Issue 6019 Monday 23/4/2018
الزمان – السنة الحادية والعشرون العدد 6019 الاثنين 7 من شعبان 1439 هـ 23 من نيسان (ابريل) 2018م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/21. UK

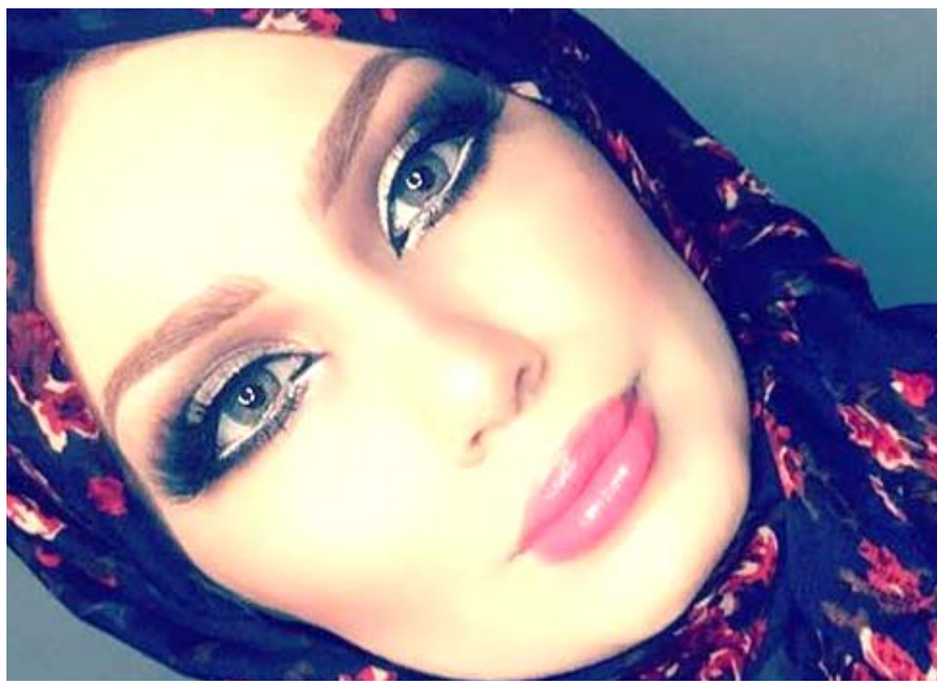
دموع اليتيمة

ابنتي سوف ياتي اليوم رجل هو واهله لخطبتك .....
امي ....
لاتحرجي نفسك معهم ..ارفضيهم كي لانحرج معهم ،ولكن ياابنتي اصبحت كبيرة وسوف يفوتك القطار ؛واليوم فرصة الزواج قليلة !؟
مابك ياامي ؟..الاترين كيف هو حالنا ، فبعد ان مات ابي اصبحنا لانملك مالا ، ولا اثاث ...حتى جدران المنزل متاكلة، فاذا جاء الخاطب واهله اين نجلسهم ؟..وماذا سنقدم لهم ؟
وهنا ياامي ستكون الماساة ،فسوف يستصغروننا ،ويحتقروننا ،وهذا مالا ارضاه لك ولي ياامي .
ولكن ياابنتي لا تبكي
امي ..انا ابكي لاني يتيمة الاب ولا احد يساعدنا او يكترث لامرنا ..ولا احد يطرق بابنا ليسال عن حالنا ..
ابنتي حبيبتي ..لا ..لا تبكي ..ابنتي اني اسمع بابنا يطرق ...سوف اخرج ياابنتي ..لارى من يكون في الباب ..
ابنتي ..اتعلمين من كان يطرق الباب ؟..
ومن ياامي !...
فتى صغير كان يحمل بيده لوحات وعليها بعض العبارات ...فقال لي ياخالة اشتري مني لوحة ..واكن لك شاكرا
فاشتريت منه واحدة ، ولكن انا لا اعرف مامكتوب عليها ، لاني لا اجيد القراءة والكتابة ...نعم ياامي اعطني اللوحة . سوف اقرا مامكتوب عليها
امي هذه اللوحة مكتوب عليها بخط كبير (فاما اليتيم فلا تقهر)
امي ...
نعم ياابنتي ...اسمع بابنا يطرق ..سوف اخرج يا ابنتي لارى من يكون
ابنتي اتعلمين من كان على الباب وماذا اراد ؟؟..
ومن ياامي ؟ انه جارنا الثري فقد طلب مني ان نسكن في منزله الفخم الكبير وقد اصر والح علي بذلك ...وقال كوني انا الان مسافرا الى بلد بعيد ...وليس لدي اقرباء ولا استطيع ان اتمن احد على منزلي سواكم ...فانتم اناس طيبيين ...ولكن انا رفضت ماعرضه علي ياابنتي ،ولكنه اصر وقال لي ...
ياخالة انتم لكم في ذمتي دين كبير ..فتعجبت من قوله هذا !..
فنحن فقراء وهو ثري فكيف لنا دين عنده ؟؟!
فقال لي :
(ياخالة انتي تعلمين اني وحيد اهلي وقد مات ابي وامي وليس لدي اقرباء ،ولكن هناك قصة حدثت مع ابي وزوجك رحمهما الله وانتي لاتعلمين بها، فقد اخبرني بها ابي ..ففي ذات يوم توقفت احد الكلى عند والدي وكاد يموت ..فتبرع زوجك باحدى كليتيه لابي دون مقابل ولم يخبرك زوجك بذلك ...ثم بعد ذلك اوصاني والدي ان يكون هذا المنزل الفخم خالصا لكم اذا قررت انا يوما السفر الى مكان ما).

تحسين المعموري
بغداد

هبة وزينب تعشقان فن المكياج :

الكونتور يغيّر ملامح المرأة ويغني عن عمليات التجميل مؤقتاً


هبه الشرع

زينب العبيدي

اسطنبول - هدير نجم

كثيرات هن من يتابعن التطورات المتسارعة التي طرأت على فن المكياج بل اصبحن يحصلن على شهادات في هذا المجال للتتحول هذه الهواية الى مصدر للرزق . وفي هذا الاطار نلتقي اليوم بشابتين من هذا المجال ،الاولى هي هبه الشرع خريجة هندسة الحاسبات أخذت دورات عديدة بدول عدة وحاصلة على شهادات عدة منها البورد البريطاني وشهادة دولية مختصة بالمكياج والشعر واخرى من مؤسسة سوا لحقوق المرأة وستطلق براند باسمها .والثانية هي زينب العبيدي خريجة جامعة بغداد – تربية ومعهد للغة الانكليزية ،تدربت بمجال المكياج وحصلت على شهادة خبيرة وعملت في العديد من مراكز التجميل وستطلق مركز تجميل خاص بها بالايام المقبلة .ومعهما كان لنا هذا الحوار :

□ مكياج ناعم ام جريء ولماذا ؟! وكيف تعرفن مايلائم اذواق الفتيات ام انهن هن من يخبركن ؟!

– هبه: مكياج الناعم أكيد لان كلما كان ناعما تبدو الفتاة طبيعية وغير مصطنعه وكل فتاة يناسبها شي معين واحب ان تخبرني بما يعجبها وانصحها بما يناسبها .

اما زينب فقالت :– اختار الناعم لانه يبرز ملامح الانثى اكثر ويبين جماليتها اكثر في اغلب الاحيان انا اختار ما يلائم المكياج للبنات لاني صاحبة خبره اكثر من خلال دراستي لفن المكياج وعندما تختار المكياج الزبونه اعمل لها ولكن احاول ان اقنعها بما يناسبها .

□ هل تتقيدن بطلبات السيدات ام انكن تعملن وفقا لقناعتكن وخبرتكن ؟!

– هبه: لدي وسيلة إقناع قوية وثقه البنات بي عاليه فيأخذون بنصيحتي وقلما اتقيد برأي احدهن.

اما زينب فقالت :– في بعض الاحيان اتقيد بطلبات الزبائن ولكن اغلب متابعاتي يثقن باختياري لهن من المكياج واستطيع ان اقنع الزبونه باختيار المكياج .

□ هل يغني المكياج عن عمليات التجميل ؟!

– هبه: المكياج تجميل مؤقت وخصوصا الكونتور . اما زينب فقالت :– نعم تغني عن عمليات التجميل ولكن بشكل مؤقت يعني على سبيل المثال تستطع المرأة تصغير الانف بتكنيك الكونتور وكذلك ابراز الملامح.

□ ماهي المشكلة التي تعانين منها مع النساء ؟!

هبه :– المكياج الخليجي القديم اما بالنسبه للشعر اختيار اللون الشعر الخاطى مجرد كونها عروس تصبغ أشقر .

اما زينب :– الثقيل غير المناسب للون البشرة في بعض الاحيان بعض الزبونات يطلبن الوان غير ملائمه للون بشرتهن او رسمات عيون غير ملائمه لعيونهن فكل عين لها رسمة معينة بالمكياج فيجب ايصال هذه الفكرة الى الفتيات والنساء.

□ ماخطوط المكياج الرائجة لهذا الموسم ؟!

هبة :– ألوان ظلال الجفون الناعمة والمحايدة والـ (سوفت بلندانك)هي الصيحات الرائجة في مكياج العيون هذا العام. أيضا أحمر الشفاه الصريح والأيلاينر القوي الذي يحدد العين من الداخل للخارج والرموش الكثيفة .

وقالت زينب :– وكذلك هذ الموسم اصبحت الوان الشدو رائجه اكثر من رسم الايلاينر

□ ماالذي تحبينه بالمكياج دون عن غيره (تحترفيه) !

هبه :– احب المظهر البسيط بإتقان مع تركيز على العيون .

وقالت زينب :– اعشق فن الكونتور لانه يغير من ملامح البنت نستطيع ان نصغر الانف ونبرز الوجنات وكذلك اعشق رسم العيون لانها تغير من شكل المرأه كثيرا فكل عين لها رسمة معينه وابدع كثيرا في رسم العيون ودمج الوان الشدو.

□ ماالذي يميزكن عن بعض ؟!

هبه :– كل خبيرة لها لمسة خاصية خاصة بها واكيد الذي تعلمه غيري لاي زنوبة حتى لو أقلده لن اشتطيع ان اعطي اللمسه نفسها وهي نفس الشي .

وردت زينب :– برأيي ان كل واحدة لديها اسلوبها الخاص وتكنيك الخاص في المكياج وانا لدي اسلوبي الخاص واكيد هبة مبدعه في هذ المجال لانها تحب الشيء الهادىء والراقي مثلي.

عيادة النصف الأكبر

بغداد - شاكر عباس

ادوية السمنة

×تقول القارئة سميرة محمد (31سنة) (عانيت من النحافة لسنوات وقيل لي :انه بعد الزواج سيتغير جسمك. وانجبت ولدين واصبح وزني اقل من الطبيعي 5كغم، واستخدمت الاعشاب والادوية الصيدلانية ولم ازد كيلوغراما واحدا ما هو الحل؟).

– اجاب مدير الثقافة التغذوية في معهد بحوث التغذية عماد النقاش:

الوزن المثالي هو دائما ناقص خمسة كغم عن الوزن مع الطول. في هذه الحالة انت بحاجة الى اجراء تحاليل متعددة لمعرفة سبب عدم استجابة الادوية معك ، تحليل الغدة الدرقية والدم والخروج والادرار، والكريات والهرمونات، وبعدها يتم اختيار العلاج الصحيح وهو متوفر.

كلية واحدة

×تقول القارئة مي ياسين ان (والدتي تبرعت بكليتها لشقيقي، ونجحت العمليتان، واني اتسأل : هل الرياضة والمشي والعمل يضر بعمل الكلية الواحدة؟).

– بداية هناك اشخاص ولدوا اصلا بكلية واحدة وتزوجوا وعاشوا وهم يمارسون حياتهم بشكل طبيعي والتبرع بزرع كلية من الاسرة لا قلق فيه بعد مرور ستة اشهر، ليمارس المتبرع والمريض حياتهما بشكل طبيعي مع ضرورة الالتزام بارشادات الطبيب المعالج.

فحص الثدي

قالت القارئة مريم غني في رسالتها(لم اهمل صدري ابدا لانه جزء مهم في تكويني الانثوي، ولكني اليوم وانا بعمر الـ 35سنة وغير متزوجة بدأت اقلق كلما اشعر بألم في الثدي، وللان لم اراجع لاني بصراحة اخاف من الاطباء؟).

فحص الثدي ضروري واعراض المرض التي قد تصيب المتزوجة والانسة يجب عدم اهمالها والاسراع بالفحوصات المبكرة ويكون ذلك عند ملاحظتك : كتلة في الثدي، افرازات في الحلمة ، تغير لون الثدي ، ظهور تشققات ، انكماش الحلمة ، تورم الغدد تحت الابط او الم.

الأمم المتحدة تحث المستشفيات على تشجيع الرضاعة الطبيعية

□ جنيف –وكالات : قالت منظمات تابعة للأمم المتحدة إن الرضاعة الطبيعية يجب أن تكون الوسيلة الوحيدة لتغذية الرضع، حتى أولئك المبتسرين أو ناقصي الوزن أو المرضى، منذ ولادتهم ولمدة عامين. وقالت منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسيف) (إن المستشفيات والمنشآت الصحية يجب أن تحث الأمهات على إرضاع صغارهن طبيعيا بعد الولادة مباشرة وألا تشجع استخدام حليب الأطفال إلا إذا كان هناك سبب طبي يدعو لذلك).

وقال الدكتور لورنس جرومر–سترون الخبير بمنظمة الصحة العالمية في تصريح(تتعلق هذه المبادرة في الواقع بالأيام الأولى من حياة الرضع وما يحدث في مراكز الولادة... هذه الأيام حاسمة في ضمان أن الرضاعة الطبيعية ستبدأ بشكل مناسب). مضيفا (إن سوق حليب الأطفال تتسع بصورة مطردة إذ من المتوقع أن تصل قيمتها إلى 70مليار دولار بحلول 2019ارتفاعا من 44مليارا في عام .(2014

وقالت منظمة الصحة (إن الرضاعة الطبيعية خلال ساعة واحدة من الولادة تقلل من فرص إصابة الرضيع بعدوى أو سوء التغذية). وأضافت (أن الرضاعة الطبيعية خلال أول عامين من عمر الأطفال من شأنه أن ينقذ أرواح أكثر من 820ألف طفل كل عام).

وفي مراجعة لنصيحة عمرها قرابة 30عاما، دعت منظمة الصحة العاملين في المجال الطبي إلى المساعدة في زيادة معدل الاعتماد على الرضاعة الطبيعية وحدها خلال الأشهر الستة الأولى من مولد الطفل، وهو المعدل الذي قالت إنه تراجع إلى حوالي 40بالمئة في جميع أنحاء العالم.

وقال جرومر–سترون (إنه في نفس الوقت لا يجب أن تشعر الأمهات بالذنب إذا ما اضطررن للتخلي عن الرضاعة الطبيعية).

وقال رئيس برنامج التغذية بمنظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسيف) فيكتور إم. أجوايو(لا تحصل كثير من النساء على المساعدة لبدء الرضاعة الطبيعية والعديد منهن يتوقفن عنها وقت أبكر بكثير مما كن يخططن له. ولذا فإن الدعم جوهري).

وتقول يونيسيف (إنه يجب أن تلتزم المنشآت الصحية بالقانون الدولي لتسويق بدائل لبن الأم الذي صدر عام ?1981والذي ينص على أن حليب الأطفال يجب أن يكون متاحا عند الحاجة، وألا يتم الترويج له). وأضافت (أن أقسام الولادة لا ينبغي أن توزع عينات مجانية من حليب الأطفال).

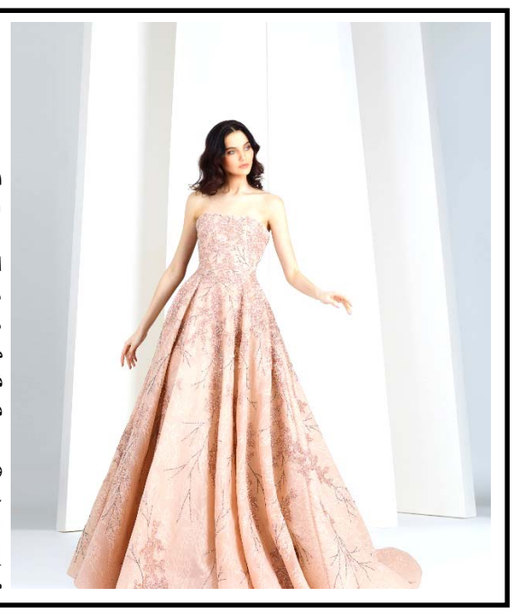
دراسة تحذّر المرأة من إنجاب أكثر من طفلين حفاظاً على جمالها

□ لندن –وكالات – كشفت دراسة حديثة أن النساء اللائي يرغبن في الحفاظ على الحيوية والجمال، ينبغي أن يحتفظن بأسرة صغيرة، وأن لا ينجبن أكثر من طفلين.

وأشارت الدراسة إلى (أن هذا العدد المحدود من الأطفال يجعل المرأة أكثر شباباً وجاذبية، في مقابل أن الأسرة متعددة الأطفال ومع منتصف العمر تبدو فيها الأم أكبر سناً وبجلد شاحب وأقل حيوية). والسبب بحسب الدراسة التي أجرتها جامعة (باث) البريطانية، (يعود إلى الأثر الذي يوجده الحمل والرضاعة الطبيعية بالإضافة إلى رعاية الأطفال.فأي طفل إضافي يعمل على زيادة الإجهاد التأكسدي لدى الأم، وهو نوع من الخلل الكيميائي الذي يتسبب في الشيخوخة المبكرة).

وقد راجعت الدراسة صور 500 امرأة في منتصف العمر لمعرفة أيهم تبدو أكثر جمالاً وأصغر سناً، ومقارنة ذلك بعدد الأطفال لكل منهم. و يقول مؤلفو دراسة جامعة (باث) ومن بينهم الدكتور أنطوني ليتل: (تؤدي عمليات الحمل والرضاعة ورعاية الأطفال إلى استهلاك الطاقة وتتطلب زيادة كمية المغذيات للمرأة؛ لهذا فإن الأمهات اللائي ينجبن بكثرة يتعرضن أكثر لمخاطر المرض وانخفاض العمر) ويضيفون(إن الأضرار التي تلحق بالحمض النووي، والمعروفة باسم الإجهاد التأكسدي، تؤدي إلى تسارع علامات الشيخوخة في وجه المرأة خاصة التأثير الذي يظهر على الجلد من الترهل وشحوب الصبغية). كذلك تقول دراسة نشرت في المجلة الأمريكية للأنثروبولوجيا الفيزيائية، بقيادة جامعة جاجيلونيان في بولندا: (لقد ظهر أن النساء اللائي لديهن أطفال أقل وبعد انقطاع الطمث، يكن أكثر جاذبية وأكثر صحة كذلك).وتكافح العديد من النساء للحفاظ على شبابهن وسط معاناة في قلة النوم والاجتهاد في تربية الأطفال، الذين يأخذون من سنوات العمر. وفي دراسة سابقة لعلماء الأنثروبولوجيا في جامعة ييل وجدت (أن عملية الإنجاب قد تسرّع الشيخوخة لدى النساء.ووجد من خلال عينات الدم من مئة امرأة توقف عنهن الطمث، أن اللائي أنجبن على الأقل 4 أطفال، أظهرن علامات أكثر على تلف في الحمض النووي.

خطوط خريفية في مجموعة ورد



بيروت - الزمان

استوحى طوني ورد من الطبيعة في فصل الخريف حين صمم مجموعة الألبسة الجاهزة لخريف شتاء .2018/2019فبعد أن ألقى نظرة على الأوراق الخريفية، إذ به يصبح مفتونًا ببنيتها وخطوطها وعروقها ليحول مجموعته إلى أوراق خريفية متألقة..استخدم فيها الخيوط التي تعكس العروق الانسيابية في الأوراق، واستخدم الدقة في أشكال الأوراق المطرزة على الحرير والدانتيل والأورغانزا والتول.وجمع الألوان درجات غنية من اللون الذهبي و الرمادي الداكن، البرتقالي،الأحمر العميق،والأزرق المخضر إضافة إلى الرمادي الفضي حيث ترسم صورة حية وتعزز الشعور بالخريف.

مأكول العافية

سمك مشوي بالفرن

/ المكوّنات
1سمك، متوسطة منظفة وجاهزة اي نوع
1/4باقة نعناع
1/4باقة كرفس
3فص ثوم
1طماطة
2ملعقة صغيرة دقيق
1/2بصلة
4ملعقة صغيرة خل التفاح
1ملعقة كبيرة معجون الطماطة
2ملعقة كبيرة دبس الرمان
1ملعقة صغيرة حامض
عصير ليمونة حامضة
ملعقة كبيرة زيت زيتون
ملعقة كبيرة ملح
ملعقة كبيرة بهارات مشكلة
2ملعقة صغيره سماق

طريقة التحضير:
في محضرة الطعام، توضع مكونات التتبيلة ما عدا الدقيق وتخلط جيداً للحصول على خليط متجانس.يصنع عدة شقوق بالسمكة لتتشرب التتبيلة ثم توضع في التتبيلة وتترك قليلاً ثم يرش عليها الدقيق وتترك لمدة ساعة كاملة.توضع السمكة في صينية وتدخل إلى الفرن لتشوى على درجة حرارة عالية.

الزوجة الثانيـة

كان يلتقي بها كل أسبوع في جامعة بغداد الكائنة في منطقة الجادرية ،بالرغم من الانفجارات والازدحامات المرورية وكثرة المتطفلين والمتسولين في الأماكن العامة .

لم يكن جمالها صاخباً إلا أنه يخيل إليك أنه عميق القرار، يقتضيك أن تديم النظر أليه، كانت ممشوقة القد، ممتلئة في غير بدانة ..

كذب عليها وقال لها أنه غير متزوج، صدقته بعد أن عرض عليها بطاقته الشخصية المزورة لكي يوقعها بغرامه، نعم حتى بسني العمر كذب،كذبته تلك انطلت عليها كونه وسيماً لم تظهر تجاعيد وخطوط في وجهه الخمسيني .... هذا الكذب الملاصق لشخصيته الجذابة مرره على زوجته الجنوبية عندما كان يقول لها : أنه في رحلة عمل مستمرة إلى بغداد .

تزوج المرأة الثانية ولم تعرف به زوجته الأولى، وأستمر يكذب على الأولى، لكنها كانت أشطر منه، ظلت تراقبه وتشعر بانشغاله المتكرر بالموبايل والرسائل التي يتلقاها من الزوجة الثانية.

ذات يوم أخذت الموبايل وفتحته فوجدت رسائل الحب والغرام.

– هل أنت متزوج زوجة غيري؟

– كلا.. هذه مجرد علاقات عابرة مع أناس لا أعرفهم .

حتى في سفره إلى بغداد كان تحت المراقبة من الأولى.

عندما اتصلت به وسمعت صوت طفلة تبكي ، سألته عنها : أجاب (أنها طفلة في برنامج تلفزيوني) .بعد مرور سنة على زواجه الثاني، قرر إن يفاتح زوجته الأولى بالرغم من عصبيتها المفرطة ووزنها الثقيل الذي لو استعملته ضده لأردته صريعا بالحال، لكنه أتخذ القرار الصعب وفاتحها بالموضوع ودون سابق إنذار تلقى لكمة منها على فكه الأيسر ولكمة أخرى على صدره .. تمالك أعصابه ولم يرد عليها لكي يمتص النقمة من صدرها المليء بالآهات والحسرات من فعله المقبول دينياً المرفوض اجتماعياً،لكنها قبلت به على مضض بمرور الوقت.

قاوم مدة طويلة كان خلالها يرد نفسه عما تريد ويكبح جماحها ويتعذب .. كان قد أعتاد جوها وعطرها وهمسها وابتسامتها السريعة والنور الذي سطع من عينيها الثلاثيتين، كانت في أعماق قلبه، يحب هذا كله وينعم به في صمت وهدوء .

حينما طلب من الزوجة الثانية العيش معه في مدينته الجنوبية رفضت الفكرة بحجة عدم رغبتها الابتعاد عن العاصمة، فأصبحت حياتهما تشبه لعبة جر الحبل، كل واحد يسحبه بقوته منتهية الصلاحية، فكان الفراق أكثر من الوصال.. ومنذ ذلك الوقت أستقر في روعه أن الحب ذل وضعف لا يليق بالرجولة، وأن المرأة مخلوق مراوغ ماكر خداع، يستمد قوته من ضعفه ومن تخاذل الرجل وضياعه أمام سطوة الجمال.

ومضت الأيام والليالي وكان يعتقد أنها تتلذذ بتعذيبه،يفرحها أن تراه كئيباً، زائغ البصر، مشتت الفكر،ويبهجها أن تشاهده يتخبط في سلاسل وقيود صنعتها من إقبالها وإعراضها عن ابتسامتها، من لطفها وقسوتها من حنانها وترفعها، وبدا له أن الصراع معها لن ينتهي، وأنها امرأة لا قلب لها في الواقع، وأنه كان واهماً يوم تصور أن فيها قوة خفية تذود عنها الشهوات، ولعل عاطفته هي التي أسبغت عليها معاني السمو والطهر وأحاطتها بهالة من النور.

كان يقول في نفسه : (إنها امرأة من طراز خاص، امرأة لا تحب، ولا يمكن أن تتحرك لها عاطفة أو يرف قلبها لهوى.... أنها الزوجة الثانيـــة).

شاكر عبد موسى
ميسان