

## من العار إلى النار

1-

غياب الطبقة الوسطى في العراق من جانب ، واحتياج حوالي 7 ملايين مواطن عراقي للاغاثة الدولية -حسب تقرير دولي من جانب آخر - جعل الفقراء في مازق كبير لا بالنسبة إلى السكن والمأكل والملبس فحسب بل في المراجعات الطبية وحتى الدراسية ...! بالامس احتجتنا ( مفراس) للزنتين و (سونارا) للساقين فكانت الأجرة 350000 دينار عراقي

أما الأوية التي وصفت لنا فهي قد تجاوزت 200000 دينار عراقي .. هذا فضلاً عن أجور الضمد والسؤال الآن :

كيف يستطيع الفقراء تأمين هذه المبالغ لمراجعاتهم الطبية ؟ لقد كانت المستشفيات والمستوصفات الحكومية تقدم خدماتها المجانية وتنفذ الفقراء من هذه المازق ولكنها الآن ليست كذلك بقيتا .

2-

ايها السلطويون : لا تنسوا انكم المسؤولون أمام الله وأمام التاريخ عن كل ما يقع في البلاد وكل ما يعانيه العباد . وسارعوا إلى استرجاع الاموال المنهوبة من الثروة الوطنية العراقية لكي تسدوا الستار على كل ما يعانيه المواطنين العراقيين من حرمان وسوء في الخدمات .

سوف نتفق أمام حاكم عادل وينادي المنادي :

□ وقفوهم انهم مسؤولون ○

3-

كيف يرضى صاحب الضمير الحر من المسؤولين ان يتعالم هو وابناؤه وزوجته في أحسن المستشفيات في العالم ويبقى المواطن العراقي الفقير يتن من وطأة الأمراض والأوجاع وهو في انتظار الموت الزؤام ؟

ان العراق -كما هو معلوم -من أعنى الدول في العالم كيف تحرج الى الهاوية لتتصدق الاغاثة الدولية على الملايين من ابناؤه ؟

4-

ان الخطأ والخلل ليس فردياً بل قد أصبح الفساد ثقافة معروفة وحين تعرض المناصب الحساسة للبيع في البورصات السياسية وتشتري بالملايين من الدولارات يسارع اصحابها لاسترجاع ما انفقوه للحصول على تلك المناصب مضروبة بأرباح فلكية .

5-

لن تبقى حرمة لأي مؤسسة من المؤسسات مالم تثبت نزاهتها العالية وحرصها الشديد على المال العام وعلى توفير الخدمات للمواطنين العراقيين في كل المجالات والا فان البركان قد ينفجر وحينها ينقلب السحر على الساحر .



حسين الصدر

Husseinsadr2011@yahoo.com

## مجلس قيادة الثورة من هم وكيف إنتهوا ؟

يوما 18 و 23 تموز، تم اقرار اسماء المجموعة القيادية، لحركة تموز 1968، التي انتهت حكم عبدالرحمن عارف ورئيس الوزراء طاهر يحيى، ولية الـ 30 من تموز، اذبح اسمان من مجلس قيادة الثورة.

احمد حسن البكر، عسكري، أصبح رئيسا للمجلس، وخرج من السلطة سنة 1979، ليموت عام 1982.

لم يكن رئيسا بلا صلاحيات، وليس الوجه الوديع، الا اذا تمت مقارنته بقسوة صدام حسين.

حردان الكردي، عسكري، صاحب المرسيدس التي ركب فيها البكر، ليلة الحركة التي اطاحت بهارفر، تم قتله بالرصاص في الكويت.

صالح مهدي عماش، عسكري، تم استبداده من مناصب كبرى، ثم صار سفيرا، وانتهى بمشفي في فلنذا.

عبدالرزاق النايف، عسكري، ثاني اثنين مع ابراهيم الداود، جرى ابعاده معزولا و طرده، من اغتياله في لندن سنة 1978.

ابراهيم الداود، عسكري، أصبح لاجئا في المملكة العربية السعودية، بعد طرده والتايف في الـ 30 من تموز 1968.

سعدون غيدان، عسكري، فاتح بوابة القصر، وزير سابق، مرض ثم مات بشكل طبيعى.

حماد شهاب، عسكري، فقد حياته خلال عملية ناظم كزار، سنة 1973.

صدام حسين، شغل منصبى رئيس الدولة، ورئيس مجلس قيادة الثورة، اعدم في سنة 2006.

طه ياسين رمضان،ضابط اجيل للتلقاء برتبة صغيرة، قائد الجيش الشعبي، اعدم في 2007. عزت الدوري، نائب صدام حسين، لازال حيا بحسب تسريبات

خطبه، أحد الملطويين ممن لم يتسن القبض عليهم صلاح عمر العلي، وزير وسفير سابق، شهر السلاح مع صدام لاعتقال عبدالرزاق النايف يوم الـ 30 من تموز، أصبح لاجئا سياسيا . عزت ، لا يحمل مؤهلا علميا عاليا، صدام و صلاح، انها دراسة الحقوق، الجميع ينتمون لمذهب ديني واحد، والجميع من

القومية العربية باستثناء طه ياسين رمضان.

ملاحظة: صدام و عزت لم يكنوا موظفين حكوميين، وما يعرف عن عمل عزت في بيع الثلج ليس امرا معيبا، لكن الغريب بالنسبة لصدام انه لم يعرف عنه- غير العمل الحزبي- مهارة او صنعة، وتوضح مصدر نخله

والعائلة.

## شامل حمد الله بردان

أزييل

## القصر العدناني

لم يتوقع ان يدخل (القصر العدناني) مرة اخرى بعد العام 2006 اذ كنت محملة بفسوسة الظلم الذي وقع على انا وزميل لي برجع دعوى قضائية من مسؤول رفيع علينا ضمن تفاصيل عملنا الصحافي الذي قد يلقي علينا تهما لايريكها الا من توغل في حياتها هذا العمل الذي كنت ومازلت افخر بالانتماء اليه .

مرت سنوات وكما ذكر اسم (القصر العدناني) تذكرت تلك الواقعة .. وشأت ظروف عملي ايضا ان اكون في هذا البني مرة اخرى .. الصورة اخلفت تماما ..

جمع من المواطنين ياخذون ادوارهم للدخول اليه .. غرفة الاستعلامات كبيرة تسع المعتزلات من المراجعين .. موظفة الاستعلامات يستقبل المراجعين بكل احترام وتقدير .. تدخل المبني ذا البوابة الشائعة نحو قاعة كبيرة تستقبل نفس المواطنين

للقاء مسؤول رفيع فيها يجلس ويستمع وينادي على موظفيه بيدلاتهم العسكرية لانجاز معاملات القادمين من كل انحاء بغداد ، احدى الموظفات كبيرات السن

اقتربت من هذا المسؤول وادعته سرا انها لاستطيع الذهاب الي احدى الدوائر العدنانية لكامل معاملتها ومن ثم العودة اليه .. لينفض هذا الضابط الكبرياء ويامر بان يرافقها احد الجنود . بسيارة تابعة للجيش ويكمل معاملتها لتعود اليه

مره اخرى للانجاز الاخير .. في مكان اخر من هذه البناية ايضا خلية نحل اخرى لقسم الاعلام فيها اجهزة تصوير وملفات ومذكرات .. كتب صادرة ويامر ومعارك واخرى توثق ماحصل في سنوات عجاف مرت على العراق، افلام وثائقية

تطلع المتابع لها بان شيئا لم يترك ضباط ومراتب هذا القسم الا ورفقه للتاريخ وتصلح بان مادة ارشيفية لاعمال درامية في المستقبل . تعود للكمل الرحلة في مكتب المسؤول الرفيع المتفحمة ابوابه امام المنتسبين والمواطنين .. يكمل رحلة يومه

ويواصل للبرامج اليانهار .. يخرج مسرعا بعد تكليفه بواجب عسكري .. ويعود الي مواطنيه من اهل بغداد .. يتذكر فجاة ان في اليوم بقية وعليه ان يودع في امره اهم الملاحظات ليوم جديد قائم ورحلة اخرى بين ضفتي بغداد رصافتها وكبرها

ليكون اول من يوكد الخبر على صياحتها ضمن مسؤولياته ككاتب لقيادة عمليات بغداد اذ تتوسد مطمئة على اكتاف هذا الجندي رتبة اللواء باسم (كريم صبحي علي) وتحت امرته في قيادة عمليات بغداد التي اخذت م.

القصر العدناني مقرا لها الكثير من القادة الميدانيين الذين شرفوا القصر باداء ومهنية جعلتني انسى واقعة الاتهام

الي واقعة الفخر بجندو مهمم العراق .. شكرا لانكم بيننا ترحمون وتباغتون الظلم ابينا وجد بخير سكتبه

ذات يوم على صفحات ذاكرة بغداد .



هدى جاسم

بغداد

## الأشهر الأولى صعبة تخلق أزمة وجودية

# البعض لا يتوافق مع سنوات التقاعد ويوحى إنه داخل السرب

ويقول يوسا ما اعتبره مهما جداً هو الاستفادة من الحياة، وعدم إضاعة الفرص. اعتقد انه من الأهمية بمكان ان يمتلك



الإحفاذ يجعلون الحياة أجمل

الإنسان شغفًا، وأن يتمكن من جعله حقيقة، رغم أن كثيرًا من الناس لا يتمكنون من ذلك بالطبع.

يشهد سن التقاعد ارتفاعاً في عديد من الدول في أرجاء العالم، الأمر الذي سيكون له اثر بالغ على الأشخاص بطرق مختلفة.

فإن كنت كاتباً أو خبيراً اقتصادياً مثلاً، سيكون تاجيل سن التقاعد بالنسبة لك وتمديد فترة العمل أمراً

ممكنًا، في حين لن يكون كذلك بالنسبة للذين يزاؤون أعمالاً تعتمد على القدرات الجسدية.

ويحذر ديفيد بلوم، أستاذ الاقتصاد والديموغرافيا في كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد، من أنه عندما تقرر الحكومات أو الشركات

تأجيل دفع رواتب التقاعد وغيرها من استحقاقات التقاعد، قد يفضي ذلك إلى حدوث اضطرابات مدنية.

ويقول بلوم هناك أمر اعتقد أن الجميع يتذكرونه، إنه (الربيع العربي) الذي انطلق قبل عدة سنوات، وكان الأمر كله يتعلق بتطلعات لم تتحقق في كثير من

الدول. ويضيف "اعتقد أننا قد

نوبل وخبراء آخرون مستقبل الشيخوخة. ومن الذين حضروا النشاط إدوموند فيليبس الفائز بجائزة نوبل في العلوم الاقتصادية عام 2006 وهو حالياً في منتصف الثمانينيات من عمره ولم يتراجع نشاطه، وخلال زيارة قصيرة مؤخرًا إلى العاصمة

الإسبانية مدريد، أمضى أيامه القليلة هناك في اللقاء محاضرات جامعية وتقديم أفكار بحثية وإجراء مقابلات مع وسائل الإعلام.

ويقول فيليبس العمل ضروري للغاية لضخف الحياة جيدة. ويضيف "العمل هو الذي يعطي معنى للوجود بالنسبة لمعظم الناس. قد تتشغل الأم أو

الاب بتربية الأطفال لفترة عقدين من الزمن، لكن هذا لا يدوم إلى الأبد - ويتابع

"بالنسبة للجمع تقريباً العمل ضروري، ويلعب دوراً مهماً في اكتشاف أشياء جديدة".

ويرى فيليبس إن بيئة العمل مكان ديناميكي، وهو رائع لاختيار النفس، وإظهار ما يمتلكه القيام به، وما يمكنك أن تتخذه أو تكتشفه.

كل هذا يحدث في أرض العجائب التي هي بيئة العمل.

ويعتبر فيليبس أن حرمان كبار السن من مكانهم في أرض العجائب هذه خطأ، لا سيما في الدول التي يكون فيها سن التقاعد

إلزامياً. الروائي ماريو بارغاس يوسا، الحاصل على جائزة نوبل، وهو أيضاً في الثمانينات من عمره، ويعمل يومياً في مكتبته من الساعة 10 صباحاً إلى الساعة 2 بعد الظهر. وقال يوسا لبي بي سي

أعمل سبعة أيام في الأسبوع، 12 شهراً في السنة.

وأضاف الروائي الشهير ليس لدي أي شعور بانها وظيفة، الكتابة تبعث السرور في نفسي، حتى خلال الفترات الصعبة".

وسال الفريق مجموعة الموظفين المشاركين في الدراسة عن رأيهم في التقاعد خلال مراحل مختلفة من حياتهم المهنية. وكانت النتائج الأولية مثيرة للغاية، فعلى الرغم من أن التقاعد قد يبدأ بفترة مستحقة من الاسترخاء، سرعان ما يتلاشى هذا الشعور بعد وقت قصير. وتقول أمابيل "يأتي ذلك مفاجأة كبيرة بالنسبة لعدد كبير من الناس. وتضيف "يتركز تفكير الأشخاص أثناء الاستعداد لمرحلة التقاعد على الموضوع المالي، ليس أكثر. بيد أن الأمر يحتاج أيضاً إلى التركيز على الجانب النفسي والاجتماعي".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

لو اجربنا بحثاً عن كلمة "تقاعد" على الإنترنت، سرعان ما تملأ الشاشة بصور أشخاص يتسرع فضي يرقصون بمرح في مصابيح منازلهم، أو يتزلجون على الأمواج، أو يمارسون رياضة البيوغا أو يقضون الوقت مع أحفادهم.

لكن الواقع قد يكون مختلفاً تماماً بالنسبة لكثير من الأشخاص، خصوصاً خلال الأشهر الأولى بعد التقاعد، والتي يمكن أن تكون بمثابة أزمة وجودية حسب ما تقول تيريزا أمابيل، الأستاذة في كلية هارفارد للأعمال، والتي تضيف "قد تكون فترة صعبة للغاية".

أجرت أمابيل وفريق متعاون معها، على مدار أربع سنوات، مقابلات خاصة شملت 120 من أصحاب المهن المختلفة في ثلاث شركات في مناطق مختلفة بالولايات المتحدة بغية معرفة وجهات نظرهم بشأن التقاعد.

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".

وتتابع أمابيل "عندما تنتهي سيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من ستكون، ومن تريد أن تكون، والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروراً بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".



تقاعد، قد يتيح لنا التقاعد فرصة أكبر للاستمتاع بالحياة

## وصايا مهمة لتفادي النوبات القلبية عند الشباب

# 6 أماكن للحبوب في الوجه تخبر عن صحتنا

سوف يتم انقاذ شخص واحد على الأقل) ودعا الى ارسال هذه المعلومات التي مسكن ان تتسقد حياة شخص وقال البار (لو وصلتك هذه المعلومات اكثر من مرة فلا تتضايق بل كن سعيداً لوجود عدد كبير من الاصدقاء الذين تهتمهم صحتك).



علامة البثور او الحبوب علامة دالة على المرض

على بعد ٥ كيلو مترات فقط من المستشفى القريب من منزلك. 4- أسوء الخطأ تعلم ان كنت تستطيع الوصول الى المستشفى. 5- لقد تربيت على الانتعاش على الآخرين ولكن لم يتم تدريبك في انعاش نفسك. 6- كيف تتجو من نوبة قلبية وانت لوحدك؟

بما ان الكثير يكونون لوحدهم عند تعرضهم لنوبة قلبية، فالشخص الذي ينضخ قلبه بطريقة غير منتظمة

ويبدأ بالشعور بالبور، لديه فقط 10 ثواني قبل فقدان الوعي.

7- لكن هؤلاء لتفادي النوبة القلبية ولاسيما اذا كان الشخص لوحد في المكان:

1- اسفل انها 25:7 مساء وانت ذاهب للمنزل (لوحدك) بعد يوم صعب في العمل.

2- انت تعبان جداً، متضايق ومحط.

3- فجأة تصاب بالمشي في صدمك يمتد الى زراعت وفكك، وانت

الإصلاح، مما يتهك عمل الكلى. 4- الحاجان أو العيون فهذا قد يكون بسبب مشاكل في الكبد. 5- الخدود بالقرب من العين أو أقل قليلا فهي تدل على خلل في الرتتين والجهاز التنفسي، ويكون هذا سبباً لإجهاد الرئة عن طريق التدخين أو الإصابة بأمراض الربو وحساسية الصدر.

6- أسفل الخدود بالقرب من الأنف أو من الفم فهي تعبر عن مشاكل في الأسنان واللثة.

واكد خبراء انتشار الوفاة بسبب النوبة القلبية بين الكبار والصغار على حد سواء وأخبرهم الطفلة التي لم يتجاوز عمرها 9 سنوات وقدم الدكتور عبد الله البار نصائح لتفادي النوبة القلبية ولاسيما اذا كان الشخص لوحد في المكان:

1- اسفل انها 25:7 مساء وانت ذاهب للمنزل (لوحدك) بعد يوم صعب في العمل.

2- انت تعبان جداً، متضايق ومحط.

3- فجأة تصاب بالمشي في صدمك يمتد الى زراعت وفكك، وانت

الإصلاح، مما يتهك عمل الكلى. 4- الحاجان أو العيون فهذا قد يكون بسبب مشاكل في الكبد. 5- الخدود بالقرب من العين أو أقل قليلا فهي تدل على خلل في الرتتين والجهاز التنفسي، ويكون هذا سبباً لإجهاد الرئة عن طريق التدخين أو الإصابة بأمراض الربو وحساسية الصدر.

6- أسفل الخدود بالقرب من الأنف أو من الفم فهي تعبر عن مشاكل في الأسنان واللثة.

واكد خبراء انتشار الوفاة بسبب النوبة القلبية بين الكبار والصغار على حد سواء وأخبرهم الطفلة التي لم يتجاوز عمرها 9 سنوات وقدم الدكتور عبد الله البار نصائح لتفادي النوبة القلبية ولاسيما اذا كان الشخص لوحد في المكان:

1- اسفل انها 25:7 مساء وانت ذاهب للمنزل (لوحدك) بعد يوم صعب في العمل.

2- انت تعبان جداً، متضايق ومحط.

3- فجأة تصاب بالمشي في صدمك يمتد الى زراعت وفكك، وانت

الإصلاح، مما يتهك عمل الكلى. 4- الحاج