

العدد الـ 66 - رمضان 1445
أذار 2024

للِقْوَارِير

L I L Q W A R E E R

الخزير العراقي حديث الذكريات
تأثير الدراما والبرامج الترفيهية
على الصائمين
التنميط الاسري للأبناء..
الأسرة الفاطمية نموذجاً

الحجاب هبة الله «عز وجل» للمرأة
واسلوب حياة كريمة لها



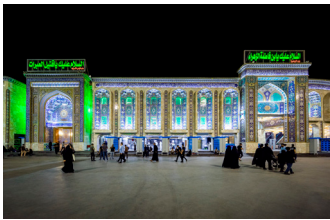


إعلام العتبة الحسينية المقدسة
Imam Husain Holy Shrine Media



08

نظرة
في فضاء مغفرتة



14

أبواب الحرم الحسيني.. نافذة
إلى الجنة



30

لماذا
ننام؟



60

هل تؤثر أساليب التربية
في تطوير الأطفال
ليصبحوا ماديين؟

44

عراقية تنج بثرية النحل
وإنتاج العسل الطبيعي



22

مأدبة افطار بين اكرمين.. فيض من بركات الشهر الفضيل

المشرف العام

سعاد البياتي

رئيس التحرير

ايمان كاظم

مدير التحرير

ضمياء العوادي

هيئة التحرير

ساجدة ناهي

سرور العلي

زهراء جبار الكناني

التدقيق اللغوي

حيدر حميد التميمي

التصوير

رغد عبد حمد ابراهيم

الاخراج والتصميم

طارق البهادلي



حظوة الشهر الكريم

لحظوة شهر رمضان قدر كبير من الاهتمام لدى المسلمين في بقاع الأرض، نستقبله بشكل يليق به لما يتضمنه من منزلة رفيعة وما يحويه من بركة وخير يستشعره أغلب الصائمين ويفرحون بقدومه. فلماذا يحظى بهذا القدر الكبير من الاهتمام عند المسلمين؟ وما هي الحقوق التي يحصلون عليها في مقابل التزامهم بالتعبد لاسيما الصيام؟ وماذا ينبغي أن يؤدي الناس لكي يحصلوا على حقوق وامتيازات من الله والعباد معا؟ وكيف يمكن أن نستقبل رمضان ونودعه كشهر له هذه المنزلة الرفيعة؟.

ولكن لا يحصل الناس على هذه الحقوق من البركات والرحمات والغفران التي أقامها الله لهم مالم يؤديوا جزء من الذي عليهم من الواجبات والالتزامات إزاء الناس الآخرين مثل حسن الخلق، وحفظ اللسان وكف الشر عن الناس، وصلة الأرحام، والتصدق على الفقراء والمساكين، وإكرام الايتام، وقراءة القرآن الكريم، وغيرها.

يحظى شهر رمضان المبارك بالعديد من الامتيازات والحقوق التي لا ينالها إلا ذو حظ عظيم، فكل أجوائه مهيئة لتكون على قدر من المسؤولية التي منحنا الله عز وجل إياه، وعلى المرأة النصيب الأكبر من هذه المسؤولية كونها هي من تقوم بها بمنتهى الصبر والالتزام نحو أسرتها ومتطلبات الشهر الفضيل، ونحو الله سبحانه وتعالى وفروضة التي من الواجب اداؤها بالشكل الصحيح، لذا كان لها من الأجر مضاعف، وكما هو مقدار المتاعب البيتية التي تقوم بها بحسن قبول، تحظى بالتقدير والاحترام المطلوب لتمنح وجودها فيضاً متجدداً من العطاء والقدرة على أداء مهامها في الشهر العظيم سواء المادية أو العبادية، لتتحلى بأعظم الصفات.

لشهر رمضان فرصة ربانية ونفسانية واجتماعية واقتصادية، هيئها الله تعالى لعباده جميعاً دون استثناء، ويمكن لأي إنسان رجلاً كان أو امرأة، غنياً كان أو فقيراً، أن يستثمرها أيما استثمار نحو تغيير الذات وتغيير العلاقات فيحصل المؤمنون الصائمون والعاقدون على ثلاثة حقوق، هي حق البركة، وحق الرحمة، وحق المغفرة، وهي من أعظم الحقوق التي تفضل بها الله على عباده المطيعين لأوامره وخصهم بها.

وفي الواقع، يمكن لكل إنسان أن يستفيد من أجواء شهر رمضان المبارك، ويغير حاله نحو التكامل، أو يشارك في تغيير حال الآخرين نحو الأفضل، أو يقوم بمبادرة اجتماعية ما من شأنها أن تعزز بيئة الأواصر الاجتماعية بين أفراد المجتمع، فالظروف مهيئة لتنبي أعمال الخير والبر بعيداً عن الحسابات النفسية والمادية وشهر رمضان فرصة مناسبة جداً لهذا الأمر.

المسرف العام

**لشهر رمضان فرصة
ربانية ونفسانية
 واجتماعية
 واقتصادية،
 هيئها الله تعالى
 لعباده جميعاً دون
 استثناء، ويمكن أي
 إنسان رجلاً كان أو
 امرأة، غنياً كان أو
 فقيراً، أن يستثمرها
 أيما استثمار نحو
 تغيير الذات وتغيير
 العلاقات فيحصل
 المؤمنون الصائمون
 والعاقدون على
 ثلاثة حقوق،
 هي حق البركة،
 وحق الرحمة،
 وحق المغفرة**



المرأة العراقية.. وأفكار لاستثمار الشهر الفضيل في العبادات

ساجدة ناهي

شهر رمضان المبارك شهر الطاعة وغفران الذنوب وهو أيامٌ معدودات سرعان ما تنصرم، لذلك تسعى بعض النساء العراقيات لاستثمار هذه الأيام في العبادات والاعداد والتخطيط للشهر الفضيل قبل قدومه بعدة ايام للتفرغ لإداء الاعمال والصلوات الواجبة والمستحبة في أيامه ولياليه المباركة التي تستطيع من خلالها ان تحصل على الاجر والثواب لها ولأسرتها. سؤال طرحناه على عدد من النساء، كيف تخططين لإداء العبادات في هذا الشهر بعيدا عن النوم والتسوق والطبخ وحتى مشاهدة التلفاز الذي تقضي فيه المرأة الوقت الطويل وهو واقع حال معظم النساء:

النوم فتكون صلاتها جسدا بلا روح ويضيع عليها الشهر ما بين نوم وطبخ ومتابعة البرامج والمسلسلات وعلى المرأة أن تدرك ضرورة أن يكون افطار عائلتها متوازنا وبسيطا بلا افراط ولا تفريط.

كما أكدت أم حسين بخبرتها التي طحتتها السنون الحرص على أن تكون الدعوات والولائم التي دأبت عليها العائلة العراقية للأهل والاقارب في الأيام الاولى من الشهر الفضيل بعيدا عن العشر الاواخر حتى لا تحرم فضل قيامها وصيامها وعدم الانشغال بعمل الحلويات والمعجنات التي تستغرق وقتا طويلا وإن تطلب الأمر شراءها جاهزة كي لا تكون متعبة وتتكاثر عن أداء العبادات والفرائض ولا تحرم من فضل ليلة القدر مع عدم نسيان العوائل المتعففة بوجبة افطار امتثالا لقول رسولنا الكريم (ص) أن (من فطر صائما ولو بشق تمره فله مثل اجره).

وقت ثمين لا يعوض

فيما قالت ام أحمد: «إن من الضروري تهيئة الأسرة لشهر رمضان المبارك من خلال تشجيع افرادها على الصوم ومكافأة الصغار منهم الذين يصومون للمرة الاولى بهدايا رمزية وحث البنات الصغيرات على لبس الحجاب اضافة الى تزيين المنزل بزينة رمضان لإدخال البهجة والسرور على العائلة. كما أشارت إلى نقطة مهمة وهي تقليل الوقت الذي تقضيه العائلة أمام شاشة التلفاز لمتابعة المسلسلات والبرامج التي تبعد أوقاتا ثمينة لا تعوض ولكن هذا لا يمنع من مشاهدة برامج عائلية هادفة دون اسفاف في الأفكار ولا اسراف في الوقت.

أما السيدة وداد الربيعي فتحرص على تجهيز متطلبات المنزل من المواد الغذائية التي يمكن تخزينها وحفظها قبل حلول الشهر العظيم بعشرة أيام على الأقل وهو حال معظم العراقيات حتى لا تضيع وقتها الثمين في هذه الايام المباركة على التسوق.

وتضيف أن من الأفضل للمرأة العراقية شراء متطلبات العيد من ملابس وغيرها قبل حلول شهر رمضان بدلا من اضاءة العشر الأواخر منه وما فيها من ثواب وبركات عظيمة في التسوق وما يرافق ذلك من ازدحام شديد يتكرر كل عام قبل عيد الفطر.

أم علي الحيدري قالت: «أحرص على ختم القرآن الكريم مرتين على الأقل وغالبا ما أستغل وقت فراغي في حفظ بعض السور القصار وتشجيع احفادي الصغار على حفظها والتنافس فيما بينهم رغم اني أتولى مسؤولية تنظيف المنزل واعداد طعام الفطور للعائلة كون بناتي موظفات حيث ان من المهم في هذا الأمر هو تقسيم الوقت حتى وإن شعرنا بالتعب وحرمانا انفسنا من النوم»

أما العشر الاواخر من هذا الشهر والحديث لأم علي التي أكدت أنها تقضي أمسيات هذه الأيام في مسجد الكوفة القريب من محل سكنها ولا تستطيع أن تحرم نفسها من بركات ليالي القدر العظيمة حيث تؤدي فيه جميع الاعمال برفقة صديقاتها من نساء الجيران.

لا افراط ولا تفريط

أما السيدة اسراء عبد وهي موظفة في أحد الدوائر الحكومية والتي تفتخر أنها عودت اسرتها الصغيرة على منهاج محدد في شهر رمضان المبارك فتقول:

رغم أن الموظفين بالعادة لا يملكون الوقت الكافي لإداء كافة الواجبات المنزلية والمراسيم العبادية في شهر رمضان إلا أنني اعمد دائما الى حرمان نفسي من الاجازات الاعتيادية في معظم أيام السنة واحاول قدر الامكان أن اتمتع بإجازة طويلة في شهر رمضان فهذه الأيام لا تعوض.

لذلك أحرص والحديث لأم ليا وهذه كنيثها أن أضع خطة يومية لتنظيم شؤون منزلي في اليوم بما فيها ساعات النوم ووقت قراءة القرآن والاعمال المستحبة اضافة الى أوقات مراجعة دروس الأبناء وبالتأكيد أخصص وقتا كبيرا لإعداد الطعام لأسرتي فضلا عن اشتراكي في مجاميع نسوية في الهاتف لقراءة الأدعية وختمات القرآن الكريم الجماعية واهداء ثوابها إلى نبي الرحمة (صلى الله عليه وآله وسلم) وإلى صاحب العصر والزمان (عجل الله تعالى فرجه) والائمة الاطهار (عليهم السلام) نيابة عن موتانا وموتى المسلمين ونستزيد من حسنات قراءتها.

نصيحة تقدمت بها الحاجة ام حسين لغيرها من النساء وهي عدم الاكثار من الطعام في وقت الافطار فتخلد المرأة إلى

ضيّف ثقيلٌ على مائدة الإفطار

سارة اللامي

تُعَدُّ الحلويات بأنواعها من اللوازم على مائدة الإفطار في شهر رمضان، حيث أنّ إعداد الحلويات يعتبر جزءاً لا يتجزأ من إعداد الفطور، فنرى سفرة شهر رمضان عامرة بأشهى الأصناف من الحلويات، مثل البقلاوة والبسبوسة والكنافة وغيرها.

تبيّن التقارير الطبيّة أنّ الصائم تهبط لديه معدلات السكر في الدم؛ نتيجة التوقف عن الأكل في ساعات الصوم الطويلة، لهذا يلجأ الصائم لتناول الحلوى لتعويض نقصه، ويفرط بعض الصائمين في تناول الحلويات دون إدراك منهم لتأثيراتها السلبية على صحتهم، غافلين أنّ الإكثار من تناول السكر يؤدي الى تحوله لدهون ثلاثية غير صحيّة، تخزن بالجسم فتؤدي الى زيادة الوزن وفقدان الجسم قدرته على التحكم في الشهية. إضافة لذلك تُعتبر الحلويات من الأطعمة الفقيرة بالمغذيات، مثل: الفيتامينات، والمعادن، والألياف، فمكوّنات الحلويات الرئيسية هي الدهون والسكر، إضافة الى أنّ بعض الأصناف يتمّ إعدادها بطريقة القلي في الزيت، ممّا يرفع السعرات فيها بشكل كبير، حيث تتراوح السعرات في القطعة الواحدة بين الـ (60) إلى (600) سعرة حرارية، وذلك حسب حجم القطعة ومحتوياتها. أمّا إضافة القطر (الشيرة) لها يعني ضمّ المزيد من السعرات الحرارية.

ومن منطلق التوعية إليكم بعض أضرار الإفراط في تناول الحلوى في رمضان:

- الإصابة بأمراض القلب بصورة غير مباشرة، وذلك بسبب رفع مستوى الكوليسترول الضار في الدم، وبالتالي يؤدّي الى ارتفاع ضغط الدم، وهو من العوامل الخطيرة ضمن أمراض القلب.
- الإفراط في تناول الحلويات يزيد من خطر الإصابة بالأمراض الالتهابية والأمراض المعدية، حيث تضعف السكريّات المناعة في الجسم.

- عسر الهضم إذا تمّ تناولها بعد الإفطار مباشرة، لا حتوائها على نسبة عالية من السكريّات والدهون، وكلاهما من العناصر الغذائيّة صعبة الهضم في ظلّ امتلاء المعدة بالطعام.
- التأثير السلبي على البشرة، وذلك بسبب تكوين جزيئات ضارة في الدم تسمى (AGEs) وهذه الجزيئات تسبّب الإسراع في

شيخوخة البشرة، وتُلحق الضرر بالكولاجين والإيلاستين في البشرة، إضافة لزيادة ظهور حب الشباب في البشرة.

- الإصابة بالزهايم، فإن تناول كميات كبيرة من الحلويات يزيد من نسبة الإصابة بمرض الزهايم، حيث أن السكر المصنّع (غير الطبيعي) يؤثّر سلباً على صحّة الدماغ، ومن الممكن أن يعمل على تغذية الخلايا السرطانية.

- تسوّس الأسنان، حيث تلحق الحلوى الكثير من الأضرار بصحّة الأسنان، نظراً لمحتواها المرتفع من السكر الذي يزيد من نشاط البكتيريا الفموية، وتحفيزها على النمو والتكاثر، ممّا يؤدّي الى تسوّس الأسنان والإصابة بمشاكل اللثة.

- وتبيّن أخصائية التغذية (هديل بو سعيد) أن أسوأ وقت لتناول الحلويات في شهر رمضان هو بعد الإفطار مباشرة، ممّا يُسبّب زيادة حجم المعدة، وبالتالي تأخير عملية الهضم وسوء امتصاص المعادن والفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة في الوجبة.

ويُقدّم خبراء التغذية بعض الضوابط والنصائح التي من شأنها التقليل من ضرر الحلويات أثناء الصيام، ومنها:

- تناول كمية قليلة من الحلوى، وتجنّب الإفراط في ذلك.

- استبدال الحلويات بالفواكه والعصائر الطبيعية الغنية بالمعادن والفيتامينات.

- يُنصح الصائمون بتأجيل تناول الحلويات الى ما بعد مرور 2 إلى 3 ساعات على وجبة الإفطار، أمّا خلال السحور فلا يُنصح بتناولها، لأنها تُسبّب الشعور بالعطش الشديد خلال ساعات الصوم في اليوم التالي.

- اللجوء للحلويات المشوية بدلاً من المقلية الغنية بالدهون والسعرات الحرارية العالية.

- استخدام منتجات الحليب قليلة الدسم والجبن قليلة الدسم بدلاً عن القشطة في الحلويات.

- تناول التمر كبديل للحلويات، فهو غني بالحديد والكالسيوم والألياف.

- استبدال الشوكولاتة العادية بالداكنة، حيث تتميز الأخيرة بالعديد من العناصر الغذائية المهمة والخصائص المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة.

- تناول المكسرات كبديل للحلويات في رمضان، نظراً لغناها بالعناصر الغذائية.

- الإكثار من شرب الماء لتعويض نقص السوائل في الجسم، كما ويساعد ذلك في زيادة الشعور بالشبع، وبالتالي لا نكثّر من تناول الحلويات.

وفي النهاية لا ننسى ممارسة الرياضة خلال شهر رمضان، واختيار التمارين السهلة، كالمشي، والأفضل أن تكون بين وجبتي الإفطار والسحور، فهي تساعد على حرق الدهون المتراكمة في الجسم، والتخلص من الكسل، وتُعزّز الرياضة صحّة القلب، وتحمي الجسم من العديد



نظرة من فضاء مغفرتة

آمنة عادل الأسدي

كما لو ننتظر عزيز.. يأتي إلينا
شهر رمضان، محمّلين بالحبّ
والودّ له، آملين أن يكون
صيامنا لائقاً، وأن يكون غدنا
أفضل من ساعتنا ويومنا. ليس
من المهم أن تكون صائماً
فقط في شهر رمضان، بل يجب
أن تكون صائماً على مستوى
باقي الشهور فصلاتك في
وقتها، ونومك يسير، وعملك
كثير، وشرورك مأمونة،
وخيرك مبذول.

بقوم حتى يغيّروا ما بأنفسهم)
ولا يخفى على الإنسان المسلم فوائد الصوم في شهر الرحمة،
فهو إن كان له أثر على صحة الإنسان، فهو يصقل روحه،
ويجعله أكثر إرادة في مواجهة صعاب الحياة.
وشهر رمضان إذا أردنا أن نفصل عطاءات الله فيه، فإنّ أوله
رحمة وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار.
كما لا ننسى أن القرآن قد نزل على رسول الله محمد (صلى الله
عليه وآله وسلم) جملة واحدة في ليلة من لياليه العظيمة هي
ليلة القدر، وكان قبلاً ينزل عليه نجوماً قال الله تعالى (شهر
رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى
والفرقان).
وفيه يتألق ويلبس حلته الجديدة في فصل من فصول الازدهار

وحين نصل صوم شهر رمضان بصوم شعبان، يكون طموحا
غالياً، نتمناه صياماً على أكمل وجه، فهذه تمنياتنا في هذا
الشهر الكريم المبارك، بعد أن شحنا جيداً قبل شهرين من
قدومه، بالرغبة بالتقرب إلى الله، والرغبة بالطاعة والتبتّل
والدعاء، شوقاً لله تعالى في هذه الأشهر المباركة.
ولعلّ الأمهات هنّ ممّن يفرزن بالحسنات والأجر الكبير،
المختصّ في مائدة هذا الشهر الكريم، حيث يكتنّ صائحات
وهن يهيئن طعام السحور والإفطار، بينما تكون عبادة قسم كبير
منا مقتصرة على النوم، وأنفاسنا في هذا الشهر الكريم تسبيح،
فكيف نطوّر أنفسنا وعبادتنا في هذا الشهر، حتى إذا جاء العيد
جاء على أناس تغيّروا نحو ما يحبّ الله ويرضاه؟
والله سبحانه وتعالى يذكر في كتابه الكريم: (إن الله لا يغيّر ما



من صور التكافل الاجتماعي التي دعا إليها الإسلام. وهذا الشهر هو أفضل الشهور للبذل والعطاء، فيه تتكامل إنسانية الإنسان، فيشعر بأخيه الإنسان متجرداً عن كثير من القيود الفكرية والاجتماعية. فعسى ديمة العطاء تهطل في أجوائنا، تسوقها إرادة السماء في هذا الشهر الكريم، والذي فيه انتصر المسلمون على المشركين في معركة بدر الكبرى، تلك المعركة التي كانت فاتحة انتصارات الإسلام، وبها ثبتت ركائز الدعوة الإسلامية في نفوس الرعيل الأول. ورجاؤنا أن ننتصر به على أعدائنا، بدءاً من النفس الأمارة بالسوء، ووصولاً إلى أعدائنا ممن يضمرون العداء لجبهة الإسلام.

يقول الإمام الباقر (عليه السلام): (لكل شيء ربيع وربيع القرآن شهر رمضان). وما يزيد بهاء أن النسوة يجتمعن في لياليه، لتلاوة آياته في حلقات ملؤها التوجه والروحانية في الانقطاع إلى الله. وتنتضح عظمة قراءة القرآن الكريم وما فيه من أجر عظيم، ما ورد من حديث للإمام الرضا (عليه السلام): (الحسنات في شهر رمضان مقبولة والسيئات مغفورة، ومن قرأ في شهر رمضان آية من كتاب الله، كان كمن ختم القرآن في غيره من الشهور). ولا ننسى شعورنا بالجوع والعطش جوع يوم القيامة وعطشه، وكذلك وجود أناس في بقاع الأرض، ممن ضاقت عليهم أقطار الأرض وآفاق السماء، ينتظرون منا اليد الطولى لكي تظلّ عليهم وتعينهم على ما يلاقونه من شظف العيش، في صورة



الاستفتاءات

في صوم المرضع

للقوارير

كما في الرضيع في أول أيامه و كانت الرضعة الصناعية توجب امتناعه من شرب حليب الام بعد ذلك وكان ذلك مضرا له فيجوز لها الافطار ايضا وعليها القضاء والكفارة كما تقدم. واذ لم تقضي لاستمرار عذرها الى شهر رمضان المقبل فالاحوط لزوما أن تدفع كفارة أخرى لتأخير القضاء.

السؤال: في باب الصوم ، مسألة رقم 1042 الاحوط لزوما الاقتصار في صورة انحصار الارضاع بها بأن لم يكن هناك طريق آخر لإرضاع الطفل ولو بالتبويض من دون مانع. فهل هذا التبويض ينحصر الى مرضعة أخرى ام يتعداه الى استعمال الحليب الصناعي؟

الجواب: يشمل الرضاع الصناعي.

السؤال: هل يجوز للمرأة أن تظفر في شهر رمضان لترضع ابنها مع موجود بديل (معاون) للإرضاع، كما هو الحال في الحليب المجفف المستعمل في إرضاع الاطفال؟

الجواب: لا يجوز على الأحوط.

السؤال: هل يجوز للمرضعة الافطار إن كانت ترضع ولدها او كان لغيرها؟

الجواب: لا فرق في المرضعة بين أن يكون الولد لها، وأن يكون لغيرها، والأحوط لزوماً الاقتصار على صورة انحصار الإرضاع بها بأن لم يكن هناك طريق آخر لإرضاع الطفل ولو بالتبويض من دون مانع أو بالإرضاع الصناعي، وإلا لم يجز لها الإفطار. المصدر: موقع مكتب سماحة المرجع الديني الأعلى السيد علي الحسيني السيستاني (دام ظله الوارف)

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

السؤال: هل يجب على المرضع صيام شهر رمضان بأكمله واذ لم تستطع فما هو الحكم الشرعي عليها؟

الجواب: المرضع القليلة اللبن إذا خافت الضرر على نفسها، أو على الطفل الرضيع جاز لها الافطار ويجب عليها القضاء بعد ذلك كما تجب عليها الكفارة أيضاً، ويكفي في الكفارة اعطاء الفقير (750 غرام) من الحنطة أو دقيقها بل يجزي مطلق الطعام حتى الخبز أو المعكرونة أيضاً. ولا فرق في المرضع بين الأم والمستأجرة والمتبرعة - والأحوط لزوماً - الاقتصار في ذلك على ما إذا انحصر الإرضاع بها (بأن لم يكن هناك طريق آخر لإرضاع الطفل ولو بالتبويض من دون مانع وان كان هو الضرر الذي يلحق الطفل من الرضعة الصناعية حتى بمثل امتناعه من شرب حليب الام بعد ذلك) وإلا لا يجوز لها الافطار.

السؤال: زوجتي مرضع لطفل عمره شهرين وهي صائمة فهل يجب عليها الافطار؟

الجواب: اذا خافت الضرر على جنينها أو على نفسها جاز الافطار وتفدي عن كل يوم 750 غراما حنطة أو خبز وتقضيه بعد ذلك والا حوط الاقتصار على ما اذا انحصر الارضاع بها.

السؤال: ما هو حكم صوم المرضع؟

الجواب: المرضع القليلة اللبن إذا خافت الضرر على نفسها، أو على الطفل الرضيع جاز لها الافطار ويجب عليها القضاء بعد ذلك كما تجب عليها الكفارة أيضاً، ويكفي في الكفارة عن كل يوم اعطاء الفقير (750 غرام) من الحنطة أو دقيقها بل يجزي مطلق الطعام حتى الخبز والمعكرونة أيضاً.

والأحوط لزوماً أن لا تظفر إلا إذا انحصر الإرضاع بها بأن لم يكن هناك طريق آخر لإرضاع الطفل ولو بالتبويض مع الرضعة الصناعية.

نعم لو كان التبويض يلحق ضرراً بالطفل ولو في المستقبل



صلة معلقة بالعرش

رغم ما يدور على السنة البعض من أقوال أن (الأقارب عقارب) وحكم وأمثال أخرى ما أنزل الله بها من سلطان تحاول ان تعكر صفو الأسرة والمجتمع، تبقى صلة الرحم وعلاقاتنا الاجتماعية الجميلة من أعظم البركات التي من الله بها علينا حتى أصبح يحسدنا عليها كل من حرم من هذه النعمة وجرفته الغربة بعيدا عن الاهل والاصدقاء.

وأكد الدين الاسلامي الحنيف على أهمية العلاقات العائلية والتفاعل الاجتماعي مع المقربين حيث يقول الله سبحانه وتعالى في كتابة الكريم (قل لا أسألكم عليه أجرا إلا المودة في القربى) وهي صلة معلقة بالعرش والجنة لا يدخلها قاطع لرحمه وهي تزيد الرزق وتطيل العمر حيث يقول رسولنا الكريم محمد صلى الله عليه واله في حديث شريف (من سره أن يمد له في عمره ويوسع له في رزقه ويدفع عنه ميتة السوء فليتبك الله ويوصل رحمه). واليوم وبعد أكثر من أربعة الاف عام على نزول القرآن الكريم وانتشار الأحاديث النبوية الشريفة التي تؤكد على أهمية هذه الصلة، يخرج علينا علماء الغرب بتقارير متأخرة جدا تؤكد أن زيارة العائلة والاصدقاء مرة واحدة على الأقل شهريا يمكن أن تساعد على العيش لفترة أطول وأن هناك علاقة بين عدد مرات زيارة الشخص من قبل عائلته واصدقائه ومتوسط العمر المتوقع له.

وعلى هذا الاساس فأنا أولئك الذين لم تزهم أسرهم قط كانوا أكثر عرضه لخطر الوفاة المبكرة بنسبة 77 % ناهيك عن ان الوحدة والعزلة تؤدي الى تدهور الصحة النفسية والعقلية للشخص اضافة الى تدهور الحالة البدنية بصورة عامة مع ذلك وأمام هذه الحقائق نجد اليوم من يغرس في أولاده الكره والحقد وقطيعة الرحم لأقرب المقربين منه.

ولا شك أن العصر الرقمي الذي نعيشه والوباء الذي خيم على حياتنا لسنوات طويلة أدى الى نوع من العزلة الاجتماعية وأصبحت علاقاتنا الاجتماعية مهددة بالتفكك لذا فإن التهنة والتواصل بالرسائل النصية التي نرسلها لأحبائنا في المناسبات المختلفة لا يمكن ان تغني عن صلة الرحم المقدسة والتزاور

لا شك أن العصر الرقمي الذي نعيشه والوباء الذي خيم على حياتنا لسنوات طويلة أدى الى نوع من العزلة الاجتماعية وأصبحت علاقاتنا الاجتماعية مهددة بالتفكك لذا فإن التهنة والتواصل بالرسائل النصية التي نرسلها لأحبائنا في المناسبات المختلفة لا يمكن ان تغني عن صلة الرحم المقدسة والتزاور

ساجدة ناهير

من عبق الحرم

LLQWAREER

القوارير

ملف العدد



من عبق الحرم أبواب الحرم الحسيني.. نافذة إلى الجنة

للقوارير / تصوير - ليث النصراوي

لأبواب مرقد الإمام الحسين (عليه السلام) تأثيرها الروحي الخاص، ومشاعرها المتفاوتة فتنتل عندها الدموع وتنشرح القلوب، وتجمع بين الحزن والفرح، وترتفع الأيدي بالدعاء والشكر، وكثيرا ما يتساءل الزائرين عن تسمية الأبواب، أو تاريخية فتحها، وهذا ما تساءلت عنه مجلة للقوارير ووجدت مجموعة من الاجابات فللصحن الشريف عشرة أبواب مباركة، يؤدي كل منها إلى الشارع الدائري المحيط بالروضة والشوارع المتفرعة منه.



باب الرجاء:

يقع بين باب القبلة وباب قاضي الحاجات، في الجهة الجنوبية عند الزاوية الجنوبية الشرقية وقد سميت أيضا بباب الشيرازي لقربها من مقبرة آية الله العظمى محمد تقي الشيرازي قائد ثورة العشرين، في عام (1368) هجرية تم فتحها ومرت بأكثر من مرحلة إعمار حتى وصلت إلى شكلها الحالي بعرض (3.66) م وارتفاع (4.7) م.

باب قاضي الحاجات:

يقع هذا الباب مقابل سوق التجار (العرب) سابقا، تم فتحها عام (1286) هجرية، مرت بعدة مراحل للتطوير والتوسعة، شاع اسمها وحفظ بعد حادثة استشهاد (33) شخص بعزاء ركضة طويريج عام (1966) ميلادية، عرض هذه الباب (3) متر وارتفاعها (3.66) م.

وقد جاءت كثرة هذه الأبواب من أجل تخفيف حدة الزحام في مواسم الزيارات، وجميع الأبواب مصنوعة من الخشب الصاج وبأشكال بديعة، وعليها سقوف مغلقة بالقاشاني، وتتضمن حواشيها الآيات القرآنية الكريمة، والأبواب هي:

باب القبلة:

وهو من أقدم الأبواب، ويعد المدخل الرئيسي إلى الروضة الحسينية، وعرف بهذا الاسم لوقوعه إلى جهة القبلة، ويعود تاريخ فتح هذا الباب إلى القرن الثاني الهجري، وقد مرت بمراحل عديدة حتى وصلت إلى ما هي عليه اليوم، ففي عام (412) هجرية طور الوزير البويهري (الحسن بن الفضل) هذه الباب بعد أن كانت بابا صغيرة، ثم تمت توسعها وإدخالها في عام (1095) هجرية وخطت عليها بعض آيات القرآن الكريم، ومرت بأكثر من توسعة فيعد أن كان عرضها بحدود (4) متر أصبح عرضها اليوم (10) متر، وارتفاعها (4.7) متر.

السلام عليك يا قتيل العبرات
باب الرأس الشريف



جاءت كثرة هذه الأبواب من أجل تخفيف حدة الزحام في مواسم الزيارات، وجميع الأبواب مصنوعة من الخشب الصاج وبأشكال بديعة، وعليها سقوف مغلقة بالقاشاني، وتتضمن حواشيها الآيات القرآنية الكريمة

باب السلام:

يقع في منتصف جهة الشمال، وعرف بهذا الاسم لأن الزوار كانوا يسلمون على الإمام صاحب الزمان (عليه السلام)، كما سميت بباب صاحب الزمان (عجل الله فرجه الشريف)، هناك رواية بأن فتحها الوزير البويعي نفسه، وأخرى أنها فتحت عام (1380) من قبل لجنة التعميرات، عرضها (5,60) م، وارتفاعها (4,30) م، وتعد من الابواب الكبيرة التي تستقبل عند الدخول منها حرم الإمام الحسين (عليه السلام).

باب الشهداء:

يقع هذا الباب في منتصف جهة الشرق حيث يتجه الزائر منه إلى مشهد العباس (عليه السلام)، وعرف بهذا الاسم تيمناً بشهداء معركة الطف وقربها من مرقدهم الشريف، تذكر الروايات بأن فتحها كان عام (132) هجرية بعد سقوط الدولة الأموية، وفي عام (275) هجرية جددت من قبل الداعي محمد العلوي أحد أمراء الدولة العلوية، ثم جرى تطويرها على يد الوزير البويعي الحسن بن فضل، وكذلك تم توسيعها من قبل السلطان أحمد الجلثري عام (765) هجرية، عرضها (5) م، وارتفاعها (4,72) م في الوقت الحالي.

باب الكرامة:

يقع هذا الباب في أقصى الشمال الشرقي من الصحن، وهو مجاور لباب الشهداء، وعرف بهذا الاسم كرامة للإمام الحسين (عليه السلام)، تم فتحها عام (1368) هجرية، ويبلغ ارتفاعها (3,77) م وعرضها (5,5) م.



باب السدرة:

يقع هذا الباب في أقصى الشمال الغربي من الصحن، وعرف بهذا الاسم تيمناً بشجرة السدرة التي كان يستدل بها الزائرُونَ في القرن الأول الهجري إلى موضع قبر الحسين (عليه السلام)، ويقابل هذا الباب شارع السدرة، ذكرت بعض المصادر أن افتتاحها كان في عام (980) هجرية، وتمت توسعتها وتعميرها في أكثر من مرة حتى الآن فيصل ارتفاعها (3.6) م وعرضها (3) م.

باب السلطانية:

يقع هذا الباب غرب الصحن الشريف، وعرف بهذا الاسم نسبة إلى مشييده أحد سلاطين آل عثمان الذي أمر بفتحها، بدأ فتحها وإعمارها عام (1276) هجرية، ارتفاعها (4.40) م، وعرضها (3.30) م.

باب الرأس الشريف:

يقع هذا الباب في منتصف جهة الغرب من الصحن الشريف،

وعرف بهذا الاسم لأنه يقابل موضع رأس الحسين (عليه السلام)، وعرفت أيضاً (باب الحر) بسبب وقوعها باتجاه مرقد الحر الشهيد، وأيضاً سميت (باب الساعة) بسبب وجود ساعة في أعلاها، فتحت من قبل لجنة التعميرات عام (1368) هجرية، ارتفاعها يبلغ (3.90) م، وعرضها (3.50) م، وارتفاعها (3.90) م.

باب الزينية:

يقع هذا الباب إلى الجنوب الغربي من الصحن، وقد سمي بهذا الاسم تيمناً بمقام تلّ الزينية المقابل له، عام (1276) هجرية تم تطويرها لأنها كانت موجودة حسب المصادر التاريخية لكن غير معروف متى تم فتحها، ارتفاعها (4.80) م، عرضها (4.40) م.

هذه اللوحة المختصرة عن الأبواب التي فتحت للحرم الشريف، عبر التاريخ وما جاء في الكتب التاريخية من مراحل تطويرها.



الخبز العراقي وحديث الذكريات

سعاد البياتي

يبقى التراث والفلكلور العراقي صامداً وعالقاً في الذاكرة حتى وان تقادم عليه الزمن ، الا انه باق يزهو ويتطور، لتبقى نكهته تعطر اجواء المكان، حديثنا لهذا العدد عن الخبز العراقي الذي لايفتأ ان يكون حاضراً في الموائد العراقية بقوة، فبه تزدان وبه يشعر افراد العائلة بالخير والشبع فهو زاد الفقراء كما يصفوه.

ارغفتها قبل الافطار على قسم من الجيران وهي فرحة بذلك العطاء، وتجدد بهذه الطريقة وتحافظ عليها كل عام في الشهر الفضيل.

لم تكن في السابق هناك مخابز كثيرة في المدن العراقية كما نراه اليوم، بل كانت كل عائلة تقوم بإنتاج الخبز بيتياً، وتمنح قسم منه للمقربين والجيران وللمارة في احيان كثيرة.

امن وشبع

وللشاعر الكبير محمود درويش قصيدة مؤلمة عن الخبر عنوانها (قصيدة الخبز) يقول فيها: «إنا نحب الورد لكننا نحب الخبز أكثر... ونحب عطر الورد لكن السنابل منه أظهر.

فالخبز في معانيه المادية والرمزية أشبه ما يكون بالأرض والأم، انه الأمن والشبع والخير وكل البركة

نعم الخبز ليس كل شيء ولكن الخبز هو أول الأشياء، لا معنى للأشياء التي تعقبه دون وجوده، بالخبز يكتب الإنسان قصته، وفي الخبز غالبية فصول رواية الإنسان في الحياة.

دلالات ومفاهيم

يقترن الخبز عند العراقي بحياته ووجوده وعيشه وجعل السعي في الحياة من اجل الرزق مرادفاً لمعناه (ناكل خبزه، وياكل خبزه) واكتسبت قيمة الخبز واهميته دلالات ومفاهيم متنوعة عند العراقيين دخلت في اقوالهم وامثالهم الشعبية فهم يقولون عن الانسان الطيب (خبزته حلال) ونستطيع من خلال اقامة دروس بحثية عن العادات والتقاليد المرتبطة بمفهوم الخبز ان نصل الى الكثير من البنى الاجتماعية والاقتصادية الحياتية، فمثلاً نجد ان العراقي معتد بنفسه يحب الاتقان في العمل فهو يقول (اعطي الخبز الخبازته ولو كلت نصم) او ترى تمسكه الايماني بأئتمته ومحتواه فهو ينذر لوجه الله خبزاً السمسم وخبز العروق وخبز العباس المستعجل وخبز الدهن ويسمى خبز الشكر ويقدم الخبز لضيوفه مع تعدد انواع الاطعمة وعبر تفاصيل عديدة تعبر عن الواقع الذي يصل الى وجود مناطق اجتماعية داخل النطاق الجغرافي، ولتحقيق هذا الهدف على تبيان وضعية المناطقية مثلاً نساء المدن وصلن الى وقت لا يخبزن في البيوت بل يعتمدن على المخابز والافران، التي انتشرت بشكل واسع في المناطق، بينما هناك قرى فلاحية وأخرى بدوية تراها باقية ومحافظة على ان تأكل من خبز المنزل والتنور وتعد ربة البيت ذلك بمهارة فائقة، وتعد انواع من الخبز مثل خبز ركاك وخبز الطابك وخبز العروك وغيرها ممن تتفنن في تقديمها لعائلتها.

فكانت جداتنا وامهاتنا يمنحنا الخير والعطاء بذلك (العجين) الذي تملأ رائحته الزكية اثناء العجن ارجاء البيت وننتظر تهيئة الخبز بلهفة حينما كنا صغاراً نتجمع حول امي وهي تعد لنا الخبز والخبز الممزوج بالسمن مع فرحة تدخل قلوبنا بذلك، انها الحياة البسيطة التي كنا نعيشها، وتملؤنا زهواً ومحبة، وكان للخبز واياديها الكريمة المملوءة بالطيبة والحنان والبركة.

رائحة الشواء

ففي ايام وليالي شهر رمضان كانت امي وبدون كسل وعجز تعد لنا الخبز الحار قبل الافطار بقليل وهي صائمة، ولاتتردد في الوقوف لوقت طويل امام تنورها الطيني لتعد لنا الخبز الشهي الممزوج بالحب والخير الوفير.

تنور امي كان يعطر المكان برائحة شواء لا تقاوم، تلتقط خبزها بمهارة فيخرج (حار وطيب ومغسب)، فيه العافية، وبروحها الطافحة بالكرم تسارع في دعوة الموجودين لتناولها، مطمئنة أن رغيفها يشبع كل البطون.

قبل أن تعجن امي طحينها تسمي (باسم الله) فينتفخ بركة، وبدل أن تضع الخميرة، تسكب اميناتها (رب أشبع كل جائع) وكانت تتوق أن يظل تنورها متقدماً لتشبع كل الجيران ومن يحب الخبز البيتي من تنورها الطيني العذب.

عقب الذكريات

أمي بسوا عداها الترفة الرقيقة، كانت تتبارى مع ألسنة النيران كي ينضج خبزها ويصبح شهياً فيه كل العافية، وكانت لا تنسى صغيراً ولا كبيراً، فكان لأصغرنا حصّة (الحناية) وهي الرغيف الصغير الذي نتسابق من اجل الحصول عليه وكأنه مختلف عن بقية الارغفة، يالها من ايام جميلة محملة بعقب تلك الذكريات، وشهر رمضان الذي يتحفنا بكل ماهو خير وبركة فتوزع امي

ورق

يقترن الخبز عند العراقي بحياته ووجوده وعيشه وجعل السعي في الحياة من اجل الرزق مرادفاً لمعناه (ناكل خبزه، وياكل خبزه) واكتسبت قيمة الخبز واهميته دلالات ومفاهيم متنوعة عند العراقيين دخلت في اقوالهم وامثالهم الشعبية فهم يقولون عن الانسان الطيب (خبزته حلال)



شهر رمضان خارج الحدود.. لقاء يتجدد بين اسوار الغربة

زهراء جبار الكناني

جمعتني الصدفة مع رجل عربي من
بلاد سوريا في عقده الاربعين لنقطن
بمحاذاة بعضنا في بلاد على الجانب الآخر
للمعمورة (النرويج) صداقتي به خفت
عني ألم الشوق المزمّن الذي لا يبرح
ذاكرتي وما إن أعلنت الفضائيات حلول
شهر رمضان حتى اعتصرني الحزن فكيف
سيكون رمضان هنا يا ترى وأنا بعيد عن
رائحة خبز امي؟
علي نبيل شاب مغترب تواصلنا معه عبر
مواقع التواصل ليسرد لنا تجربته لرمضان
خارج الحدود، حدثنا قائلاً:

ما أعظمك من شهر

يعيد رمضان للروح صفاءها وللقلب جلاءه وللجسد صحته ورونقه
وللذاكرة قوتها حيث تسترجع كل الملفات المحفوظة وتضعها
على سطح الحنين (المسحراتي، الأهل، الراحلين، الغائبين،
الطفولة، المستقبل، الغربة) بهذه الكلمات استهلّت مريم صباح
حديثها مغتربة في استراليا مضيقة:
حاولت جاهدة إن أتأقلم في ديار الغربة إلا في شهر رمضان
المبارك لا شيء يجعلنا نتجاوز نكهة رمضاننا فنحن من سكنة
مدينة بغداد اذ ما زال لصوت الما جينا صدى يتناغم كل مساء مع
ذكرياتنا أنا وزوجي.
وما إن يهل شهر رمضان نبداً نحن ورفاقنا العرب المغتربون

بعيدا عن مسقط قلبي العراق ها أنا أقضى عامي الثاني
بافتراش مائدة افطاري في سماء النرويج اجتمع مع رفاق المهجر
حيث جمعني بهم العمل نستذكر ايامنا الجميلة ونحن في كنف
عوائلنا، كم هو قاس رمضان الغربة فلا نشعر بنكهته الخاصة ولا
حتى بطعم الأطباق التي نحاول جاهدين أن نبتاعها من مطاعم
تجهيز الأطعمة الشرقية.
وحول أصعب موقف واجهه في غربته قال: وفاة والدي وعدم
حضور مأتم العزاء فلم يتسنّ لي السفر لرؤيته قبل وفاته فقد
توفّي بشكل مفاجئ وحينما علمت بذلك لم اتمكن من الحضور
الى مأتم العزاء لعدم توفر طائرة تقلني فتأخرت في الوصول
إلى الديار.

وقد يتعرض الشخص لتغيير عاداته وتقاليده وأخلاقه كونها سمات مكتسبة، ولكن أود القول أنتم أحرار أيها المغتربون لكن عليكم أن لا تنسوا بلدكم وتذكروا عاداتها واعرافها مهما ابتعدتم عن الديار تمسكوا بجذوركم وعلموها لأبنائكم فهم أمانة في اعناقكم ولا تنجرفوا خلف أي عادات دخيلة

مثل جملة (عجلو بشرب الماء يرحمكم الله أو كلمة امساك) وكثيرا ما اتعرض للسؤال من قبل سكان البلدة لماذا تصمون؟... حيث ترتسم على محياهم علامات الاندهاش كيف بإمكاننا اكمال النهار بدون تناول الطعام و شرب الماء، ولكن في الوقت الحالي تفهموا تقاليدنا وديننا حيث أصبحت بعض المحلات السويدية توفر البضائع العربية الخاصة بشهر رمضان مثل التمور والصور ومجسم الهلال وغيرها من المجسمات. وتابعت: كما نحاول أن نرتب أجواء روحانية دينية بتجمعنا نحن العرب النسوة من خلال احياء ليالي القدر بشعائرها المقدسة وتلاوة القرآن حتى وقت السحر.

لا تنسوا بلدكم

وختامنا كان مع عبد عون المسعودي استاذ علم النفس ومحاضر الدراسات العليا في جامعة كربلاء ليشاركنا الحديث قائلاً: من حق الانسان أن يعيش في المكان المناسب له، ومن حقه الاعتزاب خارجه وخصوصا إذا كانت هناك ظروف استثنائية وطائرة لمغادرة البلاد كما حصل ويحصل عبر كل المسيرة الانسانية واحداثها، وبالتالي فعلى الانسان أن يوطن نفسه قدر المستطاع ويخلق لنفسه حالة من التأقلم والانسجام مع الحال الجديد والوطن الآخر.

وهذا ما يعانيه المغترب اذ قد يتعرض الشخص لتغيير عاداته وتقاليده وأخلاقه كونها سمات مكتسبة، ولكن أود القول أنتم أحرار أيها المغتربون لكن عليكم أن لا تنسوا بلدكم وتذكروا عاداتها واعرافها مهما ابتعدتم عن الديار تمسكوا بجذوركم وعلموها لأبنائكم فهم أمانة في اعناقكم ولا تنجرفوا خلف أي عادات دخيلة.

ختم المسعودي حديثه: إن الوطن هو كالبيت ومهما ابتعد المغتربون يبقى هناك رابط وانتماء للوطن يتوقون للعودة إليه فهو يضم ذكرياتهم كجدار الزمن الذي يخربشون عليه عباراتهم البريئة حتى وإن تغيروا لا يتغير فهو باق ونحن الزائلون.



بالتجمع كل مساء في باحة إحدى الدائق القريبة من مساكننا لتناول وجبة الافطار معا حيث اصنع اطباقي المفضلة وابدأ بتقديمها على سفرة الافطار في أرض الغربة كما نقوم جميعنا بذلك لتجاوز شعور الحنين لأهلنا ولأرض الوطن ولیمحننا تجمعا هذا الشعور بأجواء رمضاننا في ديارنا.

روحانية الاجواء

وفي السياق ذاته قالت أم آدم مغتربة في السويد: كل الأيام هنا تشبه بعضها الغربة غربة بكل الاحوال وأصعبها حينما نقضي أنا وعائلتي شهر رمضان خارج الوطن و اكثر ما نفتقده هو رفع الاذان والتمجيد الذي يسبقه في وقت الغروب والسحر

مأدبة افطار بين الحرمين.. فيض من بركات الشهر الفضيل

للقوارير

تتسابق الخطى
صوب مدينة
القباب الذهبية
في أيام شهر
رمضان المبارك
عوائل وزائرون
من مدن وبلدان
مختلفة تجمعهم
موائد الرحمن
وسط أجواء
ملؤها الايمان
والتقوى لينهلوا
من فيض معين
بركات مضيف
الإمام الحسين
(عليه السلام)
حيث يتسابق
القائمون بتنظيم
هذا الكرنفال لنيل
ثواب أفطار صائم.

تكافل اجتماعي

مع حلول شهر رمضان المبارك من كل عام تسعى الجهات المعنية في رياض العتبة الحسينية المقدسة باستنفار كوادرها المختصة بتجهيز الباحة العامة بين الحرمين الشريفين (المسقفات) بالفراش اللائق والمنفصل للرجال والنساء حيث يتشرفون بخدمة الزائرين الوافدين بمأدبة طعام مستمرة طيلة ايام الشهر المبارك لإفطار الصائمين إذ يقدم على السماط الممتد وجبة افطار متكاملة يتخللها التمر واللبن والماء.

(للقوارير) كانت لها جولة تفقدية للتعرف على آراء المشتركين بهذا الافطار الجماعي

يرى الزائر سمير حسين أن موائد الافطار الجماعي هي فرصة لتعزيز التعايش السلمي بين أبناء المجتمع الكربلائي والوافدين إليها إذ ليس فقط للتبرك بطعام من مضيف الإمام.

مضيفاً، أن كربلاء المقدسة اعتادت على هكذا نشاطات من قبل أهاليها الكرام والعتبات المقدسة لاسيما في شهري محرم وصفر لكونها تستقبل ملايين الزائرين سنوياً.

فيما قال أنمار الساعدي : لم أخطط للإفطار بين الزائرين إذ كنت أود أن أفسح المجال إلى المحتاجين فهناك عوائل تفتقر إلى تجهيز وجبات افطارها حيث تحضر للزيارة وتناول افطارها في هذه الرقعة المقدسة، غير أن الاجواء الروحانية جذبتني فضلاً عن رغبتني بالتبرك ب زاد مضيف الامام الحسين (عليه السلام) كما لاحظت هناك وجبات كثيرة تكفي لكل من يرغب بتناول الافطار، والأهم من كل هذا هو أن يجلس الصائم ليتناول افطاره بمحاذاة قبر ابن بنت نبينا الأكرم محمد (صلى الله عليه وآله).

ختم حديثه: «أوجه شكري لكل من سعى وعمل على تهيئة هذه المأدبة المباركة التي ضمت كل المؤمنين والتي تعد كنوع من أنواع التكافل الاجتماعي.

نشاطات أخرى

صور من التراحم والتواد تتجسد في منطقة ما بين الحرمين الشريفين حيث تجتمع أجواء التقوى مع أجواء هذا التراحم في شهر رمضان المبارك، إذ يتم تقديم وتوزيع آلاف الوجبات يوميا من الطعام والشراب على الزائرين والوافدين لزيارة مرقد الإمام الحسين وأخيه العباس (عليهما السلام).

فضلا عن استقبال المضيف للزائرين داخل قاعاته وايضا منافذه الخارجية للتوزيع المباشر(السفري) كما حرص القائمون على تقديم هذه الوجبات بدون أي مستمسكات رسمية او بطاقة دخول خاصة للمضيف، اضافة الى تجهيز زيادة بإعداد الوجبات في المناسبات كاليالي الجمعة ويوم الجمعة من كل اسبوع وليالي القدر.

وتشهد مدينة كربلاء المقدسة جملة من الفعاليات الاجتماعية والانسانية خلال الشهر الفضيل وذلك من خلال توزيع السلات الرمضانية التي تتكفل بها العديد من المؤسسات الدينية ومؤسسات المجتمع المدني للعوائل المتعففة و الايتام وايضا الختمات القرآنية التي تنطلق بالتزامن مع حلول الشهر الفضيل إذ تشارك العتبتان المقدستان في احيائها.



الحجاب هبة الله «عز وجل» للمرأة واسلوب حياة كريمة لها

عماد الطييب

تتفق جميع الأديان السماوية في التأكيد على حشمة المرأة وأهمية الحفاظ على عفتها واحترامها، وفي عصرنا الحديث وقيمته المتعارضة تجاه الحجاب الذي أصبح إشكالية لدى البعض بعد تغير المفاهيم القيمة في المجتمعات، إذ تحول من رمز للستر والحشمة إلى علامة لتقييد حرية المرأة في نظر بعض المجتمعات غير الإسلامية التي استغلت فيها المرأة أدى ذلك حرمانها من انسانيته ونقاؤها في التحشم في ابشع عمليات الاستغلال الجسدي والنفسي، ونتيجة مفاهيم الحرية المزعومة مُسخت انسانيته من كيان مستقل إلى بضاعة تخضع للعرض والطلب، فالحجاب الذي يعني الحشمة بمفهومه الواسع هو أن تخرج المرأة أو الفتاة للحياة كإنسانة وليس كأنتى فحسب ويعاملها المجتمع وفق هذا المنظور، والإصرار على ارتداء الملابس ذات الألوان اللافنة اللامعة الضيقة واستخدام أدوات الزينة ووسائلها المتعددة بإسم الحرية، هو فعل يتنافى تماما مع التعاليم الإسلامية.

والحجاب هنا ليس غطاء للمرأة فحسب وإنما هو مجموعة آداب وسلوكيات يجب على المرأة ان تتخذها وتلتزم بها منهاجا لحياتها، من هنا انطلقت مجلة (القوارير) رحلتها مع طالبات الجامعات واستقراء أفكارهن حول مفهوم الحجاب وأهميته القيمة والأخلاقية للفتاة:

الحجاب اسلوب حياة

الطالبة أمل محمد أكدت أن الحجاب ليس ثوبا فحسب بل هو اسلوب حياة تنتهجه الفتاة لحماية نفسها ولكي تظل دائما محط احترام وتقدير في المجتمع، مبينة أن الفتاة المحجبة

عليها أن تعكس تربيتها البيئية التي ارشدها منذ الصغر على معنى وفائدة الحجاب للفتاة، وأشارت أمل أن بعض الفتيات أخطأن التعرف على مفهوم ومعنى الحجاب في حياة المرأة عموماً.

وهنا تكمل الطالبة زهراء علي محمد على ما قالت زميلتها لتضيف أن هنالك ظواهر شاذة لدى بعض الفتيات المحجبات وخاصة هنا في الجامعة انهن يتناسين كونهن محتشمات فيقمّن برفع أصواتهن وينتهجن سلوكاً منفتحاً دون النظر الى كونهن نساء يحملن شعار الحجاب كفعل وسلوك، ونعتقد زهراء أن مثل هؤلاء الفتيات يقصدن لفت الانظار اليهن خوفاً من العنوسة أو ما شابه ذلك.

صيانة المرأة وعفتها

الطالبة هناء كاظم لها رأي جميل تقول فيها أن البعض من الناس يعتبرون أن الحجاب موضحة قديمة أكل عليها الدهر وشرب متناسين أن الحجاب هو أصل ملابس المرأة منذ القدم والزمه ديننا الحنيف صيانة لعفة المرأة وهويتها في المجتمع الذي يمنحها واجب الاحترام من الرجال الذين في قلوبهم مرض، وبينت زميلتها روى محمد أن البعض يعتبر أن الحجاب رمزاً للتخلف والانغلاق وفق رؤية ضيقة متناسين أن المرأة المحجبة شاركت في كل مجالات الحياة وهنالك أمثلة كثيرة فنجد نساء برعن في مجال الرياضة وتمسكن باللبس المحتشم في الخوض في المسابقات الرياضية وحققن بطولات وكذلك في الفن الهادف وفي مجال العلوم والأدب والثقافة.

أما الطالبة حنين عادل محمد فقدت أكدت أن الحجاب وحشمة المرأة في ملابسها وسلوكها هي الفطرة السليمة التي منحها الله (عز وجل) للمرأة لتكون غالية وعالية المقام في المجتمع، مشيرة أن الرقي ليس في اللبس الفاضح وإظهار المفاتن لجسد المرأة أمام الرجال وهي محاولات لنزع فطرة الإنسان، ولنا عبرة في قوله سبحانه وتعالى في كتابه الحكيم: «يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُوَارِي سَوْآتِكُمْ وَرِيشًا ۚ وَلِبَاسٌ تَقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَكَّرُونَ».

الدلالات الجوهرية للحجاب

أما طالبة الدكتوراه آمال ابراهيم فقد أشارت إلى أن الله سبحانه وتعالى حين فرض الحجاب ليس عن عبث وإنما يحمل دلالات عظيمة للمرأة لإعلاء شأنها في المجتمع فقد كان في العصور ما قبل الاسلام أن حدث ولادة الانثى يعني وفق منظور تلك المجتمعات الغابرة هي العار والمذلة ولنا في كتاب الله سبحانه وتعالى قِوّة حين قال في احدى آياته الكريمة قال تعالى: «إِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنْثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ» (58) يَتَوَارَىٰ مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَ بِهِ ۚ أَيُمْسِكُهُ عَلَىٰ هُونٍ أَمْ يَدُسُّهُ فِي التُّرَابِ أَلَا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ».

هكذا كان الحال فقد كانت المرأة عبارة عن جارية وخادمة ليس لها دور يذكر الا القليل ممن شهد لهن التاريخ، مضيفة أن التاريخ الاسلامي منح حرية المرأة وفق قياسات تحفظ للمرأة شرفها وعفتها ودخلن في معترك الحياة ونجحن في أعمالهن، والتاريخ سجل لهن صفحات مشرقة، ولنا في السيدة زينب (عليها السلام) أسوة حسنة فقد كانت الصوت الهادر والثورة الكبيرة ضد الظلم والطغيان وغيرها من نساء المسلمين لا يسع ذكرهن.

الحجاب وحشمة المرأة في ملابسها وسلوكها هي الفطرة السليمة التي منحها الله (عز وجل) للمرأة لتكون غالية وعالية المقام في المجتمع، والرقي ليس في اللبس الفاضح وإظهار المفاتن لجسد المرأة أمام الرجال وهي محاولات لنزع فطرة الإنسان

وظائف عديدة للحجاب

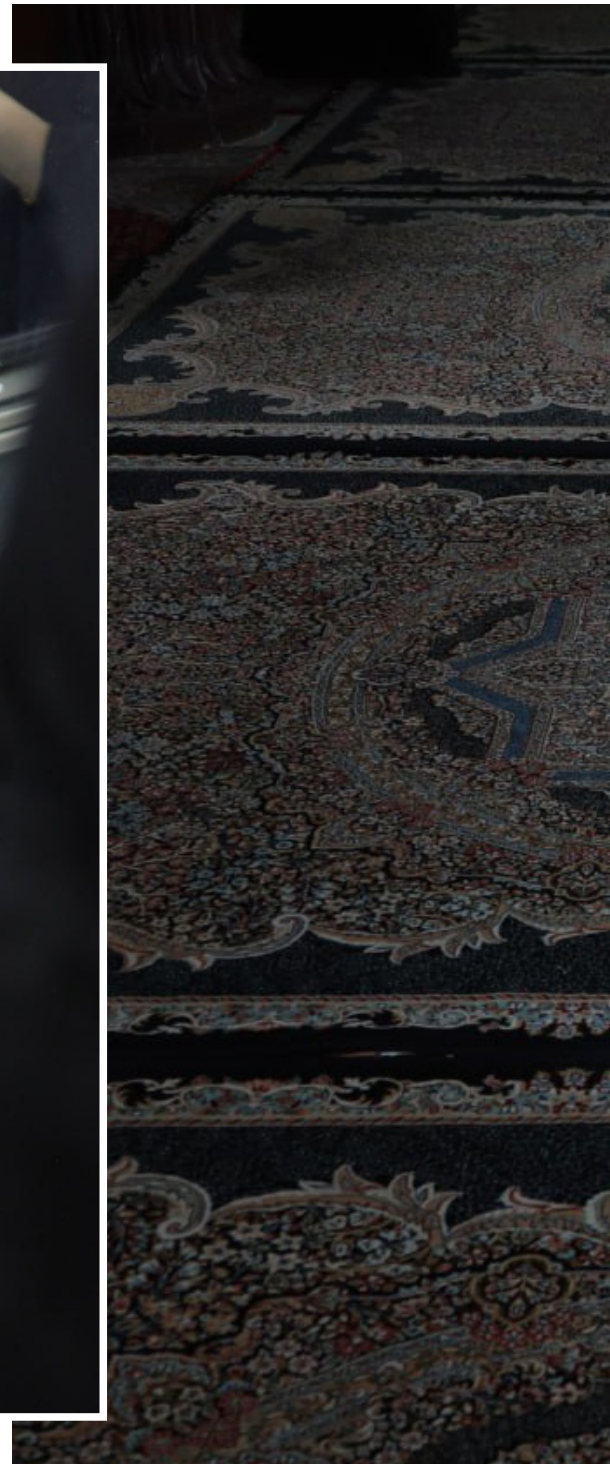
سرى فاضل أعطت للحجاب معنى واسع حين قالت: الحجاب مفهوم عميق لا يقتصر فقط على وظيفة واحدة وهو تغطية رأس المرأة كما يظنه البعض بل يشتمل على وظيفتين مترابطتين وهما وظيفة خارجية وهي المتعلقة بما ترتديه المرأة من ثياب يجب أن تكون ساترة لجميع أجزاء جسدها أي تكون الثياب محتشمة طويلة لا ضيقة ولا قصيرة، وهذا الشرط موجود ضمن شروط الحجاب الاسلامي، ووظيفة أخرى داخلية وهي عفة النفس والحياء، وتؤكد سرى أن ما نراه اليوم في الجامعات للأسف هنالك شريحة كبيرة من النساء لا يطبقن مفهوم الحجاب بالشكل الصحيح ويكاد يكون سطحي فزرى الفتاة تتخذ من الحجاب غطاءً لرأسها فحسب بينما ثيابها غير محتشمة أو متبرجة أو تتمازج مع الرجال الغرباء عنها وتثرثر معهم بكلام ضره أكثر من نفعه عليها وعلى سمعتها، والبعض من النساء تعلم جيداً أن ثيابها أو حجابها ناقص وغير مكتمل ولكنها مع علمها ذلك تُصر على تكرار فعلها خاضعة للموضوعة ومستحدثاتها الجديدة، وأمام هذا المشهد يقابله مشهد ايجابي أطلق عليه تسمية «المشهد النوراني» فما زال هنالك عدد من النساء يحاولن الالتزام بالحجاب الاسلامي فزاهن محتشمات في ردائهن وافعالهن لدرجة اصبحت حشمتهن لافتة للنظر، ولكن عبارة نطقها طالبة توجز الحقيقة إن الحجاب غطاء.

فى شهر الرحمة

محافل القرآن الكريم فى الحرم الحسينى المطهر

تصوير - رغد العبيدي







شهر البذور

لا زلت أتذكر أولى أيام صيامي قبل تكليفي حيث كان شهر رمضان متزامناً مع موسم المدارس، وكنا في مدرسة ذات دوامين، صباحي ومساءلي، بعفوية طفولتنا نستيقظ مبكراً نلعب وندرس ونشاهد التلفاز وحين يأتي وقت الدوام المسائي نذهب إلى المدرسة، هناك كنتُ أبدأ بالشعور بالجوع خصوصاً وأنا أرى زميلاتي يتناولن مختلف الأطعمة فضلاً عن المياه والعصائر، وأنا يجب أن التزم بعهدي وأبقى صائمة كان الأمر أحياناً يُشكل مشقة عليّ وأرفض فكرة أنني صائمة وهم يتناولون الطعام.

أحياناً كنتُ أحاول مشاركة الطعام مع زميلاتي لكن يردعني وعدي لأمي، في حالة التدريب لم تكن نفقه فريضة الصيام كما نعيها اليوم، نمارسها كفرض نقلد فيه أفراد العائلة وتحدّ نخوضه حتى نثبت بأننا أقوياء ونستطيع التحمل، لمرةٍ أو مرتين خانتني قوتي وشربت مرة لبن وأخرى قاسمتني صديقتي بعضاً من طعامها ومع اصرارها تناولتُ قليلاً منه لكنني بعد ذلك شعرتُ بندم كبير.

هذه اللحظات من الذاكرة تجسدت أمامي حين رأيت بعضاً من طالبات المتوسطة والإعدادية وحتى الطلاب وهم يتناولون الطعام أمام زملائهم الصائمين بعذر أو بدونه، هذا الجهر المخالف للدين المنافي للأخلاق بصورة أساسية يقودنا إلى مسؤولية جماعية تجاه تفعيل مبدأ احترام الصائم بين الطلاب وتوجيه المعلمات والأهالي بأن ينهوا التلميذ عن الأكل أمام زملائه كي لا تنتشر ظاهرة التجاهر بالإفطار وانتهاك حرمة الشهر، وفي النهاية نختم بالحديث الذي يجب أن نتذكره دائماً خلال أداء هذه الفريضة والمروي عن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «ألا أخبركم بشيء إن أنتم فعلتموه تباعد الشيطان منكم كما تباعد المشرق من المغرب؟ قالوا: بلى. قال: الصوم يسوّد وجهه، والصدقة تكسر ظهره، والحب في الله والمؤازرة على العمل الصالح يقطعان دابره، والاستغفار يقطع وتينه».

ضمياء العوادير

أحياناً كنت
أحاول مشاركة
الطعام مع
زميلاتي لكن
يردعني وعدي
لأمي، في حالة
التدريب لم تكن
نفقه فريضة
الصيام كما
نعيها اليوم،
نمارسها كفرض
نقلد فيه أفراد
العائلة وتحدّ
نخوضه حتى
نثبت بأننا أقوياء
ونستطيع
التحمل

تأثير الدراما والبرامج الترفيهية على الصائمين

للقوارير

مع قدوم شهر رمضان الكريم تبدأ بعض الفضائيات بالتحضير لسلسلة من المسلسلات والبرامج المتنوعة، والتي ازدادت في السنوات الأخيرة، ولا تكتف بوقت معين، بل أصبحت على مدار اليوم، ما انعكست بشكل سلبي على الصائمين، وانشغالهم عن إداء عباداتهم، وفي هذا الاستطلاع سنتعرف على هذا الأمر بجوانبه كافة.





رأي اجتماعي

حسن مجيد أكد: «الدrama والأفلام والبرامج في وقتنا الحالي أصبحت جزء لا يتجزأ من حياة أي شخص، بخاصة بعد أن أصبح اختراق تطبيقات ومواقع بثها بشكل سهل، ليشاهدها المئات يومياً، كما أن العالم اتجه لصناعة هذه الأعمال، كونها تدر مكاسب مادية طائلة، وتزداد سنة بعد أخرى.

وفي دراسة تشير إلى أن إيرادات هذه الإنتاجات حققت (38) مليار في أحد الدول الغربية، ليصل الرقم فيما بعد إلى (50) مليار، وهذا أعلى من ميزانيات بعض الدول، كاليمن وأفغانستان والاردن ولبنان وسوريا، ونجحت بعض البلدان بتقديم أبطال خارقين للطبيعة، وصورتهم على أنهم موجودون في حياتنا

اليومية، إضافة إلى أن الجوانب واللمسات الفنية فيها، لعبت دوراً في شد المتلقي وجذبه لها، وكل ذلك تستغله لترك المسلم أداء عباداته، وتسبب له شغف بها. كما تؤثر تفاصيل ومشاهد تلك الأعمال على حياته، وأحياناً تسبب له التوتر والقلق والكآبة، وبالتالي تتعطل حياته شبه نهائياً، وتعمل على خلق مشكلة، وهي الشعور بالنقص، وأن ما يظهر في هذه الشاشات هو المثالي، ما ينتج عنه اضطرابات نفسية، وشعورنا بأننا أقل من هؤلاء النجوم، إلا أن هناك أعمال ذات محتوى سليم وهادف، ويشاهد في الوقت الصحيح والمناسب، من دون الانشغال بأي عمل يمكنه تعطيلنا عن أداء الواجبات والعبادات.

رأي تربوي

د.عبد الكريم خليفة بين: «من المؤكد أن شهر رمضان المبارك، هو شهر العبادات والقرآن الكريم، ووجود الدراما والبرامج وما تبثه، وأحياناً تكون متقصدة في طرح بعض المواضيع والأعمال المشوقة، التي تستقطب الصائم وتجذبه لمشاهدتها، وبالتالي كثير من هذه العبادات تضيق، ويتناهاها القصور والضعف.

فيحرم الصائم من ممارستها، وغياب الأدعية والصلوات، والامتناع عن قراءة القرآن وختمه، وعدم أحياء ليلة القدر، لا سيما إذا كان هناك ادمان على متابعة هذه المسلسلات، لذلك يفترض أن تنتبه المؤسسات الإعلامية والفضائيات لهذا الأمر، ويكون بث هذه الأعمال بعد الافطار، وليس طوال اليوم، وينبغي أن تتوجه الفضائيات لبث القرآن الكريم والبرامج الدينية، التي تساهم أيضاً في زيادة الإيمان والأجر للصائم»

رأي ديني

الشيخ عزيز فرحان يوضح: «المسلم يكفيه تفريط وتساهل طوال العام، ويأتي رمضان ليقوم بعباداته، فرمضان يمثل رأس مال الإنسان في واقع الأمر، فهو فرصة العمر، لذلك إذا جاء هذا الشهر ينبغي للصائم الحرص على أن لا يخرج منه إلا وقد غفر له، وهذا لا يأتي بسهولة، بل بجهد النفس، والمواظبة على الفرائض، والطاعة والابتهاال في كل لحظة، ومن المؤسف أن البعض يعتقد أن رمضان بالنهار فقط، والليل للراحة، وهذا خطأ فادح، فرمضان ليله ونهاره سواء، إلا أنه في النهار نمتنع عن الطعام والشراب والجماع، وأما الليل قيامه وقراءة القرآن، وفيه الصدقات وذكر الله، وكثرة الاستغفار والتسبيح والتلهيل، وطلب العلم وغير ذلك من الأمور. لذلك ينبغي للمسلم أن يتقي الله ويخافه، ويجاهد نفسه، ويجعل من هذا الشهر انطلاقة للصالح مع الله عز وجل، وترك العادات السيئة، كالتدخين وغيرها ويخلفها ورائه، والدخول للفضاء الرحب من العمل الصالح، والتعهد بقيام الليل، وقراءة القرآن الكريم الذي هجره طوال العام، والصيام وجعل الصدقة عادة، ونفسه لها منقادة».



تهدمت والله أركان الهدى

حسين جوبين

من السماء قد أتى هذا النداء
تهدمت والله أركان الهدى
الله يا كوفة يا محرابها
وعترة المختار ما أصابها
الله يا زينب يا مصابها
وليل حزن للوجوه قد بدا
هذا عليّ هو نفس المصطفى
ما بين قوم لم يكن منهم وفا
ونحن نادينا على الدنيا العفا
يا أسفاً منّا عليّ فُقدا
حيدر يسري في الحشا مصابه
شبيه صار بالدماء خضابه
ما بين دمع من دما غيابه
يا لعنة الله على قوم العدا
الله يا مصاب هزّ الفلكا
قد أحزن الكون وأبكى الملوكا
قوموا نواسِ الحسين بالبكا
لحيدر مأتَم حزن عُقدا

الله يا صبر الامام المجتبي
الله يا حسين ا ذات الأبا
الله يا حزناً لأصحاب العبا
فمثل يوم المرتضى لن نشهدا
جبريل هذا قد أتانا باكيا
جاء إلينا لعلّي ناعيا
ما بين أرض وسما مُناديا
يا للأسى مات وصيّ أحمدا
فاليوم عزّوا المصطفى وفاطمة
وَلَتَجِرَ من دم الجموع الساجمة
هذي قيامةً وتبقى قائمة
حزناً وابكى منبراً ومسجدا
وَلَيْبِكَ ذاك البيت حيث المرتضى
قد جاء فيه وبه شَعَّ الفضا
وَلَيْبِكَ هذا البيت في حكم القضا
في بيت ربّ العالمين استشهدا

من أكثر الكتب مبيعاً في العالم كله

لماذا ننام

اكتشف

قوة النوم
والأحلام

ماثيو ووكر

«مذهل، شديد الأهمية،
طوق نجاة» THE GUARDIAN

لماذا ننام

هاجر حسين الاسدي

الكتاب: لماذا ننام؟

الكاتب: ماثيو ووكر

الفئة: علمي - طبي

عدد الصفحات: 511 صفحة

أكثر من فترة اليقظة ويدعى نوم الأحلام أحياناً بالنوم المتناقض بحيث يكون الدماغ يقظ بنسبة معينة لكن الجسد يكون مشلول بشكل شبه تام بل حتى الحركة تكون أصعب من النوم العميق بحد ذاته لأن الدماغ في نوم الأحلام يرسل إشارة تعطيل قوية لكثير من عضلات الجسم الرئيسية وتسمى هذه الحالة بـ الأتونيا.

هناك إيقاعان يحددان دافعية النوم:

- إيقاع داخلي (الساعة البيولوجية)

- ضغط النوم

الساعة البيولوجية

هناك نواة صغيرة جداً داخل الدماغ هي التي تحدد الساعة

يشرح الكتاب بأسلوب علمي سلس عن عملية النوم والتشابه بين الحيوانات والإنسان في هذه العملية ويذكر بعض الاختلافات بينهما ثم يتطرق بشكل علمي أكثر ويخبرنا بأننا نعيش مرحلتين مختلفتين من النوم ولكل مرحلة وظيفة مختلفة عن الأخرى، الأولى مرحلة حركة العين السريعة (نوم الأحلام) يهيمن على الجزء الثاني من الليل، موجاتها الدماغية الكهربائية تشبه حالة اليقظة.

الثانية مرحلة انعدام حركة العين السريعة (النوم العميق) يهيمن على الجزء الأول من الليل، موجاتها الدماغية الكهربائية تكون أقرب لنبضات القلب.

تكون الموجات عشوائية وقت اليقظة لأن الدماغ يقوم بمعالجة أنواع مختلفة من المعلومات في لحظات وطرق مختلفة، وفي نوم الأحلام توجد أجزاء معينة من الدماغ تشتد فعاليتها الوظيفية



بإحضار مجموعة من البالغين قسموهم إلى فئتين: الأولى تقرأ في الكتاب الورقي والثانية تقرأ في الآيباد. بعد 5 ليالي لاحظوا أن القراءة في الآيباد يعيق إفراز الميلاتونين بنسبة (50%) وأنها سببت في تأخير النوم لأكثر من ثلاث ساعات من الأشخاص الذين يقرأون كتاب ورقي بالتالي كان الضوء والأشعة المنبعثة من الآيباد سبب في اضطراب الساعة البيولوجية لهذه المجموعة.

ضغط النوم

يتشكل من مادة كيميائية تسمى الادينوزين تتراكم طيلة فترة اليقظة وعندما تصل إلى الذروة تستولي على الانسان رغبة شديدة في النوم بعد فترة (12-16) ساعة من الاستيقاظ. هاتين القوتين تشكلان نظام ضغط النوم بفعل الادينوزين ونظام الساعة البيولوجية وهرمون الميلاتونين هما نظامان مختلفان لا علاقة لأحدهما بالآخر رغم أنها تصب باتجاه واحد. سؤال الختام هو لماذا علينا أن ننام (8) ساعات وخطر الاكتفاء بساعات أقل من ذلك؟ هناك أكثر من (17) ألف تقرير علمي يثبت أهمية النوم الكافي وتأثيراته على المدى القريب والبعيد.

وتكون الموجات عشوائية وقت اليقظة لأن الدماغ يقوم بمعالجة أنواع مختلفة من المعلومات في لحظات وطرق مختلفة، وفي نوم الأحلام توجد أجزاء معينة من الدماغ تشد فعاليتها الوظيفية أكثر من فترة اليقظة ويدعى نوم الأحلام أحياناً بالنوم المتناقض بحيث يكون الدماغ يقظ بنسبة معينة لكن الجسد يكون مشلول بشكل شبه تام

البيولوجية لكل إنسان فهناك أصحاب النمط النهاري (عصافير الصباح) (40%) وأصحاب النمط الليلي (بومات الليل) (3% 0) وهناك (30%) من الناس يكون ما بين هذين النمطين، هرمون الميلاتونين هو المحفز على النوم والإضاءة الموجودة في الأجهزة والإنارات الليلية تعيق عملية إفراز الميلاتونين وهذا سبب الأرق.

تجربة اليباد والكتاب في القراءة

أجروا دراسة لكمية ونوعية تأثير الأجهزة على النوم فقاموا



نقاء الفراشة

ضمياء العوادي

ماذا تصبحين عندما تكبرين؟

ملاكاً في حياة الآخرين

تلك الجملة التي راودتني حين نظرتُ إلى المدرسة التي جمعتنا لسنة واحدة، تبدو كما هي بجدارها الآيل للسقوط وهيكلها الذي عفا عليه الزمن، ابتسمتُ حين انتفضتُ أمامي الذكرى، أختي إيمان تقف بانتظاري عند باب المدرسة تستقبلني بحضنها الدافئ بيد واحدة وبيدها الأخرى عدد من المسابح والتراب الطينية، ثم نسير معاً إلى المزار القريب تجلسني في إحدى الزوايا لأدرس ثم تذهب لبيع ما لديها وبين فينة وأخرى تأتي للاطمئنان عليّ أو مقاسمتي الطعام، ثم نعود للقرية ونقطع ثلاثة كيلو مترات سيراً وقد يقلنا باص حين يمر صدفه!

في الطريق كانت دوماً تسرد لي حاجات النساء اللاتي يأتين للمزار وقصصهنّ بطريقة مضحكة ثم ما تلبث أن تعطي مقترحات وحلول لهنّ بطريقتها العفوية، بعد أن تنتهي تطلب مني أن أعلمها ما أخذتُ من دروس، فهي من اختارت أن تكون صاحبة المسؤولية فتركت المدرسة بحجة أنها لا تجيد التعلم وتحثني أن أكون الأولى دائماً فتقول لي: (اسبقي جميع الطالبات) ثم تضحك لتقول: (وحتى المعلمة)، حينما يستعصي عليّ درس تأخذ الكتاب وتجول في المزار تسأل المتعلمين أن يوضحوه لي، حين نسأم تأخذني لنجلس عند الجدار الملاصق للمزار وتبدأ بتقليد النساء، حتى ذهبتُ إلى إحداهنّ - وكانت تطلب عروسة لابنها- وأخبرتها بأن من ستكون زوجة ابنها فلانة ووصفتها لها وأعطتها عنوانها، بعد مدة علا صوت الزغاريد في المزار رحتُ أنظر في الأرجاء كانت أختي واقفة وحولها نساء يضعن بيدها الحنّاء وينثرن ما تبقى منها على الجدران، وقد نفدت بضاعتها بالكامل، ثم خرجتُ مسرورة وعدنا حينها إلى البيت مبكراً بعد أن قبلتُ المزار وهمستُ له: (لقد خلصتُك من واحدة)، وهكذا يوماً بعد آخر كانت تربط الحاجات بعضها ببعض وتحفظ أدعيتهم ثم تخبرهنّ بها فتظنّ النساء أنّ فيها نوراً!

وهكذا راحتُ تتزايد مبيعاتنا، لم توافق أمي عندما علمتُ بالأمر وأمرتها بالتوقف خصوصاً مع إقبال العديد منهنّ إلى منزلنا، وبعضهنّ قدمنّ عروضاً من الأموال وأخرى جاءت لخطبتها، رفضتُ أمي مشروع زواجها وهي ابنة العاشرة، حتى جاء اليوم الذي تمّ اختطافها أمام ناظريّ وعدتُ بدموع الخوف أجزّ أذيال العجز وأعلن عن مصيبة الفقد، عند المغيب عادتُ فرح بوجه حزين مصفوعة العين تحمل خيبة هوس الناس باكتشاف الغد ومعرفة الغيب.

تلك الأيام التي ملأها الرعب والحيرة انتهت وتركتُ آثارها غصة الهجرة إلى المدينة وغياب بهجتها ثم صمتها الأخير حيث أمنيتهما الزهرية فقد أصبحت ملاكاً يزورها أهل القرية بعد زيارتهم للمزار ليروا فيها جهلهم وإيمانهم بالوهم، ناديتها بحب أسمعتها صوتي: هذه شهادتي بين يدي ترابك تسرد نجاحاً كنتُ أهلاً له.



الذكاء والموهبة والرعاية العلمية من العائلة جعل الطالبة مريم فراس من مدرسة المتفوقات في محافظة النجف الاشرف تحصل على لقب أفضل المبرمجين الصغار على مستوى العراق والوطن العربي عن تمكنها من صناعة روبوت من الصفر.

مريم فراس..

أصغر صانعة روبوت في العراق

للقوارير

ذكية متلاصقة تسير في اتجاهات متعددة وينفذ ايعازات برمجية معينة تصل إلى لعب كرة قدم مع الخصم وأكدت أنها شاركت بهذا الجهاز في مسابقات محلية وحصلت على المركز الأول. كما حصلت العام الماضي على المركز الأول وحازت على لقب أفضل المبرمجين الصغار على مستوى الوطن العربي في المسابقة العربية للروبوت التي جرت في قطر عن جهاز آخر قامت بتصنيعه من الصفر يمكنه ان يشارك في مسابقات السومو العالمية كما حصلت على المركز الاول عربيا في المسابقة التي نظمت في مصر العام الماضي أيضا عن جهاز آخر.

منهج وبرمجة

أما والدة مريم الدكتورة علياء عبد الحسين وهي أستاذة في الكلية التقنية الهندسية في محافظة النجف الاشرف وعضوة نادي البرمجة التابع لجامعة الفرات الاوسط فأكدت انها جذبت أبناءها الصغار الى هذا العالم من خلال لعبة بسيطة وقصة جميلة في الحاسوب فاكتشفت حبهم الكبير لهذا الموضوع وان لديهم استعدادا تاما لتلقي المعلومة لذلك بدأت معهم بمنهاج اساسي للبرمجة ثم تحولت الى تعليمهم صناعة الروبوت وزارت مواقع الكترونية كثيرة لتطوير امكاناتها وتطوير موهبة أولادها.

وأضافت الدكتورة علياء أن نادي البرمجة في محافظة النجف الاشرف هو النادي الوحيد التابع لجامعة حكومية وهناك توجه في المستقبل القريب لتأسيس نادي برمجة في كل مدرسة عراقية حيث يملك النادي كوادر علمية متخصصة بإمكانها تطوير قابليات التلاميذ بطريقة تجعلهم يستوعبون مادة الحاسوب بأسلوب بسيط جدا على ضوء منهاج دراسي بريطاني وشهادات تصريح عالمية و اضافت انها شخصيا دربت اكثر من (350) طفل بأعمار مختلفة تتراوح بين 6 إلى 17 سنة تمكنوا من المشاركة في مسابقات عالمية متعددة.

مريم الطالبة الموهوبة التي زادتها عباءتها السوداء جمالا وحشمة وبهاء تحدثت عن اهتماماتها العلمية وموهبتها الفريدة في صناعة الروبوتات ومدى تأثير العائلة على تطوير إمكاناتها العلمية وأكدت بانها ليست الوحيدة من عائلتها التي لديها هذه الميول والاهتمامات بل تشاركها في هذه الهواية الأخت الأكبر وأثنين من الاخوة الذكور وأحد هؤلاء الاخوة هو من يطرح الافكار العلمية وتقوم هي بتنفيذها من المواد الاولية الموجودة في المنزل حيث يقوم الاهل بتوفير جميع المواد التي يحتاجها اولادهم في هذا العمل.

اهتمامات

دخلت مريم هذا العالم عام 2017 وتعلمت البرمجة بمساعدة والدتها وقد أثار اهتمامها هذا الموضوع فطورت من امكاناتها لتتمكن من تركيب القطع الالكترونية الجاهزة وتكوين روبوتات بسيطة شاركت بها في مسابقات محلية وحصلت من خلالها على المراكز الاولى فيها حتى انتهى بها الأمر إلى تصنيع روبوت من الصفر.

وشرحت مريم بتفاصيل دقيقة عمل بعض الأجهزة التي عرضتها على منصدة إلى جانب جوائز وكؤوس حصلت عليها من مسابقات محلية وعربية وأشارت إلى أن أول جهاز قامت بتصنيعه من الصفر هو روبوت أزرق اللون عبارة عن كرات

حصلت العام الماضي على المركز الأول وحازت على لقب أفضل المبرمجين

الصغار على مستوى الوطن العربي في

المسابقة العربية للروبوت التي جرت في قطر

عن جهاز اخر قامت بتصنيعه من الصفر يمكنه

ان يشارك في مسابقات السومو العالمية كما

حصلت على المركز الاول عربيا في المسابقة

التي نظمت في مصر

إدارة الصورة الرقمية للتعليم الجامعي العراقي

د. صفد الشمري

توجب جملة التحديات التي اعترضت قطاعات التربية والتعليم والابتكار والبحث العلمي العراقية، أحداث استراتيجية وطنية للعلاقات العامة الرقمية، تهدف إلى تحسين صورة تلك القطاعات في الخارج، ضمن جهود إعادة تشكيل صورة الدولة بالكامل، بوصفها الأساس في عودة العراق إلى وضعه الاعتباري بعده مؤثراً فاعلاً، ضمن سياق تغيرات متعددة يشهدها العالم، صارت جودة ادارة المجال الرقمي فيها الأداة الأكثر أهمية، والتي يفترض ان تسندها في الأساس بنى تحتية تربوية وتعليمية وبحثية موثوق بها على المستوى الاقليمي والدولي.

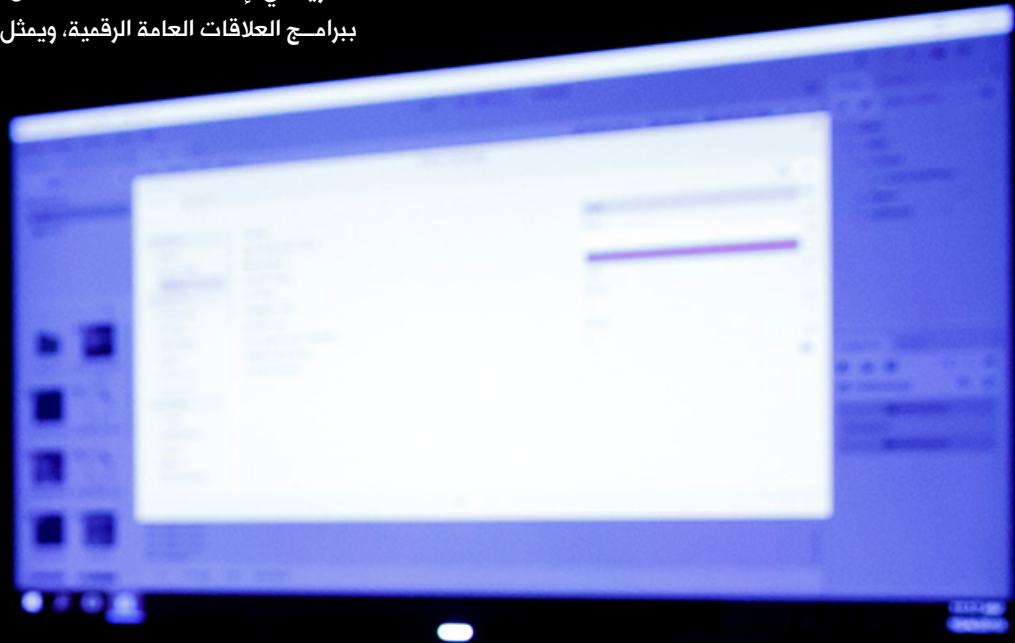
جهة، والجمهور بشقيه الداخلي والخارجي من جهة أخرى، بواسطة وظائف محددة تقوم على البحث والتخطيط والاتصال والتقويم وإقامة التوازن على اساس تفسير ما تسعى الحكومة الى تحقيقه للجمهور.

نماذج دولية

بشكل عام.. عدت الدراسات النموذج البريطاني في مجال الإعلام الحكومي من بين أبرز النماذج الدولية، إلى جانب النموذج الأمريكي، إذ تعد المملكة المتحدة من أوائل الدول التي اهتمت ببرامج العلاقات العامة الرقمية، ويمثل مكتب (CIO) حالة يشار

الحاجة الرقمية

قبل كل شيء.. علينا أن نقف على حقيقة أن مبدأ ديمقراطية الاتصال لا يلغي أهمية الإعلام الإلكتروني للمؤسسات الحكومية والحاجة إلى أوعيتها الرقمية، لاسيما مع تلك التي تقدم خدماتها للجمهور والمجتمع، ومنها قطاعات التربية والتعليم والابتكار والبحث العلمي، إذ يتم النظر الى الاعلام الإلكتروني الحكومي بشكل عام بوصفه مؤسسة للعلاقات العامة الرقمية، تعمل بشكل رئيس على بناء حالة من التوافق بين الحكومة ومؤسساتها من



اليها باستمرار عند الحديث عن العلاقات العامة الرقمية والإعلام الحكومي على المستوى الدولي، حين انشئ هذا الجهاز كمؤسسة حكومية مستقلة بعد أن ألغيت وزارة الاعلام، التي كانت قد همت بدور دعائي داخلي وخارجي للبريطانيين خلال الحرب العالمية الثانية.

وفي المجال العربي، فإن أبرز النماذج في العلاقات العامة الرقمية والإعلام الحكومي، النموذج المصري، المتمثل في «هيئة الاستعلامات»، التي أخذت مكان «مصلحة الاستعلامات»، التي كانت قد انشئت في بداية الخمسينيات في جهاز المخابرات المصري، وهي تواصل عملها اليوم لتوضيح صورة جمهورية مصر العربية الرسمية للرأي العام العالمي.

النموذج العراقي

يسعى النموذج العراقي المقترح، الذي يمكن ان يكون تحت مسمى (المركز الافتراضي الدولي العراقي) الى الاستفادة من العلاقات العامة الرقمية لإدارة وتحسين صورة التعليم العراقي في الخارج، وتعزيز صورة رصانة قطاعات التربية والتعليم والابتكار والبحث العلمي العراقية، ويعمل النموذج المقترح بوصفه «تشكيل مهني افتراضي» يمثل حلقة الوصل بين تلك القطاعات، وبين محيطها الاقليمي والدولي، من المؤسسات النظرية، والمنظمات والمختصة بتلك القطاعات على مستوى العالم، وبالشكل الذي يبرز الجوانب المشرقة، بأن يمارس دوره الإعلامي والرقمي وبما يؤمن ايصال الرسائل الى الفئات المستهدفة ويعرف ببرامج العراق التربوية والتعليمية وخطته وقراراته ويوفر معلومات دقيقة ومنظمة عن استراتيجياته ومشاريعه في هذا المضمار.

ويسعى النموذج المقترح إلى الاسهام في رسم الخطط والبرامج الاعلامية والرقمية المركزية المتعلقة بقضايا التربية والتعليم في العراق وتنفيذها بالتنسيق مع الجهات المعنية بكل مفصل، وإعداد استطلاعات الرأي العام ذات الصلة بقضايا التربية والتعليم العالي والابتكار والبحث العلمي ومشكلاته ومعوقاته وتحدياته وبحث سبل مواجهتها، وإطلاع الجمهور الداخلي على أبرز نتائج تلك القطاعات دولياً على وفق آلية واضحة وشفافة، وتدعيم رؤية القائمين على قطاعاتنا التربوية والتعليمية لمفاهيم التعليم الحديث وتطبيقات وآليات وموجبات العمل به في العراق، كاستراتيجية طويلة المدى، وليست مرحلة مؤقتة لتجاوز أزمة معينة، ومنها ما يرتبط بمواجهة جائحة كورونا، حيث تتجه الرؤى المعلنة نحو العودة إلى التعليم التقليدي مع بداية العام الدراسي المقبل، في وقت يكون للتعليم الالكتروني اهميته على المدى البعيد.

كما يمكن أن يعمل النموذج المقترح برصد ومتابعة القضايا التي تتناولها وسائل الاعلام التقليدية وأوعية التواصل الرقمي حول واقع التعليم في العراق، داخليا وخارجيا، وأخذ الرصين منها على أساس كونها من مؤشرات قياس صورة التعليم العراقي السائدة، بغية تصويب بعض معالمها، وتسهيل مهمة وسائل الاعلام

الدولية فيما يتعلق بتغطية منجزات الباحثين والعلماء والمبتكرين العراقيين، وعرض قصص النجاح، لدعم روح المبادرة، والتميز لدى العاملين في قطاعات التربية والتعليم والبحث العلمي. إن تنفيذ مثل هذه الاستراتيجية الوطنية يتطلب تنسيقاً بين عدد من الجهات الحكومية، ممثلة بوزارة التربية، ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي بالدرجة الأساس، الى جانب دعم لجنتي التربية والتعليم العالي بمجلس النواب، وإسناد عدد من مؤسسات الدعم الفني واللوجستي، ممثلة بوزارة الخارجية، ووزارة الاتصالات، وهيئة الاعلام والاتصالات، وشبكة الاعلام العراقي، والجهاز المركزي للتقييس والسيطرة النوعية، ونقابة المعلمين العراقيين، ونقابة الاكاديميين العراقيين، لتشكيل أشبه ما يكون بمجلس أعلى للتربية والتعليم والبحث العلمي، يرتبط بالأمانة العامة لمجلس الوزراء مثلاً، ويعمل على توفير البنى التحتية لاستراتيجية العلاقات العامة الرقمية المقترحة، وتحديد احتياجاتها ومستلزمات نجاحها، للقيام بمهمة التسويق الاعلامي الرقمي بصورة ايجابية عن قطاعات: التربية والتعليم والابتكار والبحث العلمي في الخارج، غير تلك السائدة اليوم.

رئيس مجلس المسار الرقمي العراقي

التجربة الذاتية أجدر بالقرارات

مريم حسين العبودي

كانت تلك المشاهد المعتادة في معظم المسلسلات (العربية على وجه الخصوص) لا تزال حاضرة في ذاكرتي وهي التي تُظهر امرأة تحت أخرى على تعلم التصرف بطريقة معينة مع زوجها او تحشو لها عقلها بكلام يثير في الثانية الرغبة في التمرد لما بدأت تحسّ من ظلم قد وقع عليها لم تكن تلاحظه من قبل، هنالك دائماً هذه المرأة -أو الرجل في بعض الأحيان- التي ترى نفسها الناصحة المغيرة لحياة الأخريات، التي تضرب بكل شيء عرض الحائط وتشعر بجدارتها حين ترى النساء الأخريات تنساقون لها ويخضعن لما تمليه عليهنّ من نصائح ظاهرها آمن وفحواها ملغوم قابل للانفجار وتدمير كل ما حوله.

وراء تفسد الكثير من العلاقات ويضيع الود فيما حين يملأ على أحد أطرافها ما يفعل من قبل طرف ثالث، وتزداد خراباً حين تلقى تلك الأطراف أذناً صاغية وتنفيذاً لما تقول

الإنكليزية هنالك تعبير أو مصطلح يستخدم بكثرة بين متحدثي هذه اللغة لا سيما من كانت هي لغته الأم، حين يريدون التعبير عن التعاطف أو الشعور بالآخر أو وصف رد فعلهم لو كانوا في مكانه، يقولون: If I were in your shoes وتترجم بشكل حرفي بـ: (لو كنت في حذاءك) بينما ترجمتها الفعلية هي: (لو كنت مكانك أو في موقفك) ولو نتعمق في التشبيه الحرفي للمصطلح فأن تكون في حذاء شخص ما يعني أن تلبس قياس حذائه نفسه، وهذا ما يختلف كثيراً بين البشر، فما يربح غيرك قد يسبب لك ألماً بالغاً في قدميك! وهكذا هي المواقف الحياتية المختلفة، لا يمكن بأي شكل من الأشكال أن تحل محل أي شخص في أي مشكلة وحتى لو كان ما يقع عليه يقع عليك بنفس الآلية والألم لكن اختلاف التكوين النفسي للأفراد يختلف اختلافاً جذبياً من فرد لآخر ومن بيئة لأخرى.

لقد خدمتني عبارات حيادية كثيرة في تجنب الوقوع بما قد يسمى (إيقاد جذوة الحرب) سواء بين شخصين أو بين المرء ونفسه بما يعصف به من أفكار ووساوس قد تأخذ من راحته مأخذاً وتؤرقه لأيام وتجعله يقدم على قرارات لا تحمد عاقبتها، عبارات مثل (حسب رأيي الشخصي، حسب رؤيتي، هذه وجهة نظري، الأمر قد يختلف بالنسبة لك...) وغيرها كثير، عبارات تفعل لدى المستمع أنك لا تعمل على تغيير فكره أو لومه، بل تقدم رأياً حيادياً تريد به نفسك وقد يستفاد منه شيئاً. النفوس أمانات الله في أرضه، لا يغفر الله التلاعب فيها أو إفساد مسير حياتها، هنالك عقل راجح، وقلب سليم الفطرة، ودين وعادات وأشخاص ذوو عقل موزون يمكن أن يؤخذ برأيهم، لكن التصرف السليم هو ما يقرره الأفراد بأنفسهم، لهم زمام الأمور وهم من يعرف وسع أنفسهم ومقدار تحملها.

تنصاع الكثير من الفتيات وحتى النساء الأكبر سناً لهذا النوع من التحفيز والتلاعب الفكري، خاصة حين يأتي هكذا كلام من صديقة أو قريبة لا يبدو لأي سبب من الأسباب أنها تريد شراً أو تخريباً في حياة الآخر، وهذا الأمر قد يكون حقيقياً في كثير من الأحيان، إذ لا يوجد تعمّد ونية لإحداث أي سوء، لكن الكلام بحد ذاته سواء كان نصيحاً أو تحريضاً، يترك في النفس آثار بالغة، لا أحد يعيش حياة أحد، لا أحد يعلم موقع الآخر في هذه الحياة، ما بذله وما يبذله كل يوم ليصل لما هو عليه الآن، ما يتعامل وفقه مع الذين في حياته وما يكابد من مشقة وأذى ليبذو بهذا التماسك، من السهولة بمكان أن نقول لأحدهم أن يتخلّى عن هذا الشيء أو ذاك، أو نخبره أن هذا لا يناسبه وذلك لا يجب أن يكمل فيه، بينما هو يحتاج في كثير من الأحيان أن يُسمع ويُساند ويعلم أن لا بأس بكل هذا، وأن الأمور ستأخذ مجراها إلى خير.

تفسد الكثير من العلاقات ويضيع الود
فيما حين يملأ على أحد أطرافها
ما يفعل من قبل طرف ثالث،
وتزداد خراباً حين تلقى تلك
الأطراف أذناً صاغية وتنفيذاً
لما تقول: أهملني، تجاهلي،
تمردني، قلبي كذا، ارفضني هذا،
واطلبني ذاك، لا تقبلي، لا تساموي،
لا تسمحني بهذه الكلمة وتلك، حين
يقال لك كذا ردي بكذا، وقدر لا ينتهي
من التعليمات التي لا تكون بصيغة
المحبة والنصح، بل بصيغة تغيير
تفكير الآخر وفق ما نهوى ونرى، في



عراقية تنجح بتربية النحل وإنتاج العسل الطبيعي

سرور العلي

زينب الوائلي،
مهندسة زراعية
خريجة جامعة
واسط عام 2022،
حاصلة على الترتيب
الأول على الدفعة،
والثالث على
الكلية، محاضرة
تطوعية في مبادرة
الهندسة الزراعية،
لإلقاء محاضرات
علمية، خاصة بعلوم
الهندسة الزراعية
اون لاين لمختلف
الجامعات العراقية،
وخبرة قضائية
بالشؤون الزراعية.

نجحت بتطوير مهاراتها وقدراتها بتربية النحل بعد تخرجها، من خلال دخولها بدورة تدريبية في مركز التدريب المهني في مدينتها واسط، بالتعاون مع منظمة الأغذية العالمية WFP، ثم قررت البدء بمشروعها الخاص.

وأكدت: «مشروعي هو تربية النحل، وإنتاج العسل الطبيعي، ومنتجات النحل الطبيعية، أما الهدف من إنشائه هو العمل على توفيره بكثرة، وتوفير منتجات أخرى قد تعود بفوائد صحية للآخرين، لا سيما أن وجود النحل في أي موقع يساعد، ويعمل على زيادة الإنتاج النباتي، فهو يعمل على تلقيح النباتات طبيعياً، في حين تفشل عملية الاثمار بالتلقيح في المناطق الخالية من النحل».

بداية

وعن خطواتها الأولى تحدثت: بداياتي بتربية النحل كانت ضمن دراستي الأولية، فكانت لدي مادة تربية النحل، وبدأت شغفي بها من خلال المحاضرات العملية لتربية النحل، وتشجيع الأساتذة على الاستمرار بتربيته خارج أطار الدراسة، وكانت تجاربي الأولى عن طريق خلية واحدة فقط، ثم خليتين ثم بدأت بالتدرج.

تحدي

وأشارت إلى أن التحديات التي مرت بها كثيرة، ومنها صعوبة نقل الخلايا من مكان لآخر، وعدم وجود أرض زراعية خاصة بها، والتكاليف المادية الباهظة لشراء الخلايا وغيرها، ومع ذلك تغلبت على هذه الصعوبات، من خلال تأجير أراض زراعية خارج المدينة لوضع الخلايا فيها، والتكاليف كانت من أسرتها لشراء

تلك الخلايا، أما في النقل فكان والدها معها، فيذهبان ليلاً لنقل الخلايا من وإلى الأراضي الزراعية، كون نقل النحل لا يتم إلا ليلاً، كما أنه عند فحصها للخلايا كانت تتعرض إلى لسعات النحل بكثرة، وبدأت بالتفكير بسم النحل وما هو؟ ما دفعها للاطلاع على كتب ومصادر عديدة عن أهميته، والعلاج باللسع وفوائده الطبية الكبيرة، ثم قررت الدخول بدورات تدريبية لتعلم العلاج بسم النحل.

دعم وسعي

وتسعى الوائلي لتطوير مشروعها، والعمل على إنشاء مشروع زراعي متكامل من ناحية الزراعة، وإنتاج العسل الطبيعي، إذ سيساهم هذا المشروع بتوظيف مهندسين زراعيين بمختلف الاختصاصات، ورغد الأسواق المحلية بالمنتجات الوطنية من أراضيها، بدلاً من البضائع المستوردة. وأوضحت «أسرتي قامت بتقديم لي الدعم المادي والمعنوي، وشجعتني على الاستمرار والتقدم بمشروعي».

نجاح

قامت الوائلي بإنشاء حساب شخصي على مواقع التواصل الاجتماعي، للترويج لمنتجاتها من العسل والشمع وغيرها، ليزداد الطلب عليها، وأصبح لديها الكثير من الآراء الإيجابية حول ما تنجزه، وتطمح إلى المشاركة ببازارات وبرامج خاصة بالأغذية، لعرض منتجاتها ويطلع عليها الزائرون، وحصلت على عدة شهادات، ومنها شهادة تخرج من مركز التدريب المهني في واسط، بالتعاون مع منظمة الأغذية العالمية، وشهادة العلاج بسم النحل من المركز الطبي الطبيعي الدولي، للعلاج بسم النحل بإدارة الأستاذ علي سلام، وشهادة مشاركة من نقابة الطب التكميلي في واسط، بالتعاون مع مؤسسة نور الإبداع، وشهادة شكر وتقدير من جامعة بغداد، وشهادة من نقابة المهندسين الزراعيين في واسط، وشهادة مشاركة في مسابقة انطلاق لريادة الأعمال والتفكير التصميمي، المقامة في جامعة واسط، بالتعاون مع الجمعية الألمانية للتعاون الدولي GIZ، إذ حصلت مع فريقها على المركز الأول ضمن فرق واسط، وشهادة من نقابة الطب التكميلي في واسط.

وختمت الوائلي حديثها بالقول: «أتمنى من الآخرين التشجيع على تربية النحل، ونصيحتي للفتيات بأن يفتحن مشاريعهن الخاصة، وتحقيق طموحاتهن من دون تردد وخوف».

تسعى الوائلي لتطوير مشروعها، والعمل على إنشاء مشروع زراعي متكامل من ناحية الزراعة، وإنتاج العسل الطبيعي، إذ سيساهم هذا المشروع بتوظيف مهندسين زراعيين بمختلف الاختصاصات، ورغد الأسواق المحلية بالمنتجات الوطنية من أراضيها، بدلاً من البضائع المستوردة. وأوضحت «أسرتي قامت بتقديم الدعم المادي والمعنوي لي، وشجعتني على الاستمرار والتقدم بمشروعي»



تشكل محافظة بابل خصوصية فريدة من نوعها في صناعة السجاد اليدوي، فهي تمثل لتلك المحافظة العريقة شاهد تاريخي على أن الانسان البابلي كان أول إنسان عرف هذه الصناعة لتوارثها الأجيال إلى يومنا هذا، حيث يوجد معملين في المحافظة وهما معمل السجاد في ناحية المدحتية والثاني في مدينة الحلة الذي اشتهر منذ أعوام من إعادة تصنيع نسخة من أقدم سجادة عراقية نوع (البازاريك) تعود الى القرن الخامس قبل الميلاد التي تعد من أقدم ما صنعه الانسان العراقي.

أنامل نسوية ترسم أجمل اللوحات على السجاد

للقوارير

أمراض المفاصل والربو وغيرها، داعيا مؤسسات الدولة إلى التعاون في مجال التسويق باعتماد المنتج المحلي بعملية التجهيز لها.

فن وعراقة

النساجة أشواق حمزه عبيس قالت أنها تعمل في المعمل قرابة (18) عام وحصلت على خبرة كافية في صناعة السجاد العراقي الذي امتاز بجودته ومتانته العالية. تعمل اشواق على خط انتاج سجاد الصوف مؤكدة أن صناعة السجاد فن من الفنون التي تظهر العاملة مهارتها في نسج اللوحات التراثية بدقة عالية وبألوان مميزة ثابتة مشيرة إلى أن العمل على السجادة يطول إلى أشهر لإنتاجها حسب التصاميم المطلوبة وطول السجادة وعرضها مؤكدة أن ما يمتاز به السجاد اليدوي عن الميكانيكي المستورد من حيث جماليته الفائقة وكأنه تحفة فنية معتبرة أن عملها على نسج المراقد الدينية الشريفة فضلا عن الرموز التراثية والاثنية مفعرة لها حيث تميزت بها وظهرت مقدرة فنية عالية في هذا المجال. النساجة شروق جواد عجم تعمل قرابة (15) عام في المعمل قالت أن العمل على السجاد يمتاز بالدقة والجودة والتعب المصاحب بمتعة الانجاز، حيث تنتاب العاملات حالة من الفرح بعد انتهاء سجادة وكأنها شكلت بأناملها جزء من تاريخ سوف يذهب لمكان ما، ويقول الناس هذا من عمل العراقيات، مبينة أن السجاد اليدوي يتصف بوزنه الثقيل بسبب خيوطه المتينة مقارنة بالسجاد الميكانيكي الذي يتصف بخفة وزنه وسرعة اندثاره.

سفير لبصناعة العراقية

الباحث التاريخي علي حسن كريم أكد أن صناعة السجاد العراقي بحاجة إلى دعم كامل لأحياء تلك الصناعة التاريخية التي تنافس بمنتجاتها جميع السجاد العالمي. ودعا الباحث أن يكون السجاد العراقي سفير الصناعة العراقية في الخارج عبر المعارض والتسويق، مشددا على أهمية أن تأخذ السفارات العراقية على عاتقها الترويج لهذه الصناعة التي تحمل عمق التاريخ وتطور الانسان العراقي منذ أكثر من ثلاثة الاف سنة.

، وبقيت الى هذا الزمن، حيث توجد السجادة الاصلية التي قام بصنعها شعب وادي الرافدين في القرن الخامس قبل الميلاد في متحف (هرمناك) في مدينة سان بطرسبيرك الروسية.

صناعة عريقة

استطاع المعمل قبل أعوام من انتاج سجادة تضم (150) قطعة من الحرير خاصة للعتبة العلوية الشريفة، وأبرم المعمل آنذاك عقود مع عدد من مؤسسات الدولة لتزويدها بسجاد يحمل لوحات اثارية مثل بوابة عشتار واسد بابل وغيرها، إذ يأتي السجاد العراقي بالمرتبة الثانية في العالم بعد السجاد الايراني، ويسوّق المعمل انتاجه من خلال معارض الشركة، واحتكرت المرأة هذه الصناعة دون الرجل على مر الازمان، إذ توجد في معمل الحلة وحده (76) عاملة يعملن على انتاج السجاد بكافة أنواعه إضافة إلى لوحات تراثية وتاريخية وفلكلورية تحكي حضارة العراق.

في معمل سجاد الحلة التقينا مدير المعمل علي حسين كربول الذي قال إن تأسيس المعمل يعود إلى عام 1993 يضم ثلاثة خطوط انتاج (الصوف، الحرير وخط البسط) يضم (76) عاملة يعملن على آلات يدوية بنسج السجاد بنقوش تراثية لتاريخ العراق فضلا عن الفلكلور العراقي القديم، حيث يسوّق الانتاج إلى المجمع التسويقي في مركز الشركة في بغداد، مشيرا أن المعمل شهد معارض تسويقية في بابل وبعض المحافظات إلا أن تسويق المنتج ظل متذبذب وغير مستقر بسبب دخول السجاد الميكانيكي المستورد الذي غزى السوق العراقية بقوة لأسعاره الزهيدة رغم ضعف متانة السجادة المستوردة التي لا تعمر كثيرا عكس السجاد اليدوي الذي يمتاز بخيوطه القوية وتماسكها في الحياكة مما يمنحه عمرا أطول لعشرات السنين. مؤكدا أن صناعة السجاد تعد من الصناعات العريقة إلا أن العاملين فيها يتقاضون أجورا قليلة حيث يعتمد المعمل على التمويل الذاتي، داعيا إلى أهمية رفد المعمل بأيادي عاملة للمحافظة على هذه الصناعة العريقة، مبينا أن تلك الصناعة تحتاج إلى جلوس العاملة لساعات مما أدى إلى ظهور أمراض مهنية بسبب وضع العاملة الحركي اثناء العمل مثل

التنميط الأسري للأبناء..

الأسرة الفاطمية نموذجاً

الاستشارية أنفال سليم مرزة

تقوم الأسرة بدور مهم ورئيس في تنميط الأبناء، وهو يمثل قضية تربوية جديرة بالاهتمام، فعندما نتحدث عن ذلك يجب ذكر أسرة الزهراء (سلام الله عليهم اجمعين)، إن التحدث عنهم يشتمل على الكثير من الدروس والعبر والحكم، شاء الله بحكمته أن يجعل من حياة الزهراء واسرتها نموذج يقتدى به حتى لا يبقى عذراً لمعتذر، ولا حجة لمن يريد التبرير، فالحقيقة تؤكد لنا أن فاطمة الزهراء (عليها السلام) قد أنشأت بطريقتها التربوية أعلى مدرسة مثالية، فكانت خير مثال للتنميط الاسري من خلال انشاء بيئة تربوية صالحة ينشأ فيها الابناء وتتكون شخصيتهم.

الا اجتماعي يتألف من عدد كبير من الوحدات الأساسية وهي الأسر التي يجب أن تكون صالحة وتحمل مواصفات خاصة. إن تهيئة البيئة والظروف المناسبة لنمو كل من الجنسين وفق نمطه الطبيعي الفطري، وإعداده لدوره المرتقب، فكل فرد مستعد فطرياً لاكتساب صفات معينة مرتبطة بنوع جنسه، فكل منهما يمتلك استعداداً بيولوجياً معيناً، والتربية على الذكورة أو الأنوثة ليست سوى تنميط اجتماعي لذلك الاستعداد، وغياب أي من الوالدين سبب في عدم إتاحة فرص التنميط الاجتماعي المناسب لذلك الاستعداد البيولوجي الفطري، وذلك لأن الاستعداد والتهيو البيولوجي ليس كافياً بذاته لأن يكون محدداً للسلوك، كما أن العوامل الاجتماعية بمفردها لا تفسر التباين القائم بين الجنسين، فالطبيعة الأنثوية مثلاً موجودة بالفطرة في طبع الفتاة إلا أنها تحتاج إلى جو أسري طبيعي لنموها وازدهارها، فإنها لو دُرِّبَت على سلوك الذكور نشأت عليه.

إن التنشئة الاسرية الصحيحة مظهر من مظاهر التفاعل الاجتماعي المقصود والمقنن، وهي وسيلة للتنميط، والمسؤولة عن وجود الفروق بين الابناء، من خلال تدعيمها لأنماط سلوكية خاصة بالذكور، وأخرى خاصة بالإناث، وهذه الأنماط تنبع من النظام الثقافي السائد في المجتمع، فالأسرة هي أول مؤسسة اجتماعية يدخل الأطفال من خلالها السلوكيات المناسبة لجنسهم والمقبولة اجتماعياً، وتبدأ التنشئة النمطية للأطفال منذ الولادة من خلال الطريقة التي يعامل بها كل من الذكر والأنثى من خلال اللباس والألعاب، وفي تعلم القيم والعادات وتشكل الأنماط السائدة في الثقافة.

حديث عن الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم): «وَيْلٌ لِلْأَوْلَادِ آخِرِ الزَّمانِ مِنْ آبَائِهِمْ فَقِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ مِنْ آبَائِهِمُ الْمُشْرِكِينَ؟ فَقَالَ: لَا مِنْ آبَائِهِمُ الْمُؤْمِنِينَ.. لَا يُعْلَمُونَهُمْ شَيْءٌ مِنَ الْفَرَائِضِ

وقد منح الإسلام الاسرة رعاية وعناية كبيرتين في جميع مراحل تكوينها لكي يضمن بناء وتكوين الأسرة التي تسهم في بناء المجتمع الإنساني الصالح الذي يحمل رسالة الله على الأرض ويقوم بوظيفة الاستخلاف فيها.

التنميط الاسري للأبناء وخاصة في مرحلة الطفولة هو أحد أهم مطالب النمو المهمة، ويعرف بأنه اكتساب الطفل هويته ومعايير الدور المناسب له، وتعلم السلوكيات والاتجاهات المناسبة والمقبولة اجتماعياً، فالتنميط يتضمن الكثير من القيم والأحكام الدينية والخلقية، وتحديد المهنة، وتحديد الدور الأسري، وتحديد الكثير من خصائص السلوك وسمات الشخصية، وأي اضطراب في التنميط يعكس أثره على الهوية بشكل واضح، فقد فسرت نظرية التحليل النفسي اكتساب الطفل للأدوار الاجتماعية حسب جنسه يكون من خلال تقمص أحد الوالدين من نفس الجنس، أما نظرية التعلم الاجتماعي فتري أنها نتيجة ملاحظة الآخرين وتقليدهم، أما نظرية النمو المعرفي فتري أن الأطفال يقومون ببيولوجياً بتصنيف أنفسهم والآخرين على أساس الجنس (ذكر، أنثى)، ومن ثم ينظمون سلوكياتهم بناء على ذلك.

ماهية التنميط الأسري للأبناء:

إن المجتمع المسلم هو الهدف الرباني من خلق الإنسان، ذلك الهدف الذي جهلته الملائكة فقال الله تعالى لهم: ﴿إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ والمجتمع المسلم كأي مجتمع إنساني يتألف من مجموعات كثيرة من الأسر، والأسرة هي اللبنة التي تسهم مع غيرها في بناء الكيان الاجتماعي، وهذه اللبنة يتوقف على صلاحها صلاح البناء الاجتماعي، لأن البناء الاجتماعي كالبناء المادي فكما إن البناء المادي يتألف من عدد كبير من الوحدات الأساسية التي هي الطابوق أو الحجرة أو غير ذلك، كذلك البناء



وإذا تعلّم أولادهم منعوهم ورضوا عنهم بفرض يسير من الدنيا
وأنا منهم بريء وهم مني براء». (مستدرك الوسائل، ج 15،
164)

أهداف التنميط الاسري للأبناء:

- (1) زرع حب الله والرسول وأهل بيته (عليهم السلام) في قلوبهم، وتمنع عنهم كل محبة تنافي محبة أهل البيت النبي (عليهم السلام).
- (2) تنميط الأبناء من خلال تدريبهم على ادوارهم بالشكل الصحيح، والتعرف على واجباتهم الفردية والاجتماعية في جميع المجالات.
- (3) إكساب الأبناء السمات والسلوكيات والاتجاهات المناسبة اجتماعيا لجنسهم.
- (4) توضيح القيم والعادات والسلوك الملائم لاندماج الابناء في مجتمعهم بالشكل المناسب.
- (5) تدعيم السلوكيات الإيجابية في شخصيتهم والتي تزيد من ثقتهم بأنفسهم.
- (6) تحقيق التوافق بين الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه.
- (7) تزويد الأبناء بالأسس الاخلاقية والتي يمكن من خلالها تحقيق التكيف والتعامل وفق تعاليم أهل البيت (عليهم السلام).

دور الزهراء في التنميط الأسري للأبناء:

شاءت الإرادة الإلهية أن تكون ذرية الرسول (صلى الله عليه واله) منطلقة من السيدة الزهراء (عليها السلام) هذه الحكمة تتضح لنا من خلال هذا المقال، إن المرأة ليست كما تم تنميطها سابقاً وفق أفكار الجاهلية الأولى، هي عرضة للاستخفاف والاستضعاف والاستغلال وسلب حريتها وكرامتها، فالسيدة الزهراء من خلال شخصها الكريم وتربيتها لأولادها الامامين الحسن والحسين عليهم السلام، وللسيدة زينب الكبرى عليها السلام، أن تثبت للعالم أجمع كيف تكون الثقة بالنفس والمعنويات العالية للدفاع عن حقوقها وكرامتها، وتقف وقفة الرجال في ساحة الأعداء، لكن من دون أن تلغي دورها كامرأة، أو تقتصر دور الرجل. عندما نزلت عليها السلام إلى الساحة السياسية ودافعت عن حقها وما كان ينطوي في حقيقته على الدفاع عن الامامة والتراث النبوي الشريف، فالزهراء عليها السلام هي المعلمة الأولى لا بنائها والمرشدة لكل نساء العالم ورجالها على امتداد التاريخ، كيف تقتصر الانثى دورها بالشكل الصحيح من خلال الحفاظ على عفتها، وصيانة الشرف والكرامة، وتكون في قمة الشجاعة والقوة والاقدام في التحمل، كما فعلت الزهراء عندما تصدت للمسؤولية الرسالية مع أبيها رسول الله (صلى الله عليه واله)، وكانت اساساً في بقائها واستمرارها ليومنا هذا.

سميرة
السوداني،
خياطة ومصممة
أزياء، خريجة
معهد فنون
تطبيقية، قسم
تصميم وخياطة،
احترفت هذا
المجال منذ
سن صغيرة
كون أسرتها
تمتحن الخياطة
والحرف اليدوية
من جيل لآخر،
فاستطاعت أن
تطور مهاراتها
بالدراسة والإتقان
المستمر، لتنتج
بتعليم تلك
الحرفة للكثير من
النساء والفتيات،
والمساهمة
بإنشاء
مشاريعهن
الخاصة، وفتح باب
رزق لهن، لتوفير
لقمة العيش.



لقبت (بأم الفقراء) سميرة السوداني تساهم بتعليم الخياطة للنساء

للقوارير



وراء
في عملي ابحث عن كل ما هو جديد
وحديث في عالم الأزياء، فننجز التصميم
بحسب رغبة الزبون والقماش المستخدم،
والكثير منهم يختار التصميم العصرية التي
تروق لهم، واساهم احياناً في تقديم النصح
والمشورة في مسألة الاختيار

يليق بهن.

ما هو طموحك أو إلى ماذا تسعى؟

اسعى لافتتاح دار أزياء كبيرة، للعمل على تعليم المزيد من
الفتيات والنساء على الخياطة. وعقد لهن دورات وورش، أو إنشاء
مدرسة خاصة أو أكاديمية، كون العراق يفتقر إلى هكذا مبادرات
متعلقة بمدارس الخياطة.

من الذي يشجعك ويعطيك الدعم للاستمرار؟ وما دور زوجك في عملك؟

كان لزوجي دور مهم بنجاحي، فهو يقدم لي كل الدعم
ويساندني ويساعدني أيضاً في الخياطة، كذلك قيام ابن شقيقي
بعمل قناة لي في اليوتيوب، وحساب على مواقع التواصل، وكان
يساهم بإنجاز مقاطع الفيديو، وتقديمها للمتابعين ببساطة
وسلاسة.

هل شاركت ببازارات أو عروض وأين؟

شاركت في الكثير من البازارات والمعارض ومنها في معرض
متعلق بالثياب العراقية في دار الأزياء العراقية، وكانت بدعوة من
الدكتورة جليلة عبد الله الربيعي، حيث كانت مديرة قسم التدريب
في الدار، فقامت باستدعاء كل مصممات ومصممي العراق،
وزرعت الفرحة بداخلنا، كوننا لأول مرة نجد شخص يشجعنا على
عملنا، ويقف معنا ويجعل لنا مكانة، فهي لها دور كبير بإنجاح
تلك الحملة، والارتقاء بمجال الخياطة والتصميم في المجتمع.

ما هي الشهادات التقديرية التي حصلت عليها؟

نلت شهادة من دار الأزياء العراقية، وشهادات مشاركة كثيرة من
بعض منظمات المجتمع المدني، ومن خلال العمل الجاد والمتابعة
نجحت بتطوير قدراتي، والبحث بشكل متواصل عن كل ما هو
جديد في عالم الموضة والأزياء.

اتمنى الحصول على الدعم المادي والمعنوي، لإكمال مسيرتي،
وإنجاح مهنة الخياطة، فأنا بإمكانيات بسيطة تمكنت من تعليم
النساء واسعى إلى الأفضل، كما اتمنى من الجهات المختصة
فتح أكاديمية خاصة بالخياطة، كوننا نفتقر لها في بلدنا كما
من الضروري أن يتم تعليم هذا المجال في المدارس من دون
اهمال.

أجرت للقوارير هذا الحوار معها للتحدث عن بداياتها ونجاحها
في هذا الجانب:

تحدثي عن بداياتك بتعلم الخياطة وتصميم الأزياء؟ وما هي تجاربك الأولى؟

كانت البدايات صعبة جداً، تعلمت الخياطة أولاً ثم التصميم،
وكانت التجارب الأولى بإعادة تدوير الملابس ومن بقايا الاقمشة،
وتحويل القطع القديمة، وإعادة فصالتها وخياطتها، وبالتأكيد كان
التشجيع من الأهل وتوفير معدات الخياطة، فكنت ادرس واعمل
خياطة في نفس الوقت، فعملت على تسديد احتياجات الدراسة
من مدخرات الخياطة، وكان لدي طموح كبير بإكمال أكاديمية الفنون
الجميلة، وكنت ضمن العشرة الأوائل في المعهد التطبيقي، ولكن
لظروف خاصة لم اكمل الأكاديمية.

ما هي التحديات التي واجهتك وكيف تغلبت عليها؟

تلك المهنة ممتعة، لكن لا تخلو من صعوبات، والتعامل مع الزبائن
متعب ومرهق، لكن بالإصرار والتحدي تجاوزت ما كان عائقاً، وكان
يرادوني حلم بأن أصبح مصممة أزياء، لأبدع في هذا المجال،
والسعي لتكون لي ورشة خاصة يتعلم بها الآخرون الخياطة،
وتمكنت من تحقيق هذا الطموح، فالكثير اليوم يتعلم مني أسرار
هذه الحرفة ويتقن تفاصيلها، من خلال تعليمهم عبر الدورات، أو
عن طريق البث المباشر على مواقع التواصل الاجتماعي.

تحدثي عن كونك مدربة للكثير من النساء لتعليمهن الخياطة؟

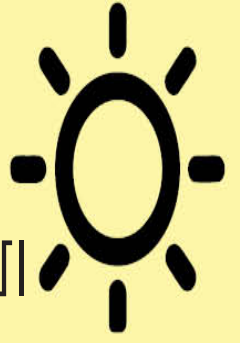
منذ بدء جائحة كورونا كانت البدايات المفيدة، إذ استثمرت هذا
الوقت، وكنت أفتح بث مباشر كل يوم ثلاث مرات، وعرض مقاطع
الفيديو والتواصل مع الآخرين عبر الماسنجر والواتساب، للرد
على الاستفسارات، ما ساهم بتشغيل محال بيع الأقمشة ولوازم
الخياطة، ومحال المكائن بعد ما كانت متوقفة عن العمل، بسبب
البضاعة المستوردة، وشراء الثياب الجاهزة، ولقبت بأُم الفقراء من
قبل الكثير من النساء، لفتح باب رزق لهن.

ما هي الأزياء والنماذج التي قمت بتصميمها وخياطتها؟ ومن أين تستوحي أفكاراً لتصاميمك؟

في عملي ابحث عن كل ما هو جديد وحديث في عالم الأزياء،
فننجز التصميم بحسب رغبة الزبون والقماش المستخدم، والكثير
منهم يختار التصميم العصرية التي تروق لهم، واساهم احياناً
في تقديم النصح والمشورة في مسألة الاختيار.

تحدثني عن مبادرتك بجمع التبرعات وشراء مكائن الخياطة
للمتعففات؟ وكيف لاقت تلك الفكرة رواجاً بين الآخرين؟

قمنا بجمع التبرعات من مئات الأشخاص الذين لديهم رغبة
بتقديم يد العون للآخرين، وكانت النتيجة أكثر من رائعة، فقمنا
بتجهيز مكائن خياطة كثيرة، للنساء المتعففات والارامل ليتمكن
من توفير مهنة لهن ومساعدتهن في الحياة والمعيشة بشكل



استمرارك في الاستيقاظ في الساعة الرابعة صباحا

يكشف
الخبراء عنه

ترجمة/ ساجدة ناهي

هل وجدت نفسك مستيقظا وتحقق في الفضاء عند الساعة الرابعة صباحا؟ هل هي مجرد عادة سيئة أم أن هناك شيئا أكثر شرا يحدث؟ ولماذا يبدو أن ذلك يحدث دائما في الساعة الرابعة صباحا؟

إذا كنت تغفو عموما في حوالي الساعة (11) مساءً وهو وقت نوم شائع جدا فمن المرجح أن تستيقظ في الساعة 4 صباحاً وهناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى هذه التحركات غير المريحة.

الهرمونات

يتم توجيه النوم من خلال ساعتنا الداخلية أو إيقاع الساعة البيولوجية وواحدة من إيقاعات الساعة البيولوجية الأكثر أهمية والمعروفة هي دورة النوم والاستيقاظ.

يحدث النوم من خلال اثنين من الهرمونات هي الميلاتونين والكورتيزول والتي تتبع نمطا منتظما على مدار (24) ساعة حيث يساعدك الميلاتونين على النوم بينما يساعد الكورتيزول على



those late-night wake-ups. "Engage in calming activities before bedtime, such as reading, listening to soothing music, or practising relaxation techniques, like deep breathing or meditation,".

, pop your phone down for a bit.

"Blue light from electronic devices can suppress melatonin production. Try to avoid screens for at least two hours before bedtime, or use blue light filters. It is best to charge them in a separate room overnight.

Diet

Caffeine, heavy meals, alcohol, sugar, and a lack of magnesium or B vitamins could lead you to have a more disturbed night's sleep. Sugar and carbohydrates may have a particular impact. "A diet high in sugar and refined carbohydrates can cause blood sugar fluctuations, leading to wakefulness during the night,". "It's unlikely you'll feel hungry in the middle of the night if your blood sugar dips," notes Artis, "but to reduce ungodly hour awakenings, trial alternatives for your last meal or snack of the evening. Instead of carb or sweet-based snacks, opt for protein-packed and magnesium-rich foods, like hard boiled eggs, cottage cheese, pumpkin seeds, spinach, dark chocolate, cashews, chicken thighs or turkey." Protein can take the edge off your night-time hunger while magnesium is known to support sleep.

Do you wake up needing to wee at the same time every night? Try not to drink excessive amounts of fluids before bedtime, It's important to stay hydrated, but try not to drink anything for around two hours before your usual bedtime. Go to the toilet before you go to bed to empty your bladder. "

Age and life stage

Sleep tends to become more disrupted as people get older. "Sleep patterns change with age, and various factors can contribute to sleep disturbances in older adults. Some common reasons for sleep disruption in the elderly include changes in your circadian rhythm, decreased melatonin production, medical conditions or medications, and potential sleep disorders." It can also affect women during the perimenopause. "The reproductive hormones – oestrogen and progesterone – are entwined with the sleep and relaxation hormones, melatonin and serotonin. When oestrogen begins to fall before and during menopause, it can create a disturbance in the sleep-promoting hormone melatonin, meaning it can't properly balance out cortisol. When this happens, the ability to fall and stay asleep is affected." Recurring hot flushes, night sweats, dry skin, and low libido can signal waning oestrogen.

Incorporating foods with high levels of phytoestrogens into your diet throughout the day to help with this. Try lentils, kidney beans, chickpeas, spinach, cauliflower and broccoli.

الاستيقاظ ويبيقيك مستيقظا.

ومن المهم مراقبة هرموناتك لمنع الاستيقاظ في وقت متأخر من الليل لذلك قم بممارسة أنشطة مهدئة قبل النوم مثل القراءة أو الاستماع الى الموسيقى الهادئة أو ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق أو التأمل.

اترك هاتفك قليلا

يمكن للضوء الأزرق المنبعث من الأجهزة الإلكترونية أن يثبط إنتاج الميلاتونين لذلك حاول تجنب الشاشات لمدة ساعتين على الأقل قبل موعد النوم أو استخدم مرشحات الضوء الأزرق ومن الأفضل شحنهم في غرفة منفصلة طوال الليل.

نظام غذائي

الكافيين والوجبات الثقيلة والسكر ونقص المغنيسيوم أو فيتامين B يمكن أن تؤدي الى نوم أكثر اضطرابا أثناء الليل.

إن اتباع نظام غذائي غني بالسكر والكربوهيدرات المكررة يمكن أن يسبب تقلبات في نسبة السكر في الدم مما يؤدي إلى اليقظة أثناء الليل.

ومن غير المحتمل أن تشعر بالجوع في منتصف الليل إذا انخفض مستوى السكر في الدم لديك ولكن لتقليل ساعات الاستيقاظ غير المرغوبة، جرب البدائل لوجبتك الأخيرة أو وجبة خفيفة في المساء بدلاً من الوجبات الخفيفة التي تحتوي على الكربوهيدرات أو الحلويات، اختر الأطعمة المليئة بالبروتين والمغنيسيوم مثل البيض المسلوق أو الجبن أو بذور اليقطين أو السبانخ أو الشوكولاتة الداكنة أو الكاجو أو أفخاذ الدجاج حيث يمكن للبروتين أن يخفف

من جوعك أثناء الليل حيث من المعروف أن المغنيسيوم يدعم النوم .

هل تستيقظ وتحتاج الى التبول في نفس الوقت كل ليلة؟ حاول إلا تشرب كميات زائدة من السوائل قبل النوم رغم أن من المهم جدا أن تبقى رطبا لذلك حاول إلا تشرب أي شيء لمدة ساعتين تقريبا قبل موعد نومك المعتاد وأذهب إلى المرحاض قبل الذهاب إلى السرير لتفريغ المثانة.

النوم ومرحلة الحياة

يميل النوم إلى أن يصبح أكثر اضطرابا مع تقدم الأشخاص في السن حيث تتغير أنماط النوم مع تقدم العمر ويمكن أن تساهم عوامل مختلفة في اضطرابات النوم لدى كبار السن وتشمل بعض الأسباب الشائعة لاضطراب النوم لدى كبار السن التغيرات في إيقاع الساعة البيولوجية وانخفاض إنتاج الميلاتونين والحالات الطبية أو الأدوية واضطرابات النوم المحتملة.

عندما يبدأ هرمون الاستروجين في الانخفاض قبل وأثناء انقطاع الطمث فإنه يمكن أن يسبب اضطرابا في هرمون الميلاتونين المعزز للنوم مما يعني أنه لا يمكنه موازنة الكورتيزول بشكل صحيح وعندما يحدث هذا تتأثر القدرة على النوم.

يمكن أن تشير الهبات الساخنة المتكررة والتعرق الليلي وجفاف الجلد إلى تراجع هرمون الاستروجين لذلك جرب الأطعمة التي تحتوي على مستويات عالية من الاستروجين النباتي في نظامك الغذائي طوال اليوم للمساعدة في ذلك مثل العدس والفاصوليا والحمص والسبانخ والقرنبيط و البروكلي.

عن الغارديان البريطانية

Experts reveal

why you keep waking up at 4am

Ever find yourself awake, staring into space at four in the morning? Is it just a bad habit, or is there something more sinister going on? And why does it always seem to happen at 4am?

If you generally fall asleep around 11pm – which is a very common bedtime, 4am wake-ups are more likely. And there are many factors leading to these inconvenient stirrings.

Hormones

“Sleep is guided by our internal clock or circadian rhythm. One of the most significant and well-known circadian rhythms is the sleep-wake cycle.” “Sleep is regulated by the levels of two hormones: melatonin and cortisol, which follow a regular 24-hour pattern. Melatonin assists you in dozing off, while cortisol helps get you up, and keeps you awake.

Keeping an eye on your hormones is important in preventing

نبات البوتس بين الزينة والخضرة الدائمة

للقوارير

يسمى نبات البوتس بالبوتس الذهبي أو اللبلاب، ويتميز هذا النبات بأوراق ذات شكل القلب، كما تتلون الأوراق باللون الأخضر والأصفر، ويُذكر أنه يعد من النباتات المنزلية المشهورة نظراً لسهولة العناية به وقوة تحملته ومنظره الجميل خاصةً إذا علّق في المنزل له العديد من الأنواع تختلف غالباً في ألوان الأوراق ودرجة تلونها وتصبغها بالألوان الفاتحة:

أنواع نبتة البوتس

البوتس الذهبي: هو أكثر أنواع نبات البوتس شيوعاً، ويمكن التعرف عليه بسرعة لأنه يحتوي على أوراق خضراء وعليها رذاذ ذهبي اللون، وهو من جداً، لذلك يُعد أسهل أنواع البوتس نمواً. بوتس ملكة الرخام: هو مجموعة أخرى شائعة من البوتس، تتكون أوراقه من نسج بين اللونين الأبيض والأخضر الداكن مما يشكل تنوعاً رائعاً، وتنمو أبطأ نظراً لوجود كمية أقل من الكلوروفيل لكل ورقة، لذلك فهو يحتاج أشعة شمس أكثر لتحفيز نموه.

بوتس النيون: هو نوع فريد من البوتس، لونه أوراقه أخضر ليموني لامع، بحيث تكون الأوراق الناضجة الأصغر سنّاً أكثر إشراقاً من الأوراق الأكبر سنّاً التي يكون لونها أغمق، وتحتاج أوراقه إلى ضوء ساطع لتكون مشرقة، ففي الضوء الخافت يكون لونها باهتاً وداكناً.

بوتس جيسينيا: كل ورقة لها لون مختلف، وتميل لتكون أبطأ في النمو لنقص في الكلوروفيل تماماً مثل بوتس ملكة الرخام، ويُمكنك التمييز بينهما من خلال أن لون أوراقه أغمق بكثير من ألوان أوراق بوتس ملكة الرخام البيضاء الأفتح لوناً.

بوتس مرقط بالفضي: هي أصغر أنواع نبات البوتس، ويتميز هذا النوع بأوراقه الخضراء الداكنة المرقطة باللون الفضي اللامع، وللحصول على هذا اللامع يجب إبقاؤها في مكان يوجد فيه ضوء ساطع لكن غير مباشر.

فوائد نبتة البوتس وأهميتها

نبات البوتس يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا والأكسدة، كما أنه مضاد للملاريا، ومرض السرطان، والسل، ومضاد للتهاب المفاصل، والتئام الجروح، كما تعمل نبات البوتس على تقنية الهواء من الفورمالديهايد، والبنزين، وأول أكسيد الكربون ويساعد على التخلص من الروائح، ويساعد في تخفيف احمرار العين بسبب التحديق الطويل أمام الشاشات.

أهم نصائح العناية بنبتة البوتس داخل المنزل:

فيما يأتي مجموعة من النصائح للعناية بنبات البوتس تأكد من تهوية التربة قبل سقايتها لمساعدتها على التنفس والسماح بإطلاق الرطوبة.

قم بتدوير الوعاء الذي تنمو فيه النبتة لضمان نمو متساوٍ من

جميع الجوانب.

تفقد جوانب الأوراق السفلية لتتبع حدوث الآفات. نبتة البوتس خفيفة التغذية لكن يمكن إعطاؤها كل شهر سماداً متوازناً مخصصاً للنباتات المنزلية.



نبات البوتس يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا والأكسدة، كما أنه مضاد للملاريا، ومرض السرطان، والسل، ومضاد للتهاب المفاصل، والتئام الجروح، كما يعمل نبات البوتس على تقنية الهواء من الفورمالديهايد، والبنزين، وأول أكسيد الكربون ويساعد على التخلص من الروائح، ويساعد في تخفيف احمرار العين بسبب التحديق الطويل أمام الشاشات

طريقة اكثار نبات البوتس

راع أن تقوم بقص الافرع كلما زاد طولها و تدلت كثيراً وهنا يجب أن لا تقوم بالقص إلا بعد أن تلاحظ تكون أطراف بنية تخرج في الجهة المقابلة لكل ورقة و تسمى الجذور الهوائية، هنا قم بقص الفرع بحيث يكون القص قبل أحد تلك الجذور و يحتوي الجزء المقصوص على الاقل على (4) جذور هوائية، و في حال الفروع الطويلة يمكن ان تقص منها أكثر من ذلك، أحضر الفرع المقصوص وقم بنزع الاوراق في أسفله وهي الناحية التي من جهة القص واترك فقط ورقتين في أعلى الفرع، قم بإحضار اصيص فارغ و قم بتغطية الفتحات في أسفله بالطوب الصغير او الحصى او الرلط او بقطعة سلك مما يستخدم في الشبايك مما يمنع خروج الطين من الفتحات هات التربة و غطي بها القاع و ضع ساق البوتس عليها و ثم استكمل وضع التربة حتى امتلاء الاصيص ثم قم بسقايته حتى تلاحظ خروج الماء من أسفل الاصيص، هات الاصيص وضعه في مكان ضعيف الإضاءة لمدة من اسبوع الى أسبوعين وعندما تبدأ بادرة الورق في الظهور قم بنقل النبات إلى مكان جيد الإضاءة ولكن دون وجود شمس مباشرة.



الأم وكفاحها

يحتفل العالم بتخصيص يوم للأم من كل عام، تكريماً لدورها بالمجتمع وتأثيرها عليه، وبتربية الأبناء والتذكير بدورها العظيم، وتحملها المصاعب والمعاناة والظروف القاهرة، في سبيل نجاح الأسرة، وزرع الألفة والمحبة بين أفرادها، وتساهم بشكل مؤثر وفعال، فتمنحهم الإيجابية والقوة، وتمدهم بالدعم والتشجيع والرعاية الكاملة، والاهتمام بمصالحهم وحالتهم النفسية والصحية، وإعدادهم للمساهمة ببناء المجتمع ونهضته، وكونها المدرسة الأولى بحياة أبنائها، لا سيما الأم العراقية بالتحديد، فهي رمز مهم للعطاء، والتضحية والنضال وتحدي الصعاب، فقد عانت من ويلات الحروب والحصار، وبذلك كانت قدوة لأجيال كثيرة، يتعلمون منها المواعظ والعبر.

ويتعلم الفرد من أمه الاخلاص والصدق والثقة بالنفس، والتأقلم مع مختلف الظروف، ومساعدة الآخرين والتعاطف معهم، ويجب أن لا ننسى في هذا اليوم دور الأم وكفاحها، لإيصال أبنائها لأعلى المراتب والمستويات بالمجتمع، وفي إكمال تعليمهم، بخاصة أن هناك من تعمل لتفعيل أسرتها، وتدير منزلها في نفس الوقت، ومهما قدمنا لأمهاتنا من عطاء، وبر ومودة سنبقى مقصرين بحقهن، كونهن صبورات ومخلصات، ويشاركن الآباء بتحمل أعباء الحياة وهمومها، واتخاذ القرارات الصحيحة التي تصب بمصلحة الأسرة، والمحافظة على استقرارها واسعادها.

وعلى الرغم من تطور التكنولوجيا والسرعة بالمعلومة، واستحداث برامج تربية وتعليم جديدة، تعتمد عليها معظم البلدان اليوم، وهناك من تترك طفلها لدى المربيات، إلا أن الأم تبقى محافظة على مكانتها وقيمتها داخل الأسرة، وتمارس دور الأمومة طوال حياتها، فهي تحارب العادات والثقافات الدخيلة والغريبة على مجتمعاتنا، وتساهم بتوعية أبنائها بما هو غير سليم على حياتهم، وتنوير مداركهم، وتوجههم نحو السلوك القويم، وكرم الله سبحانه وتعالى الأم بمنزلة عظيمة، وجعل برها فوق كل شيء.

وعادة ما يكون الاحتفال بهذه المناسبة بتقديم الهدايا والمعائدات، والعبارات اللطيفة إلى الأمهات من قبل أبنائهن وأزواجهن، ومن الضروري أن لا نهتم بهذا اليوم في العام فحسب، بل يكون الاهتمام مستمر بالأم بكل وقت، لذلك علينا أن نأخذ الدروس والحكم من أمهاتنا، وجعلهن قدوة لنا في معتزك الحياة.

**تمارس دور الأمومة
طوال حياتها،
فهي تحارب
العادات والثقافات
الدخيلة والغريبة
على مجتمعاتنا،
وتساهم بتوعية
أبنائها بما هو غير
سليم على حياتهم،
وتنوير مداركهم،
وتوجههم نحو
السلوك القويم،
وكرم الله سبحانه
وتعالى الأم
بمنزلة عظيمة،
وجعل برها فوق
كل شيء**

سرور العلي



أزياء شهر رمضان.. جادر الصلاة
في مقدمتها



الكذب الخيالي
عند الطفل

القواريير عالمها





الكذب عند الخيال الطفل

الاستشارية: زينب الحربي

الطفل الصغير لا يميز بين الحقيقة والخيال فأن كلامه يكون قريباً من اللعب فيتحدث وكأنه يلعب ويتسلى، ويكون حديثه نوعاً من التعبير عن احلام طفولته التي تعبر عن رغباته وأمنيته التي يصعب التعبير عنها في الواقع، هذا النوع من الكذب عند الاطفال له أسبابه:

دون الوفاء بها، مما قد يترتب عليه هروب الطفل من الحقيقة التي يعيشها إلى الخيال ، فمثلا طلب الطفل من والده لعبة أو هدية أو رحلة، ووعد الوالد بذلك، بمجرد الوعد انتقل الطفل من الواقع إلى الخيال ليجد نفسه يلعب باللعبة أو في الطائرة ينتظر الإقلاع، فإذا لم يَفِ الوالد بوعده، ساعته سيهرب الطفل مجبراً إلى عالمه الجميل ليفترض وجودها، ويعيش في أجوائها، وهنا يصبح الوهم حقيقة في مخيلة الطفل.

كثرة الأمور الخيالية التي يتعرض لها الطفل من مشاهداته لأفلام الكرتون أو يلعب الألعاب التي تتضمن نوعاً من التخيل والتأليف لأحداث في الأصل حقيقية لكنها غير ذلك كبناء بيت أو تصنيع طائرة ورقية، أو ركوب سفينة فضاء والسير في الأجواء، كل هذا وغيره لا يستطيع الطفل أن يفرق بين الجانب الحقيقي والجانب الخيالي.

من الأسباب التي تنمي جانب التخيل عند الطفل كثرة الأماني والوعود التي يقطعها بعض الآباء والأمهات لأبنائهم

هل تؤثر أساليب التربية في تطوير الأطفال ليصبحوا ماديين؟

أوس ستار الغانمي

كآباء، جميعهم يريدون الأفضل لأطفالهم، ويسعون جاهدين لتزويدهم بكل ما يحتاجونه لتحقيق النجاح والازدهار في الحياة. وبعض الآباء يعانون من كثر طلبات أطفاله التي لا تنتهي ورغبته المستمرة في شراء الألعاب الجديدة، وحتى كان لديهم ألعاب مستخدمة.



تأثير التربية على مواقف الأطفال تجاه المادية

يمكن أن يكون للتربية تأثير كبير على مواقف الأطفال تجاه المادية. قد يعلم الآباء الشعور بالتقدير للأشياء المهمة حقاً، مثل العلاقات والخبرات والنمو الشخصي، من خلال تنمية قيم مثل الشكر والكرم واللطف، يجب على الآباء تعليم أطفالهم قيمة المال، بما في ذلك كيفية الادخار والميراثية وتتبع إنفاقهم. من المهم أيضاً أن يكون الآباء قدوة إيجابية من خلال تجنب الدوافع المادية بأنفسهم. يتعلم الأطفال السلوك من خلال رؤية من حولهم، والآباء الذين يعطون الأولوية للبنود المالية على أشياء أخرى قد يديمون دورة المادية لدى أطفالهم.

طرق لتربية طفلك غير المادي

- 1 - تحدث مع طفلك عن المال: إدارة الأموال ليست جزءاً من النظام التعليمي الأمريكي، مما يعني أن الأطفال يتعلمون عادات الإنفاق من والديهم. الخطوة الأولى نحو مساعدة الأطفال على إدراك أن المال لا «ينمو على الأشجار» هو جعل الموضوع جزءاً من الخطاب العائلي في أقرب وقت ممكن.
- 2 - تجنب المكافآت المادية والعقوبات: التربية المادية هي ممارسة إظهار الحب أو تشكيل سلوك الطفل من خلال إعطاء أو إزالة الأشياء. لقد فعل معظمنا هذا نحن نكافئ الأطفال على الدرجات الجيدة ونعاقبهم بمصادرة أجهزتهم الإلكترونية.
- 3 - قضاء وقت ممتع معاً: في أعماق ما يريده الأطفال من آبائهم أكثر من الأجهزة والأدوات الذكية هو اهتمامهم ووقتهم لكن تقديم التشجيع والراحة والمتعة على الأشياء المادية.
- 4 - نموذج الإنفاق المنضبط والكرم: أحد العناصر الأساسية لتعليم الأطفال عادات الإنفاق المسؤولة هو أن يقوم الآباء بوضع نموذج لهم، ينصح الخبراء البالغين بالالتزام بالميراثية، وتجنب عمليات الشراء الاندفاعية (المعروفة أيضاً باسم العلاج بالتجزئة) وتحديد الأهداف المالية ومشاركتها لتغطية نفقات أكبر. جزء آخر من كونك قدوة مالية قوية هو مقاومة الرغبة في مواكبة الجيران.
- 5 - تعزيز الامتنان: على سبيل المثال، يمكن للأطفال الأصغر سناً إنشاء ملصق أو ملصق لما يشعرون بالامتنان له، أو الاحتفاظ بـ «جرة الامتنان» حيث يكتب أفراد الأسرة شيئاً يشعرون بالامتنان له كل أسبوع، قد يستمتع الأطفال الذين يحبون الكتابة بالاحتفاظ بذاكرة الامتنان.

لكن نحن لا نقصر معهم من خلال شراء أفضل وأحدث الأدوات والألعاب إلى الملابس المصممة والتعليم رفيع المستوى، الشراء لأطفالنا هو ضمان لسعادتهم ورفاهيتهم. ومع ذلك، وسط صخب وضجيج توفير الممتلكات المادية، نتجاهل أحياناً أهمية إعطاء أطفالنا شيئاً أكثر قيمة بكثير - وقتنا واهتمامنا وحضورنا الحقيقي.

لماذا يصبح الأطفال ماديين؟

- لقد وجدت الدراسات الأطفال الماديين غالباً ما يتحولون إلى بالغين ماديين، ويمكن أن يكون لذلك عواقب وخيمة، بما في ذلك المزيد من التعاسة خلال مرحلة البلوغ.
- كشفت دراسة نشرت عام 2015 أن الأطفال الذين أصبحوا ماديين تبني معتقدين رئيسين:
- إن امتلاك أشياء عالية الجودة بالإضافة إلى عدد من السلع المادية هو تعريف النجاح.
 - الحصول على منتجات معينة يجعل الناس أكثر جاذبية.
- وبطبيعة الحال، فإن معظم الآباء لا يغرسون هذه المعتقدات في الأطفال عن قصد. وبدلاً من ذلك، يطور الأطفال هذه المعتقدات بناءً على أسلوب آبائهم في التربية وممارسات الانضباط، بالإضافة إلى ما تم اتباعه في منزلهم.

تأثير الأبوة المادية على قيم المراهقين

الأطفال الذين يستخدم آباؤهم الأشياء المادية كمكافأة أو عقاب في تربيتهم (الأبوة المادية)، هم أكثر عرضة لأن يصبحوا ماديين بمجرد دخولهم مرحلة البلوغ.

من المرجح أن يكافئ الآباء الحميميون والمهتمون أطفالهم بالأشياء المادية أكثر من الآباء البعيدين.

قد يؤثر رفض الوالدين أيضاً على مادية الأطفال لاحقاً في الحياة، من خلال زيادة مشاعر عدم الأمان.

يجب على الآباء أن يدركوا أن أسلوبهم في التربية قد يؤثر على القيم المادية لأطفالهم في وقت لاحق من الحياة.

وهذا أمر مهم، لأن كونك ماديّاً غالباً ما يرتبط بآثار جانبية غير مرغوب فيها، مثل سلوك الشراء القهري، والمقامرة، والمشاكل المالية، وانخفاض الرضا عن الحياة.

أزياء شهر
رمضان..
جادر الصلاة
فن تقديمها

FASHION



(الجادر)
والسجادة
لعلها من
أكثر الأزياء
استخداما وترمز
إلى العبادة
ويتعلق بها
الصغار والكبار،
ومع طول
شهر رمضان
المبارك تُشجع
العوائل بناتها
على العبادة
وقراءة القرآن
الكريم بشراء
السجادة
والجادر
وحاملة القرآن
والقطعة
الخاصة
بمكان التربة
الحسينية،
وتتنوع الأشكال
والألوان
المحببة
للصغيرات.



تعرفني على فوائد تاجينة الكلم

وطريقة عملها

اعداد/ للقوارير

والكَلَمَ نبات ورقبي ملفوف على شكل طبقات، وله عدة أشكال لكنها جميعا تنتمي إلى الشكل الدائري أو الأسطواني، وبعضه قوي يقطع بسكين. يحتوي الكلم على العديد من العناصر الغذائية المفيدة والكثير من المعادن، بل إن طعمه ومذاقه جيد حين يطهى مع الأرز والبطاطا وغيرها فيتحول إلى مادة غذائية مهمة. إن هذا النبات يمتاز بغناه بمضادات الأكسدة التي تقوي الجسم من الأمراض السرطانية مثل سرطان القولون والبروستات والثدي وكذلك غناه بالألياف التي تفيد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وداء السكري وعلاج الإمساك.

المكونات:

- 1 - ربع كيلو من اللحم
- 2 - كيلو كلم
- 3 - ملعقة كبيرة نومي بصرة مطحونة
- 4 - بصلة كبيرة الحجم
- 5 - ملح

طريقة العمل

يحمس البصل مقطعا قطع صغيرة مع الزيت وبعد أن يصبح محمرا، نضيف الكلم المقطع ونتركه على نار هادئة حتى يحمر بعدها يضاف إليه الملح ومطحون النومي بصرة (الليمون الأسود أو المجفف) ويخلط مع اللحم المطبوخ، يتم وضعه بين طبقتين من الأرز ثم يوضع فوقه بقايا الأرز، ويترك على نار هادئة لمدة نصف ساعة ويخلط جيدا قبل تناوله.

الكلم يحتوي على العديد من العناصر الغذائية المفيدة والكثير من المعادن، بل طعمه ومذاقه جيد حين يطهى على شكل مرق مع الأرز والبطاطا وغيرها فيتحول إلى مادة غذائية مهمة.



تزامن

يعد شهر رمضان الكريم من الشهور الاستثنائية بكامل تفاصيله، فهو شهر مقتطع من العام لممارسة طقس عبادي مميز بجوانب روحية وجسدية، على الرغم من المشقة التي قد يشعر بها الصائم أثناء ساعات النهار بانقطاعه عن تناول كل ما يدخل للجوف، ألا إنه يستشعر في هذا الوقت بلذة الطاعة فضلا عن مشاعر إيجابية ترتبط بالأجواء الروحانية لاسيما وقت القراءة أو الاستماع لتلاوة القرآن الكريم، وموعد التحضير لوجبة الإفطار وترتيب المنزل وتعطيره بما يلاءم تفرد الشهر الفضيل، واجتماع الأقارب في أكثر الأيام على مائدة واحدة، والاهتمام بالفقراء وتفقددهم، وكثيرا من المظاهر الرمضانية، وبطبيعة الحال فإن الأم هي التي تهياً هذه الأجواء وتكون حريصة على الاهتمام بكل شيء يخص أفراد أسرتها وراحتهم أثناء شهر الطاعة.

الملفت في شهر رمضان المبارك لهذا العام تزامن مناسبة عيد الأم في أحد أيامه المباركة ولهذه المناسبة خصوصيتها أيضا، وبالتأكيد يعد هذا اليوم فرصة للتعبير عن التقدير والمحبة لما تقدمه الأم من عطاء وإيثاء؛ بلحاظ إن التعبير عن ذلك يجب أن يمتد طيلة العمر، لكن الاحتفال بهذا اليوم يترك أثرا نفسيا آخر، وبالتزامن مع شهر رمضان الكريم من الملهم أن يتم التحضير له وفق التوقيتات المناسبة لليوم الرمضاني ليترك انطبعا روحيا لا يمكن نسيانه بسهولة، إذ سيتم الحديث عن هذا اليوم في الأعوام القابلة وكيف تزامن مع الأجواء الرمضانية واستثنائية ذلك الاحتفال.

أما من فقد هذه النعمة العظيمة ألا وهي نعمة وجود الأم فيمكنه أن يحتفل بهذا اليوم من هذا العام على نحو مختلف أيضا باستثمار شهر الرحمة وإهداء ثواب الأعمال إلى أرواح الأمهات وتعظيم ذكراهن والدعاء لهن بالمغفرة والرحمة.

رئيس التحرير

**الملفت في شهر
رمضان المبارك
لهذا العام
تزامن مناسبة
عيد الأم في أحد
أيامه المباركة
ولهذه المناسبة
خصوصيتها
أيضا، وبالتأكيد
يعد هذا اليوم
فرصة للتعبير عن
التقدير والمحبة
لما تقدمه الأم
من عطاء وإيثاء؛
بلحاظ إن التعبير
عن ذلك يجب أن
يتمد طيلة العمر**



تصویر - کرار فرمان



تصوير - غفران الشمري