

أياد عطية الخالدي

انا واحد من المعجبين بالفنان كاظم الساهر، ولا عجب فكاظم يحتل مساحة واسعة من حب واحترام الجمهور العراقي انتزعها بموهبته ومثابرته وحرصه الدائم على احترام فنه وجمهوره. وكما يدرك جيداً مدى الحب الذي يحظى به من الجمهور العراقي وهذا الحب يمكن ان يستثمر الى مشروع وليس لدينا اعتراض على استثمار الفنانين لشهرتهم وموهبتهم ومكانتهم لدى جمهورهم ما دام ذلك لا يتعارض مع مصلحتهم، وكمن تمنيت اننا شخصياً ان ارى كاظم الساهر يضع ورقة في صندوق الانتخابات من اجل ان يشجع جمهوره ويحضرهم على المشاركة فيها، او يقول لا للإرهاب.. لا لقتل الابرياء في دعوة لتشجيع المواطنين على التعاون مع الاجهزة الامنية والابلاغ عن المجرمين، بالعكس فمثل هذه المبادرات تزيد من رصيد الفنان ومحبيه لدى جمهوره ومع هذا ليس هناك من يلوم كاظم ما دامت الجهات ذات العلاقة بهذين الموضوعين لم تبادر وتضاح كاظم للاسهام بهما، ولهذا بقي رصيد محبيه مرتفعاً لدرجة انني ومن فرط اعجابي بكماظم الساهر ما زلت الى الان لا اطيق رؤية او سماع احد نقادنا الكبار لا لسبب الا لانه انتقد الساهر بقسوة وشعرت انه لم يكن منصفاً معه.

ها هي اوراسكوم وقد عرفت حجم ومكانة واحترام الجمهور العراقي للنجم كاظم الساهر، ووجدت في هذا الحب مشروعا ناجحاً لترويج سراقته المتواصلة للعراقيين وهذه المرة تحت لافتة مشروع خيري وهذا اقول بحسب لفنان كاظم الساهر، صدقتني يا عزيزي ليس هناك عراقي واحد يمكن ان يقتنع ان اوراسكوم يمكن ان تقوم بمشروع خيري او انساني او اعماري في العراق، وحتى وان كان بحسب المثل الشعبي "القاتل من لحم ثورك واطعمك" ذلك لان تجربتنا معها طوال عامين كانت مريرة وقاسية، فاراسكوم سرقتنا عز الظهر وعيني عينك، وحتى وزارة الاتصالات في بلدنا لم تتمكن من ان تضع حدا لسراقته لنا، اللهم الا اذا جئتنا بدليل

تستطيع ولن تستطيع فرفيد اوراسكوم من السرقات رصيد ضخمة وادلتنا ضخمة وبينة، ولا تتصور ان كاتباً اوراسكومياً يمكن ان يكتب لك اغنية تقنعنا ببراءة اوراسكوم او تلمع صورتها السيئة في نظر المواطن العراقي. فناننا كاظم الساهر، كنت دائماً يا أغنياتيك الجميلة التي لامست شغاف قلوبنا وجروحنا وكنا دائماً معك في خطوات مسيرتك وتألقك ونجاحك، وها نحن اليوم امام مفترق طريق، فاما ان تبقى كما كنت دوماً معنا او تكون مع سراقنا، والخيار لك، وارجو ان تحسمه بسرعة، وحتى تقرر فانا والعديد من جمهورك ستكون مضطرين الى دفع اسطواناتك من مكتباتنا واغنياتك من ذاكرتنا ولا نستطيع ان نقول اكثر من هذا.

قد يكون موضوع الزواج الثاني من المواضيع الشائكة التي يصعب فيها ارضاء الطرفين.. الرجل والمرأة، فقد لا نرضي طرفاً كبيراً من الرجال الذين قد يحدث الهك في الزوجة الثانية، ولعلنا لا نرضي قسماً كبيراً من النساء اللواتي يرفضن بشدة دخول نساء اخريات في حياة أزواجهن، لذا سنكون هنا طرفاً حياً سنستمع ونحكم الظروف ثم نترك الحكم للقراء، بعد ان نؤكد ان الزواج الثاني حل لبا اليه المجتمع منذ القدم ووجدته اليوم حالة لجات اليها اسر عديدة ولاسباب كثيرة، لعل من بينها زيادة عدد الاناث على الذكور وبقاء الكثير من الفتيات من دون زواج، وبالتالي فهو حل للمشاكل الاخلاقية التي قد يتعرض اليها المجتمع.

## الزوجة الثانية.. ظاهرة مازالت بيننا



الاحساس، بل انه اصبر على الزواج بي، لكنه سرعان ما تغير بعد الزواج حتى انه اصبر على معني من الانجاب، اعتقدت بان ساقته مع الايام، لكنه كان مكتفياً بأولاده يقول لي انه اختياري ولقد حدث بسبب هذا الكثير من المشاكل التي لا استطيع ان اواجهها وحدي، حتى اهلي يلوموني لانني تزوجت رجلاً متزوجاً، والان اجد نفسي وحيدة معظم الايام، فزوجي يأتي كالزائر ولا احظى الا بما تبقى عنده من وقت وعاطفة ومع ذلك فانا متممة.

الاحساس، بل انه اصبر على الزواج بي، لكنه سرعان ما تغير بعد الزواج حتى انه اصبر على معني من الانجاب، اعتقدت بان ساقته مع الايام، لكنه كان مكتفياً بأولاده يقول لي انه اختياري ولقد حدث بسبب هذا الكثير من المشاكل التي لا استطيع ان اواجهها وحدي، حتى اهلي يلوموني لانني تزوجت رجلاً متزوجاً، والان اجد نفسي وحيدة معظم الايام، فزوجي يأتي كالزائر ولا احظى الا بما تبقى عنده من وقت وعاطفة ومع ذلك فانا متممة.

الاحساس، بل انه اصبر على الزواج بي، لكنه سرعان ما تغير بعد الزواج حتى انه اصبر على معني من الانجاب، اعتقدت بان ساقته مع الايام، لكنه كان مكتفياً بأولاده يقول لي انه اختياري ولقد حدث بسبب هذا الكثير من المشاكل التي لا استطيع ان اواجهها وحدي، حتى اهلي يلوموني لانني تزوجت رجلاً متزوجاً، والان اجد نفسي وحيدة معظم الايام، فزوجي يأتي كالزائر ولا احظى الا بما تبقى عنده من وقت وعاطفة ومع ذلك فانا متممة.

الاحساس، بل انه اصبر على الزواج بي، لكنه سرعان ما تغير بعد الزواج حتى انه اصبر على معني من الانجاب، اعتقدت بان ساقته مع الايام، لكنه كان مكتفياً بأولاده يقول لي انه اختياري ولقد حدث بسبب هذا الكثير من المشاكل التي لا استطيع ان اواجهها وحدي، حتى اهلي يلوموني لانني تزوجت رجلاً متزوجاً، والان اجد نفسي وحيدة معظم الايام، فزوجي يأتي كالزائر ولا احظى الا بما تبقى عنده من وقت وعاطفة ومع ذلك فانا متممة.

الاحساس، بل انه اصبر على الزواج بي، لكنه سرعان ما تغير بعد الزواج حتى انه اصبر على معني من الانجاب، اعتقدت بان ساقته مع الايام، لكنه كان مكتفياً بأولاده يقول لي انه اختياري ولقد حدث بسبب هذا الكثير من المشاكل التي لا استطيع ان اواجهها وحدي، حتى اهلي يلوموني لانني تزوجت رجلاً متزوجاً، والان اجد نفسي وحيدة معظم الايام، فزوجي يأتي كالزائر ولا احظى الا بما تبقى عنده من وقت وعاطفة ومع ذلك فانا متممة.

الاحساس، بل انه اصبر على الزواج بي، لكنه سرعان ما تغير بعد الزواج حتى انه اصبر على معني من الانجاب، اعتقدت بان ساقته مع الايام، لكنه كان مكتفياً بأولاده يقول لي انه اختياري ولقد حدث بسبب هذا الكثير من المشاكل التي لا استطيع ان اواجهها وحدي، حتى اهلي يلوموني لانني تزوجت رجلاً متزوجاً، والان اجد نفسي وحيدة معظم الايام، فزوجي يأتي كالزائر ولا احظى الا بما تبقى عنده من وقت وعاطفة ومع ذلك فانا متممة.

الاحساس، بل انه اصبر على الزواج بي، لكنه سرعان ما تغير بعد الزواج حتى انه اصبر على معني من الانجاب، اعتقدت بان ساقته مع الايام، لكنه كان مكتفياً بأولاده يقول لي انه اختياري ولقد حدث بسبب هذا الكثير من المشاكل التي لا استطيع ان اواجهها وحدي، حتى اهلي يلوموني لانني تزوجت رجلاً متزوجاً، والان اجد نفسي وحيدة معظم الايام، فزوجي يأتي كالزائر ولا احظى الا بما تبقى عنده من وقت وعاطفة ومع ذلك فانا متممة.

## شذرات من التراث

يصف كلام رجل (فقال): كلامه سهل، كأن بينه وبين القلوب نسب وبينه وبين الحياة سبب: كأنما هو تحفة قادم، ودواء مريض، وواسطة قلادة. وقال ابن ذكوان: سمعت ابراهيم بن العباس الولي يقول: ما سمعت كلاماً محدثاً اجزل في رقة، ولا اصعب في سهولة، ولا ابلغ في ايجاز من قول العباس بن الاحنف: تعالي نجدد دارس العهد بيننا - كلانا على طول الجفاء ملوم

اعداد - قسم المذوعات قال الفرزدق وهو يصف طعنة: يود لك الادنون لو مت قبيلها يبرون بها شرأ عليك من القتل وقال آخر: لا تقيموا ببلاد ليس فيها نهر جار، وسوق قائمة، وقاض عدل. وقالوا: لا تبني المدن الا على الماء والمرعى والمحتطب. وقال المهلب لبنيه: يا بني تحابوا فان بني الام يحتفلون، فكيف بنو العلات ان البر ينسا في الاجل، ويزيد في العدد، وان القطيعة تورث العلة، وتعقب النار بعد الذلة، واتقوا زلة اللسان، فان الرجل تزل رجله فينتعش ويزل لسانه فيهلك. وقال رجل من اهل المدينة: من ثقل على صديقه خف على عدوه، ومن اسرع الى الناس بما يكرهون قالوا فيه بما لا يعلمون. وقال ابو العيلاء: سمعت العباس بن الحسن العلوي

فهرنهايت وماء دافئ درجة حرارته ٩١ فهرنهايت ثم اثناء الراحة التي استغرقت ٤٥ دقيقة ايضاً. ووجد هؤلاء ان الطلاب استهلكوا مقداراً متماثلاً تقريبا من الطاقة خلال التمرينات الرياضية حيث استهلكوا ٥١٧ سعرا حراريا في الماء البارد و٥٠٥ سعرا في الماء الدافئ مقابل ١٢٣ سعرا اثناء الراحة. ولاحظ هؤلاء بعد قياس ضغط الدم ومعدل نبضات القلب عند الطلاب ثم السماح لهم بتناول ما يشاؤون من الاطعمة ان الطلاب تناولوا سعرات حرارية اكثر بعد الرياضة في الماء البارد بحوالي ٤٤ في المائة من القدر الذي تناولوه بعد ممارسة الرياضة في الماء الدافئ بما مجموعه ٨٧٧ سعرا بعد الرياضة المائية الباردة و٦٠٨ سعرات بعد الرياضة المائية الدافئة و٦١٨ في فترات الراحة. ويرى الخبراء ان هذه الدراسة تؤكد اهمية الظروف البيئية المحيطة خلال التمرين وتأثيرها على الشهية بعد ممارسة الرياضة لذا فمن الأفضل الانتباه الى نوعية الاطعمة المتناولة بعد التمرينات بهدف إنقاص الوزن.

## السباحة في المياه الباردة لا تنقص الوزن

والمشي وركوب الدراجات. وقام الباحثون في دراستهم الجديدة التي نشرتها المجلة الدولية للتغذية والايض الرياضي بمتابعة مقدار الطاقة المستهلكة عند ١١ طالبا جامعيًا تراوحت اعمارهم بين ٢١ - ٣١ عاما عند تمرينهم على الدراجة الثابتة الغمورة في الماء لمدة ٤٥ دقيقة وقاموا بالتمرينات في ماء بارد بلغت درجة حرارته

والمشي وركوب الدراجات. وقام الباحثون في دراستهم الجديدة التي نشرتها المجلة الدولية للتغذية والايض الرياضي بمتابعة مقدار الطاقة المستهلكة عند ١١ طالبا جامعيًا تراوحت اعمارهم بين ٢١ - ٣١ عاما عند تمرينهم على الدراجة الثابتة الغمورة في الماء لمدة ٤٥ دقيقة وقاموا بالتمرينات في ماء بارد بلغت درجة حرارته

والمشي وركوب الدراجات. وقام الباحثون في دراستهم الجديدة التي نشرتها المجلة الدولية للتغذية والايض الرياضي بمتابعة مقدار الطاقة المستهلكة عند ١١ طالبا جامعيًا تراوحت اعمارهم بين ٢١ - ٣١ عاما عند تمرينهم على الدراجة الثابتة الغمورة في الماء لمدة ٤٥ دقيقة وقاموا بالتمرينات في ماء بارد بلغت درجة حرارته

والمشي وركوب الدراجات. وقام الباحثون في دراستهم الجديدة التي نشرتها المجلة الدولية للتغذية والايض الرياضي بمتابعة مقدار الطاقة المستهلكة عند ١١ طالبا جامعيًا تراوحت اعمارهم بين ٢١ - ٣١ عاما عند تمرينهم على الدراجة الثابتة الغمورة في الماء لمدة ٤٥ دقيقة وقاموا بالتمرينات في ماء بارد بلغت درجة حرارته



العذراء	الاسد	السرطان	الجوزاء	الثور	الحمل
21 ايلول	21 تموز	21 حزيران	21 ايار	21 نيسان	21 آذار
هذا الشهر هو افضل الأشهر لك، حيث سيتحسن مستوى مستقبلتك المهني وحياتك ستكون بأفضل حالاتها بينك وبين الشريك.	تسير بخطي ثابتة نحو النجاح نتيجة ثققتك بنفسك. عاطفياً، كن متيقظاً لما يجري حولك. خطوات قليلة.	قد تجد نفسك تعاني بعض الشيء من الوضع الحالي ولكنك لن تثبت ان تنفض عن نفسك هذا العناء بعد ان يتخذ القدر مصعباً يتلادم مع متطلباتك. تصرف بذكاء ولا تقع تحت الانفعال والغضب لأن هذا مفسد لك.	تلتقي باناس جدد وقد تقع في الحب بدون تخطيط، ولكن احذر من احد الأصدقاء الذي قد يسبب لك المشاكل مع الحب الجديد، نجاح على الصعيد المهني قد يغير مجرى حياتك، مفاجأة من أحد الأقارب.	لا تنغمس في اللهو والتسلية ولا تنسى أن هناك أموراً أساسية يجب القيام بها بينك وبين السعادة خطوات قليلة.	لم العجلة ايها الحمل؟ كن صبوراً ودع الوقت يحقق ما عجز تسرعك عن اتصامه. قد تضطر الى تأجيل امر مهم بسبب حدث عائلي يشغل بالك.
الموت	الدلو	الجدي	القوس	العقرب	الميزان
21 شباط	21 الثاني	21 ايلول	21 الثاني	21 ايلول	21 ايلول
لا تشغل بالك بالمستقبل البعيد لأنه يجعلك تكبر قبل الاوان. عش حاضرك وتمتع به فكل شيء في وقته حلو. اخلاصك للبيت لا غبار عليه.	تنسى كل الذي مضى و تبدأ من جديد وبثقة لأنك ستكون برفقة صديق بخلف وهو الحظ، باشرو بدون تردد في العمل لأن اياك كان مشروعك، سيكون ناجحاً مع الانتباه في تعاملك مع الآخرين لأنه سيكون لهم تأثير على قراراتك.	تستعيد نشاطك هذه الفترة مما يشجعك على القيام بمهمات لطالما اهملتها. مكسب مادي تحصل عليه لقاء جهودك. مشاريع تلوح بالافق فكر بها بسوعي اكبر.	مهنيًا، لا تدع خلافات بسيطة تحول دون اتسام المشروع الذي اعددت له طويلاً. عاطفياً، حاول الاجتماع بالحبيب والاستمتاع بالاوقات الحلوة التي تزيل كل الهموم.	الظروف المحيطة بك قد تكون صعبة لكن لا تنسى ان وراء كل طلعة نزلة، عاطفياً، انت بحاجة الى فترة هدوء مع العائلة. ولا تدع غرورك يعميك عن الحقيقة.	احدهم ياتيك بخبر على الصعيد المهني، وامر ما يشغل تفكيرك فاحسم الموقف. عاطفياً، انت ظالمٌ لحياة عاطفية مستقرة ولا تعبر عن عواطفك بسهولة مع العلم انها عاصفة من العواطف.

### الكلمات المتقاطعة

#### إعداد: جعفر بشار

- مدينة عاقبها الله بالدمار.
- مدينة هولندية - من انواع الورود.
- شاعر فلسطيني.
- نصف ملكي - صيام - مبعثرة - صايف - م.
- عقب - اره - مبعثرة - دام - م.
- متأشبهة.
- افشل في الامتحان - م - من الانبياء.
- يرضى - من الامارات العربية المتحدة.
- ممثل سوري - غذاء الحيوان.
- للنداء - مؤلف رواية البؤساء.
- حالات وهيئات - عكس جنة.
- تابعي وفقهه قتلته الحجاج بن يوسف الثقفي.

أفقي

- دائرة معارف ادبية وعلمية.
- حبيب جوليت، فيلسوف يوناني.
- يكمل - م - معلمي للالعاب - نصف طقوس
- احذر - مبعثرة - من الوزارات.

عمودي

- مدينة عاقبها الله بالدمار.
- مدينة هولندية - من انواع الورود.
- شاعر فلسطيني.
- نصف ملكي - صيام - مبعثرة - صايف - م.
- عقب - اره - مبعثرة - دام - م.
- متأشبهة.
- افشل في الامتحان - م - من الانبياء.
- يرضى - من الامارات العربية المتحدة.
- ممثل سوري - غذاء الحيوان.
- للنداء - مؤلف رواية البؤساء.
- حالات وهيئات - عكس جنة.
- تابعي وفقهه قتلته الحجاج بن يوسف الثقفي.