



we wish you a

MERRY
CHRISTMAS

and

HAPPY NEW YEAR

Zahle - Mouallaka Avenue P.O. Box: 95 Zahle
Tel/Fax: +961 8 930894 / +961 3 666094
www.aust.edu.lb



zefiria

BOUTIQUE
jewelry design

sale 50%

Contact us 71516088

2017-2018
Asdaa

صاحبها:
ايلى ابو طعان

مدير عام:
نيقول صدق

إفراج وتنفيذ:
نيقول صدق

العنوان:
زمالك - ستر ترزفان
- الطبقة الثانية

هاتف:
08801433
71516088

E-mail:

info@asdaazahle.com

www.facebook.com/asdaazahle

www.asdaazahle.com

المقالات المرسله إلى المجلة هي على مسؤولية أصحابها لغةً ومضموناً.



Online & In Store Shopping. Delivery Available To All Countries
Zahle, Boulevard, Centre Fattouch, 1st Floor For Orders Inbox Or.70 61 74 67 Whatsapp

الفهرس

- الميلاد فرح وتقوى.
- أفكار نيرة بقلم الاستاذ نبيه أبو سليمان.
- حكاية مثل.
- طفل المزود إن حكى بقلم الاستاذ ايلي ابو طعان.
- الجنين ونموه بقلم الدكتور سبيرو فاخوري.
- المرأة العاملة خطوات لحماية الروح والجسد، بقلم الدكتور سبيرو فاخوري.
- لعبة القدر بقلم الاعلامية نيكول صدقة.
- الراتب يتبخر في جيوب اللبنانيين بقلم فؤاد فريجي.
- المشاكل الزوجية وتأثيرها على الاطفال.
- الالوفيرا وفوائدها.
- الرمان وفوائده.
- طبق العيد لهذا العام.
- أجمل أفلام كريستماس التي عرفتها السينما.
- توقعات الابراج لهذا العام.
- هل تعلم أن لهذه الاشياء تاريخ صلاحية.



DECO PLAN

SOMETHING RENTED. EVENT & PARTY

MERRY
CHRISTMAS

AND HAPPY NEW YEAR

ألميلاد... فرح وتقوى

أيها الميلاذ!...

أيها المعلم الأكبر!...

علمتنا الكثير الكثير، ولم نتلقف في ذواتنا من تعاليمك النييرة سوكن القليل القليل!...

لم نعد نذكر من وصاياك، سوكن فرح العيد، ورنين الكؤوس، وتبادل الانخاب، وتقديم الهدايا، وبسط الموائد، إضافة إلى الاغاني والرقص والاحتفالات. هذا، مع استثناء قلة من المؤمنين - ومعظمهم من العجائز - يزورون الكنائس، خلال غزوة إيمانية تجتاح قلوبهم. لم نبق من تعاليمك في دختنا على الرحمة، وعلى العفو، وعلى صوت الضمير، تلك التعاليم التي استقيناها من قصة "مريم المجدلية"!...

لم نبق من تعاليمك على تهذيب النفس والجسد، من خلال الصوم وقتل الشهوات، وارتداء حلة الطهر، والتجلبب بالإيمان!...

لم نبق من تعاليمك في قلوبنا على مبدأ الاعتقاد من الارضيّات والتخليق في اتجاه السماويّات!...

علمتنا الإيثار وبذل الذات في سبيل إخوتنا في الإنسانية، تماماً! كما فعل رب الميلاذ عندما قدّم نفسه للصلب والعذاب من أجل خلاصنا!...

فأين نحن من كل هذا؟!...

جميل أن نقدّم لعبة لفتى فقير!..

جميل أن نطعم نفساً جائعة!...

جميل أن نفرح ونرقص ونبتهج في ليلة العيد، فالميلاذ فرح وحبور. ولكن!...

أن نجمع كل ذلك مع بقية تعاليم السيّد المسيح، فهو المنى والمرتجى!...

أسرة التحرير



The Phoenix Co.

The Phoenix Co. is a company based in Beirut, Lebanon. It focuses on General Trading Export & Import.

Dr. Lawand Bldg | Ground Floor
Zareef | Independence Str
Beirut | Lebanon

M +961 03 266042



هل تريد أن تزيد من أرباحك عن طريق الاستيراد أو التجارة من الصين وكل أنحاء العالم؟

هل تريد من يساعدك في القيام بعمليات استيراد ناجحة ومضمونة؟ هل ترغب في الحصول على باقة من الخدمات لضمان نجاح تجارتك؟

The Phoenix co للاستيراد والتصدير والشحن والتخليص الجمركي، نقدم لكم كل التسهيلات والمساعدة للاستيراد من الصين وكل دول العالم.



كل ذلك وأكثر تستطيع الحصول عليه عند زيارة مكاتبنا أو الاتصال بنا على الرقم 03266042

FENIX



Fenix is a LED display brand distributed by The Phoenix Co. available for Rent or Sale.

- FOR SALE
- FOR RENT
- ACCESSORIES
- SIGNAGES AND TAGS



For More information Call 03/ 26 60 42

نبيه أبو سليمان

أفكارٌ نيرة

ألقى "نعيم" نظرة أخيرة على المرأة الصغيرة المثبتة على الحائط في غرفته المتواضعة. ولما رضي عن مظهره الخارجي، التقط حقيبة متوسطة الحجم كانت بالقرب منه، وانطلق خارجاً. كانت بيروت تتلظى في أتون الحرب الدائرة. فالمعارك مستمرة، والقصف على أشده. فيما القنّاصة يقطعون مختلف المعابر والطرق برصاص أسلحتهم. فتلك الجولة من القتال الدامي كانت أعنف ما شهدته جولات القتال في العام ١٩٧٥. عام بداية الحرب الأهلية في العاصمة بيروت. كان واثقاً بنفسه، معتزاً بذكائه، مصتماً على بلوغ غايته مهما اشتدت الصعوبات وازدادت العراقيل. كان قد ترك بلدته المتواضعة، وهاجر إلى المدينة متذرعاً بمتابعة تحصيله العلمي. فيما لم يضع نصب عينيه إلا هدفاً واحداً، ألا وهو تحقيق الثراء السريع، دون الالتفاف إلى الوسائل والسبل.



ليلة الأول من أمس خطرت في باله فكرة ما لبث أن شرع في تنفيذها. اشترى بذلة شبيهة إلى حد كبير بالتي يرتديها رجال الدفاع المدني. كما زوّده نفسه بحقيبة دسّ فيها كل ما تيسر له من أدوات الكسر والخلع. سار في طريقه لا يلوي على شيء وسط أصوات القذائف المنهمرة كالسيل. دون أن يرفّ له جفن. أو يرتعش له فؤاد. بينما كانت إبتسامة سعيدة ترسم على وجهه. لقد بنى الآمال الكبيرة على خطة الليلة. فقد كان واثقاً بأنها ستحقق له ثروة مرجّاة. إذ من ذا الذي سيشتبهه بمتطوع في الدفاع المدني وهو يتنقل في الشوارع الخطرة من أجل إنقاذ المصابين، ومساعدة الأبرياء، في ظروف الحرب الصعبة. مرّت ساعتان. حمي خلالهما وطيّس المعارك. فكانت ترى المدينة وقد استحال ليلها نهاراً، وكأنّها تتعرّض لغضبة بركان هائج.



Graphic Design Services

By **Nikole N Sadaka**
graphic designer

CONTACT US

71 516 088

- > Header Image Design, Images Design,
- > Profile Images for LinkedIn, Facebook, Twitter etc.
- > Post Images, blog images, forum images, corporate presentation images etc.
- > Flyer, Banner & Poster Design
- > Advertising & Newsletter Design
- > Catalog, Pamphlets, Brochure & Banner Design
- > Layout and Formatting
- > Invitation Card Design
- > Business Card Design
- > Newspapers, User Manuals, & Book Cover Design

وخلال هاتين الساعتين، كان بطلنا قد فاز بحصّة الأسد من غزواته الليليّة المتلاحقة. فمن الشقّة الأولى فاز بتسعة آلاف ليرة، ومن الثانية بسوار ذهبيّ، ومن الثالثة بسبعة آلاف ليرة، وبمسدس حديث الصنع غالي الثمن. أمّا الرابعة، فقد كادت تؤدّي به إلى كارثة لولا سرعة خاطره، إذ ما أن دفع الباب ودخل، حتّى فوجئ بصوت أنثويّ ضعيف، يصيح به:

- من... من في البيت؟!...

وتمالك أعصابه بسرعة:

- أنا يا سيّدتي... عنصرٌ في الدّفاع المدني... لقد سمعت صراخ طفلٍ آتياً من الطبقة الثالثة...
- لقد أخطأت يا عزيزي... فهذه الطبقة هي الثانية وليست الثالثة.
- إذا أعذريني يا سيّدتي، ولكن! لمّ لم تنزلي إلى الملجأ في هذا القصف المجنون؟...
- إنني مقعدة عاجزة يا ولدي، ولذا فضلت أن لا أتعب ولدي وعائلته بحملي إلى الملجأ.
- ليكن الله في عونك يا سيّدتي، إلى اللقاء.
- إلى اللقاء، وليكن الله في عونك ويحرسك.



تنفّس الصعداء، ولكنه شعر بانهيار في أعصابه بعد تلك المفاجأة غير المنتظرة. فكّر في العودة إلى بيته، ولكنه عاد فتشددّ وعدل عن فكرته. إفتحم شقّة فاخرة خرج منها بكعّة من الحلى الذهبيّة والماسيّة لم يكن يحلم بمثها، وما لبث أن قرّر العودة إلى غرفته، مكتفياً بما كسبه من جولته الليليّة. أقفل حقيبته بعناية، ومن ثمّ راح يشقّ طريقه.

قطع الشارع الأوّل، فالثاني، ومن ثمّ انعطف يساراً ليأخذ طريقاً فرعيّة، قاصداً اختصار المسافة. وما لبث أن وصل إلى أحد الجسور، وهناك كانت تنتظره المفاجأة الثانية. فعلى رصيف الجسر، تمدّد جريح غطّته الدّماء، وبالقرب منه وقف آخر يصرخ طالباً المعونة. حاول التراجع، ولكنّ المستغيث شاهده فأسرع إليه:



EMS
ELIE MOUNIR SKAFF COMPANY
FOR ELECTRIC GARAGE DOORS & GATES

 elie_mounir_scaff

 Skaff Elie mounir

MADE IN ITALY

Zahle. 08 932 293 | Dawra. 01 254 255 | Mob. 03 222693 | WWW.EMSGARAGEDOOR.COM

حكاية مثل



"مسمار جحا"

أما "مسمار جحا": فهو لا يقل شهرة عن جحا نفسه.. وجحا شخصية مهمة جداً في تاريخنا: إذ طالما كان اللسان المعبر عما نسميه الآن "الأغلبية الصامتة". أما مسماره، فيُضرب به المثل في اتخاذ الحجة الواهية للوصول إلى الهدف المراد ولو بالباطل.

وأصل الحكاية أن جحا كان يملك داراً، وأراد أن يبيعه دون أن يفرط فيها تماماً. فاشتراط على المشتري أن يترك له مسماراً في حائط داخل المنزل. فوافق المشتري دون أن يلحظ الغرض الخبيث لجحا من وراء الشرط. لكنه فوجئ بعد أيام بجحا يدخل عليه البيت، فلما سأله عن سبب الزيارة أجاب جحا:

جئت لأطمئن على مسماري!! فرحب به الرجل. وأجلسه. وأطعمه، لكن الزيارة طالت. والرجل يعاني حرّاً من طول وجود جحا. لكنه فوجئ بما هو أشد: إذ خلع جحا جبته وفرشها على الأرض وتهياً للنوم. فلم يطق المشتري صبراً، وسأله؟

ماذا تنوي أن تفعل يا جحا!؟

فأجاب جحا بهدوء:

سأنام في ظل مسماري!! وتكرر هذا كثيراً.. وكان جحا يختار أوقات الطعام ليشارك الرجل في طعامه. فلم يستطع المشتري الاستمرار على هذا الوضع. وترك لجحا الدار بما فيها وهرب!!



"عادت حليلة لعادتها القديمة" بين حانة ومائة ضاعت لحانا

تزوج رجل بامرأتين إحداهما اسمها حانة والثانية اسمها مائة. وكانت حانة صغيرة في السن عمرها لا يتجاوز العشرين بخلاف مائة التي كان يزيد عمرها على الخمسين والشيب لعب برأسها.

فكان كلما دخل إلى حجرة حانة تنظر إلى لحيته وتنزع منها كل شعرة بيضاء وتقول: يصعب عليّ عندما أرى الشعر الشائب يلعب بهذه اللحية الجميلة وأنت مازلت شاباً. فيذهب الرجل إلى حجرة مائة فتمسك لحيته هي الأخرى وتنزع منها الشعر الأسود وهي تقول له: يُكدّرني أن أرى شعراً أسود بلحيتك وأنت رجل كبير السن جليل القدر.

ودام حال الرجل على هذا المنوال إلى أن نظر في المرآة يوماً فرأى بها نقصاً عظيماً. فمسك لحيته بعنف وقال: «بين حانة ومائة ضاعت لحانا» ومن وقتها صارت مثلاً.

"مع الخيل يا شقراء"

كان هناك فلاح يملك مجموعة من الخيول الأصيلة وكان الفلاح يدرّب خيوله يومياً فيفتح لها الاصطبل ويطلق لها العنان في أرجاء المزرعة... وكان لهذا الفلاح بقرة (شقراء) عزيزة على قلبه. فكلما أطلق الخيل انطلقت البقرة رافعة ذيلها وراحت تركض بأقصى سرعتها والفلاح مندهش من فعل تلك البقرة. وكان كلما انطلقت الخيول ورأى ما رأى قال: "مع الخيل يا شقراء"

فذهبت هذه العبارة مثلاً يضرب لمن يحاكي ويقلد كل شيء ويندفع في ما خلق له وما جعله الله لغيره ولا يصلح له.



من هي حليلة في قول: "عادت حليلة لعادتها القديمة"؟

يُقال... هي زوجة احد الشخصيات التي اشتهرت بالكرم كما اشتهرت هي بالبخل كانت اذا ارادت ان تضع سمنافى الطبخ واخذت الملعقة ترجف في يدها فاراد زوجها ان يعلمها الكرم فقال لها:

ان الاقدمين كانوا يقولون ان المرأة كلما وضعت ملعقة من السمن في طنجرة (حلة) الطبخ زاد الله بعمرها يوماً

فأخذت حليلة تزيد ملاعق السمن في الطبخ حتى صار طعامها طيباً وتعودت يدها على السخاء...

وشاء الله ان يفجعها بابنها الوحيد الذي كانت تحبه اكثر من نفسها فجزعت حتى تمت الموت...

واخذت لذلك تقلل من وضع السمن في الطبخ حتى ينقص عمرها وتموت.. فقال الناس... عادت حليلة الى عادتها القديمة

- أرجوك يا سيدي... ساعدني... إنه أخي... يا إلهي شكراً لك... إنك من عناصر الدفاع المدني الشجعان... فلتلق نظرة على أخي... أرجوك! لم يعد هناك من مجال للتراجع. تقدّم نحو المصاب. ومن ثمّ انحنى فوقه... وهنا كانت المفاجأة التي لم يكن يتوقعها!... شعر بقوة مسدس تلتصق برأسه من الخلف. وبصوت الباكي المستغيث وهو يهدر:

- ارفع يديك...

وفي اللحظة عينها. كان الجريح الممدد على الأرض. يقفز من مكانه. وفي يمانه خنجر حاد. وقبل أن يصل نصل الخنجر إلى عنقه كان "نعيم" قد قفز من مكانه كالفهد. وهو مستعد للنضال. ولكنّ الجرأة والشجاعة لا تفيدان في مثل هذه الحالة. لقد حادّ "نعيم" عن خط سير الرصاص الأولى. ولكنّ خنجر اللصّ الثاني وجد طريقه إلى عنقه. ولكنّه- وقبل أن يسقط إلى الأرض- كان قد ألقى بالحقيبة من فوق الجسر.

مصرع جنديٍّ مجهول

إنتشلت الأجهزة الأمنيّة المختصّة من تحت جسر... جثة مشوّهة لأحد عناصر الدفاع المدنيّ. وكما يبدو. فقد قتل وهو يحاول القبض على أحد اللصوص الخطّافين. الذي تمكّن من الحصول على غنيمة ضخمة من البيوت التي اقتحمها. مستغلاً وجود السكّان في الملاجئ. في أثناء اشتداد القصف.

ولقد ثبت للمحققين أنّ القتل تمكّن من انتزاع حقيبة اللصّ. ولكنّ الأخير عاجله بطعنة فجلاء. سقط على أثرها من فوق سور الجسر. ولقد فارق الرّوح دون أن يفارق الحقيبة التي وجدت تحت جثته مباشرة. ويظهر أنّ أمراً ما أخاف المجرم. فأركن إلى الفرار قبل أن يتمكّن من النزول واسترداد الحقيبة!.. أمّا الحقيبة. فبالإضافة إلى معدّات الكسر والخلع. فقد احتوت على المسروقات التي جمعها المجرم من غزواته المتلاحقة في تلك الليلة. ومن غرائب الصّدف أيضاً. أنّه عثر على جثتين مهشمتين بشكل مروّع بالقرب من المكان الذي قتل فيه عنصر الدفاع المدنيّ الشهيد. وإتينا هنا- في الصحيفة- نحني رؤوسنا إجلالاً. أمام تضحيات أولئك الجنود المجهولين - أعني بهم عناصر الدفاع المدنيّ - الذين نذروا أنفسهم من أجل خدمة أبناء الوطن. هذا وقد قامت الشرطة بإعادة المسروقات إلى أصحابها. الذين كانوا قد تقدّموا بشكاوى. قبل ذلك. ضدّ مجهولين!..

تمت

طفل المزود إن حكي...



بقلم أيلي أبوطعان

تُرى لو تكلم يسوع وهو في المزود،
تري لو نظر الى عيون محبيه،
لو غاص في أعماقهم، تري لو
دخل مجدداً الى الهيكل. لو قارن
بين جَار هيكل ذلك الزمان، وبين
جَار هيكل هذه الايام، هل كان
ليكتفي بالسوط، ليطرده مدتسي
بيت أبيه؟ تري لو نظر الى مَنْ مِنْ
اجلهم ولد في مغارة بيت لحم
في مزود حقير ليعلمهم معنى
التواضع؟

هل كان ليقبل بأن يولد فيه
من جديد؟! تري لو استعرض
طفل المغارة، اله الكون، ثلاثة
وثلاثون عاماً من العطاء والحب،
والتسامح، والوفاء، هل كان
ليتجسد من جديد؟!
يتألم ويصلب عنا؟!...
ولن؟!... ولماذا؟!..

هل كان ليعيد ما قاله على
الصليب " اغفر لهم يا ابتاه لانهم
لا يدرون ماذا يفعلون " ...
أم كان سينزل عن الصليب ليزيل
كل ما صنعه يده؟!... فيدمر
الهيكل على رؤوس شاغليه...
هل يدخل مجدداً الى اورشليم
على جحش تاركاً السيارات
الفخمة لمن اولاهم سلطاناً
بأن يحلوا ما يرونه مناسباً على
الارض فيحل في السماء!....

ولكن... يسوع الرحمة والغفران...
يسوع الحب، نبع الحنان...
يسوع المحبة ثم المحبة ثم المحبة..
طفل المغارة ان حكي.. لقال مجدداً:
" تَعَالُوا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتَعَبِينَ وَالثَّقِيلِي
الْأَحْمَالِ، وَأَنَا أُرِيحُكُمْ"...

أو يربطوا ما يرونه مناسباً في الارض فيربط
في السماء!...
لو تكلم يسوع وهو في المزود... لما توقف
عن الكلام، ولو اراد ان يحاسب لما كان
للحساب حدود...
ولو اراد ان يجازي لما كانت جهنم على
وسعها تكفي!....



تطور الجنين ونموه. د. سبيرة الفاخوري

تبدأ حياة الخلية الصغيرة التي سيتكون منها الإنسان في داخل الرحم. فتنقسم البويضة انقسامًا كاملاً إلى خليتين. ثم تنقسم هاتان الخليتان إلى أربع خلايا. ثم إلى ثمان. وهلم جرا حتى تتكون دائرة من الخلايا الحية تشبه ثمرة التوت العادية. وتنقسم هذه الدائرة بدورها إلى : طبقة خارجية. وهي الطبقة المغذية التي يتنفس الجنين عبرها ويتغذى. وطبقة داخلية. وهي الطبقة التي يتكون منها الجنين ذاته.

تطور الجنين شهراً فشهراً.

في الشهر الأول :

تحصل البويضة على ينبوع الحياة بمجرد انغرازها في الرحم . وفي الأسبوع الأول. ومن تلك اللحظة وما بعدها. تأخذ بالتمدد وتكبر حتى تتحول من كتلة بحجم النقطة إلى جنين. وفي ما بعد إلى طفل كبير يتكون من مليارات الخلايا.

في الأسبوع الرابع من الشهر الأول :

ينمو الجنين بسرعة فائقة فيصل طوله إلى ٢٠ ملمترا. وتصبح البويضة الملقحة بحجم بيضة طائر الحمام تقريبا. في هذا الوقت تكون جميع الأعضاء الداخلية. مثل القلب والكبد والجهاز الهضمي والمخ والرئتين. قد أخذت تتشكل فعلا. فيبدأ القلب بالخفقان. لكن لا نتمكن من سماع دقاته إلا بعد هذه المرحلة بعدة أسابيع . في هذا الوقت أيضا تكون المرأة قد بدأت تشك في احتمال كونها حاملا وفي هذه المرحلة تكون مزايا الجنين الوراثية قد ارتسمت وهي التي ستميزه عن غيره من ملايين البشر .

في الشهر الثاني :

يصبح وجه الجنين شبيها بوجه الإنسان . وتتشكل له أيد وأصابع وأرجل. ويمكن. في هذا الوقت. رؤية العلامات الأولى لأعضاء التناسل الخارجية ثم يبدأ تكون العظام .

في الشهر الثالث :

تفصل أصابع الجنين عن بعضها وتبدأ الأظفار بالظهور ويختفي ذيله وينتفخ بطنه. في هذا الوقت يبدأ بطن الأم بالتضخم. كما يبدأ الجنين بتحركات ضعيفة لا تشعر بها المرأة . في هذا الشهر من الحمل يمكن التعرف على وجود الجنين بواسطة التصوير الصوتي (Ultrasound) أو سماع نبضات قلبه بواسطة جهاز الترموجات ما فوق الصوتية.

في الشهر الرابع :

يصبح وزن الجنين مئة وعشرين جراما وطوله ستة عشر سنتمترا. يتميز جنسه بوضوح ويكبر رأسه ويظهر عليه الشعر . مع ذلك لو ولد الجنين في هذا الوقت لما أمكن له أن يعيش. ابتداء من هذا الشعر تعود الحامل تقريبا إلى حالتها الطبيعية ولا تعود تشعر بالقيء والغثيان وغير ذلك من عوارض الحمل الأساسية. في نهايته قد يشعر قليل من الأمهات بالجنين يتحرك. ولكن أغلبهن لا يشعرن بذلك .

في الشهر الخامس :

يرتفع وزن الجنين إلى ثلاثمائة جرام ويصبح طوله خمسة وعشرين سنتمترا. في هذا الشهر تشعر الأم بتحركات الجنين . وحفظ تاريخ هذه الحركات مهم لكي يحسب. بدقة أكثر. تاريخ الولادة المرتقبة .

في الشهر السادس :



يصبح وزن الجنين أكثر من أربعمئة جرام وتزداد كمية الشعر عليه . ولو ولد الجنين في هذا الوقت لاستطاع التنفس بحرية ولكنه لا يستطيع البقاء على قيد الحياة أكثر من بضع ساعات فقط .

في الشهر السابع :

يكون وزن الجنين كيلو جراما ونصف الكيلو جرام . وإذا كان عمره أقل من ثمانية وعشرين أسبوعا فإن احتمال بقائه على قيد الحياة إذا ولد. يكون ضئيلا بدون الإسعافات الطبية الفائقة ووضعه في الحاضنة الكهربائية .

في الشهر التاسع :

يصبح متوسط وزن الجنين حوالي ثلاثة كيلو جرامات وطوله حوالي خمسين سنتمترا وهو في هذا الشهر يتهيأ للخروج إلى العالم الجديد فيكون جميع أعضاء العائلة بانتظاره.

اختبارات كشف

الحمل

هناك عدّة اختبارات سريرية ومخبرية تساعد على التأكد من وجود الحمل. وذلك بواسطة :

١- الفحص الطبي :

الطريقة الأولى

كلما ازداد نمو الجنين وكبر حجمه تمدد الرحم وكبر حجمه أيضا . ويمكن

دلت الإحصاءات التي أجريت على النساء لمعرفة الطريقة المثالية التي يرغبن فيها في فحوص الحمل فتبين أنهن يردن طريقة سهلة الاستعمال وفعاله وسريعة وصحيحة النتائج. وهكذا صنع عود الاختبار الذي يسمى Discover Clear Blue Test الذي يرمى بعد استخدامه . وقد أمسى هذا " الفحص " يباع في الصيدليات على نطاق واسع لأن النساء لا يحتملن الانتظار عدة أيام بعد انقطاع الطمث ليرتفع معدل هورمونات الحمل في البول .

٣- التصوير الصوتي (Ultrasound) :

يمكن اكتشاف وجود الحمل في بداية تكوين الجنين بواسطة جهاز التصوير الصوتي (Ultrasound) - ويدعى أيضا سونوغراف - الذي يعمل بطريقة الترموجات أو الذبذبات ما فوق الصوتية .

مدّة الحمل وتاريخ الولادة

إنّ متوسط مدة الحمل عند المرأة مائتان وثمانون يوما. أو تسعة أشهر شمسيّة. أو عشرة أشهر قمرية (الشهر القمري ٢٨ يوما) وذلك إذا حسبنا مدة الحمل منذ اليوم الأول من الحيض أو الطمث الأخير. وهذا الحساب هو تقريبي قد يزيد أو ينقص عن ذلك مدة أسبوع . ففي ١٥٪ من الحالات تحدث الولادة قبل موعدها النظري بأسبوع. وفي نسبة ماثلة حدث بعد موعدها المرتقب بأسبوع أو حتى أسبوعين. ويظهر أن بعض الأطفال بحاجة لفترة تطول أو تقصر عن الوقت المحدد. داخل الرحم. لنموهم الكامل.

يحسب يوم الولادة بالرجوع إلى الوراثة ثلاثة أشهر من موعد اليوم الأول من أيام آخر دورة شهرية. ثم نضيف لذلك سبعة أيام. مثال ذلك:

لنفرض أن الطمث الأخير بدأ عند الحامل في الأول من شهر أيلول (سبتمبر). فنعود إلى الوراثة ثلاثة أشهر أي إلى الأول من شهر حزيران (يونيو) ونضيف لذلك سبعة أيام. فيكون موعد الولادة عند هذه الحامل. بالتقريب في الثامن من شهر حزيران (يونيو).



للمرأة العاملة.. خطوات لحماية الروح والجسد

د. سبيرو فاخوري

ماهو الحل؟

قد لا يكون هناك حل سهل لكل المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والعائلية التي تواجهها المرأة العاملة والتي تسلمها فريسة للضغط والاحتقان النفسي، ولكن هناك بعض الخطوات التي يمكن للمرأة العاملة أن تتخذها لحماية صحتها هي:

- 1- عليك أن تتعلمي كيفية الاسترخاء الجسدي والعقلي. ابحثي عن الطريقة التي تجعلك تشعرين بالانتعاش ثم واطبي عليها بطريقة منتظمة.
- 2- مارسي جميع الوسائل والعادات التي تشعرك بالراحة والاطمئنان والانتعاش مثل المشي والرياضة والقراءة والاستماع الى الموسيقى ومشاهدة التلفزيون.
- 3- تناولي وجبات غذائية متوازنة وصحية لتعزيز المناعة والوقاية أو مواجهة فقر الدم (الأنيميا) على أن يدخل في غذائك الفاكهة والخضار التي تحوي مادة الحديد وسائر الفيتامينات.
- 4- ابتعدي عن الضوضاء والمشاكسات التي تسبب العصبية والاضطراب.
- 5- استمتعي بنوم يريح الدماغ ويمدك بالقوة والنشاط استعداداً لليوم التالي.
- 6- استعيني بأحد معارفك أو أقاربك، لأخذ المشورة وطلب المساعدة من أجل العضلات التي تواجهك، ولا تتواني في الإقدام على هذه الخطوة التي فيها عيب أو انتقاص لذاتك.

وهذه الأعباء غير المحتملة تجعلها تشعر بالعصبية والتوتر وتعاني من الإجهاد والضغط النفسي المستمر فلا تعود قادرة على التعايش بنجاح مع مختلف المطالب التي تقع على كاهلها. ولكن حين تتضارب مسؤوليات المنزل مع مطالب العمل وتلح عليها معاً يكون ذلك عبئاً ثقيلاً عليها، وتكون النتيجة سلبية مما يؤدي الى إحساسها بالإحباط وبالتالي، الى إلحاق الضرر بصحتها.

يمر كل إنسان بفترات من الضغط والشدة في مراحل مختلفة من حياته. على سبيل المثال عند فقدان شخص عزيز أو قريب، أو خوض مغامرة غير محسوبة، أو في الأزمات الاجتماعية... ولكن هذا النوع من الضغوط يخف بعد فترة وجيزة ولا ينتج عنه آثار خطيرة على صحتها. وتكمن خطورة الضغط في أنه يحد من مقاومة الأمراض، ومن أهم الأمراض المرتبطة "بالضغط" قرحة المعدة وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وسرعة النبض والسكري والأمراض النفسية المعقدة.



خطوات تساعدك للتخلص من التعب

إن الضغط النفسي والإجهاد والتعب هي من أهم الأعراض التي تتعرض لها المرأة العاملة. ومصادر هذه الضغوط كثيرة في مقدمها الجمع بين مسؤولية أعباء العمل المنزلي ومسؤولية العمل خارج المنزل في آن واحد. في الماضي كانت المرأة العاملة تعتمد على والدتها أو زوجها أو أقاربها أو غيرهم من الرفيقات لمساعدتها في أعباء المنزل ورعاية الأطفال. ولكن يصعب على النساء في الوقت الحاضر، وخاصة في المدن، إيجاد مثل هذه المساعدة نظراً لبعدها المسافات وصعوبة الانتقال وتكاثر المهوم والمسؤوليات على كل الناس. وحتى النساء اللواتي يعملن طوال النهار، أو يتأخرن في الوصول الى منازلهن بسبب مشكلات الانتقال الخطيرة، نادراً ما يقوم أزواجهن بمساعدتهن في الطبخ وغسل الملابس وتنظيف أقسام من المنزل أو رعاية الأطفال.

تصل المرأة العاملة في نهاية النهار الى منزلها منهكة ومتعبة فتواجهها مسؤوليات وأعباء جديدة وكأن يوماً ثانياً من العمل بدأ بالنسبة لها، وهكذا يصح فيها المثل الشائع والقائل "إن عمل المرأة لا ينتهي" لأن عملها لا حدود زمنية له إنما هو بمسؤوليات متعددة ومهام إضافية وخاصة إذا كانت منجبة للأطفال.

لعبة القدر...

بقلم نيكول صدقة

العام 1960

مستندة إلى سور باخرة تبحر إلى الولايات المتحدة، رفعت فتاة في مقتبل العمر يمانها، ملوَّحة بها! فيما عيناها مت-جهتان نحو الشاطئ الذي راح يبتعد شيئاً فشيئاً، في حين كانت الدموع تنهمر من عينيها بغزارة!... ولكنَّ الغريب العجيب في الامر أنَّ المرءَ كان قد خلا من أيِّ قريب لها أو نسيب!... ترك... لمن كانت تلك الفتاة تشير ييمانها مودعة؟!...



جلست "قدر" بين والديها، والفرح يعتمل في حناياها. إنَّها ليلة رأس السنة، فالعام ١٩٩١ يكاد يطلُّ برأسه على العالم. أمَّا مصدر سعادتها- وهي وحيدة والديها- فكان الدَّعوة التي وجهها والدها إلى بعض الأقارب والأصدقاء، كي يحيوا جميعاً سهرة العيد في ضيافتهم. كانت "قدر" تواقَّة إلى لقاء "غدي" وخطيبته "لياء". وهما أعزُّ صديقين على قلبها. غريبة هي "قدر"!... كانت رائعة الجمال، مشوقة القوام، تخزن في صدرها كمًّا هائلاً من الأحاسيس الجياشة، مثقفة، واعية... ومع هذا، لم يهتف فؤادها لأيِّ شاب، رغم كثرة التواقين إلى التعرف بها!... فالأم يعود ذلك يا تُرى؟!... هل كان بسبب رهافة إحساسها التي لا ترضى لها إلا بالكمال المطلق؟. والذي- حتما- لن تجده في من يكون- بالنسبة إليها- مشروع حبِّ وزواج؟. أم لأنَّها نشأت في بيت يغمره الحبُّ، وتظلمه

بهما، واستفسري عن سبب التأخير، فالعشاء جاهز، والضيوف ينتظرون!.. وما كادت الأم تصمت، حتَّى رن جرس الباب، وإذا بـ «غدي» و«لياء» يدخلان وبرفقتهما شاب غريب، طويل القامة، جميل الوجه، حسن الهدام!.. رحبت الوالدة بالقادمين، وإذا بصوت «غدي» يعلو: - يقال أن من حقَّ المدعو، أن يدعو. فهل توافقوني الرأي في ذلك؟ وكان الجواب تغريدة من «قدر» وهي تبتسم:

- أهلا بك وبمدعوِّك.

وراحت الأيدي تتلامس بالسَّلام، فيما كان «غدي» يقوم بواجب التعارف بين ضيفه وسائر الحضور، وسط الابتسامات التي كانت تملو وجوه الحاضرين!.. -أعرِّفكم بصديقي «ربيع». لقد التقينا منذ ما يقارب السنة... هو يقيم مع والديه في بلدة شماليَّة. وكان بعد المسافة، إضافة إلى أعمالنا التي لا تترك أمامنا أيَّ مجالٍ للرَّاحة، هما السَّبب في ابتعادنا القسريِّ عن بعضنا. وها هو «ربيع» يفاجئني الليلة بزيارته، فما كان منِّي ومن «لياء»، إلا أن اصطحبناه معنا!...

وقال الوالد:

-أنت يا «غدي»، بالنسبة إليَّ: الابن الذي لم أجد، فأهلاً وسهلاً بك وبصديقك. وما لبث الوالد أن تابع:

-وبكلِّ الذين شرَّفونا في هذه الليلة المباركة. خلِّق الجميع حول المائدة العامرة، وللمصادفة البحتة تجاور مقعدا «ربيع» و«قدر». وفيما الجميع في هرج ومرج، والكؤوس تتقارع، والألسنة لا تهدأ، كان الاثنان يتبادلان النظرات، فالابتسامات، إلى أن انتقلا إلى مرحلة الحديث الهادئ، والهادف إلى تمتين التعارف بينهما.

قرعت أجراس منتصف الليل، معلنة بدء عام جديد. فبدأ الجميع بتبادل التهاني والتَّمنيات، ومن ثمَّ آن أوان الانصراف، فشرع الزَّائرون بالمغادرة الواحد تلو الآخر!...

كان «ربيع» قد قرَّر ترك قريته الشماليَّة، والإقامة في المدينة، تاركاً والديه العجوزين هناك.



ومن ثمّ استأجر مكتباً بهدف ممارسة عمله في هندسة البناء. كما استأجر شقّة صغيرة أقام فيها. وفي ذلك الوقت، كانت الإلفة قد توطدت بينه وبين "قدر" وأهلها. ما استولد لقاءات متكرّرة قرّبت في ما بين الاثنين!

وفي ليلة عاصفة، جنّت فيها الرّيح، وأرغى المطر وأزبد، وقفت "قدر" بالقرب من نافذة غرفة نومها. تاركة عينيها تسبحان في تلك الطبيعة النائرة، بعد أن أزاحت الستار عن الرّجاج الذي كان يتعرّض للصفعات المتلاحقة من حبات المطر، والتي كانت تهاجمه بلا هوادة! وراحت تسائل نفسها: "تري... ما نوع هذه الأحاسيس التي تعتمل في فؤادها بالنسبة إلى "ربيع"؟ أهو العشق؟ طبعاً لا، فعندما كانت تصل بتفكيرها إلى هذا الحدّ، وإلى مرحلة العلاقة الجسديّة، كانت أحاسيسها تخمد، ومشاعرها تقف عاجزة عن اختراق ذلك الحاجز الفاصل بين الرّوح والجسد! أم هي مشاعر صداقة وأخوة؟ ربّما، ولكن! ما هذه النيران التي تستعر في فؤادها كلّما التقيا معاً في جلسة، أو حتّى كلّما التقت يداهما بالسّلام؟!... أم هل هو العطف والحنوّ الناجان من كونه يعيش وحيداً، بعيداً عن والديه؟

آلها التفكير، فلجأت إلى فراشها، وراحت تغطّ في نوم عميق، أيقظها منه رنين هاتفها الخلويّ. فتحت الجهاز، وإذا بصوت "غدي" يصافح أذنها اليمنى!... "قدر"، أعتذر على إيقاظي لك باكراً، ولكنّها الضرورة!...

-لا بأس يا "غدي".
-أرجو ألا تقاطعيني يا "قدر"، فالوقت لا يسمح، والمصيبة كبيرة. لقد تعرّض "ربيع" لحادث سير، وهو الآن في المستشفى وحالته خطيرة، وهو يرّد اسمك بصورة متواصلة!... وارجّف صوت "قدر" وهي تهتف: -في أيّة مستشفى أنتم؟ -حسناً.

رمت الهاتف من يدها، وكاللبؤة التي أصيب أحد أشبالها، انقضّت على خزانة ملابسها، وما لبثت أن انطلقت بسيّارتها بسرعة البرق، بعد أن أعلمت والدتها بما حدث.

وفي المستشفى ارتمت على صدر "غدي" وهي تصرخ: -ماذا حدث؟ كيف حاله الآن؟!...

وهذا "غدي" من روعها وهو يقول: -إهداي يا "قدر" - عهدي بك قويّة؛ لقد صدمت شاحنة سيّارة "ربيع" وهو الآن بين أيدي الأطباء في غرفة العناية الفائقة. لقد توقفت كليته اليمنى، ويعمل الأطباء حالياً جاهدين، كي لا تتوقف الكلية اليسرى، وعندها...
-وما الحلّ؟

-الحلّ الجذري يتوقف على إيجاد كلية تزرع مكان الكلية المتوقفة، وبذلك ينجو "ربيع" من المصير الأسود الذي ينتظره! ومن بين دموعها، صاحت "قدر":

-أنا سأبتزّ له بكليتي.
-ماذا؟! تأكّدي يا "قدر" أنّ والديك لن يوافقا. وفي الوقت نفسه هناك فحوصات يجب إجراؤها لمعرفة مدى مطابقة كليتك على مواصفات الكلية المطلوبة!...

-أرجوك... لا تضع الوقت... خذني إلى الطبيب المعالج لأتكلّم معه!

وبالاختصار، ورغم المعارضة الحادّة من والديها؛ أصرت "قدر" على موقفها، وما لبثت أن خضعت للفحوصات المطلوبة التي جاءت إيجابيّة، فأخذ الاثنان إلى غرفة العمليّات وسط بكاء والدي "قدر" ووالدي "ربيع" اللذين كانا قد وصلوا إلى المستشفى بعد أن أتصل بهما "غدي" وأخبرهما بالكارثة الحاصلة!..



MERRY
Christmas
24
AND HAPPY NEW YEAR

نجحت العمليّة، وزال الخطر عن الاثنين، وما لبثنا أن غادرا غرفة العناية الفائقة إلى غرفة ذات سريرين!... وفي ذلك الوقت، وفي غرفة الأطبّاء، جلس الطبيب الجراح الذي أجرى العمليّة، بالقرب من طبيب المختبر الذي أجرى الفحوصات، وإذا بهذا الأخير يقول مخاطباً زميله، فيما كانت إمارات الدهشة والذهول، تخيّم على وجهه!...

-هناك لغزٌ عجيب، لم أجد له أيّ تفسير!.
-وما هو؟

-عندما سألتنا الموجودين عن وجه القرابة بين الشاب والفتاة، جاء الجواب بالنفي!...

-وما المشكلة؟
-المشكلة في نتائج الفحوصات التي أجريتها للاثنين، والتي جاءت متطابقة مئة في المئة، فهل هناك أعجوبة طبيّة؟ أم أنّ هناك لغزاً مستغلغلاً، لا ندري له حلّاً؟!...

وهنا ابتسم الطبيب الجراح وقال:

-أنت يا صديقي غريب عجيب، تعمل من الحبّة قبّة... وما لبثت ابتسامته أن اتسعت وهو يتابع:
-الحلّ في يدك، لديك دماء الاثنين، قم بإجراء فحص الـ D.N.A، وعندها تقطع الشك باليقين، وما لبث أن نهض مغادراً، وهو يضحك بصوت عالٍ!...

جمد طبيب المختبر في مكانه للحظات، وما لبث أن هبّ واقفاً، وأمائر العزم بادية على صفحة وجهه.

بعد يومين، كانت "قدر" ترقد على سريرها في المستشفى، فيما كان "ربيع" على السرير الآخر، وكانت الغرفة تضجّ بعبارات الشكر والثناء التي كان يطلقها والدا "ربيع"، وهما يعانقان تلك الفتاة الغريبة التي -بنبلها وبشجاعته- أنقذت حياة وحيدهما!... وما هي إلاّ خطفة بصر، حتّى دخل طبيب المختبر، وهو يرسم ابتسامة مصطنعة على وجهه.

-كيف حال المريض العزيزين؟
وأجاب الاثنان بصوت واحد:

-بخير... شكراً لك يا دكتور.
نظر الطبيب إلى الموجودين، وقال:

-أرجو أن تتفضّلوا بمغادرة الغرفة، فالمريض بحاجة إلى الرّاحة، كما أرجو أن لا يدخل الغرفة أكثر من زائر واحد!...

نذّ الجميع أوامر الطبيب، الذي حرّك نحو الباب ليغلقه، ومن ثمّ اتّخذ له مقعداً في مواجهة المريضين...

-ما شاء الله، العمليّة نجحت نجاحاً باهراً، وأرى أنّ الألم خفّ كثيراً، أليس كذلك؟
وأجاب «ربيع»:

-طبعاً يا دكتور، وشكراً لكم جميعاً- أطباء ومستشفى- ثمّ التفت ناحية «قدر» وتابع:

-ولـ «قدر»، التي لولاها لكنت الآن زائراً جديداً يفتحهم ظلمات العالم الآخر!.

وعاد الطبيب إلى الكلام!.

-ما وجه القرابة بينكما؟!...
-لا قرابة بيننا، إنّما صداقة وإلفة. (قالت "قدر")

-عرفت من ملقّيكما أنّ "قدر" أكبر منك يا "ربيع" بسنتين، أليس كذلك؟

وهنا تبادل الصديقان النظرات المستغرّبة، في حين أجاب «ربيع»:

-هذا صحيح، ولكن!... لمّ هذا السؤال يا دكتور؟!... وابتسم الطبيب:

-لا شيء... طرح السؤال على سبيل «الدردشة» فقط.

وما لبث أن هبّ واقفاً وهو يقول، فيما الابتسامة تطفو فوق صفحة وجهه:

-إلى اللقاء... وقبل أن يخرج من الباب تابع:

-أنصحكما بأن تحافظا على هذا المستوى من العلاقة بينكما، ولا تجعلاه يتخطّى ما هو عليه الآن!...

