Issue 5946-5947 Saturday- Sunday 27-28/1/2018
الزمان – السنة العشرون العدد 5946-5947 السبت – الاحد 10 من جمادى الاولى 1439 هـ 27- 28 من كانون الثاني (يناير) 2018 م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/20 . UK

مأكول العافية

مندي اللحم

المكونات

2 كيلو من اللحم
كيلو من أرز بسمتي.
ملعقة كبيرة من الملح.
رشة من الفلفل الأسود.
2 لتر من مرق اللحم.
قرنان من الفلفل الأخضر.
حبتان من الفلفل الأحمر.
ثلاثة أعواد من القرفة.
خمس حبات من القرنفل.
ربع كوب من زيت القلي
ملعقة صغيرة من الكمون.
ورقتان من الغار.

طريقة التحضير:

نقوم بتقطيع و تتبيل اللحم بالبهارات والملح، اضافة الى الفلفل، و نضيف الى اللحم ثلاثة أكواب من الماء ونتركه لمدة خمس دقائق تقريباً.ونُبقي اللحم على نار هادئة لمدة ساعة تقريباً الى ان ينضج.ثم نضف اللحم من المرق ونحتفظ بالمرق في وعاء جانبي.ننقع الأرز بعد غسله لمدة ربع ساعة ثم نصفيه من الماء.نضع الأرز في اناء الطبخ، ونزيد عليه ثلاثة أكواب من مرق اللحم.نضع الإناء على نار هادئة لمدة ربع ساعة تقريباً الى ان ينضج المزيج، و نوزع قطع اللحم فوق الأرز ونغطي سطحه بطبق قصدير (ورق الالمنيوم فويل الفضي)ونثقبه عدة ثقوب صغيرة، ثم نعيد القدر إلى النار لمدة تتجاوز الربع ساعة.نتأكد من نضج الطبخة بملاحظة جفاف سطح الأرز. نسكب القدر بوعاء كبير، ونضيف على سطحه بعض شرائح الفلفل الحلو الأحمر والأصفر.

رسائل القراء

عيادة النصف الأكبر

بغداد - شاكر عباس

وخز الابر الصينية

تقول القارئة وسن المندلاوي 47 سنة (اعاني من الم حاد في مفاصلي يجعلني امشي على عكاز لم تنفع معي المسكنات هل صحيح عندنا وخز الابر الصينية في المستشفيات؟

اجاب الطبيب الابر الصينية وائل جاسم قائلا: في مدينة الطب يوجد مركز للوخز بالابر الصينية يستقبل كل الحالات المرضية التي من الممكن ان تخضع الى هذا العلاج الصيني حيث يتم فحص المريض سريريا لنقرر عدد الجلسات التي نحتاجها ونوعها التي تصل الى 10 جلسات بمعدل ساعة واحدة في كل جلسة حصلت حالات على تحسن ملموس بطيء واخرى سريعة وتمكنا من معالجة المدمنين على الفولتارين والبراسيتول.

شراء النظارات

تشير القارئة كاظمية الى انتشار بسطيات لبيع النظارات التي تستخدم للقراءة والطريق وتتساءل هل تؤثر على طبيعة عمل العينين لانها كيفية؟

اجاب طبيب العيون زيد عبد النافع قائلا: ان شراء العوينات بشكل كيفي من بسطيات الشوارع العامة والشورجة للقراءة والكتابة والتلفزيون والطريق تؤثر على العيون حتما عند استخدامها لمدة طويلة فهي غير طبية ولا تنفع تقويم البصر اي الرؤيا الانكسارية للعين وخاصة المرضى الذي يعانون من مرض السكري لانها خالية من مواصفات الاستكماتزم ان النظارات الطبية النظامية عالميا تصحح اخطاء الرؤية الانكسارية المتمثلة بقصر وبعد النظر والاستكماتزم واعطاء صورة للمصاب ودرجات عوينات البسطيات تسبب خللا في الرؤيا لاحقا.

ضعف الذاكرة

قالت في رسالتها طالبة الماجستير زينب القدسي (بدأت اعاني من النسيان وضعف الذاكرة وانا اتهيئ لمناقشة الماجستير تناولت البطنج لتقوية الذاكرة كطب اعشاب ولم استفد وانا لا اتعامل مع الادوية الصيدلانية فما الحل؟)

اجاب الطبيب الاختصاص ابراهيم جلود قائلا القلق والخوف والتعب هو السبب لمرحلة آنية تعيشها ولا داعي الى القلق تفيدك حبوب (REACTIVAN) منشطة مع تجنب الاصابة بالامساك وعدم البقاء في غرفة لا يوجد فيها هواء الذي ينقي الذهن وتناول الطعام الصحي الجيد.

إمرأة وموقف

جميلة أول الغناء وآخره

الموسيقى والغناء في الإسلام سلوك مهني مُختلف عليه،فهناك من يعده ضمن الأعمال الشيطانية التي لابد من الابتعاد عنها،وهناك من يؤكد العكس تماما ويُعد الموسيقى غذاء ودواء،والغناء خاصة ما يتعلق منه بتحريك العواطف وليس الغرائز فهو أمر لابد منه لتعزيز الجانب الوجداني للإنسان وضرورة أن يكون نموه ونضجه مبنياً على قواعد وسلوكيات تديم المحبة والتالف والتعايش بين الافراد بعيدا عن الكراهية والحقد. وقد كان الكثير من الأطباء يستخدمون الموسيقى كعلاج للأمراض المتعلقة بالجانب الوجداني للفرد ومنهم على سبيل المثال الكندي الطبيب والفيلسوف العربي المولود في الكوفة في العصر العباسي الأول.

في كتاب النساء العربيات يتحدث كرم البستاني عن الموسيقى وتأثيرها قائلا: وزعم أهل الطب ان الصوت الحسن يسري في الجسم ويجري في العروق فيصفو له الدم، ويرتاح له القلب،وتسمو له النفس وتهتز الجوارح وتخف الحركات ومن ذلك كرهوا للطفل أن ينام على أثر البكاء .. ثم يواصل كلامه فيقول وقال افلاطون الموسيقى ناموس أدبي يهب الكون روحه والعقل أجنحته، ويمنح المخيلة قوة الطيران،ويكسب الحزين لذة،والكائنات حبورا وبهاء،وهي الطريق المؤدي الى الصلاح والعدل والجمال، وللموسيقى تأثير عظيم في النفوس،وليس أحب الى القلوب من الصوت الحسن .قال النبي محمد(ص) لابي موسى الاشعري (والكلام لازال للبستاني) لما أعجبه حسن صوته : لقد أوتيت مزمارا من مزامير آل داود.

وصاحب الصوت الحسن محبب الى القلوب خفيف الضلل على الأرواح جميلا كان أم غير جميل،وكثيرا ما تعشق النفوس المغني ولا معرفة لأصحابها به الا سماع صوته .

وما يتعلق بالغناء،فالعرب في الجاهلية كانوا على وئام مع الغناء الذي كان جلّه من إختصاص النساء اللواتي كن يغنين في الاحتفالات الدينية وفي الحروب،لخلق حالة من الحماس لدى المقاتلين، فضلا عن الغناء الذي يستقبلن به الأبطال المنتصرين وهو ما يسمى بالغناء الحربي، الذي تستخدمه النساء لتشجيع المقاتلين على الصمود والنصر، ومما تم انشاده كشعر وغناء من قبل والدة مالك بن زيد، فارس بكر في الجاهلية حيث قالت :

نحن بنات طارق
نمشي على النمارق
مشي القطى البارق
إن تقبلوا نعانق
أو تدبروا نفارق

وهذه الأبيات تبنتها هند بنت عتبة أم معاوية بن أبي سفيان يوم أحد فقد خرجت نساء قريش يحملن الدفوف ويئّحن على قتلى بدر بأصواتهن مستحثات رجالهن،واقبلت هند تغني قائلة نحن بنات طارق ...

وكانت العربيات اذا عاد رجالهن من الحرب منتصرين خرجّن الى لقائهم بالمعازف منشدات مبتهجات وقد خرجت نساء بني النجار بعد معركة بدر للقاء النبي عازفات بالمزاهر صادحات متغنيات والله اعلم

وعلى المستوى الشخصي كان لجميلة المغنية التي عاشت في صدر الإسلام دور كبير في تطور الغناء في تلك الفترة و قال عنها معبد المغني ان جميلة أصل الغناء ونحن فروعه

وقد زارها مرة عمر بن أبي ربيعة وابن أبي عتيق والأحوص بن محمد الانصاري وكلهم شاعر معروف فقال لها عمر: اني قصدتك من مكة للسلام عليك فقالت له : أهل الفضل أنت قال : وقد أحببت أن تفرغي لنا نفسك اليوم وتخلي لنا مجلسك. قالت : أفعل.. قال الاحوص : أحب ان لا تغني الا ما اسالك قالت : ليس المجلس والقوم شركاء لك فيه. قال: أجل، قال عمر : أن ترد أن يفعل ذلك لك يكن، قال الأحوص : كلا قال عمر : فاني أرى أن نجعل الخيار لها، قال ابن عتيق: وفقك الله، فدعت بالعود وغنت :

تمشي الهُوينا اذا مشت فُضلا
مشي النزيف المخمور في الصُعدِ

فقال عمر : لله درك يا جميلة ماذا أعُطيت ؟ أنت أول الغناء وآخره.

وقول كقول عمر بن أبي ربيعة شاعر الغزل والوجدانيات في صدر الاسلام لهو شهادة مهمة بحق جودة أداء جميلة مغنية.

علي العكيدي
d.ali1957d@yahoo.com

مقهى النساء

في الوقت الذي تتضاعف فيه اعداد النساء اللواتي يرتدن بعض مقاهي العاصمة بغداد، وخاصة مقهى نازك الملائكة الذي صار ملتقى ادبيا وثقافيا ويستقبل بعض الفعاليات الفنية والثقافية كذلك مقهى رضا علوان في الكرادة الذي تفوق احيانا اعداد النساء على الرجال، ويقينا انها حالة صحية خاصة ان ادارة المقهى عمدت على تضييف الفنانتين عازفة الاورك رنا جاسم وعازفة العود امال ابراهيم لتقديم عزف نسائي داخل المقهى ويقدمن فيه معزوفات فلكلورية وتراثية لاقت ترحيبا واسعا من الرجال والنساء على حد سواء بل ورحب بالفكرة اصدقاء التواصل الاجتماعي عندما شاهدواوتابعوا الفعالية على(فيسبوك) حيث لاقت الفعالية اعجابات وتعليقات كثيرة ومن مختلف دول العالم وغالبية المعلقين هم من المغتربين العراقيين الذين كانوا قد عاصروا فترة الطائفية التي ولت دون عودة قبل اعوام وفترة القتل على الهوية وتحريم الموسيقى والغناء من قبل متشددين وكان العازف يتردد من حمل التهِ الموسيقية في الشارع خشية من التصفية والنقد اللاذع من قبل البعض، واليوم واذا بمقاهينا تستضيف فنانتين شابتين يقدمن ويعزفن اروع المعزوفات الموسيقية وتؤكد التعليقات ان الفعالية هذه تشير الى استقرار الاوضاع الامنية بل عودة الفن العراقي في بغداد الى ماكان عليه والقادم افضل، نعم نعود الى مقهى النساء وحصل نقاش جاد في احد المقاهي بان لماذا لاتعود فكرة انشاء مقهى للنساء فقط وان كانت موجودة فلماذا لاتستحدث فانها تستقبل الزبائن من النساء فقط ويمنع دخول الرجال اليها وان تكون ادارتها والعاملون فيها من النساء فقط لتتيح الفرصة للزبائن الحرية التامة في الحديث وخلع الحجاب بذلك تكون المراة البغدادية قدوجدت لها ملاذا امنا تتناول ماترغب من الشاي وملحقاته اسوة بالرجال، وهي فكرة اعتقد انها مطروحة على بعض من له الخبرة بادارة مثل تلك المقاهي التي تبشر بان بغداد مستقرة امنيا ونفسيا وبالتالي تضفي مقاهي النساء البهجة والسرور والاطمئنان على كل من يمر من جنبها او يسمع بها او يشاهدها عن بعد.

فائز جواد
بغداد

سمر شاكر سعيدة بنقل تجاربها الإيجابية للآخرين:

شابات عراقيات يخترّن المألوف من الأزياء كي يكسبن الأمان

انقرة- هدير نجم

تستقطب شابات وسيدات عراقيات الكثير من متابعي وسائل التواصل الاجتماعي بما يقدمنه من تصاميم لازياء او يروجن لمنتجات تجميلية او التعريف بمناطق سياحية اوالتوعية الاجتماعية وغير ذلك . وفي حوارنا اليوم نلتقي بالمدونة سمر شاكر وهي من مواليد عام **1990**، خريجة اعدادية المتميزات ومن ثم تخصصت جامعيا بهندسة الاتصالات. سألناها:

□ بالبداية ما الذي يميز سمر عن أية مدونة أخرى؟

– بساطتي وعفويتي بعلاقتي مع المتابعين، والتدقيق والتأني باختيار اي شيء يخص مدونتي من معلومات او اعلانات او حتى ترتيب المدونة وصورها .. حتى انقل صورة تليق بي و بمتابعيني وبالمتصفح.

□ هل تجدين صعوبة بأرضاء جميع الاذواق بكل مجموعة تصاميم جديدة تعرضيها في متجرك؟ وما الذي لن نرى سمر ترتديه ابداً؟

– نعم كثيراً، لان اذواق الناس مختلفة فيجب ان اراعي الذوق العام، وبالطبع لا ارتدي (الستايلات) لا تلائم شخصيتي.

□ عُرفت سمر بمعلوماتها الثمينة عن الدول واشهر المعالم السياحة ! من اين اتيت بها؟

– لكثرة ترددي على الاماكن السياحية. نبحث انا وزوجي عن اماكن تستحق الزيارة ونذهب لزيارتها .. ولاننا ندرك ان كثيراً من الناس يغيب عن فكرهم زيارة هذه الاماكن لصعوبة وصولهم اليها وعدم معرفتهم بها .. فأصبحنا ننقل خلاصة تجربتنا مع هذه الاماكن بطريقة مبسطة لكي يصل اليها الناس بأسهل ما يمكن.

واسعدني كثيراً ان الكثير منهم زار اغلب الاماكن واشاد الينا بسهولة وصوله اليها واعاجبه بها.

□ ما الذي حفزك لدخول التدوين وما الذي اضافه لك وما الذي اخذه منك؟!

– اجد نفسي سعيدة بنقل تجاربي للآخرين وكل ماهو مفيد وايضاً بنقل الجانب الايجابي والمفرح من يومياتي حتى تنتقل لهم هذه الطاقة، واضاف لي الخبرة وحب الناس واصبح عملاً لي بعد ان كان مجرد فكرة وانطلاقه، اخذ بعضاً من راحتي واصبح شاغلاً لكل وقتي لان هكذا مجال يحتاج منك ان تكون دائماً متابع لاحدث التطورات وعلى تواصل مستمر مع الجمهور.

□ كونك حاصلة على شهادة تصميم الازياء ماالذي تفتقر اليه الازياء في العراق؟

نفتقر للجرأة والتفرد بالذوق وعدم التطلع، لذلك نجد الكثيرين متخوفين من تجربة صيحات الموضة واضافة لمساتهم لها، خوفاً من نظرة الاخرين لهم فيكتفون بتجربة ماهو مالوف ومطروق من قبل الاخرين لكي يكونوا بالجانب الآمن.

□ ما هي قاعدة الموضة التي تعتقدين أن كل فتاة محبة للموضة عليها كسرها؟

– كسر القاعدة بالتميز ووضع لمستك الخاصة وذوقك الخاص بعيداً عن اراء الناس، مادمتي مرتاحة وتشعرين بالرضا. لان احساسك سينعكس على مظهرك وعلى ثقتك بنفسك.

□ ماهي خطوتك القادمة؟ صفي لنا مجموعتك الجديدة في ثلاث كلمات؟

– خطوتي القادمة بعون الله صنع علامة تجاريه خاصة بي.. بسيطة، محتشمة، مواكبة للموضة.

□ رسالتك للمراة العراقية وكلمة اخيرة لك؟

– المراة العراقية دائماً سباقة وناجحة ومحاربة للظروف هكذا تعلمنا من امهاتنا .. اصنعي نفسك بنفسك لاتنتظري ان تتهيأ لك الظروف .. فالدقيقة التي تذهب لاتَعود مجدداً استغليها لصالحكِ فلديك عقلاً خُلِق ليبتكر.

سمر شاكر ترتدي ما يلائم قوامها

تصاميم بركانية

□ باريس – وكالات: عرض مصمم الازياء العالمي راني زاخم تصاميمه الجديدة في عاصمة الموضة باريس بعد ان كان قد عرضها في روما. وكان العنصر الأساسي في هذه المجموعة هو النار ،اذ ان المجموعة مخصصة للمرأة البركانية. وتوهجت الأحجار الكريمة بالأحمر والبرتقالي والذهب ،وذهب إلى اللون الأحمر من خلال اللون الأصفر والبرتقالي الفاتح. ومن الواضح أن موضوع النار كان الطاغي على التصاميم، التي جاء اخمادها على شكل شرائط ثمينة من الماس.

صبغ الشعر أكثر من 6 مرات في السنة يتسبّب بمخاطر

الشعور بالحرج يدفع النساء لتجنب فحوص سرطان عنق الرحم

□ لندن – وكالات: تتجنب النساء في مرحلة الشباب إجراء فحوص سرطان عنق الرحم لأنهن يشعرن بالحرج من منظر ورائحة منطقة العانة، حسبما أشارت دراسة أجرتها مؤسسة خيرية متخصصة في بريطانيا.وأجرت مؤسسة (جو لسرطان عنق الرحم) دراسة مسحية شملت 2017 امرأة بريطانية.وقال ثلث المشاركات في الدراسة (إن الشعور بالحرج تسبب في إرجائهن إجراء فحص سرطان الرحم، الذي يمكنه تجنيب النساء سرطان الرحم بنسبة 75 بالمئة).وأوضحت المؤسسة الخيرية (أن سرطان الرحم هو الأكثر شيوعا لدى النساء اللاتي تقل أعمارهن عن 35 عاما، ولكن نحو ثلثي اللاتي شملتهن الدراسة لم يكن على دراية بأنهن الأكثر العرضة للمرض.ويتم تشخيص 220 ألف امرأة في بريطانيا بالإصابة بأمراض في الرحم).واشارت كاتي سيلفر في تقريرها للبي بي سي ان (لورين بيني قالت (إنها أرجأت إجراء فحص سرطان الرحم حتى أصبحت في الثلاثين لأنها كانت "محرجة وساذجة وجاهلة عن جسد المرأة").واستطردت موضحة أن (الكثير من الأشياء السخيفة منعتني من إجراء فحص سرطان الرحم) وأضافت (كنت أشعر بالقلق من أن تنظر الممرضة إلى أعضائي التناسلية وتعرف عدد علاقاتي الجنسية. كنت أشعر بالقلق إزاء الملابس الداخلية والملابس التي يجب أن ارتديها).وبينما كانت طالبة في جامعة داندي، اعتقدت بيني أنها قد يكون من بين معارفها طلابا في كلية الطب يمكنهم مساعدتها.وقالت بيني، وهي في الثالثة والثلاثين ومن غلاسغو (لم أكن أعلم حينها ولكن الحرج الذي شعرت به إزاء إجراء الفحص كان يضر بجسدي) وأضافت "(لم أدرك فداحة الموقف إلا عندما واجهت كلمات مثل خلايا معتلة ومنظار مهبلي) وأضافت (كان الأمر مفزعا. شعرت بالغضب أكثر من الحزن أنني أرجأت الفحص كل هذه الفترة). وخلصت الدارسة إلى أن النساء الشابات يشعرن بالحرج من إجراء الفحص خجلا من شكل جسدهن (35 بالمئة) وشكل أعضائهن التناسلية الخارجية (34 بالمئة) والقلق من رائحة أعضائهن التناسلية (38 بالمئة).وقال ثلث عدد النساء الذين شملتهن الدراسة إنهن لن يذهبن لإجراء الفحص إلا بعد إزالة الشعر من المنطقة المعنية.وأشار نحو 15 بالمئة من النساء اللائي شملتهن الدراسة إلى أنهن سيفوتن الفحص للذهاب للتدريب الرياضي أو لإزالة الشعر.

وقال روبرت ميزيك من مؤسسة (جو لسرطان عنق الرحم) راجيا (أرجو ألا تجعلوا عدم الرضا عن شكل أجسادكن يمنعكن من إجراء فحص قد ينقذ حياتكن) وأضاف (الممرضات متخصصات في مجالهن ويجرين ملايين من الفحوص كل عام، ويمكنهن لعب دور كبير لضمان راحة النساء أثناء الفحص).

وتوجه الدعوة كل عام في بريطانيا لخمسة ملايين امرأة لإجراء فحص سرطان الرحم، وتمتنع واحدة من بين كل خمس نساء عن الذهاب.وتزداد النسبة إلى واحدة من بين كل ثلاث نساء في المرحلة العمرية ما بين 25 إلى 29 عاما، وتزداد النسبة في بعض المناطق الجغرافية، مثل كلاسكو.

على صعيد آخر كشفت دراسة حديثة أن صبغ الشعرأكثر من ست مرات في العام الواحد قد يزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي.وفقًا لدراسة أجراها مجموعة من الأطباء وجدوا أن النساء اللواتي يصبغن شعرهن كثيراً يصبن بالسرطان أكثر بنسبة 14 بالمئة عن الأخريات. ويقول طبيب من مستشفى برينسيس جريس هوسبيتال في لندن (أن الأبحاث التي أجريت تؤكد إلى وجود صلة وصل بين صبغ الشعر والإصابة بسرطان الثدي. لذلك ينصح بالحد من صبغ الشعر بمعدل يقل عن 6 مرات في العام اضافة الى اختيار الصبغات، التي تحتوي على الحد الأدنى من تركيز الأمينات العطرية).

سيدة تستعد لفحص عنق الرحم