

7 النصف الأكبر

الرسالة الأخيرة

لم يكن ياساً ولا ملا ولا نهاية بل أنها بداية وفي كل يوم يكون املا وما اجمل الامل اذا كان بك فانت دنياها كلها باحبيبتني الغالية يا اغلى واروق واعذب واحلى من خلق لها قلبي وهوتها نفسي وتشارعت اليها نبضات قلبي. وملكت فؤادي وروحي وعقلي. يامن وهبتني اجمل معاني الحياة. فكل كلمة وكل حرف منك. كان يشعرنني بانتي اقوى الرجال واشدهم اعتزازا بحبه. فاسعد لحظاتي ان اسمع مشاعرك المدفونة وهي تنبع من اعماقك وتشاهدها عيني وتسمعها اذناي. ويشعر بها كياني. وتلمسها احساسيسي. فلا تصارعي الامل ولا تياسي من رحمة الله.. ولا تستهيني بوجودي بجوارك، فكل تلك المودة. وكل هذا الشعور الدافئ. اعظم علاقة تربط بين رجل وامرأة لابد ان يكتب الله لها النجاح والاستمرار. ودعيني اقلها بصديق متبع قلبي الذي يحيا بك ونفسي التي لاتتمني من هذه الدنيا الكبيرة الا روحك. وانفاسي التي لاتستريح. الا لتلتقي مع انفاسك.. لحظة عرفتك. لحظة تغير معها مصيري من الشقاء الى الاستقرار. من الحزن الى السرور، فعشيت باحساس السعادة في كل ثانية وديقة وساعة ويوم. لحظتها شعرت بان الحياة اخيرا قد انبثقت لي. واقدري عزيزتي نحن نعلم مسبقا ان الحريق طويل وشاق ويمتلئ بالعوقات. واقدري فيك رقة الاحساس. واحترام خوف مشاعرك. واعرف اننا بحمد الله تربيانا ونشأنا على مبادئ واسس سليمة. وسنحرص على الا نتناساها قط. وعندما تفكر سويًا جنبًا إلى جنب. فقد كنا ومازلنا والله الحمد نحكم عقولنا. ولن نقدم على تصرف. الا بعد ان نكون قد فكرنا فيه بعمق فإنا لله هو الذي الف بين قلوبنا وجمع بين ابراحنا وهو سبحانه من سينمحننا القوة والاصرار والعزيمة للتجاوز اية صعوبات تواجها. ومصديقي فإنا لن ابرع الظروف تفرقتا. او تقف حائلًا دون تحقيق سعادتنا ولن اسمح للمعاناة ان تلامس ظهر نفسك. ولن ارضى الا لأم ان يخشد عفة روكك. ولن اجعل الشقاء يعرف طريق اليك. ولن اتواني عن الوقوف معك، وتحقيق كل ما تتمنيه. فلاننا لابد ان يكمل الآخر. ويكون له مصدر فخر وقوة وسعادة. وكل مصادر السعادة. ومصديقي، فإنا لن اسبب لتفكيرك وعقلك وروحك وقلبك ومشاعرك واحساسك التعب والالم والشقاء. ولن اسمح لحبي او وجودي في حياتك الا ان يجعلك الاقوى. فمن كثرة حبي لك واعتزازي بك، لن ارضى لك الا كما عاهدت نفسي، ان تكوني القمة في حياتي. وحياة كل من حولنا. فثقتنا بالله هي التي ستتحل على كل المخاوف والهواجس التي تحتمل نفوسنا. فهو سبحانه من قدر لنا هذا اللقاء. وهو وحده القادر على ان يقربنا للبعيد. ويسهل لنا كل الصعاب.

تعالى وانفتحت صدري وانظري لهذا الخافق بحبك بين اضلعي. اتجدين سوى حيك؟ تعالي وانظري في عيني. اتشاهدين غيرك؟ واصغري الي جيدا. لكل كلمة. لكل همسة ينطق بها لساني. اتسمعين سوى اسمك؟ واجتني في غرقتي.. على وسادتي.. على مشتفتي.. على مناديلي.. هل هناك سوى عبير انفاسك وارجع عطرانك؟ وتخصيصي، خللي دمي وكل ثرة من انفاسي وجسمي، لن تكشفني سوى حيك؟.. بصماتك انت وحدك. تؤكد كلها انك الاولي والاخيرة.. الوحيدة والاثيرة في قلبي وحياتي. فاجمل لحظات العمر التي ارتدت ثياب الفرح منذ ان دخلت حياتي تعودت ان اتعامل مع حياتي ببساطة. عالمي محدود واهتماماتي منظمة. عالمي ليس صعبا وليس معقدا. ولكنه متعالي ومتجاش. واياسي ما تكن مثيرة، بل كانت متشابهة وعماوية وجودك في عالمي اتى كالزلزال، غير خارطة حياتي، تدخل في كل شيء في برامجي، هواياتي، صداقاتي، ما عادت حياتي كما كانت. تيار لايقوم، يخرجني من هذا العالم بكامله الى عالم اخر ليس كبقية العوالم.

معك الاحاسيس له لغة مختلفة، فحينما الفاك تتغير القوانين، وتعتمد مرامي الجانية. يصبح محور الكون انت. والبالي فراغ. وعندما استيقظ في صبحي افرح، لانه يوم جديد سوف ترتوي فيه عيناك بروياك. اصبح هناك مبرر كاف لكي اعيش يومي، وانتظر غدي. كل التفاصيل الصغيرة اصبحت تسعدني. لقد فتحت لي ابواب السعادة. وعلمتني اجدييات الحياة. واعدت لي عمري المفقود وان كثير من الاشياء، حولنا نتجاهلها. وعندما نغادر نكتشف كم كانت جميلة ولا اجمل منك شيئا باعزيزتي استمديح العنر ان املت الفالحديث معك منع ويجب ان يستمر دون انقطاع او ملل.

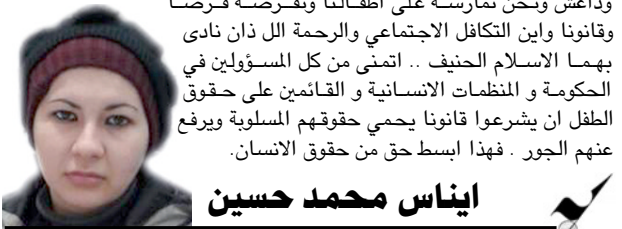


عبد الحسن عباس الوائلي

بغداد

لماذا تقتل الطفولة؟

الطفولة هي اجمل ايام العمر.. هي البراءة بكل اشكالها.. اطفالنا هم الامل الذي نتراجعه والمستقبل الذي نحلم بتحقيقه.. لو تحولنا في شوارعنا لن نستغرب اذا وقع نظركنا على اطفال يتسولون ويركضون في البرد وهم ينظفون السيارات ويبيعون المناديل.. هؤلاء الاطفال لم يجدوا بدا تمتد لهم ولا عائلًا ينقو عليهم ولم يتكفروا من اللحاق بركب التعليم واعتبروه رفاة وبخا واعتادوا على الحياة الصعبة والركض وراء لقمة العيش.. وقد انتشرت مؤخرا في مجتمعاتنا الغربية ظاهرة العنف ضد الاطفال وبشكل كبير للاسف وهي ظاهرة خطيرة على الانسانية وغريبة على افكارنا وديننا ومعتقداتنا قصص كثيرة تداولتها مواقع التواصل الاجتماعي عن اطفال يتم رميهم في القنات والاطفال تم ضربهم بشكل عنيف من قبل ابائهم او امهاتهم او ذويهم.. واطفال تم ضربهم من مدرسين او مدرسات بالاث حادة ويطرق غريبة.. واطفال تم قتلهم بطرق بشعة لاسباب اقل مايقال عنها تافهة واخيرا وليس اخرا زواج القاصرات او بمعنى اخر زواج الاطفال في عمر تسع سنوات تحت مسمى تعديل قانون الاحوال الشخصية.. ما ذنب الاطفال وهم في عمر الزهور يعيشوا وسط مجتمع لا يحمي حقوقهم ولا يحافظ على اميتهم ويصدر قوانين لاتنصحت حقوقهم واسخاضهم برأيتهم.. من يحمي الطفل او الطفلة الذين تعرضوا للتعنيف من امهاتهم ومن يحمي الطفل من الشارع الملئ بالجهول ومن يحمي الطفلة بعمر تسع سنوات وهي يتم النظر اليها كائنتي مباحة ومن حق اي رجل الزواج منها وهي طفلة بريئة لاجل لها ولا قوة.. ما الذي يحدث لمجتمعنا بالضبط لماذا نحمل الطفولة كل هذه الهوم لماذا نحارب الازهار وداغش ونحن نمارسه على اطفالنا ونفرضه فرسا وقانونا واين التكافل الاجتماعي والرحمة الل ذان نأدى بهما الاسلام الحنيف.. اتمنى من كل المسؤولين في الحكومة والمنظمات الانسانية والقائمين على حقوق الطفل ان يشعروا قانونا بحمي حقوقهم المسلوبة ويرفع عنهم الجور.. فهذا ايسر حق من حقوق الانسان.



ايناس محمد حسين

بغداد

عيادة النصف الأكبر

سنة وام لطفلين وخانقة من المضاعفات؟
اجاب الطبيب الاختصاص بالامراض النفسية علي عبد الرزاق قائلا: افضل شئني ان تتعلمي كيف تخسدون نار غضبك بنفسك دون اللجوء الى الادوية النفسية. يمكنك العد من واحد الى العشرة كلما طرأ حادث مزعج

بغداد - شاكِر عباس غضب سريع تقول سوسن زياد في رسالتها (انا غير راضية عن نفسي لاني اغضب بسرعة واهين الشخصن مهما يكن وهذا مما سسبب الكراهية لي في دائرتي علما اني بعمر 40

القبارة رائدة تسال (هل بالامكان ان يكون عند المرأة (رحمين) ويحصل الحمل فيها؟)
اجابت الدكتورة نهلة سردار قائلة: من الشائع ان المرأة لديها رحم واحد للحمل وفيه يحصل الحمل بالتوائم في الطب درسا عن حالة سيدة لها رحمين مختلفين وهي حالة نادرة جدا.. ويكتشف ذلك من خلال الاشعة والسونار وعندما تابع الحالة سريريا.

الزوجة الذكية تبتعد عن زوجها عند غضبه حتى تهدأ النفوس الرقة والهدوء يمنحان المرأة حياة أسرية هادئة



هو المودة والوثاق والحفاظ على كيان البيت والأسرة).
وبيئت ازهار كمال (47 عاما) (انها عند الغضب تعتذر بكلمة رقيقة وتحاول تهدئته دون ان تستغفره، وتقول حاضر وعلى امرك في كل ما يقوله حتى لو كان الكلام لا يرضيها، واذا قال لها انها مخطئة تقبل حينئذ فقط لتصم غضبه حتى يهدأ ومن ثم توضح له وجهة نظرها بمروجة ببعض اللطيف، ومن ثم تجعله ايضا يعترف بخطئه، واضافت (بانها تفعل ما يرضيه لتكسب وده ورضاء فهو يحبها. ان تدخن فهي عندما يزعج فوراً تقوم بإسعال سيجارة واحدة لها والاخرى له ليرضى بعدها ولا يعاتبها ويبتسم).

علاج ناجح؛ مواجهة الغضب بالهدوء،
الزوجة ان تلوميه على غضبه، او تعلميه كيف يختار كلماته عند الغضب باستعمال كلمات تايبة او قاسية معه، في المقابل عليها ان تتناقشه في الاسباب وتحاول ان لا تطيل النقاش بالتوصل إلى حل سريع).

الفرقة، حتى يهدأ من جهة، وحتى تتدح له الفرصة لمراجعة نفسه من جهة اخرى، وبعد ان يهدأ يستشعر بالذنب لانه ضحك الاخر الذي اناز غضبه، وهي فرصة لمراجعة الذات واطاف عبد القادر (بعض الزوجات تلعن لسرع وهذا اكبر خطأ ترتكبه الزوجة لان الرجل لا يميل إلى المرأة العائسة وهو في احسن حالاته، فما بالك بالمعوس وهو غضاب ولا يطبق اي شيء من حوله) مينا (هناك نقاش ايجابي يساهم في حل المشكلة لكن هناك نقاشاً عقيماً توجه فيه الاتهامات اكثر من الحلول. لا تحاول

مأكولات العافية كعكة الكريسماس بالفواكه المجففة

المكونات:
1 كوب الابج زبدة لينة
1 كوب ونص سكر بودرة
5 بيضات
1 ملعقة صغيرة فانيليا
2 كوب طحين منخول
1/4 ملعقة صغيرة بيكنغ صودا
1 كوب فواكه مجففة مقطعة
1/4 كوب زبيب منقوع بالماء مدة ربع ساعة ومصفى جيدا من الماء حتى يصبح طريا
سكر بودرة



الطريقة:
تحقق الزبدة مع السكر جيدا حتى يصبح قوامها كريما. اضفي البيض والفانيليا تدريجيا واخفقي جيدا. في طبق اخر اخلطي الطحين مع البيكنغ باوير والبيكنغ صودا والفواكه المجففة والزبيب. تضاف المواد السابقة تدريجيا لخليط الزبدة والبيض واستمري بالخفق حتى تمتزج جميع المكونات بسبك الخليط في قالب مناسب مدهون بالزيت النباتي والطحين يدخل القالب في فرن ساخن بدرجة 180 درجة لمدة 40 دقيقة يخرج القالب بعد النضج وانتظره ليبرد. يقلب الكيك بعد ان يبرد تماما. ويرش بالسكر الناعم ويقدم.

عدم القدرة على التعامل مع الغضب او فهم اسبابه تؤدي للكثير من الخلافات الزوجية والتي بدورها تقود الحياة الأسرية إلى مرحلة الفتور وفقدان متعة الحياة بين الزوجين، ومن ثم انعدام الكثير من الاحاسيس الجميلة بينهما، وهو ما يمكن تجنبه وتقابله بمعرفة كيفية التعامل مع الغضب، قد تسوء الحالة بين الزوجين لتصل إلى المقاطعة لكن على الزوجين ان ينتبهوا إلى خطورة الوضع الذي تسير نحوه حياتهما الزوجية.

(الزمان) استطلعت آراء البعض حول ما الامر.
والبداية كانت مع الاختصاصي بعلم النفس فلاح حسن (الذي توقف عند الخطا الذي ترتكبه بعض الزوجات في محاولة مصالحة زوجها وقت غضبه، فمن المفترض ان تعطيه فرصة ليغضب وينفعل ويتبعد إلى ان يهدأ، ويعود الوضع لطبيعته، ثم نأتيه ونصلح ما حصل

بكلما كانت طيبة بالاعتذار، فالزوجة الذكية تبتعد عن زوجها في حال غضبه ولا تستمر في الجدل معه في تبادل الملامات، وينطبق الكلام على الزوج ايضا ان يترك زوجته لتعبر عن غضبها في حال انفصالها وبعد ان تهدأ النفوس يعيد المياه لجاريها. هناك بعض الزوجات حتى في حال هدوئهن يعوون للغضب سريعا في حال محاولة الزوجات حل الخلاف مما يازم الأزور مبيئا (عدم ضرورة معالجة المشكلة فوراً بل المهم هو كسب الرضا وازالة الغضب فمعالجة المشكلة تختلف عن ازالة الغضب فالمشكلة او الخلاف قد يكون مستمرا او متفانما فالانسان يكون لهما حججهما وبراهينهنا ويكون كالأ منها متشبها براءة فالمشاكل الكبيرة تحتاج إلى الحوار والهدوء واحيانا تحتاج إلى تدخل خارجي من الاقارب او تحتاج إلى استشارة او فتوى في حال كانت القضية شرعية، وكما اسلفنا نحن لا نتحدث عن ازالة المشكلة بل نتحدث عن كيفية اعادة المياه لجاريها فيعتبر احدنا للأخر، فليس بالضرورة ان تزول المشكلة فهما يعيشان مع بعض رغم وجود المشاكل فالاهم

فندي يطلق تصاميم مجموعة الجنون

روما - وكالات - أطلقت دار أزياء (فندي) الإيطالية مجموعة أزياء شتاء 2018 تحت عنوان (اف في الجنون) والتقط المصمم والمدير الإبداعي لدار أزياء فندي كارل لوفرفيلد صور عارضتي الأزياء الأشهر في ساحة الموضة كيندال جينر وجيجي حديد في الإعلان الترويجي للمجموعة، وتموضعت الأخرتان أمام حلقات ملونة بحجم كبير يوجد بداخلها حرف ال (F) من كلمة فندي بالحجم كبيرة. وأشار الموقع الإلكتروني الذي نشر الخبر ان المجموعة تحمل معها روح الشباب والتجديد وتضم عددا من قطع الأزياء العصرية التي تبرز أنوثة المرأة بشكل مثالي اسر وعلى صعيد الأزياء فندي المجموعة هناك درجات الوان حميمية دافئة كاللون الخمرى والأحمر القرميزي والأزرق البشروي و البني