

المعدد الـ 55 - نيسان 2023
رمضان 1444

عدد خاص

للقوارير

THE FOLLOWER

الركن الرمضاني..
ملاحج بامسة عصرية

عن ظهر قلب..
فتاة تحتفظ بكتاب الله

فمن الرحاب المقدسة..
ختمات قرآنية فمن موسم ربيعها





إعلام العتبة الحسينية المقدسة
Imam Husain Holy Shrine Media



08

ضع نفسك
في بالونة



18

معادة الشكل
والمحتوى!



34

حراير.. مستحضرات
تجميلية بمواد طبيعية



58

كيف نجيب على أسئلة
أطفالنا العرجة؟

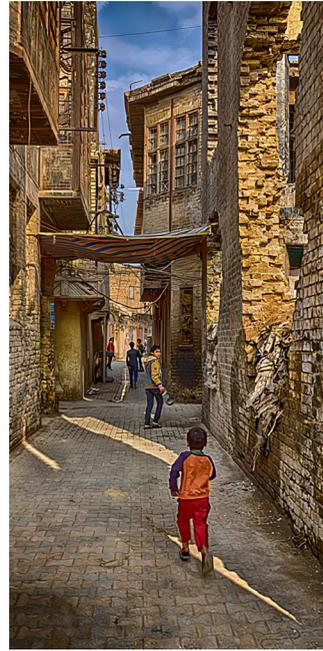
22

ذُكِرُ اللهُ..
المصاديق الآمنة



40

السرؤوم



المشرف العام
سعاد البياتي
رئيس التحرير
ايمان كاظم
مدير التحرير
ضمياء العوادي
هيئة التحرير
ساجدة ناهي
سرور العلي
زهراء جبار الكفاني
التدقيق اللغوي
محمد عبيد البهادلي
التصوير
رغد عبد حمد ابراهيم
الاجراخ والتصميم
طارق البهادلي





اكراماً لفضائله

من جميل ابیات الشعر عن شهر رمضان اوقفطني بعض من هذه لبساطة
معانيها ودقتها تقول :

رمضان كم هامت بك الأقلام
واستبشر الضعفاء والأيتام
حيث القلوب مع الصيام يسودها
نبل العطاء يحفها الإلهام
وترى المحبة تزدهي
بفضله تتقارب الأبعاد والأرحام

يهل علينا وعلى العالم الإسلامي شهر الخير والطاعة، وكلنا بأنتظاره لتهدئة
النفوس وتقوية الروابط الأسرية والاجتماعية، وهو فرصة أيضاً للتقرب
من الله سبحانه وتعالى، كما يعد من أفضل الشهور للتسامح مع الآخرين،
وعنواناً للسلام والمودة، لذلك نلجأ الى تجاوز خلافاتنا الصغيرة ونترفع عنها
ونحاول أن نتبادل الألفة والمحبة في شهر الخير، ففيه يكون الشعور مختلفاً،
أذ تنعم النفوس بالطمأنينة والراحة النفسية وتعم السعادة في البيوت
اكراماً وحباً بالصائمين. فتنظيم نشاطات ترفيهية مع العائلة والجيران، يعد
نوع من النشاطات التي تترك أثراً طيباً ويجدد او يعمق العلاقات مع افراد
الأسرة او مع الاهد والأقارب، فضلا عن الزيارات التي تحوي بين طياتها
مشاعر المحبة وتعزيز الروابط وتقويتها. ومن المبادئ الأساسية في الاسلام
مبدأ التكافل الاجتماعي، فالشهر الفضيل يعزز لدينا الرغبة بالمساعدة
ومد يد العون للآخرين، لذلك نجد العديد من المتمكنين مادياً يسارعون في
البحث عن المعوزين منهم لسد احتياجاتهم طلباً للأجر والثواب، كما تنشط
الجمعيات الخيرية والأهلية في شهر رمضان المبارك بشكل استثنائي.

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

**حتى يقوم الصائم
بدوره الانساني
على أكمل وجه
لا بد أن يفكر بمن
هم أضعف وأقل
قدرة منه، لا بد أن
يستبدل الإسراف
بالطعام ببرمجة
المأدبة الرمضانية،
وان تضع ربة البيت
في اعتبارها
ان الصيام ليس
بتنوع المأكولات
وكثرتها، ومن
ثم نشر افطار كل
يوم على مواقع
التواصل الاجتماعي**

المسرف العام

تسعى للاعتراف.. عراقية تعيد جمال ورونق الأطباق والصدون

سرور العلي

بدأت هواية دنيا حاتم في الرسم على الزجاج والخشب منذ سن صغيرة، ولعدم توفر الأدوات الأولية كانت تستخدم الحقن، وطلاء الجدران والأظافر في التلوين، مؤكدة أنها تركت الرسم لعدة سنوات ثم عادت له، ولكن بشكل أفضل من الأول، وبرغم السنوات الطويلة إلا أنها بقيت محافظة على موهبتها، وتسعى للوصول إلى مستوى الاعتراف في الرسم على الخامات وفي حديثها لمجلة «للقوارير»، أوضحت:

صحفي)، ولديها شهادة من الجمعية العراقية للتصوير قسم (تصوير فوتوغرافي)، وشهادة ابتكار، وحاصلة على شهادة مدربة معتمدة من النقابة العامة للمدربين العراقيين (TOT)، وشاركت في ورش مختلفة للرسم، وهي عضو في عدة جمعيات فنية، ومن هواياتها الأخرى حب المطالعة، ولديها مكتبة صغيرة وافتتحت إلى أنها تذهب بها إلى عالم آخر، فالقراءة هي غذاء العقل والروح، ومصدر لنمو الشخص، والقراءة كانت ولا تزال من أهم وسائل نقل ثمرات العقل البشري وآدابه وفنونه ومنجزاته، كما أن لديها هواية التصوير، لا سيما وأن التصوير هو نوع من أنواع الفن مرتبط بالرسم.

واجهت صعوبات كثيرة ومنها، رائحة الأصباغ في المنزل، فلم يتقبلونها لأنها قوية، فتوجهت للبحث عن أصباغ ذات رائحة أقل، وفعلاً وجدتها والحمد لله، ولكن كانت كلفتها أعلى، وأيضاً في المحافظة التي أسكنها لم تتوفر فيها أصباغ الرسم على الزجاج، لهذا السبب أواجه صعوبة في اختياري الأدوات والألوان كما أربغ

تطور

وأشارت إلى أنها استفادت كثيراً من مواقع التواصل الاجتماعي، من خلال مشاركتها في صفحات الرسم على الزجاج، وساعدها ليس فقط في الترويج، وإنما في اكتساب معلومات وتطوير أعمالها، وآراء الآخرين عن أعمالها هو من جعلني أتشجع في نشرها، وعمل حساب خاصة بي، فالآخرون يرونها أعمالاً مميزة، وكنت أظن أن أسرتي وأقاربي يساهمون في تشجيعي، ولكن رأيت آراءهم مطابقة لآراء الجمهور المتابع، الذين شاهدوها في مواقع التواصل الاجتماعي، ولكن مهما كانت جميلة أرى أن يوجد للعطاء أكثر، ومشاريعي في المستقبل هي فتح مرسم صغير خاص بي، وتعليم الرسم لمحبي الفن، وأيضاً أطمح لممارسة أعمال فن الريزن.

رسالة

وفي ختام حديثها وجهت دنيا رسالة بالقول: « يجب على كل امرأة أن يكون لديها هدف وأمل، كما قال توماس كارليل، الإنسان بلا هدف كسفينة بدون دفة كلاهما سوف ينتهي به الأمر على الصخور، والأمل هو أصل العمل والإبداع ومنه يأتي النجاح، والعمر مجرد رقم، وآراء الآخرين السلبية يجب أن تجعلني منها سلماً يرفعك إلى الأعلى.»

«اخترت هذا النوع من الفن من جمال البيوت القديمة، فكان بيت جدي فيه الشبابيك التي تطل منها أشعة الشمس الملونة، وتعطي لمسة جمالية رائعة على الفراغ المعماري، كما أن هذا الفن يساعد على تحسين المزاج، والتخلص من الطاقة السلبية، كذلك فأني جربت أنواعاً كثيرة من الخامات، مثل الرسم على القماش والكانفاس، والرسم بالبرصا والرسوم على الجدران، ولكن كان الأقرب لي هو الرسم على الزجاج والخشب»
وبعد هذا النوع من الفنون البسيطة، التي تناسب كافة الأعمار، ويضيف لمسات جمالية على المكان، كالرسم على النوافذ، والأبواب، والصواني والكؤوس.

تحديات

واجهت صعوبات كثيرة ومنها، رائحة الأصباغ في المنزل، فلم يتقبلوها لأنها قوية، فتوجهت للبحث عن أصباغ ذات رائحة أقل، وفعلاً وجدتها والحمد لله، ولكن كانت كلفتها أعلى، وأيضاً في المحافظة التي أسكنها لم تتوفر فيها أصباغ الرسم على الزجاج، لهذا السبب أواجه صعوبة في اختياري الأدوات والألوان كما أربغ، واعتمدت كلياً على شركات التوصيل، وبعض العوائق الصغيرة التي كنت أتغلب عليها بمساعدة أسرتي.

أدوات العمل

أما أدوات الرسم على الزجاج فهي كثيرة منها، فرش التلوين، انبوب تحديد على الزجاج أو الخشب، نثر لإزالة البقايا العالقة من الألوان أو لتنظيف الفرش وقطع الزجاج أو الخشب، والمحدد يوجد نوعان الجاهز والمحلي، أما الأصباغ أيضاً فيها الجاهز والمحلي المصنوع من أصباغ السيارات، ويوجد منه الشفاف والمعتم والصدفي، ونحتاج في بعض الأحيان إلى الإكسسوار مثل، الخرز، والكريستال، والأحجار وغيرها.
الوقت الذي أستغرقه في العمل الواحد يختلف من عمل إلى آخر، فاللوحة تختلف عن الأطباق والصحون، والصحون تختلف عن الأكواب، والأكواب تختلف عن الفناجين، إذا كان الرسم كتابة فقط أو رسماً وزخرفة.

اتقان

عند البدء بالرسم يجب قبل كل شيء أن تكون قطع الزجاج خالية من أي شوائب ونظيفة جداً، لأن الشوائب تفسد العمل، وتسبب الفقاعات وعدم التماسك بين الصبغ والزجاج أو الخشب، ثم نبدأ بالتحديد وهو أساس اللوحة، أو أي عمل آخر يجب أن يكون التحديد متقناً جيداً، فمهما كان في العمل من مغريات الألوان والأحجار يبقى المحدد هو أساس العمل الناجح. دنيا هي خريجة معهد الأنباء العراقي الثقافي قسم (مصورة

يجلب فصل الصيف معه العديد من المشكلات المتنوعة التي من الممكن أن تتعرض لها البشرة، لهذا سوف نتناول عددًا من المشكلات التي يمكن أن يصاب بها الجلد في فصل الصيف، لتتعرف على أشهر مشاكلها وطرق التخلص منها.

مشاكل الصيف للبشرة.. طرق الوقاية والعلاج

اعداد/ د. حيدر العصفور*

المناطق التي تضررت من تعرضها لأشعة الشمس.

حب الشباب

يظهر حب الشباب على البشرة نتيجة لمعاناتها من فرط افراز الدهون والذي يسبب التكاثر المبالغ فيه للبكتيريا، كذلك يؤثر التوتر والقلق الذي يتعرض لها الشخص أيضًا على ظهور حب الشباب، لأن تلك الأشياء تؤثر على مستوى الحموضة في البشرة، ولكي يتم معالجة هذه المشكلة يجب أن يتم مراجعة طبيب الجلدية لعلاج المشكلة ووصف الروتين اليومي المناسب للبشرة.

الطفح الجلدي الحراري

يتسبب التعرق في فصل الصيف في حدوث رطوبة بالبشرة، يساهم هذا الأمر في تجميع الشوائب والغبار في الجلد، ويؤدي ذلك الأمر إلى سد المسام والغدد الدهنية، بالتالي يتم ظهور حب الشباب والطفح الجلدي في موسم الصيف، يمكن معالجة هذه المشكلة من خلال استعمال نوع من البودرة التي تعرف

مشاكل البشرة

في فصل الصيف تتعرض البشرة بشكل خاص للإصابة ببعض المشكلات نتيجة لارتفاع درجات الحرارة والتعرض لأشعة الشمس الحارقة، وخصوصًا في حالة الذهاب إلى الشواطئ والمنتزهات، ومن أشهر مشاكل البشرة في الصيف ما يلي:

حروق الشمس

عندما تتعرض البشرة لأشعة الشمس فوق البنفسجية يكتسب الجلد اللون الأسمر، ومن الممكن أن تتسبب في حدوث حروق بالوجه، ولكي يتم تجنب التعرض لتلك المشكلة يجب القيام باستعمال نوع مناسب للبشرة من الكريمات الواقية للشمس، كما أنه يجب أن يحتوي الكريم على SPF 30 أو أعلى من ذلك، بالإضافة إلى استعمال الأوشحة التي تحجب أشعة الشمس. في حالة التعرض لهذه المشكلة يجب أن يتم القيام بتبريد الجسم بشكل سريع من خلال النزول تحت الماء البارد، أو يمكنك القيام بنقع منشفة ناعمة في الماء البارد ثم القيام بوضعها على



دور يجب أن يتم استخدام نوع

كريم يساهم في
توحيد لون البشرة وعدم
انقسامها وذلك من أجل
معالجة مشكلة اللون
الداكن وإزالة التصبغات،
كما يجب أن يحتوي
الكريم المستخدم على
مواد مضادة للتصبغات والبقع الداكنة

الدورة الدموية في هذه المنطقة.

علاجات

هناك عدد من الطرق التي يمكن من خلالها العناية بالبشرة في فصل الصيف، بالإضافة إلى معالجة الكثير من المشكلات التي يتعرض لها الجلد في تلك الفترة، ومن أهم هذه الطرق ما يلي: عندما يتم التعرض لأشعة الشمس فإن هذا يؤدي إلى إصابة البشرة بالجفاف نتيجة لانسداد مسام البشرة، في تلك الحالة حتى إذا تم القيام بتطهير البشرة لأكثر من مرة في اليوم، فإن ذلك الأمر يكون بلا جدوى، ولكي يتم القضاء على هذه المشكلة يجب القيام بتنظيف البشرة العميق من أجل التخلص من الجلد الميت أو التالف، بالإضافة إلى ذلك عليك تنقية البشرة من جميع الشوائب والأتربة العالقة بها، ويتم القيام بذلك عن طريق استعمال نوع مقشر مناسب مع البشرة لكي يتم تجديد خلايا الجلد.

يجب أن يتم استخدام نوع كريم يساهم في توحيد لون البشرة وعدم انقسامها وذلك من أجل معالجة مشكلة اللون الداكن وإزالة التصبغات، كما يجب أن يحتوي الكريم المستخدم على مواد مضادة للتصبغات والبقع الداكنة، كذلك يجب أن تكون هذه المنتجات غنية بالمواد التي تعمل كمقشر طبيعي للبشرة لكي يتم التخلص من الجلد الميت، بالتالي سوف تساهم هذه الطريقة في علاج المشاكل التي تصاب بها البشرة نتيجة للتعرض لأشعة الشمس الشديدة في فصل الصيف.

* اختصاصي الأمراض الجلدية

بنعومتها، لكي لا يصير الجلد رطباً بصورة مبالغ فيها، كما أنه يجب الاستحمام مرتين أو ثلاث مرات في اليوم الواحد وبصفة مستمرة، بالإضافة إلى ذلك عليك وضع لوشن مرطب على البشرة أول بأول.

لكي يتم تفادي تكوين الطفح الجلدي يجب تجنب القيام بحك البشرة، لأن العرق يحتوي على كمية كبيرة من الملح الذي يساهم في تهيج الجلد، ويعطي الشخص الشعور بالحكة، وإذا قام الشخص بذلك سوف يتم ظهور الطفح الجلدي.

التفاوت في اللون

تحدث هذه المشكلة نتيجة لعدم نشاط الدورة الدموية والهيموجلوبين الموجود في الدم، ويظهر ذلك الأمر بصورة كبيرة في منطقة حول العينين ويجعلها تظهر بلون داكن بصورة كبيرة، ويمكن أن تحدث هذه المشكلة أيضاً نتيجة للتعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية، لأن في تلك الحالة يتم تجمع الميلانين وعدم توزيعه في الوجه، وبالتالي يؤدي هذا إلى تغير لون الوجه والحدين، وتحدث هذه المشكلة أيضاً في بعض الأحيان بسبب عدم وجود ما يعرف باسم الشفافية التي تحدث بسبب التقدم في السن أو الشيخوخة.

يتم معالجة هذه المشكلة عن طريق القيام بتدليك الوجه بواسطة وضع نوع كريم مناسب حول العينين، يمكنك الحصول عليه من خلال الذهاب إلى طبيب الجلدية، أو من خلال نقع منشفة ناعمة في الماء الدافئ، ثم القيام بوضعها على منطقة العينين وترك لعدد من الدقائق، بالتالي سوف تساهم تلك الطرق في تنشيط

ضع نفسك في: بالونة

فاطمة الحسيني

جميعنا ن فكر بعد نهاية يوماً شاق في العمل أو المنزل، كيف يمكن أن نحظى بحياة هائلة سعيدة خالية من التصادم والانفعالات الحادة المتكررة المتواجدة في بيئة كل منا، وفي ظل التفكير والخيال نقرر فجأة أن نكون بطلاً خارقاً ذا القدرات العجيبة وصاحب العصا السحرية القادر على مواجهة الظروف والعوائق بسرعة كبيرة، والتخلص من كل ما يعيق بهجتنا وسعادتنا وراحتنا النفسية ونضع خططاً وقواعد آنية لتفادي المشاكل والأزمات، لكن سرعان ما تتلاشى هذه الخطط والأنظمة التي وضعناها في أول مطب في طريق الحياة.

إن مفهوم الحياة ليست بهذه البساطة والسرعة، فهذه القرارات المفاجئة والكبت النفسي يؤثر على المدى البعيد وعلى توازننا النفسي، لأن عيش المشاعر والانفعالات والعواطف بعمق ينتمي إلى كمال الحياة الإنسانية، ومن دونها تجعل الشخص بارداً جامداً لا يشع بأي أثر لمعالم السعادة وتسود عليه الرتابة والبرود في مشاعره وتجعله انساناً انفعالياً غير قادر على المواجهة وبتواري عن نفسه وعن الآخرين. ولكي يتجنب الإنسان هذه الأضرار لابد من تفعيل نظام حماية أو المناعة الذاتية التي يمكن اكتسابها ببساطة وسهولة إذا طبقناها بصورة صحيحة. فهل فكرت يوماً أن تعيش في بالونة؟ وتحمي نفسك من الأفواه السلبية والتوترات والانفعالات، ماذا سيحصل لو عشنا جميعاً في بالونات.



لا شك أن حياتنا تعج بالصراعات والتناقضات والافواه الضوضائية، التي تؤثر سلباً على صحتنا النفسية وتسبب تناقضات داخلية نفسية يتنازع بها الفرد ونتيجة لذلك وتتراكم هذه التأثيرات والعوامل البيئية في ذات البشرية لتنتج شخصية متخللة رتيبة بُنيت على التدخلات والظروف الخارجية، وبالتالي يكون الفرد غير سوي متزعزعا يصارع نفسه ومعطياته الناشئة من صراعاته الداخلية المتكونة مسبقاً، والمؤثرة على اطلاعه وإدراكه وقدرته على التغيير، وبما إن الصحة النفسية تعكس الواقع الذاتي للأفكار والمشاعر والإرادة وتترجم ما بداخلنا التي على أساسها يُبنى العالم الخارجي وجودة علاقتنا مع الآخرين، ولكي نتمتع بالسلامة النفسية الجيدة من الضروري أن نضع أنفسنا بالهونة التي من خلالها يمكن مراقبة الاحداث، والتعامل مع العامل النفسي وضبطه والتأثير فيه على نحو مفيد وبالطريقة الملائمة له، فيمكن من خلال الاحاطة تدريب الوظائف النفسية والتخلص من الابعاء والمتاعب المترتبة من الحياة واستعادة التوازن النفس المضطرب وتنظيمه.

وقد تختفي المشاكل والأفكار التي تراود النفس الإنسانية. من أنا؟ أين ترتبني في المجتمع؟ لم أقع دوماً ضحية في الصراعات؟ لا أحظى بحاجتي وللتعاطف والاهتمام، وغيرها من التساؤلات التي تكونت سلفاً والمترسبة في دواخلنا بسبب الكبت وعوامل البيئية والمحيطية السلبية من دون حماية. وعلى هذا الأساس فتفعيل نظام الحماية أمر مهم يؤدي إلى طرق معرفة الذات وتطوير العناية النفسية المتجددة المتنوعة وقبولها في المجتمع وتهدف إلى زيادة القابلية النفسية وتحمل الصعوبات واستعادة الهدوء والسكينة والفعاليات اليومية المبهجة وكذلك يمكن خلق أو تهيئة نمط الحياة معين يناسب تطوير وترتيب حياته بالنشاطات والمخططات المفيدة.

استفتاءات في: طوم المريض

للقوارير



القضاء فقط فإن لم يقض حتى مضت السنة وجبت الفدية ويكفي فيها اطعام مسكيناً واحداً (750) غراماً حنطة عن كل يوم ولا يسقط القضاء.

السؤال: هل يجوز الافطار في شهر رمضان اذا حدثت لي نوبة لهبوط السكر مع العلم ان النوبة قد تسبب اغماء او مضاعفات اخرى بسبب اخذ الانسولين. فما يجب علي فعله اذا حدثت لي النوبة في نهار رمضان. وما حكم اخذ الانسولين في النهار؟

الجواب: يجوز لك الافطار في هذه الحالة وأخذ الانسولين لا يكون مفطراً.

السؤال: لدي سؤال حول استخدام جهاز (السونار) في نهار شهر رمضان هل هو مفطر أم لا؟
الجواب: لا يوجب بطلان الصوم.

السؤال: هل يجوز للمريض الذي يطمئن باستمرار مرضه أن يخرج الفدية فوراً قبل شهر رمضان التالي؟
الجواب: لا يجزي اخراجها إلا بعد استمرار المرض إلى زمان لا يمكنه الصوم ولا قضاؤه.

السؤال: ما هو حكم من ذهب الى طبيب الاسنان وهو صائم؟
الجواب: صومه صحيح ما لم يكن قد بلع الدم او الدواء او الماء متعمداً.

السؤال: الناظور إذا ادخله الانسان إلى معدته في نهار الصوم وكان يمكن ان يستعمله ليلاً، فهل عليه الكفارة إذا كان يجهل بمفطريته؟
الجواب: إذا كان واثقاً من عدم بطلان صومه بدخول المادة التي يمرغ بها الناظور عند ادخاله في المعدة فلا كفارة عليه.

السؤال: أعاني من البواسير وقلّة شرب الماء تزيد الحالة سوءاً هل يجوز لي شرب قليل من الماء خلال الصوم فقط دون غير شيء لغرض ان لا تسوء حالتي أكثر؟

الجواب: يجوز الافطار للمريض الذي يتسبب الصوم في شدة مرضه، والقضاء فيما بعد.

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

السؤال: متى يجوز للمريض الإفطار؟

الجواب: يجوز الإفطار للمريض في الحالات التالية:
١- اذا كان الصوم يؤدي إلى إصابة الشخص بمرض ما سواء كانت له اعراض فعلية كالحمى والصداع ام لا.
٢- اذا كان الصوم يتسبب في شدة مرضه.
٣- اذا كان الصوم يؤدي إلى تأخر شفاؤه منه.
٤- اذا كان الصوم يؤدي إلى إصابته بمرض آخر أو إلى ظهور أعراض مرضه الحالي أو إلى زيادتها كالارتفاع في درجة حرارته.

السؤال: هل يجوز للصائم وضع قطرة الانف؟
الجواب: يجوز اذا وثقت بأنه لا ينزل الجوف.

السؤال: هل يجوز للصائم وضع قطرة العين؟
الجواب: لا بأس للصائم بتقطير الدواء في العين و لو ظهر أثره من اللون أو الطعم في الحلق.

السؤال: اضطررت في شهر رمضان الذهاب إلى الطبيب وقد وضع في أنفي دواء وبعد فترة أحسست بطعم الدواء في البلعوم، فهل يجب علي قضاء صوم هذا اليوم؟
الجواب: لا يجب وإن تعدى شيء من ذلك الى الحلق من غير قصد ولا علم بانه يتعدى قهراً.

السؤال: ما هو حكم صلاة وصيام المريض الداخل في غيبوبة؟
الجواب: اذا كان مغمى عليه في تمام وقت الصلاة لم يجب عليه قضاؤها الا اذا كان الاغماء بفعله فانه يلزمه القضاء عندئذٍ على الأحوط وكذلك لا يجب قضاء ما يفوت من الصيام بسبب الاغماء.

السؤال: اذا صام المكلف معتقداً بتضرره منه ثم تبين انه كان مخطئاً فهل يحكم بصحة صومه؟
الجواب: نعم اذا توفر لديه قصد القرية كما اذا كان جاهلاً بان المريض ممن لا يشرع في حقه الصيام فصام قرية الى الله تعالى، وأما من يقطع بعدم مشروعية الصوم في حقه فلا يمكنه ان ينوي التقرب بصيامه فيبطل من هذه الجهة.

السؤال: اذا صام شخص ثم افطر لمرضه ثم دفع الكفارة فهل عليه القضاء اذا وجد نفسه قادراً يوماً ما؟

الجواب: اذا استمر مرضه الى شهر رمضان التالي سقط عنه القضاء ووجب عليه الفدية، وإن لم يستمر مرضه وجب عليه

حين تنتصر الإرادة الدكتورة حوراء عادل: إعاقة الأجساد لا تعني صدأ العقول

عماد الطييب

«الانسان لا يستطيع أن يعيش إلا إذا عرف أن لحياته معنى» بهذه العبارة لخص عالم النفس الحديث الفريد أدلر معنى أن يكون للإنسان هدف يصل به لبيني ذاته ومجتمعه، فالتحدي الأصعب في الحياة هو مواجهة الذات، والتغلب على الصعوبات والحياة لا تروق إلا للمحاربين.

منهم الدكتورة حوراء عادل نوري، أستاذة في علوم الحاسوب في جامعة بابل تعمل في المجال التدريبي الأكاديمي مدرب معتمد من المعهد الدولي للتمويل والإدارة ومدرب معتمد من كلية كنجستون للدراسات وإدارة الأعمال وصاحبة مشروع أول مكتب تقني في بابل سنة 2001 بالتعاون مع منظمة البرنامج الإنمائي للأمم المتحدة UNDP، والذي تم تطويره لاحقاً ليصبح ثاني مركز إنترنت في المحافظة سنة 2003.

وبعد حصولها على شهادة البكالوريوس عمدت للممارسة العملية في ميدان الاختصاص فجاءت فكرة افتتاح مكتب حاسبات بالتعاون مع منظمة العمل الدولية وبتمويل من منظمة البرنامج الإنمائي للأمم المتحدة UNDP، ونظراً لنجاح المشروع عملياً كونها أول امرأة معاققة من محافظة بابل والعراق تنجز هكذا مشروع



ورور لعل حجر الأساس في مواجهة

التحديات التي خاضت
غمارها هو عائلتها
(والدها ووالدتها) حيث
منحها الله عائلة مؤمنة
صابرة راضية واعية -كما
تصفها- جاهدت لتأثيث
فكرها بأثاث قيّمٍ يفاخر أسهم في بناء
شخصية قوية مؤثرة لا متأثرة على مستوى
الاسرة والمجتمع كما أسهم في تعزيز ثقته
بنفسها وحصولها على التحفيز المثمر من قبل
عدد من الأساتذة والأحبة

المعنوي للاستمرار في العطاء، ولكونها المولود البكر في
عائلة استقبلت ثلاثة من ابنائها من ذوي الاعاقة، وهذا
شكل تحدياً لتقوية ودعم بعضهم البعض وفهم
متطلبات اثبات كفاءتهم في المجتمع (خاصة أن
الحكومة وقوانينها القاصرة والمجتمع ونظرتهم الهشة
يشكلون العائق الأكبر في هذا الاتجاه) حيث حصل
أخوها أحمد على البكالوريوس في علوم الحاسوب وهو
موظف حالياً كما حصلت اختها على البكالوريوس في
الهندسة المدنية، وهي تمارس نشاطها الاجتماعي
التوعوي الداعم للفتاة الجامعية فهي مسؤولة أسرة بنات
الهدى.

مؤكد أن الأزمات والصعاب التي اجتازتها لما يقارب من أربعة
عقود من حياتها انضجت شخصيتها وحبها لذاتها وتقوية
ثقتها بنفسها.

وقد عَضد هذا الحب مسيرتها فكان شعارها (اعاقة
الاجساد لا تعني صدأ العقول) مؤكداً في ذلك إن
احترام الذات والرغبة في تحقيق الاستقلال المهني
والمالي جاء من قناعتها التامة بأن الله خلقها لسبب
وهذا السبب لم ينتم بعد فلا بد من الاستمرار، وعلى
صعيد المجتمع فهي تسعى لتحقيق التفاعل الاجتماعي
والسمعة الطيبة واكتساب العلاقات المعززة لأهدافها
ورسالتهما أما عن رؤيتها المستقبلية فهي تود أن تكون
متحدثة جماهيرية تحفيزية تعمل على تحفيز الافراد
وتدريبهم لاستثمار طاقاتهم، وطموحها العمل في بيئة
تدريبية مميزة وداعمة كجامعة العميد وجامعة وارث
الانبياء، ونصيحتهما للفتيات اللواتي يعانين العوق: «كوني
فخورة بنفسك».

لإقامة الكورسات التعليمية في مجال الكمبيوتر، لذلك
قام أعضاء من هذه المنظمة (من مجموعة الدول
الاسكندنافية) بزيارة ميدانية لمقر المكتب ونشروا
ورقة عمل بخصوص المشروع على شبكة الانترنت
عام 2001.

أصيبت الدكتورة حوراء بعد الولادة منذ كان عمرها سنة
واحدة بضرر الاعصاب الطرفية المسبب لضعف وضهور في
عضلات الأطراف العليا والسفلى (السبب جيني نتيجة القرابة
بين الوالدين) مما نشأ عنها اعاقه حركية واستخدام الكرسي
المتحرك منذ ما يقارب 27 سنة.

تقول عن معاناتها إنها عانت في الدراسة (الابتدائية
وصولاً إلى الجامعة) ولكل مرحلة معاناتها الخاصة حسب
تقدم العمر وتدرج مستوى الاعاقه، فكانت تعاني من
ازمة الاندماج مع الأطفال من الأقران وصعوبة التنقل في
أرجاء المدرسة والصف الدراسي زيادة على ذلك
معاناتها في التعامل مع نظرة الشفقة أو التنمر التي
تلاحقها، فكانت تبحث عن أدوات معينة للكتابة فضلاً
عن معاناتها مع الوقت الامتحاني غير الكافي
وواجهت صعوبات كثيرة في دروب الحياة منها
صعوبة المشاركة في النشاطات الرياضية والحرفية
والابداعية مع حبها الشديد لها، ومشاكل في الفحص
الطبي واللجان الطبية وفي العمل، فالدولة لم توفر
البيئة المناسبة لدعم نجاح واندماج ذوي الاعاقه في
المجتمع فهناك مشاكل نابعة من انعدام التنقل المريح
في البنايات وقاعات الجامعة وعدم توفر مصعد للطابق الثاني
خلال سني دراستها في البكالوريوس والماجستير والدكتوراه
مما دعا بعض الأساتذة والزلاء من حملها مع كرسي الحركة
صعوداً ونزولاً.

التحديات

لعل حجر الأساس في مواجهة التحديات التي خاضت
غمارها هو عائلتها (والدها ووالدتها) حيث منحها الله
عائلة مؤمنة صابرة راضية واعية -كما تصفها- جاهدت
لتأثيث فكرها بأثاث قيّمٍ يفاخر أسهم في بناء شخصية
قوية مؤثرة لا متأثرة على مستوى الاسرة والمجتمع كما
أسهم في تعزيز ثقته بنفسها وحصولها على التحفيز
المثمر من قبل عدد من الأساتذة والأحبة فكانوا سندها

لتجنب نظرة المجتمع زيارة الطبيب النفسي: ثقافة مغيبة في ظل الأفكار الخاطئة

زهراء حبار الكناحي

كان الوجل يسري بجسدها العليل لا تقوى على تحريك جثمان والدتها من على دكة المغتسل غير أن الأمر كان يتطلب منها التحلي بالقوة وإتمام واجبها خصوصاً بعد رفض العاملة القيام بذلك لأن أسباب الوفاة كانت بلعنة كورونا.

لم تستطع وصف ما عانته بعد ذلك اليوم الأليم من ضغط نفسي جعلها تفكر في زيارة الطبيب النفسي لمساعدتها، لكن زميلتها في العمل دونت اجازتها المرضية بزيارة طبيب المفاصل وليس النفسي، خوفاً من نظرة زملائها إليها ومن تسرب السبب الصحيح لإجازتها المرضية.

أفكار خاطئة

على الرغم من التقدم الحضاري الذي يواكب أفراد المجتمع ما زالت النظرة السائدة لزيارة الطبيب النفسي تحوم حولها الأفكار الخاطئة بأن كل من يزوره مجنون بدون أدنى شك، فلا يزال المفهوم النفسي مشوشاً عند الغالبية من المثقفين ويكاد يكون معدوماً عند بقية الناس متناسين أن المرض النفسي مثل أي مرض عضوي له أسبابه وأعراضه وعلاجه، كما يتعرض المرء لمرض عضوي قابل للتعرض لمرض نفسي أو عقلي.

الثمن

لم تكترث السيدة أم علي -وهي كنية مستعارة- في عقدها الخمسين إلى تدهور صحة ابنتها بعد أن شهدت

وفاة شقيقها الصغير الذي كانت شديدة التعلق به خصوصاً بعد تعرضها للامامة من قبل ذويها فلو كانت أكثر حرصاً وانتباهاً لما تعرضت الى صعقة كهربائية ووافاه الأجل على اثرها.

وتتابع أم علي: «انعرزلت ابنتي عن المجتمع وامتنعت عن ارتياد المدرسة ورحت أبحث عن أمل شفاؤها خلف أبواب الدجالين لم أفكر بزيارة طبيب مختص خشيت أن يقال بأنها جُنّت». وها أنا أدفع ثمن ذلك بعدما تفاقمت حالتها باكتئاب حاد دون أمل الشفاء منه.

وصمة

فيما قال المهندس محمد الدعيمي: «يحكم أعراف مجتمعنا يستبعد العديد فكرة زيارة الطبيب النفسي، وهناك فئتان من المجتمع البعض يستهزئ و يعتبر من يراجع الطبيب النفسي (مجنوناً) بالمعنى الدارج، وهذه الفئة ترتبط غالباً بكار السن أو غير المتعلمة والتي تتأثر بالموروث المجتمعي والقبلي، أما الفئة الثانية وهي المثقفة تعتبر الأمر اعتيادياً كمراجعة أي طبيب وتكون متفهمة بأن الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية وبأنه ليست وصمة عار، لذا انصح مراجعة الطبيب النفسي دون خجل أو تردد إن أحتاج الشخص لذلك».

رؤية نفسية

وتشير أختصاصية الطب النفسي الدكتورة نور عماد چاچان إلى: «ضرورة نشر الوعي الثقافي حول زيارة الطبيب النفسي وتغيير النظرة السيئة التي يربطها أفراد المجتمع بالجنون وذلك من خلال الوسائل الإعلامية من محطات مرئية وسمعية وغيرها وأهمها مواقع التواصل الاجتماعي وإقامة ندوات توعوية بهذا الجانب.

كما تعتبر هذه النظرة عالمية ولكن تأثيرها أكثر في الشرق الأوسط، وهناك نسب ضئيلة في تجاوز المرضى لمرحلة التوجس من زيارته.

وتابعت قائلة: «وينقسم العلاج النفسي غالباً بين دوائي وسلوكي بحسب ما يشخصه الطبيب، وهناك حكم مسبق للعلاج بأن له آثاراً جانبية مثل الإدمان وهذا مصطلح خاطئ لأننا نعالج الإدمان بطرق ناجحة تساهم في تغلب المريض على مشاكله النفسية، حيث توجد أمراض قابلة للشفاء ان تم الكشف عنها مبكراً مثل (القلق، الاكتئاب، الفوبيا).

ختمت جاجان حديثها مؤكدة على: «أهمية ابتعاد ذوي المريض من اللجوء إلى الدجل والشعوذة فهذه المعتقدات الواهية ليست إلا استنزافاً مادياً ووقتاً يساهم في تفاقم حالة المريض فبعد اليأس يلجؤون إلى الطبيب لكن في حينها يكون قد فات الأوان ولا سبيل للشفاء إلا ما ندر».

عن ظهر قلب.. فتاة تحتفظ بكتاب الله

للقوارير



للقرآن الكريم
وقعه على
القلوب
ولأهله
حضورهم
المميز،
حافظة أنهت
طبع القرآن
على قلبها
في عامين،
حصلت مؤخرًا
على المركز
الأول في
مسابقة
السيدة
طوعة
القرآنية
الأولى.



طريق حفظ القرآن تعثره كثيرا من الصعوبات منها النسيان والفتور وما

شابه، وهنا لابد للحافظ أن ينظم وقت المراجعة وذلك باختيار أفضل الأوقات للحفظ والاستذكار وأن لا يصل إلى مرحلة اليأس أو القنوط بحجة الدراسة أو ما شاكل، فما أنا اليوم أكملت المرحلة الجامعية بفضل الله وحصلت على شهادة البكالوريوس في العلوم المالية والمصرفية ولم يكن لدي أي تعارض مع الحفظ أو استذكار المراجعة

بعضاً من جوائزها

حصلت على المركز الأول على العراق في حفظ كل القرآن في مسابقة النخبة الوطنية المرشحة للمسابقات الدولية في سنة 2020. والمركز الثالث في حفظ كل القرآن في مسابقة إيران الدولية بمنافسة (26) دولة لسنة 2021. والمركز الثالث في حفظ كل القرآن الكريم في مسابقة طلبة مشروع التحفيز الوطني التابعة لدار القرآن الكريم في سنة 2021. وعلى المركز الأول في حفظ كل القرآن الكريم في مسابقة أم أبيها الدولية والتي أقيمت بالتعاون مع مركز التبليغ الدولي لعام 1443. والمركز الأول في مسابقة أنوار الخاتم التي أقامتها شعبة التبليغ الديني في العتبة الحسينية في شهر رمضان لسنة 2022. كما حصلت على المركز الثالث في مسابقة طلبة الجامعات العراقية في شهر شوال لسنة 2022، والتي أقامتها الجامعة الإسلامية في النجف الاشراف المؤهلة إلى مسابقته إيران الدولية الثنائية. ومركزاً رابعاً في حفظ كل القرآن في مسابقة إيران الدولية الثنائية لطلبة الجامعات في مشهد المقدسة في شهر ذو الحجة لسنة 2022. وختاماً المركز الأول في حفظ كل القرآن في مسابقة أنوار الحجة الوطنية والتي أقامتها العتبة العلوية المقدسة.

أمني حسن ضيفة للقوارير..

- الحافظة لكل القرآن الكريم أمني حسن عبد علي المنصوري إحدى طالبات دار القرآن الكريم في العتبة الحسينية المقدسة، من محافظة البصرة، أبلغ اثنين وعشرون عاماً، بدأت رحلتي مع الحفظ وأنا ابنة العشر سنوات حيث كنت في المرحلة الابتدائية استغرقت بحفظ القرآن سنتين بين تعلم أحكام التلاوة والحفظ. **الداعم الرئيس لأمني؟**

- كانت أسرتي هي المحفز والداعم لي في مسيرتي مع الحفظ من خلال تعزيزهم وتوفير الوقت الكافي لكي أحفظ وأجتهد، أجواء أسرتي مليئة بالحفظ والتلاوة والمنافسة القرآنية فأخواتي الأربع حافظات أيضاً. وكلاً منهن مشغولة بشيء من بركات القرآن الحفظ مثلاً أو المراجعة أو تدريس الحلقات القرآنية، فهذه الاجواء تعطي حافزاً تجاه الحفظ والتعلق بالقرآن.

صعوبات الطريق؟

- طريق حفظ القرآن تعثره كثيرا من الصعوبات منها النسيان والفتور وما شابه، وهنا لابد للحافظ أن ينظم وقت المراجعة وذلك باختيار أفضل الأوقات للحفظ والاستذكار وأن لا يصل إلى مرحلة اليأس أو القنوط بحجة الدراسة أو ما شاكل، فما أنا اليوم أكملت المرحلة الجامعية بفضل الله وحصلت على شهادة البكالوريوس في العلوم المالية والمصرفية ولم يكن لدي أي تعارض مع الحفظ أو استذكار المراجعة، فمن يريد أن يصل لابد له أن يضحى ويستثمر وقته بما يحقق التقدم والرقي.

وعن دور المسابقات في تكامل المسيرة بالنجاح؟

- بعد اكتمالي للحفظ اشتركت في مجموعة من المسابقات القرآنية المحلية والوطنية والدولية وحصلت على العديد من المراكز في عدة مسابقات ضمت انحاء محافظات العراق وبعض البلدان، حيث مثلت بلدي في أكثر من مرة، وحرزنت أبرز النتائج المرضية فمن خلال مشاركتي بالمسابقات ونيلي بعضاً من المراكز المتقدمة أشعر بلذة الجهد والتعب والفخر تجاه تمثيل بلدي.

فالمسابقات لها دور كبير في تثبيت المراجعة حتى وإن لم نحصل على مركز، فنصحتني أن نتخذ القرآن رقيقاً لنا لما رأيت من توفيق واطمئنان وسكون النفس لأن القرآن هو المصنع الرئيسي للتغير، فمن يريد سلك هذا الطريق فهو تجارة لن تبور، وأن يكون هدفه من ذلك خالصاً لله تعالى لا لأهداف دنيوية فهو أكبر السعادة في الدارين.

معادلة الشكل والمحتوى!

أماني النداوي

هناك معادلات في الحياة تقتضي التوازن والتكامل والتعاون وتوزيع الأدوار بين الناس جميعاً، ومنها العلاقة بين الرجل والمرأة، فهناك عناصر تجذب كل من الطرفين إلى الآخر، وتؤثر في العلاقة بينهما، ويتم في الأغلب الاهتمام بالمظهر والشكل، والتغاضي عن المحتوى، ولكن سرعان ما تفصح سلوكيات الشخص وكلماته ومواقفه عن مضمون عقله وتكشف عن سيرته الحقيقية، وذلك ما نراه يومياً سواء في واقع الحياة أم عبر المواقع الاجتماعية الرقمية الافتراضية، التي أصبحت مثل المرأة العاكسة لقيم المجتمع وأخلاقيات أفرادها.



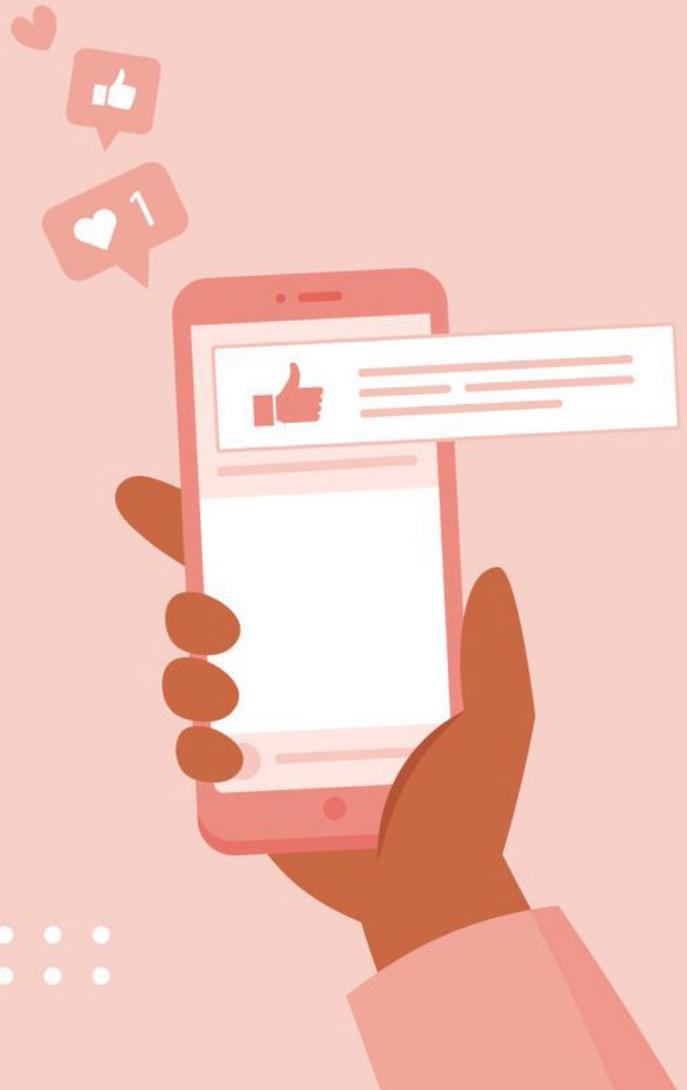
ظاهرة التفاهة الرقمية، تخذش الذوق والحياء وتنتهك قيم المجتمع وحدوده الأخلاقية ومحرماته الدينية، وذلك يقتضي تعاون الجميع في حسن الاستخدام لمواقع التواصل وتشجيع نشر المحتوى النافع ودعم الأشخاص الذين يقدمون صورة القدوة الحسنة ومكافأتهم معنوياً ومادياً

فحسب، بل تشمل التوعية والإرشاد والتوجيه من قبل العائلة والمؤسسات التربوية والتعليمية والدينية حول كيفية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الاعلام كافة، في نشر المحتوى الراقى في الشكل والمضمون الذي يقدم الحقائق والمعلومات والأخبار لخدمة المجتمع وتوعيته وتنميته وتطويره. الاجراءات القضائية والأمنية الأخيرة ضد مشاهير التفاهة جعلت الكثير من المتورطين بالمنشورات الضارة مضطرين لمراجعة سلوكياتهم المنحرفة، وأعلن بعضهم عن الندم، وسيظل باب الرحمة الإلهية والتوبة مفتوحاً أمام من يريد تنقية محتواه العقلي والسلوكي وتقديم نفسه للناس بصورة نقية ناصعة، ولكن ينبغي أن ترافق هذه الحملة خطط بعيدة المدى حول توظيف الفضاء الرقمي في خدمة الإنسان وليس تدمير الأخلاق وهدم البنيان.

ظاهرة التفاهة الرقمية، تخذش الذوق والحياء وتنتهك قيم المجتمع وحدوده الأخلاقية ومحرماته الدينية، وذلك يقتضي تعاون الجميع في حسن الاستخدام لمواقع التواصل وتشجيع نشر المحتوى النافع ودعم الأشخاص الذين يقدمون صورة القدوة الحسنة ومكافأتهم معنوياً ومادياً، فالحماية الحقيقية من مضار المحتويات السيئة تتمثل في الحصانة الشخصية والعائلية عبر التربية التي تجعل كلا من الرجل والمرأة، وبخاصة فئة الشباب، يتبرؤون من تشجيع التافهين، ويقاطعون المحتوى الضار ويحرصون على مراعاة الأخلاق الفاضلة القيم النبيلة. القوة الناعمة الضارة التي تزوج لها دول وجهات معروفة، تدور حول تحويل صورة المرأة وجسدها وسيلة في الإثارة والانحلال، من خلال الدراما الفنية والإعلانات ومواقع التواصل الاجتماعي، كما تجعل تلك الجهات من الحالات الشاذة والممارسات الغربية شعارات ديموقراطية مزعومة، وهي تدعو إلى الإباحية بدون رقابة أو قيود أو حدود، ولا شك أن هذه الظاهرة تقتضي التصدي لها من خلال قوة روحية ومعنوية مضادة، عبر تشجيع نشر المحتوى الديني والأخلاقي والاجتماعي الإيجابي المفيد الذي يحترم كرامة الإنسان ويحمي المجتمع من مخاطر البيئة الرقمية.

يكثر الحديث هذه الأيام عن ظاهرة (المحتوى الهابط) لمنشورات وصور بعض مشاهير مواقع التواصل الاجتماعي، ولعل التسمية الصحيحة هي المحتوى الضار في مقابل المحتوى المفيد، فهذه المواقع الرقمية التفاعلية يمكن أن تكون نعمة عندما نحسن توظيفها في تبادل المعلومات والآراء والأفكار وتقديم الخدمات المفيدة، ويمكن أن تكون نقمة عندما تصبح بيئة رديئة تعج بالتفاهة والسطحية والتضليل والخداع.

الظروف الاجتماعية المعروفة جعلت ظهور المرأة في الأماكن العامة، وفي مواقع التواصل الاجتماعي، يتطلب قدراً كبيراً من الحشمة والحياء والحذر ومراعاة الذوق العام، وعندما ينحدر عدد قليل من شهيرات المواقع الإلكترونية إلى مستويات مؤذية من السلوكيات الشاذة، وسط ملايين المشاهدين والمعجبين والمتابعين، فهذه الظاهرة تشكل تهديداً للمجتمع يتطلب الرد عبر معالجات لا تقتصر على الجوانب العقابية الرادعة





موعد النوم المبكر وتقليل النوم في النهار إضافة إلى الدراسة مع العطش والجوع لكن الصعوبات تصبح روتيناً بمرور الوقت أما الامتحانات تبقى امتحانات مع الصيام أو دونه لكن أحناج مراجعة الأجوبة أكثر من الأيام العادية بسبب قلة التركيز التي تحدث، وغياب وجبة الإفطار الصباحي تأثيرها كبير أحاول معالجته بقلة الحركة والكلام وعدم السير تحت أشعة الشمس خصوصاً فترة الظهيرة».

وأضافت: «علاقاتي الاجتماعية تبقى كما هي لها وقتها المحدد لكن قد يتفاوت مع ضغط الامتحانات فالحمد لله الجميع متفهم وأيضا عندما نلتقي اعتذر عنهم إذا كنت منقطعة لفترة طويلة، أحاول مواكبة هذا الروتين الجديد من خلال تحديد وقت للدراسة ووقت للمراجعة وبالطبع أحاول ألا أضغط على نفسي كثيراً عندما أشعر بالتعب أستريح عندما أشعر بالراحة أعود

فتحدث الطالب محسن حسنين مرتضى: «أنها من أصعب التجارب التي يمكن أن يعيشها الطالب ومن أكبر التحديات التحكم بالوقت وينخفض الأداء بصورة عامة ضعيف بسبب الارهاق العام وعدم القدرة على المجاراة والتفاعل الدراسي أما العلاقات الاجتماعية فهي أيضاً تتأثر خصوصاً كوني شخصاً سريع الانفعال، إن الطول التي أتبعها هي استغلال رصيد الاجازات والغيابات».

أما رقية علي حسين فكان جوابها: "إن تلازم الصيام والدوام تجربة متعبة جداً، من أبرز المشاكل هي ترتيب وقت النوم مع الدوام والسهرة المعتاد في رمضان كما أن الامتحانات تسبب ضغطاً على الطالب مع وجود الواجبات المنزلية والامتحانات اليومية أما بالنسبة لوجبة الإفطار الصباحية في الأيام العادية فلا أرى الأهمية الكثيرة لها لأن معظم الطلبة يمضون اليوم

الدوام مع الصيام تحدُّ ثمرته الصبر

هاجر حسين الأسدي

مع بداية الصيف والأجواء الحارة ودوام الجامعة المستمر يواجه الكثير من الطلبة مشاكل ومعوقات دراسية في كيفية التأقلم مع التغيرات الوقتية في وجبات الطعام ومشاكل النوم وضغوط الامتحانات وفي هذا السياق كان للقوارير رحلة طلابية بين أروقة الجامعة تحديداً في قسم هندسة الطب الحياتي.

مجدداً للدراسة وهكذا، وأنصح الطالب بهذا الوضع حاول ألا تغير نظام حياتك أو أحدث بعض التغيرات الصغيرة ولا تنسى شرب الماء الكافي على فترات بعد الإفطار ولا تدرس وأنت في حالة حرجة من التعب والنعاس وأهم شيء نظم وقت النوم. أما بالنسبة لإسراء الاسدي: «إنها تجربة متعبة ومنهكة خاصة مع الصداع الذي يلازمي طيلة فترة الصيام أكثر من العطش والجوع، فأنا من الأشخاص الذين يهتمون جداً بوجبة الفطور الصباحية ولا أستعني عنها أبداً وانقطاعها يضعف تركيزي ويسبب النعاس والخمول خلال الدوام الجامعي وينخفض مستوى أدائي في الامتحانات وتضعف علاقتي الاجتماعية فأنا أحاول الانعزال عن التفاعل مع الناس لأنني أدخل في دوامة من الضغط والارهاق بسبب الاختلال العام في جداول النوم والدراسة والتزامات العمل فإن محاولة الحفاظ على التوازن هو مهمة ليست هينة أبداً ولكن لم يضع الله تعالى علينا فرضاً إلا لحكمة معينة يجب أن نتعلمها وأهم ما نتعلمه من تحديات هذا الشهر الفضيل هو صفة الصبر والتحمل في مواجهة كل هذه الضغوط.

بدون هذه الوجبة ومن الطول التي أتبعها لمواكبة وضع الصيام احاول الحصول على وقت نوم كافٍ موزع بين الليل والنهار وكذلك ممارسة الحياة بشكل طبيعي والراحة بين فترات الدراسة لتقليل الضغط النفسي الدراسي وأيضا ممكن اعتباره نوعاً من تحدُّ لتأديب نفسي واختبارها لمدة شهر وينتهي. وكان رأي الطالبة زهراء إبراهيم مهدي: «إنها فترة صعبة ومتعبة خصوصاً في اليوم الأول لكن تصبح أسهل بكثير خصوصاً بعد النصف من الشهر الفضيل وإن أصعب تحدُّ كان هو الحفاظ على

تلازم الصيام والدوام تجربة متعبة جداً، من أبرز المشاكل هي ترتيب وقت النوم مع الدوام والسهرة المعتاد في رمضان كما أن الامتحانات تسبب ضغط على الطالب مع وجود الواجبات المنزلية والامتحانات اليومية

ذكر الله..

المصاديق الآمنة

مريم حسين العبودي

جُبلنا وتبرمجنا على استخدام الكثير من العبارات التي تحمل اسم الله تعالى أو أحد أسمائه الحسنَى أو صفاته النورانية في مقاماتٍ ومقالاتٍ لا تناسب ما يضمن فيها. حيث ترتبط كثير من المفردات عندنا ارتباطات خاطئة، عبارات تتضمن الكثير من المحبة والدعاء والتذكير برحمة الله ولكن بسبب الربط المجتمعي الخاطئ باتت هذه العبارات تُبرمج شعورنا حيالها بمشاعر تُحددها البيئة المحيطة والناس من حولنا. (الله يعطيك) (الله يرحمك) (الله يرزقك) (الله كريم) وغيرها الكثير، مفردات تعمق السلام الداخلي وتطمئن الروح، لكن غالباً ما تُفهم بأن فيها معنىً مبطناً، فلا يمكن أن تتمنى الخير لأحد أو تدعو له بالرزق والعطاء إلا وأنت تلمح له بالشفقة والأسف.

فعبارة مثل (الله يعطيك)... مفردة ترتبط عندنا ارتباطاً وثيقاً بالانهرام والشفقة وشحة العطاء، يأتيك فقير متذلل، فلا تريد أن تدفع له شيئاً، متحاشياً إياه بعبارة (الله يعطيك)، كلمتين ترسم ملامح الخذلان والسخط على وجهه، وقد يدعو عليك بالسوء في سره أو علنه، وقد يتهمك بالبخل واللؤم. أما اذا قلت هذه الكلمتين لصديق أو قريب، فلا بد أن يتجهّم وجهه وتبدو عليه علامات التعجّب والأعتراض، إذ كيف تتجرأ أن تُسمعه كلمة تُقال للمحتاجين حصراً!

قضيت طفولتي وأنا أسمع عبارة (الله كريم) تأتي كرد آلي مباشر لأي فكرة أو طلب أطره، وغالباً كان هذا الجواب يُرادف عدم تنفيذ الطلب. إنه الرد الذي يجعل كل آمالي تتبخّر، (الله كريم) هي العبارة التي صنعت لي طفولة مليئة بالوعود المؤجلة، وحين كبرت اكتشفت أن الله كريم بالفعل، لكننا نحن البشر بخلاء جداً، لدينا شحة في عكس كرم الله على ما حولنا، وأننا نتستّر بعبارات يُذكر فيها اسم الله لنخبئ خلفها جنباً من التعبير الصريح عن

ورور
نستبدل الكثير من الردود التي يجب أن تُقال في الموقف المحدد، مثلًا إن قال أحدهم: (أريدُ أن تأتي معي مساء اليوم للتبضع)، الرد المنطقي في هذه الحالة هو تأكيد الاستطاعة من عدمها، فإما نعم سأتي إن شاء الله، أو أعذرنني لا استطيع الذهاب معك! لكن يلجأ الكثيرون للتهرب بعبارة (الله كريم)، فيضع نفسه والآخر في حيرة ما بعدها حيرة

حقيقة ما في النفس. نستبدل الكثير من الردود التي يجب أن تُقال في الموقف المحدد، مثلًا إن قال أحدهم: (أريدُ أن تأتي معي مساء اليوم للتبضع)، الرد المنطقي في هذه الحالة هو تأكيد الاستطاعة من عدمها، فإما نعم سأتي إن شاء الله، أو أعذرنني لا استطيع الذهاب معك! لكن يلجأ الكثيرون للتهرب بعبارة (الله كريم)، فيضع نفسه والآخر في حيرة ما بعدها حيرة.

من جانب آخر، لا يقل الظلم الواقع على عبارة مثل (إن شاء الله)، حيث تتردد على ألسنة الكثيرين بشكل يوحى للآخر بأنه يتعرض للتجاهل أو محاولة التخلص منه بأسهل الطرق، غالباً ما تُستخدم بشكل تراتبي متكرر يدفع فيه المتحدث الطرف الآخر للتوقف أو الاقتناع الإجماعي، ولأنها عبارة تحمل أسم الله العظيم، فلا بد أن تحمل بعض الثقة المتسربة لقلب الآخر رغم تسربات الشك والحيرة المتدفقة من كل جانب. وهلمّ جراً، فقولك لمن يسأل عن حالك وأخبارك (برحمة الله) هو ضربٌ آخر من ضروب الانكسار، خاصة حين ترفقها بذلك اللحن المتألم المحبّب، كأن رحمة الله لا تكفيك!

لا أقول أن لا نستخدم عبارات تحمل عطراً إلهياً، بل الأولى أن نتعمق في معانيها وننطق كل عبارة في موقفها المناسب، أن يكون ذكر الله في أحاديثنا مصدر سكينة وثقة ومحبة، أن يأمن الآخر حين يسمع منك أن الله كريم، وما نحن إلا صورٌ مجسدة لكرمه، وأنه رحيم ونحن ننعّم برحمته، وأنه حبيبٌ وقريبٌ ويحب أن يُشاع ذكره فيبيت راحة وطمأنينة في النفوس، تفكيراً عميقاً يستغرق ثواني معدودة قبل كل نطق لهكذا عبارات، ومراجعة لسجلات سماعتنا لها من الأهل والمحيطين بنا على مدار سنواتنا السابقة، وأجراء تعديلات عليها، كفيّل بأن يجمل نفوسنا بذكره وحبه ورحمته.





شروط تعجيزية

أُسئلة غريبة بعض الشيء لكنها من صميم الواقع تلك التي سنطرحها في هذا العمود قد تعكس ظاهرة تثير أكثر من علامة استفهام وهي لماذا يرفض الرجل فكرة الزواج ويصر على العيش وحيدا حتى يبلغ من العمر عتيا وما هي الأسباب التي تجعل الرجل ينظر إلى الزواج على أنه قفص وسجن تحول قضبانه بينه وبين التحليق في سماء الحرية ويتناسى أن الزواج هو سنة الحياة و نصف الدين في حين أن هناك من يرفض الزواج في شبابه ويفتش في سنين عمره الاخيرة عن شابة متكاملة الاوصاف دون جدوى.

يؤكد بعضهم على أن مواصفات شريكة الحياة هي العائق الوحيد الذي تجعله يرفض الزواج ويفتش عن أمور مثالية أو بالأحرى تعجيزية فهو يفضلها شابة وجميلة وذكية وربة بيت ممتازة تجيد طهي كافة الاصناف التي يحبها والتي لا يحبها إلى جانب كونها متعلمة ونظيفة ومن عائلة معروفة, ويفضل أن يبقى بلا زواج على أن يتزوج من فتاة تفتقد إحدى هذه الصفات المهمة وقد تكون الحالة المادية هي عاملاً آخر ساهم في وجود عدد كبير من العازبين في وقتنا هذا. ورغم محاولة البعض التنصل والهروب من الموضوع إلا أن قرار الزواج يصبح أكثر صعوبة كلما طال أمد العزوبية لتتحول إلى حالة من التعود النفسي الاجتماعي وخصوصية لا يستطيع الأعزب التنازل عنها لأي امرأة متشبثاً بالحكمة التي تقول أن الحب وجبة دسمة تنتهي بعسر هضم اسمه الزواج.

هؤلاء الرجال هم نماذج مشابهة لنساء كثيرات لا ينقصهن الجمال ولا الذكاء لكن ما زال شبح العنوسة يقض مضاجعهن وقد تزايدت اعدادهن في السنوات الاخيرة والاسباب كثيرة ومعروفة ولكن ماذا عن الرجال اصحاب الكلمة الأخيرة في موضوع الزواج.

ويبدو أن ظاهرة العنوسة الرجالية والنسائية تفتشت في مجتمعنا حتى أصبحت حالة عامة تؤرق الأهل قبل أن تثير أكثر من علامة استفهام حتى أصبح العوانس من الرجال محط أحاديث ونقاشات أكثر من العوانس النساء خاصة اذا كانوا مؤهلين للزواج من الناحية المادية.

يقول رسولنا الكريم (صلى الله عليه وآله وسلم): "ما بني في الاسلام بناء أحب إلى الله عز وجل من التزويج" وقد حث أئمتنا الأطهار (عليهم السلام) ومراجعنا العظام على التأكيد على سنة الزواج المبكر من خلال تأكيدهم الدائم بحديث (ركعتين يصليها متزوج أفضل من سبعين ركعة يصليها اعزب).

**يبدو أن ظاهرة
العنوسة الرجالية
والنسائية تفتشت
في مجتمعنا حتى
أصبحت حالة عامة
تؤرق الأهل قبل أن
تثير أكثر من علامة
استفهام حتى
أصبح العوانس
من الرجال محط
أحاديث ونقاشات
أكثر من العوانس
النساء خاصة اذا
كانوا مؤهلين
للزواج من الناحية
المادية**

ختات قرآنية
في موسم ربيع

LLQW A R E E R

للقوارير

ملف العدد





فني الرحاب المقدسة.. ختمات قرآنية فني مولم زبيعه

ضمياء العوادي

في شهر ربيع القرآن الكريم تتقرب الناس من تلاوته والتدبر فيه، وتقام المحافل والختمات التي تضيء على الروح سكينتها، وتزداد بها تعلماً بكتاب الله وعترته رسوله؛ بإحياء تلك المحافل في مراقد الأئمة (عليهم السلام)، كما يقوم العاملون عليها باستثمار وجود الزائرين لشرح وتفسير الآيات القرآنية وأخذ الدروس عنها، كانت للقوارير جولة في هذه المراقد.



صفحة تقوم احدى الاخوات المهتمات بالتفسير بتوضيح بعض من الآيات القرآنية والأحكام فيها، وعادة ما نستضيف بعض الحافظات لإدارة الختمة القرآنية فوجود الحافظة له حضوره المميز كونها رسالة ونموذج يُقدم للفتيات الحاضرات» وفصلت انتصار فاضل مسؤول وحدة التعليم القرآني في

قالت بتول السلطاني مسؤول وحدة آداب الزيارة في العتبة الحسينية المقدسة: «كوننا من المنظمين لصلاة الجماعة نستثمر وجود الرائدة وقت الصلاة لنقيم الختمة القرآنية بعدها فعند الواحدة ظهرا في شهر رمضان الكريم نشرع بقراءة الجزء المخصص وبعد أن تنتهي القارئة من كل



من نشاطات وحدة التعليم المهمة هي المحافل القرآنية التي أطلقنا عليها (المشروع العالمي للمحافل القرآنية)، حيث افتتحت عدة مراكز ترعاها الوحدة محافل قرآنية سواء في كربلاء والمحافظات وحتى مجموعة من الدول، حيث يسبقها اختبار للطالبة صاحبة المحفل بعد اجتيازها الاختبار تستطيع أن تفتتح محفلها القرآني

وحافظات واستاذات في المجال القرآني، وهناك العديد من الختمات التي تتبناها العتبة العباسية خارج المنطقة».

وعن ختمات العتبة العلوية تحدثت رملة الخزاعي إعلام النشاط النسوي: «يقيم دار القرآن الكريم النسوي في العتبة العلوية المقدسة جلساته القرآنية يوميا خلال الشهر الفضيل، الجلسة الأولى تكون فجرًا والجلسة الثانية بعد صلاة الظهر مباشرة والثالثة بعد صلاة المغرب، كما يقيم مختلف الأنشطة القرآنية كالمسابقات والمحافل طيلة الشهر الفضيل، إضافة إلى جلسات قرآنية خاصة بالأطفال».

وفي العتبة الكاظمية المقدسة أفصحت سوسن هاشم مسؤول وحدة التبليغ القرآني النسوي: «نقيم أربع ختمات الأولى في الساعة الثانية ظهرا تقيمها الحافظات وثلاث ختمات بعد صلاة العشاءين الأولى في الصحن الطاهر بمشاركة الزائرات وأخرى للفتيات والثالثة في وحدة التبليغ القرآني حيث يتم نقل الزائرات بسيارات مخصصة للوحدة وتتضمن إحياء ليالي القدر ودعاء الافتتاح وغيرها من الأدعية».

فيما قالت فائزة عبد اللطيف مشرف القسم النسوي في العتبة العسكرية: «نحن نقيم الأمسية الرمضانية يوما وتتضمن عدة فقرات منها الأسئلة الفقهية وشرح وتفسير بعض الآيات القرآنية والتطرق للأحكام المذكورة في القرآن الكريم كما نستضيف قارئات من الدجيل وبلد للمشاركة في الختمات وإحياء المناسبات الدينية في الشهر الفضيل».

أما أمانة مزار سيد ادريس فتحدثت لنا نغم بشير: «لدينا ختمة قرآنية صباحية وبعضها من الأدعية المأثورة في شهر رمضان وهناك حضور كبير من النساء»

ولمزار ميثم التمار ختمته التي تقام بإشراف شعبة الإرشاد والتي تحدثت عنها عفاف عبد الرضا مسؤول الشعبة: «نقيم في كل عام الختمة الصباحية في المزار والتي تبدأ من الساعة الثامنة حتى التاسعة والنص».

شعبة التبليغ الديني عن نشاطاتهم القرآنية: «شهر رمضان هو ربيع القرآن لذلك نتشرف بالعمل على المحافل وأكبرها محفل باب السلطانية له تاريخه القديم في المكان نفسه وفيه أيضا عدة محاضرات قرآنية وفقهية فضلا عن التفسير وإحياء المناسبات التي تخص الشهر الفضيل، وتقرأ فيه عادة نخبة من القارئات والحافظات».

وأضافت: «ومن نشاطات وحدة التعليم المهمة هي المحافل القرآنية التي أطلقنا عليها (المشروع العالمي للمحافل القرآنية)، حيث افتتحت عدة مراكز ترعاها الوحدة محافل قرآنية سواء في كربلاء والمحافظات وحتى مجموعة من الدول، حيث يسبقها اختبار للطالبة صاحبة المحفل بعد اجتيازها الاختبار تستطيع أن تفتتح محفلها القرآني وإلى الآن بلغ عدد المحافل أكثر من مائة وخمسين محفل».

وختاما تحدثت للقوارير أمل المطوري مسؤول النشاط القرآني النسوي في دار القرآن الكريم فأوجزت نشاطاتها قائلة: «نعمل على إقامة محفل قرآني في سرداب السلطانية ومنه نفعّل برنامج (أيامًا معدودات)، وكذلك نقيم امسيات قرآنية لإحياء ولادة الامام الحسن المجتبي (عليه السلام) وليالي القدر واستشهاد أمير المؤمنين (عليه السلام)، وأيضا هناك ختمة خاصة في جامعة الزهراء (عليها السلام) للبنات وختمات موزعة في مناطق كربلاء والمحافظات».

وتحدثت مسؤول التوجيه الديني في العتبة العباسية عذراء عباس: «أقمنا أول محفل في العتبة العباسية المقدسة قبل عشر سنوات تقريبا وكانت تشمل الزائرات والمنتسبات ثم أقمنا ختمتين في مقام صاحب الزمان، والآن لدينا ختمتان داخل العتبة صباحا ومساءً، والمحفل يحتوي بالإضافة إلى قراءة القرآن الكريم وقفة فقهية لحكم من احكام الصوم، وأيضا فقرة (لنتدبر في القرآن) وشرح آية تشتمل على درس اخلاقي من نفس الجزء المقروء، ومسابقات، وهذا تتم إدارته بواسطة قارئات

يقيم دار القرآن الكريم النسوي في العتبة العلوية المقدسة جلساته القرآنية يوميا خلال الشهر الفضيل، الجلسة الأولى تكون فجرًا والجلسة الثانية بعد صلاة الظهر مباشرة والثالثة بعد صلاة المغرب، كما يقيم مختلف الأنشطة القرآنية كالمسابقات والمحافل طيلة الشهر الفضيل، إضافة إلى جلسات قرآنية خاصة بالأطفال



نجاحات مباركة تستظل بكتاب الرحمن

للقوارير

إذ قالَ رئيسَ لجنة التحكيم والمشرف على المسابقة السيد عادل الياسري: " تجمعتنا اليوم في صحن مسلم ابن عقيل (عليه السلام) لنحتفي بحفظة القرآن الكريم وتكريمهم وسط أجواء من الفرح والفخر، وأعلننا أسماء الفائزات الثلاث الأوائل وجميعهنّ من محافظة البصرة. وهذا يُحسب للمحافظة ولداد القرآن الكريم التابع للعتبة الحسينية المقدسة وجهوده في رعاية هذه الطاقات الجميلة حيث حصلت على المركز الأول الحافظة أماني حسن عبد علي، وفيما كان المركز الثاني من نصيب الحافظة زينب حنون خلف، أما المركز الثالث حصلت عليه الحافظة هبه حيدر عبد الرسول" وأضاف: "لقد تمت اقامة المسابقة في العام الماضي على تطبيق التليكرام، لكن في هذا العام ارتأت الأمانة أن تكون المسابقة حضورية وبلجان نسوية متخصصة، والحمد تم التحكيم وفق أسس دقيقة".

لدار القرآن الكريم في العتبة الحسينية المقدسة إنجازات مباركة يشار لها بالبنان، فقد حصد كثيرًا من الجوائز المحلية والدولية التي تؤسس لجيل قرآني عارفًا بكل مفردات كتاب الله الكريم، وكان للقوارير إطلالة على مسابقة السيدة طوعة القرآنية الوطنية الأولى لحفظ القرآن الكريم في مسجد الكوفة المعظم للحديث عن الفائزات الأوائل في هذه المسابقة.

وراء
تمت اقامة المسابقة في العام الماضي على تطبيق التليكرام، لكن في هذا العام ارتأت الأمانة أن تكون المسابقة حضورية وبلجان نسوية متخصصة، والحمد تم التحكيم وفق أسس دقيقة

وتحدثت للقوارير أمل المطوري مسؤول النشاط القرآني النسوي في دار القرآن الكريم: "بحمد الله هذه ليست المرة الأولى التي يحصد فيها دار القرآن الكريم المراتب الأولى وهذا بفضل الباربي وجهود الحافظات والقارئات واستادتهن، ومع المشاركة بالمسابقة بدأت الحافظات بالمراجعة المكثفة مع الاستاذات من جانب ومع بعضهن البعض من جانب آخر وهذه الجهود تكلفت بالفوز المادي والمعنوي ان شاء الله".

الركن الرمضاني..

ملاحم بلمسة عصرية

زهراء جبار الكناني



اعتادتُ السيدة أسماء في السنوات الأخيرة على استقبال الشهر الفضيل بطقوس جديدة من خلال تجهيزها (الركن الرمضاني) والذي يجسد معرضاً لمجسمات خاصة ترسم لوحة رمضانية عصرية تبث روح الاستعداد الإيماني والروحي لاستقبال الشهر المبارك. بهذا الجانب كان (للقوارير) هذه الجولة الاستطلاعية:

السنة الأولى

حدثتنا أم شهد قائلة: «هذه السنة الأولى التي أقرر بها أن أستعد لاستقبال الشهر الفضيل بمباهج خاصة وهي إعداد الركن الرمضاني بحسب ما أتابعه على مواقع التواصل فقد أحببت الفكرة لكونها تضيف طابعا دينيا خاصا».

من جانب آخر ترى أم رفل: «إن المبالغة في الاستعداد لشهر رمضان بتجهيز مكان خاص تحت مسمى الركن الرمضاني ونقلها عبر مواقع التواصل لغرض التباهي وليس لمشاركة الفرحة بحلول الشهر المبارك أمر غير لائق فلا بأس أن تسعى ربة البيت بالاستعداد لذلك ولكن بهدف نبيل».

فيما قالت الحاجة أم هدير في عقدها الخمسين: «إنها ابتاعت العديد من الأواني الخاصة برسوم رمضان بين شمعدانات ومجسمات نزولا عند رغبة زوجات أولادها لتزين أحد أركان البيت» وأضافت ممتعضة: «إن المقتنيات الخاصة بالركن الرمضاني باهظة الثمن على الرغم من بساطتها وتوفرها بكثرة في السوق».

كما تشعر الحاجة، باستغلال بعض التجار وأصحاب المحال لكثرة إقبال الزبائن على ابتياعهم هذه المقتنيات بالتزامن مع حلول شهر رمضان.

ختمت حديثها مناشدة أرباب العمل في مراعاة أسعار هذه الزينة بما يناسب أسعار السوق في الأيام العادية وعدم اعتبارها فرصة فنحن نود ان نستقبل شهر الله بمباهج الفرح.

بينما أم مؤمل كانت لديها رغبة في تزيين ركن خاص بالزينة الرمضانية غير أن ثمنها الباهظ حال دون رغبتها، لذلك اكتفت بترتيب بسيط وفق امكانياتها.

استخدام الزينة

وكان لنا لقاء مع الباحثة الاجتماعية بتول ناصر لتشاركنا برأيها قائلة: «تستخدم الزينة عادة كتعبير لإظهار الفرح سواء كانت لباساً أو زخارف أو حلياً أو حتى ما تزين به البيوت والمباني بحسب تغيير الزمان، لذلك نشهد اليوم مواكبة العديد من الأسر في اتخاذ زاوية خاصة في البيت وتجهيزها بالركن الرمضاني والذي يضم مقتنيات متنوعة ومزخرفة بحرفة عصرية منها أشكال الهلال والنجمة والأواني الخاصة تناسب جميع الأذواق لترسم بذلك لوحة تجسد حلول شهر رمضان المبارك، فضلا عن الفوانيس الملونة التي تضاء بها البيوت والشوارع. وفيما يخص الجانب الديني أضافت: «لا توجد أي فتوة شرعية تنص على حرمة هذه الطقوس لذلك تعد شيئاً تجميلاً لا بأس به إن كانت الغاية ادخال الفرح بقدوم رمضان، أو الإعلام بوقت السحور فقد ترقى إلى درجة المستحب، فالأعمال بالنيات ولا يعلمها غير الله».

ختمت ناصر حديثها قائلة: «يفضل البعد عن التكلفة والإسراف في شراء هذه الزينة بأثمان باهظة ولا يوجد في الزينة صوراً لرموز أو شخوص معينة تثير الريبة ومقطوعات موسيقية وعدم المبالغة في تزيين المنازل واختيار ضوابط استخدام الأشكال الهندسية».



حراير.. مستحضرات تجميلية بمواد طبيعية

انفردت بمشروع خاص ضمن نطاق تخصصها الأكاديمي لتسجل بذلك علامة فارقة في تجهيز مستحضرات التجميل التي أتقنتها بدقة متداخلة بين لمسات طبية ومواد عشبية. سجت منذر اختصاص طب الأعشاب أطلقت العنان لطموحها في تصنيع المستحضرات التجميلية المحلية واختارت لنفسها علامة تجارية حملت اسم (حراير).

للحراير



بلدان افريقية و فيما يخص المواد الفعالة العلاجية نستوردها بشكل خاص من موارد اجنبية وهناك جزء آخر من الزيوت يتم عصرها يدويا تحت اشرافي وادخالها في التصنيع».

دعم ومعوقات

تلقت منذر دعما كبيرا للانطلاق بمشروعها الريادي من ذويها وزوجها والأصدقاء، إلا أنها واجهت بعض المعوقات في بادئ الأمر واستطاعت أن تتجاوزها وتمضي قدما دون التطلع الى الخلف لتحصد ثمار جهدها. كما شاركت ببعض البازارات المحلية في مدينة كربلاء المقدسة عرضت من خلالها منتجاتها.

تسويق خارجي

وفيما يخص التسويق قالت: «التسويق لمنتجات حراير يشمل جميع مدن العراق غير أنني أطمح ليصل خارج البلاد، خصوصا بعد الثناء الذي أتلقاه من الزبائن التي توحى بالرضا وهم يرفقون لي صورا قبل و بعد الاستخدام وتكرار الطلب وهذا يثبت قوة المنتج المطروح و تميزه».

ختمت حديثها: «أشكر كادر مجلتكم الموقرة لتسليطها الضوء على المشاريع الريادية للشباب ودعمهم معنوياً لتحقيق أحلامهم دون وجل لرسم غدٍ أجمل في سماء عراقنا الحبيب».

امكانيات محدودة

حدثتنا سجي قائلة: «أبصر مشروعني النور بإمكانيات محدودة لبعض المستحضرات السهلة التصنيع كمساحيق غسل البشرة بأنواعها، اخترتُ هذا الجانب لكونه مرتبطا بتخصصي الأكاديمي حيث كان لدراساتي دور رئيسي باختيار الوصفات وتطبيقها تجريبيا قبل عرضها في متجري الخاص (حراير)».

واضافت: «اجتزتُ اليوم نصف الطريق بنجاح باهر، حيث استقطبت منتجاتي العديد من الزبائن المحبة لاستخدام المستحضرات العشبية الطبيعية لكونها أكثر أمانا خصوصا منتجات العناية بالشعر».

منتجات متنوعة

طرحت سجي العديد من المستحضرات إلى السوق منها منتجات عناية سكين كير و هير كير و بدي كير، وكان البعض منها علاجية تم تصنيعها بأسس علمية رصينة لعلاج بعض مشاكل البشرة والشعر، حيث سجلت العديد من التجارب الناجحة التي منحت الثقة المتبادلة بينها وبين الزبون.

وحول كيفية حصولها على المواد الطبيعية للتصنيع تابعت قائلة: «جميع المواد التي أستخدمها استيراد من مناشئ عالمية وهي من أجود الخامات الأولية، أما مادة الزبد الخام فمصدرها

الْوَالِدَةُ الطَاهِرَةُ

رقية حسين

أغرّت نُرْزًا مِنَ الْوَقْتِ كَيْ أُسْتَبِيحَ وَكَانَ النَّهَارُ قَدْ انْقَضَى نِصْفُهُ، الشَّمْسُ تَتَوَهَّجُ فِي كَيْدِ السَّمَاءِ كَأَنَّهَا كَوَكَبٌ دُرِّي يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةِ مُبَارَكَةِ رَبِّنُونَةَ،

دَفَعَتْ بَطْهَرِي عَلَى زَاوِيَةٍ مِنْ زَاوِيَا حَرَمِ الْإِمَامِ عَلِيٍّ (عَلَيْهِ سَلَامٌ مِنَ اللَّهِ)، اِحْتَبَيْتُ فِي جِلْسَتِي دَاعِمَةً سَاقِي بَعَاءَتِي، كَانَتْ أَذْيَالُهَا السُّودَاءُ قَدْ أَضْمَرَتْهَا ذُرْبَةٌ تَرَابِ أَرْقَةِ النَّجْفِ الْمُتْرَعَةِ بَطِينٍ لِأَرْبِ، وَلَهَبِ الشَّمْسِ أَذْهَبٌ بِلُونِهَا، أَحَذَتْ أَقْلَبَ عَيْنَايَ مَا بَيْنَ زَاوِيَا الْحَرَمِ، مَرٌّ مِنْ أَمَامِي صَبِيٌّ مُنْحَلِفٌ بَرْدَاءُ أَحْمَرٌ قَانِي كَأَنَّهُ صَبِيغٌ بَمَاءِ الْأَرْجَوَانِ خَضِيبٌ وَأَدْمَعُهُ تَسْكَبُ عَلَى وَجْنَتَيْهِ كِبَاقِقَةُ الزُّهُورِ اسْتَرْسَلَتْ لِأَذْنَائِي صَوْتٌ أَبْيَهُ الْمُتَهَدِّجِ وَهُوَ يَهْلِسُ ضُحُكَتَهُ وَيُخْفِيهَا «هَذِهِ شَمْسُ النَّجْفِ، ذَاتُ إِحْتِدَامٍ وَأَوَامٍ!».

فَعَلِمْتُ أَنَّ الصَّبِيَّ قَدْ صَوَّحَتْهُ الشَّمْسُ بِأَوَارِهَا وَلَوْحَتْهُ حَتَّى أَفْحَمَ مِنْ فِرْطِ الْبُكَاءِ كَانَتْ الرِّيحُ لِلْهِيبَةِ تَلْفَحُ وَرِيْقَاتُ وَجْهِي بَغْلُظَةً وَجَفَاءً، وَتُمِيلُ بَعَاءَتِي فَتَلْصِقُهَا وَتُجَسِّمُهَا عَلَى بَدْنِي تَجَسِّمًا، كَانَتْ كَفَائِي فِي خَضَمِ صِرَاعٍ بَيْنَ إِمْسَاكِ وَسَطِ الْعِبَاءَةِ وَبَيْنَ إِمَاطَتِهَا عَنْ بَدْنِي كَيْ لَا تَلْتَصِقَ عَلَيْهِ فَتَنْشَخُصَ مَعَالِمُهُ فَمَا نَفَعَهَا إِنْ لَمْ تَكُنْ فِضْفَاضَةً وَأَرْفَعَةً، أَلْفَتْ وَجْهِي يَمِينًا ثُمَّ يَسَارًا تَثَبَّتْ بِعَدَمِ وُجُودِ رَجُلٍ وَرَائِي ثُمَّ انْحَنَيْتُ وَقَبِلْتُ مَدَاسَ أَقْدَامِ الْعَابِرِينَ نَحْوَ ضَرِيحِ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ تَوَجَّهْتُ صَوْبَ قِيسَمِ أَمَانَاتِ الْعَنْبَةِ الْعَلَوِيَّةِ الْمُقَدَّسَةِ نَحْوَ شَبَاكِ «فَاطِمَةُ أُمِّ الْمُحْصَنَاتِ»، أَسْتَنْبِئُهُمْ عَنْ أَمَانَتِي الْمُعْجِبَةِ، فَيُعَوِّدُ لِي جَوَابَهُمْ الدَّارِجِ «لَمْ نُبَلِّغْ عَنْ قِلَادَةِ كَهَذِهِ» بَعْدَ سَفَرِي مِنَ النَّجْفِ لِكِرْبَلَاءِ فِي ذِكْرِي وَوَلَادَةِ الْإِمَامِ الْحُسَيْنِ (عَلَيْهِ السَّلَامُ) مَسْنِي ظَفْرٍ وَفَلَاحٍ لِنَيْلِ رِفْدٍ أَعْرَ مِنْ كَفِّ مَوْلَايَ، حَيْثُ تَيْسَّرَ الْمَسِيرُ وَرَفَعَتْ لِي عَوَائِقُ الْعَسِيرِ لِلْوُصُولِ لِمُتَحَفِ الْحَضْرَةِ الَّذِي يَجُوي بَيْنَ مَسَالِكِهِ نُدُورٍ اسْتَحْرَجَتْ مِنْ ضَرِيحِهِ الْمُبَارَكِ، أَمْوَالٌ وَمَسَابِحٌ، حَوَاتِمٌ وَسَاعَاتٌ كَانِ الْخُدَامُ يَهْبُونُهَا لِلزُّائِرِينَ بِالْمَجَانِ بِمُنَاسَبَةِ الْوِلَادَةِ النَّبِيَّةِ، سَحِبْتُ كَمْ عِبَاءَتِي وَسَتَرْتُ بِهَا كَفَّ يَدِي مَخَافَةً مِنْ أَنْ تَمَسَّنِي يَدُ الْخَادِمِ إِنْ انْدَفَعْتُ لِأَخِذِ هَدِيَّةٍ عِنْدَمَا أَبْصُرَنِي أَحَدُ خَدَمِ الْمَوْلَى وَائْتِبَةَ قَرَبِ الْبَابِ وَقَدْ مَسَّنِي الْحَفْرُ مِنَ الْحِيَاءِ قَامَ هُوَ بِجَلْبِ الْهَدِيَّةِ لِي. كَانَتْ عَلْبَةٌ قَدِيمَةٌ قَدْ ذَهَبَ بِلُونُهَا، شَمَمْتُهَا، كَأَنَّهَا تَحْوِي نَسَمَاتٍ مِنْ ضَرِيحِ الْإِمَامِ الْحُسَيْنِ، فَتَحْتُهَا.

فِيهَا قِلَادَةٌ حَمْرَاءُ مَنقُوشٌ عَلَيْهَا «يَا زَهْرَا» حَيْثُ كَانَ حَرَفُ الْهَمْزَةِ مَفْقُودًا بِسَبَبِ تَوَالِي الزَّمَانِ عَلَيْهَا، أَصَابَنِي تَوْهَجًا وَوَدَاءً وَمَسْرَةً بِهَا. رَكَنْتُ بَعْدَهَا إِحْتِيَانًا نَاقِلَاتِ الْحَمَلَةِ لِتَقْلُنَا إِلَى النَّجْفِ بَعْدَ أَنْ أَنْهَيْتُ الزِّيَارَةَ. مَكثْتُ سَاعَةً.. سَاعَتَانِ حَتَّى انْتَصَلْتُ بِصَاحِبِ الْحَمَلَةِ فَصَعَّقَنِي بِقَوْلِهِ إِنَّ الْحَمَلَةَ قَدْ انْطَلَقَتْ مُدَّ سَاعَتَيْنِ! وَتَبَيَّنَ لِي إِنْ إِحْدَى

الْأَحْوَاتِ «عَفَا اللَّهُ عَنْهَا» قَدْ اخْتَلَسَتْ مَقْعَدِي لِذَلِكَ لَمْ يَسْتَفْقِدُونِي، بَاتَتْ الْحَبِيرَةُ تَدْبُ فِي خَلْجَاتِ رُوحِي فَتَذَكَّرْتُ الْآيَةَ النَّبِيَّةَ «قَدْ نَرَى تَقَلَّبَ وَجْهَكَ فِي السَّمَاءِ • فَلِنَوْلِيكَ قِبْلَةَ تَرْضَاهَا • قَوْلٌ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ • وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ» فَوَلَّيْتُ وَجْهِي نَحْوَ الضَّرِيحِ وَأَقْبَعْتُ يَدَايَ مُسْتَقْبِلَةً بِبَطُونِهَا وَجْهِي لِادْعَاوِهَا وَكَانَتْ الْقِلَادَةُ بَيْنَ كَفِّي وَأُقْسِمْتُ عَلَيْهِ بِالطَاهِرَةِ بَعْدَ بَرَهَةٍ رَأَيْتُ نَاقِلَةً مِنْ نَاقِلَاتِ الْحَمَلَةِ قَدْ تَخَلَّفَتْ عَنْ سَائِرِ النَاقِلَاتِ وَأَجَلَّتْ عَوْدَتُهَا لِوَعْدِ سَاعَتَيْنِ فَأَخَذْتُ قَدَمَايَ بِالرَّهْوَلَةِ صَوْبَهَا حَتَّى اضْطَرَبْتُ فِي خَطَايَايَ، بَعْدَ عَوْدَتِي إِلَى النَّجْفِ، وَفَدَيْتُ نَحْوَ رُحَابِ الصَّحْنِ الْفَاطِمِيِّ، سَكِينَةٌ مَكْتَتٌ عَلَى زَاوِيَا الصَّحْنِ، أَثْقَلَنِي الْوَسْنُ نِعَاسًا، وَلَا أَذْكَرُ كَيْفَ تَلَقَّفَنِي الْإِعْفَاءُ بَيْنَ خَلْجَاتِهِ تَنْبَهْتُ بَعْدَهَا وَعَدْتُ مُسْرَعَةً صَوْبَ الدِّيَارِ، بَعْدَهَا لَمْ أَرِ الْقِلَادَةَ، مُدَّ ذَلِكَ الْجَيْنِ وَأَنَا أَتَرَدَّدُ عَلَى قِيسَمِ أَمَانَاتِ الْعَنْبَةِ، لَعَلَّ الْقِلَادَةَ سَقَطَتْ عِنْدَ ذَهَابِي لِلدَّارِ، بَحِثْتُ بَيْنَ أَعْمَدَةِ الصَّحْنِ الْفَاطِمِيِّ، خَلَفَ سِتَائِرُ حَرَمِ الْإِمَامِ عَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامُ، بَيْنَ أَرْقَةِ الدُّورِ

إِنْذَرْتُ!

جَلَسْتُ بَيْنَ أَقْدَامِ الرَّائِرِينَ، جَلَسْتُ بِقُرْبِي امْرَأَةً سَأَلْتَنِي أَنْ أَقْرَأَ لَهَا زِيَارَةَ عَاشُورَاءَ، اسْتَعْجَبْتُ ذَلِكَ مِنْهَا فَلَمْ يَبْدُ عَلَيْهَا أَنَّهَا لَا تَفْقَهُ الْفِرَاءَةَ. كَانَتْ تَرْبَلُ مَعِي، بَلْ وَتَسْبِقُنِي بِالْكَلِمَاتِ وَ مِنَ الْوَاضِحِ إِنْ زِيَارَةَ عَاشُورَاءَ مُرْسَخَةٌ فِي طَيَّاتِ خُلْدِهَا وَحَفْظَتُهَا عَنْ ظَهْرِ قَلْبِ لِفِرْطِ مَا مَسَّنِي مِنْ إِهْوَائِكَ جَلَلِ بِسَبَةِ السَّفَرِ مِنَ النَّجْفِ لِكِرْبَلَاءِ تَمَائِلْتُ مِنَ النِّعَاسِ، وَأَثْقَلُ أَجْفَانِي الْوَسْنُ وَكَادَ كَثِيبُ الزِّيَارَةِ أَنْ يَهْوِيَ مِنْ بَيْنِ كَفِّي. لَا أَعْلَمُ كَيْفَ جَذَبْتَنِي تِلْكَ الْمَرَأَةُ نَحْوَ أَحْضَانِهَا، اِحْتَبَيْتُ فِي جِلْسَتِهَا وَدَفَعْتُ بِرَأْسِي نَحْوَ حَجْرِهَا مَسَدَتْ يَدَايَ الْمُصْفَرَّةِ، إِشْتَمَمْتُ طَيِّبًا كَطِيبِ الْمِسْكِ مِنْ عَبَائَتِهَا وَشَمِيمًا طَاهِرًا فِي كَفِّيهَا كَرَائِحَةَ ضَرِيحِ الْإِمَامِ الْحُسَيْنِ

عَالِقَةً مَا بَيْنَ الْغَفْوَةِ وَالصَّحْوَةِ رَأَيْتُ طَيْرًا عَالِقًا مَا بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ، غَزِيرٌ رِيْشُهُ تَلَاجِي لُونُهُ كَلَوْنِ الْغَيْومِ، فِي عُنُقِهِ قِلَادَةٌ حَمْرَاءُ، بَدَأَ بِالْأَرْتَجَاجِ وَالْحَوْمِ حَتَّى تَهَيَّأَ لِي إِنَّهُ يَهْرُولُ عَلَى وَجْهِ السَّمَاءِ، لَمْ يَرْتَكِزْ حَتَّى اسْقَطَ الْقِلَادَةَ عَلَى ذُرْبَةِ الْأَرْضِ كَانَتْ تَغُورُ فِي التَّرَابِ كَبِصْبِصٍ مِنَ الدَّرِّ وَالْيَاقُوتِ حَرَكَ الطَّيْرِ جَنَاحِيهِ قَرَبَ وَجْهِ الْأَرْضِ، وَحَامٌ حَوْلَ الْقِلَادَةِ كَأَنَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَقَعَ عَلَيْهَا، انْتَشَلَهَا فِي مَنْقَارِهِ وَأَخَذَ يَجْرُهَا وَيَجْرُهَا صَوْبِي، أَرْحَتُ بَصْرِي نَحْوَ الْمَرَأَةِ، انْحَنَيْتُ وَقَبِلْتُ جَبِينِي، لَقَفْتُهَا تَدْنِينُ بَدْنِنَةِ اسْمَعِ نَعْمَتِهَا وَلَا أَفْهَمُهَا إِلَّا كَلِمَةً وَاحِدَةً (حُسَيْنٌ، حُسَيْنٌ) تَنْبَهْتُ مِنْ مَنَامِي وَوَقَفْتُ مُتَمَائِلَةً كَالسَّعْفَةِ حِينَ تَسْفِرُهَا الرِّيحُ الْحَنُونُ، إِلَّا إِنْ مَا أَمَلُ سَعْفَةٍ رُوحِي هِيَ رِيحُ الْحُسَيْنِ وَقِلَادَتِهِ،

جَلَسْتُ عَلَى رَصِيفٍ مُعْبَرٍ، رُجَّتْ رُوحِي، وَاخْتَلَجَتْ عَيْنَايَ بِالْذُّمُوعِ، لَا زِلْتُ أُبْحَثُ عَنْ هَدِيَّةِ الْحُسَيْنِ الْمَفْقُودَةِ، نَدَبْتُ بِاسْمِهِ وَعَدْتُ إِلَى مَرْكَزِ الْمَفْقُودَاتِ، حِينَ سَأَلْتُ عَنْهَا أَخْبَرَنِي أَحَدُ الْمُنْتَسِبِينَ عَنْ مَوَاصِفَاتِهَا، جَلْبِهَا إِلَيَّ وَأَخْبَرَنِي أَنَّهَا كَانَتْ بِالْقَرَبِ مِنْ سَاقِيَةِ الْمِيَاهِ، تَلَقَّفْتُهَا بِكَفِّ مُرْتَعِدَةً كَانَتْ الْقِلَادَةُ تَامَةً الْأَحْرَفِ «يَا زَهْرَاءُ»، يَبْدُوا أَنْ حَرَفَ الْهَمْزَةَ اسْتَحَى مِنَ الْوَالِدَةِ الطَاهِرَةِ فَرَجَعَ عَلَى أَعَاقِبِهِ وَرَسَخَ.





القلق ونوبات الذعر

للقوارير

متناسب في ضخامته مع الأحداث التي نتعرض لها ويؤثر على حياتنا بشكل واضح فحينئذ قد تكون مصاباً باضطراب القلق. ثمة علاقة بين مستوى القلق لدى الأشخاص وبين مستوى إدائهم فإداء الأشخاص الفكري والجسدي يتحسن مع ازدياد مستوى قلقهم، لكن إذا زادت هذه النقطة عن الحد المعقول أو المنطقي هنا تظهر نتائج عكسية فتتخفص مستوى انتاجيتهم.

إن الكتاب يحتوي على كثير من جداول المقارنة ونسب الإصابة بالقلق وفق العمر وأنواع القلق وأيها أكثر انتشاراً وكذلك مجموعة من الرسومات التي توضح الحالة الطبية للشخص أثناء شعوره بالقلق أو الخوف ودائرة مستوى الادرنالين في الجسم ويذكر بشكل دقيق أعراض القلق ويقسمها وفقاً لكونها ناجمة عن (توتر الجهاز العصبي، أعراض تصيب الصدر والبطن، الأعراض النفسية، الأعراض الثانوية) كما أن لكل نوع من هذه الأعراض الأربعة الرئيسية شرح تفصيلي خاص بها واحد، ويُعد الانفصال عن الواقع هو أحد أهم الأعراض النفسية، يشعر البعض أنهم منفصلون عن أجسامهم وعن ما يجري حولهم وتتم ردة الفعل هذه على مستوى اللاوعي ولا يمكن للإنسان التحكم بها إرادياً وهي خدعة يقوم بها الفكر فنرى ذلك الشخص بهذه الحالة هائئ ولا مبالي بما حوله لكنه في الواقع عقله منفصل عن جسده.

ويذكر الكاتب في فصل النظريات المتعلقة بالقلق أن النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بالقلق ومن التغيرات الأساسية في الجسم أنه يفرز هرمونات كردة فعل وهذه بدورها مسؤولة عن الإكتئاب وتؤثر أيضاً على خلايا الدم، الجلد، القلب، الرئتين وغيرها، ويذكر الفصل أيضاً مراحل تطور القلق إلى اضطراب مزمن ومن خلال مخطط يشرح آلية تحول نوبة الذكر إلى مشكلة ذعر مزمنة.

إن الكتاب غني جداً بالمعلومات الطبية النفسية كما أنه سلس القراءة وواضح لكل ويمكن لغالبية الناس الاطلاع عليه دون مواجهة مشاكل في فهمه، وإن الدافع لقراءته هو أنه يقدم مجموعة من السبل العلاجية للقلق وما يتعلق به ويوفر أيضاً شروحات لأكثر الأدوية شيوعاً ويبين آلية عمل الجسم من الألف للياء في التعامل مع هذه المشكلة.

الكتاب: القلق ونوبات الذعر
الكاتب: كوام مكنزي

عدد الصفحات: 170

الفئة: علمي - نفسي

كوام مكنزي بروفييسور في الطب النفسي في جامعة تورنتو الذي تعهد بمسألة تحسين فهم المرض العقلي وتشخيصه بشكل أدق كما أن له أربعة كتب من ضمنها هذا الكتاب الذي تخصص في شرح القلق والخوف ابتداءً من المسببات، الأعراض التشخيصية من جانب الطب النفسي كما ذكر النظريات المتعلقة بالقلق وأنواع المشاكل المتعلقة به وآلية التعامل به وهذا يعتبر الجزء الأول من الكتاب.

أما الجزء الثاني فقد خُصص في توضيح الفرق بين القلق واضطرابات القلق لأن القلق بحد ذاته هو حالة نفسية مؤقتة أما اضطراب القلق يُعد حالة مرضية مزمنة تتطلب العلاج بنوعية الدوائي والعلاج المعرفي السلوكي وذكر كذلك باباً خاصاً وهو إدارة اضطرابات القلق باستخدام تقنيات المساعدة الذاتية.

يوضح الكاتب بأن الخوف والقلق يولدان الشعور ذاته في الجسم ويعد الخوف آلية دفاعية مهمة وإن أجسامنا مصممة للتعامل مع الخوف قصير المدى، لكن عالمنا يفرض علينا قلقاً يدوم فترات طويلة، فإذا كان الخوف أو القلق شديداً ومتواصلاً أو غير

الخوف والقلق يولدان الشعور ذاته في الجسم ويعد الخوف آلية دفاعية مهمة وإن أجسامنا مصممة للتعامل مع الخوف قصير المدى، لكن عالمنا يفرض علينا قلقاً يدوم فترات طويلة، فإذا كان الخوف أو القلق شديداً ومتواصلاً أو غير متناسب في ضخامته مع الأحداث التي نتعرض لها ويؤثر على حياتنا بشكل واضح فحينئذ قد تكون مصاباً باضطراب القلق



الرؤوم

كفاح وتوت

أهفو اليها بلا وعي وتحضنني
فأستريح بحضن
وهو يأويني.
تعيًا إذا غبتُ عن أنظارها زمنًا
وفي أوار الأسى تدعو
لتهديني.
وإن أُصبتُ بداءٍ فهي تصحبني
الى المزاراتِ
ترجو الله يشفيني
أمي كمئذنية ما زلتُ أسمعها
كانت تردُّ أذكاراتاً
لتحميني.
غابت مضي جسمها
لكنها بقيت
في كلِّ ركنٍ شرابَ الحبِّ تسقيني
لا لم تمت
بلسمٌ للروح صورتها
لو مسّني ألمٌ في النوم تأتيني
قلبٌ لها لاهبٌ لأن يرقبني
قرّنتُ على حلمي يوماً
تُغطّيني.

هل أُنِها خُلقتُ أمًا من الطينِ
أم من حريرٍ وشهدٍ،
من رياحينٍ؟

فهني الرؤومُ
وكونٌ في دواخلها
كأنها جنّةٌ بالحبِّ تُغنيني

لها حنانٌ
وطبعُ الجودِ في دِها
إذا قسى زمنٌ بالروحِ تفديني

لو غيمة من أسى قرّرتُ لترهقني
ينتابها قلقٌ تدنو
لترضيني.

تلحُّ وهي تعاني من لظى ألمي
أشكو لها مَحناً
لكن تُسليني
تأتي بكل نفيسٍ حينَ أطلبه
إذا تمادى وراحَ الضيمُ
يُرديني

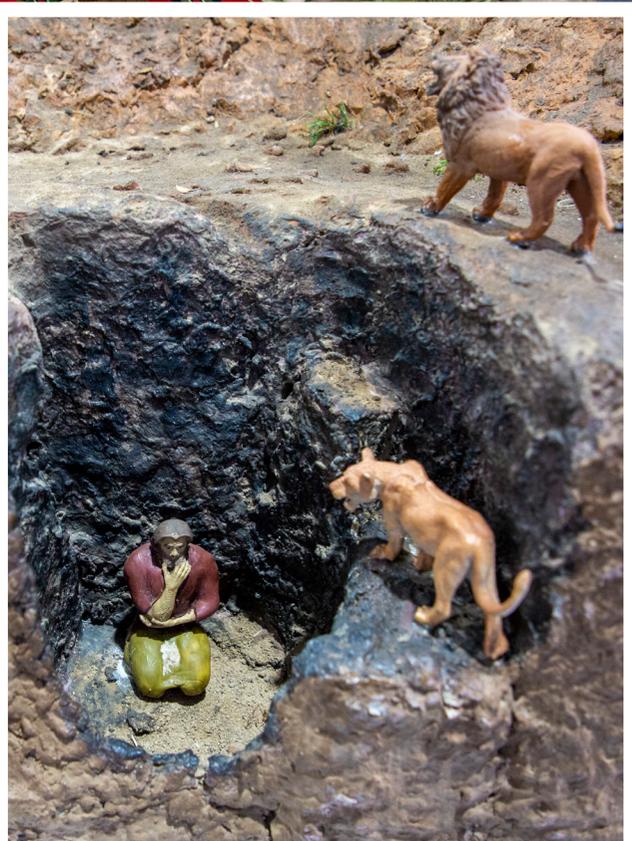
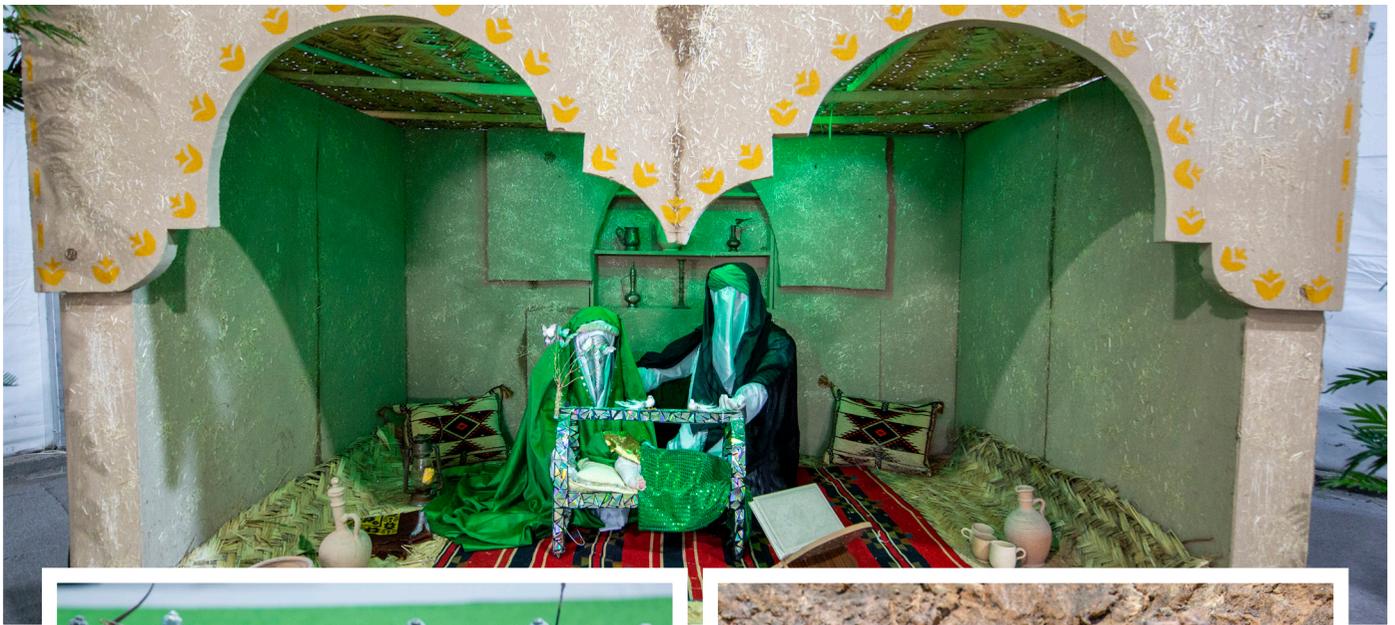
عاشوراء.. الحزن الخالد

تصوير - محمد الخفاجي



قتطفات
من معرض
عاشوراء
برعاية العتبة
الحسينية
المقدسة
ومجمع
مهديون
في صحن
العقيلة
عليها
السلام) الذي
أقيم في
منتصف شهر
شعبان 1444





مجازفة

بين فترة وأختها أنا وصديقتي نهدى أنفسنا وقتنا للراحة، نتبادل الأفكار، نتشارك الجنون، نسير دون وجهة محسوبة، نتقن الترويح عن أنفسنا بهذه الدقائق المعدودة، حين أوقع بنا الجوع اردنا الدخول إلى احد المطاعم القريبة لأننا لم نكن بالقرب من أماكننا المعتادة فأخذتنا الحيرة حين كنا بالقرب من مطعم لا نعرفه فأخبرتني صديقتي (أن الفرق بين ما جربناه وما لم نجربه تجربيه فقط)، في بادئ الأمر ضحكنا على هذه الجملة لكننا توقفنا عندها كثيرا فحقتنا حلول أغلب مخاوفنا هي أن نجربها ونعرف أسوأ ما يمكن أن يقابلنا بعدها لا نأبه لهذا الأمر بل قد ننصح الآخرين بتجربيه.

وبعد يومين وفي عودتنا بالباص لم تحاول زميلتي استبدال الطريق بطريق أكثر اختصارا فقط لأنها لم تجربه من قبل وأظنها لن تجربه مطلقا.

مثل هذه المواقف في حياتنا كثيرة فتجربة الصيام الأولى وصعوبتها، واجتياز المراحل الدراسية التي تحيطها هالة الخوف، وحتى في القرارات المصيرية كالزواج والانفصال بعد السؤأل والاستشارة تبقى خطوة المجازفة هي الفيصل لإخامد كل المخاوف التي تصادفنا فعن أمير المؤمنين (عليه السلام): "إِذَا هَيْبَتْ أَمْرًا فَفَقَّعْ فِيهِ، فَإِنَّ شِدَّةَ تَوْفِيهِ أَعْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ"، بعض الأشخاص يتحملون المجازفة لأنهم يريدون أن يصلوا لحياة أكثر استقراراً والبعض الآخر يفضل البقاء في زاوية الخوف والتوتر لأنه لا يريد أن يخطو خطوة فيفضل الرقود في مكانه مهما كان على أن يجازف، وهذا هو المحذور الذي حذر منه الإمام عليه السلام بقوله: "إِنَّ شِدَّةَ تَوْفِيهِ أَعْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ" لتأثيره السلبي على شخصية الإنسان فمن الضروري عدم الاستسلام لمؤثرات العادة أو غيرها، وإلا فيتحول إلى سلوك ملازم مضر والإقدام على أولى الخطوات هو أفضل علاج للتردد.

ضمياء العوادري



بعض الأشخاص يتحملون المجازفة لأنهم يريدون أن يصلوا لحياة أكثر استقرار والبعض الآخر يفضل البقاء في زاوية الخوف والتوتر لأنه لا يريد أن يخطو خطوة فيفضل الرقود في مكانه مهما كان على أن يجازف

طمر: تطبيقك بالمجان

د. صفد الشمري *

في وقت أخذت فيه منتجات وخدمات التطبيقات الرقمية تشمل جميع الاحتياجات اليومية للمتلقين على مستوى العالم، أخذت الكثير منها تختص بطقوس وممارسات شهر رمضان، فيما خصت الكثير من التطبيقات الإسلامية أو العامة أقساماً تعني بالعبادات الرمضانية والشعائر المقدسة، دراية منها بأهمية هذا المضمار.

رقمنة رمضان

تقدم العديد من التطبيقات الرقمية منتجاتها وخدماتها في شهر رمضان، ومنها تطبيقات اوقات الصلوات حسب المنطقة الموجود فيها المستخدم ولغته، وتوقيتات السحور والإفطار والأذكار والأدعية والفتاوى والشعائر والابتهالات، وتحديد اتجاه القبلة والتقويم الهجري، وتطبيقات القران الكريم، التي تتيج للمستخدم تحديد الآية وحفظها والرجوع إليها، مدعومة بخاصية

على المستوى العراقي، مازالت ثقافة الافادة من منتجات وخدمات التطبيقات الرقمية المحلية محدودة للغاية، وفي مجالات معينة، على الرغم من ان عدداً من التطبيقات لدينا حققت نجاحاً غير مسبوق، ووفرت فرصاً واسعة لتشغيل الشباب، فيما تبقى التطبيقات العراقية ذات العلاقة بشهر رمضان غير شائعة، الأمر الذي يدفع بالمستخدم المحلية إلى اعتماد التطبيقات غير المحلية للإفادة من خدماتها في هذا الشهر الفضيل.



من حيث المبدأ، تنقسم التطبيقات الرقمية الى ثلاثة أنواع، أولها «تطبيقات الويب»، التي تتمثل بكونها واجهة عرض تفاعلية مبرمجة ضمن متصفح داخلي، وهي تتميز بانها لا تتطلب جهداً كبيراً في عمليتي التصميم والبرمجة، وهي تعمل على جميع منصات وأنظمة التشغيل في الهواتف الذكية، إلا انها تكون محدودة من حيث الميزات.

وهناك «التطبيقات الأصلية»، التي تمتاز عن «تطبيقات الويب» في تعقيدها واعتمادها ميزات وقدرات الهواتف الذكية، وهي اشبه بالبرامج الحاسوبية، وقد لا تتطلب وجود الانترنت اثناء عملها، فيما تجمع «التطبيقات الهجينة» بوصفها النوع الثالث من التطبيقات الرقمية، بين «تطبيقات الويب» وبين «التطبيقات الاصلية»، كونها تمتاز بالتخصيص الواسع واستخدام ميزات الهواتف الذكية، وتمتاز بشفرة برمجية واحدة تعمل على مختلف أنظمة التشغيل.

ويطلب تصميم التطبيق الرقمي امتلاك الموقع الالكتروني على الويب، ومعرفة الهدف من انشاء التطبيق وما هو نوعه او المجال الذي سيختص به، واختيار برامج تصميم التطبيق، وتعلم لغات البرمجة، وحماية التطبيق من الاختراق، وهناك برامج مجانية تحت مسمى صانع تطبيقات الجوال، يمكن عن طريقها للمستخدم الاعتيادي انشاء تطبيقه بسهولة، بادخال اسم

القراءة الليلية، وخاصة البحث النصي في آيات القرآن. إلى جانب.. تطبيقات العد التنازلي لأيام وساعات الصيام المتبقية، والبث المباشر للقران الكريم، وتقديم المعلومات المرتبطة بشهر رمضان، والقصص والأحاديث والروايات الاسلامية والشعائر المقدسة، والأسئلة الشائعة ذات العلاقة بالأحكام الإسلامية، والنصائح الصحية في الصيام، والتمارين الرياضية للصائمين والمسبحة الرقمية، فيما تقوم بعض التطبيقات بعرض قائمة بالبرامج الرمضانية في القنوات التلفزيونية، فضلاً عن تطبيقات تقديم الأكلات الرمضانية، والممارسات الحياتية في هذا الشهر، الذي لاقى اهتمامات المرأة العراقية بشكل عام.

اصنع تطبيقك

في عالم تفيد فيه الاحصائيات بان معدلات بيع الهواتف الذكية قد بلغ 1.5 مليار هاتف ذكي سنوياً، مع عدد مستخدمين ارتفع إلى أكثر من ثلاثة مليارات مستخدم، وان التطبيقات الرقمية المتاحة اليوم قد اشكالها قد وصلت إلى تسعة مليارات، تكون هناك اشارة واضحة بأهمية هذه التطبيقات لما تقدمه على ارض الواقع من عوائد وايجابيات وتيسير متطلبات الحياة اليومية.



التي كان ابرزها فيما يعرف بالفجوة الرقمية، ولا ترتبط تلك الفجوة بالجاهزية التقنية، من الأدوات والمنتجبات المادية، فالتقنية، من وجهة نظر المختصين، كانت وستظل منتجاً اجتماعياً، وقد جاءت المعلومات والاتصالات بمنزلة تأكيد حاسم لهذا الرأي.

وبقدر ما يحتاج تضييق الفجوة الى توفير الوسائل الفنية، بقدر ما يحتاج الى نوع من الابتكار الاجتماعي او ابتكار ما بعد التقنية، إذ صارت التقنية الرقمية تنمو بشكل متزايد ومتشاكب مع الحياة اليومية، من التعليم المدرسي والتربية الى الانخراط السياسي والادارة المالية والصحية، وهو ما يتطلب فهم الحاجة الى التحديات التي توفرها.

الاستخدامات الرقمية في المجتمعات، وفي مقدمتها التعاطي مع التطبيقات الرقمية.

الامر الذي يدعو الى ضرورة اضطلاع المؤسسات الحكومية والجامعات والمدارس العراقية والاكاديميات الرقمية، بأدوارها في تنمية المجال الرقمي العراقي، فيما يرتبط بإنشاء التطبيقات المحلية، التي يمكن ان تقدم خدماتها ومنتجاتها وفقاً لمعرفتها باحتياجات السوق العراقية والمتلقية المحلية، ومنها ما يتعلق بتطبيقات شهر رمضان.

رئيس الاكاديمية العراقية للمهارات الرقمية

التطبيق، والهدف منه، وازافة الميزات المتوفرة التي يحتاج اليها صانع التطبيق، ومن ثم اطلاقه ونشره على المتاجر الالكترونية.

ماذا عن العراق؟

الاخفاق لدينا لا يقف عن حدود انشاء التطبيقات الرقمية، إذ تقف صناعة المحتوى الرقمي في العراق بشكل عام في ترتيب متأخر للغاية على مستوى العالم، على مستوى مواقع الويب وحسابات وقنوات وسائط التواصل الاجتماعي، وخدمات ومنتجبات التطبيقات الرقمية، على الرغم من توافر متطلبات الجاهزية «التقنية»، وهذا ما يستوجب الوقوف على مدى دراية صنّاع المحتوى لدينا بمعايير جودة المحتوى الرقمي، وتحديد معوقات صناعة المنتج الرقمي المتصف بالجودة في البلاد، ومعرفة المستوى الفني الحقيقي لصنّاع المحتويات الرقمية انفسهم، وتقديم الوصف الدقيق لواقع البيئة الرقمية المحلية، إلى جانب معرفة الدور الحقيقي للمؤسسات العراقية المختصة في تنمية صناعة المحتوى الرقمي، من مدارس وجامعات ومؤسسات حكومية ومجتمعية والتركيز على التشجيع في انشاء التطبيقات الرقمية المحلية، ومنها ما يتعلق برمضان! لقد قابلت عملية صناعة المحتوى الرقمي مجموعة من التحديات



تناول العشاء
في الفطور:

نصائح سهلة لخبراء في اللياقة البدنية ستلتزم بها بالفعل

ترجمة/ ساجدة ناهي

غالبًا ما يبدو تحدي اللياقة البدنية الشاملة فكرة جيدة في بداية العام لكن اصلاح نمط الحياة عادة ما يكون مصيره الفشل لمجرد أنه أمر غير واقعي ومن خلال قضاء وقتك والعثور على تمارين روتينية تستمتع بها بالفعل من المرجح أن تكتسب عادات صحية يمكنك الالتزام بها.

ليافتهم البدنية ولكن الأهم هو بناء العضلات من خلال تمارين رفع وزن الجسم خاصة بالنسبة للنساء اللاتي يعانين من انقطاع الطمث ولا تحتاج إلى أوزان باهظة الثمن لذا فأنا العبوات المصنوعة من الصفيح وزجاجات المياه ستؤدي المهمة.

تناول الطعام بشكل حديسي

من الشائع ان تبدأ نظامًا غذائيًا (حرمانًا) لبدء نظام لياقتك البدنية ولكنه عادة ما يكون غير مستدام بدلا من ذلك تناول ما تريد ولكن فقط عندما تكون جائعا جسديا تناول الطعام ببطء وانتبه إلى القوام والنكهات والروائح بالإضافة إلى اشارات الشبع من جسمك ويمكن أن يساعد التباطؤ واليقظة في منع الإفراط في تناول الطعام.

- تناول 30 نوعا من الأطعمة النباتية كل أسبوع
نعلم أن الفاكهة والخضروات صحية وكذلك التنوع وتظهر الأبحاث أن تناول أنواع مختلفة من الأطعمة النباتية يحسن صحة الأمعاء ويقي من الأمراض و من المهم أيضا الابطاء أثناء

افرك راحتني يديك معا بقوة قبل النهوض من السرير قد يبدو الأمر غريبا لكن القيام بذلك لمدة دقيقة أو دقيقتين كل صباح يزيد من مستويات الطاقة مما يساعدنا على الأداء بكفاءة أكبر وهي نقطة انطلاق جيدة لأي شخص يشعر بالتعب أو يعاني من صعوبة في الحركة.

تناول العشاء على الفطور

كثير من الناس لا يحصلون على ما يكفي من البروتين في الصباح مما يؤثر على طاقتهم لممارسة الرياضة وكذلك على اختياراتهم الغذائية على مدار اليوم وكلما شعرت بالتعب زادت احتمالية وصولك إلى لوح الشوكولاتة ولتحقيق نجاح فوري جرب تناول الدجاج المشوي والبطاطس والسبانخ على الافطار أو السلمون الطازج والبيض والخضروات الخضراء وهذا ما سيجعلك مستعداً بشكل أفضل ليومك.

بناء العضلات أولاً

يلجأ معظم الناس إلى تمارين الكارديو عندما يبدوون نظام

Have dinner for breakfast: easy tips expert fitness tips you will actually stick to

An all-out fitness campaign often seems like a good idea at the start of the year. But lifestyle overhauls are usually destined to fail, simply because they're unrealistic. By taking your time and finding exercise routines you actually enjoy, you're more likely to develop healthy habits you can stick with.

We asked fitness experts for the tip they would give someone who wanted to get fit – or fitter – in 2023. This is what they told us.

Rub your palms together vigorously before getting out of bed. It might sound strange but doing this for a minute or two each morning increases energy levels, helping us to perform with more efficiency. It's a good starting point for anyone who is feeling stiff or struggling with mobility.

Have dinner for breakfast

Many people don't get enough protein in the morning, which affects their energy for exercising, as well as their food choices throughout the day. The more tired you feel, the more likely you are to reach for that chocolate bar for an instant hit. Try having roast chicken, potatoes and spinach for breakfast, or fresh salmon, eggs and green vegetables. It will set you up better for the day. Build muscle first

Most people turn to cardio when they start their fitness regime, but it's more important to build muscle through lifting and bodyweight exercises, especially for women who are going through the menopause. You don't need expensive weights – tin cans and water bottles will do the job.

Eat intuitively

It's common to start a "deprivation" diet to kick-start your fitness regime, but it's usually unsustainable. Instead, eat what you want, but only when you're physically hungry. Eat slowly and pay attention to the textures, flavours and aromas, as well as the fullness signals from your body. Slowing down and being mindful can help to prevent overeating.

Up the intensity

To grow stronger, your body needs to be pushed beyond its comfort levels. For example, if you're going for a 15-minute run every day, try to gradually increase the distance you're running in that time, rather than the length of time you spend running. You'll need to build your stamina bit by bit and be mindful of your body's limitations to avoid injury.

Eat 30 plant-based foods every week

We know fruit and vegetables are healthy, but so is variety. Research shows that eating many different types of plant-based food improves gut health and protects against disease. It's also important to slow down while eating, chew well and take a few deep breaths before a meal to increase stomach acid and improve digestion.

Immerse yourself in cold water

Studies show that cold water exposure has numerous positive benefits for the body, including preventing and treating muscle soreness, boosting the immune system, and reducing stress and depression. It can also reduce insulin resistance and protect against cardiovascular diseases and obesity.

Be sceptical of costly fads

People can get fit and healthy without special equipment or expensive diets. Try cooking easy meals that can be made in large batches, such as soups and casseroles, rather than splashing out on protein powders and weight-loss supplements.

Use mind drills

Instead of saying "if I exercised" or "if I quit smoking", change your language to "when". By shifting your focus from possibility to actuality, you're more likely to adopt new healthy habits.



من الشائع ان تبدأ نظاما غذائيا
(حرمانا) لبدء نظام لياقتك البدنية
ولكنه عادة ما يكون غير مستدام بدلا من ذلك
تناول ما تريد ولكن فقط عندما تكون جائعا
جسديا تناول الطعام ببطء وانتبه إلى القوام
والنكهات والروائح بالإضافة إلى اشارات الشبع
من جسمك ويمكن أن يساعد التباطؤ واليقظة
في منع الإفراط في تناول الطعام

تناول الطعام والمضغ جيدا وأخذ بعض الأنفاس العميقة قبل
تناول الوجبة لزيادة حموضة المعدة وتحسين عملية الهضم.

- اغمر نفسك في الماء البارد

تشير الدراسات الى أن التعرض للماء البارد له العديد من الفوائد
الإيجابية للجسم بما في ذلك الوقاية من آلام العضلات
وعلاجها وتقوية جهاز المناعة وتقليل التوتر والاكنتاب ويمكن
أن يقلل أيضا من مقاومة الأنسولين ويحمي من أمراض القلب
والأوعية الدموية والسمنة.

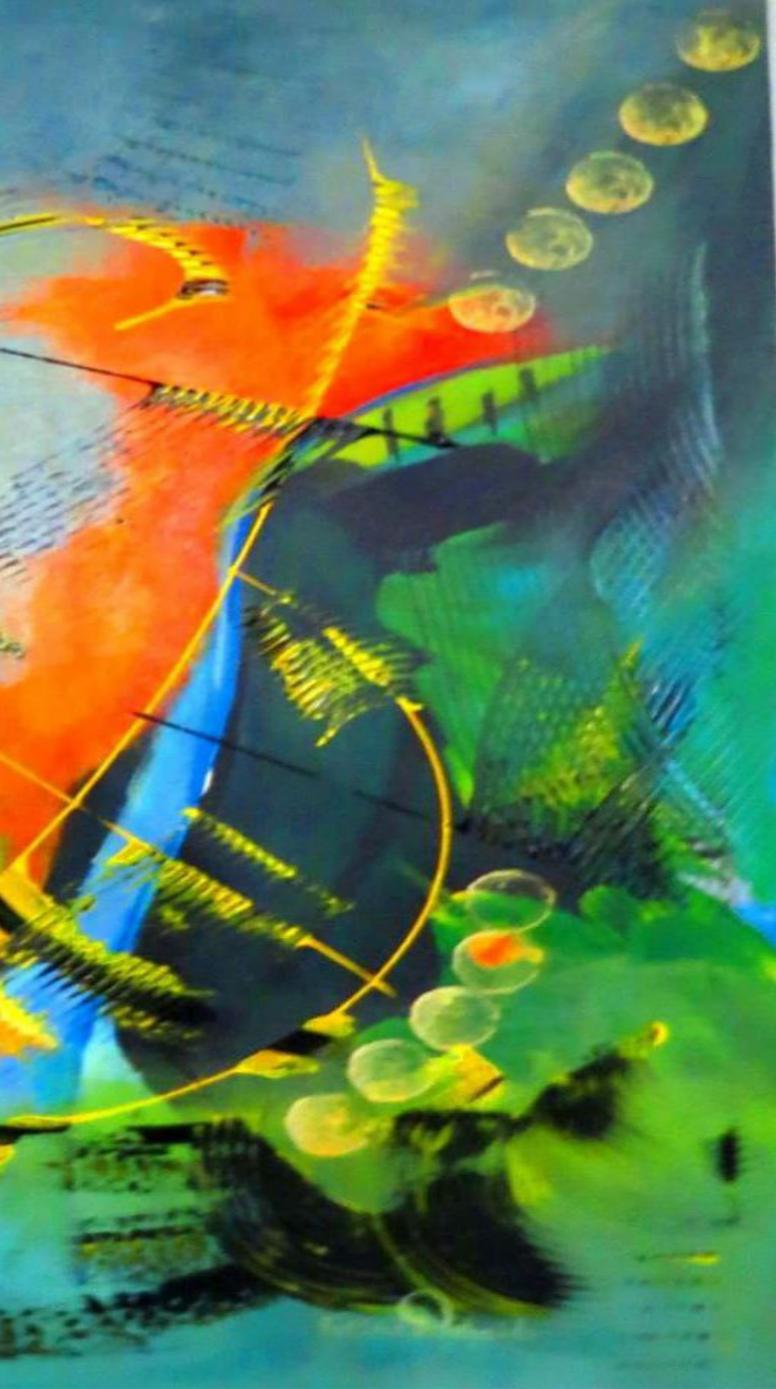
- كن متشككا في البدع المكلفة

يمكن للناس أن يصبحوا لائقين وصحيين بدون معدات خاصة
أو أنظمة غذائية باهظة الثمن لذا جرب طهي وجبات سهلة
يمكن تحضيرها على دفعات كبيرة مثل الحساء بدلا من رش
مساحيق البروتين ومكملات انقاص الوزن.

- استخدم التدريبات الذهنية

بدلاً من قول (إذا مارست) أو (إذا أقلعت عن التدخين) قم
بتغيير لغتك إلى (متى) من خلال تحويل تركيزك من الاحتمال
إلى الواقع فمن المرجح أن تتبنى عادات صحية جديدة.

عن صحيفة الاندبندنت



وجدت الفنانة التشكيلية فاطمة العبيدي نفسها في المدرسة التجريدية التعبيرية، التي بدأها الفنان كاندينسكي، لكنها لفتت إلى أن دائماً ما تكون بداية كل فنان من المدرسة الواقعية، وبعد خوضه تجارب عديدة بمرور الزمن يصل إلى ما يجد عالمه في المدرسة التي تكون أقرب لقلبه ووجدانه.

رسالة محبة للجميع فاطمة العبيدي:

الفن التشكيلي العراقي يتربع على قمة المدارس

سرور العلي

حباني الله بعائلة مثالية، ساندتني وشجعتني ودعمتني بكل الإمكانيات، لكون الفن التشكيلي يجري في عروقها، وتأثرت بالفنان الروسي العالمي فاسيلي كاندينسكي» وفي تقييمها للحركة التشكيلية في العراق أشارت العبيدي إلى أنها تتربع على رأس الهرم التشكيلي العربي، ومن دون منازع منذ عقود وإلى يومنا هذا، برغم الانتكاسات التي تعرضت لها بسبب الظروف التي مرت بالعراق، ولكن الحركة التشكيلية تعود دائماً إلى القمة.

حلم

وتحلم العبيدي بعالم يسوده السلام والوئام والمحبة، وأكدت أن وقت الرسم لديها يكون حين يأتي الإلهام، وغالباً ما يزورها منتصف الليل، عندما يعم الهدوء والسكون وفي سؤالنا لها ما إذا كان الفنان هو نتاج الدراسة الأكاديمية

وتسعى العبيدي في أعمالها إلى إيصال رسالة محبة بين الجميع، وفي مشاركتها الدولية تكون من أرض السلام، ومهد الحضارات، وموطن الكتابة والعلم منذ الأزل بحسب تعبيرها.

الانطلاقة

وفي سؤالنا للعبيدي عن البدايات الأولى لدخولها عالم الفن التشكيلي، أجابت مبتسمة: «اقتحامي هذا العالم كان منذ نعومة أظفاري، إذ كنت أرسم من أول يوم أمسكت به القلم، وبالطبع تأثرت بعمي المرحوم شيخ الفنانين التشكيليين في كركوك «محمود العبيدي»، والذي أسس أول جماعة للفن التشكيلي خارج بغداد، وأسماها «جماعة فناني كركوك»، وذلك في سنة 1952، وأتذكر أن أول لوحة رسمتها وتم تعليقها في صف المدرسة الابتدائية كانت لنخلة باسقة، وكانت طفولتي رائعة ومن أجمل ما يكون، بالنسبة لطفلة صغيرة حيث



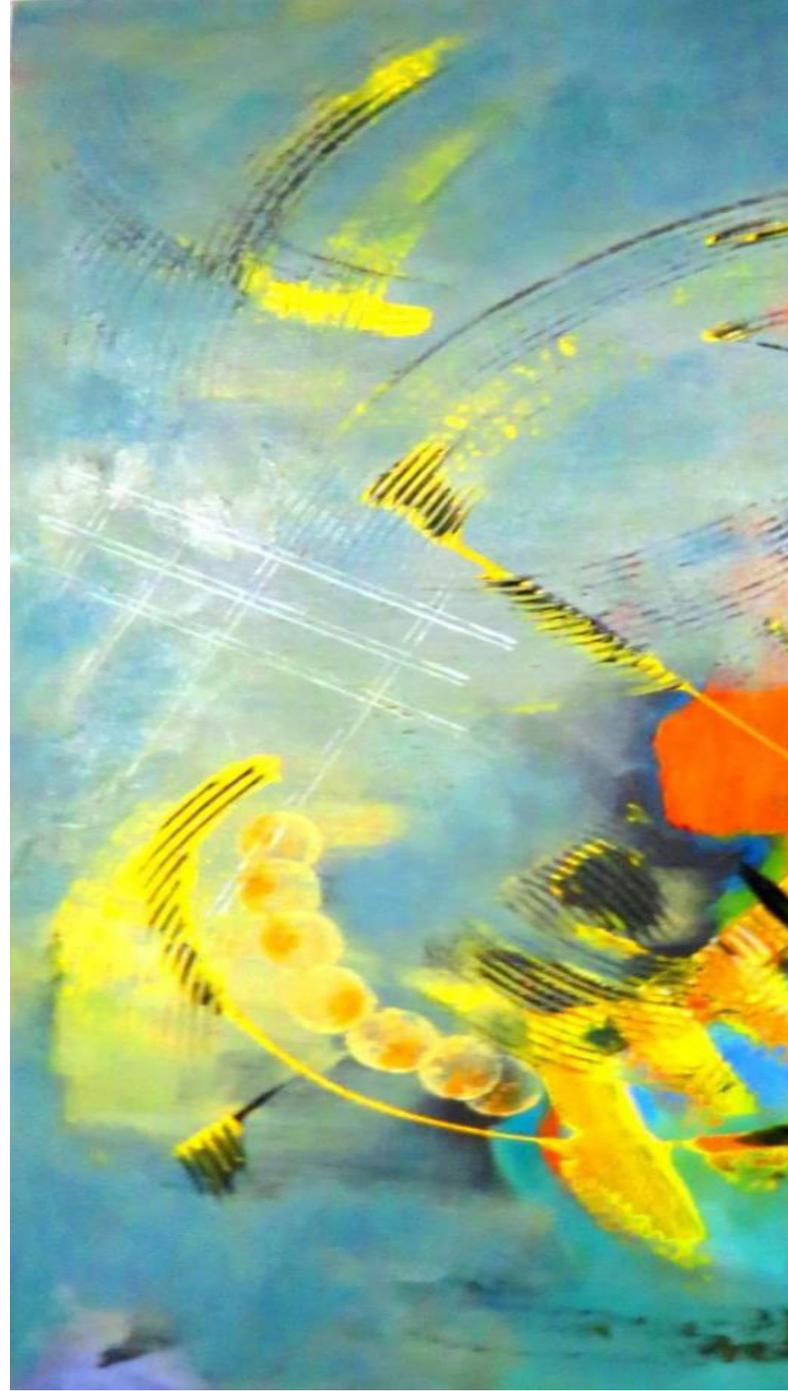
ورق العبيدي تتربع على رأس الهرم التشكيلي العربي، ومن دون منازع منذ عقود وإلى يومنا هذا، برغم الانتكاسات التي تعرضت لها بسبب الظروف التي مرت بالعراق، ولكن الحركة التشكيلية تعود دائماً إلى القمة

وشاركت في معرض « أنامل تشكيليات عراقيات »، والذي اقيم في مبنى وزارة الثقافة العراقية في بغداد، وتم افتتاحه بتأريخ 2015، من قبل السيد وزير الثقافة بمشاركة (77) فنانة تشكيلية، وفازت بالميدالية الذهبية الخاصة في بينالي فلورنسا العاشر/ إيطاليا، الذي أقيم عام 2015، وبمشاركة (423) فنان من (62) دولة، شاركت في سمبوزيوم الدورة (11) لجمعية الفنانات التشكيليات في تركيا، وبمشاركة فنية من (16) دولة، و(40) فنان في (5) تموز 2022، وفي معرض عشنتار للشباب في جمعية التشكيلين العراقيين/ بغداد 2022، وفي لبينالي فلورنسا الدولي العاشر للفن المعاصر 2015/ إيطاليا، بمشاركة (423) فناناً، وفازت بالميدالية الخاصة الذهبية، وفي معرض مشترك في مدينة فلورنسا الإيطالية في كاليري (360) للفن المعاصر، وشاركت بمعرض الفن التشكيلي الدولي ضمن فعاليات مهرجان بابل الدولي 2021، وتحت شعار (من بابل الحضارة نصنع الحياة)، وفي معرض « فضاءات حرة »، والتي أقامتها مجموعة أزاميل برعاية نقابة الفنانين العراقيين على قاعات كولبنكيان / بغداد عام 2019، وبمشاركة (400) فنان تشكيلي.

مؤكدة «أحاول تلبية الدعوات العالمية التي جاءتني من عدة دول، والتنسيق وترتيب الفترة الزمنية لغرض المشاركة بها»

رسالة

وختمت العبيدي حديثها بالقول: «عظيم أمتناني لاهتمامكم بمتابعة النشاط التشكيلي والثقافي، وهنا ومن خلالكم أوجه رسالة إلى وزارة الثقافة والجهات المعنية بالفن التشكيلي، بتقديم المزيد من الدعم للفنان التشكيلي، من خلال إقامة معارض أكثر ونقلها إلى خارج العراق، كون الفنان العراقي هو مبدعاً ومتميزاً، ولكن يحتاج الانتقال إلى المشاركات الدولية والعالمية، لأنه سيكون منافساً قوياً وكبيراً، مقارنة مع باقي الفنانين التشكيليين في دول العالم».



أم نتاج الحالة الإبداعية؟ أوضحت: كل عام يتخرج المئات من كليات ومعاهد الفنون الجميلة، وبكل التخصصات، ولكن كم من هؤلاء الخريجين يصبح فناناً تشكيلياً أو مسرحياً أو موسيقياً أو إذاعياً؟ والفن بكل أنواعه هو حالة إبداعية منحها الله تعالى لأناس مختارين.

مشاركات

وبالنسبة إلى مشاركتها على مستوى الفن التشكيلي، فلديها أكثر من خمسين مشاركة دولية فعلية في مهرجانات ومعارض، وسمبوزيومات عالمية ودولية، إضافة إلى مشاركتها المحلية في العراق، من خلال معارض وزارة الثقافة، وجمعية التشكيليين، ونقابة الفنانين ومنظمات المجتمع المدني، ومنها مشاركتها مع ابنتها فانتن فاروق في مهرجان دولي للرسم في رومانيا عام 2022 في دورتها (18) دورة «لوسيان غريغوريسكو».



الألوڤيرا..

نبات متعدد الفوائد

اشتهرت الألوڤيرا أو شجرة الصبار بخصائص مفيدة للصحة لا تعد ولا تحصى، ويوجد منها أكثر من (250) نوعا حول العالم، ويحتوي نبات الألوڤيرا على خصائص مطهرة مضادة للفطريات والبكتيريا والالتهابات، إذ يحمي ويطهر هذا النبات البشرة من خلال تشكيل طبقة واقية، فمن جهة، ثبتت فعاليته في محاربة حب الشباب وحبروق الشمس، ومن جهة أخرى، يحظى بتقدير كبير في المجال الطبي بشكل عام نظرا لتمييزاته الشفائية ومكافحته للشيخوخة، هذا بالإضافة إلى كونه مفيدا في علاج القروح الناجمة عن مرض هربس الأعضاء.

للقوارير

كمادّة مساعدة في علاج الحروق من الدرجات الأولى والثانية. تقليل الإمساك إنّ الألوڤيرا له آثار ملينة قويّة، مما يجعله مفيداً لعلاج الإمساك بأنواعه، ولم تثبت فاعليّة الألوڤيرا حتّى الآن في علاج الأمراض الأخرى في الجهاز الهضمي.

الحفاظ على نسبة السكر الطبيعيّة تشير بعض الأدلّة إلى أنّ الألوڤيرا قد تساعد في الحفاظ على معدل السكر في الجسم بشكل طبيعي، ولكن هناك حاجة إلى مزيدٍ من البحث، حيث إنّ تناول مكملات الألوڤيرا على المدى الطويل يمكن أن يكون خطيراً. منع تراكم ترسبات الأسنان عند استخدام الألوڤيرا كغسول للفم، فهو فعال جدّاً في تقليل تراكم الترسبات في الأسنان مثل غسول الفم العادي.

تحسين صحة الشعر تحتوي الألوڤيرا على ما يسمى بالإنزيمات المحلّلة للبروتين، والتي تعمل على شفاء وإصلاح الخلايا التالفة في فروة الرأس، مما يحسّن من صحة بصيالات الشعر، وبالتالي يعزز نموه بشكل أسرع وتمنحه النعومة واللمعان.

تحسين صحة البشرة حيث يُستخدم جل الألوڤيرا للحفاظ على صحة البشرة ونضارتها، ويعود ذلك لكون نبات الألوڤيرا ينمو في المناخات الجافة وغير المستقرّة، وللبقاء على قيد الحياة في هذه الظروف القاسية.

إنقاص الوزن قد يساعد عصير الألوڤيرا على خسارة الوزن، والسبب الرئيسي هو تأثيره كملين، ولكن بالعموم لا يُنصح بأخذ أي دواء مليون لخسارة الوزن لأن أخذ المليينات قد يؤدي إلى عدم اتزان بالإليكترولايت وقد يسبب الخدر وضعفاً بالعضلات وعدم انتظام بدقات القلب.

وبسبب خصائصها المهدئة والترطيبية، تساعد شجرة الصبار على التئام الجروح وشفاء الكدمات والتورمات في الجسم، فإذا كنت تعاني من حروق الشمس في فصل الصيف أو حروق خفيفة أخرى، فينصح تطبيق مرهم الألوڤيرا المبرد للجلد عدة مرات في اليوم على المنطقة المصابة.

تعدّ الألوڤيرا نبتة طبيّة شهيرة، تستخدم في صناعة المستحضرات التجميلية والأدوية والمواد الغذائيّة، حيث أنّ أوراقها مليئة بمادة تشبه الهلام وتحتوي على العديد من المركبات المفيدة.

فوائد واستخدامات

تعدّ الألوڤيرا مضادة للأكسدة وتحتوي الألوڤيرا على مادّة البوليفينول، حيث تعمل هذه المادّة بالإضافة إلى العديد من مكونات الألوڤيرا على تثبيط نمو البكتيريا المسببة للأمراض. تسريع شفاء الحروق وتستخدم لعلاج التقرحات والحروق، مثل التي تنتج من أشعة الشمس، وفي بعض الحالات قد تستخدم

يساعد عصير الألوڤيرا على خسارة الوزن، والسبب الرئيسي هو تأثيره كملين، ولكن بالعموم لا ينصح بأخذ أي دواء مليون لخسارة الوزن لأن أخذ المليينات قد يؤدي إلى عدم اتزان بالإليكترولايت وقد يسبب الخدر وضعفاً بالعضلات وعدم انتظام بدقات القلب



شهر الطاعة

مع قدوم شهر رمضان المبارك تملأ قلوبنا السكينة والروحانية، فنستقبله آمليين أن تُفَتَّحَ فيه أبواب الرحمة والخير والطاعة، أنها أيام مباركة ولحظات مكللة بالإيمان والخشوع، ونحن نستمتع إلى تلاوة القرآن الكريم، وصوت الأذان، وبه تتضاعف الحسنات وتزيد أرزاق المسلمين، وتُغْفَر ذنوب الصائم ويُعْتَق من النار، فَنُغَسِّل القلوب في هذا الشهر الفضيل من كل الذنوب ونتجنب الحرام، ونمتنع عن النسيمة وبراءة الشر والعداء.

فما تفسده شهور العام يصلحه شهر رمضان بعطائه وروحانيته، ففيه تُفَتَّح أبواب الجنة وتغلق أبواب النار، وتطرد فيه الشياطين، وبه أنزل الله عز وجل القرآن الكريم، وجعل فيه ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر.

ومن فضائل الصيام في هذا الشهر، هي رفع درجات المسلم في الجنة، وفيه تشريف من الله تعالى والملائكة بالصلاة على الصائمين، ووقايتهم من النار، كما أنه طريق للجنة وشفاعة في يوم القيامة، وأحد أسباب استجابة الله للدعاء، كما أنه شهر التوبة والعودة إلى الله، كذلك فإنه يكثر فيه الدعاء والذكر، كالتسبيح والتكبير والتهليل والتحميد.

إضافة إلى أن الصدقات من أفضل الأعمال في هذه الأيام، لما لها من أجر كبير عند الله، فيجود المسلمون بما لديهم بأكساء الفقراء والمحتاجين، وافتار الصائمين وتقديم وجبات الطعام لهم، كما حدث به النبي محمد (صلى الله عليه وآله وسلم)، على التفرغ والاعتكاف لذكر الله تعالى، وقراءة القرآن والاكثار من الاستغفار، وتطهير النفس من الأخلاق والعيادات السيئة، وزيادة الرغبة بالزهد في الدنيا، والأقبال على الآخرة، وتجنب الغضب والخلافات لتقويم السلوك، إذ أن الصوم ليس الامتناع عن الطعام والشراب فحسب، بل أيضاً لتهديب النفس والمعاملة الحسنة مع الآخرين.

نتمنى في شهر العتق من النار أن نملأ أيامنا سعادة وطمأنينة، وأن يُثَلِّج قلوبنا بالراحة والطاعة، فتقبل الله منا ومنكم هذا الشهر المبارك.

من فضائل الصيام في هذا الشهر، هي رفع درجات المسلم في الجنة، وفيه تشريف من الله تعالى والملائكة بالصلاة على الصائمين، ووقايتهم من النار، كما أنه طريق للجنة وشفاعة في يوم القيامة، وأحد أسباب استجابة الله للدعاء، كما أنه شهر التوبة والعودة إلى الله

سرور العلي



اناقة طفلك
في رمضان



مسرح الطفل.. عوالم موازية
من المرح والتعليم

للقوارير عالمها



كيف
نجيب على أسئلة
أطفالنا المخرجة ؟



خطوات لتعويد طفلك على الصيام

01 تحديثهم بفضائل الصيام

02 التعويد المسبق على الصيام، كصيام بضع أيام من شهر شعبان؛ حتى لا يستغربوا الصوم في رمضان.

03 صيام بعض النهار، وتزاد المدة شيئاً فشيئاً، وهذا ما نطلق عليه في تراثنا (صوم العصافير).

04 تأخير السحور إلى آخر الليل، ففي ذلك إعانة لهم على صيام النهار.

05 تشجيعهم على الصيام ببذل جوائز تُدفع لهم كل يوم، أو كل أسبوع.

06 الثناء عليهم أمام الأسرة عند الإفطار، وعند السحور، فمن شأن ذلك أن يرفع معنوياتهم

07 بذل روح التنافس لمن عنده أكثر من طفل، مع ضرورة عدم تأنيب المتخلف

08 إشغال من يجوع منهم بالنوم، أو بألعاب مباحة ليس فيها بذل جهد

09 تخصيص الزيارات النهارية، والليلية، لأسر يصوم أولادهم الصغار؛ تشجيعاً لهم على الاستمرار في الصيام

10 مكافأتهم برحلات مباحة بعد الإفطار، أو صنع ما تشتهيهِ نفوسهم من الأطعمة والحلويات، والفواكه، والعصائر.





كيف نجيب على أسئلة أطفالنا الممرجة

إعداد/ الاستشارية علياء حسين

يسأل الأطفال الآباء أسئلة كثيرة وفي بعض الأحيان يعجز الآباء عن الإجابة وقد يفاجؤون بالمواضيع التي يسألون عنها لكن لا داعي للقلق، فمن الطبيعي جدا أن يسألك طفلك بعض الاسئلة التي تبدو ممرجة بعض الشيء فلا داعي للحرص وعليكم الإجابة على كل أسئلة الطفل بطريقة مبسطة وصحيحة.

بعض الإرشادات والنصائح للتعامل مع أسئلة أطفالنا الممرجة:

- 1 - اعتبار السؤال أمرا طبيعيا وعدم توجيه اللوم للطفل.
 - 2 - أن تكون الإجابة واضحة وتناسب عمر الطفل ومستوى ادراكه، بنبرة صوت هادئة.
 - 3 - التأكد من أن الطفل قد اقتنع بالإجابة التي قدمناها له وهل فهمها جيدا أم لا.
- ومن أكثر الأسئلة شيوعا لدى الأطفال: (كيف يولد الأطفال)
- هذا السؤال يضع الأبوين في موقف ممرج للإجابة يجب أن لا نكتفي بإجابة (أنهم أتوا من المستشفى)، فيرغبون في معرفة المزيد وهنا يمكن التعمق أكثر وبشكل تدريجي كأن نقول إنه جاء بعد زواج أمه بأبيه، وإن طلب المزيد فربما نخبره بأنه نما في بطن أمه بمراحل النمو المعروفة حتى خروجه بعملية الولادة.
- وهكذا تصبح الأجوبة عن أسئلة الأطفال الممرجة سهلة، ولا تحتاج إلى اختراع قصص خيالية، بل الصراحة والوضوح هما الحل، ويجب الإشارة إلى أن نبرة الصوت التي نتحدث بها أهم من المعلومة نفسها.



تصوير - قاسم العميدي

مسرح الطفل.. عوامل موازية من المرح والتعليم

إعداد/ للقوارير

**الهدف من إقامة المهرجان هو
صناعة جمهور واع في المستقبل
عبر تربية الأطفال على مسرح ملتزم، كذلك
صناعة ملاكات فنية عن طريق التعاون مع
ذوي الاختصاص والمهارات من بقية دول
العالم وأيضا تبادل الأفكار عبر مشاركتهم
في العروض والورش الفنية والندوات الفكرية
والجلسات النقدية**

من بقية دول العالم وأيضا تبادل الأفكار عبر مشاركتهم في العروض والورش الفنية والندوات الفكرية والجلسات النقدية، فضلا عن صناعة جيل جديد من الملاكات المتخصصة بهذا الفن من خلال مشاركة الاطفال في العروض المسرحية والجمهور الذي يشاهد تلك العروض".

وفصل: " وقد تم الاتفاق مع الهيئة الدولية للمسرح بأن يكون مهرجان الحسيني الصغير من أوائل المهرجانات التي يلقي فيها الأمين العام للهيئة الدولية للمسرح كلمة فيه، كذلك تسجيل المهرجان واعتماده في الهيئة الدولية للمسرح".

يعد مهرجان الحسيني الصغير الدولي لمسرح الطفل من الأنشطة الثقافية السنوية لقسم رعاية وتنمية الطفولة في العتبة الحسينية المقدسة والذي يولي عن طريق هذا المهرجان المسرحي أهمية خاصة لبعض الشرائح التي تحتاج إلى دعم وتعريف باحتياجاتها، ولعل دورته السابعة التي سميت بـ (دورة التوحد) التي ضمنت في تميمية المهرجان الدلالات الرمزية لطيف التوحد خير دليل على الاهتمام النوعي بالطفولة على مختلف هوياتها.

وقال مدير المهرجان ميثم البطران للقوارير: "إن المهرجان الحسيني في دورته السابعة يتضمن إلى جانب العروض المسرحية فقرة للحكواتي وورشاً فنية وندوات فكرية للباحثين من جامعات العراق ولسات نقدية، وهناك فترات صباحية وأخرى مساءية، بمشاركة (45) عملاً من عشرين دولة تم اختيار سبعة عروض من خارج العراق وتسعة من داخله، تنوعت بين التمثيل البشري والدمى المتحركة والدمى التي يتم ارتداؤها من قبل الممثلين".

وأضاف: "إن الهدف من إقامة المهرجان هو صناعة جمهور واع في المستقبل عبر تربية الأطفال على مسرح ملتزم، كذلك صناعة ملاكات فنية عن طريق التعاون مع ذوي الاختصاص والمهارات



FASHION

اناقة طفلك في رمضان

في شهر رمضان المبارك وفي ليلة الخامس عشر منه تتفرد أزياء الأطفال وتقترن بلبس (الدشداشة البيضاء) و(العرقجين) التراثي ويجوبون الأزقة مع بعض الطويات ليقوموا احتفال ولادة الإمام الحسن (عليه السلام) بطقس (الماجينا) المعروف، ويرددون (ماجينا يا ماجينا...)، وتعطيهم العوائل الأموال والطويات، وتستعد كثير من الأمهات لشراء الملابس التراثية للأطفال من الذكور والإناث (فالجلابية) العراقية هي الأزياء الخاصة للاحتفال بهذا اليوم المبارك.



عصائر ضرورية على مائدة شهر رمضان

والحيوية والقدرة على استكمال الصيام في اليوم التالي.
3 - تعمل على ترطيب الأمعاء، وتحميها من الإصابة بالالتهابات وتحسن أداء الجهاز الهضمي وتحافظ على صحة المعدة.
4 - غنية بنسبة هائلة من الفيتامينات، والمعادن الغذائية.

في شهر رمضان المبارك يحتاج الجسم إلى طاقة كما يحتاج للسوائل، وللعصائر فوائدها المتعددة والتي يمكن تلخيصها بالآتي:

- 1 - تعوض الجسم عن السوائل التي فقدها أثناء الصيام.
- 2 - غنية بالسكريات الطبيعية التي تمنح الجسم النشاط

عصير الرمان

يعد عصير الرمان مفيد جداً، وصحي فشرّب كوب واحد يومياً منه على مائدة إفطار رمضان، يساعد على تعزيز مناعة الجسم، والوقاية من الأزمات القلبية، تحتوي ثمار الرمان نسبة كبيرة من الألياف الغذائية، التي تنظم عملية الهضم بالإضافة إلى مضادات الأكسدة، وفيتامين سي التي يوصي بها الأطباء، لحماية الجسم من مخاطر العدوى.



عصير الجزر

غني بنسبة كبيرة من مادة الكاروتين، المفيدة في تنظيف المعدة، وعلاج الانتفاخات، ويعد عصير الجزر من أفضل العصائر التي تساعد على تدمير بكتيريا الأمعاء، والوقاية من قرحة المعدة والالتهابات المعوية.



7 - تنظيف الجسم من السموم المتراكمة، وإنقاص الوزن إذا كانت غير محلاة.

ومن هذه العصائر التي يمكن صناعتها في المنزل وبسهولة:

المفيدة للحفاظ على الصحة.

5 - تزويد الجسم بالمواد المضادة للأكسدة المفيدة في تحييد الجذور الحرة، والوقاية من السرطان.

6 - تناول العصائر الطبيعية على الإفطار يمد الجسم بفيتامين C.



عصير التمر الهندي

لعصير التمر الهندي قيمة غذائية عالية وفوائد مذهلة، إليك أهم فوائد عصير التمر الهندي:
- الحماية من تصلب الشرايين، وذلك بسبب قدرة عصير التمر الهندي المحتملة على إذابة الكوليسترول، الحماية من مرض السرطان، التقليل من فرص الإصابة بالتهابات وعدوى، تخفيف نفخة البطن والتشنجات، وتنظيم الهضم عند شرب كأس منه صباحًا، خسارة الوزن الزائد، تحسين صحة ومظهر الشعر والبشرة عبر تطبيقه موضعيًا عليهما أو عبر شربه، إذ يحمي البشرة من الجفاف ويساعد على شفاء الحروق ويخفف من تساقط الشعر. تحسين صحة العيون.



لو ناديت قلباً!

يحتاج الإنسان إلى نداءات هادئة تعينه على النهوض من محنة ما، قد تكون هذه النداءات نصيحة صديق أو موعظة عالم أو دعاءً مسموعاً.. وغيرها، لكن ثمة نداءً صادحاً يستمر لمدة شهر كامل يحيل المرء إلى عالم آخر، يقوض المحن ويبدد المشقة ويجعله متلهفاً للقرب من الخالق عز وجل؛ شهر رمضان موسم العبادة المكثفة ففي الحقيقة إننا نشعر بالا جتهاد ومنافسة أنفسنا لاستثمار فيوضات هذا الشهر بكل ما أوتينا من حرص، لأننا ببساطة نتوق لأجواء خاصة وجماعية في الوقت ذاته، فالله سبحانه وتعالى وضع في هذا الشهر آية روحانية تجعل الصائم مستمتعاً بشعور الجوع والعطش لأنه على يقين بأنه مُثاب على أي تعب يلم به بسبب امتناعه عن تناول الطعام والشراب، فضلاً عن شعوره بالرضا وهو يمتنع عن رد الاساءة وابتعاده عن الغيبة والنميمة بالسيطرة التامة على جوارحه.

هذا الشهر الذي يعد بمثابة تنقية سنوية لعادات وممارسات خاطئة نقع فيها غافلين عن عواقبها يجعلنا بالقرب من أنفسنا أكثر، كما يساعدنا على محاسبة النفس أولاً بأول وبلحظة الاقتراف نستدرك سريعاً بقول (اللهم إني صائم)، فهذه العبارة لا تمحو الأخطاء لكنها تساهم في الحد من الاستغراق في الخطأ وهذا تماماً ما يحتاجه الانسان لتلافي الذنب واستبعاد المعاصي (التذكرة) وفي شهر رمضان نشعر بحالة انصات لنداء غير منقطع يذكرنا بالحفاظ على عبادتنا من الشوائب التي من الممكن أن تحرمنا نعمة الأجر، ومن هذه الفكرة تحديداً يمكننا أن نعي حجم المسافة التي تبعدنا عن القرب من الله جل وعلا، فكلما تعاضم الذنب ابتعدنا عن الخالق والعكس صحيح، فالقرب يستلزم النقاء والالتزام والورع وقيل كل ذلك (النوايا) فالله عز وجل ينظر إلى قلوبنا وما تخفيه من نوايا القرب له وخشيته وبذلك فإن الشهر الفضيل هو نداء لكل القلوب المؤمنة لمراجعة مواقعهم في خارطة طاعة الله.

رئيس التحرير

**هذا الشهر الذي
يعد بمثابة تنقية
سنوية لعادات
وممارسات خاطئة
نقع فيها غافلين
عن عواقبها
يجعلنا بالقرب
من أنفسنا أكثر،
كما يساعدنا على
محاسبة النفس
أولاً بأول وبلحظة
الاقتراف نستدرك
سريعاً بقول
(اللهم إني صائم)**



تصوير - نذير الموسوي



تصوير - حسين الشرحاحي