

إضاءة

لوعرفوا الحب!

مع برودة الجو، ليس هناك احلى من الاستمتاع بكوب من الشاي قرب مدفأة مشتعلة.. اغنية نحبها.. صديق قديم.. رائحة برتقال.. رائحة مطر.. رسالة قصيرة، حلم جميل تضيق تفاصيله مع اول خيوط الصباح، كل ذلك هو ابجديات حروف الحياة.

في زحمة ما نمر به وفي غمرة ايامنا الطويلة يضيق الكثير من التفاصيل السعيدة، فلا يبقى الا ان نواجه ساعاتنا ضمن رقابة باهتة، ونكتشف في لحظة انه في غفلة منا تمر ايامنا..

تهدر لتكون بالتالي مجرد سنوات تضاف الى اعمارنا ما ينقذنا من كل ذلك هو الجمال.. ذلك السر العميق الذي ينبجس في جوهر الاشياء

صها عادك العزي

ليكون معجزة تشبه السحر. لكن هل رأيتهم الجمال؟ من يراه فهو الاحق بالحياة والاولى به ان يعيش فيها، فلا قيمة للاشياء اذا تجردت عن الالق الذي يميزها.. من يرى

انسلك هؤلاء عن

انسانيتهم فلم

تبق الا وجوه

بشعة كالحه،

لكثرة ما رأت

الموت تالفت

معه.. فكان هو

المعبر الحقيقي

عن الامها

السود

الجمال يكتشف كم هي قاسية الحروب.. يرى لعنتها الغادرة تمس كل شيء.. تتغلغل بطيئا حتى انها لتنتال من احلامنا، ويرى مدى قبح الموت والدمار، الوجه الكالح من حقيقة تطاردنا..

ان يرى المرء قطرات من الندى تسيل مع اول الصباح على وردة تتفتح.. تتحدي البرد، كيف يستطيع ان يتصور مدى قسوة المجرمين القتلة، ترى هل عرف هؤلاء الحب، هل غمر احدهم ولو بلحظة صادقة؟ لو عرف هؤلاء الحب لما تجرعوا غيبة والد ينتظره ابناؤه ولعرقوا لوعة امرأة تنتظر حبيبها وحزن والدة فقدت ولدها.

انسلك هؤلاء عن انسانيتهم فلم تبق الا وجوه بشعة كالحه، لكثرة ما رأت الموت تألفت معه.. فكان هو المعبر الحقيقي عن احلامها السود.

احاديث عن المرأة.. والمرأة

المرأة أكثر تعلقا بالمرأة من الرجل

بغداد / ساجدة ناهي

رضا

عامر احمد ٣٠ سنة متزوج يقول: -معظم الرجال الذين ينظرون الى انفسهم في المرايا هم اما انهم يرضون عما يرونه واما لا يبالون، فالرجال هم اكثر ايجابية بالنظر الى اشكالهم من النساء وعلى كل حال فهناك رجال يبالغون في تقدير جاذبيتهم في المرأة بحيث لا يقرى بعضهم عيوبها في اشكالهم وان كانت بارزة وواضحة للعيان في حين ان المتزوجين من الرجال ينظرون الى اشكالهم بشكل اكثر ايجابية من العزاب.

السينما والتلفزيون

اما الدراسات الحديثة فتفسر السبب الذي يجعل النساء اكثر انتقادا لاشكالهن في المرأة من الرجال في ان المرأة وعبر العصور يحكم عليها من خلال مظهرها اكثر مما يحكم على الرجال ومعايير الجمال الانثوي اعلى كثيرا. كما يسهم التلفزيون والسينما والاعلان في تكريس هذا الامر اكثر فأكثر حيث قالت احدي الدراسات ان آية امرأة ترى في يوم واحد عبر هذه الوسائل نساء جميلات اكثر مما راته امها او اخيرا، كم من النساء تطلعت وهي تقرأ هذا الموضوع الى المرأة؟ وكمن منهن لم تكتثرت بما قررات.. لان ثققتها بنفسها جعلتها على غير ود مع المرأة.

صديقتها مدمنة مرأة برغم ما يشيعونه عنها بأنها جميلة جدا وانيقة ولا تتطلب حالتها الانشغال بالمرأة الى هذا الحد.

ثقة بالنفس ام ماذا؟

في حين ترى خالدة علي معلمة ومتزوجة انها لا تحب المرأة ولم يحصل ان وضعت في حقيبتها اية مرأة حتى قبل ان تتزوج وهي تفسر ذلك بقولها: "لا اقول اني واقفة من نفسي، ولكن لا يهمني كيف ابدو في نظر الآخرين المهم كيف ابدو في نظر زوجي" من ناحية اخرى اعتقد ان الفتيات غير المتزوجات هن اكثر تعلقا بالمرأة من المتزوجات والمرأة الموظفة اكثر اهتماما بها بحكم ظروف عملها واحتكاكها بالمجتمع.

ذكريات

هذا الموضوع ذكريني ايضا بأحدى زميلاتي في المتوسطة وكانت تحتفظ بين كتبها المدرسية مرأة صغيرة هي جزء مكسور من مرأة كبيرة على ما يبدو، كانت تتطلع من خلالها الى تقاطع وجهها وكانت الانامل الناعمة تتلاقف هذه المرأة عندما يحين موعد خروجنا من المدرسة ولا شك ان (كسرة) المرأة هذه تحولت في حقايب طالبات اليوم الى مرايا جميلة ومعها ايضا ادوات ماكياج من ارقى المناشئ العالمية.

علاقتي بالمرأة متوترة وتعتمد على مزاجي، فانا احبها واطيل النظر فيها عندما اكون في وضع نفسي جيد وارتبط بها ارتباطا وثيقا ولم لا وانا اجد صورتها فيها جميلة جدا بل ربما اجمل ما في الكون. ولا تكاد تمر ساعة دون ان اتطلع الى جمالي فيها خاصة عندما اسمع عبارات الاطراء التي تمتدحني.

ولكن هذا الكب سرعان ما يتحول الى كره لا اتحمل معه النظر فيها عندما اكون في مزاج متعكر وغالبا ما اردد مع نفسي عندما اتطلع فيها (ياهم كم انا قبيحة، كيف اتحمل نفسي وشكلي هكذا" قد اكون الوحيدة التي تحب المرأة وتكرهها في آن واحد وربما تشاركني في هذه الاحساسات جميع النساء وعلى كل حال انا لا احب المرأة كثيرا الا اني لا يمكن ان اغفل عن وضعها في حقيبتني... للضرورة احكام!

عاشقة المرأة

كوثر محمد تصفها صديقتها بأنها عاشقة للمرأة لانها لا تستطيع ان تمنع نفسها من التطلع في المرأة ولو لساعة واحدة وهي لا تردد في ان تخرج المرأة من حقيبتها لتصلح ماكياجها او تسريحها حتى ولو كانت تجلس في مجتمع الرجال او تجلس في باص مثلا فهي وكما تقول

حب وكوه

تقول مريم حسين (موظفة)

الزعفران..رائحة ولون وعلاج

بغداد / صيادة مكيا

لتخفيف وإزالة آلام المفاصل والروماتيزم باستعمال مستخلص الاعضاء الزهرية بنسبة غرامين من ازهار ومياهم تغلى في لتر ماء ويستخدم هذا المغلي في التدليك الخارجي فوق مكان الالم.

وماذا عن استخدامه كعطور؟ يمكن استخلاص الزيت الطيار من الازهار الكاملة او مياهمها لنبات الزعفران بعدة طرق منها التبخير وهي طريقة غير مجدية لان في الزعفران مواد تذبوب او قابلة للذوبان في الماء وهذه الطريقة تفقده بعض خواصه الا انه تم ابتكار طريقة اخرى وهي خلط الزعفران مع سائل عطري او زيت لا رائحة له وفي هذه الطريقة يتم تسليط ضغط قوي على الزعفران ليساعد على استخلاص جميع خواصه على شكل زيت خالص.

الهضم وضعف الكبد كما يساعد على سرعة امتصاص الطعام عند من يشكو آلاما في المعدة او البطن وذلك لاحتوائه على الزيوت الطيارة التي من شأنها تنشيط الجهاز الهضمي كما ان الزعفران مادة فعالة لعلاج روماتيزم العظام والتهاب المفاصل، فعند استخدامه كزيت خالص نجده يساعد على تخفيف آلام الارجل والايدي ومختلف مواقع الجسم في عمليات التدليك الموضعي كدهان.

ويضيف الحجاج محمد قائلا: استعملت ازهار ومياهم الزعفران الجافة في الطب الشعبي بعد وضعها في الماء بمعدل غرام لكل لتر ماء والمستخلص المائي يفيد في معالجة نزلات البرد والسعال الديكي وتهدهئة المعدة والامعاء والبلغم وزيادة افراز الغدة الدرقية، وقد تفيد المياهم والازهار الكاملة في العلاج الطبيعي

الشعبية كما يستخدم للشاي والحليب الساخن وهو مفيد للصحة العامة والقلب هكذا علمتنا امهاتنا ونحن نرشه بعد تحويله الى مسحوق جاف فوق الرز لأكسابه اللون البرتقالي والرائحة الطيبة.

كانت لنا وقفة مع العطار الحجاج (محمد مصطفى سيد) في سوق الشورجة اذ حدثنا قائلا: بداية فان الزعفران عند شرائه يكون على شكل خيوط طويلة لذلك يقطع الى خيوط صغيرة ويطحن كما تطحن القهوة حتى يصبح مسحوقا ناعما يستخدم للشاي والقهوة من دون ان يترسب في قاع الدلة وتظهر خيوطه عند سكب الشاي والحليب.

اما عن استخداماته، فيستخدم مغليا بمعدل كوب صباحا و آخر مساء قبل النوم لعلاج عسر



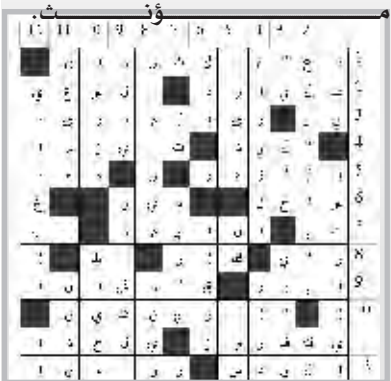
حين تصفوح رائحة الزعفران من القهوة العربية وهو اساس في تحضير المأكولات الشعبية والحلوى ومما لا شك فيه انه يعطي رائحة ولونا مميزين، لذلك يستخدم دائما لأكساب الطعام رائحة زكية ولونا برتقاليا جميلا حيث يدخل في تركيب اغلب اطعمة

الكلمات المتقاطعة

اعداد / محمد راضي

عموديا

- ١، مخرج مصري معروف. للتأوه.
- ٢، مرتفعات ارضية (م). المنسوب الى قبرس (م).
- ٣، عكس يحاربون. في الصحراء (م).
- ٤، خاصتي. بعاد. غيوم.
- ٥، حرف + مدينة سودانية كبيرة (م).
- ٦، الاسم الاول لزعيم صيني راحل. عاتب. احد الاطراف. قاعدة (م).
- ٧، نصف ونيس. النثر (مبعثرة). اللذان نيويان عني.
- ٨، مطربة عراقية معروفة.
- ٩، حرف مكرر. أسافر. للتخيير (م).
- ١٠، نصف عواد. سنة. عاصمة نيجيريا.
- ١١، حرف مكرر. قهوة. عكس شجاع.
- ١٢، عكس الصعب (م). اسم علم ذنوب.

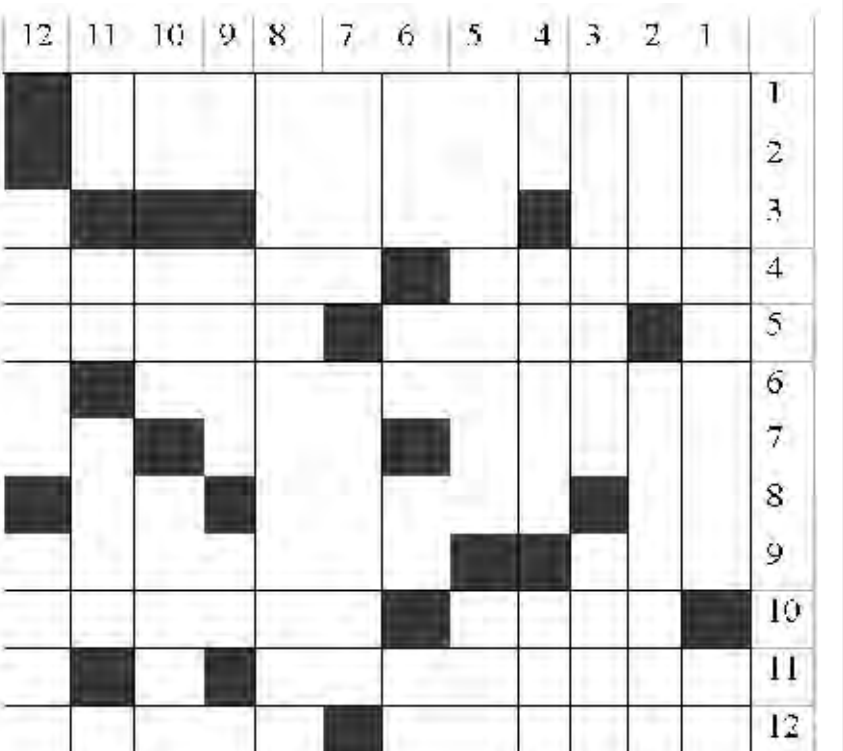


حل العدد السابق

- ٧، كانت تعبد في الجاهلية. لتجميل العيون. نصف جاهل.
- ٨، حرف مكرر. محافظة عراقية (م). احد الوالدين.
- ٩، اسم لأحد اصنام قريش. اسم حشرة تصيب النخيل.
- ١٠، اسم علم منكر. أسعده.
- ١١، احد اقصية محافظة بابل.
- ١٢، فسارون. جهنموود (م).

أفقيا

- ١، ممثل عراقي اشتهر بالادوار الشعبية من الرواد.
- ٢، ملحن عراقي له عدد من الالحان المميزة.
- ٣، أحسن (م). اسير.
- ٤، يحترمهم. الاعبه.
- ٥، يقذف بالحجر (م). من ادوات صيد الاسماك (م).
- ٦، شاعر فلسطيني معروف (م).



الميزان

21 ايلول 20 الاول

انت بحالة استسلام منذ مدة، افضل طريقة للدفاع عن النفس هي الهجوم. انظر الى الامام فانت تعرف الطريق جيدا وتملك السحر الكافي لتحقيق جميع الاهداف.

العقرب

21 ايلول 20 الثاني

ان قدرتك في التعرف على الأشخاص المحيطين بك. يكون جيد على صعيد العلاقات الخاصة. بعض الظروف الاتية قد تساعدك لاجتياز مرحلة مهمة والعبور نحو حياة افضل.

القوس

21 ايلول 20 الاول

خياك الخلاق مفتاح نجاحك، ناقش افكارك مع شركائك وخذ بارائهم، سوف تقدم على مشاريع كثيرة سترد عليك استثمارات جديدة.

الجدي

21 ايلول 20 الثاني

انتبه من عدم الاخلاص من أحد المعارف، مع انه قد لا يكون خطيرا وكن واثقا من قراراتك. حاول الابتعاد عن العصبية.

الدلو

21 ايلول 20 شباط

تحصل على خبر مهم. تكون افكارك ممتازة وتشارك في نشاطات عامة وتلتقي أشخاصا كثيرين.

الموت

21 شباط 20 اذار

مهنيا، حاول اضافة الحماسة على عملك كي لا تظلمه الرتابة ويتقهقر المردود. عاطفيا، الحب لا يتحقق بين ليلة وضحاها فكن صبورا ولا تحرق الطبخة.

الحمل

21 اذار 20 نيسان

تسامحك الزائد مع الاصدقاء سيعد عليك بالضرر انتبه. عاطفيا، الحبيب بامس الحاجة اليك هذه الفترة حاول التقرب منه وامنحه ثقتك كي يبادر الى مصارحتك في كل ما يخفيه.

الثور

21 نيسان 20 ايار

فق في حديك، لأنك دائما تتردد من قراراتك، علاقتك العاطفية بحاجة إلى التجدد فاغتنم الفرصة والتقي بأشخاص جدد.

الجوزاء

21 ايار 20 حزيران

تحاول التعرف على اناس جدد لتغيير اجوائك وتلويبها. لكن لا تهمل اصدقاءك في زحمة هذه الفترة.

السرطان

21 حزيران 20 تموز

تحولات تكون اساسية في اختيارك المستقبلية، فليس عليك إلا ان تتقدم والقدر يجعل الباقي ممكنا، أنت دائما مستعد للمواجهة، لأن التغييرات تفرض عليك ذلك فاهتم بنفسك واعتمد الحكمة بقراراتك.

الاسد

21 تموز 20 اب

حاول ان تخفف من التوتر الذي يسيطر عليك. ازمة عابرة تمر بسلام وفترة مناسبة للقيام بالمشاريع. عاطفيا، اتصل بالحبيب وحاول ان تصارحه كي لا تنسدم لاحقا.

العذراء

21 اب 20 ايلول

تميل الى توسيع رقعة نشاطاتك فالمشاريع الكثيرة والنشاط موجود. عائليا، خلافات حول ميراث قد تتطور. اخبار بعيدة تحمل البهجة للأسرة.