

الجهة الشرقية

جذب نظر

## رمضان.. فرصة ذهبية للإقلاع عن التدخين

پایان هر دو



عُرِفَ تَحْدِيدُ التَّبَغِ اِنْتَصَارًا وَاسْعَاً فِي جَمِيعِ  
خَنَادِقِ الْعَالَمِ، بَعْدِ الاِكْتَشَافِ الَّذِي جَاءَ بِهِ  
لِغَزْوَةِ الْأَوْرُوبِيِّينَ لِمَنَاطِقِ مُلْكِ الْهَبْدِ، وَجَنُوبِ  
الصَّدْرَاءِ الْكَبِيرِيِّ فِي إِفْرِيقِيَا، حَتَّى أَصْبَحَ  
قَدْرَةُ الْعَصْرِ، وَوَيْهَ الْمَجَمِعِ الْمُفْتَشِّيَّ بَيْنِ  
الْمُصَفَّرَاتِ وَالْكَبَارِ، وَالْمَأْسَلِ لِحَقِّ الْمُسَنَّاءِ

كل ملديه اب، أخي، زوج، صديق، أو معزيز مخدن، ولا شك أننا نتصاقر من وقتها وهو يوئي نفسه ويزدرينا أيضاً صحيحاً وانسانياً لأننا نحبه ونخاف عليه،

فإن التدخين بعد عن العوامل الرئيسية للعديد من الأمراض، والتي تبدأ بصفار وتشخيص الأسنان السهل، ضعف الرئتين،

وختل التنفس، وراحتة كريهة للقم،

وينتهي على المدى البعيد بالنيمات

القابلية، وبعض أنواع السرطانات، كما أنه من الممكن أن يتسبب أيضاً في حوط

بعض الأمراض مثل خلقية وتشوهات الجنين لدى

بعض النساء الحاميات.

الإفلاع عن التدخين ليس بالأمر الهلين،  
لكن يمكن انتهاز شهر رمضان الذي يعتبر  
فرصة ذهبية للتقليل منه، وحتى الإقلاع  
عن التدخين له ملائكة !! لأن فتره الإفطار قصيرة  
ومقارنه مع فترة الإمساك، وبالتالي عدد

للسجور ايضاً سيفل .  
لكن يجب على المدمن أن يكون صاحب  
عزيمة وأصرار كبيرة، ووقف أمام نفسه  
ويعطيها عهداً أنه سيسير في درب الإقلاع .  
نصر ، وعلمه بعد ذلك اتمام نظام غذاء .

**عمل الجماعة** تتجه إلى إعدادية  
 برنامجه عمل الجماعة واليات  
 المؤكدة، وتكوينه من حيث الإطار  
 الشفافيين والمتعمقين بمنابع  
 الجماعة وأهدافه، والأدلة  
 الأدوات للتفقدة واستراتيجية  
 التدخل، وبما يلقي وتنظيم عملية  
 مسداد وتكوينات الشخصيات  
 الشفافيين والمتعمقين  
**يذكر** أن هذه الأيام الحساسية  
 التي وضعت تحت شعار «من  
 جمل الرفع من تحديات النساء  
 في مجال المعامالت الارهابية»  
 درجت في إطار مشروع متضائل  
 ينبع أصواته في المفترق ما بين  
 العمل إلى غالبية 3 ملايين  
 2013، تضمن تقوية القرارات  
 في مواضيع النوعية المتقدمة  
 في مجال التعليم (مكان)، وتقطيم  
 التعليم الناطق (المكان)، وتقطيم  
 حسام حسسيني حول حوار المرأة  
 في مجال المعامالت الارهابية  
 مشاركتها في الاستحقاقات  
 الانتخابية، إلهام على نحو  
 كوبونية في الميدان والمتحف.

ووجهتها في ذلك صفر سنه، وهذا لم اكن برأوفا في تقديم المعلمة، وابارك لها سلسلة واكف عن الإلحادات معلوماتها الغير مقبولة كثيف رفخته أن تنهى لذميات وجدة متنفسها التاريخ وأحدثه وجدة طرية وهو لم يخوض سوى على الوجبات الفاسدة ثم باي قانون

تحتَّمَتْ لِتُبَيَّنَ لَحْظَةً مَعْجَلًا أَنْ يَسْأَلَهُ أَنَّهُ فِي  
كَانَ عَلَيْهِ بَالِدَيْنَ وَالْمُؤْسَدَيْنَ قَدْ  
كُوْنَ مُعَلَّفًا فِي أَسْتَرَالِيَّةِ لِكُنَّ النَّفَرَ  
لَا تَذَكَّرُ دِعَاءً لَوْ أَنَّهَا تَأْمَلَتْ فِي مُثْلِ هَذِهِ  
الْمُصَرَّسَاتِ الَّتِي يَصَارِسُهَا كِبَارُنَا عَلَى  
مُخَفَّارُنَا، أَوْ مَعْلُومُ الْأَمْمَةِ عَلَى الْمُخْلِعِينَ  
لَا كُنْتَ أَرِيدُ أَنْ أَسْتَرْقَ السَّمْعَ أَوْ إِلَى  
خَصْحَ الْمُلْكَةِ الَّتِي فَشَّلتْ فِي عَلْيَةِ ثَرِيَّ

لعلني)، وطريقة التصويت على النظم الداخلي واللجان دائمة والتصويت على الميزانية والتصويت على برامج الجماعات كما تناولنا بالتفصيل التخطيط الجماعي: برنامج

أَخْلَاقُ  
الْحُكْمِ كَانَتْ صَافِيَّةً  
لِدِيمَهَا لَمْ اسْتَدِعْ  
يُشَكِّلُ ذِكْرُ إِلَى سُوْلَيْمَانَ  
فَوَسِعًا وَكَافِلًا مَا  
الرَّحْمَةُ قَرَرَ الْجَالِبُ  
شَدِيدًا مَا فَسَلَاهَا  
الْمُنْصَابُ إِلَى الدَّارِ  
سَوْسَا وَتَكْسُونَ أَوْ  
رَفِيقَةُ لَهَا هَذِهِ الْمَهْمَةُ  
فَلَاجِيْدُونْ دُونْ تَكْفِيرُ  
مَنْفَعَتْهُ فَقْرَنْ فَقْرَنْ  
بِيَحْيَةِ إِنْ أَمْدَعَ  
وَعَلِيهِ أَنْ يَرْسِلَهُ  
الْمَسْدِيدُ وَلِسُونُهُ  
الْجَوَابُ وَعَطِيَّهُ  
إِنْ أَمْسِيدُ لِسُونُهُ  
الْمَكَانُ  
الْمَسْنُونُ فَعَزِيزٌ  
تَوَفَّقَ عَلَى الْذَّاهِلِ  
حَجَّةٌ إِنَّ الْفَاعِنَّ الْمُنْظَرُ  
الْمُطَلِّبُ الذِّكْرُ  
نَفْسُهُ يَسْلَاهَا بِنْ

حوار على حافلة الأخلاق

محمد البغوري

**عبد اللادر هلترا**  
احتضن مقر جمعية التعاون  
للتلاقي والتفاهم للجنة الشرقية  
بموجة الخميس 25 يونيو 2015،  
في إطار إسلام الحسبي  
والتكوينية حول دور المرأة في  
المجلسين المنتخبة والمأمون  
النتفيسي للجماعات الترابية  
التي تفترض على تنفيذها الجمعية  
لأقامة حسبي ودوره تونينية،  
ضمن الأربعين لقاء، المخصصة  
للنساء وقيادات المجتمع المدني  
بالجهة الشرقية، حول الرفع  
من تحدياته النساء في مجالس  
الجماعات الترابية وفراعتها في  
مشروع قانون تنفيسي للجماعات  
وبرنامجه عمل الجماعة  
المكونان المؤطران بمصطفى  
بهكاني ومحظوظي الحمقاني،  
استعرضت خلال اللقاء، دور المرأة  
في مجالس الجماعات الترابية  
ومخصوصاً المصطancockي الحسبي  
ومنتخبات العمل السياسي في  
الجهة الجديدة، وأهمية مشاركتها

وحضية لكثير من سموها.  
ونزهة الحديث حوار على الحافلة،  
أمارة في الخمسينيات من عمرها  
صغير لا يتجاوز الثمانة عشر سنة  
المعروف بحسب القاعدة السالفة المأكولة  
إن تكون المرأة مسلماً وقديمة ويدرك  
الحفل تحملها، فكان الطفل  
جد الاستمتع بالقاعدة حيث أخذ يذكر  
مسار الحديث باسطلطة اسفلاريزيه نظراً  
لما يذكره في تغبير من مواطن الحمد  
وقوف متأنقاً عند بعض الأرضيات وطرد  
الإيجابية، وكانت اصنف بين أحاجي النساء  
وغضتها بالرغم من أنها است ولها  
صححة الشفاعة، فكان من بين ما  
استخدمه لغمامته وإيابها في الحديثة  
علم أنه ابن اختها، فاعطت المرأة طفلها  
لنظارات من التفكير لنقر أنها سقطت  
معه وأوقف أن في القضية عبياً اهانة  
پرسن بينما الحنف أو الستور القاتم  
البلاد طالما هناك فارقاً كبيراً في السن  
الذكر والذئب يحصل لعم خرق سموها.

كلثوا ما تتصور أن التعليم عملية  
ممتهنة بقوه به شخص خبر في مجال  
معن، وفي المقابل يكون المثلثي شخص أقل  
خبرة أو مجرد منها، كما جرى التداول  
على أن الشخص المعلم يكتفى أكثر سناً من  
المعلم، على الرغم من أن الشرطين غير  
متضادان، لكنهما قائمان وبوجب توفرهما  
في حل المقامات التعليمية سواء ما تعلق  
بالتعليم المروسي الذي يدعى أكبر تطبيقاً  
لهذا النظام، أو التعليم الموري الذي غالباً  
ما يسميه المواطنون على تقادده أو من  
المدرسة التي تدعى أكبر إقبالاً في مجتمعنا  
وفي الشارع الذي يدخل معه كل القواعد  
وتنهي التفكير مطرد ومحظوظة على الطرقات  
لأنه قد يقي المنهج قائداً وتحترم بعض  
القواعد والأوضاع رغم مسؤولية البعض  
بنجاوز جميع القوانين الوضعية  
وموطئ المطافع عندي هو الشرطين  
الأولين في الوسط الاجتماعي، قبل تكون  
المعلم صالح الخبرة والتجربة ماجحاً  
في عملية التقين خاصة مع النمو المفكري