Issue 5928-5929 Saturday- Sunday 6-7/1/2018
الزمان – السنة العشرون العدد 5928–5929 السبت – الاحد 19 من ربيع الاخر 1439 هـ 6–7 من كانون الثاني (يناير) 2018 م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/20 . UK

شمس الأمنيات تشرق من جديد مع 2018

الإستقرار العائلي ونجاحات العمل في الصفحات الأولى من الأحلام

بغداد - نضال الموسوي

في بداية كل عام نمني النفس ونحلم ونزرع امنياتنا لعلها تزهر وتتحقق. فلكل منا صغيرا كان ام كبيرا ..لديه احلامه وطموحاته وامانيه وفي كل جانب من حياته. ولكن ماكل مايتمناه المرء يدركه تجري الرياح بما لاتشتهي السفن كما قال الشاعر الكبير المتنبي. الاان المرء يظل يحلم ويطمح ويحلق في امانيه في سماء ترفعه عاليا واحيانا يتجاوز غيومها ويظل محلقا سابحا في امانيه ومايحلم به. هكذا هو الانسان لايتقاعس عن احلامه ولاييأس لكي يعيش ويسعد بحياته ويسر بمنجزاته.

ولكي نطلع على بعض الاحلام وماانجز منها، وماهي تطلعات اماني المرء . كان توقفنا الاول عند معاون مدير عام دار ثقافة الاطفال المخرجة فاتن الجراح التي قالت (مايخص العمل كانت الاماني في تنوع المنجز وتحدي التقشف انجزت عرضا مسرحيا متميزا بعنوان (رحلة البحث عن البنفسج) وشاركت فيه اغلب الكفاءات في شعبة الفنون الدرامية وكان التمويل ذاتياً. كما تم ترفيعي الى الدرجة الأولى وتسنمي منصب معاون مدير عام دار ثقافة الاطفال.. كما كنت اتمنى تمتين العلاقة مع المنظمات الدولية وتحقق ذلك بالإشراف على مهرجانين كبيرين للاطفال بتمويل اليونيسف وتنظيم دورة الشباب النازحين بتمويل الهجرة الدولية .. على صعيد العائلة لم افلح في ايجاد عمل لابنتي الخريجة وهذا أمر ناتج عن الوضع العام في العراق. امنيتي لعام 2018 ان تتحقق اماني ابنتي لأنها جزء من امنيات الشباب بتحقيق ذواتهم من خلال العمل.. كما اتمنى ان يصدر قانون حماية الطفولة وقانون الاسرة.. لينهض المجتمع بعيدا عن العنف).

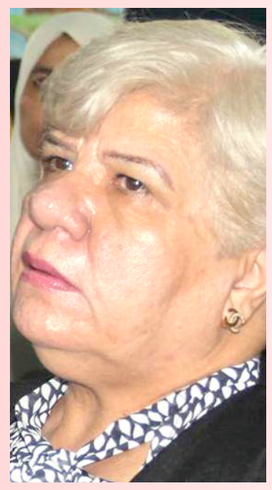
فيما قالت الموظفة اميرة التميمي عن احلامها وامانيها(تتميز سنة 2017 فيها من الخير والتسامح وبناء علاقات جميلة ومتفردة مع صديقات اعتز بهن وخلالها استرجعت بعض الصداقات التي فقدتها سابقا، وتمتعت بسفر والتعرف على معالم حضارية اخرى، وكان لنجاحي في عملي نصيب والشكر لله.

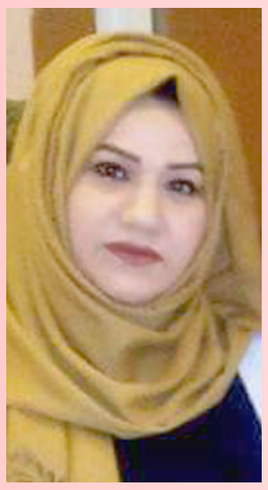
وبما انني من الابراج المتفائلة (برج الحوت) ويكون لها نصيب بالنجاحات والسفر والرزق حسب الاستقراء في علم الابراج...اتمنى من عام 2018 دوام العافية والنجاحات العملية والاستقرار العائلي وتوفيق اولادي).

اما الصحفية اخلاص العامري فعبرت عن امانيها بالقول (في عامي الجديد ازرع بذور الامنيات علها تزهر ورودا يغمرني عبق اريجها . مر 2017 وتحققت فيه امنيتي بنجاح ابنتي اوفى وبتفوق وانتقالها الى مرحلة جديدة من مراحل الدراسة اما على صعيد العمل يبقى الأطفال ابرز انجازاتي من خلال زيارتهم في مخيمات النازحين او المدارس والمستشفيات. وتبقى اوفى تمثل اول الأمنيات واخرها مثلما اتمنى ان تنتهي معاناة اطفالنا بواقع تشرق فيه شمس المحبة والأمل في سمائهم من جديد).

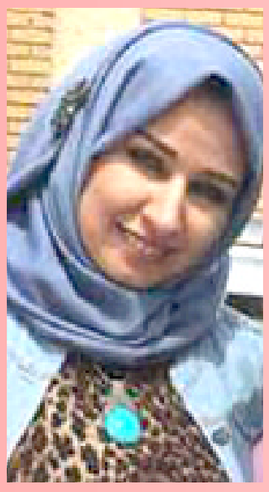
فيما اضافت المدرسة جنان الراوي بالقول (في البداية احب ان اشكرك كونك منحتني فرصة التحدث عن امنيات كانت تدور في مخيلتي في السنة الماضية. ففي هذا الوقت بالذات كنت استعد لعرض مسرحية باللغة الإنكليزية مع مجموعة تلاميذ في المدرسة كوني مدرسة لغة انكليزية. كان هدفي منها وامنيتي هو ايصال اصوات الاطفال العراقيين النازحين والمهجرين الى كل العالم وابراز معاناتهم ومحاولة ايجاد حلول لاعادة طفولتهم التي سلبت وجعلهم يحيون حياة كريمة كبقية اطفال العالم .وكنت حينها افكر بكتابة مسرحيات اخرى ..لكني وللاسف لم اكمل هذه المسيرة بعد اول خطوة فقد جوبهت بعراقيل عدة ابعدتني عن اكمال السير وابعدتني ايضا حتى عن طلابي وعن مدرستي . انكسرت وتالمت كثيرا لماحدث لي ..ولكن وكما يقال (الشجرة المثمرة ترمى دائما) وبالرغم من انحنائي قليلا للعاصفة التي مرت بي لكنني استقمت من جديد محاولة تحقيق حلمي واكمال مسيرتي وهذه هي امنيتي لعام 2018 .

اما امنيتي على صعيد الاسرة. فاتمنى ان يحفظ الله ابني وابنتي ياسر وقمروان يعطني وافرا من الصحة لاكمال مسيرتي معهم كام وان يبعد الله عنهم كل مكروه وكل حاسد وان يذقني الله ثمرة نجاحهم).


فاتن الجراح


منيرة عاشور

اخلاص الطائي


جنان الراوي

البنفسجي لون أزياء 2018

□ لندن – وكالات – حدد معهد بانتون العالمي للألوان، اللون الأساسي للعام 2018، وهو اللون البنفسجي، ومن مميزاته انه يعزز الحدس والتخيّل.وبرر المعهد اختيار هذا اللون لأن الوقت الحالي يتطلب مخترعين وأختصاصيين خبراء في التشكيل اللوني، لتحديد توجهات لونية تخدم الموضة والأزياء بما يتناسب مع الواقع الاجتماعي الجديد، فلون العام الجديد يرمز إلى القدرة على التنبؤ بالمستقبل ويحرر الإبداع في التفكير.علما ان اللونين الاخضر والاصفر كانا لونا العام 2017 وهما يعبّران عن توحد الإنسان مع الطبيعة ويذكّران بأوراق الربيع النضرة.وكان المعهد انطلق بفكرة تحديد الالوان هذه منذ العام 2000 .

إبعاد الطفل عن الأماكن المزدحمة يحدّ من إلتهاب القصبات

نساء مدخنات وراء إصابة مواليدهن بإضطراب سلوكي

□ نيويورك – وكالات – اكدت مراجعة جديدة لدراسات طبية، أنّ الأطفال المولودين لنساء يدخنّ السجائر خلال الحمل، خاصة من يدخنّ بشراهة، يكونون أكثر عرضة للإصابة باضطراب سلوكي يعرف باسم اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة.وتشير النتائج إلى أن احتمالات ولادة طفل مصاب بهذا الاضطراب للأمهات اللاتي يدخن خلال الحمل تكون أكثر بنسبة 60 بالمئة مقارنة بمن لا يدخنّ.وتكون احتمالات ولادة طفل مصاب باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة للأمهات اللاتي يدخنّ أقل من 10 سجائر في اليوم أكثر بنسبة 54 بالمئة من مثيلتها بين غير المدخنات، فيما ترتفع هذه النسبة لدى من يدخن بشراهة إلى 75 بالمئة.واشار الموقع الالكتروني الذي نشر الخبر ان (الجديد في الدراسة أنها تجمع بيانات من عدة دول وعدة فترات زمنية، كما أنها أثبتت أنه كلما زاد عدد السجائر زادت الخطورة.وشارك في هذه الدراسات قرابة 3 ملايين شخص في أوروبا والبرازيل واليابان وأستراليا والولايات المتحدة). صبغ الشعر اكثر من 6 مرات في السنة يتسبب بمخاطر على صعيد آخر من الأمراض المقلقة التي تصيب الصغار وخاصة الرضع منهم، التهاب القصبات الهوائية والذي قد تشكل خطراً على حياتهم ما لم يتم التعامل معه بصورة صحيحة لكي ننقذ الصغير من تفاقم الحالة والتي تكثر في فصل الشتاء مع انخفاض الحرارة الجوية. واشار اختصائي طب الأطفال مهند نيروخ إلى ان (أهم أعراض التهاب القصبات الهوائية،والتي يسببها فايروس RSV وهي: الرشح وسيلان الأنف. السعال. التنفس السريع. صعوبة التنفس. صعوبة الرضاعة). وعن طرق الوقاية قال نيروخ في تقرير نشر بموقع الكتروني ان (اهم طرق الوقاية منه تكون بإبعاد الأطفال عن الأماكن المزدحمة. والتذكر دوما ان التدخين السلبي يزيد من أعراض المرض.وضرورة عدم استخدام العطور والبودرة للرضيع.وومن مضاعفات المرض: صعوبة التنفس، تحول لون الطفل إلى اللون الأزرق. وقد يصاب الطفل بتوقف التنفس الفجائي. ويزداد الخطر عند الرضع الذين يعانون من مشاكل في القلب والرئتين).وعن طرق العلاج يقول (استخدام جهاز التبخير الذي يحتوي على دواء فينتولين أو كورتيزون. وليس صحيحاً ما تشيعه الجدات بأن الطفل سوف يعتاد على جهاز التبخير ويجب عدم استخدامه في العلاج، لأن عدم تقديم الدواء له بواسطته يسبب مضاعفات خطيرة للطفل).

نصفنا الثاني سنة سعيدة

بعد ان ودعنا عاماً واستقبلنا آخر لايسعنا الا ان نبتهل للباري عز وجل ان يجعل ايامنا ويديمها بالف خير وصحة وامان في الوقت ذاته نبارك نصفنا الثاني الذي به تزدهر الدنيا وتدوم المحبة طالما ان نصفنا الثاني المكمل لسعادتنا التي بدون المرأة لاتكتمل مهما بلغنا قمتها، فالمرأة عموماً والعراقية خصوصاً تحملت ماتحملت من هموم واعباء ومحن تجاوزتها بصبرها وتدبيرها، فهي من جانب صارعت وكافحت منذ زمن ليس بالقريب فكانت المدبرة بحق ايام المحن واولها الحروب والحصار والاحداث السياسية فتمكنت باقتدار ان تكون الام والزوجة والاخت والحبيبة بحق لتستحق ان نقف لها إحتراماً لما اثبتته بانها المدرسة الاولى والثانية لعائلتها وتدبرت شؤون الاسرة بعدما وسع قلبها الذي لاحدود لحجمه كل معاناة الاسرة، فاستحقت قوله (صلى الله عليه وسلم) (الجنة تحت اقدام الامهات) فالام والزوجة والاخت شاركن الرجل في كل شيء فتفوقت وتوفقت في ان تكون المثال الاعلى في البيت والدائرة والمعمل فسجلت حضوراً نفتخر به فكانت الطبيبة والمهندسة والسياسية والمعلمة والقائدة وكسبت ود المجتمع الذي صار ينظر اليها بفخر واعتزاز، وبعد ان ودعنا عاماً اتخمت فيه هموم العائلة وتراكمت مشاكلها الاقتصادية والسياسية التي اثرت سلباً على العائلة، نجحت نصفنا الثاني بادارة دفة العائلة وهي تضحي بوقتها وصحتها وصبرها من اجل تربية الاطفال والشباب معا وتدبير امور البيت بوعي ناضج ومخطط من الطراز الاول مكتسبة خبرة امهاتنا وجداتنا وتقاليدنا العريقة فنجحت بتجاوز الكثير من المحن، وكانت اولى دعواتنا عند استقبالنا للعام الجديد ابتهلاتنا للباري عزوجل ان يديم نصفنا الثاني ويضاعف صبرها وهي تنثر المعرفة والود بين جميع افراد عائلتها الصغيرة فالكبيرة بدأً من مملكتها بيتها فالمنطقة والمحلة والمدينه ليكون نصفنا الثاني المثال الذي نفخر ونفتخر به دوما.

فائز جواد

بغداد

شيئ من الطفولة

كان النور قد فارق مصابيح دارنا لايام في اواخر شهر ايلول من عام مضى عليه الكثير

أبي كان يعكف على مذياعه الذي يلتقط الموجات بصعوبة يتتبع اخبار الحرب كنت اكره ذلك الصوت الذي يشد سمع أبي فيصغي اليه بقلق

اضطرب انا ايضا ينتابني الخوف عليه

ترى لماذا يذهب أبي الى الحرب !!

ولماذا تخطفني اختي من فراشي مسرعة وتزعج رقادي ..تهرول بي في الليالي الحالكات ..افيق مذعورة ماذا يحدث

مابهن!!!

هي وامي وجدتي !

يتهامسن عندما يتحدثن عن ابي واخي وهما في الجبهات

استشعر الخطر القادم من حديثهن ومن هو بوش هذا الذي لايكفون عن ذكره..

أبي هو الاخر كان يجلس لساعة يفك سلاحه ويعيد تركيبه ويحشوه بالذخيرة على ضوء الفانوس الخافت

ليال كثيرة استيقظ عطشة فأوقظ أمي ولان المطبخ بابه خارجية لم تكن تخرج دون ان تحمل معها المكوار ..

لا التذ بالماء ابدا ولا ارتوي اشرب وتلفتات أمي تبث في الرعب.

كانت هي من تحرسنا في غياب أبي ... ذات نهار فكرت في سلاح خاص بي أتيت بفردة جورب زقاء ملأتها بالحصى المدببة وتركت منها مقدار مسكة اليد...

وعندما سألني ابي عنها وهو يلف احدى خصلات شعري المتموج على سبابته

ـ ما هذا ؟

اجبته فورا

انت لديك سلاح

وأمي لديها مكوار

وانا احتاج هذه ظنا مني ان بوش سيأتي راجلا ليشتبك معنا فأباغته بضربة على رأسه

تبسم ضاحكا وضمني،،

عاد الكابوس ذاته يراودني اصوات طائرات في الخارج تحلق بمستوى منخفض صوت المروحيات وهي تشق سكون الليل.

يرتجف سقف دارنا تحتها

كانت اختي حاضرة لتخطفني من هجعتي وانا احتضن دميتي الصغيرة راحت تهرول بي الى الخربه. تعثرت فأفلت الدمية سقطت في الساقية ووطؤها بنعالهم ..

آذاني ذلك المشهد شعرت انها تتألم وتستغيث بي

كانت اختي قابضة على ذراعي بقوة تمنعني من الخروج من الخربة وبيدها الاخرى تغلق فمي كي لا يسمع أحد صراخي بكيت بحرقة لأني تركتها وحيدة وخائفة قرب جذوع القصب في الوحل البارد

سماء منزلنا تعج بأصوات مختلفة جدتي تنادينا بأسمائنا وتعدنا هل كلنا هنا...

وأمي تبكي أبي واخي ترى اين هما الان

بقيت ارتجف وكأن مخلوقات شرسة تهاجم كوكبنا.. أو كأننا دخلاء على هذه الارض..

حتى عندما نصنع ملجأ انا وأخوتي كالذي يصفه اخي، تهرع امي الينا صارخة هذا نذير شؤم

كلما فعلتم هذا تورطنا بحرب .. أمي تبالغ في مخاوفها.

الحروب

ليست سوى

طائرات ... لم نترك البيت لنحتمي بخربة ؟ لم يحدث كل هذا ومن هؤلاء لم تجب أمي على اسألتي ما الذي يمكن ان تفهمه طفلة لم تتجاوز السادسة

انتهت الحرب وعاد أبي..

الملجأ الذي كنا نمثل ونلعب فيه سكنته كلبة ولدت فيه جراءها وكنت احيانا الاعبها والخوذة التي كنت اعتمرها في الملجأ كانت امي تملأها بالماء وتضعها للطيور في الحديقة

اما دميتي قد ماتت تلك الليلة

دفنتها وزرعت قربها أسه..

انوار الانصاري

ديالى

الأمهات الصغيرات يوجّهن نصائح باليوم الوطني للإخصاب

رسائل القراء

□ لندن –وكالات:– احتفت العوائل الانكليزية في الثاني من كانون الثاني الجاري باليوم الوطني للإخصاب (الحمل) ، فهو اليوم الذي يسعى فيه الملايين من الشباب والشابات في بريطانيا سنويا للتزاوج بهدف الحمل. وتشير الأرقام الرسمية إلى أن أكثر يوم تحدث فيه عمليات ولادة في بريطانيا هو 26 أيلول من كل عام أي بعد 38 أسبوعا من حدوث الحمل في 2 كانون الثاني. وأجرى موقع شانال مام دوت كوم استطلاع رأي شمل 2139 من الأزواج صغار السن بهذا الشأن، وانتهى إلى أن أكثر وقت يحظى بالشعبية للتزاوج في هذا اليوم يكون في الساعة 10:36 مساء.واشار تقرير للبي بي سي ان الأمهات الصغيرات المشاركات في الاستطلاع وجهت العديد من النصائح لتحقيق هذا الهدف. ومن بين النصائح التي وجهتها الأمهات الصغيرات تناول الشيكولاته الداكنة يوميا، وقد جرب هذه النصيحة 37 بالمئة من الأزواج الذين شاركوا بالدراسة فضلا عن شرب عصير الأناناس والذي جربه 32 بالمئة من المشاركين.والبعض قلن بارتداء جوارب بزعم أن الحفاظ على قدمي المرأة دافئة يساعد على حدوث الحمل، بينما قالت 15 بالمئة من الأمهات إنهن نمن في ظلام دامس وأغلقن كل الأجهزة بما في ذلك الوايفاي. كما تحدث بعضهن عن تناول رقائق البطاطا المقرمشة فورا بعد اللقاء.كما تحدث البعض عن ارتداء اللون الأخضر وأن يكون فراش السرير أخضر، فضلا عن نصيحة البعض بالتوقف عن تناول الكحوليات لمدة شهر.ومن بين النصائح أيضا استخدام علم النفس العكسي والتظاهر بعدم الرغبة في الإنجاب، وهو أمر طبقته 2 من كل 5 نساء حملن بنجاح.وأما النصيحة بالنسبة للرجال فهي ارتداء ملابس داخلية باردة.

عيادة النصف الأكبر

بغداد - شاكر عباس

طفح جلدي

في رسالتها قالت القارئة نورس عباس 25 سنة (انها اكلت ذات مرة (بقلاوة) ومن يومها شعرت بحكة في ظهرها ويديها وانتشر الاحمرار وراجعت طبيب الجلدية وكتب لها العلاج.. ولم تتحسن هل صحيح هناك في ديالى موقع لمياه من يدخل فيها ويضع الطين على الاماكن يشفى؟).

اجاب الطبيب الاختصاص بالامراض الجلدية ساهر شاكر الطائي قائلا: لا اجيب على المياه والطين وعلاجهما للحالات المرضية قدر الامكان هناك تحاليل خاصة لمعرفة سبب الحالة الجلدية وعلاجاتها متوفرة وفي مدينة الطب اجهزة متطورة يمكنك مراجعة الشعبة الجلدية.

دهن السمك

في رسالة المواطنة كاظمية جمعة تقول اسمع كثيرا عن اهمية تناول دهن السمك.

اجاب طبيب التغذية الاختصاص عماد عبد الهادي قائلا: نعم دهن السمك او اومبكا 3 من الفيتامينات المطلوبة للجسم وتناول كبسولة واحدة قبل او بعد الاكل ضروري وخاصة مفيدة لمرضى السكري وتناولها لمدة شهر بانتظام يكفي.

فحص الادوية

تسأل القارئة نهى سمير عن الادوية والاعشاب الصيدلانية التي تباع هنا وهناك لمختلف الامراض المزمنة والعامة هل تفحص وتطلق من المركز الوطني للرقابة والبحوث الدوائية؟

اجاب الصيدلاني فيصل عبد الكاظم قائلا: يقوم المركز الوطني للرقابة والبحوث الدوائية في وزارة الصحة بفحص دقيق جدا للادوية العامة والمزمنة في مؤسساتنا الصحية كافة ولا يتم تداولها الا بعد موافقة المركز. اما الادوية والاعشاب الموجودة في البسطيات والمحال اغلبها لم تخضع للفحص الحكومي الرسمي وهذا يشكل ظاهرة خطيرة خاصة وان المواطن يجهل المحتويات والمصدر والجهة وعليه لا يجوز شراء تلك الادوية.

مأكول العافية

كعكة بالحبيبات الملوّنة

المكوّنات :

كوب سكر
كوب ماء
2/1 كوب زيت
3 ملاعق كبيرة حليب بودرة
3 ملاعق كبيرة كاكاو مر او العادي
3 بيضات
كوب + ملعقتين كبار دقيق
ملعقة كبيرة بيكينج باودر

صلصة الشوكولاتة :

كوب كريمة الخفق
2/1 علبة شوكولاته خام (دارك شوكولاته)
ملعقتين كبار نوتيلا

للتزيين :

حبيبات شوكولاته (إم أند إمس) الملونة
شكولاته بيضاء او كريمة لرسم الساعة

طريقة التحضير:

بالخلاط نخلط السكر والماء والزيت ثم الحليب والكاكاو والبيض مدة 5 دقائق ثم نضيف الدقيق والبيكينج باودر ونقسم الخليط الى قسمين ونصبه في صينيتين مدهونة بالزبدة والدقيق نفس الحجم والشكل.ندخل الخليط الى الفرن على حرارة160 مدة 35 دقيقة.تخرج الكيكة وتترك لتبرد، ثم ناخذ الطبقة السفلية ونحفرها قليلا من الوسط وتحشى بحبيبات الشوكولاته الملونة وقليل من صلصة الشوكولاته.نضع الطبقة العلوية بشكل متساو مع الطبقة السفلية وتغطى بصلصة الشكولاته بشكل كامل.تدخل آلى الثلاجة لتبرد وتزين بالشوكّلاته البيضاء او الكريمة مع حبيبات الشوكولاتة الملونة.

عند تقطيع الكيك سوف تظهر حبيبات الشوكولاتة الملونة من الداخل.