Issue 5773-5774 Saturday- Sunday 8-9/7/2017
الزمان – السنة العشرون العدد 5773–5774 السبت– الاحد 15 من شوال 1438 هـ 8–9 من تموز (يوليو) 2017 م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/20 . UK

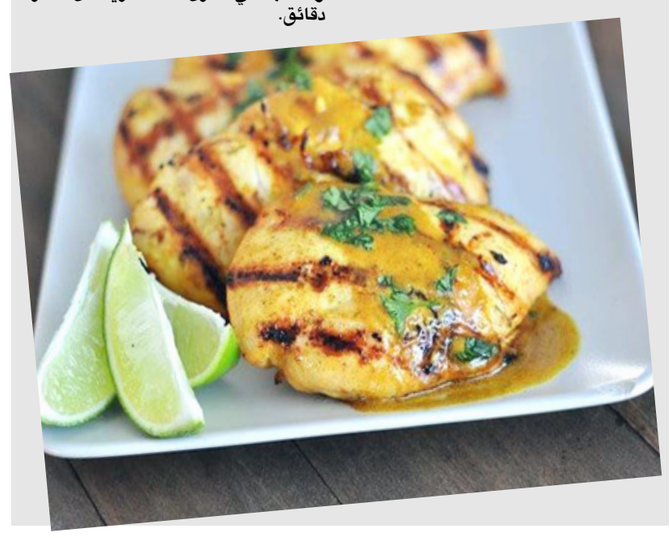
رسائل القراء

مأكول العافية

دجاج بالليمون

المقادير :
كيلو من صدور الدجاج.
ستّ ملاعق صغيرة من الزيت النباتي.
ستّ ملاعق كبيرة من عصير الليمون.
ملعقة كبيرة من الملح.
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل (بابريكا).
سبعة فصوص من الثوم المهروس.
رشّة من الملح.
نصف كوب من عصير الليمون للصلصة.
ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة.
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.
ربع ملعقة صغيرة من الثوم المطحون.

طريقة التحضير :
ينقع الدجاج مع الزيت النباتي، عصير الليمون، الملح والفلفل مدّة لا تقلّ عن ثلاث ساعات في الثلاجة.
توضع صدور الدجاج في صينية مناسبة مغطاة بورقة الألمنيوم مدّة لا تقلّ عن نصف ساعة.
يُزال ورق الألمنيوم، يخلط كل من الثوم المهروس، والملح، وعصير الليمون، والكزبرة، والثوم المطحون، وكذلك زيت الزيتون.
تضاف الخلطة السابقة للدجاج، ونعاود وضعها في الفرن مدّة لا تزيد عن عشر دقائق.



عيادة النصف الأكبر

بغداد - شاكر عباس

تغيرات نفسية

تقول القارئة سوزان احمد (47 سنة) (بعد انقطاع الدورة الشهرية مني شعرت بالضيق والتفكير والضجر وتغيرت حالتي التي فيها نوع من العصبية على زوجي.. الذي تحملني فما الحل؟)

أجاب الطبيب علي عبد الرزاق اختصاص امراض نفسية قائلاً
– نعم عند بعض النساء عندما تنقطع الدورة الشهرية جراء العمر ، تنتابها حالة من الضجر بسبب ادراكها انها غير قادرة على الحمل وانها بلغت سن اليأس، ستشعر بالارتباك عند النوم والتوتر والخوف من المجهول وقلة في الشهية وتكثر خلافاتها في البيت و(سن اليأس) عند بعض النساء مدمر لأن الدورة الشهرية تشعرها انها لازالت نشطة .. ولكن هذه الحالة تاخذ فترة الى ان تعتاد عليها المرأة ويمكن مراجعة مستشفى ابن رشد لاخذ العلاج .

ذبابة طائرة

تقول القارئة دجلة عوني (47 سنة) (لقد بدأت اشاهد في عيوني مثل ذبابة وخيوط عندما استيقظ من النوم صباحاً.. هل هي مرض خطير علماً اني لا اعاني من السكري؟) .
اجاب الطبيب الاختصاص بأمراض العيون نافع علاء قائلاً :
– الذبابة الطائرة والخيوط السابحة لها علاقة بالسائل الزجاجي في العين وعليه يجب اجراء عدد من الفحوصات الضرورية ولايجوز استخدام قطرات العين الكيفي .. هذه الذبابة والخيوط ستزداد مع سنوات العمر .. وقد تحتاجين الى عملية قص السائل الزجاجي ،راجعي ولا تتاخري.

اعراض الربو

قالت في رسالتها سوسن احمد (طفلي عمره 4 سنوات وفي صدره (خرخشة) وضيق في نفسه ، ماهي اعراض الربو فقد يكون مصاباً به).
أجاب الطبيب عبد الباسط الشهربلي الاختصاص بالحساسية والربو قائلاً: الربو مرض مزمن يصيب الممرات التي تقوم بنقل الهواء من والى الرئة ويعاني فيها المصاب طفل او كبير من صعوبات في التنفس واعراض الربو هي .. صوت صفير اثناء الزفير مع سعال في الليل وساعات من الصباح .. الم في الصدر جراء ضيق التنفس .. لا تهملي الفحص المبكر لطفلك .. لاخذ العلاج قبل استفحال الحالة.

شابات يفضّلن الحلاّق لحرصه على إظهارهن في أحسن صورة

عمل الرجال في مراكز التجميل النسائية بين الرفض والقبول

بغداد - مريم الكناني

أنتشرت في السنين الاخيرة بشكل ملفت للنظر مراكز التجميل النسائية وخاصة تلك التي يعمل بها الرجال بين رفض وقبول المجتمع لهم . توقفنا عند مصفف الشعر ياسر أسمر ليضعنا بالصورة بشكل أدق . سألناه:

☐ حدثنا عن نظرة المجتمع لعملكم وماهي الصعوبات التي تواجهها؟
– انتشر عمل الرجال بمراكز التجميل منذ بضع سنوات ولكن بمناطق محددة. الأغلب لا يتقبلون فكرة دخول الرجل بهذا المضمار وقد تعرضت للأنتقاد واحيانا عندما اسأل عن طبيعة عملي احاول التهرب من الاجابة.

☐ لماذا تفضل المرأة احيانا الحلاق الرجل حسب وجهة نظرك؟
– هناك عدة أسباب لذلك،الاول منها أتقان العمل والثاني الذوق باختيار الالوان والموديل المناسب لكل زبونة والثالث لان الرجل هو من يقيم جمال وأناقة المرأة.

☐ من هو ياسر أسمر ؟
– انا من مواليد 1985 اعزب حاصل على بكالوريوس في اللغة العربية، بدأت العمل كحلاق نسائي عام 2008، لايوجد شخص شجعني للخوض بهذا العمل لكن الحالة المادية هي التي دفعتني خاصة ايام الدراسة الجامعية حيث كنت اعاني أزمة مالية وهذا الشيء معروف جداً عند اغلب الشباب نتيجة وضع البلد. علما اني منذ الطفولة كنت أنظر بشغف من خلال التلفاز والصحف والمجلات لطريقة تصفيف شعر الفنانات وغيرهم من النساء اللاتي يظهرن في الاغاني والاعلانات وبعد أن تهيأت لي الفرصة دخلت هذا المجال ولله الحمد تطور عملي بصورة سريعة حتى فترة دراستي به لم تتجاوز الشهر.

☐ كيف أستطعت تطوير مهنتك ومن أين تحصل على مستحضرات التجميل؟
– التطوير تم من خلال اخذ كورس مكثف على يد الكوافير العراقي صلاح الشمري حيث أتقنت كل شيء على يده اضافة الى عدة كورسات خارج العراق السويد مثلاً لكن ما تعلمته بالعراق صراحة يفوق المحاضرات التي تقدم في بقية البلدان التي قصدتها . اما مستحضرات التجميل تاتي من عدة دول وماركات مختلفة منها ايطالية وفرنسية وامريكية وبرازيلية نعمل دائماً على ارضاء الزبونة واختيار افضل وانسب المستحضرات التي تلائم البشرة لهذا السبب يوم بعد الاخر يزداد الاقبال على مراكزنا نتيجة الاتقان بالعمل والمصداقية.

☐ ما رأيك بكثرة مراكز التجميل المنتشرة حالياً وهل جميعها مؤهلة بالصورة الصحيحة؟
للأسف بعض مراكز التجميل تفتح ابوابها فقط لأستغلال الناس والحصول على الشهرة والاموال دون تقديم نتائج ترضي الزبون لكن هذا لا يمانع بوجود مراكز تمتاز بالمصداقية والتفاني بالعمل.

☐ هل يوجد دخلاء على عملكم؟
– نعم يوجد وبكثرة بسبب هؤلاء اصبح البعض ينظر بصورة سيئة الى عمل الرجل داخل الصالونات النسائية لابد للشخص ان يتحلى بالسمعة الجيدة والمنطق الحسن لكسب الزبونة اولاً ولترك أثر طيب في مجال العمل. الكثير من هؤلاء الدخلاء سطع نجمهم لكن سرعان ماانطفئ نتيجة السلوك السيء.

☐ ماذا تتمنى؟
– اتمنى ان تتغير نظرة المجتمع لطبيعة عملنا فكل شخص يقدم الفن الذي يتقنه بالشكل الذي يراه دون الاساءة لطرف معين.

مزاج متعكر

وبهذا الصدد تقول زهراء جمال أنها (تصفف شعرها في صالون في حي الغدير يديره حلاق لأنه مهما كانت إمكانية الحلاقة في تصفيف الشعر فإنها لا تصل إلى إمكانية الحلاق في هذا المجال فكما نعرف إن المرأة ذات طبيعة حساسة يمكن لأية شائبة في يومها إن تعكر مزاجها وبالتالي ينعكس هذا على عملها عكس ما نراه في الرجال، إذ بإمكانهم الفصل بين العمل والحياة اليومية، ولكن هذا لا ينفي إن هنالك صالونات نسائية ذات إمكانية ولها ثقلها في هذا المجال).

وتخالفها في الرأي هدى سليم التي تقول (لكوني محجبة فأنا أرفض الذهاب إلى صالونات يديرها رجال لأني لا أرضى أن يمس رجلٌ شعري أو حتى مجرد مشاهدته ! لذلك أفضل الذهاب لصالونات حلاقة تديرها نساء ممن يتقنّ فن التجميل ولهن سمعة جيدة لكي احظى بقسط من الراحة والتعامل معهنّ بسهولة).

وتبين سفانة كامل التي اعتادت ارتياد صالون حلاقة في الجادرية يديره رجل (إن للرجل نظرة خاصة للمرأة تجعله على معرفة تامة بما يبرز جمالها فضلاً عن حسن اختياره قصات الشعر ومواد التجميل التي تلائم الوجه، إذ يبذل الحلاق جهداً لإظهار زبوناته في أحسن صورة مبتعداً كل البعد عن الغيرة التي نراها موجودة في داخل الكثير من الحلاقات) مضيفة (انا شخصياً أتعرض لبعض الآراء المعارضة من صديقاتي لتصفيفي شعري عند حلاق ولكن لا توجد مشكلة فكل شخص لديه قناعاته وظروفه الخاصة).

آراء : بعض النساء يفضلن الحلاق لقدرته على تحديد ما يناسبهن

الجمال وقسوة الفقر

عن أي حرام تتحدثين؟
هكذا أجابتني حين سألتها؟
اليس حرام فتاة جميلة مثلك تقف هذه الوقفة في الشارع ؟
تلك الفتاة ذات السبعة عشر عاماً وهي تقف عند أشارة المرور تستجدي من أصحاب المركبات
لم تصدمني أجابتها بقدر ماجعلتني أفكر كثيراً في كل ماتمر به هذه الفتاة وهي واقفة تلك الوقفة وفي عينيها ذلك الحزن الصامت وكلمات الاستجداء تخرج من فمها عنوة كأنها تتحدث بلغة غير لغتها
فكرت وانا أقف امامها عن أي ظروف كانت تتحدث !
وماذا يكون وراء ذلك الوجه الجميل ؟
أسئلة كثيرة خطرت في بالي وقتها ولكني ومع كل ماشاهدته منها سكت ولم أقل أي شئ
الى أن تحدثت هي الي وأخبرتني كيف ولماذا تقف هذه الوقفة المهينة لشبابها وجمالها
قالت: (أنا يتيمة الاب ولدي خمسة اخوة واخوات كلهم أصغر مني ووجدت نفسي مضطرة الى العمل لكي نعيش
ماذا برأيك سوف يكون عملي فأنا لم أدرس مثل باقي الفتيات ولااعرف القراءة والكتابة وثروتي الوحيدة هذا الوجه الجميل فهو كل مأملك).
حين كنت أصغر عمراً وقبل عدة سنوات وجدت نفسي المعيل الوحيد لعائلتي وواجب علي أطعامهم وكسوتهم ماذا افعل أخبريني !
حين خرجت الى الشارع أول مرة بعد رأيت فتيات في الشارع يمارسن هذه المهنة وفي اول يوم حصلت على مبلغ 25 الف دينار حين جلست أعد هذا المبلغ لم أصدق وقتها اني وبمجرد ساعات قليلة في هذه الاشارة تحصلت على هذه الثروة
نعم لاتتعجبي حين اقول ثروة فأنا وطوال حياتي لم أملك مثل هذا المبلغ
وعدت الى البيت أخبر أمي بما عملت أخذت أمي المبلغ دون أن تتكلم ولاكلمة فقط رأيت الدموع تنهمر من عينيها بصمت
وهكذا أصبحت هذه هي مهنتي والان لم يعد يكفيني 25الفاً فقد أصبحت أحصل في اليوم الواحد على أكثر بكثير
كل أصحاب السيارات حين يرون جمالي يتألمون ويقولون حسافة هذا الجمال يستجدي
وهكذا أصبح جمالي نعمة تدر علي الكثير من النقود
سألتها: الا تخافين على نفسك !
أجابتني وهي تضحك بحسرة والم
أذا كان يجب علي الخوف فخوفي سيكون على أمي وأخوتي الصغار فأنا قد تعودت على الشارع وعلى ماأحصل عليه من مال من هذا الشارع
ثم رأيتها تنقلب بكلامها من النعومة والحزن الى الحزم والقسوة وقالت لي
يكفي أسئلة لا فائدة منها أتركيني أمارس عملي اعتقد بحديثي معك لن أطعم أخوتي أخوتي الصغار وتركتني وذهبت مسرعة الى أحدى السيارات لتحصل على اي مبلغ من المال
تركتها وأنا في حالة ذهول تام
كيف أنقلبت هكذا
هل هي بطبعا قاسية الحديث
أم أنها فكرت بأن أسئلتي مجرد دردشة مع أنسانة فضولية وهي لا وقت لديها للوقوف والحديث وهناك من ينتظرها بحرارة ليحصل على مايسد رمقه
أعتقد أنها أعتبرتني سيدة لاعمل لديها سوى الحديث مع الناس لتملأ وقتها فأين أنا من تفكيرها !

نوال علي العزاوي
بغداد

أضغاث أحلام

لاشيء يُريح من اثقلت كاهلهُ الحياة بنكباتها المتكررة، ربما الإستسلام لأخذ قيلولة يزيل جزءاً ولو لفترة معينة لاكثر .. جميل ان يشعر بك من تحب دون البوح له ولو بكلمة .. والأجمل من ذاك الشعور هو سقوط ذاك الشعور خلفنا بمجرد رؤية من نحب بجانبنا .. يقال ان البعد مؤشر لطي النسيان، بل هو احد أسباب التخلي الصامت .. ولكنه لم يكن هكذا،فمعهُ لطالما تقاسمنا أوجاعا متشابهة في حضرة الغياب وفي حظرته ايضاً .. لم يكن منفردا كما لم يكن إعتياديا او عابر الذكر .. هو فرحة لاتنتهي،وان أثقله الزمان بمصاعب شتى.. بيني وبينه أميال لاتعد، وسبحان الذي لايفرقه القدر .. أثقلتني تلك الليلة كانت طويلة الامد ولكن الحدس للقياه كان حاظراً وكأني أطلت الإنتظار وهو بالنسبة لي كان امراً مستحيلاً، رغم إني أقوى على التعايش معه بجدارة ولكن ليس في كل الظروف .. إختلطت في حينها الأمور، لم أجد تفسيراً لفوضى الحواس.. هل كانت الذاكرة طويلة الأمد لايباغتها ولاينتابها اي نسيان يذكر؟ ثاقبة تلك الذاكرة التي لاتمحي له أثر،وموجعة عندما ترسم أمام عينيّ أقسى لحظات العمر .. تباً لإستيطانها لي المستمر ..كيف أناجيها بالإبتعاد وهي تأخذ زاوية في عقل أثقله ذاك الأمر، لذا لم أجد تفسيراً لإستبداد تلك الذاكرة سوى مقولة لمستغامني تجيب صميم تساؤلي (نحن لانشفى من ذاكرتنا ولهذا نحن نكتب .. نحن نرسم .. ولهذا يموت بعضنا ايضاً) ..
– ثم التقينا،بعد غياب طويل والشوق ترتسم ملامحه على وجوههنا، يتقدم نحوي بخطواته ذاتها تلك التي أحفظها عن ظهر قلب .. جلسنا على طاولتنا المعهودة تلك التي تقاسمناها كلما إقترب الأفول ..يطلب مني ان أضع له شيئاً ما من الطعام ثم يأخذه ويمضي .. ويترك لي تساؤلاً
–من انا في حضرته ؟
–بت اشك في إني انسان واقعي لايعتني بالخيال ..
يأخذني كل شيء عنوة دون اي مقاومة مني، كأني أسيرٌ بلا وعي أو تفكير، كأني لستُ أنا .. تلك التي تعد أدق خطواتها وتنتبه حتى لظلها لا لأمامها فقط.. تجرفني عاطفة هوجاء تأخذ جزءاً كبيراً من قلبي وعقلي معاً ..
لطالما تساءلت أتلك رابطة الدم أم أكاد أنفرد بها؟
–لم أشاء التميّز قط،ولكن إنهماري اللاإرادي في تفاصيله تؤرقني .. شيء ما يستيقظ بداخلي كلما أوشكت إعتيادي لغيابه .. أيعقل أن تمر السنيّن عابرة وتمحي له الأثر أم إنها مخطأة ولازال له ذكر، أم سأعتاد غيابه وأكتفي بأضغاث أحلام وأستفيق على صوت المنبه الذي يختار الرنين لحظة تمعني في تفاصيل وجهه ليعيدني الى الواقع فيذكرني بالخنساء وهي ترثي أخاها صخر:-

أعينيّ جُودا ولا تجمُدا
ألا تبكيان لصخر الندى
ألا تبكيان الجريء الجميل
ألا تبكيان الفتى السيدا

نهى العبدلي
بابل

ندوة عن المخاطر المنزلية

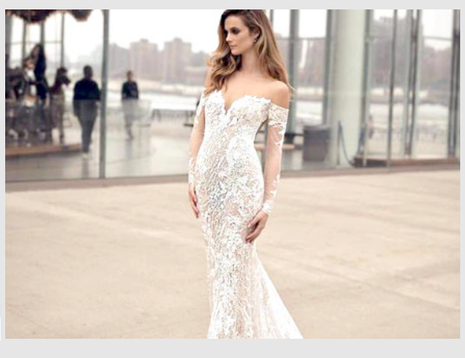
الطفل يتجاوز صعوبات النطق و الكلام إنطلاقاً من المنزل

بغداد - الزمان

كثيرا ما يتساءل الاباء والامهات بشأن العمر المناسب الذي يبدأ فيه الطفل بالكلام.
اذ تنبني العلاقات الإنسانية على مبدأ التواصل بين مختلف الأفراد، لذلك يعد تطوير لغة الطفل من بين المسائل المشتركة التي تثير قلق العديد من الآباء والأمهات. ويمكن للطفل أن يتجاوز صعوبات النطق أو الكلام انطلاقاً من المنزل. وهذه مجموعة من النصائح يوصي بها الخبراء:
(من الضروري قراءة قصص للطفل من حين إلى آخر وتحفيزه من خلال الألعاب والأغاني.و تعزيز الحوار مع الطفل مع مراعاة نسق وطريقة تعبيره.فضلا على تعزيز الاستقلالية الشخصية لدى الطفل.وتجنّب استعمال المصاصة أو الرضاعة (الببرونة) فترة طويلة، فضلاً عن تجنب المأكولات المطحونة بعد أن يبلغ الطفل 12 شهراً؛ لأنها يمكن أن تقف عائقاً أمام تطور اللغة).مؤكدين ان (يعتبر الوالدان مرآة الطفل التي ينظر إليها عند الكلام، فهما يمثلان المرجع اللغوي الأساسي، لذلك ينبغي للوالدين نطق الحروف بشكل سليم، من الضروري أن يروي الآباء لأطفالهم كل ما قاموا به في أثناء النهار؛ لأن ذلك سيكون بمثابة عامل مساعد يمكّن الطفل من التعبير عن نفسه بشكل آمن .ومن المستحسن أيضاً تجنب استعمال اللغة الطفولية مع الأطفال وتسمية الأشياء مسمياتها، إلى جانب ذلك، محاولة تفادي تصحيح كلام الطفل بطريقة أو بأخرى. وانما فقط الاكتفاء بتكرار كلامه بالشكل الصحيح دون أن يدرك ذلك).موضحين انه (يمكن للتكنولوجيا الحديثة أن تكون أداة مفيدة لمساعدة الطفل في مساره اللغوي إلى أن يصبح متمكناً وقادراً على التحكم فيها. في المقابل، ينبغي استعمال هذه الأجهزة بالشكل الصحيح وأن يكون استخدام الطفل لها دائماً تحت إشراف شخص بالغ).

على صعيد آخر نظمت كلية علوم البيئة في جامعة القاسم الخضراء, ندوة علمية عن مخاطر المنزلية وسبل التغلب عليها بمشاركة باحثين ومختصين. وتضمنت الندوة محاضرة للمهندسة رشا رعد سلمان, تناولت العديد من المخاطر المنزلية التي تسبب ضررا على صحة الانسان منها اول اوكسيد الكربون الذي ينبعث عند حرق وقود عضوي ويسبب اعراضا مشابهة لأعراض الأنفلونزا ويمكن ان يسبب الموت.وتناولت الندوة غاز السخانات ودخان التبغ وكذلك التعفن الذي يحدث عند نمو الكائنات المجهرية مع وجود الرطوبة والأوكسجين ويمكن ان يسبب التهابات في الجيوب الأنفية والسعال وتهيج العينين ونوبات الربو فضلا عن الرصاص الذي يوجد في دهانات المنازل القديمة ومياه الشرب ويسبب مشكلات صحية كتغيرات النمو العقلي والاضطرابات العصبية.
واوصت الندوة بضرورة توفير صيانة لنظام التدفئة وسخان الماء واختبار المنازل القديمة وعدم استعمال انابيب الرصاص لمياه الشرب اضافة الى استعمال المبيدات وفقا للتعليمات الخاصة بها وضرورة غسل اليدين جيدا قبل الطعام وطهو اللحوم لدرجات حرارة آمنة.

باليلتي تطلق فساتين زفاف صيف 2017



لندن - الزمان

اطلقت مصممة فساتين الزفاف بيرتا باليلتي مجموعة فساتين زفاف بيرتا لصيف 2018 وضمت المجموعة تصاميم أنيقة وعصرية ومنها فساتين الزفاف منسدلة الأكتاف ومنها الفساتين ذات الفتحة V على الصدر والفساتين المزينة بالريش بالإضافة للفساتين النفاشة المضاف لها الكورسيه لتحديد منطقة الصدر والوسط. واستخدمت بيرتا في مجموعتها الأقمشة الناعمة كالتول والدانتيل والجوبير والشيفون وانحصرت الألوان بين الأوفوايت والأيفوري. واشار الموقع الالكتروني الذي نشر الخبر ان (باليلتي هي مصممة فساتين زفاف موهوبة تمتلك دار بيرتا العالمية للعروس، تخرجت من جامعة (شانكر) للتصميم وأطلقت علامتها في عام 2004.وتمتلك باليلتي ذوقاً مميزاً في تصميم الأزياء وتمتاز فساتينها بالجرأة والجاذبية والعصرية في آن واحد، فتجد أنها تستخدم الأقمشة الشفافة والقصات المفتوحة والمتقدمة لفساتين الزفاف) مضيفة ان (فساتين زفاف بيرتا تناسب العروس الجريئة ذات الذوق الغربي الجامح والتي تتمتع بجسد رشيق فهي غالباً بقصات تحتضن الجسد وتبرز مفاتنه بصورة لافتة وواضحة).