feeling nauseous, anxious and irritable."

الحر وعند ممارسة الرياضة حيث يفقد الماء من خلال التعرق. هناك طريقة جيدة للتحقق مما إذا كنت بحاجة إلى زيادة كمية المياه الخاصة بك؟ تحقق من لون بولك فإذا كان على الجانب المظلم فقد تكون مصابا بالجفاف.

2. انتبه لمستوى السكر في الدم

يمكن أن يؤدي انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم والذي يسمى نقص السكر في الدم إلى الإصابة بالصداع على الرغم من أن السبب الدقيق غير مفهوم بشكل واضح. الصداع النصفي والصداع العنقودي يمكن أن يحدث أيضا بسبب انخفاض مستويات الجلوكوز كما تقول الدكتورة ديبورا لي من صيدلية دكتور فوكس على الإنترنت: أي شخص بالغ يشتهه في أن صداعه قد يكون بسبب انخفاض مستوى السكر في الدم قد يستفيد من تناول 15 جراما من الجلوكوز على الفور و يمكن أن يكون هذا ثلاثة أو أربعة أقراص جلوكوز أو ثلاثة حلوى مغلية أو أربعة أو خمسة جيلي اطفال او نصف كوب من مشروب غازي (غير خالي من السكر) .

3. الحصول على قسط من النوم

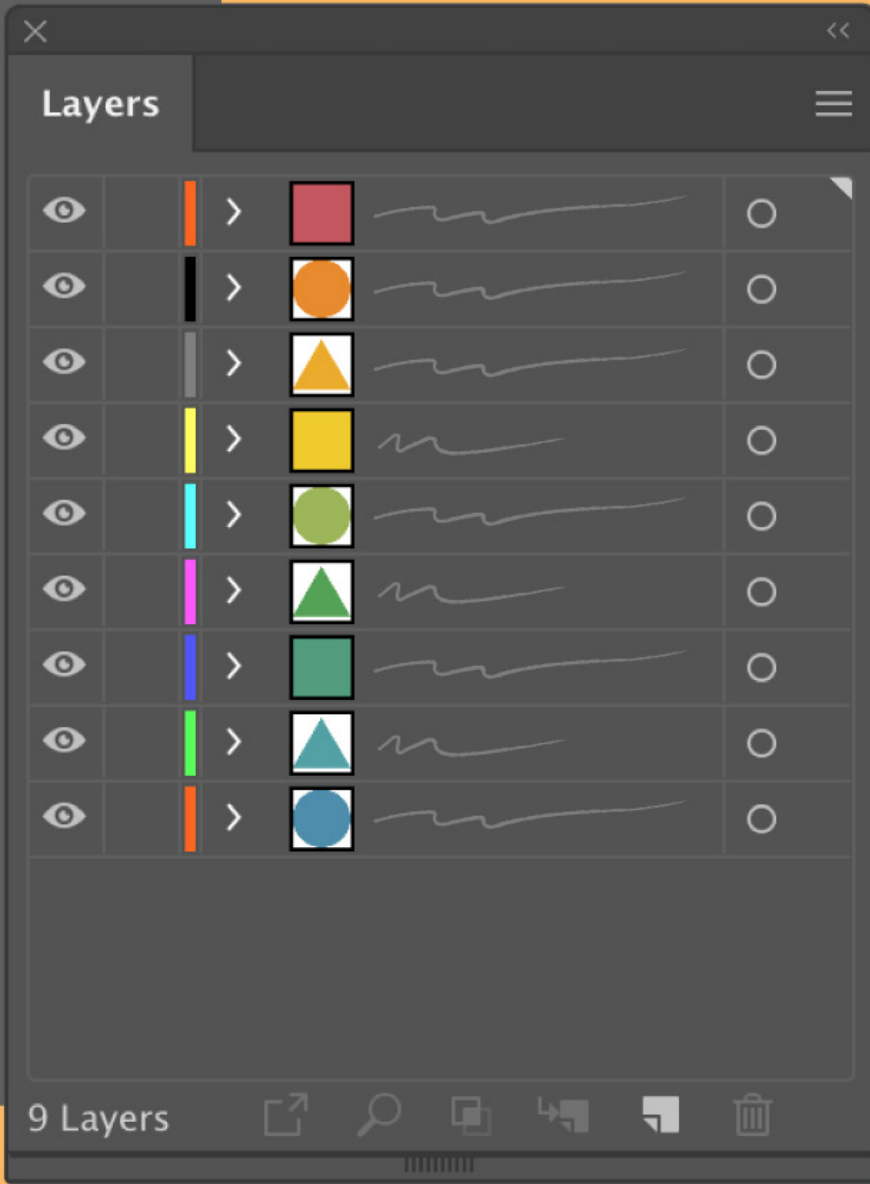
قد تجد أن قيلولة قصيرة أو الذهاب إلى الفراش في وقت أبكر من المعتاد يساعد في تخفيف الصداع يوضح كريشنا: عندما يعاني الشخص من صداع حاد وهو الصداع النصفي النوع الأكثر شيوعا فان النوم يساعد في التعافي من تلك النوبة. ويتفق الخبراء على ان أحد أفضل الطرق للوقاية من الصداع هو التأكد من حصولك على قسط كاف من النوم كل ليلة.

4. تجنب الأطعمة المحفزة

في حالة الصداع النصفي غالبا ما يتعرف الأشخاص المصابون على الأطعمة التي يمكن أن تسبب ظهور أعراضهم أو تفاقمها. تقول الدكتورة ليلي دهغان وهي طبيبة تحولت إلى اختصاصية تغذية ان بعض أكثر مسببات الصداع شيوعا هي منتجات الألبان بما في ذلك الجبن واللحوم المصنعة والسكر والشوكولاتة والكحول والكافيين.

5. احذر من انسحاب الكافيين

يقول الدكتور بريوني هندرسون يمكن أن يؤدي انسحاب الكافيين إلى صداع مؤلم ومكثف وخفقان يترافق هذا أحيانا مع الشعور بالغثيان والقلق وسرعة الانفعال. إذا كان هذا يبدو وكأنه مشكلة بالنسبة لك فقد يكون من الأفضل عدم الذهاب إلى الديك الرومي البارد إذا كنت من محبي القهوة ولكنك تريد تقليل تناول الكافيين. ويقترح هندرسون: قلل ببطء على مدى ستة أسابيع , يمكنك محاولة جعل قهوتك مائية أكثر او تناول أكواباً أصغر او استبدال المشروب بالشاي او منزوع الكافيين.



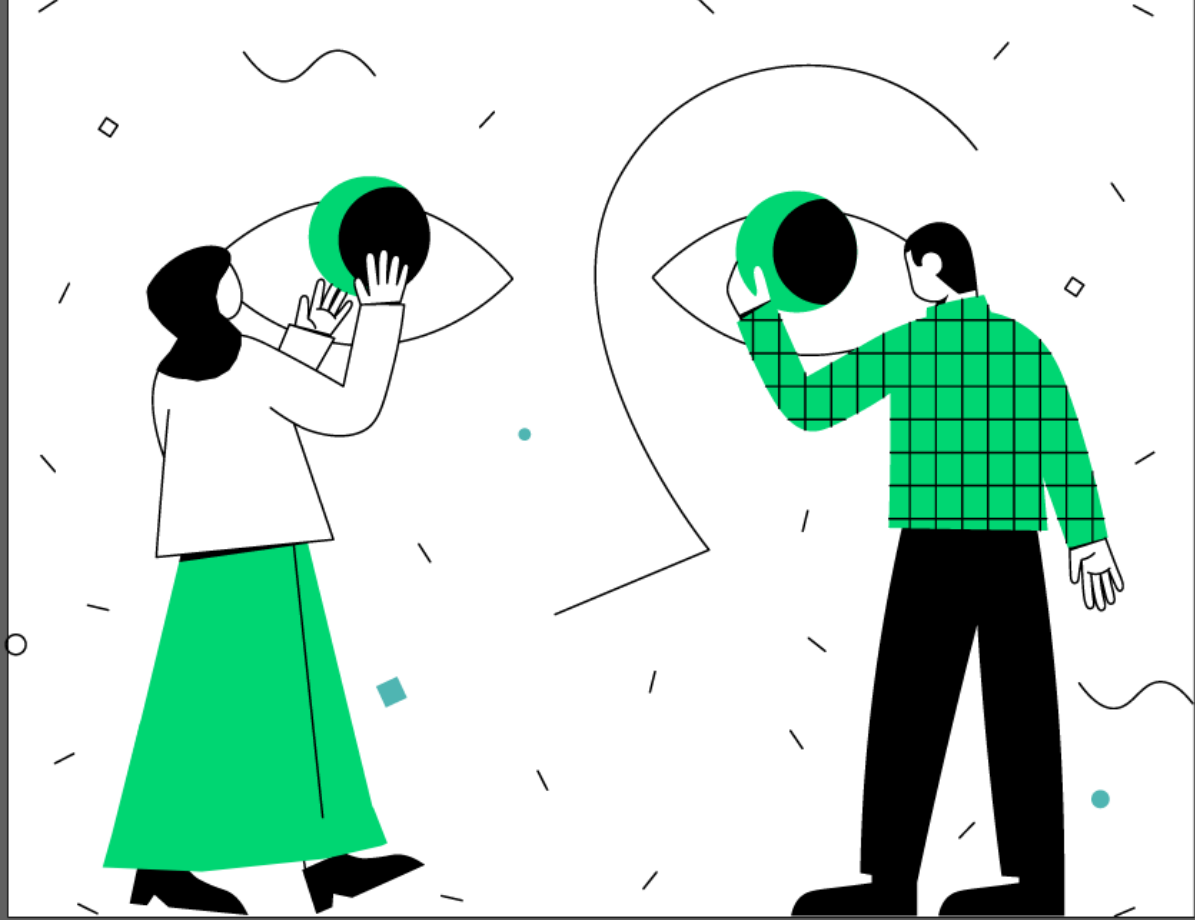
أثبتت جميع الدراسات والبحوث في مجال الإعلام وعلم الاجتماع التأثير الكبير لتلقي وتفاعل الأطفال مع افلام الكارتون وتأثيرها على سلوكهم الاجتماعي وعلى نفسياتهم وعقيدتهم في بعض الأحيان.

عالم الطفولة وأفلام الرسوم المتحركة

نجاح العلي

ببطولات آل البيت الأطهار (عليهم السلام) والصحابة الأبرار والعلماء والمفكرين العرب والمسلمين ودورهم في تقدم وتطور المجتمع في تلك الفترة وأهمية تتبع آثارهم والافتداء بسلوكهم وفكرهم حفاظا على قيمنا وتقاليدنا الاجتماعية المبنية على الأخلاق واحترام الآخرين والتعايش معهم وعدم الكذب والنفاق والاستهزاء بالآخرين والالتزام بالنظافة وحب العمل وتحصيل العلم وعدم الغش والخداع واهمية صلة الرحم واحترام الوالدين وكبار السن وحب الخير وعدم الإيذاء حتى لو كان حيوانا أو حشرة أو نبتة بل اوصانا ديننا بالتعامل الرحيم معها وتشجيع زراعة وسقي النباتات والاشجار واعتبارها صدقة جارية لفاعله.

لكن هناك اشكالية كبيرة في مضامين افلام الكارتون التي تتقاطع بعضها مع مجتمعاتنا العربية والإسلامية المتسمة بخصوصيتها وطبائعها والأعراف والتقاليد التي تختلف عن المجتمعات الاخرى؛ مثل الاختلاط بين الجنسين وعلاقات ما قبل الزواج والمثلية والإلحاد وغيرها مما يتم سردها وتقديمها في بعض مشاهد افلام الكارتون التي يتم انتاجها على الأغلب في مجتمعات مغايرة عن مجتمعاتنا. هذا الأمر اثار انتباه المؤسسات التربوية والإعلامية والاجتماعية والدينية ودفعها إلى اطلاق فضائيات مخصصة للطفل العربي والمسلم وانتاج افلام كارتون تلائم خصوصيات مجتمعتنا ونابعة من تراثنا الغني والثر



تراثنا غني جدا مليء بالمآثر والقصص الواقعية الغنية التي يمكن ان تتحول إلى افلام كارتون مؤثرة وفاعلة بالإمكان توجيهها للصغار والكبار في آن معا؛ لتغيير الصورة النمطية السلبية عن مجتمعاتنا جراء ممارسات بعض المتعصبين الذين نقلوا صورة سيئة عنا.

التطور التقني الكبير والمتسارع في مجال الانميشين وافلام الكارتون يحتاج إلى مبررات وخطط مدروسة لمواكبة العصر وسحب أطفالنا من القنوات والمواقع الإلكترونية الوافدة التي لا تنتمي لمجتمعنا والعمل على تقديم اعمال هادفة فيها المعلومة الصحيحة والسلوك القويم بشكل جميل ومشوق يجذب الأطفال ويناسب ميولهم وأذواقهم.

هناك اشكالية كبيرة في مضمين افلام الكارتون التي تتقاطع بعضها مع مجتمعاتنا العربية والإسلامية المتسمة بخصوصيتها وطبائعها والأعراف والتقاليد التي تختلف عن المجتمعات الأخرى؛ مثل الاختلاط بين الجنسين وعلاقات ما قبل الزواج والمثلية والإلحاد وغيرها مما يتم سردها وتقديمها في بعض مشاهد افلام الكارتون

تتكون الأحجار الكريمة
بقدره الله جل وعلا في
الطبيعة، ولا يتدخل في
تكوينها الإنسان، تعرف
الأحجار الكريمة بأسماء
أخرى مثل: الأحجار
النفيسة، أو الأحجار
الثمينة، أو أحجار البترة.
جميع الأحجار الكريمة
تحتوي على مادة
السيلكا؛ إذ تعتبر
مكوناً أساسياً ورئيساً
في مختلف أنواعها
بالإضافة إلى القليل
من الشوائب ومواد
أخرى تساهم في
اختلافها عن بعضها
البعض، ويعزى السبب
وراء وجود أنواع
متعددة من الأحجار
الكريمة هو الظروف
التي أدت إلى تبلورها
وتكوينها، بالإضافة
إلى نوع الشوائب التي
تدخل في تكوين كل
نوع منها ومواد أخرى.

ذكرت في القرآن الكريم
الأحجار الكريمة..
قدرة خارقة للطبيعة
في تكوينها

إعداد/ للقوارير



كما في أعماق البحار والمحيطات مثل اللؤلؤ والمرجان، وبعضها يوجد فوق سطح الأرض نتيجة المملكة النباتية مثل الكهرمان الأصفر، اهتم الإنسان منذ القدم؛ أي منذ ما يقارب العشرة آلاف عام بالأحجار الكريمة، وأسّر الإنسان منذ القدم بجمالها وروعتها، بالإضافة إلى القدرة الخارقة للطبيعة في تكوينها.

في القرآن

ذكرت الأحجار الكريمة في القرآن الكريم في سورة الرحمن لقوله تعالى: "يُخْرِجُ مِنْهَا اللُّؤْلُؤَ وَالمَرْجَانَ"، وقوله جل وعلا في وصفه الحور العين في الجنة: "كَأَنَّهُنَّ الياقوتُ وَالمَرْجَانُ"، وقوله تعالى "وحور عين، كَأَمْثالِ اللُّؤْلُؤِ المكنون" (صدق الله العلي العظيم).
تمتاز الأحجار الكريمة بأن تكوينها يكون بفعل الطبيعة، ولا دخل للإنسان فيها، وتكوينها يكون ضمن سلسلة من العمليات البيولوجية، ويمكن للإنسان أن يقوم بتصنيع أحجار مشابهة للأحجار الكريمة تسمى الأحجار المزيفة، حيث يقوم بتصنيع الأحجار المشابهة للأحجار الكريمة أو الأحجار الزائفة في المختبرات خلال سلسلة من العمليات الكيميائية، لذا عرفت بالأحجار المقلدة أو الزائفة، والاختلاف بينهما في طريقة التكوين والبناء المعدني أيضاً. كما ذكرنا سابقاً بأن وجود الشوائب في تكوين الأحجار الكريمة هو ما يعطيها اللون، كما أن وجود أملاح بسيطة وبعض عناصر نقية تساهم في إعطاء اللون للأحجار الكريمة، أما بالنسبة للؤلؤ فإن اختلاف ألوانه يعود للبيئة التي يتكوّن فيها.

الخصائص الفيزيائية

الصلابة والقساوة، المتانة، اللون، الندرة، هذه الخصائص هي ما تجعل الأحجار الكريمة مميزة وفريدة بجودتها، كما يتم تصنيف الأحجار الكريمة حسب القساوة وحسب درجة النقاء ودرجة الاستدارة وانتظامها والحجم أيضاً؛ حيث تعتبر سوداء اللون هي أعلى أنواع الأحجار الكريمة وأعلى من الأحجار الكريمة البيضاء؛ وذلك نظراً لندرتها في الطبيعة.

اختلافها

تختلف الأحجار النفيسة عن بعضها البعض في العناصر التي تدخل في تركيب كل نوع خلال تكوين النظام الشبكي الكريستالي، ووجه الاختلاف الآخر بين الأحجار الكريمة هي درجة ألوانها تبعاً لتفاوتها في درجة الشفافية، والسبب هو نوع المعدن أو المعادن التي تدخل كشوائب على مادة السيلكا، ما عدا حجر الألماس الذي يعتبر هو الحجر الوحيد بين الأحجار الكريمة، ويتكون من عنصر واحد فقط مع مادة السيلكا، لذا يعتبر حجر الألماس أحادي التركيب؛ حيث يدخل في تركيبه عنصر الكربون، بالإضافة إلى مادة السيلكا.

تواجدها

تتواجد الأحجار الكريمة في أغلب الأحيان في المناطق البركانية وخاصة في المناطق التي تجري فيها الأنهار البركانية؛ حيث إن بعض أنواعها تتكون في باطن الأرض وعلى أعماق مختلفة، ويمكن تكون في طبقات الأرض القريبة من السطح، وهذا يعني أنه من الممكن أن تتواجد على عمق 160 متر، وتخرج إلى سطح الأرض عند حدوث البراكين والهزات الأرضية، مثل: الياقوت، والألماس، والزمرد، هذه الأحجار النفيسة تتواجد في الطبيعة لوحدها حرة،

تمتاز الأحجار الكريمة بأن تكوينها يكون بفعل الطبيعة، ولا دخل للإنسان فيها، وتكوينها يكون ضمن سلسلة من العمليات البيولوجية، ويمكن للإنسان أن يقوم بتصنيع أحجار مشابهة للأحجار الكريمة تسمى الأحجار المزيفة، حيث يقوم بتصنيع الأحجار المشابهة للأحجار الكريمة أو الأحجار الزائفة في المختبرات خلال سلسلة من العمليات الكيميائية



أنا وللقوارير

بالمحبة والعمل الدؤوب تحتفل للقوارير بأكمال خمسين عدداً من إصداراتها، حيث إنطلقت منذ العام 2017 في شهر رمضان المبارك، بكادر نسوي عن قسم إعلام العتبة الحسينية المقدسة، ومنذ إصدارها الأول اهتمت بعالم المرأة وشؤونها وحقوق الطفل، ومختلف القضايا الاجتماعية والدينية، وضمت المجلة التي تبلغ عدد صفحاتها (68) صفحة عدة أقسام ومنها، التحقيقات وملف العدد، والاعمدة والحوارات، والقصص القصيرة، وفنون وتراتيل حسينية، بالإضافة إلى التطرق لمجالات أخرى كالتاريخية والاجتماعية، والثقافية والإدبية والفنية، كما انفردت صفحاتها بذكر بعض من سير الشهيدات ممن استشهدن على يد النظام البعثي الكافر، كذلك تميزت المجلة بتصاميمها العصرية والحديثة التي تفتقر لها معظم المجلات اليوم.

وفي بداية عملي مع كادر للقوارير ارتبطت برئيس تحريرها السيدة سعاد البياتي بشكل مباشر، فتعلمت منها الكثير، فهي تعمل من دون كلل وملل بعيداً عن إبتغاء الماديات والأموال الدنيوية، بل حباً بالعمل الصالح، وطلب الأجر والثواب من سيد شباب أهل الجنة الإمام الحسين (عليه السلام)

ونسعى في هذا العمل إلى الإرتقاء بالأقلام النسوية، وخلق شريحة مهمة من النساء اللواتي ينهضن بالمجتمع، ويقدن أسر صالحة قوامها الإلفة والمحبة، وإنشاء جيل واع محب للعمل الإنساني والإرتقاء بالإمة نحو الأفضل وصلاح أحوالها، وتطوير العمل الصحفي، ونشر المبادئ والقيم الإنسانية، وتسييل الضوء على قضايا المرأة والطفل، وأحياء مناسبات آل البيت (عليهم السلام)، والسير على نهجهم، وإلتزام المهنية والموضوعية والنزاهة والمثابرة في إنجاز العمل، لا سيما وأن تلك من صفات الصحفي الناجح، القادر على الكتابة بشتى المجالات، وإمتلاكه ثقافة عامة ووعيه بدوره الحقيقي، ومسؤوليته وواجباته، ومن الجدير بالذكر أن هناك صحفاً ومجلات لا زالت تكتب بروح العدا، وتفتقر للشفافية، وتمجد اصحاب القرارات، والابتعاد عن القيم والمبادئ والتحيز إلى فئة معينة، وعدم نصره المستضعفين والفقراء، ونشر الشائعات والأخبار الكاذبة والمزيفة، لكن هناك من تزدان يوماً بعد يوم بكل صفات العمل المثمر والمهني كالقوارير.

نسعى في هذا العمل إلى الإرتقاء بالأقلام النسوية، وخلق شريحة مهمة من النساء اللواتي ينهضن بالمجتمع، ويقدن أسر صالحة قوامها الإلفة والمحبة، وإنشاء جيل واع محب للعمل الإنساني والإرتقاء بالإمة نحو الأفضل وصلاح أحوالها، وتطوير العمل الصحفي

سرور العلي



الحلاوة الراشبة..
طبق شتوي بفوائد متعددة



نوي
التمر.. زاخرة بالفوائد

للقوارير عالمها



الحساسية
الموسمية..
أعراض ووقاية



أساليب تعزيز الحياء عند الفتاة

للقوارير

قال الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله وسلم): "الحياء حسن، ولكن في النساء أحسن"، وايضا قال الإمام الصادق (عليه السلام): "لا إيمان لمن لا حياء له"، انطلاقا من هذه الأحاديث المباركة تقدم لكم مجلة للقوارير همساتها لتعزيز الحياء عند الفتاة:

عدم اطلاق العنان للفتيات المكلفات والصغيرات بلبس الثياب غير المحتشمة داخل المنزل وحتى امام المحارم لان هذا الأمر غير مقبول من الناحية التربوية، كما يعد الاختلاط من أهم العوامل التي تؤدي إلى خدش الحشمة وسلب الحياء المطلوب من الجنسين وللأسف فإن هذه الآفة دخلت الى مجتمعنا فالمنزل هو البيئة التي تعيش فيها الفتاة والانسان ابن بيئته فمن يعيش في بيئة سليمة محصنه يكن محصنا اما إذا كانت البيئة موبوءة فإن هذا الوباء يسري على جميع أفرادها .

الاستماع الحسن

يجب على الوالدين ان يكونا مستمعين جيدين لبناتهن وان يتركوا المجال للفتاة لتعبر عن لرأيها، لأن قمعها وعدم السماح لها بالمشاركة وابداء الرأي في مختلف المسائل يقوي الخجل لا الحياء وهذه آفة نفسية وليست فضيلة .

الاحترام المتبادل

لعل من أهم الموضوعات التي تقوي الحياء عند الفتاة الاحترام المتبادل بينها وبين والديها فتحدث وتمزح ضمن حدود وضوابط فالاحترام يولد الحياء فتستحي الفتاة من القيام بأعمال مشينة امام والديها احتراما لهما، وليس خوفاً منهما، لان الخوف نتيجة الخجل اما الاحترام فينتج عنه الحياء .

العطف والحنان

قوة العلاقة العاطفية المرفقة بالحنان من قبل الوالدين تقوي الحياء عند الفتاة، وقد يقول قائل ان كل الآباء والأمهات يحبون أبنائهم !!! هذا صحيح، ولكن يجب إظهار هذا العطف والحنان وبشكل مستمر، ولاسيما للفتيات لشدة حساسيتهن وارتباطهن بأهلن وهذا دليل على حاجة الابناء الى المحبة والمودة من قبل الوالدين .

العلم والتقوى

ان اهم مسؤولية تقع على عاتق الوالدين هي العمل على تعليم الفتيات المعارف الاساسية للدين، لأن المعرفة والعلم أول سلم في التربية، والمسألة ليست صعبة ومعقدة بل هي بسيطة ولها نتائج إيجابية، كما إن هناك علاقة وثيقة بين التقوى والحياء، حيث ان العبد المؤمن في أعلى درجات التقوى ينصرف عن الذنوب حياء من الله عز وجل .

الأسوة والقوة

ان الانسان يميل للكمال بفطرته ويتأسى بالصالحين اما بطريقة غير مباشرة من خلال دور الوالدين بتعريف الفتاة بسيرة الانبياء والصالحين ولا سيما بسيرة من نفتدي بهن من نساء العالمين السيدة الزهراء (عليها السلام) والسيدة زينب (عليها السلام) او بطريقة غير مباشرة ومظهرها أن نفعل ما نقول، فلا نعلم بناتنا ان يغضضن اصواتهن ولا تغضض اصواتنا، فمن اخطر المبادئ التربوية هو تعليم الفتاة امور لا يطبقها الوالدين .

الحجاب وعدم الاختلاط

يعد الحجاب والستر عن غير المحارم من أهم العوامل التي تساعد في تقوية الحياء عند الفتاة، وللأسف فإن بعض العائلات لا تراعي الحجاب الشرعي للفتيات باعتبارهن صغيرات، وايضا

الانسان يميل للكمال بفطرته ويتأسى بالصالحين اما بطريقة غير مباشرة من خلال دور الوالدين بتعريف الفتاة بسيرة الانبياء والصالحين ولا سيما بسيرة من نفتدي بهن من نساء العالمين السيدة الزهراء (عليها السلام) والسيدة زينب (عليها السلام)



نوى التمر.. زاخرة بالفوائد

للقوارير

(التمر) فاكهة الشارع العراقي المفضلة ولا يخلو منها بيت حتى أنها إلى جانب اللبن قد تحتل مكان وجبة كاملة، وهي من الفواكه الطبيعية الغنية بالفيتامينات والسكريات، كما أنها غنية بالسرعات الحرارية، ويحتوي على النحاس والحديد والمغنيسيوم والمنغنيز، فضلاً عن سلسلة فيتامين "B"، بما في ذلك "B6" والنياسين وحمض البانتوثنيك والريبوفلافين.

ورق
تمنع نواة التمر، تلف الحمض النووي،
كونها غنية جداً بمضادات الأكسدة التي
تمنع تلف بنية الحمض النووي في الجسم،
وإن بذور التمر فعالة في تقوية جهاز المناعة
والأعصاب؛ لأنها تحتوي على العديد من المعادن.
ويساعد مسحوق نوى التمر أيضاً، على تفتيت
حصى الكلى والمرارة، ويرجع ذلك لاحتوائه على
مجموعة من الأحماض الأمينية، ونسبة كبيرة من
الألياف المفيدة للجهاز الهضمي تساعد
في تلك العملية

استخدام مزج مسحوق نواة التمر مع زيت الزيتون، لينتج في الأخير دهن يستخدم في تنعيم الشعر الخشن وتطويله، كما أنه يساهم في تقوية بصيلات الشعر. كما أنه يساعد على تقوية الحواجب، وذلك من خلال إضافة زيت الخروع إلى مسحوق نواة التمر، ووضعه على الحاجبين.
كما يساعد على مقاومة التجاعيد التي تظهر على البشرة، وذلك من خلال زيت نواة التمر الذي يحمي الجلد من أضرار الإجهاد التأكسدي، كون نواة التمر تحتوي على مواد مضادة الأكسدة.
ويدخل أيضاً في صنع كحل العين، وذلك بعد تحميص نواة التمر وطحنها، ومن ثم وضعها بالشكل المعتاد داخل جفون العينين.

فوائد لا تعرفها عن نوى التمر

لنوى التمر فوائد صحية كثيرة، فهو يحتوي على العديد من الأحماض الدهنية المشبعة وغير المشبعة، كما يحتوي على معادن مهمة، مثل الزنك والكالسيوم والبوتاسيوم.
علاوة على هذه القيمة الغذائية الجيدة، فإن نوى التمر يساهم في محاربة العديد من الأمراض، إذ يعتبر مفيداً للمرضى المصابين بالسكري، من أجل التحكم في نسبة السكر في الدم، فإن مسحوق بذور التمر له خصائص لإنتاج الأنسولين الذي يعمل على تخفيض مستوى نسبة السكر في الدم.
كما تمنع نواة التمر، تلف الحمض النووي، كونها غنية جداً بمضادات الأكسدة التي تمنع تلف بنية الحمض النووي في الجسم، وإن بذور التمر فعالة في تقوية جهاز المناعة والأعصاب؛ لأنها تحتوي على العديد من المعادن. ويساعد مسحوق نوى التمر أيضاً، على تفتيت حصى الكلى والمرارة، ويرجع ذلك لاحتوائه على مجموعة من الأحماض الأمينية، ونسبة كبيرة من الألياف المفيدة للجهاز الهضمي تساعد في تلك العملية.
كما أن نواة التمر تساعد على إنقاص الوزن لدى من يعانون من السمنة، كما أنها تضاعف معدلات الحرق، بل تساعد أيضاً في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي وخاصة الإسهال المزمن.

لجمالك

يساهم نوى التمر في تنعيم الشعر وتطويله، وذلك من خلال



الحساسية الموسمية.. أعراض ووقاية

للقوارير

تعتبر الحساسية الموسمية من أكثر الأمراض شيوعًا ويتردد الكثير من المرضى على عيادات العين والأنف والأذن والحنجرة، وتنتج الحساسية عن التعرض لعوامل تثير الحساسية مثل حبوب اللقاح أو الطلع في الربيع؛ وقد تحصل في موسم حساسية الربيع، ولكن بعض الأشخاص يعانون من حساسية بشكل مزمن في حالة التعرض المستمر للعوامل التي تسبب الحساسية لديهم.

أعراضها طول السنة الرشح و العطس و الزكام , إفرازات الأنف, انسداده.

الوقاية:

- 1) العلاج غير الدوائي للحساسية الموسمية:
 - تجنب التعرض للعوامل التي تثير الحساسية مثل حبوب اللقاح والغبار
 - تنظيف السجاد وتغيير مفارش السرير باستمرار.
- 2) العلاج الدوائي للحساسية الموسمية:
 - مضادات الهيستامين وبخاخات الكورتيزون للأنف.
 - وأحياناً نحتاج إلى مسكنات مؤقتة.

وقد يحتاج تحديد الحساسية للأغذية المخاطية للأنف لتجنب مضاعفاتها أو قد تكون مسببة مشاكل أخرى مثل الالتهابات الأذن والجيوب الأنفية المصاحب إليها تضخم في الغضاريف أو التهابات مزمنة في أو تكون لحميات داخل الأنف وهذه الأعراض تحتاج إلى تدخل جراحي.

الحساسية الأنفية: هي التهاب يصيب الغشاء المخاطي للأنف واستجابة طبيعية للجهاز المناعة لأحد مسببات الحساسية، وترافقها مجموعة من الأعراض بصورة .
رشح، العطاس، احتقان الأنف، أو الصداع أو إفرازات الأنف، حكة في العين، واحمرار العين وزيادة الدمع، وأحياناً يصاحبها حساسية صدرية أو حساسية جلدية أو حساسية في العين.
والأعراض تصيب كل الأعمار ممكن تأثر على الأطفال أو البالغين وتكون موسمية ولها علاقة بالمواسم بتغيير في الفصول السنة

وقد يحتاج تحديد الحساسية للأغذية المخاطية للأنف لتجنب مضاعفاتها أو قد تكون مسببة مشاكل أخرى مثل التهابات الأذن والجيوب الأنفية المصاحب إليها تضخم في الغضاريف أو التهابات مزمنة في أو تكون لحميات داخل الأنف وهذه الأعراض تحتاج إلى تدخل جراحي





فصل الشتاء الأنيق

تنشغل معظم الأمهات في تجهيز وترتيب الملابس الشتوية قبل دخول الشتاء تحسبا لتقلبات الجو الطارئة، وذلك لتأمين ملابس دافئة وأنيقة للأطفال على اعتبار إن الطفل يشعر بالبرد وفي الوقت ذاته لا يعي أو يبالي للأمراض التي من الممكن اصابته بها عنده تعرضه لتيارات هواء باردة.. للقوارير نقتح عليكم بعض النماذج من ملابس الأطفال الشتائية لبداية فصل الأناقة الفارس.



الحلاوة الراشية.. طبق شتوي بفوائد متعددة

للراشي أو ما يسمى بالطحينية وهي العصارة الناتجة عن طحن بذور السمسم، وتكون بالعادة ذات قوام سميك بعض الشيء فهي تحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم فهي تزخر بالفيتامينات والمعادن مثل فيتامين C، E، A، وفيتامين B المركب، الحديد، المغنيسيوم، البوتاسيوم، الكالسيوم، الصوديوم، كما تحتوي على بروتينات ونسبة عالية من الألياف الغذائية المهمة لعملية التمثيل الغذائي. ومن فوائدها تخفيض ضغط الدم وتعزيز صحة القلب وتحسن عمل وظائف الجهاز الهضمي وتقوي المناعة، كما تكافح التهابات المفاصل ومهمة لحليب الأم وأيضا لصحة البشرة.

مكوناتها:

كوب سكر باودر
0.5 كوب حليب
0.5 كوب راشي

يتم دمج المكونات جميعها وبعد أن يستقر قوامها تضاف لها بعض الزينة من الدارسين أو الفستق وحتى الجوز حسب الرغبة.

مرقاً الذكري

"لا مستحيل إلا ما نراه مستحيلاً" ومضة كتبها منذ زمن ووضعتها في حقل تعريف حسابي الشخصي على فيسبوك، وبالطبع من غير المنطقي أن نكتب عبارة ونعتز بها إلى هذا الحد ما لم نؤمن بها، وبمناسبة ذكرى صدور العدد (50) من مجلة للقوارير ينبغي الاعتراف بأن هذه العبارة كتبها بعد رحلة قطعها في هذه المجلة كنت أظنها شبه مستحيلة أو تحمل من الصعوبة ما يكفي لانسحابي منها، لكن من دواعي الانصاف ومن وحي التجربة قررت أن أتحدث بهذا العمود عن أول تجربة لي في كتابة الأعمدة الصحفية حينما طلبت من أستاذتي في رئاسة التحرير أن تشرح لي ماذا يعني كتابة عمود صحفي!!

وقتها شرحت لي باختصار قاعدة كتابة العمود مع جرعة كبيرة من الثقة والتشجيع، كانت مؤمنة بنجاحي لاسيما بعد أن أرسلت عمودي بعنوان (قراءات)، إذ أشادت بتجربتي الأولى التي كنت أعبر بها عن (تجربتي الأولى) في القراءة، هكذا علينا دائماً أن نحتفظ بالبدايات في ذاكرتنا لأنها الأساس ونقطة الانطلاق التي جعلنا نستمر بكل إصرار على تحقيق الأفضل في حياتنا المهنية، واليوم أنا أكتب بصفة رئيس التحرير للاحتفاء بالمجلة التي أضفت لها شغفي في مجال الكتابة الصحفية وازدادت لي النجاح والتقدير.

ومازالت أستاذتي في الصحافة بالدعم ذاته بعد أن أعتلت منصة الإشراف العام على هذا الإصدار الشهري وهو يحاكي عالم المرأة وكل ما يتعلق بها -باختصار الحياة برمتها- لنقدم بمعينة كادر المجلة أهم الموضوعات المرتبطة بالحياة الأسرية فضلاً عن نجاحات المرأة وعالمها عن طريق التقارير والتحقيقات الميدانية والمقالات المنوعة والحوارات مع أبرز الشخصيات النسوية المؤثرة في المجتمع قديماً ومعاصراً ونطرح القضايا المهمة طرماً واعياً وفق خطاب عصري ملتزم بنهج الإمام الحسين (عليه السلام) وباسمه الذي تتشرف المجلة بوجوده أعلى واجهة الغلاف.

رئيس التحرير

بالطبع من غير المنطقي أن نكتب عبارة ونعتز بها إلى هذا الحد ما لم نؤمن بها، وبمناسبة ذكرى صدور العدد (50) من مجلة للقوارير ينبغي الاعتراف بأن هذه العبارة كتبها بعد رحلة قطعها في هذه المجلة كنت أظنها شبه مستحيلة أو تحمل من الصعوبة ما يكفي لانسحابي منها



تصوير - حسنين الشرحاوي

