Editor - in- Chief
Fakhri Karim
Al Mada
General Political Daily
Wed. (12) October 2005
http://www.almadapaper.com
E-Mail-almada112@yahoo.com
16 Pages
250 ID

للاعلان في لوحات زاموا
على سطوح المباني والشوارع
في بغداد والمحافظات
ينسلر بالصدوح
لحجز الاعلان
اتصل على الارقام التالية
07901591253 - 07901762369 - 07901919281

وقفة

نعم لا

لم نملك، من قبل، لحظة قرار كهذه. لم يحدث، من قبل، ان صدقنا اننا يمكن ان تكون لنا كلمة؛ فمنذ آدم الكبير، وحربنا وسلامنا ولقمتنا وثوبنا وشمسنا، بيد رجل لم نوله علينا.

ان اهمية الاستفتاء على الدستور تكمن في ان لا احد يختلف عليه. واذا ما فحصنا هذا الموقف الانقسامي بين الـ (نعم) والـ (لا)؛ فأننا نتوصل الى نتيجة مبهرة، مفادها ان العراقيين باتوا يؤمنون بالعملية السياسية اكثر من اي وقت آخر، وان الاطراف المختلفة باتت تؤمن بشرعية ما حدث حتى وان تبنت موقف الطعن او الرفض، وهذا المعيار هو نقطة تحول كبيرة نحو الاستقرار والتفاعل الايجابي.

الاستفتاء على الدستور، بهذا الشد التنافسي الحاصل، يمكن ان يفسر على انه اتفاق مصالحة، وانه اقرار بشرعية التوقيتات التي وضعها قانون ادارة الدولة، وهو ايضا الموجه للفعل والانفعال السياسي.

ان حساب الرفض او القبول هو بحد ذاته عملية توازن، ومرحلة سياسية جديدة للاطراف كافة؛ فمعنى ان نعثر في الصناديق على اوراق تقول نعم، وعلى اخرى تقول لا ؛ فأن هذا يدل قطعا على ان الديمقراطية بدأت في العراق.

ان الموقف من الدستور بدأ عنيفا، وتطور حتى وصل الى صناديق الاقتراع، وهذه النهاية ليست بنتيجتها اي انها لن تنتهي مع اعلان النتائج، لان العملية السياسية في واقعها الديمقراطي لاتقف عند نهاية واحدة، وهي قصيرة الامد، وتقوم على المنافسة والعمل؛ فاذا ما فشل احدهم اليوم؛ فقد ينجح غدا، وهذا كله سيترسخ في الاستفتاء، خاصة ان الانتخابات العامة ستعقبه بعد وقت قصير، وسيكون هناك فرص كثيرة لبلورة مواقف متعددة بتشجيع من نتيجة الاستفتاء.

لقد جمع الاستفتاء العراقيين على كلمة واحدة، وهذه الكلمة هي فعل ورد فعل صنع في العراق، ولن يكون بالامكان التراجع عنه وسيكون صندوق الاقتراع هو المحج السياسي للعراقيين.

ان خوض الاستفتاء معناه اننا قبلنا المنافسة الديمقراطية، واننا نقر بشرعيتها، واننا لا نطعن بجدواها، واننا نثق بالاخر، واننا لا نختلف عنه او معه، ولا نشكك بمصداقيته وحبه للوطن، ونؤمن ان العراق لنا جميعا، واننا اتفقنا على الصناديق وتوزعنا على المراكز، واننا نؤمن بالمستقبل.. مستقبل العراق الجديد.

نزار عبد الستار
nizar_165@yahoo.com

باعة الرصيف

أحلام مؤجلة في السفر والسكن والموبايل

محمد شفيق
تصوير - سمير هادي

باعة الرصيف الذين لم يحصلوا على فرصة عمل مناسبة، فاختاروا الرصيف منهم من يبيع الحاجيات الصغيرة، ومنهم من يبيع الكهربائيات، ومنهم من يبيع انواعاً متباينة من الملابس وهكذا. ولكن لكل واحد منهم احلامه التي لم تتحقق ويريد تحقيقها.

مصلح الساعات أبو احمد يقول:

قضيت عشرين عاماً اصلح الساعات على الرصيف، ادقق في هذه الساعة وتلك، اشتري وابيع واصلح، ولكن بقيت في داخلي غصة الحصول على فرصة عمل مناسبة، ولم احصل عليها، وبقيت هكذا على الرصيف، حتى بت اشعر وكأنني ولدت فوق الرصيف.

❖ هل كانت لك امنيات قبل ان تختار الرصيف ؟

– نعم امنيات كثيرة ولكن (كل شيء في وقت حلو) الان أريد فقط ان اعيش .

السيد زهير عبد الواحد بائع شاي على رصيف في الشيخ عمر يقول : كنت مضطراً ان اعمل على الرصيف، لأن لي عائلة، وراتب الدائرة سابقا، لم يكن يكفيني لأيام. وهكذا بقيت على الرصيف، ويعرفني الناس هنا.

❖ لماذا لا تعود الى دائرتك الآن؟

– بصراحة تعبت ولي رغبة في العودة ، وإن شاء الله في الأيام المقبلة اعود واترك هذه المهنة لأبني لانه فشل في الدراسة ولا اريده ان يبقى عاطلاً.

❖ هل لك احلام مؤجلة؟

– كثيرة هي احلامي، أريد ان اسكن في دار تعود لي، وتكون لي سيارة وموبايل.

❖ وماذا بعد ؟

– ان اسافر الى الخارج واشاهد ما يجري هناك !

امرأة اختارت ان تبيع السكائر على الارصفة قالت:

الظروف اقوى مني ياولدي ، لدي بنات وزوجي مريض ولا أريد ان امد يدي لأحد.

❖ لماذا لا توظفين بناتك في دوائر الدولة ؟

– لم يدخلن المدارس وينتظرن القسمة والنصيب.

❖ ما تتمنين ؟

– ان اعيش مثل بني البشر في بيتي مكرمة معززة، بين عائلتي، لا ان ابيع على الرصيف.

شعرت باحراجها تركتها وذهبت الى مكان آخر.

في سوق الميدان، كان هنالك شاب يبيع قمصاناً مكوية نصف عمر، يدور بها بين المارة.

تحدث بمرارة عن عدم وجود فرص عمل مناسبة قائلا: تركت زوجتي بعد ان احرجني اهلها كثيراً، وطالبوني بأشياء فوق طاقتي، وها أنت تراني ابيع القمصان، ومرات البنطلونات، أو اية حاجة اربح من ورائها.

❖ ما أحلامك وأنت شاب في هذا العمر؟

– ان أسافر واعثر على فرصة عمل خارج بلدي، كي أعيش واعيد زوجتي لأني احبها كثيراً.

الرصيف مازال يغص بالعاطلين، وبالباعة الذين أجلوا أحلامهم الى حين، بانتظار فرج قريب !

الأناشيد الصوفية تُحيي ليالي رمضان باليمن

صنعاء - وكالات

كان اليمنيون والى عهد قريب يستقبلون شهر رمضان المبارك قبل دخوله بأكثر من شهر وتحديدا من أواخر شهر رجب (الشهر السابع في السنة الهجرية) حيث يبدؤون بترتيل العديد من القصائد الروحانية والأدعية المأثورة عقب الصلوات وبصوت جماعي في اغلب المساجد اليمنية على اختلاف نغماتهم ولهجاتهم المحلية، وترتفع وتيرة الاستعداد وحرارة الاستقبال كلما أزفت المدة الفاصلة بينهم وبينه.

ولشهر رمضان المبارك في اليمن نكهة خاصة حيث يتم تغيير كل شئ بدءاً بالوقت الذي ينقلب رأساً على عقب وانتهاءً بالعادات اليومية والأعمال التي تكون عادة في الليل أطول من النهار الذي عادة مايكون سكونا وهدوء وعدم حركة، حيث ينقلب الليل صخبا وسيارات وأضواء وبيعا وشراء وتجارة وتسوقا وحلوى وقاتا وسمرا وسهرا وتلفازا وقنوات فضائية ولعبا للأطفال الذين يظلون إلى بعد منتصف الليل.

والحالة هذه ليلاً فلا بد أن يتحول نهار اليمنيين إلى جمود غير عادي إلا من بعض الحركة البسيطة الضرورية كأداء الوظيفة أو فتح محل " وهي حركات روتينية" يتم القيام بها (غصباً) وجبراً .

وفي اليمن لا يكاد الأمر يختلف كثيراً عن شعوب العالم الإسلامي غير أن ما يميز اليمنيين في هذا الشهر هو الجود والكرم حيث يخرج الناس بطعام الإفطار إلى المساجد وعادة مايكون التمر والخبز والسحاوق " وهو عبارة عن طماطم ممزوج بالفلفل الحار والثوم وبعض البهارات" وأحياناً يكون الإفطار على شفوت " المكون من رقائق الخبز أو اللحوح كما يسمى في اليمن بالإضافة إلى اللبن الزبادي مضافا إليه البهارات اللازمة " ومن النادر أن تجد غريباً في المدينة أو القرية لا يفطر في بيت أحدهم.. إضافة إلى ذلك فهناك موائد الرحمن التي تقيمها الجمعيات الخيرية ورجال الأعمال والمشائخ والمسؤولون وفيها ما لذ وطاب من المأكولات والمشروبات والحلويات والفواكه وتمد عادة من قبل المغرب بنصف ساعة وتستمر إلى صلاة العشاء في الجوامع الكبيرة والأحياء المزدحمة والفقيرة.. ولرمضان في اليمن مذاق خاص حيث يقبل الناس بطريقة غير مسبوقة على قراءة القرآن الكريم ويتنافسون في ختمه أكثر من مرة في جو إيماني رائع ووسط بيئة طبيعية جميلة بحيث ترى المساجد وقد امتلأت بعد صلاة العصر بالحلقات القرآنية من كل طبقات المجتمع أما الليل وسمراته فيظل القات أنيسه وسمير مجالسة حيث يسهر الناس الساعات الطوال في دواوينهم يخزنون ويمضغون أغصان القات ويتبادلون أطراف المسامرات الجميلة..

تتميز الأطعمة الرمضانية في اليمن عن غيرها في البلدان الإسلامية رغم التشابه الكبير في الحلويات التي تعد في هذا الشهر الكريم بالذات..

حيث يميل اليمنيون في رمضان إلى الوجبات الخفيفة تليها وجبات دسمة والوجبتان الرمضانيتان اللتان لا تخلو منهما أية مائدة في عموم اليمن هما: "الشفوت" و"الشربة" الأولى مصنوعة من رقائق الذرة التي تسمي اللحوح والأخرى مصنوعة من القمح المبشور بعد خلطه بالحليب والسكر أو بمرقة اللحم حسب الأذواق والإمكانيات..

وهناك " السلتة " سيدة الأكلات الصنعانية والأكلة المفضلة لدى اليمنيين عموما وسكان صنعاء خصوصا لأنها تمنحهم نوعا من الدفء لاتقاء البرد القارص في صنعاء وهناك العصيدة التي تصنع من دقيق البر أو الغرب أو الدخن أو الهند الرومي وتؤكل على السمن والعسل أو اللبن وبحسب الإمكانيات و"السوسي" و"الباجية" والطعمية والكفتة الى غيرها من الأكلات الخاصة بشهر رمضان. أما الحلويات فهي تحظى باهتمام كبير شأن بقية المسلمين في العالم. وحلويات اليمن الرمضانية مزيج من الحلويات اليمنية والشامية والتركية والهندية كـ "الرواني" و" بنت الصحن" والكنافة والعوامة والبقلاوة والتي انتقل الكثير منها إلى اليمن إبان فترة الحكم العثماني لليمن أو عبر حركة التنقل والهجرات من وإلى الهند في فترة ازدهار التجارة في عدن منتصف القرن الماضي..

وتتفاوت طقوس الليالي الرمضانية لدى العامة حيث يتوزع المواطنون في ممارستها إلى ثلاث فئات.. الأولى مقيمة بالمساجد وتتفرغ للعبادة وهم الغالبية والثانية للسمر والعبادة والثالثة تمارس النشاط السياسي بين أبناء المجتمع.

وتضم الفئة الأولى كبار الفقهاء في الدين ورجال القضاء وخطباء المساجد ورجال الإرشاد والأوقاف وطلبة المعاهد وكبار السن وعامة الناس وهذه الفئة تؤدي الصلوات الخمس في أوقاتها داخل المساجد وبعد صلاة العشاء تؤدي صلاة التراويح " التي تفصل عادة بمحاضرة دينية لأحد الخطباء أو مشائخ العلم " ثم يتناوب أفرادها على تلاوة القرآن الكريم في حلقات خاصة بالتلاوة.

أما الفئة الثانية فهي تعتبر ليالي شهر رمضان فرصة للعبادة إلى جانب السمر والترويح عن النفس مع الأهل والأصدقاء إما لمناقشة قضاياهم أو إقامة برامج ثقافية على هيئة منتديات وتضم هذه الفئة قطاعا واسعا من أرباب الأسر والمثقفين والشباب العاطل عن العمل. والفئة الثالثة تمثلها الأحزاب السياسية اليمنية في السلطة والمعارضة والتي تعقد جلساتها السياسية مع أنصارها في الريف والمدينة " على حد سواء " يتم خلالها مناقشة الأوضاع السائدة تنظيميا ومحليا وإقليميا ودولياً.

لقطات

❖في عز الصيف.. وحر بغداد على اشده، شهدت المجاري في اكثر مناطق بغداد، طفحا غير اعتيادي.. هناك من ضحك، هنالك من تساءل، هنالك من صمت، حزنا على ما آلت اليه ظروف بلادنا.

❖السير على الخط السريع هو الاخر يثير اكثر من سؤال، ويولد أمراً محزنا في القلب، الحاجز الحديدي الذي كان يفصل بين جانبي الخط، الذهاب والاياب، لا وجود له.

وبامكانك الاستدارة من أي مكان!

❖رأيت رجلا تخطى الستين، يدفع بعربة يدوية، ويجمع الاوساخ والنفايات من المطاعم والمحال، مقابل ثمن بسيط، انه درس للمبنطحين على ابواب المقاهي، من دون عمل، ولا يرضون بأية حكومة، حتى لو كانت على غرار الحكومة السويسرية.

❖متى ترفع صور مرشحي الانتخابات السابقة، كي توضع صور المرشحين القادمين؟ منظر غير حضاري، صور ممزقة في كل مكان.

❖اعتزال حسين نعمة الفناء، سيترك فراغا في الساحة الغنائية، ولكن للعمر احكام، اما نحن فنبقى نردد: يا حريمة!

التمرغذاء سحري يقاوم السموم

القاهرة - ميدل ايست اونلاين

أكد متخصصان هنا ان للتمر اهمية غذائية شديدة لما يحتويه من مكونات غذائية هامة لجسم الانسان اضافة الى انه يقاوم السموم ويحمي من مرض السرطان ويمد جسم الانسان بكل ما يحتاجه من الطاقة.

واوضح استاذ التغذية بجامعة الازهر الدكتور مصطفى عبدالرازق نوفل ان تناول عشر تمرات وزنها حوالى ٨٠ جراما بدون النوى تمد جسم الانسان بـ ١٠ بالمائة مما يحتاج اليه يوميا من فيتامين النياسين الذي يقيه من مشاكل هضمية وعصبية وجلدية.

وقال ان هذه الكمية توفر لجسم الانسان ٥ بالمائة مما يحتاج اليه يوميا من كل من فيتامين ب ١ و ب ٢ اللذين يؤدى نقصهما في الجسم الى ضعف الشهية للطعام وضعف اضطراب عمليات الهضم والتأثير على سلامة الاعصاب .

واوصى الدكتور نوفل بضرورة تناول نفس الكمية من التمر بصفة يومية وهي تقريبا عشر تمرات يوميا لتوفر للانسان حوالي ميللجرام واحد من الحديد وهو ما يمثل عشر ما يحتاجه الجسم منه يوميا وحوالي ٣٥ ملليجرام فوسفور تمثل ٤ بالمائة من الاحتياج اليومي وحوالي ٣٠ ملليجرام كالسيوم تمثل ٣ بالمائة مما يلزم منه للجسم في اليوم الواحد .

واكد مجددا ان هذه الكمية اذا ما تناولها الانسان بصفة يومية توفر له ٦٠ جراما من السكريات و٢ جرام بروتين واكثر من ٥٠٠ ملليجرام من البوتاسيوم المفيد للجسم وحوالي ٢٣٠ سعرا حراريا تمثل ٨ بالمائة مما يحتاج اليه جسم الرجل و ١٠ بالمائة مما يحتاج اليه طفل ١٠ سنوات و١٢ بالمائة مما تحتاج اليه المرأة في اليوم.

واوضح الدكتور نوفل ان التمر يحتوي على اثار قليلة من الدهن ومن الصوديوم كما انه يخلو تماما من الكوليسترول وكلها صفات تدعم فائدته الغذائية للجسم وتفسر الاهتمام الحالي به كمادة غذائية في قائمة الوجبات الصحيحة في دول كثيرة من العالم .

وأشار الى ان شركات تصنيع الغذاء في كل دول العالم تحرص بشدة على توظيف التمر كعنصر غذائي اساسي في العديد من المنتجات الغذائية نظراً لاهميته وللفوائد العديدة للانسان ونصح الدكتور نوفل بتناول المأكولات التي يطلق عليها فاتيو فيتامينات المستقبل والتى تبين انها تقوى المناعة وتحارب الاورام والامراض المزمنة وتؤخر الشيخوخة ومن هذه الاطعمة التي ارتبطت بشهر رمضان والغنية بالفيتامينات الزبيب وقمر الدين والقراصيا والفول السوداني ومشروبات العرقسوس والشاي الاخضر والنعناع . كما نصح بتناول الخضراوات والطماطم والجزر والبصل في الفطور علاوة على الزبادي والفول المدمس في السحور بالاضافة الى كثرة تناول المشروبات ما بين الافطار والسحور حتى لا يشعر الصائم بالعطش.

ومن جانبه اكد زميل معهد الطفولة وعضو الجمعية المصرية لرعاية حديثي الولادة الدكتور مجدي بدران ان البدء بتناول التمر مفيد صحيا للصائم حيث ان المعدة تكون هادئة مسترخية طوال النهار ومن المفيد البدء بمادة غذائية سهلة الهضم وسريعة الامتصاص اضافة الى ان تناول التمر مع الوجبات يخلص الجسم من الفضلات السامة الناتجة عن التمثيل الغذائي .

واضاف ان التمر يحتوي على ١١ معدنا من المعادن الهامة للجسم اهمها الكالسيوم والحديد والماغنسيوم والمنجنيز والصوديوم والزنك والسلنيوم والفوسفور والكبريت اضافة الى هرمون الانسولين والهيبارين المانع للتجلط وفيتامين" أ"و"ب١" و"ب٢" وب٦ المضادة للاكسدة.

وقال الدكتور بدران ان التمر مقاوم لمرض السرطان مشيرا الى ان سكان الواحات الذين يعتمدون عليه كغذاء رئيس لاينتشر بينهم المرض اضافة الى ان الاملاح القلوية الموجودة في التمر تعمل على تصحيح حموضة الدم الناتجة عن تناول اللحوم والنشويات والتي تسبب النقرس والحصوات الكلوية والتهابات المرارة وارتفاع ضغط الدم.

اعلان

مطلوب باعة متجولون
في بغداد والمحافظات كافة

للاستعلام.. يرجى
مراجعة مقر الجريدة
يومي الثلاثاء
والاربعاء من كل
اسبوع
من الساعة التاسعة
صباحا
حتى الساعة الواحدة
ظهرا