

# المراة



المعد الثاني  
للسنة 1440 - 2019

مجلة المرأة الجامعية - مجلة علمية ثقافية سنوية  
تصدرها لجنة شؤون المرأة - جامعة الأنبار

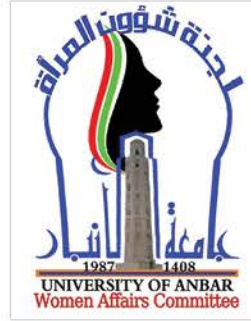
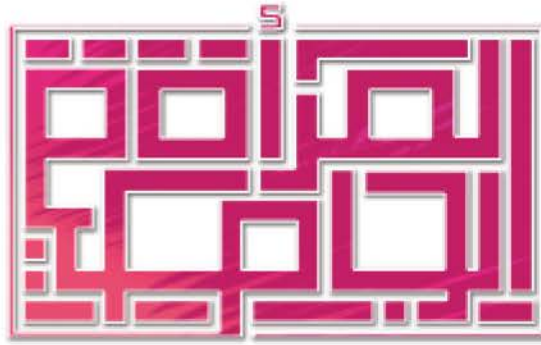


حملات توعوية للكشف المبكر عن سرطان الثدي وتحت شعار لا تتردد بين الوظيفة والأعباء الأسرية الخاصة بالمرأة والحالات الاستثنائية الأحكام الشرعية لصيام شهر رمضان



## مرض الزهايمر

أعراضه والطفرات الجينية الهسبية له



## مجلة المرأة الجامعية | مجلة علمية ثقافية فصلية

تصدرها لجنة شؤون المرأة - جامعة الأنبار  
uoanbar.edu.iq@sc.dr\_asraa2017

### رئيس التحرير

أ.د. نصرة حميد جدوع

### مدير التحرير

أ.م.د. زينة محمد السبتي

### سكرتير التحرير

م.د. إسراء عدنان عبد الجليل

### المقوم اللغوي

م.د. يسرى فليح حمادي

### أعضاء هيئة التحرير

أ.م.د. ايمان محمود حمادي - م.د. إلهام حازم عبد الكريم - أ.م.د. سراب فوزي اسماعيل - م.د. حنين شرتوح شرقي -  
م.د. نضال علي حسين - م.د. يسرى محمود حمادي - م.د. هديل رعد تحسين - م.م. ضمياء عبد نجم - م.م. فاطمة الزهراء  
البتول - م.م. مروة عبد الكريم سعود - م.م. غفران عمّاش كنعان - السيد عمار سلمان حمادي - م.د. نور ناجي رديف



### جامعة الأنبار - لجنة شؤون المرأة

[https://www.facebook.com/166210340655414/?modal=admin\\_todo\\_tour](https://www.facebook.com/166210340655414/?modal=admin_todo_tour)

<https://www.facebook.com/University-of-Anbar-Women-Affairs-Committee136705913681423/>

التصميم والإخراج الطباعي

بشير الراوي

# الإفتتاحية

إلى جامعة الأنبار  
مذا سأحكي عنك يا علم الهدى  
ويا منبرا تزهبه العلياء  
ماذا أقول عنك وأنت نجم ساطع  
وتدور حول سمائه الأرجاء  
يا أنت يا شمسا يشع ضياؤها  
ما زالت قنديل الإباء واصله  
وتذل عند شروقك الظلماء  
تبقين يا علم المعالي راية  
ما نال عز شموخها الأعداء

اليوم نفتخر بصدور العدد الثاني لمجلة المرأة الجامعية والتي تصدرها لجنة شؤون المرأة في جامعة الأنبار، وهي مجلة سنوية اجتماعية - ثقافية وعلمية- وان الهدف من اصدار هذه المجلة هو تسليط الضوء على طاقات المرأة وامكانياتها وتعزيز حضورها في كافة المجالات لكي نؤكد ان المرأة الجامعية تبوات أرفع المناصب وأثبتت كفاءة عالية في مختلف المواقع والبيئات، وبهذه المناسبة أود ان اقدم شكري وتقديري الى الاستاذ الدكتور المهندس خالد بتال النجم رئيس جامعة الأنبار لرعايته للجنة شؤون المرأة وسعيه المتواصل لإعلاء مكانة المرأة في الجامعة والمجتمع وتعزيز دورها في المشاركة في خطط التنمية وتمكينها في مراكز صنع القرار. ولايفوتنا أن أقدم شكري لجميع الأخوات أعضاء لجنة شؤون المرأة وهيئة تحرير مجلة المرأة الجامعية على جهودهن المبذولة من أجل إظهار المجلة على أحسن وجه.

مدير التحرير

د. زينة مدهود السبتي

## الإهداء

لُباب قلب يا خير من خلق الله واصطفى  
لا تفيك حقا يا خير شفيح وخير مُقتدى  
تحت قراطيس العلم ضاع بريقه وانضوى  
لا ينقطع له اجر في الدنيا ولا تحت الثرى  
ينبض بحبك يا خير رفيق وخير مصطفى  
فما وجدت غير كلام قلب ما مال لغيرك وما سلا  
ومعول ذلل الصعاب في طريقي نحو العُلا  
وفي كل خطوة فبك أحيا ودونك تتعثر الأخطى  
لك فيها ما تبقى من ثمار العمر وما جنى

مدينة العلم هل لي أن أهديك من ثمار العمر  
صباية الروح إن قطفتها تحت قدميك  
طلبت بجاهك وصل من أحبهم فالعمر  
فوهبت لهم خلاصة علم أفنيت به العمر  
أهديتُك "ما لا املك لك غيره" قلب عامر  
ما زلتُ أبحثُ عما يليقُ بك من كنوز شعر  
حافز كنتُ لي لأعوام تستحث في الهمم  
مُمتنة لك في كل رمشة عين وبسمة شفاه  
دنوتُ من قطاف ثمار جُهد دانية أغصانها

■ م.د حنين شرتوح شرقي

# لا تترددي

المهندسة هديل صالح سليمان

« اقلبن صفحة الحديث عن هذا المرض اللّله يبعده عنه » واخرى « عدم العلم بالشئ افضل من معرفة اني مصابة بمرض عضال » واخرى « لا احب الحديث عن هذا المرض لو اكتشفت انني مصابة فسيخيم الحزن على منزلي » وسأرى الشفقة في عيون الاخرين « ولا يمكنني استيعاب الفكرة مطلقا - احباط - تشاؤم - خوف هذا كان طابع الحديث عن الكشف المبكر لسرطان الثدي في احدى الجلسات النسائية .



المرض وقد تضمنت الحملة التوعوية توزيع الاشرطة الوردية والفولدرات التوعويه . ثم تلتها حلقة نقاشية في القسم الداخلي للبنات حيث كان لقاء مع طالبات وموظفات القسم ووطرح استفساراتهن حول هذا الموضوع ومن ثم تلتها حلقة نقاشية في كلية الهندسة قام من خلالها د. نبيل القاء محاضرتة وقد حضرتها عدد من تدريسيات وموظفات وطالبات الجامعة . وتستمر هذه الحملة حتى نتجنب الاقاويل القديمة وتخفيف من مظاهر الخوف وتداعياته . ولتحقيق السلامة للمرأة العراقية وحرصا على حياتها والتي تمثل حياة اسرة وبالتالي ازدهار وحياة مجتمع .

« انت الحياة فلا تترددي »

، كما ان فترة العلاج اقصر وجلساته اقل وبالمقابل فأن الكشف المتأخر ينشر السرطان الى اعضاء اخرى في الجسم خارج الثدي وتكون فترة العلاج اطول وجلساته اكثر كثافة وتكاليف العلاج مضاعفة . لالتترددي فقد آن الاوان للحد من وصمة سرطان الثدي هذا ماجاء في الحلقة النقاشية الاولى في رحاب كلية التربية للبنات تم من خلالها التعرف باعراض المرض وعلاجه وتوجيه الاستئلة والاستفسارات من قبل التدريسيات والموظفات والطالبات حيث لمس من خلال نقاشهن واستفسارتهن كسر حاجز الخوف ليكون الحلقة الاولى التي من خلالهن تستمر سلسلة التوعية والكشف المبكر عن هذا

لاهمية هذا الموضوع وضرورة التوعية لترك المخاوف من هذا المرض وتجنب التعرف على حيثياته وتفاصيله لدى معظم النساء نظمت لجنة شؤون المرأة برئاسة د. زينة السبتي، وبرعاية كريمة من قبل د. خالد بتال النجم وبمشاركة متطوعات ومنسقات حملات توعوية للكشف المبكر عن سرطان الثدي وتحت شعار لا تترددي تضمنت القيام بحلقات نقاشية توعوية حيث القى د. نبيل مظهر اختصاص طب الاورام محاضرة قيمة بعنوان "ان الاوان" لتبديد هذه المخاوف والتشجيع على إجراء الفحص المبكر لسرطان الثدي وبما في ذلك من ايجابيات كثيرة ومنها ان نسبة النجاح ترتفع الى 98٪ والورم السرطاني لا ينتشر خارج الثدي



# المرأة العاملة

## بين الوظيفة والأعباء الأسرية

■ مروة صباح لطيف  
مسؤولة شعبة التقاعد

إن دافع المرأة الحقيقي للخروج الى العمل هو خصوصية انسانية حضارية التي فرضها التحضر والتطور على المرأة في ان تكون جزء من هذا التقدم الذي يشهده العالم اجمع والمجتمع العربي على وجه الخصوص بالاضافة الى الدافع الاقتصادي ليست كل النساء العاملات هدفهن التطور وتحقيق الذات والوصول الى المبتغى فالكثير منهن هدفهن الاقتصادي هو المنشود والاستقلال ماديا ومشاركة الرجل ومساعدته بالمسؤوليات التي فرضتها الحياة عليه والحاجة الملحة للأسرة التي لا يمكنها الاستغناء عن عمل المرأة مع ان الكثير من الباحثين يرى ان عمل المرأة من الناحية الاقتصادية لا يمثل ضرورة قصوى انما هو بكل الاحوال يرفع من المستوى الاقتصادي للأسرة.

اما الدافع الثالث لخروج المرأة الى العمل هو اشباع الحاجة الاجتماعية للاختلاط وصحبة الاخرين والتداول معهم في مختلف الامور ويكون ارجح لديها من عزلة البيت التي تصيبها خلال انشغال الزوج والاولاد بالفترة الصباحية التي تشعرهن بالملل والضجر كون الاعمال المنزلية اليومية روتينية بحتة.

المرأة تحدد موقفها في العمل من عدمه وبخاصة (الام) بايمانها المطلق باولوية واجبات الامومة والذي يسهل قرار العمل هو الفكرة التي تركز في افكارها عن الامومة ومسؤولياتها، فطبيعة تلك الافكار تجعل الكثير من الامهات البقاء في المنزل لحاجة الاطفال لهن، لانهن يفضلن الامومة على العمل، وقسم اخر من الامهات لم يخترن العمل لان ذلك اسهل او اكثر حرية خاصة من ناحية الوقت وعدم الالتزام بواجبات اضافية وعمل المرأة يختلف من بيئة الى



والالتزامات الاجتماعية بالاضافة الى الواجبات الزوجية كل هذه الالتزامات لا يمكن الاستهانه بها ومع كل ما تقدم اختارت المرأة ان تشارك الرجل في الحياة العملية اختارت ان تثبت وجودها مهنيا وانها قادرة على النجاح والقيام بكل واجباتها على اكمل وجه وان تتفوق في اي مكان تتواجد فيه لانها استطاعت ان تربي اجيال وان تخرج قادة هل يستعصى عليها ان تقود مكانين في الوقت ذاته!.

تمثل المرأة احدى الركائز التي يقوم عليها المجتمع فهي جزء لا يتجزأ من المجتمع وبالاخص المرأة الام فهي النظام الاساسي التي تقوم عليه الاسرة ووجودها يعتمد عليه بقاء الاسرة واستمرارها ونجاحها، فالاعباء الاسرية لاتخفى عن ناظرنا بحد ذاتها تعتبر مسؤولية تقع على عاتق الام وعليها ان تصل الى بر الامان بكل الاثقال التي تحملها من تربية الاطفال وتدبير الشؤون المنزلية

البعاز النفسي لدى الرجل ان المرأة تشاركها القيادة وان رئاسته للاسرتة تزعزت بينها يرى قسم من ازواج النساء العاملات انهم عائلة متعاونة وانهم يشعرون بالسعادة عند خروج العائلة صباحا كل الى عمله فالتوافق الزوجي وارد في جميع العلاقات واشكالها وعلى مختلف مستوياتها فان قيادة الرجل للاسرة لا يؤثر عليها عمل المرأة من عدمه ان اراد هو التمسك بتلك القيادة وان ارادت المرأة بقائها لديه اي ان عرف كل مكانته دون التعدي على حدود الاخر وبالتالي سوف تزداد كفاءة الاسرة لان ذلك معتمدا على تعاون الزوجين بوجه الخصوص في تربيتهم ابنائهم واضطرار الاخرين الاعتماد على انفسهم مما يساعدهم على النمو السليم على ان لا يتعرضوا للاهمال من قبل الطرفين وان تستطيع الام تعويض الوقت الذي تغيبه عنهم. ومن اجل التوفيق بين العمل في الخارج واداء الواجبات الاسرية يتطلب الامر وعي المجتمع لدرجة معينة وبالاخص طرفين في هذا المجتمع الزوج من ناحية وارباب العمل من ناحية اخرى لضرورة تقدير الخدمات من قبلهم وتفهم الامور وتقديم التسهيلات ضمن انظمة مطورة للممارسة العمل لتستطيع المرأة المزج بين وما ان تقدم الادارة بعض التسهيلات يعتبر اعتراض اعتراض صريح من قبل المجتمع بضرورة الدور الذي تشغله المرأة .

النتقن للوقت وتعليم الاطفال على الاعتماد على انفسهم لقضاء بعض الاحتياجات اثناء عدم تواجدها وكلامها عن بعض امور العمل امامهم والالتزام بوقت الخروج والعودة وتنظيم كل مسائل المنزل الدقيقة من الاكل والملبس والنظافة، صراحة كل هذه الامور تعلم الاطفال على اداء اعمال قد يكون البالغين غير قادرين على ادائها بالاضافة الى تداخلهم في بعض الحوارات العائلية ومشاركة ارائهم وطريقة التحدث قد تصدم المتلقي لصغر سنهم تلك كلها تعتمد على شخصية الام وحرصها ومتابعتها بالاضافة لايمكن للام العاملة ان تبرر فشلها بسبب العمل والقانون العراقي كفل للام العاملة حقوقها ومنحها اجازة وضع مدة ٧٢ يوم واجازة امومة لسنة كاملة لكي تتفرغ لرعاية طفلها لحين بلوغ سن السنة بالاضافة الى حقها في الاجا الاعتيادية والمرضية السنوية التي تمنح لجميع الموظفين الرجال. وعلى الضفة الاخرى كما قلنا مسبقا ان ربات البيوت لا يتمتعن بالحياة المثالية فزمام الامور بالاول والاخير تعود الى المرأة وتعتمد على طريقة تفكيرها وقياسها للامور وتنظيمها للمسائل. ومن المحتمل حدوث تغيير في العلاقة الزوجية داخل الاسرة التي تعمل فيها الزوجة فهناك اختلاف واضح بينها وبين الاسر التي تكون فيها المنزل، حيث ينعدم لدى الاخيرة

اخرى لكن الفكرة موجودة بالارياف كما هو الحال عليه في المدن. كثير من النقاد والباحثين اقروا ان انشغال المرأة العاملة بعملها وخروجها لعدة ساعات خارج المنزل وابتعادها عن اسرتها خلال هذا الوقت يؤثر سلبا على علاقتها الاسرية بأطفالها وزوجها على ان الاطفال لا يقضون الوقت الكافي مع امهاتهم وبالتالي لا يكتسبون منهم اكثر الصفات الحسنة مما يجعلهم يلتجأون الى الروضات والحضانات مما يعرض الطفل للتشتت الذهني وعدم تركيزه بالتالي سوف ينعكس على تكوين شخصيته، فهم حكموا على المرأة العاملة بالادانة مقدما فقد اتهموا ظلما عدد كبير من النساء لان وجود المرأة المطلق في منزلها لا يضمن نجاح العلاقة بينها من ناحية واطفالها وزوجها من ناحية اخرى، ليست كل ربات البيوت يعشن حياة مثالية. وكذلك ليست كل النساء العاملات مهملات ويعشن مشاكل عائلية عديدة. حقيقة الامر ان المسألة نسبية، لاني شخصيا لا اتفق عن ما يقال عن الفتاتين العاملة وربات البيوت فالمشاكل التي تتعرض لها الام العاملة مع اطفالها وزوجها هي تعتمد بالاساس على نوعية وشخصية المرأة ذاتها ونوع العلاقة التي تقيمها معهم، وبالتالي قيادة هذه الامور تعتمد على الام بالاخص عندما تكون شخصية منظمة وتعتمد على التوزيع

«ان معاناة المرأة للمزج بين الدورين في المجتمعات العربية على وجه الخصوص نابع من كون التقاليد والمفاهيم القديمة حددت ادوار معينة للرجال والنساء والخروج عن هذا النطاق يعتبر تجاوز للحدود التي رسمها المجتمع العربي القديم وهما وصل بنا التطور والتقدم في الوقت الحالي الا اننا لا نجعل الاثر الذي لازال موجودا ومع كل ما تقدم لا ننفي ان الارادة تصنع المستحيل ومن ارادت الوصول والنجاح والتفوق بكل مجالات الحياة وعززت ذلك بالجهد ونزجعت ارادتها بالهشقة فانها نستطيع».



# إليك جواء...

■ أ.د. عصام عبد الحميد الحديثي

ماذا يقال بحقها حواء  
وربيع هذا الكون والنعماء  
أرايت بيتا غادرت له نساء  
حتى توافذه انطوت عتماء  
يا حزن دفا زانه الصلحاء  
أكرم بروض زهره العظماء  
يا فوز أم هديها الزهراء  
لا يحجبن نور الوضوء غطاء  
في محكم التنزيل ... عز كساء  
جنات ربي ... ما لهن جزاء  
إن مس ظفر صبيها إيذاء  
إيثارها لا تحتويه سماء  
نسيته ولم تمنن وجد عطاء  
دعت إليه بعضوه ... وتساء  
إلا سعادتهم فعز دعاء  
لا لن يرد في السماء نداء

يعيا القريض ويوجم الشعراء  
أنت الأمومة والطفولة والصبا  
كالروح تسري في الوجود تضيئه  
أركانه تشكو عبيرو دأدها  
يا متبع الإنسان يا أم الوري  
أنجبت يا أم النبي وآله  
بيت النبي استأنسي وتمثلي  
زيدي بطهرك بالوضوء وضاءة  
وترفعني فخرا ثيابك فصلت  
أم ... واقدام الأمومة تحتها  
ماذا يجازي الكون لوعة قلبها  
ماذا يجازي العالمون عفافها  
كم أطعمت والجوع ينخر جوفها  
حتى إذا غمط البنون فداءها  
تدعو ... عضوت ولا أريد على المدى  
والله رحمن الخلائق سامع



## الشتاء الثامن عشر

■ د.نصرة الزيبيدي

ما كان يحسب بعد ان امتلأ العمر وجعا وآسًا وفشلا واماكن خالية في القلب لمن رحلوا انه سيرى صورتها اخيرا ، بين وجع الفكرة التي عشعشت في وجدانه بانها قد تكون ماتت الان، او ربما تزوجت رجلا بريريا من قبيلتها المتوحشة واستقرت في تلك الناحية الريفية النائية، وبين الصورة التي ارتسمت امامه على شاشة التلفاز، تسمر على كرسي الوجود مبهورا حين لاحت تلك العيان الاعمق من الليل في احدى لقطات تقرير محلي عن نشاط ما، هل كان قدره ان يراها في وقت كهذا، وهو يقرب محطات التلفاز مللا ، حتى اوقف الريموت على قناة لم يعتد المرور عليها ولو بالصدفة، وكانت هي، مثل حدث لا يحصل في العمر سوى مرة يتيمة، هي تلك العصية على النسيان، كصورة منحوتة في القلب.

قبل شهرين تحديدا اتصل به الصدفة لا غير، جاء ذكرها عرضا، عنها وهي التي اجبرته على الرحيل صديق قديم، كان يعرفها، جاءت به بلا تفاصيل، ولم يجزؤ على السؤال في تلك الليلة الباردة من ليالي

مع ذلك لازالت في القلب كما دخلت اليه اول مرة، بل انها حين قالت له انها تحبه اول مرة قالتها بالانكليزية، رغم تواضع لغتها الانكليزية! ظلت الكلمة حسرة في قلبه، حتى نطقتها يوما بلا موعدا، ولا انتظار، لكنها كانت بايقاع حزين ، اخترقت



حاجز السمع واستقرت في قلبه، خاف من تلك اللحظة، وانتهى بعدها كل شيء بصمت كما بدأ، مرت صور من الذكرى الموجعة بالتفاصيل، استوقفته صورة كفيها وهي ترتخي على على ذراعه، ورأسها العنيد يستند الى كتفه في لحظة طفولتها التي اطلت برأسها من خلف الملامح القاسية، نسخ الصورة، ومضى يبحث في ملامحها التي لا تشبهها عن امرأة احبها قبل ثمانية عشر شتاء، امطرته حنيئا، ووجعا، وذكريات، لكنها هي، بروحها العنيدة، رغم انه يعي ان كل خلية في جسد المرأة التي امامه غريبة عنه، وان خلاياها التي تعرفه قد ماتت واضمحلّت بفعل البيولوجيا الغيبية ، حتى دمها الذي كان يسكنه، تغير، وظل هو كأن خلية واحدة منه لم تتغير، وكأن عروقه لازالت تحتفظ بدفء العشق الذي لم يبرد رغم عواصف وامطار ثمانية عشر شتاء تراكمت في عمره الذي تكبر معه، انها خرافة لذيدة اسمها العشق تأبى ان تفارق تفكيره ، وربما ذنب يابى ان يستغفر منه، امر يصعب تفسيره.

هذا الزمن، تبدو ملامح الزمن، وبقايا هيبة المرأة العنيدة على وجهها، شال احمر ملفوف بلا عناية، ورداء اسود موشح بالوان ما، وعينان تنظران الى كاميرا غريبة، كانت تكره الصور، لا تحب الا ان تكون نسخة اصلية وحيدة، !!

يعرف ملامح المرأة حين تتزوج ، وحين تصبح شيئا مستهلك الملامح مثقلا بهوموم الهراء البشري، زوج واولاد وقد يكون هناك قبح اسمه اهل الزوج، كانت ملامح اخرى، لامرأة اخرى قد تكون اصيحت كأية امرأة، كانت، تقول انها لا تشبه احدا!! بدت منبهة بجلستها، مزهوة بشيء ما، عمل ما، مناسبة ما، كانت تقول انها تكتفي بذاتها، لا يبهرها شيء، !! صورة لامرأة اخرى كانت هذي الصورة، !! استرجع اللحظات والوجاع ، وجعا، وبقيت معه طوال الليلة حلما بعيدا من زمن منسي، تذكر ولم يكن قد نسي حتى ايقاع ضحكها التي لا تشبه اية ضحكة، كم كره الحياة التي للمتها ومضت، سافر، واحب، ونكب، وبكى، وضحك، وفقد، وكبر، وخاف، وتهجر، وعاد، تشتت، لكنه، لم ينس، كان نسيانها فعلا مستقلا عن الفعل نسي في العربية، بدت اللغة بلا جدوى، لانه عجز ان يصف ما جرى، كل كلمات الحب التي كان لها معنى تحولت الى لا شيء، لكنها

كانون الحزين، مع انه كان ينتظر تلك اللحظة ، غير ان ما فجعه كان التوقيت، فامرأة مثلها، كان يصعب ان يستوطن قلبها احد، رغم انه كان قد كسر حاجز عصيانها، واحبته مخترقة حاجز القبيلة، والعرف، واحلام العائلة التي اخرجت لؤلؤتها الثمينة لتكمل دراستها بعيدا عن البيت والممنوع، كانهم رأوا فيها قمة شاهقة يصعب الوصول اليها، رفع يديه كليهما في الهواء فاردا اصابعه العشرة يحاول حساب السنوات التي انقضت منذ الرحيل الاخير ، تلك الاصابع التي لا زالت تحتفظ بذاكرة ملمس خصلات شعرها الاسود الفاحم المتوحش، وكل التفاصيل الدقيقة لوجهها لا زالت تسكن عصبه البصري، امرأة تسقط امام فوضوية خلقها كل امرأة ، فكل جزء منها حكاية ، يذكر مرة ان صديقة رسامة طلبت ان تجلس امامها ربع ساعة، فقط لترسم عينيها، وتلكما الحاجبان اللتان ترتفعان كقوس الصائد العنيد في معلقة امريء القيس الخالدة، عيناها بيت شعر، لطالما حاول الاخرون عبثا حفظه، ورسمه، كان مكثفيا بها، لم يطلب منها صورة، رغم انه كان واثقا من انها لن تعطيها له باية حال، ولم يجرؤ على ان يطلب منها ان تلتقط صورة معه، كانت انثى لا تحب نسخا تقليدية عنها، مر الخبر والصورة، وصار مستحيلا اعادة اللحظة التي اخرجتها من تلافيف دماغه العصي على النسيان، لجأ الى الانترنت، بحث عن الخبر وموقع القناة ولم يعثر على شيء، كتب اسمها كما سمعه بلقبه، وحين اكتمل تحميل الصور، ظهرت اخيرا، في احدى الجلسات، لم يكن يراها بعينه، كانت الصور المرسومة في لاوعيه المجنون بها هي التي تحول بينه وبين الصورة، تغيرت كثيرا بعد كل

## إنسانية مسلوطة

■ م.م. رغد حميد عبداللّٰه

في زمن الصمت المُعيب ، ومنذ انتهاء عمليات التحرير كلما سنحت لي فرصة لأزور مدينتي اخرج هاتفي والتقط بعض الصور لتوثيق الموت والدمار .. ولكن صورة اليوم استوقفتني مطولاً لان مفادها او وكأنها تقول نحن بلا قيمة أصبحت جثثنا تسوى بها الحضر ، ونُحْدَل جيداً ليتم البناء فوقها ، أصبحت جثثنا مثل ركام أنقاض بلا قيمة ، وقضت حينها عند ذلك الطريق ، اراقب الجرافة تقلب جثثين مع الانقاض ، تم تجاهل الامر ببساطة واستمرت الجرافة بأعمال التسوية

أسئلة كانت تمزق رأسي  
أليس هؤلاء أبناء مدينتي ؟  
أو ليس لهم اهل يحترقون شوقاً لمعرفة خبر بسيط عنهم ؟  
هل ياترى ماتو جراء ضربة جوية أم اعدمو ربما اثناء هروبهم من داعش ؟  
كم اعمارهم ، الاول كان يبداً بالغاً وهو ذكر والثاني تبداً او يبدو  
طفل في العاشرة من عمره لست متأكدة ؟  
ما اسمائهم ؟  
ماذا يعرف اهلهم عنهم ؟  
بماذا كانوا يحلمون ، كيف كانوا يبداون ، كيف كيف كم كم لماذا وماذا ؟  
رغم ان كل شئ غير منطقي في هذا العالم لنحول صياغة سؤال منطقي اخير ،  
لماذا لم يتم انشاء بنك حمض نووي للتعرف على المغدورين على أقل تقدير  
سيُعطي لذوي المفقودين اجابة وان كانت قاسية الا انها افضل من ان يعيشوا  
مع وجع الانتظار الابدي  
سُلبت حقوقنا ونحن احياء ، ولم نحظى بقبر ونحن شهداء ...

## تخاريفي

كان هناك فأر رغم صعوبة حياته الا انه يملك بعض السعادة ..  
الى ان جاءته عجوز واخذت تحدثه عن جبنه سويسرية فاخرة وقدمت له القليل  
منها وبدء يتناول بالاحلام ، ولكن العجوز بعد وقت قصير رحلت ...  
النتيجة حياته ضلت صعبة ، ولكن السعادة القليلة التي كان يتمتع بها تناثرت ،  
تألم كثيراً ولكنه سامحها لان الفئران الطيبة لا تحكم دون معرفة السبب ..  
ما اقصده : انه من الاسلام ان لا تخضوا في سعادة مؤقتة ، واذا خضتم فلا تلوموا  
من قدمها ورحل لأنه لم يجبركم على خوضها ... وعلى الاقل قدم لكم شيء .

## صراع الهاء مع الصخر

أنت كالماء الذي هو مصدر الحياة على سطح الأرض، فبدونه لا تدور عجلة الحياة، لينا شفافا مهما سكبته في أوعية مختلفة الأشكال والألوان يغير شكله لكن دون ان يغير تركيبه، فالحياة تحمل في طياتها صلابة وصعوبة، ويمكنك تجاوزها باللين فضيه القوى الرائعة أقوى من القوة نفسها.

فعليك أن تكون ثابتا في تصرفاتك مرناً في تفكيرك، تتجاوز تحديات الحياة وتعمل بنفس هادئة تحوي الحكمة، فحي الحياة ألبا كلبرا، ولكن سرور الحياة أكبر من ألمها، فأذكر ما بك من نعم وليس متاعب، فلا تقشي سرك، ولتكن حياتك صندوق مغلق، ويظل الحلم بكشفه دائرة مغلقة لا يدخلها سواك، حتى لا تكون اداة يحركها الآخرون ويسيرونها كيفما يشاؤون، لان أفضل الناس الغير قادر على كتمان سره، فضع خطوط حمراء لخصوصيتك ولا تسمح للآخرين ان يتجاوزوها، يذكر سيدنا عمر (رضي الله عنه) : (ما ندمت على سكوتي مرة، ولكنني ندمت على الكلام مرارا)

فإفشاء السر تفسد الامور، وهناك اسئلة لا يجاب عنها الا بالسكوت وبهذا حكمت نفسك ومن حكم نفسه فقد حكم العالم، وبها واجهه اكبر تحديات الحياة وهي ان تتعلم وتتقن دروس هذه الدنيا، فالتعليم ليس مقصورا على المدارس والجامعات ولا ينتهي عند التخرج، فالعالم مليء بالجديد فاحرص على تعلم ما هو جديد، وسجل شكواك على اوراقك ولا تسمح ان يتصفحها الآخرون، ففي صراع الماء مع الصخر بمرور الوقت يفوز الماء ويفتت الصخر .

د. هديل رعد تحسين

# مرض الزهايمر

أعراضه والطفرات الجينية المسببة له

م.د. اسراء عدنان عبد الجليل

## مرض الزهايمر

(Alzheimer disease من الامراض الشائعة الحدوث وهو مسجل في قاعدة البيانات OMIM (Online Mendelian Inheritance In man برقم الدخول (104300) وهو احد اشكال الامراض العقلية dementia والذي يعتبر مصطلح عام لفقدان الذاكرة والقدرات المعرفية لادارة الحياة اليومية ويشكل مرض الزهايمر 60 الى 80 بالمئة من حالات dementia ، في حوالي 25-40 بالمئة من مرضى الزهايمر يعزى سبب اصابتهم الى الطفرات الوراثية genetic mutations في جينات معينة من اهمها :

$\beta$  amyloid precursor protein gene (APP)  
presenilin 1 gene (PSEN1)  
presenilin 2 gene (PSEN2).

### ■ وهناك عشرة اعراض لمرض الزهايمر:

1. فقدان الذاكرة والتي تعرقل الحياة اليومية.
2. صعوبة كبيرة في التخطيط وحل المشكلات.
3. التلكوء في اتمام المهام العائلية وواجبات العمل.
4. الارتباك في الزمان والمكان.
5. مشاكل في فهم الخيالات التصويرية والعلاقات الفراضية.
6. ظهور مشاكل في الكلمات اثناء التكلم او الكتابة.
7. وضع الاشياء في غير موضعها وعدم القدرة على العودة من حيث اتى.
8. تناقص في قابلية الحكم على المواقف.
9. الانسحاب من النشاطات الاجتماعية.
10. تغيرات في المزاج والشخصية.



# المرأة والصيام

■ بقلم د. نضال علي حسين





## بتوفيق الله تعالى والفأل الحسن أن ابتداء حديثي معكم على صفحات هذه المجلة الناشئة متزامناً مع الأيام الأولى لشهر رمضان المبارك، فكانت هذه المناسبة الجلييلة العنوان الأول لكتابتي ، فأقول وبالله التوفيق:

الحمل والإرضاع ، ومن هنا جاءت مقولة الفقهاء: ((والحامل والمرضع إن خافتا على أنفسهما أفطرتا وعليهما القضاء ، فإن خافتا على أولادهما أفطرتا وعليهما القضاء والكفارة)) علماً ان الكفارة تدفع من مال زوجها .

**ثالثاً:** صوم التطوع... للمرأة الحق في صوم التطوع لكن قد يثير هذا حفيظة زوجها، وللمحافظة على العلاقة الطيبة بين الزوجين طلب رسول الله ﷺ من المرأة أن لا تصوم تطوعاً إلا بإذن زوجها ،

وهنا أقول : أن رغبة المرأة بصوم التطوع هي كافية لمنحها أجر ذلك الصيام ، ألم يقل الرسول ﷺ: (فمن هم بحسنة فلم يعملها كتبها الله عنده حسنة كاملة)، فهي كانت عازمة على صوم التطوع ولم يمنعها إلا أمره ﷺ إذن فهي تأخذ أجر الصوم، وأن لم تصم بل ولها زيادة أجر امتثال أمر الرسول ﷺ.

**رابعاً:** الصيام وإعداد الطعام... تعد المرأة الطعام في بيتها أفطاراً وصياماً، لكن الحرج يلزمها أثناء إعدادها وهي صائمة من أن لا يكون على ما يرام طعماً ولذة، وهذا ما قد يسبب لها متاعب مع أفراد عائلتها؛ فأعطاها الفقهاء حق تذوق الطعام- دون ابتلاع شيئاً من الطعام - وعدم تأثير ذلك على صيامها حفاظاً على الترابط الأسري .

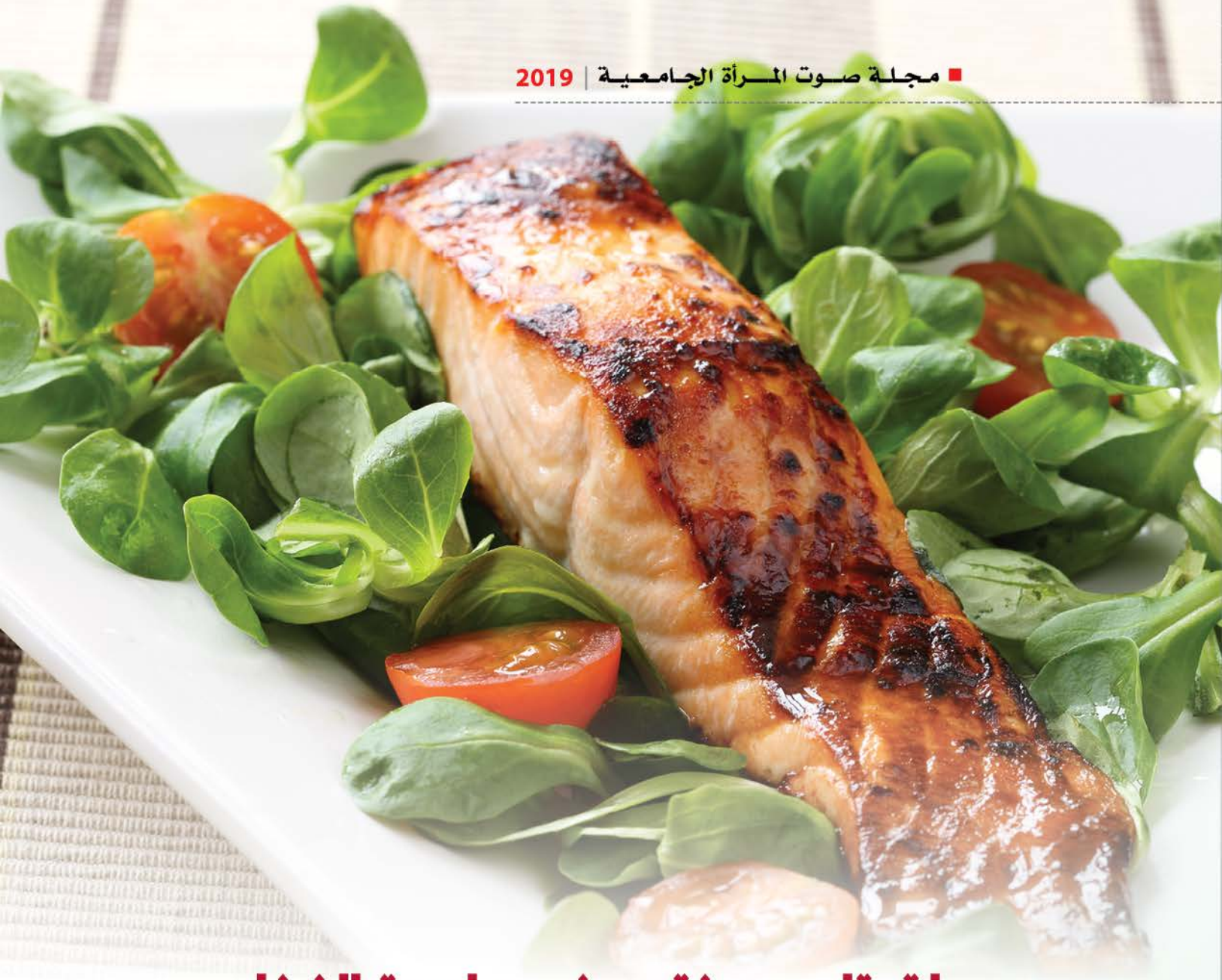
هي في هذا الإفطار ممثلة لأمر الله تعالى فتكون مأجورة عليه، كما لو كانت صائمة عند زوال هذا العارض الجبلي، فلا يقل أجرها في فطرها عن أجرها في صيامها؛ لأن صيامها جاء لأمر الله به، وأفطارها جاء لأمر الله كذلك، وامتنال أمر الله تعالى واجب في الحالتين سواء، فكما أنها لو أفطرت في حالة وجوب الصوم عليها تكون أثمة، كذلك لو صامت وقت وجوب الإفطار عليها تكون أثمة، بل ويبقى لها زيادة أجر على تشوقها للصوم لولا نهي الله تعالى عنه .

ولعل البعض ينبري ليقول إن رسول الله ﷺ عدَّ أفطارها في رمضان دليل على نقصان دينها، فأقول له: ما تعنيه أنت بالنقصان لا يعنيه حديث رسول الله ﷺ بل يعني أن ما كلفت به المرأة من صيام هو في العدد أقل مما كلف به الرجل، فالرجل يصوم شهراً وهي تصوم شهراً إلا بضعة أيام، أذن هو نقصان في العدد لا نقصان في الدين، أليست ستستمر صائمة لو لم يأمرها الشرع بالإفطار؟.

**ثانياً:** الصيام والحمل والإرضاع... قد يأتي الصوم والمرأة حامل أو مرضع، وهذا من مسببات الضعف عندها، لذلك عالج الشرع الحنيف هذا مانحاً إياها حق الإفطار في الحالتين -الحمل والإرضاع - وأن تقضي هذه الأيام بعد انتهاء

حين جاء الإسلام إلى الناس جاء شاملاً لجنسي البشر من رجال ونساء، وكانت أحكامه تشملهما على حد سواء ، إلا ما يتناسب مع التكوين الألهي من فرق بينهما لاحظته هذه الشريعة الغراء فجاءت الأحكام وفق ذلك كي لا يقع التكليف بما لا يطاق، فحين أمر الله تعالى الناس بصيام رمضان استثنى من ذلكم بعض الحالات وأعطى كل حالة حكمها وفق القدرة والوضع، وإذا كانت المرأة داخلة في كل هذه الحالات الإستثنائية فإن لها استثناءات خاصة بها، أردت أن أقف عندها وهي: الأعدار ، والأوضاع، وعدم التطوع، وإعداد الطعام .

**أولاً:** الصيام والأعدار... في المرأة أمور جبليية جعلها الله فيها لا تستطيع ان تتحكم بها وهي الحيض والنفاس والحمل والإرضاع، ولما كانت المرأة في كل هذه الأحوال تتعرض لما ينقص من قدرتها على التحمل واكتمال صحتها، جاء الحكم الشرعي يلزمها بالإفطار وتأجيل الصيام إلى عدة من أيام آخر، وقد تتأثر المرأة محاولة التحايل على جبلتها لأجل الصيام وعدم الإفطار وهذا فيما أرى خطأ تركتبه المرأة إذ أن ذلك قد يوقعها في ما لا تحمد عقباه، واتباع الفطرة السليمة والحكم الشرعي المبسط خير لها من ذلك التحايل . ولنعلم جميعاً ان المرأة حين تفتقر في رمضان لحدوث عرض جبلي لها



## ما تحتاج معرفته عن حساسية الغذاء

[What you need to know about food allergies]

### ■ فدوى وليد

- تبدو حساسية الغذاء متزايدة وخاصة في الأطفال  
- قد تشكل حساسية الغذاء تهديداً لحياة بعض البشر  
- مسببات الحساسية الشائعة هي البيض والمكسرات وفول الصويا والحليب.  
- يمكن أن يشكل تشخيص الحساسية

المتقدمة والنامية. وفي هذا المقال، سنحاول تغطية أعراض وأسباب وطرق معالجة ومسببات حساسية الغذاء.

■ **حقائق سريعة عن المرض:**  
نتناول هنا بعض النقاط المفتاحية للمرض. والتفاصيل تأتي تبعاً.

يملك الناس ذوي الحساسية تجاه الغذاء نظاماً مناعياً له ردة فعل لبعض البروتينات الموجودة في الغذاء فيهاجم نظامهم المناعي هذه المركبات كما لو كانت مسبباً مرضياً ضاراً، مثل البكتيريا والفيروسات عالمياً، تؤثر حساسية الغذاء في ٢٥٠ مليون إلى ٥٥٠ مليون شخص في الدول

الغذائية تحديًا.

### ■ أعراض حساسية الغذاء:

تتراوح الأعراض بين متوسط الى شديد وتؤثر في كل فرد بشكل مختلف عن الآخر. ليس من الضروري ظهور كل الأعراض أدناه على كل شخص وقد يختلف كل عارض قليلاً بين شخص وآخر ولكنها علامات وأعراض شائعة:

- وخزات في الفم.
- حرقة في الشفتين والفم.
- احتمالية انتفاخ الشفتين والوجه.
- طفح جلدي.

• احتمالية حدوث حكة او تبقع في الجلد.

- صعوبة تنفس.
- غثيان أو دوار.
- إسهال.
- رشح انفي
- جريان الدموع

### ■ أعراض الحساسية المفرطة (anaphylaxis):

يقصد بالحساسية المفرطة ردة فعل الحساسية الشديدة، والتي تظهر عادة مباشرة بعد التعرض لمسبب الحساسية المعين، ولكن قد يستغرق الأمر بضعة ساعات. العلامات والأعراض تظهر بسرعة وتزداد سوءاً بسرعة أيضاً، ويمكن أن تتضمن:

- هبوط سريع في ضغط الدم.
- شعور بالخوف.
- حكة ووخز في البلعوم.
- غثيان أو دوار.
- مشاكل تنفسية يمكن أن تزداد سوءاً تدريجياً.
- حكة في الجلد ويمكن ان ينتشر الطفح الجلدي ليغطي مساحة واسعة من الجسم.
- عطاس.
- جريان الأنف والعيون.



- عدم انتظام أو تسارع دقات القلب.
- انتفاخ سريع في البلعوم والشفاه والوجه والفم.
- قيء.
- غياب الوعي.
- اللوز والمكسرات البرازيلية
- ٥. فستق الحقل
- ٦. القشريات مثل الروبيان وبلح البحر وسرطان البحر
- ٧. فول الصويا
- ٨. الحنطة

### ■ مسببات شائعة لحساسية الغذاء:

وفقاً لما تشهده خدمة الصحة الوطنية في المملكة المتحدة، يعتبر فستق الحقل و الحنطة وفول

### ■ تشخيص الحساسية الغذائية:

يمكن أن يساعد اختبار وخز الجلد في تشخيص حساسية الطعام. سيسأل الطبيب المريض عن ردة فعله، بما في ذلك الأعراض، المدة التي يستغرقها حدوث ردة الفعل، والأطعمة التي تسببه، سواء تم طهي الطعام أم لا، ومكان تناوله. سيهتم الطبيب بأي حساسية أخرى موجودة، مثل حمى القش أو الربو. سيحتاج المريض أيضاً إلى إخبار الطبيب عن أقربائه الذين قد يعانون من الحساسية.

• اختبار وخز الجلد - يتم وضع الأطعمة المخففة على ذراع المريض، ومن ثم يتم ثقب الجلد، مما يؤدي إلى إدخال الطعام إلى النظام. إذا كان هناك أي رد فعل، مثل الحكة أو التورم أو الاحمرار، فمن المحتمل

وفقاً لما تشهده خدمة الصحة الوطنية في المملكة المتحدة، يعتبر فستق الحقل و الحنطة وفول الصويا والحليب والبيض من أكثر مسببات الحساسية الغذائية شيوعاً لدى الأطفال. أما لدى البالغين فهي أنواع من السمك مثل الكارب وبعض أنواع القشريات البحرية مثل اللوبستر(سرطان البحر) والجمبري، والمكسرات مثل الفستق والمكسرات البرازيلية واللوز والجوز وفستق الحقل.

أكثر الأطعمة المسببة للحساسية شيوعاً، والتي تمثل حوالي ٩٠ في المائة من جميع أنواع الحساسية الغذائية، والتي يشار إليها عادة باسم "الثمانية الكبار"، هي:

١. البيض
٢. السمك
٣. الحليب
٤. المكسرات مثل البندق والجوز

تحمل الطعام بسبب البروتينات، المواد الكيميائية، الكربوهيدرات في الأطعمة، أو من نقص في الإنزيمات أو النفاذية المعوية المخترقة. يمكن للفرد أن يأكل عادة كميات صغيرة من هذا الغذاء المعين دون أن يتأثر و الاستثناء هو أن يكون الشخص لديه مرض الاضطرابات الهضمية. الحالات أو الأمثلة التالية غالباً ما يتم الخلط بينها وبين الحساسية الغذائية:

- الإنزيمات - لا يمتلك الفرد إنزيم ما (أو ما يكفي منه) لهضم الطعام بشكل صحيح. على سبيل المثال، عدم تحمل اللاكتوز، الذي يسبب الإسهال والغازات والمغص والانتفاخ.
- متلازمة القولون العصبي (IBS) - حالة طويلة الأمد (مزمنة) يصاب فيها المريض بالإسهال والإمساك وآلام المعدة. وغالباً ما يكون مرضى القولون العصبي غير متحملين للكربوهيدرات القابلة للتخمر.
- التحسس للمضافات الغذائية - مثل الكبريت، التي تستخدم للحفاظ على الفواكه المجففة أو الأطعمة المعلبة.
- العوامل النفسية - قد يشعر بعض الأشخاص بالمرض لمجرد التفكير في طعام معين. لا أحد متأكد تماماً لماذا يحدث هذا.

• مرض الاضطرابات الهضمية (مرض السيلياك أو حساسية الغلوتين) - وهو حالة هضمية ذاتية على المدى الطويل تنتج عن استهلاك الغلوتين. قد يعاني المريض من الإسهال وآلام في المعدة والانتفاخ، على الرغم من أن العديد من المرضى لا يعانون من أعراض. رغم أن هناك علاقة لجهاز المناعة به و لكن الخبراء يقولون إنه حالة عدم قدرة على تحمل الغلوتين، وليس حساسية.

الحساسية الغذائية تعني حتى أن كمية صغيرة من الطعام المسبب

مختلفة، واحد منهم من المشتبه في حدوث الحساسية ويعطى بكميات صغيرة. يأكل المريض كل طعام لوحده، ويلاحظ رد فعله عن كثب. وكلمة (معنى) تعني هنا أن المريض لا يعرف أي طعام لديه المشتبه في حدوث الحساسية. هذا مهم لأن بعض الناس يتفاعلون نفسياً مع بعض الأطعمة (ولن يصنف هذا على أنه حساسية). يجب أن يجري هذا النوع من الاختبارات من قبل طبيب في مؤسسة طبية مناسبة.

### ■ الحساسية شيء وعدم القدرة على التحمل شيء آخر:

وقد وجد الخبراء أن العديد من الأشخاص الذين يعتقدون أنهم مصابون بالحساسية الغذائية لديهم بالفعل نوع من عدم تحمل الطعام، وهو أمر غير متشابه. لا يشمل عدم تحمل الطعام الأجسام المضادة لـ IGE، على الرغم من أن أجزاء أخرى من الجهاز المناعي قد تكون مشتركة.

قد تكون الأعراض فورية أو متأخرة وقد تكون مشابهة لتلك الخاصة بالحساسية الغذائية. على عكس الحساسية التي هي فقط استجابة للبروتين، يمكن أن يحدث عدم

أن يكون هناك نوع من الحساسية. يمكن أن يؤدي اختبار وخز الجلد في بعض الأحيان إلى نتائج سلبية كاذبة أو إيجابية كاذبة. الأطباء عادة ما يطلبون اختبارات أخرى للتأكد من ذلك.

- فحص الدم - يتم سحب دم المريض للتحقق من الأجسام المضادة لـ IGE الخاصة ببروتينات غذائية معينة.
- حماية اقضاء مسبب الحساسية - لا تؤكل الأطعمة المشتبه بها لمدة 6-4 أسابيع، عادة، لمعرفة ما إذا كانت الأعراض واضحة. ثم يتم إعادة إدخالهم لمعرفة ما إذا كانت الأعراض ستعود. يجب أن يشرف على نظام الحماية الغذائية الطبيب أو اختصاصي التغذية. من المهم عدم استبعاد المجموعات الرئيسية من الأطعمة إلى أجل غير مسمى. غالباً ما تُعتبر حماية الإقضاء هي المعيار الذهبي لتحديد الأطعمة التي تسبب المشكلة، نظراً لأن العديد من الاختبارات التشخيصية يمكن أن تؤدي إلى نتائج خاطئة. مذكرات الغذاء - يكتب المرضى كل ما يأكلونه ويصفون الأعراض عند حدوثها.
- تحدي تناول الطعام (المعنى) الذي يشرف عليه الأطباء - وهذا أكثر دقة. يعطى المريض عدة أطعمة



معدل انتشار الحساسية الغذائية من ٣,٤% في ١٩٩٧-١٩٩٩ إلى ٥,١% في ٢٠٠٩-٢٠١١" ولا أحد متأكد من سبب تزايد الأرقام؛ ومع ذلك فهناك بعض النظريات لتفسيرها منها:

- النظام الغذائي - بعض العلماء يقترحون تغييرات في عادات الأكل في الدول الغربية قد تكون السبب، في حين يقول آخرون أنه قد يكون بسبب انخفاض استهلاك الدهون الحيوانية وزيادة تناول الدهون النباتية.

- المبيدات الحشرية والأغذية المعدلة وراثياً - يعتقد البعض أن التعرض المرتفع لبقايا مبيدات الآفات واستهلاك الأغذية المعدلة وراثياً يؤثر على وظائف الجهاز المناعي أثناء النمو في الرحم وكذلك مع تقدم العمر.

- مضادات الأكسدة - معظم الناس يأكلون فواكه وخضراوات أقل من تلك التي لدى الأجيال السابقة (الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، والتي تساعد على الحماية ضد تلف الخلايا)؛ ربما المدخلات القليلة من مضادات للأكسدة خلال فترة الطفولة يقوض تطوير نظام المناعة السليم.

- فيتامين (د) - انتشار حساسية الطعام أعلى في البلدان الأخرى من خط الاستواء، حيث يكون هناك ضوء الشمس أقل، وهو مصدر هام

أضعاف مقارنة مع أولئك الذين ليس لديهم تاريخ عائلي للحساسية. الحساسية الأخرى - أولئك الذين لديهم ربو أو التهاب الجلد الشديد التحسس؛ لديهم خطر أكبر بكثير لتطور لديهم حساسية الطعام من الأشخاص الذين لا يعانون من الحساسية الأخرى.

السنوات الأولى - أظهرت الأبحاث أيضاً أن الأطفال المولودين عن طريق العملية القيصرية، الذين تم إعطائهم مضادات حيوية عند الولادة أو خلال السنة الأولى من العمر، وأولئك الذين تناولوا الطعام متأخراً، بعد ٧ أشهر، كانوا جميعاً يواجهون مخاطر أكبر من الحساسية.

بكتيريا الأمعاء- أظهرت الأبحاث الحديثة تغير بكتيريا الأمعاء عند البالغين الذين يعانون من حساسية المكسرات والحساسية الموسمية. على وجه التحديد، لديهم مستويات أعلى من bacteroidales وانخفاض مستويات سلالات Clostridiales. يحاول العلماء تحديد ما إذا كان التأثير على بكتيريا الأمعاء يمكن أن يساعد في علاج الحساسية أو منعها.

### ■ لماذا بعض الناس لديهم ردود فعل حساسية؟

يبدو أن الحساسية الغذائية في ارتفاع. على سبيل المثال، يقول مركز السيطرة على الأمراض (CDC) "زاد

للحساسية يمكن أن تحفز جهاز المناعة، مما يسبب ردة فعل تحسسي. قد تسبب حساسية الطعام الإغماء والدوار والغثيان ومشاكل تنفسية وتورم أجزاء مختلفة من الجسم مثل الحنجرة واللسان والوجه وقشعريرة، قد يعاني الفرد أيضاً من وخز في الفم.

### ■ ما الذي يسبب حساسية الغذاء؟

في حالة الحساسية الغذائية، يعالج جهاز المناعة بروتيناً معيناً في الطعام باعتباره مادة ضارة أو جرثومة أو شيء قد يسبب المرض فيستجيب عن طريق إنتاج الأجسام المضادة لمهاجمة هذا البروتين. فيعالج الجهاز المناعي هذا البروتين بنفس الطريقة في كل مرة يتم فيها تناول نفس الطعام بعد ذلك، فتكون الأجسام المضادة جاهزة وتطلب من جهاز المناعة فيستجيب فوراً. يتفاعل نظام المناعة عن طريق تحرير الهيستامين والمواد الأخرى إلى مجرى الدم ويسبب الهيستامين وهذه المواد الكيميائية الأخرى أعراض الحساسية الغذائية عن طريق تسبب الهيستامين في تمدد الأوعية الدموية (توسيع) والجلد إلى أن تلتهب (تورم). كما يؤثر على الأعصاب، مما يجعل الشخص يشعر بالحكة. قد ينتج الأنف المزيد من المخاط، مما يؤدي إلى الحكة، والحرق، وجريان الأنف.

من سيكون عرضة للخطر؟ التاريخ العائلي - يعتقد العلماء أن بعض الحساسية الغذائية قد تكون ناجمة عن الجينات التي يرثها الناس من آبائهم. على سبيل المثال، الأشخاص الذين لديهم أحد الوالدين أو الأخ أو الأخت لديهم حساسية من الفول السوداني يكونون عرضة لخطر الإصابة بتلك الحساسية أكثر بسبعة



للحساسية من النظام الغذائي، وأن يتم ذلك بطريقة لا تقوض صحة الفرد.

على سبيل المثال، إذا كانت الحساسية هي فقط للفول السوداني، فلن تكون هناك عواقب صحية إذا لم يأكل الفرد الفول السوداني مرة أخرى. ومع ذلك، فإن الحساسية ضد الحليب تعني إيجاد مصادر أخرى للكالسيوم والبروتين.

الاقصاء قد لا يعني ببساطة عدم تناول الطعام المعين؛ قد يشمل أيضًا عدم استنشاقه أو لمسه أو تناول الأطعمة التي توجد عليها آثار منه. يجب أن تكون أدوات المائدة والأواني الخزفية وأسطح الطهي وألواح التقطيع خالية من مسببات الحساسية.

### ■ أدوية لحالات الطوارئ:

• مضادات الهيستامين - تأتي هذه المواد على شكل مواد هلامية (gel) أو سوائل أو أقراص. وعادة ما تكون فعالة للمرضى الذين يعانون من الحساسية الخفيفة أو المعتدلة. الهيستامينات هي المواد الكيميائية التي تسبب معظم أعراض الحساسية، ومضادات الهيستامين تحجب فعلها.

• الإبينيفرين (الأدرينالين) - يستخدم من قبل الأفراد الذين يعانون من الحساسية الغذائية التي قد تؤدي إلى الحساسية المفرطة. Epinephrine يحافظ على ارتفاع ضغط الدم عن طريق تقييد الأوعية الدموية، فضلاً عن تخفيف الشعب الهوائية. يجب على الأشخاص الذين لديهم تفاعلات حساسية شديدة أن يحملوا دائماً حاقناً تلقائياً للإبينيفرين معهم، على سبيل المثال، EpiPen أو EpiPen Jr أو Twinject أو Anapen.

الغذائية الثمانية شيوعا - الحليب والبيض والقمح، فول الصويا والفول السوداني والمكسرات، والمحار والقشريات - في منتجاتها. يجب ذكر وجود المواد المسببة للحساسية حتى لو كان مكوناً عرضياً فقط، كما هو الحال في مادة مضافة أو نكهة.

• عند تناول الطعام خارج المنزل، قد يكون الحذر أمراً صعباً فيتوجب عليهم أخبار النادل في المطعم أن لديهم حساسية تجاه نوع من أنواع الطعام لتجنبه.

• معرفة العلامات والأعراض لردود الفعل المتوسطة والشديدة لمسبب الحساسية.

• كما يتوجب معرفة ما يجب فعله عند التعرض للغذاء المسبب للحساسية عن طريق الخطأ.

• حمل المرضى للحاقتات التلقائية الخاصة بهم دوماً.

• نظراً لأن ردود فعل الحساسية الغذائية القاتلة وشبه القاتلة قد تحدث في المدرسة أو في أماكن أخرى خارج المنزل، يجب على آباء الأطفال الذين يعانون من الحساسية الغذائية التأكد من أن مدرسة أطفالهم لديها خطة مكتوبة لحالات الطوارئ. يجب أن توفر الخطة تعليمات حول الوقاية من الحساسية الغذائية والتعرف عليها وإدارتها وأن تكون متاحة في المدرسة وأثناء الأنشطة مثل الأحداث الرياضية والرحلات الميدانية. إذا كان طفلك قد وصف له حاقن تلقائي، فتأكد من أنك و المسؤولون عن الإشراف على طفلك يفهمون كيفية استخدامه.

### ■ خيارات العلاج:

• حماية اقصاء مسبب الحساسية - سوف يحتاج العديد من المرضى لرؤية اختصاصي تغذية بعد تشخيص حساسية الطعام. من المهم أن يتم التخلص من الغذاء المسبب

لفيتامين د. فاقترح أن انخفاض تناول فيتامين (د) قد يؤدي إلى ارتفاع خطر الحساسية الغذائية.

• عدم التعرض الميكرو - المعروف أيضاً باسم فرضية النظافة. يتم تربية الأطفال في بيئات معقمة للغاية، مع تعرض أقل للجراثيم مقارنة مع والديهم. البلدان المتقدمة ذات الاستخدام العالي للصابون المضاد للبكتيريا والمنتجات ذات التعرض الأقل للبكتيريا السليمة في التربة والبيئة لديها معدلات أعلى بكثير من الحساسية الغذائية. ربما لم يتعرض جهاز المناعة لما يكفي للتمييز بنجاح بين المواد الجيدة والضارة. هذه الفرضية لا تنطبق فقط على الحساسية الغذائية ولكن العديد من الحساسية البيئية الأخرى أيضاً. ومع ذلك، كل ما سبق ذكره هو مجرد نظريات، بدون دليل دامغ لدعمها.

### ■ إدارة وعلاج حساسية الغذاء:

• الطريقة الأساسية لإدارة حساسية الطعام هي تجنب استهلاك الطعام الذي يسبب مشاكل للمصاب بالحساسية أو التعرض له عرضاً فيتوجب عليه التحقق بعناية من تسميات المكونات من المنتجات الغذائية من الطعام والشراب بل حتى بعض الصابون وأطعمة الحيوانات الأليفة والأصماغ والمواد اللاصقة قد يكون لها آثار لمسببات حساسية الغذاء، ويتوجب التعرف فيما إذا كان مسبب الحساسية معروف بأسماء أخرى.

ينص قانون حماية المصنقات على المواد الغذائية وحماية المستهلك لعام ٢٠٠٤ (FALCPA) على أن صانعي الأغذية المعبأة المنتجة في الولايات المتحدة يتوجب عليهم التحديد وبلغه بسيطة وواضحة وجود أي من أكثر المواد المسببة للحساسية

# الأسهدة العضوية

## الحفاظ على البيئة وإنتاج الطاقة [ Biogas Technology ]

د. حنين شرتوح شرقي

تعد الأسمدة العضوية أساس للزراعة العضوية والتي هي نظام إنتاج يقوم على تجنب أو استبعاد استخدام الأسمدة الصناعية والمبيدات ومحفزات النمو وتهدف إلى تطوير نظام زراعي مستدام والزراعة العضوية لا تعني النبات فقط وإنما يشمل ذلك نظم إنتاج الماشية والأسماك.

البيوجاز Biogas Technology وفي هذه الطريقة يتم تخمير المخلفات العضوية (حيوانية، نباتية، بشرية، صناعية، مائية مثل ورد النيل) بمعزل عن الهواء بفعل البكتريا اللاهوائية حيث ينتج غاز الميثان (70%) وثاني أكسيد الكربون (25%) وغازات أخرى (5%) مثل كبريتيد الهيدروجين كما ينتج سماد عضوي غني بالعناصر الغذائية وخالي من ناقلات الأمراض وبذور الحشائش. كذلك من خلال تقنية البيوجاز يمكن إنتاج غذاء بشري وعلف حيواني. أي أنه بهذه الطريقة نتخلص من التلوث البيئي ونحصل على سماد عضوي بصفات جيدة وبالوقت ذاته نحصل على طاقة نظيفة باستخدام الغاز الناتج (Biogas) في الطهي والإنارة والتدفئة وغيره من الاستخدامات وهو غاز غير سام، وعديم اللون، وأخف من الهواء، ولا يسبب تلوث الهواء.

من العناصر المختلفة بالإضافة إلى محتوى الأسمدة والمواد العضوية من العناصر المختلفة ونسبها. أدى التخوف المتزايد في العالم من انتشار الأمراض المرتبطة بالكيماويات المستخدمة في إنتاج الغذاء إلى تنامي وتسارع توجه المستهلك في الدول المتقدمة نحو تناول الأغذية المنتجة باستخدام الزراعة العضوية ويقصد بالزراعة العضوية... هو التسميد بالأسمدة العضوية المصنعة من المخلفات الزراعية لاسترجاع العناصر السمادية التي أخذت من التربة خلال نمو النباتات. ان استخدام المخلفات العضوية كأسمدة عضوية وأضافتها للتربة بدون معاملة تؤدي إلى تلوث التربة حيث تصيب العمال الزراعيين والمحاصيل الزراعية وبالتالي الإنسان ونظرا لمصادر التلوث التي تسببها المخلفات العضوية المختلفة عند تحولها إلى سماد استخدمت تكنولوجيا

التسميد العضوي حجر الأساس الذي يجب وضعه لرفع القيمة الإنتاجية للأراضي الزراعية والإقلال من التلوث البيئي الناتج من الإسراف في استخدام الأسمدة المعدنية (الكيماوية) ولذا فإن إعادة تدوير المخلفات العضوية أحد العوامل الهامة التي تؤدي إلى توفير كميات من الأسمدة العضوية التي تقي باحتياجات الأراضي الزراعية والاهتمام بالتسميد العضوي يعتبر من الأمور الهامة في الزراعة الحديثة لاسيما في الأراضي الرملية الفقيرة في احتوائها على المادة العضوية حيث تعتبر الميزان الغذائي لسد المتطلبات الأساسية من العناصر الغذائية للنبات طوال مراحل النمو فضلا عن أنها تقلل من الاحتياجات المكثفة من التسميد المعدني. من المعروف أن محتوى الغذاء من المعادن والفيتامينات المختلفة يعتمد على عدة عوامل مختلفة منها نوعية التربة ومحتواها

# [ قصة قصيرة ]

■ بقلم ... آلاء مزاحم عبد الرزاق

## أقلام الضوء

قبل أن تغدو السطور المكتوبة قدراً يتحتم علينا رؤيته، وقبل إن تجف انبثاقات أقلام القدر تمنيت - أن تتحول الكلمات المسطرة شعراً يتغزل بجمالها وانسياب الأنهار على أكتافها وهي تزهو باحتضانها لي - إن لا أراها وكأنني أسير إلى مقبرة ملاء دربها دموع تجعل من قلبي مجزرة . قررت أن اسلم جميع رايات اللذة بعد أن أيقنت أن ليس لي بيتاً امنحه أيامي إلا بيتها . من أجلها قررت اصطياد النصر مهراً لها . لكنها مازلت تكتب ..... تكتب ضوءً ..... قدراً



ببريق متموج يبدو كأنه ينبثق عن صفيحة معدنية أو ما شابه . حاولت أن أدنو بخطواتي مسرعاً متلهفاً لقضم ما تبقى من خيوط الضوء والدفء في قلب العتمة التي تعانق شوارع نيسان المغلولة بأصفاة الليل الباردة، ولا تلبث المساحة المضيئة أن تتبدد تحت وطأة الظلام فأرتاب بأنه طيف حتى تتبعث أقلام الضوء من ثقوب المغروسة عشوائياً على تلك المساحة التي تكسر ظلمة الرصيف المتشح بالسواد فتعري أمامي لوح معدني (لافتة) على قارعة الطريق تفضح عن ملاحمة الحزينة رائحة الرصاص المنصهر في عمق حروف شاء القدر أن تكون حبيسة هذا اللوح المعدني .

كشفت أقلام الضوء عن مدى اتساع الثقوب في اللوح المعدني عدا الزاوية اليسرى التي يشغلها حرفين ..... (أ، د) فنشرت طموحي

لاقتصاص الحلم من جديد ، سعاد ..... سع .... اد

أهذا الحيز المستطيل كان يملؤه اسمك العريق ؟! .....

اتسعت مساحة الضوء على اللافتة ملؤها مساحة من الحروف الزرقاء تقضيها مساحة كافية من الثقوب الساخنة حديثة التثقيب .

أقترب أتلمس بأناملي الدوائر المنصهرة فتتصاعد حزم تكشف عن .....

(باء) فقد خوذته ١٩

(غين) فقد يده ١٩

(دال) فقد سلاحه ١٩

لم يتركوا لي سوى حرفين (أ،د) قضم ظهرهما ترفهما عبارة ..... ترحب بكم .

بغداد ترحب بكم .

بغداد المدينة .....

بغداد الوطن .....

تمت في ٢٩ / ٢ / ٢٠٠٤

من شجاعة في قدمي، النهر يمضي جنوباً يرمقني ببريق اعزل كأنه يستتجدي بهذه النظرة الخاطفة المتكررة، جاء من الشمال متدفقاً يحمل في أعماقه خبراً يفرش أحزان المدينة وينثرها على الضفاف الترابية . تدفقه "يمنحه" الأولوية في تلقي المصائب وتحمل الأوجاع، الأولوية حتى في ابتلاع كنوز الأمة، الكنوز التي اجبره على ابتلاعها هولوكو والفرق بدمائها الزرقاء . ليس النهر من يخون وطنه ويغطف هارباً بثرواته بل هو أعمق من يوقر روائع همومنا وإحداث ملاحمنا مختزلاً إياها سطوراً من ذهب تطرز سجلات التاريخ بعبق البطولات المخضبة بالحناء . غداً سيروي النهر حكايات أطفال كانوا يسبحون فيه، يطفئون مهجة الشوق في مياهه الباردة .

النهر يمضي جنوباً وأنا أمضي شمالاً، انثر بخطاي تراب الجنوب

احمل ذراته الرقيقة وتحملني . انبثق في نفسي هاجس الوصول،

ألهث أجشو على ركبتي، انهض أدوس بقدمي على ألم قدمي . أوصل لعلي أجد فسحة أمل تقودني للاسترجاع ما ضيعت فجأة بزغت أمامي تجوب عيناها وجهي بلهفة كظلال بيضاء تتماوج ثم تلتحم لتكون جسداً واحداً كما تشق البراعم الصغيرة دروباً جديدة في الجذع المتيبس .

فتراقصت أمامي مشاعل الأمل .....

كأنني أرى وجهها الواضح يعبر عما يختلج في خاطري، يبوح بأسرارنا الصماء وذكرياتنا اليتيمة، يفرش لي درباً مضاً نحو . استمرأت لبرهة وقلت لنفسي : قد يكون شوقي لها يتحكم في رؤيتي . كان الظلام قد أرخى سدوله فوق المدينة ما عدا تلك المساحة التي تعطف عليها بعض أضواء البيوت عاكسة عليها

برودة الانهزام منحتني القسوة على نفسي، اضمحلالي من هذا الكون أفضل من اختيائي في مطحنة الأيام . أي يوم من الأيام هو ؟ ..... أوعزت لنفسي تقصي ذبذبات الراديو، لطالما هربت من الاستماع إلى الأخبار كي لا تضعف من عزيمتي، فأنا الآن ابحت عن نقطة وجودي في هذا السكون . اليأس يجتاحني، عتمة الخندق تتسرب في أوصالي فتسلقت ناهضاً بجسدي إلى الأعلى حيث أشم معاطف الأرض الندية كأنني أرى النور لأول مرة تاركا ورائي طيف يحتوي رفقة تحتضن ذكرياتنا . التفت بألم أتسأل من سيدفن هذا الخندق من بعدنا ؟! .....

من سيدفن ذكرياتنا وضحكاتنا . رسمت ورفاقي دائرة على الأرض تخرج منها أربعة سهام تمثل الاتجاهات الأربع وأشرت إلى الجنوب منها قائلاً : من هنا نفترق .....

اخترت السير، لعلي استعيد جبروتي الذي تبدد مع خيط الدخان البعيد، وأنا أدرك إن إمامي الكثير من الكيلومترات للوصول لكنني لا أدرك إذا كنت الأول أو الأخير .

ألوك الجوع واختزنه، في بطني محتضناً إياه البرد، مازال العنقوان يناهض انحلال جسدي ويمنحني شيء من الاعتداد بالنفس .

أعمدة الكهرباء المتراسة تبدو راسخة كأنها تلد السكنية وتطلقها نحو المدينة الفارقة في الدجى . لا مظهر من مظاهر الحياة هنا، حتى الطيور تبدو محتنة على الأسلاك، السماء بتلبدها الدخان الأسود وبين حين والآخر تمرق قذيفة ويتعالى الدخان والحرائق حيث أصبحت القلوب جافة والماضي ثملاً، اكتنرت كل سقمي وألمي وجميع ما املك

تبحث لها عن أثار وأقدام  
صحار كلمات عشقك بنيت على رمالها  
قصور من الأحلام والأوهام  
طويت معك صفحات ماض مؤلم  
ماليء بالجراح والآثام  
فتحت لك صفحات مملكة قلب بيضاء  
لك فيها كل الأوامر والأحكام  
استأمنتك اسطر بحبك تتضرع  
تشكو منك شحة الأحرف والأقلام  
محوت بخنجر مسموم ما تبقى لي من هوية  
فلم يبقى لي موطن غير الثرى والأكام  
حررق يد نفس بك تعلقت  
مالها ذنب غير هواك ولا إجرام  
دموع لك رخصت حسبتهأ غالية  
فما لها ثمن في عالم التجارة والأرقام  
أزجي الدموع من العين بسياط ظلمك  
كما تزجي الرياح بسياط الرعد الغمام  
حاريني بكل سلاح تملكه وتمعن في ظلمك  
فعند الله لا تخطيء سطوة ولا سهام  
باطل حبك مبطن بالزيف والأكاذيب  
وكل باطل زائل ليس له دوام  
كفى بربك فلسست مجبر على تمثيل دور عاشق  
امتلات به المسارح والأفلام

# مبهمة

## خطوات العهر معك

الزَّهْرَةُ نَوْرُ كُلِّ نَبَاتٍ ، وَالْجَمْعُ زَهْرٌ ، وَأَزْهَرَ النَّبْتُ بِالْأَلْفِ ، إِذَا نَوَّرَ وَظَهَرَ زَهْرَهُ ، وَزَهَرَ بِغَيْرِ أَلْفٍ ، إِذَا حَسُنَ وَازْهَارَ النَّبْتُ كَأَزْهَرَ .

هي الطبيعة الصامتة النابضة بكل انواع الحياة فهي مرسول السلام والمحبة في التقارب وازدياد الالفة .

### فمن هي زهرة الحياة ؟؟؟

انت سيدتي فحواء هدية الرحمن ، فشاء سبحانه أن يعطي لأدم (عليه السلام ) هدية ، يخلقها منه ويعطيها اليه ، رفيقة الدرب ، حبيبة النفس ، فالمرأة عطية الله الى كل رجل .....، ولك يا زهرة الحياة أتوجه واصحبك في جولة، لنساء ترى التميز حقاً لها ، والرفعة رداءً لها ، وعبركل زمان كانت للمرأة علامة وأثر ، فهناك من آمنت وصدقت بوعود الله ( كآسيا زوجة فرعون ) و ( ماشطة بنت فرعون وايمانها الشديد ) و ( بلقيس ذات العقل الراجح ) و ( سمية زوجة ياسر اول شهيدة في الاسلام ) و خديجة رضي الله عنها ... التي اقامت دعوة الله من مالها ) ومنهن من كفر بالله ، وأبين الا السير في ركب الضلال ك ( زوجتي نوح ولوط ) .

يا زهرة الايام والاعوام وكل الدهر من اول الزمان ... لأخره ، انت زينته فأثمرتي ، فانت من تضيفين الجمال والروعة للعالم ، فيك تتوازن الدنيا وتفقد الارض روحها بدونك ، جميل أن تبخثي عن رسالتك في الحياة ، أن الأوان لتري حقيقتك الأبدية ، بما يمر به العالم من ضياع ، فما احوجك اليوم الى صحوة نورانية فلتورق ازهارك وليضوح عطرك بالمحبة والعطف ، فأمضي وانت واثقة بنفسك تشعلين جذوة الحماس بهدوء ، فهو الذي يحفظ توازنك ويشيع الطمأنينة ، ويعطيك سحراً ونفوساً هائلين ، يقول افلاطون : ( الحياة دون تجربة ، لا تستحق ان تحياها ) ، عليك الان اختيار الطريقة التي ستعيشين بها حياتك . وفي نهاية الرحلة اضع بين يديك مفاتيح النجاح بالصبر ، وان طرق الفشل باب حياتك ، فالصبر قرين الكفاح ، ولا كفاح بلا صبر ومصابرة ، فالحلم يتحقق ب ( المبادرة - والثقة بالنفس - ورسم الاهداف ) ، ليس العيب ان تفشل ولكن العيب ان لا تصحح المسار ، العيب ان نمشي مع التيار ، العيب ان لا نحقق ما نختار .

فيا زهرة الحياة اثمري وكوني ناعمة كأوراق الزهر ، صلبة الجذور ، خشنة كالساق طيبة كعطرها ، ذات الوان مضيئة تعكس التفاؤل العميق والفرح بالحياة..... ، وان طال الحديث ، فلا تكوني كالعشب في الحقل لا زهر ولا ثمر .

# ليست كل الازهار ثمار

د. هديل رعد تحسين

# مشاركة المرأة في الانتخابات ضمن نظام [الكوتا]

فاطمة الزهراء البتول عبد الواحد

نستطيع القول ان الدساتير العراقية لم توفر اية ضمانات حقيقية لاحترام الحقوق والحريات التي تضمنتها نصوص البعض منها من تعسف السلطة ولم تتمكن المرأة العراقية من ترجمة هذه النصوص بمشاركة فعلية الا بعد عام ١٩٨٠ عند صدور قانون المجلس الوطني رقم (٥٥) لسنة ١٩٨٠ الذي تم بموجبه تمكن المرأة العراقية من المشاركة السياسية الفعلية واحتلالها مقاعد في البرلمان العراقي الا ان هذه المشاركة كانت في اطار نظام الحزب الواحد الذي استخدم النمط التعبوي للمشاركة السياسية وليس كما هي في مفهومها الاصطلاحي لذلك كانت هذه المشاركة مفرغة من محتواها الاصلي بعيدة كل البعد عن الطابع الديمقراطي.

الخاص بتصديق المرشحين , والذي نصت ( الفقرة / ١- ٢ ) من القسم الثالث منه على ما يلي : ( في قائمه عدا (الفرد المصادق عليه ككيان سياسي ) يجب ان يكون اسم امرأة واحده على الاقل ضمن اسماء اول ثلاثة في القائمة واسم امرأتين على الاقل ضمن اول ستة مرشحين على القائمة وهكذا الى نهاية القائمة ) واتبعت مفوضية الانتخابات العراقية نفس الالية في انتخابات مجالس المحافظات وانتخابات المجلس الوطني لإقليم كردستان اللتين اجريتا في تاريخ ٣٠ كانون الثاني ٢٠٠٥ . ويتعين الاشارة الى ان جميع الكيانات والاحزاب يتقدم اسم رجل ضمن الاسماء الثلاثة الاولى والتي قدمت الى المفوضية , وهذا مؤشر على ان الالية المحكمة التي اتبعها الشرع هي التي حققت نسبة النساء في هذه المجالس . ولو أوكلت التشريعات ترتيب اسماء المرشحين في القوائم الى الاحزاب والكيانات السياسية لما تحققت النسبة المستهدفة.

للنساء لا تقل عن الربع من عدد اعضاء مجلس النواب ) . وان كان النص الدستوري قد تضمن عبارة ( لا تقل ) فقد تكون النسبة اكثر من الربع وحسناً فعل المشرع الدستوري . فمن خلال النص نلاحظ ان المشرع حدد الربع ٢٥٪ كحد ادنى لتمثيل النساء في البرلمان وهذا يعني ان النساء يستطيعن الفوز بالانتخابات بأكثر من نسبة الربع ٢٥٪ . ونتيجة لتطبيق نظام الكوتا فقد حصلت النساء في انتخابات الجمعية الوطنية التي جرت في ٣٠/١/٢٠٠٥ على (٧٠) مقعداً من اصل (٢٧٥) مجموع مقاعد الجمعية الوطنية . وقد بلغت نسبة المشاركة في هذه الانتخابات ( التشريعية الاولى من نوعها ) حوالي ٥٨,٦٪ من مجموع الناخبين اي حوالي ثمانية ونصف مليون ناخب من اصل ١٦٩,٣٧٩,١٤ مواطن يحق لهم الاقتراع. اما المفوضية العليا المستقلة للانتخابات من جانبها فقد اصدرت النظام رقم (٤) لسنة ٢٠٠٤ المعدل

لذا فان التنظيم القانوني لنظام الكوتا في العراق يتمثل في ثلاثة انواع من النصوص هي : النصوص الدستورية التي تضمنها قانون ادارة الدولة العراقية للمرحلة الانتقالية لعام ٢٠٠٤ والدستور العراقي لعام ٢٠٠٥ وقانون الانتخابات (٩٦) لسنة ٢٠٠٤ والانظمة الصادرة من المفوضية العليا المستقلة للانتخابات . لقد نص قانون ادارة الدولة العراقية للمرحلة الانتقالية على نظام الكوتا النسائية في انتخابات الجمعية الوطنية فنصت المادة (٣٠) الفقرة (ج) منه على ما يأتي : ( تنتخب الجمعية الوطنية نسبة تمثيل للنساء لا تقل عن الربع من اعضاء الجمعية الوطنية ) . وكذلك نص دستور العراق لعام ٢٠٠٥ الذي تمت الموافقة عليه بالاستفتاء الشعبي العام من قبل اغلبيه الشعب العراقي ١٥/١٠/٢٠٠٥ على المبدأ نفسه وذلك في المادة (٤٩) فقرة (٤) منه والتي جاء فيها : ( يستهدف قانون الانتخابات تحقيق نسبة تمثيل

# كيف تؤثر وجبة الافطار على كفاءة الموظفين

د. أسراء عبد الكريم معروف احمد

الاستحمام سريعا وارتداء الملابس وتناول القهوة روتين يومي للكثير من الموظفين الذين يتجاهلون وجبة الفطور. وتغطي وجبة الفطور نسبة كبيرة من الطاقة التي يحتاجها الجسم خلال اليوم. كما انه يؤثر على اداء الموظف. يعتقد الكثيرون أن وجبة الفطور مهمة للأطفال فقط. لذا يهمل بعض البالغين الفطور خاصة في ظل ضيق الوقت وضغوط العمل.

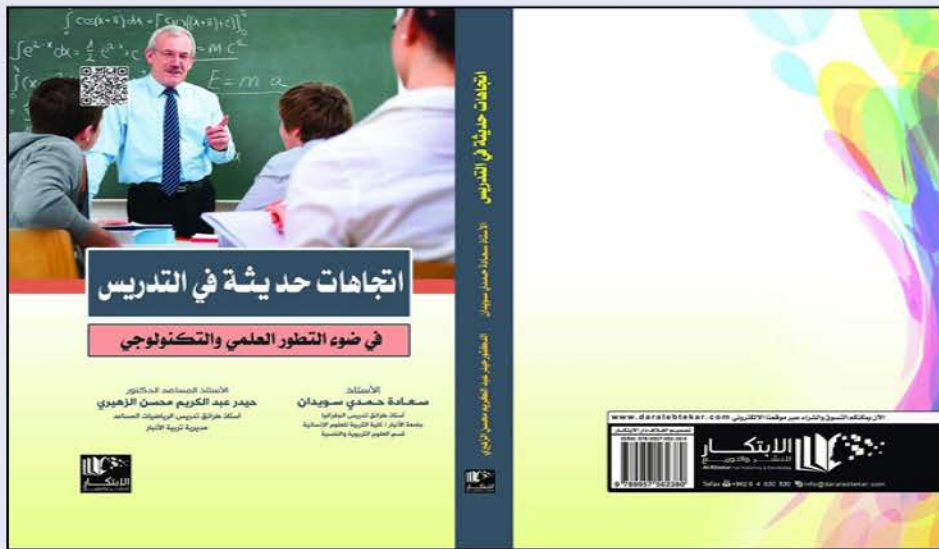
ولا تقتصر الآثار الجانبية لتجاهل الفطور على الاضرار الصحية فحسب. بل ان الخبراء يؤكدون ان عدم تناول وجبة الفطور يؤثر على أداء الموظف في عمله. وبشكل عام يجب تناول وجبة الفطور قبل الذهاب للعمل. بهدوء ودون عجلة، مع تجنب الهاتف الذكي وجهاز الكمبيوتر تماما أثناء الطعام. وتلعب طبيعة العمل دورا اساسيا في محتوى وجبة الفطور، فالعامل في مجال البناء يحتاج لطعام مختلف عن شخص يقضي ساعات عمله في الجلوس على المكتب.

ان وجبة الفطور تمنح الجسم نحو ١٢٪ من احتياجات الطاقة اليومية. لذلك يجب اختيار الطعام المناسب لوجبة الفطور، فالشخص الذي يكتفي بقطعه خبز مع المربى سيصبح سريعا. لكن معدل السكر في دمه سيتراجع بعد فترة قصيره. مما يؤدي الى ضعف في التركيز والشعور بالجوع. ومن الافضل بدء اليوم بوجبة متكاملة تحتوي على الكربوهيدرات كالحبز او رقائق الذرة مع اللبن او الزبادي. وتساعد هذه الأطعمة في امداد الجسم بالبروتين ليزيد معدل السكر في الدم تدريجيا وتعزيز القدرات البدنية والعقلية. كذلك تساعد وجبة الفطور في الحفاظ على الوزن، اذ ان من يحرص على تناول الفطور يقلل من خطورة التعرض لنوبات الجوع اثناء النهار والتي تدفع البعض لتناول قطعة من الشكولاتة أو الحلوى.

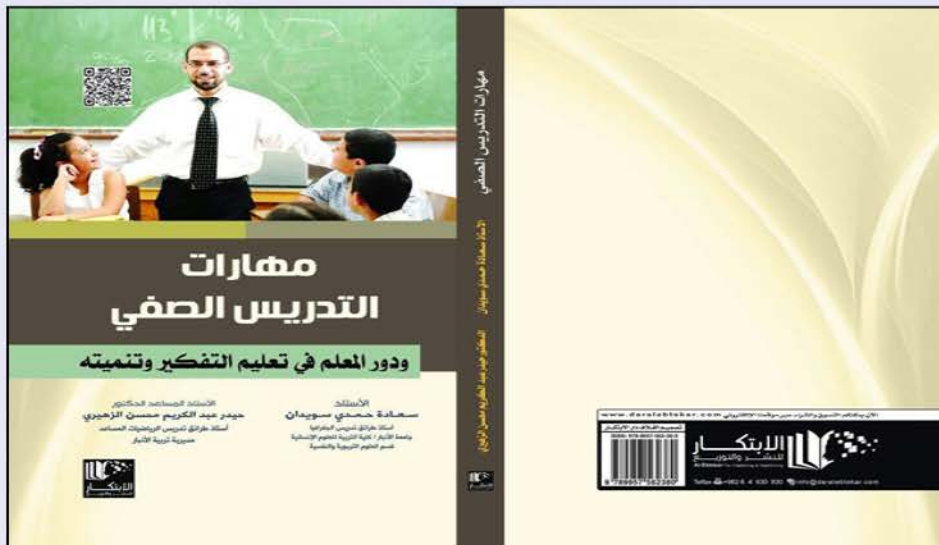
# من مؤلفاتي

## ■ للاستاذة سعادة حمدي سويدان

كتاب اتجاهات التدريس يتضمن الكتاب عن اتجاهات حديثه في التدريس تساعد الطلبة على تحسين مستوى تعلمهم وتتمى تفكيرهم من خلال اعتماد استراتيجيات حديثه توفر فرص التعلم ذات المعنى منها التعلم النشط والتعلم الذاتي واستراتيجيات ما وراء المعرفة وتوظيف الوسائط التكنولوجية في التدريس وتنمية اتجاهات وميول الطلبة.



أما بالنسبة إلى مهارات التدريس يتضمن أن التدريس مهنة وفن وعلم كيف يتم التخطيط لعملية التدريس وما هي مهارات التدريس وكيف يتم التقويم وما هو دور المعلم في تعليم التفكير وتنميته لدى المتعلمين وتم عرض أنواع من التفكير منها الاستدلالي والتفكير الناقد والتفكير البصري والابداعي والتباعدي.





## مهرجان المرأة الأول



السيدة كولشان كمال، والدكتورة هناء ادور الناشطة المدنية المعروفة ورئيسة شبكة النساء العراقيات، وجمع غفير من تدريسيات وموظفات وطالبات الجامعة، على قاعة المؤتمرات الكبرى في الموقع الجامعي واستهل الحفل بتلاوة آي من الذكر الحكيم ثم قراءة سورة الفاتحة على ارواح شهداء العراق وعزف النشيد الوطني العراقي. بعدها القى رئيس جامعة الانبار كلمة بالمناسبة رحب فيها بالضيوف الكرام في ربوع الجامعة بعد ان نقضت عنها غبار الظلم و الارهاب مؤكداً ان هذا اليوم هو يوم مميز تشهده الجامعة وله ارتباط

الولايات المتحدة في هذا التاريخ. وفي محافظتنا العزيزة وبمناسبة يوم المرأة العالمي الذي يصادف في الثامن من شهر آذار من كل عام واسهاماً من جامعة الانبار في تعزيز دور المرأة في المجتمع واخذ دورها الحقيقي نظمت لجنة شؤون المرأة في الجامعة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/٣/١٢ المهرجان الاول للمرأة تحت عنوان (أحنة بخير) بحضور أ.د. المهندس خالد بتال النجم رئيس جامعة الانبار والسادة المساعدين الاداري والعلمي والسادة وعمداء الكليات وعدد من السيدات اعضاء مجلس النواب والمحافظ، والسيدة مديرة صندوق دعم المرأة

يوم المرأة العالمي أو اليوم الدولي للمرأة ويصادف الثامن من شهر آذار من كل عام، حيث يتم الاحتفال بإنجازات النساء في كافة أنحاء العالم وفي كافة المجالات السياسية، والاقتصادية والاجتماعية، بالإضافة إلى الاعتراف بجهود المرأة، وكونها شريكة في التغيير والتقدم. يتم الاحتفال بيوم المرأة العالمي في هذا التاريخ وذلك لأنه تم عقد أول مؤتمر للاتحاد النسائي الديمقراطي العالمي في عام ١٩٤٥ في باريس، ولكن بعض الباحثين يرجحون أن الاحتفال بهذا يوم جاء بسبب مجموعة من الإضرابات والاحتجاجات النسائية في



وجداني داخل كل انسان فهو يوم الام والزوجة والبنت و هو يوم للتعبير عن حقوق المرأة ودورها في المجتمع مشيراً ان المرأة قد وقعت عليها اعباء كثيرة في البيت و العمل وفي الميادين الاخرى لكنها استطاعت وبكل جدارة التغلب على جميع الصعاب وخير دليل على ذلك دورها في تقديم جامعتنا الى الامام مشيداً ومثمناً القائمين على هذا المهرجان المتميز.

كما القت أ.م.د. زينة محمد سبتي رئيس لجنة شؤون المرأة في جامعة الانبار ومدير قسم ضمان الجودة في رئاسة الجامعة كلمة اشارت فيها ان جامعتنا هي الجامعة الوحيدة التي اقدمت على تشكيل هذه اللجنة ولي الشرف ان اترأسها واليوم نحترف جميعاً بالمرأة الام والبنت والزوجة والاخت فهي الحنان والدفء والامل والحياة مقدمة شكرها وتقديرها للسيد رئيس الجامعة في دعمه للمرأة وتقدير دورها في الحياة، والقت الدكتورة هناء ادورد رئيس شبكة النساء العراقيات كلمة بالمناسبة عرجت فيها على أهمية إنصاف المرأة وان تأخذ دورها الحقيقي في المجتمع.



وتضمن منهاج الحفل إلقاء عدة قصائد من طالبات الجامعة وتدرسياتها، كما تضمن منهاج عرض فلم مصور بعنوان (إعمل بصمت ودع عملك يتكلم) تناول فيه اعباء المرأة خلال فترة النزوح ومعاناتها على جسر بزييز والمخيمات ومزاوتها لبعض الاعمال اليدوية التي تساعدها على اعانة اطفالها كما تضمن الفلم الخطوات الاولية لتشكيل لجنة شؤون المرأة وقيامها بالنشاطات العلمية والثقافية والحملات التطوعية لدعم النازحين. وشهد الحفل كذلك عرض اوبريت (أحنة بخير) الذي عبر عن الامل المنشود

وفي ختام المهرجان قدم السيد رئيس الجامعة عدد من دروع الجامعة للضيوف والمشاركين في المهرجان فضلاً عن تقديمه دروع المهرجان كما قدم السادة المساعدين الاداري والعلمي الشهادات التقديرية للتدريسيات والموظفات المتميزات في الجامعة.

والتساؤل والتحدي الكبير لجميع قوى الشر والارهاب ودور المرأة في جميع مجالات الحياة، وكان لمدرسة جامعة الانبار دور كبير في نفوس الحاضرين من خلال مشاركتهم في رسم لوحة فنية قام بها مجموعة من الاطفال تحت عنوان (عصافير بلا أعشاش).



# أنتي جنة بهمني الكلمة

■ مروة صباح لطيف

لنفسك لأنه إذا كنت واثقا من  
نفسك أنت الصواب ستحب  
نفسك بشدة ولن تجد من  
يتنافسك فيها  
لا تخجل مطلقا من التمني  
ولو اعتبره البعض انه ليس  
من حقك لأن بعض الامنيات  
تكون اسمى من اصدق الحقائق  
فالامنيات دون المحاولة في  
الحصول عليها حماقة كريمة  
نموت يوما دون الوصول الى تلك  
الاماني.

تتحايل كثيرا على ذاكرتنا  
لنمحو بعض البصمات التي  
تجعلنا وان كانت الامور في قمة  
السوء على الاقل نجعلها تبدو  
جيدة قد يبدو هذا الامر  
تحايلا على النفس والذات  
لكنه بالخصوص يمتحنا داخرا  
للاستمرارية في الحياة ...  
ان كنت صادقا وانت على يقين  
انك كذلك مع كل الضوضاء التي  
تحيط بك ومع كل اساليب التنكر  
التي يعيشها الاخرين فانك  
تعيش سلام داخلي يبعدهك عن  
كل ما تقدم.

ان لم تكن تمتلك شيء من  
الضمير فلا حرج على افعالك  
لأنها نابعة من المطلق المباح الغير  
مقيد ... لذا في مخيلتك تنقلب  
جميع الموازين وترى ما لا يراه  
الناس وتعمى عن رؤية الشمس.

وكيف لا ...  
انتي جنة لأنني  
مهما كبرت...  
ومهما مر بي الزمان...  
ومهما اخذتني الحياة انشغالا...  
وكثرت اعمالي...  
وكبر اولادي...  
وكثرت همومي...  
وامتلا رأسي شيئا...  
كلما غنوا بأسمك...  
كلما سمعت شعرا...  
لا اجد سوى الدمع يغرق عيني...  
والحنين يجرني اليك...  
لحضنك الدافئ...  
لعيناك التي تشعرني بالامان...  
ومهما ضاق علي الزمان...  
واختنقت انفاسي...  
يشعرك هاجسك...  
لأنك كتلة مشاعر...  
وشيء لا يمكن وصفه...  
لأنك قدرة ليس لها نهاية...  
بالمختصر...  
انتي انفاسي.

السعادة دائما هي هدف الجميع  
لكن قد تختلف الطرق وقد  
تجد كثيرا من المعوقات ...  
رغم ذلك علينا ان نحاول دائما  
ان لا نبني حواجز بيننا وبين  
الابتسامة لأنها فيتامين الحياة.  
لاتحاول المقارنة بينك وبين  
غيرك فإن في ذلك انتقاصا

# كبير

[ النساء أم الرجال ]

■ أ.د. عبدالواحد حميد الكبيسي  
■ أ. سعادة حمدي الدراجي

كثيرا ما يردد الرجال ويصف النساء بأن (كَيْدَكُنَّ عَظِيمٌ) فضلا عن عندما يناقش ذلك الشخص يقول الله من قال هذا ، فالقضية مطروحة لنقاش للقاريء الكريم. قول الله عز وجل في القرآن الكريم : (فلما رأى قميصه قد من دبر قال إنه من كيدكن إن كيدكن عظيم) (يوسف: ٢٨). حيث ندرك من السياق أن هذه الآية لم تنزل في النساء بشكل عام، بل نزلت في النسوة اللواتي كدن لسيدنا يوسف عليه السلام بشكل خاص (ومنهن زوجة العزيز زليخة)، نرى أن الله سبحانه وتعالى يخبرنا في هذه الآية عن زوج عزيز مصر" التي كادت لسيدنا يوسف وأنه قال لزوجته: إن هذا الفعل من كيدكن أي صنيعكن، وأنه فعل عظيم.

فانتهت الخطة بهذا(إنهم يكيدون كيدا)، لا يعرفون أن الله متطوع عليهم. كيدهم منته لأن الله يعلمه، فالكيد ما الذي يفسده؟ الحليب ما الذي يفسده؟ الحامض، فلو وضعنا قليلا من الحامض فيصير الحليب ولا تجد لبناً أو جبناً، كذلك الخل يفسد العسل قول النبي صلى الله عليه وسلم (أنفعهم للناس، وإن أحب الأعمال إلى الله سرور تدخله على مؤمن: تكشف عنه كريماً، أو تقضي عنه ديناً، أو تطرد عنه جوعاً... وإن سوء الخلق ليفسد العمل كما يفسد الخل العسل).

والكيد ماذا يفسده؟ أن يكشف، وعن الله مكشوف، إذا أي كيد لأهل الحق يخفق(إنهم يكيدون كيدا\* وأكيد كيدا) كيد الله ليس ككيد البشر، كيد الله تدبير مضاف، من نوع المشاكلة، مثلاً ربنا عز وجل قال: (وجزاء سيئة سيئة مثلها)(الشورى: ٤٠) الرد على السيئة بالعقاب هل يسمى سيئة؟ لا بل يسمى حسنة لكنها مشاكلة.

مثلاً قوله تعالى: (فمن اعتدى عليكم فاعتدوا عليه بمثل ما اعتدى عليكم)(البقرة: ١٩٤)

(هل يسمى هذا عدواناً؟ لا، لكن مشاكلة، هل يقال: الله ماكر؟ لا، حاشا لله، وهناك مكر وكذلك كيد، فهل يقال: الله عز وجل ماكر، أو كائد؟ لا، لا يشتق اسم من هذا الحدث، لكن هذا الكيد الذي قاله الله عن نفسه رد على كيدهم، كيده محكم

ألقوه في قعر البئر): أي هنا الكيد غدر وقتل. (إذ قالوا ليوسف وأخوه أحب إلى أينا منا ونحن عصبة إن أبانا لفي ضلال مبين • اقتلوا يوسف أو اطرحوه أرضاً يخل لكم وجه أبيكم وتكونوا من بعده قوماً صالحين • قال قائل منهم لا تقتلوا يوسف وألقوه في غيابة الجب يلتقطه بعض السيارة إن كنتم فاعلين) (يوسف: ٨-١٠).

إن المعنى العام للكيد في اللغة هو الصنع والتدبير، وتعميم المعنى السلبي الخاص للكيد على النساء خطأ شائع، إذ أن الكيد ليس حكراً على جنس من دون جنس، وليس الكيد كيد كله. يقول الله تعالى: (إنهم يكيدون كيدا ، وأكيد كيدا) (سورة الطارق: ١٥-١٦) وبهذا لا يصح الاستدلال بالآية الكريمة على أن كيد النساء يفوق كيد سائر خلق الله، فلا يُنكر كيد الرجال ومكرهم ، فإن الله عز وجل ذكر مكر وكيد الرجال ، فقال عن مكر الكفار : (ومكروا مكراً كُبَّاراً) ، وقال تبارك وتعالى : (وقد مكروا مكرهم وعند الله مكرهم وإن كان مكرهم لتزول منه الجبال) .

الكيد هو التدبير، الكيد هو التدبير بالخفاء، وهو سلاح الضعفاء، القوي لا يكيد، يبطش، أما الضعيف فيكيد، وهذا الكيد تدبير خطة في الخفاء، فما الذي يفسدها؟ أن تكشف، إذا أناس دبروا خطة في الخفاء وكشفت

فالقائل هنا هو العزيز ، وجائز أن يكون ما قاله مبالغه، وجائز غير ذلك، فقد اورد الله تعالى أقوالا كثيرة على أسنة عدد من البشر، منها ما هو حق ومنها ما هو باطل، وقد صدق الله بعضها، وأبطل بعضها، وسكت عن بعضها، ومن ذلك مثلاً قوله سبحانه: ﴿قالت إن الملوك إذا دخلوا قرية أفسدوها وجعلوا أعزة أهلها أذلة وكذلك يفعلون﴾ (النمل/٣٤).

، ومن ناحية أخرى امرأة العزيز و نساء ذاك الزمان كدن ليوسف حبا له و لجماله و خلقه و حياؤه ، أي كيد النساء كان من باب المحبة والاعجاب، وليس القتل والغدر كما سنوضح تبعا، وليس معنى قولنا(محبة واعجاب) ينفي الصفة السيئة لأن كيد امرأة العزيز إنما هو كيد لأجل الفاحشة ، وتلبس يوسف التهمة مع براءته ، فإنها زعمت أن يوسف هو الذي أراد بها سوءا ، أي من غير الصحيح تهوين شأن الفاحشة وتسويغها باسم الحب.

أما كيد الرجال(أخوة يوسف بالذات) وليس التعميم على لسان النبي يعقوب عليه السلام ورد في قوله تعالى: (قال يا بني لا تقصص رؤياك على إخوتك فيكيدوا لك كيدا إن الشيطان للإنسان عدو مبين) (يوسف: ٥)، فما كان نوع كيدهم كان في الاحتمالات الاتية(إما بأن تقتلوه ، أو تلقوه في أرض من الأراضي ، أو

عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَعَنَّ أَنْسَى بَيْنَ مَالِكٍ  
قَالَ: فَرَأَيْتَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ  
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُحَوِّي لَهَا وَرَأَاهُ بَعْبَاءَةً ثُمَّ  
يَجْلِسُ عِنْدَ بَعِيرِهِ فَيَضَعُ رُكْبَتَهُ فَتَضَعُ  
صَفِيَّةُ رِجْلَهَا عَلَى رُكْبَتِهِ حَتَّى تَرَكَبَ  
( البخاري : ٢١٢٠ ) .

٤- عَنْ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ عَائِشَةَ رَضِيَ  
اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: (كُنْتُ أَشْرَبُ وَأَنَا  
حَائِضٌ، ثُمَّ أَنَاوَلَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ  
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَيَضَعُ فَاهُ عَلَى مَوْضِعِ فِيَّ،  
فَيَشْرَبُ، وَأَتَعَرَّقُ الْعَرَقَ وَأَنَا حَائِضٌ،  
ثُمَّ أَنَاوَلَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
فَيَضَعُ فَاهُ عَلَى مَوْضِعِ فِيَّ وَلَمْ يَذْكَرْ  
زَهْيِرَ فَيَشْرَبُ) (مسلم: ٣٠٠٠)، وأتعرق  
العرق أي العظم الذي عليه بقيّة من  
لحم يُقال تعرقتة واعترقتة إذا أخذت  
منه اللحم بأسنانك .

٥- لم يتوفى رسولنا الكريم صَلَّى اللَّهُ  
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وهو ساجد، لكنه اختار أن  
يكون آخر أنفاسه بحضن زوجته فعن  
أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها،  
قَالَتْ ( إِنْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ  
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِيَتَعَذَّرَ فِي مَرَضِهِ: أَيَّنَ أَنَا  
الْيَوْمَ؟ أَيَّنَ أَنَا غَدًا؟ اسْتَبْطَأَ لِيَوْمٍ  
عَائِشَةَ، فَلَمَّا كَانَ يَوْمِي، قَبِضَهُ اللَّهُ  
بَيْنَ سَحْرِي وَنَحْرِي، وَدَفِنَ فِي بَيْتِي  
( البخاري : ١٢٨٩ ) .

أنوثتها و صفاء إنسانيتها ، فمعلوم أن  
القارورة تتخذ من الزجاج و من ثم  
فهي سهلة الكسر ، و بالتالي يكون  
القاسم المشترك بين القارورة و المرأة  
هو سهولة كسرها ، و ما كسر المرأة  
إلا الكلمة الجارحة ، الموقف المؤلم ،  
بل ما كسر المرأة في حكم الحقيقة  
إلا إهمال تفتيق معاني الأنوثة فيها  
و إلا عدم تحسيسها بقيمتها الجميلة  
في حس زوجها و إلا عدم تنبيهها إلى  
روعة إنسانيتها الجميلة ، فقد :-

١- قد يبهرنا مشهد شخص يطعم  
زوجته في الأفلام الأجنبية، بينما  
قول رسول الرحمة صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ (وَلَسْتَ بِنَافِقٍ نَفَقِيَّةً تَبْتَغِي بِهَا  
وَجْهَ اللَّهِ، إِلَّا أَجْرَكَ اللَّهُ بِهَا حَتَّى  
الْقَمَّةَ تَجْعَلَهَا فِي فِي امْرَأَتِكَ) (صحيح  
البخاري : ٣٩٢٦) .

٢- نسر عندما نتبادل الورود ونعددها  
عادة مستوردة ، بينما قول رسول  
الإنسانية صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
يقول(مَنْ عُرِضَ عَلَيْهِ رِيحَانٌ فَلَا  
يَرُدُّهُ، فَإِنَّهُ خَفِيفُ الْمَحْمِلِ طَيِّبُ  
الرَّيْحِ) (مسلم: ٢٢٣٥) .

٣- يبهرنا مشهد شخص اجنبي  
يفتح باب السيارة لزوجته بينما  
رسول الحنان والعاطفة صَلَّى اللَّهُ

لأنهم لا يعلمونه، وكيدهم مخفق لأنه  
مكشوف عند الله عز وجل .

الأنثى كالقارورة لا تتحمل العنف  
والقسوة وإن حصل ذلك فهي معرضة  
لـ (التحطم) (وبعض القوارير إذا  
تحطمت أصدرت صوتاً خفيفاً  
وبعضها الآخر تتحطم بصمت وهذا  
مؤلم ونوع يتحطم بألم لا مثيل له ..  
القوارير إذا تحطمت لا تتصلح بعد  
ونتهت فهي لا تتجمع وتتلاحم بل  
تبقى مبعثرة ، أما الأنثى إذا تحطمت  
تستطيع أن تلملم جراحها وتجمع  
أشلائها وقد تسامح من سبب  
تحطمها وذلك لرقعة قلبها وعاطفتها  
التي لا تضاهيها عاطفة بوركن ما  
أروعهن فأرجوكم رفقاً بالقوارير .  
(كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
فِي سَفَرٍ، وَكَانَ مَعَهُ غُلَامٌ لَهُ أَسْوَدٌ  
يُقَالُ لَهُ أَنْجَشَةُ، يَحِدُّو، فَقَالَ لَهُ  
رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:  
«وَيْحَاكَ يَا أَنْجَشَةُ رُوَيْدَكَ بِالْقَوَارِيرِ»  
( البخاري : ٦١٦١ ) ، يقصد الصحابييات  
اللاتي يركبن الجمال، اذ كان انجشة  
حادي أي يقود الإبل بصوت جميل  
و كلمات شعرية ( كأنه يغنى) فكانت  
الابل تسرع و تهتز طربا عند سماعها  
هذا الحداء .

انها كلمة لو اردنا تصوير المرأة  
بما تحمل من رقة الانوثة و جمال  
الانسانية و عذوبة الروح و تألق  
النفس بكلمة واحدة لما وجدنا خيرا  
من هذه الكلمة النبوية المعجزة ،  
فمادة الفرق في اللغة تضمّر المعاني  
التالية : اللطف ، اللين ، السهولة  
، الاستعانة ، التمهّل و الأناة ، هذا  
المعنى له دلالاتها النفسية لقلنا :  
يجب عليك أيها الزوج أن تعامل  
زوجتك بما يوافق معاني الأنوثة  
فيها و يقارب روعة الجمال الإنساني  
فيها ، أيها الزوج احرص على  
الرفق بزواجك بل بالغ في الرفق  
بها و اللبونة معها و الموافقة لها و  
المقاربة بها إلى ما تعشقه بحس



# يا ليت لي أمًا

بقلم ... آلاء مزاحم عبد الرزاق

يا ليت لي أما ألوذ بحضنها  
للجنة الفسحى أمر بابها  
طوبى لمن بر الأمومة صادقا  
وأختار حسن الختم مرحوما بها  
شتان من رضيت عليه و قد نجا  
أو خائبا غرس الجفاء بقلبها  
سبحان من قرن المحاسن صفها  
صنو العبادة كي بجار بحبها  
يا رحمة مهداة نعمة خالقي  
يارأفة يحنو بجوهر لبها  
تشقى وتسهر كي أنام براحة  
تروي غليلي لا تلذ بشربها  
افنت بصبر المؤمنات شبابها  
كي تستقي خير الجزاء بشيبتها  
حتى وإن غزت المضارق شيبتي  
لما تزل نحوي تجود بطيبها  
يا وبع قلبي ما عرفت مقامها  
حتى توارت درة بترابها  
أرجوك ربي روضة في قبرها  
أرجوك جمعا بالرسول حبيبها  
وأغفر خطايانا بعضوك ربنا  
و أمن علينا بالنعيم بجنبها



# مساجلة شعرية

لأدباء عرب يرثون الواقع عندها غنت فيروز:

الآن وليس غدا... أجراس العودة فلتقرع  
رد عليها نزار قباني:  
من أين العودة فيروز؟... والعودة تحتاج لمدفع  
عضوا فيروز ومعذرة.... أجراس العودة لن تقرع  
خازوق دق بأسفلنا... من شرم الشيخ إلى سعسع  
أما تميم البرغوثي فيقول ردا على نزار:  
عضوا فيروز ونزار... فالحال الآن هو الأفظع  
إن كان زمانكما بشع... فزمان زعامتنا ابشع  
أوغاد تلهو بأمتنا... وبلحم الأطفال الرضع  
والموقع يحتاج لشعب... والشعب يحتاج لمدفع  
والشعب الأعزل مسكين... من أين سيأتيك بمدفع؟  
رد الشاعر العراقي على قصيدتي نزار قباني وتميم البرغوثي:  
عضوا فيروز ونزار... عضوا لمقامكما الأرفع  
عضوا لتميم البرغوثي... إن كنت سأقول الأفظع  
لا الآن الآن وليس غدا... أجراس العودة لن تقرع  
بغداد لحقت بالقدس... والكل يمرأى أو مسمع  
والشعب العربي ذليل... ما عاد يفتش عن مدفع  
يبحث عن دولار يدخل به ملهى لعروبة أسرع  
ورد عليهم جميعا الشاعر السوداني قيس عبد الرحمن عمر:  
عضوا أدباءك امتنا... فالحال تدهور للأبشع  
الثورة ما عادت تكفي فالسفلة منها تستنفع  
والغيرة ما عادت تجذب... فالنخوة ماتت في المنبع

### ■ حنين شرتوح شرقي

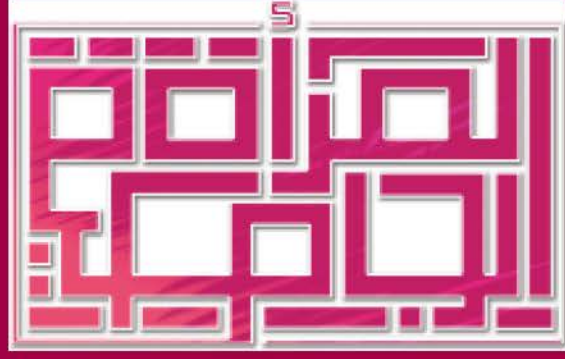
مذبوحة بنصل حبك  
أطلب الغوث منك  
على أعتاب سيد الشهداء  
صرخت صراخ الثكالي مدمية الفؤاد  
حزينة في بُعدك  
كحزن آل البيت يوم عاشوراء  
طف في بُعدك أضحت الروح  
تتوسد أرضها جثامين الضحايا  
مقطعة الأوصال والأشلاء  
فاطمة ثكلت بالطف بنيتها  
وانا الثكلى في حروب  
هواك من غير أبناء  
أقسمت أن أقيم شعائر في حبك  
لم تقمها في حب  
الحسين كوفة أو كربلاء  
متلهفة لرؤيا وجهك ....  
وان كان ثمن رؤياك  
بحر من الدمع والدماء  
حررياحي ألوذ عنك العدا  
وأروييك عشقاً إن شح  
عنك القطر والماء  
مواكب تحمل نعش  
حب اكتوى به قلبي  
لم يحمل مثله موكب  
لابي عبد الله بن الزهراء  
دُفن الهوى في سجون عشق ذليل  
لم يرى في مثل ذله  
سبايا ليزيد أو عتقاء



لا شيء عاد ليربطنا... لا دين بات  
يوحدنا... لا عرق عاد فيترفع  
عضوا يا أدباء زماني... لا قلم بات  
يوحدنا.. فالحال الآن هو الأبعث  
وردت عليهم الدكتوراة خولة الزيدي:  
عضوا شعراء امتنا... فما سأقول هو  
الأروع:

اليأس لا يأتي بخير...  
وايجاد الحل هو الأنفع  
لا تنعوا بغداد وشام...  
فمستقبلهما غدا وغد ارفع  
فنبوة محمدنا صدق...  
وايات القران هي الأنصع  
سنعود بايماننا عليهم كرات...  
وصدق الوعد فلتسمع  
فغردي فيروزنا وتميم... فالان والان  
ولتصدع منابر عزنا تغريدا وللجنة  
أرواحنا تدفع  
والنصرات أكاد اسمعه... من حناجر  
وجباه ترकेع  
فالان الآن وليس غدا  
بشائر النصر تكبيرا يرفع





## شاطئ مدينة راوة على نهر الفرات



مجلة المرأة الجامعية | مجلة علمية ثقافية سنوية

تصدرها لجنة شؤون المرأة - جامعة الأنبار

uoanbar.edu.iq@sc.dr\_asraa2017

