

# كاري .. كا .. تير



# ذهب أب وبقي الحر

**بغداد / نورا خالد**  
ما زالت موجة الحر تجتاح مدننا ولا سيما بغداد برغم انتهاء شهر آب ودخولنا في شهر ايلول ويبدو ان المقولة التي باتت اشبه بالمثل (آخر عشرة من آب تفتح من الشتاء باب) فقدت مفعولها وفتحت لنا باباً آخر من الحر بلا كهرباء ولا ماء بارد .  
واثناء تجوالنا في عدد من مناطق بغداد وجدنا ازدحاماً على اكشاك بيع الثلج حتى وصل سعر القالب الى خمسة آلاف دينار واحياناً لا يوجد حتى بهذا السعر خاصة مع قدوم شهر رمضان وازدياد الطلب عليه. ففي منطقة البتاويين وقفت امام كشك بيع الثلج وسألت احد الواقفين كم تستهلك من الثلج يومياً ؟ اجاب: استهلك اكثر من نصف قالب تضعه زوجتي في (فليئة) كبيرة وتملؤها بقناني ماء صغيرة ولا نستعمله لشيء آخر خوفاً من الامراض التي قد ينقلها هذا الثلج ولكن للضرورة احكام فعدم استقرار الكهرباء مع هذا الحر يضطرنا الى شراء الثلج بالقرب مني كانت امرأة واقفة تتكلم مع صاحب كشك الثلج من اجل خفض سعره فرفض صاحب الكشك بحجة انه غال من مصدره اضافة الى نفقات النقل. دونت من صاحب الكشك وسألته: بكم تشترون القالب حتى تبصوه

## العباءة النسائية العراقية ..

# الخليجية تنافسها لرخص أسعارها



المراة، لكن عموم النساء اعتباراً من سن الأربعين يفضلن العباءة ذات القطعة الواحدة، وتلبس من الكعنين ثم يسدل الغطاء من اليمين إلى اليسار، وتغطي كامل جسد المرأة. وتشير الحاجة أم عبد الله إلى أن هناك أنواعاً عديدة من الأقمشة التي تستخدم في صناعة العباءة "منها الحرير الهندي والباكستاني والتركي والجرجيت الياباني، والشيفون، لكن الحرير الهندي هو المفضل في تفصيل العباءة النسائية، وبعضهن يفضلن إضافة أنواعاً من التطريز على حاشية أطراف العباءة مثل بعض فصوص الخرز مختلفة الألوان، والخرز كرات بلورية صغيرة ملونة، ويعد اختيار ألوان الخرز تقوم ابنتي بتطريز تلك العباة الجلورية الملونة على أطراف العباءة، وهذا النوع من العباءة تفضلها الشابات".

**تنافس بين الخليجية والعراقية**  
تستطرد أم عبدا لله قائلة إن "العباءة التي تفصل أصعب الطلب عليها ضعيفاً لأن أسعارها ارتفعت وبتراوح سعرها بين ١٠٠ و ١٠٠٠ ألف دينار عراقي، حسب الطلب والرغبة، ومع استيراد العباة من الخليج عبر منفذ البصرة البحري انحصرت الخياطة وزاد الطلب على شراء العباة المستوردة". وتضيف أم عبدا لله "تختلف ألوان العباة حسب رغبة المرأة التي تجلب قطعة القماش من أجل تصنيعه لديها، فالنسوة الكبار تفضل اللون الأسود في العباة، فيما الشابات يفضلن العباة الخليجية التي بدأت تجتاح أسواق العراق وكركوك، وهذه

**العراقية / وكالات**  
يرى أن شاعراً في العصر الأموي يسمى مسكين الدرهمي، ( توفي سنة ٥٩٠هـ)، ويطلب من صديقه تاجر الأقمشة البغدادي الذي باع كل ما يملك من خمسات رعباً ذات اللون الأسود، نظم أبيات تروح للخمار الأسود قال فيها "قل للمليحة بالخمار الأسود، ماذا فعلت بناسك متعبد، قد كان شمر للصلاة ثيابها، حتى وقفت له بباب المسجد، ردي عليه صلته وصياحه، لا تقتليه بحق دين محمد"، ووجدت أبيات الدرهمي صداها لدى نساء المدينة اللاتي أدركن تأثير الخمار ذي اللون الأسود على ناسك متعبد، فباع التاجر كل ما لديه من خمارات سودا اللون.

**يوم العباية طوة عباتك**  
العباءة والخمار في العراق جزء لا يتجزأ من حياة النساء، لكنها بدأت تتأثر بموديلات حديثة دخلت السوق العراقية أبرزها العباة الخليجية التي باتت تنافس العباة العراقية، وتنتشر بشكل كبير بين اوساط النساء في معظم أسواق العراق ، وتغتنى الشعراء والطربين العراقيين والعرب بالعباءة، ولا بد أن الجميع يتذكر الأغنية الفلكلورية الشائعة "يا أم العباية حلوة عباتك". الحاجة أم عبدالله ٥٧ سنة صانعة عباة تقول: إن "العباءة كانت ولا تزال جزءاً مهماً من شخصية النساء في العراق، وتختلف العباة حسب رغبة كل امرأة، والجيل القديم، من النساء، يفضل العباة التي تصنع عند الخياطة لكونها أفضلها، وتحكيها بحسب رغبة

## وصفة علاجية بسيطة لمرضى السكري في رمضان

**القاهرة / وكالات**  
يختلف مرضى السكري بعضهم، عن البعض، فالعمر والوزن وطبيعة العمل وطول فترة المرض ونوع السكري ووجود أي حالات أخرى مصاحبه له، كلها عوامل مهمة جداً في تحديد نوع العلاج الأفضل، فمثلاً نجد أن البعض يمكنه السيطرة على مستوى السكر بالدم من خلال إتباع نظام غذائي مع المحافظة على الوزن الأمثل، في حين يحتاج البعض الآخر الى استخدام الأقراص أو حقن الأنسولين من أجل تحقيق ذلك، وكل هذه العوامل مهمة جداً في تقرير مدى القدرة على الصيام من دون مشاكل ..  
واليك هذه الخطوات البسيطة:  
\* عجل الإفطار واحرص على تناول السحور دائماً وتأخيرها إلى اقصى حد ممكن .  
\* قسم كمية طعامك الي أربعة أجزاء ، الإفطار ، السحور وتناول وجبتين خفيفتين بينهما .  
\* مارس نشاطك اليومي كالمعتاد مع أخذ قسط من الراحة في فترة الظهيرة .  
\* احصل علي كفايتك من السوائل في صورة مشروبات من شوربة اللحم أو الفواخ ، وعصير طماطم ، أو لبن ، أو عصير خضراوات ، وعصير ليمون ، وشوربة العدس والخضراوات .  
\* تناول الأغذية المحتوية علي نسبة عالية من الماء ضمن مكونات وجباتك الغذائية مثل الحليب، والأدوية المناسبة من الشوربات، والخضراوات والفاكهة الطازجة، وتجنب السكر والملح والأغذية المالحه .  
\* احرص على تناول الأغذية المحتوية على كمية كبيرة من الألياف الغذائية ضمن مكونات الوجبات مثل البقوليات والخضراوات والفاكهة الطازجة والخبز البلدي، لأنها تبطئ



## الكلمات المتقاطعة

<p><b>القوس</b> 21 <b>ذات خاني 20 الاول</b> احذر من قمة نجاح الأوهام، ابق صامداً في قراراتك ومخلصاً لأراء مجموعتك. علاقة غرامية ستتحول إلى علاقة صداقة. ستكون بصحة ممتازة و مرح ممتاز ومعنويات عالية. لديك فرصة لازدهار شخصيتك.</p>	<p><b>الاسد</b> 21 <b>تموز 20 اب</b> انهض ودافع عن حقوقك فأنت تستحق الأفضل. كل الأنظار موجهة إليك اليوم. عليك أن لا ترتبك و أن لا تحس بالرهبة، اتخذ خطوات جريئة و آراء قوية ، اتبع حدسك فهو لن يخذلك . لا تقع فريسة الضعف فخذاً الوقت غير مناسب لذلك .</p>	<p><b>الحمل</b> 21 <b>اذار 20 نيسان</b> اليوم تظهر عليك جراحة كبيرة و تفيض بالطاقه. ابحث عن بعض العمل، اترك صفار الأمور لضيق الأفق ، فإمامك سمك أكبر ، ويطاقتك النارية، يمكن أن تجعل أي شيء يحدث.</p>	<p><b>الثور</b> 21 <b>نيسان 20 ايار</b> سوء التفاهم بينك وبين شريكك سيتبدد بسرعة، وسما لك الغرامية ستصبح مشمسة ثانية. إذا قررت الخروج عن الأساليب المطروقة ، ستري فرصا عاطفية جديدة تنتفع أمامك . ستجد حلولاً جيدة لمشاكلك العائلية. اتخذ أسلوب حياة أكثر روية .</p>	<p><b>الجوزاء</b> 21 <b>ايار 20 حزيران</b> لأنك صرفت مالك بدون حساب وعلاوة على ذلك أنت سعيد الذي ربما لا فائدة منها ، لذا ستجد نفسك الان في حالة مالية صعبة جداً وستشعر بندم مؤلم. الحل هو باتخاذ بعض الاجراءات السريعة و الاحتياطية تحسبا لهذه الفترة العائلة سوف تدعمك لتخطي الأزمة.</p>
<p><b>العذراء</b> 21 <b>اب 20 ايلول</b> ستكون عرضة لبعض الأمراض الطبيعية، و بشكل خاص إلى اضطرابات الجهاز الهضمي. ابعد كل ما تشكك بأنه ممرض و خصوصاً المأكولات التي سببت لك سابقاً مشكلة صحية حاول أن تمتع بالطبيعة أكثر ابحث عن مكان هادئ لتمضية بعض الوقت اليوم .</p>	<p><b>الميزان</b> 21 <b>ايلول 20 الاول</b> تمتلك أفكاراً غير عادية و ربما في أكثر من مجال واحد؛ عجل باستغلالها. ستقوم بمحاولة لتقوي محيط عائلتك، لعمل ذلك، لن تتردد في إثارة مناقشات حميمة وفي إعطاء الكلمة إلى كل شخص لكي يحل بعض المشاكل الأساسية.</p>	<p><b>العقرب</b> 21 <b>ذات الثاني 20 اذار</b> النجوم ستساعدك في حل صعوباتك الصغيرة على الصعيد العاطفي، سوء التفاهم بينك وبين شريكك سيتبدد بسرعة، وسما لك الغرامية ستصبح مشمسة ثانية. العمل يبدو في وضع متحسن تدريجياً لا تقلق من انه لا توجد جائزة سريعة لك ستحصل عليه لاحقاً.</p>	<p><b>السرطان</b> 21 <b>حزيران 20 تموز</b> لا تتق بعض الأشخاص الذين يخفون نواياهم الحقيقية عنك . أنت تقدم أفضل ما لديك لتكون مشاريعك ناجحة، لا تقلق لا من جهودك ولا وقتك. بالصداقة، سوف لن تأخذ مدة طويلة لحصولك على جائزته، مما سيفرحك أكثر. في العائلة هناك بعض التغيير من الطرف الآخر قد يكون سببه الغيرة .</p>	

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10

**أفقي**  
 ١- عاصمة النمسا/ جزر في جويانا الفرنسية  
 ٢- للتخير/ يصادها ويقالهما  
 ٣- للثني/ نصف وميض/ موضع نور  
 ٤- نهر جنوب موريتانيا/ موهيه (م)  
 ٥- طري/ احصل عليها  
 ٦- عدم الحياز(م)/ ابن(م)  
 ٧- منزلة وقدر/ العنق(م)  
 ٨- مدينة عراقية/ مقر هيئة الصليب الأحمر الدولي بسويسرا  
 ٩- والد(م)/ امر منكر/ شجب  
 ١٠- بلغها/ آلة نفخ خشبية

**عموديا**  
 ١- رابع مراتب الأعداد (م)/ خبر  
 ٢- يتابع/ خيول نجبية  
 ٣- مايطرق عليه الحديد  
 ٤- غزأ أعانات ضوئية/ أغنية لعبد الحليم  
 ٥- القائم بالغناء/ رشد