

لن يضيرها تخرضات التربيص الحلال بين ومكانتها سامية

جاهل من يحاول تلغيق الاكاذيب لبئال من مكانة المرجعية الدينية العليا السامية ، نعم هي سامية بتاريخها ورجالها ومواقفها وتصديدها ومقاومتها الطغاة ، وهي كبيرة بارزها وعلمها وبيوتها وحفظها لبضة الاسلام ، بل هي شامخة باعدادها ووسطيتها واسانتيتها ، التي اقر بها المناوي، قبل المناصر والعدو قبل الصديق ، وغير المسلم قبل المسلم ، فهل صم الاذان واورد قلبه بالاكتة من راح يلقق الاكاذيب ويبتغى المدلسين وهو يحاول المساس بمكانة السامي ؟ وهل اغفل من ادعى المهنية الاعلامية من تصدى للاحتلال قبل ان تها اقدامه ارض العراق ؟

ويبدو ان غيظه وحقد وجهه انساه الحافظ للعراق من التقسيم ؟ بعد ان راحت الاصوات الداعية للتقسيم تتعالى مدعية حرصها على ابناء الطائفة ، وربما كان لتضليل المدلس الدور الاكبر في الدعوة لإعداد برنامج يمس رمز التشيع في العالم بل رمز الكبار الحافظين ، فتاريخ العراق سجل وما يزال ان رمز الاعتدال والوسطية والابوية حفظ العراق واحداً وموحد بعد ان اصبح قاب قوسين او ادنى من التقسيم ، وهو يسب على المنابر ويهاجم بأقسي العبارات وتلحق به اسوء الاوصاف ، ورب ان الجاهل المنصوح والحاقد الناصح اغفل ان ابناء الاديان ونفس الشيعي تيمن بالمرجع الاعلى قبل الشيعي المقلد وقد رأى ابوية المرجع التي حررت السبي بحقوق الشيعي الشرعية وراحت قوافل مساعدتها تطوف خميمات التازحين مقدمة الطعام والماء والدواء ، بل مشيدة الخيمات ابوية الأبرياء، ممن تشرده بخلو بعض من ادعى تمثيل الطائفة والدفاع عن مصالحها والنزود عن حقوقها .

ويدن شك ان الازمات توحد والتواب تقرب والاستعدادات دون حق ترفع ولا تخفض، لقد تجرأ داعش على حرمة العراق وندس بعدوانه كرامة أمة ، وتجراً بدنائه على شرف حرائر وخلف الولايات والماسي حتى طالت نيران قذائفه الغادرة العاصمة بغداد ، وراح بعض من ابتليت بهم الأمة من ساسة الصدفة ومدعي تبصير الشعب الغافل ومن بث قلمه الماجور البغضاء، والشحناء يلطم نتاج سمومه باحثاً عن وطن بديل معتقدا ان العراق مات دون صراحة وذهب محتلاً دون عودة ، فعودته محرراً محال وصحوته بعيدة المثال ، وبقينا ان كل حساباته كانت دقيقة صحيحة الا ثابت واحد لا متغير كما اعتقد البعض ، فقد اغفل من باع العراق بدولارات كثيرة او قليلة ، ان هناك حكيم زاهد سكن المدينة العتيقة اخذ العراق منه وهم الأمة والشعب مناخذه ، نذر نفسه لمقاومة الطغاة والخلتين ، الحكمة راسي ماله ، والوسطية منهجه ، والزهد مشهوره ، لم يحتكم على متر واحد من العراق ملكا له ولاسرته ، معتقدا غير متردد ان ملك الدنيا زائل ومال الآخرة خالد ، كيف لا وهو سائر على نهج من خاطب الفتوى محققاً يا دنيا تاريخ غربي ، لقد اغفل التمام هذا الحكيم فكاتب الفتوى التي سيخلدها تاريخ العراق والأمة والمرجعية ، الفتوى التي انتفض لها ابناء الاديان والطوائف ، الفتوى التي حيرت كل لبيب وواقفت اروقة التأمير حائرة مختاره بما تقول ؟

وبماذا تخطط ؟ وكيف تواجه ، فراحت هذه المرة تحرك الاقلام المناجورة ومن ادعى الانتصار للشعب المظلوم وهو فاسد مفسد ، فأوقعت بشركها بعض وسائل الاعلام التي حاروت هذه المرة المساس بمقام الزاهد بتلفيقات مكشوفة وتوقيعات قلبت السحر على الساحر ، حيث تزامن دس السم مع حلول الليلة الاولى للمحرم الحرام ، حيث يستذكر المؤمنون انتصار الدم على السيف ، ويستحضرون التاريخ الذي ارفش لواقعة لم ولن تحصى من صفحات التاريخ وذاكرة الاجيال ، الواقعة التي ازقت عروش الطغاة على مدى التاريخ ، والتي راحت مثلاً يهتدي بها الباحثون في الحرية ، ولكن ميهات لاكاذيب رخيصة ان تثني جموع المؤمنين من الانتصار لطلامة اسلافهم ممن خرجوا وقاتلوا وانتصروا وفارغوا الوظم والهله ، وبقينا ان من حررض وقت وغانا ونصح اعطا في حساباته كما سلفه الذي حرك داعش الارهاب والفساد ، فالمرجعية سامية مكانته كبيرة بمواقفها ووسطيتها شامخة بزهدها لن ينال منها مراقبون الاعلام ومن اخبأ خلف الستار ، ويبدو ان الاقدار شات ان تحرك جموع المؤمنين للانتفاف حول الاب الحامي والمقام السامي في ظل ظرف ربما هو الاصعب فكانت الترهات الرخيصة والتخرصات البنتلة ، ولو قدر للمحاولات السابقة وعلى مدى التاريخ ان تتجح في المساس بهذا الصرح الشامخ لما وقفت المرجعية الدينية العليا

وهسي في أوج زهوها وعطائها ، كبير سيدي المرحج بحكمتك وزهدك وطمهاتيك ، وصغير جاهل من حاول المساس بمقامك السامي ، وبقينا ان الكذبة الجديدة لن تكون الاخيرة ، لكن العقاب للمتقين والخسري لإعدادهم الى يوم الدين .

علي الشكري
بغداد

تحاليل بلا تحليل اضحك على خرائط الحدود

لم تكن رصاصات الفتى المصري غارفيو برسبيج التي قتلت الامير النمساوي فرنانديز زوجته في السبب الحقيقي لتدلاع الحرب العالمية الاولى ياربع سنوات دائمة تآثر بها العالم كله تقريبا .. كانت خسارته جراحها كبيرة وتغيراتها وانعكاساتها على توزيع ميزان القوى الدولية ورسم خرائط وحدود عالمية جديدة في النتيجة الاكبر بل الهدف الاستراتيجي الذي خطه له لتكون الحرب بوابة ونتيجة طبيعية لخارجياتها .. فقد ظلت مقاطعتي الارزاس واللورين الالمانية الفرنسية المتنازع عليها منذ قرنين بلا حل شاف مقنع مرضي لاطراف القضية .. ذلك لم يكن نتيجة بادرة وغاناء قادة البلايين وعدم وطنيتهم او امية ولا ابالية الشعبين .. بل ذاك يقع ضمن سياقات دولية معينة ويتخطى مسبق من اصحاب القرار ومخططي مستقبل العالم المادي .. لذا كان سيناريو الحرب يجري كسرحية مدونة مسلفا وتجري احداثها تحت السيطرة .. اذ لا شيء خارج حدود التوقع للمهمة التي ليس بالضرورية ان تكن دول معينة حكومات .. مما جعل السيناريو ومخرجاته بل ونتائجه الممتدة لعقود وسنوات قائمة - وهنا مريرب الفرس - ان تكن الحدود موجبة لقمة سانعة وضحكة ساخرة وقنبلة مؤقنة نوحبت بتفجير الحرب العالمية الثانية كما خطه لها فعلا وفقا لكواليس قيادات العالم الحقيقي المتخفين في غرف مظلمة واجندات موهلة قائمة تعمل بلا ضجيج .. بعيدا عن الاصوات الشخصية الارتجالية الشنار او تهريج منابر اعلامية لا تجيد الا التعجيب والتدهجج - الا ما دخل ضمن سياق حملاتهم وتخطيطهم وتوجيههم كجزء من ادوات التنفيذ وليس التسخيف ..

والا فان القرارات الاستراتيجية لا توضع في سوق الخناصة وعلى طاولات قاذورات الليل ليلو بها زيد وعبيد وشعيط ومعيط .. فهي حصرة بيد اصحاب الاختصاص تقود العالم المادي وتسير كفته .. لا يمكن ان يترك الملف الاعلامي بيد كل من هب ودب يلقي ما يشاء من حصاه وجحراته وعقراته بينتر مظلم وبصيرة عقوبة لا يعي منها وفيها الا لتشدقات فاهه الفتوح لشبهية موائد مدفوعة الحساب .. ذلك يعد سخف القدر العربي الذي جعل امتنا الى اليوم محتلة الارض مقيوضة الذنق مسيرة الرقاب منهوية الخيرات تعيسة الاحوال ولاسيما الشعبية منها .. جراء تسليها مقتدرات لم هم لا اهل لها على صعيد القمة وادواتها .. فيما يبقى شرفاء الأمة كحطام وحطب يحترق وفق لنزوات الاستبداد واجندات الاستعباد ..

تسعين بالمائة من تلك الاستراتيجيات تنفذ وفقا لخلافات الحدود القائمة بين جميع بلدان العالم حتى التي تبدو انها حليف استراتيجي دائم .. هذا لم يكن من قبيل حفظ الصدف او حسن النوايا .. بل انه عالم السباسبية .. يا من تدعون انفسكم خبراء السياسة .. ان الحدود الدولية للدول في القارات جميعا وبمنطق الزمان والمكان لم تكن تشكل خارطة تعبر عن ذوقية ملك او ترقية سلطان او تعبير عن امنية شعب او رغبة متنفذ او استجابة لامرؤجات مجتمعية او ثقافة حزبية .. تلك اضاحيك ذقنية عفا عنها زمن العولة بعد ان ترك الآخر يمشعش في ربوع الامية والتصحح والجاهلية .. فالحدود تمثل اجندات للقوى العالمية المهيمنة وجميعها اجزم تستنبط قنيل نار يمكن لها بشكل تستعر باي لحظة تتفجر وتغير الواقع وتمرق الخرائط وتعيد صياغتها بشكل جديد يتلام مع متطلبات تلك القوى المهيمنة ويتسجم مع روح العصر .. هنا ما احب ان اصل اليه : ان الحدود لم تكن في يوم من الايام تمثل ولا تستمثل حوقا قومية او مجتمعية او دينية او تاريخية .. انها ارادات سياسية ومصالح دولية.

فما يمتع اليوم سياخذ غدا . وغدا في العرف السياسي قائم لا محالة فضلا عن يدين الخلق الذي يعني فيه انه قريب .. فلا يتبغى ان يفرح الزميد، ولكنه مصنوع من الزيوت النباتية ويتم تسويقها كبديل صحي للقلب.

ومع ذلك، فإنه غالباً ما يكون مرتفعاً في الدهون غير المشبعة، ولإبادة صحية للبشرة، حاول استخدام الأفوكادو أو زيت الزيتون، للحصول على بشرة صحية.

حسين الذكر
بغداد



جانب من حفل تكريم طلبة الدراسة الاعدادية المتفوقين في قضاء هيت

للسنة الثانية على التوالي هيت تحتفي بطلبتها المتفوقين وتبارك لأبن ذي قار نجاحه الباهر

هيت تحتفي بطلبتها المتفوقين وتبارك لأبن ذي قار نجاحه الباهر



طالبة تلقى كلمة في حفل التكريم

وكان المتحف قد اقام العام الماضي حفلاً مماثلاً شمل نحو 30 من أوائل خريجي الدراساتين، لالتراث في قضاء هيت بمحافظة الانبار، حفلاً لتكريم الأوائل بالدراسة الاعدادية بفرعها، بحضور وجهاء المدينة ورؤساء العتاش فضلاً عن مديري المدارس المتميزة. واكد الحاج حمدي عفتان، الذي داب على مبادرات من هذا النوع لتشجيع المتميزين والمتفوقين، ان المتحف (نظم الحفل لتحتو 33 طالباً وطالبة حققوا معدلات عالية في دراستهم بالاعدادية). وأشار الى حضور مدير تربية قضاء هيت، وريادة الشيوخ على عبد النعم مرزبان الحمدي. و اضاف ان الاحتفال يقام هذا العام في ظل معطيات جديدة تسهبها كل من الانبار وهيت).

وكان المتحف قد اقام العام الماضي حفلاً مماثلاً شمل نحو 30 من أوائل خريجي الدراساتين، لالتراث في قضاء هيت بمحافظة الانبار، حفلاً لتكريم الأوائل بالدراسة الاعدادية بفرعها، بحضور وجهاء المدينة ورؤساء العتاش فضلاً عن مديري المدارس المتميزة. واكد الحاج حمدي عفتان، الذي داب على مبادرات من هذا النوع لتشجيع المتميزين والمتفوقين، ان المتحف (نظم الحفل لتحتو 33 طالباً وطالبة حققوا معدلات عالية في دراستهم بالاعدادية). وأشار الى حضور مدير تربية قضاء هيت، وريادة الشيوخ على عبد النعم مرزبان الحمدي. و اضاف ان الاحتفال يقام هذا العام في ظل معطيات جديدة تسهبها كل من الانبار وهيت).

ذي قار تطرح مشاريع خدمية على أمانة مجلس الوزراء

الدخيل يعلن العمل بالطريق الرابط بين الناصرية والجبايش والإصلاح

تطلب تسريع العمل فيها ومنها مشروع مجاري قضاء الشطرة وتأمين مشاريع كهربائية خاصة بمشاريع مياه الإسالة وكذلك تسريع العمل في جسر تقاطع سوق الشيوخ وعقد من الطرق الخارجية). لافتا الى ان (الوفد الحكومي تعهد بنقل جميع هذه المقترحات إلى الأمانة العامة لمجلس الوزراء لوضع الحلول والمعالجات السريعة لها). و أكد محافظ ذي قار عادل الدخيلي أهمية استقبال ومواجهة المواطنين والتعرف على مشاكلهم المختلفة خصوصاً فيما يتعلق بتأمين فرص العمل للحد من البطالة والإستماع لهم حول أعمال وتحسين واقع الخدمات الأساسية بمناطقهم لان ذلك يمثل تحدياً مشتركاً لدوائر الدولة والمواطن وأكد خلال استقباله عدداً من المواطنين في مكتب شاوكي أهمية تفعيل مكتب شاوكي المواطن عبر لقاءات يومية مباشرة من مختلف الشرائح والقطاعات والتفهم لهموم ومشاكلهم ومتابعتها

تطلب تسريع العمل فيها ومنها مشروع مجاري قضاء الشطرة وتأمين مشاريع كهربائية خاصة بمشاريع مياه الإسالة وكذلك تسريع العمل في جسر تقاطع سوق الشيوخ وعقد من الطرق الخارجية). لافتا الى ان (الوفد الحكومي تعهد بنقل جميع هذه المقترحات إلى الأمانة العامة لمجلس الوزراء لوضع الحلول والمعالجات السريعة لها). و أكد محافظ ذي قار عادل الدخيلي أهمية استقبال ومواجهة المواطنين والتعرف على مشاكلهم المختلفة خصوصاً فيما يتعلق بتأمين فرص العمل للحد من البطالة والإستماع لهم حول أعمال وتحسين واقع الخدمات الأساسية بمناطقهم لان ذلك يمثل تحدياً مشتركاً لدوائر الدولة والمواطن وأكد خلال استقباله عدداً من المواطنين في مكتب شاوكي أهمية تفعيل مكتب شاوكي المواطن عبر لقاءات يومية مباشرة من مختلف الشرائح والقطاعات والتفهم لهموم ومشاكلهم ومتابعتها

الشركة المنفذة بالالتزام بالتوقيعات المحددة للإنجاز. وكشف رئيس مجلس محافظة ذي قار المهندس رجم الخاقاني، عن مناقشة واقع عدد من المشاريع الوزارية المملكتة مع فريق متابعة تنفيذ البرنامج الحكومي في الأمانة العامة لمجلس الوزراء في اجتماع مشترك عقد في مبنى مجلس المحافظة. وقال الخاقاني في بيان اوردته مكتبته الاعلامي لتلقته (الزمان) امس ان (المجلس طرح عدداً من المشاريع التي تحتاج تعاون الوزارات الاتحادية وإيجاد الحلول الناجحة والسريعة ومنها في قطاع الكهرباء والمجاري والماء والطرق). وأشار إلى انه (تم تقديم ومناقشة عدة مقترحات حلول للمشاريع التي



خبراء : 3 بدائل غذائية لبشرة صحية

نصائح غذائية على الأم المرضع إتباعها



كميات كبيرة جداً من الصوديوم والكبريتات والدهون المشبعة. والتي ثبت أنها تجفف الجلد وتسبب التهابات، لذلك يعتبر الدجاج بديلاً مهما للتكوين الطبيعي للكولاجين. كما انه مصدر لذيذ للبروتين الهزيل، والذي سيبقيك شبعاناً طوال اليوم بديلاً أفضل.

3- زيت الزيتون أو الأفوكادو السمن هو انتشار معالج يشبه طعم الزميد، ولكنه مصنوع من الزيوت النباتية ويتم تسويقها كبديل صحي للقلب. ومع ذلك، فإنه غالباً ما يكون مرتفعاً في الدهون غير المشبعة، ولإبادة صحية للبشرة، حاول استخدام الأفوكادو أو زيت الزيتون، للحصول على بشرة صحية.

لأخذ 3 حصص خلال اليوم من الفواكه والخضروات والدهون مثل المكسرات النية، والزيتون مثل زيت السمسم وزيت الزيتون وتجنب القيام بالحميات القاسية ذات السعرات القليلة لأنها تؤثر في إدرار الحليب، حيث إن الأم المرضع تحتاج لزيادة في سعرتها وتقدر الزيادة 500-400 سعرة مع استشارة إخصائي التغذية لمساعدتها في الحمية التي تناسب احتياجاتها وتناول مجموعات متنوعة من الأطعمة، وتشمل النشويات مثل الحبوب الكاملة: (القمح الكامل، الشعير الكامل، الأرز الكامل، الدخن والشوفان) والبروتينات مثل (الدواجن، المحجوم، الأسماك، والبقسوليات) والفيتامينات والمعادن وتتمثل في الخضروات والفواكه وتناول الأسماك مرتين في الأسبوع، حيث إمداد الأم بالأوميغا 3 التي تعزز نمو الدماغ وتحسن القدرة الذهنية لدى الطفل وأخذ حصص يومية كافية من منتجات الالبان لتأمين الاحتياج من الكالسيوم وفيتامين (د).

الحليب تستهلك العديد من السعرات الحرارية والعديد من المعادن والعناصر الغذائية ويجب تعويضها، باتباع 11 نصيحة على المرضع اتباعها وهي تجنب مشروبات الكافيين مثل القهوة والشاي لأنها تنتقل عبر حليب الأم إلى الطفل، وقد يؤثر ذلك على نوم الطفل ويفضل تجنب الزيوت المهدرجة أو المنجولة السني تتواجد فهي السلي الأغذية المصنعة، مثل: الزبدة والسمن النباتي ويفض

ويفضل الحفاظ على النشاط البدني منتظماً ومعتدلاً بممارسة المشي ل 30 دقيقة، للمساعدة في تحقيق عويدة الوزن قبل الحمل والتقليل من المشروبات الغنية

