

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

"وعی"

توعية علمية وتعليمية

تأليف: عباس ثائر

+9647801125569

Alizin335577@gmail.com

Telegram: @QAIS4018

"وعمي"

"التداول"

Full shot | غرفة التصوير

المقدم

محتاج فلوس؟ تخرجت وماكو أي
تعين؟ تحتاج علاج وما عندك فلوس؟
تريد شيء تشتريه بس تذكرت ما
عندك فلوس؟

تتحول لقطة الكاميرا الى Medium Shot / عندما يقول (او كف)
وهو رافع يده ومن ثم ترجع اللقطة الى Full shot

او كفا! لاتروح تبحث عن فرصة عمل
وتخلصك 12 ساعة علمود ميلغ
مالي بسيط عشرة او سبعة آلاف

تدور الكاميرا نحو اليسار الى احد المصورين فيقاطعه

المصور (V.O.)

(بصوت عالي)
لعد منو اليصرف عليه الحكومة !؟

المقدم

لا تشتغل بالتداول

CUT TO

-فوتومونتاج

مشهد مدته 20 ثانية تظهر فيديوهات وصور لمؤشرات الأسهم
العالمية وشظهر صوت المقدم

المقدم (O.S.)

التداول بأختصار هو المستقبل
لأغلب سكان العالم بسبب اعتماده
على القاعدة الصحيحة وهي الوقت
القليل مقابل المال الكثير
وماراج تواجه أي صعوبة كل
مأعليك ان تساويه هو تودع أموال
بحسابك وتبدي بالتداول ومن أي
مكان كاعد بيه عسا مامتلفلف
ابطانيتك وكاعد جوا السبلت
وشارد من شمس العراق ومن هسة
اكوللكم ياها روجو لحكو ارواجكم
وحصلولكم شكم فلس احسن ماكاعدين
وساكتين

CUT TO

Full shot | غرفة التصوير

المقدم

مساء او صباح الخير حسب الوقت
اللي دتشاهدون بيه الحلقة
ورمضان كريم وعساكم من عواده
نرجع لموضعنه الأصلي التداول
طبعاً عوفوكم من هالكلام الفارغ
اللي قبل شوي سمعتوه شلون اني
اكوللكم أتوقع اغلبكم سمع
بالتداول والاستثمار وخلي عدنه
فلوسك ونرجعهم دبل بس لازم
تداول ومن هالكلام بهذا اليوم
راح اشرح بشكل مفصل عن التداول
التداول أنواع باختصار هو ان
تعطي شيء مقابل شيء يعني تنطي
الف دينار مقابل عصير اكو نوع
اخر اسمه التداول بالعملات
الرقمية

يظهر على الشاشة بجانب المقدم مخطط لانواع التداول بالعملات

اكو نوعين الأول شراء سهم معين
وهذا الصحيح والأمن والقانوني
واللي مابيه أي سرقة اما النوع
الثاني والبلوة اللي
هو عقود مقابل
فروقات او الـ cfd شنو هذا وليفش
تكول عليه بلوة نرجع للأول اللي
هو شراء الأسهم هو ان تشتري سهم
من شركة معينة او من عملة معينة
مثل عملة الايثريوم

تتحول لقطة الكاميرا الى Extreme Wide Shot مع ظهور شعار
عملة الايثريوم على الشاشة بجانب المقدم مع ظهور شعار العملات
او أسماء المنصات او الاحصائيات عندما يذكرهم

مثلا عندك الف دولار اشتريت عملة
ايثريوم وحولته الى حسابك في
الايثريوم بعد مثلا ساعة ساعتين
يوم يومين أسبوع شهر سنة سنتين
عشر سنوات يصعد سعر الايثريوم
مقابل الدولار مثلا انت اشتريت
عشرين عملة ايثريوم بألف دولار
ورا يوم او شهر او سنة صعد صار

يظهر مخطط للاسهم وهو في حالة الصعود

العشرين عملة ايثريوم تسوالهه
عشرة الاف دولار هنا ربحت ويمكن
ان يصير العكس

يظهر مخطط للاسهم وهو في حالة الهبوط

على سبيل المثال ورا أسبوع يصير
العشرين عملة من الايثريوم بمئة
دولار هنا خسرت طبعاً هذا مثال
عملة الايثريوم كلش غالية حاله
من حال البتكوين ومن اشهر
المنصات

لشراء الأسهم هي منصة Binance
اما الطريقة الثانية العقود
مقابل الفروقات هسة خلي نتفق
اتفاق رئيسي العقود مقابل
الفروقات حرام شرعاً ولايجوز
التعامل بها اذا تبحثون بأغلب
مواقع التعامل بعقود الفروقات
تلكون كاتبين بيهة انه نسبة
طبعاً ملاحظة صغيره النسب تختلف
بس الفكرة الأساسية موجود انه
78% او 65% او 82% من
المستخدمين المبتدئين لهذه
المواقع يخسرون معظم رأس
أموالهم يعني تخسر يعني تخسر
انه الفكرة الأساسية لتداول بال
CFD ان تداول على أسعار العملات
او سلعة اوي أي شيء بدون
ماتملكه اركز عليها بمثال كاعد
تداول بسهم من شركة ابل بس انت
ما عندك هذا السهم انت تداول
على فرق السعر بين وقت افتتاح
الصفقة وقت اغلاق الصفقة يعني
تخمن ان سهم ابل يريد ينزل
تختار هبوط اذا نزل ربحت السعر
اللي محده واذا صعد خسرت
المبلغ اللي محده ومن اشهر
مواقع عقود الفروقات منصة
بينومو بالعراق الخلاصة شغلة
تعبانة ماتفيدكم تفيد المتمكن
والذكي واللي عنده خبره مال
سنوات والا تخسرون رأس اموالكم
بخمس دقائق اما اللي يريد يشتري
سهم حقيقي انصح بسهم الايثريوم
او البتكوين بشرط ان يكون عندك
خير من الله ماكو لاتفكر بأي شيء
اسمه تداول بالعراق لان اغلبه
نصب واحتيال وفوك كل هذا حرام
بالدين الإسلامي اما قاعدة المال
الكثير مقابل الوقت القليل فهاي
لاتحلم بيهة بعمرك وماراح تشوف
خيالته ماكو أي شيء بالحياة
اسمه تحصل أموال كثيرة مقابل
جهد ووقت بسيط هسة راح تكولون
اكو لاعبين ومواقع وغيرهم لا انا
أتكلم عن العراق بالتحديد
فلاتحلمون بهذا الشيء حصلك عمل
مابيه خطوره عالية وعيش روحك
وعائلتك وتجنب النصب والاحتيال
العلني ملاحظة سريعة بخصوص
العملات الرقمية ك بتكوين او
ايثريوم او هواية عملات رقمية
مشفرة وحسب رأي الخبراء في

~5~

الاستثمار يقولون ان هذه العملات
نصب واحتيال ومهما كانت قيمتها
السوقية عالية ستصل في يوما ما
الى حد ثم يخسر الجميع و وصلنة
لنهاية الحلقة وما اقول بس

تتحول لقطة الكاميرا الى Medium Shot

I wish everyone a beautiful
day and good bay

ويضع اصبعي السبابة والوسطى ليده اليمنى على جبينه وهو يؤدي التحية

CUT

THE END

"وعسي"

"Iraq schools"

Full shot | غرفة التصوير

المقدم

إذا رسمت مخطط لبناء ناطحة سحاب
طولها يتراوح الي 200 متر راح
تحتاج الي أساس قوي جدا بالضبط
بالوطن إذا تريد تبني وطن لازم
تبنيك أساس قوي و اساس كل
الأوطان هو التعليم

CUT TO

فوتومونتاج

مشهد مدته 30 ثانية يظهر فيه فيديوهات وصور لمجموعة من
المدارس المتهالكة في العراق وأيضا صور لتلاميذ والطلاب وهم
يجلسون في ساحات مفتوحة و اشعة الشمس فوق رؤسهم مع موسيقى
حزينة

CUT TO

Full shot | غرفة التصوير

المقدم

مساء او صباح الخير حسب الوقت
اللي دتشاهدون بيه الحلقة
ورمضان كريم وعساكم من عواده
حلقة اليوم تتكلم عن موضوع
لطالما تجاهله الاعلام وهو
المدرسة والمدرسة هي مستقبل
جميع الأوطان اذا تبحثون باي
صفحة تواصل اجتماعي تكون
المدارس اللي بالدول الأخرى
باسيا او اوربا تحظى بأهتمام
حكومي عالي المستوى اما بالعراق
فتحظى المدارس العراقية بمشاكل
عالية المستوى بحيث اذا تجمعن
الخالات من كل دولة وبلشت الكالات
وسولفتلها على المدارس العراقية
راح تكللهة كافي اطينين فيالة
المهم اعزائي راح ناخذ اشهر
واهم المشاكل مع ابتداء العام
الدراسي الجديد طبعا هاية
المشاكل كل سنة تتكرر وماكو أي
حل المشكلة الأولى ابتدا العام
الدراسي الجديد شنو تحتاج لطفلك
اكيد ملابس وقرطاسية ياسبحانه
تعالى بهذا الوقت اسهار الملابس
تصعد ضعف السعر الأصلي يحسك
ملابس نازلة من الجنة تجي
للقطاسية اكيد المناهج صعبة

ويحتاج ابنك دفتر 300 ورقة اخصم
50 ورقة بس تشلع من المنتصف مال
امتحانات يبق 250 ورقة سعر
الدفتر الواحد 4000 دينار وطبعاً
تحتاج اكثر من ستة دفاتر إضافة
الى أقلام ممحاة والى اخره يعني
إذا عندك طفل واحد راح تصرف
عليه حوالي 50 الف دينار عراقي
وإذا عندك اكثر من طفلين نصيحة
روح انتحر عبالكم مشكلة الأموال
خلصت لا غلطانين داوم ابنك اكيد
يحتاج كتب حتى يقرأ وايكو سستم
راح الوزارة تنطيه كتب تجيك
الإدارة تكلك روح اشترى كتب لان
ماكو بالمخازن الوزارة مامجهزة
امرك لله وتروح تشتري كل كتاب
على 6 او 7 الاف يداوم ابنك يجي
لمدرس الرياضيات يتباوعله يلكاه
صافن لان دايع بمعادلة الوزارة
كاتبته يعني المدرس يحتاج مدرس
حتى يفهمه تجي تعض ايدك وتكول
امري لله وتروح تشتري ملازم كل
ملزمة ب10 الى 15 الف يعني بس
ببداية اول أسبوعين من العام
الدراسي انت صارف حوالي 6 مليون
إذا عندك اكثر من طفلين مع
الدورات اللي يحتاجونها لان
بالمدرسة كلشي مايفتهمون وكل
دورة اكيد المدرس جشع وياخذ على
الطالب 300 واكو البعض حتى 600
واكثر وهذا على المادة الوحدة
وابنك يحتاجه اربع مواد يدخل
بيهم دورة وبعد ماخلصت طبعاً

تدور الكاميرا ليسار فتصبح لقطة الكاميرا للمقدم من اليسار

ملاحظة سريعة المشكلة ابدا مو
مشكلة أموال المشكلة مشكلة فساد
عينك وماتشوف لحد يكول العراق
ماعنده أموال أصلاً أتوقع العراق
اغنى دولة بالعالم يجيك كل
مسؤول وزنه 90 كيلو يكلك ماكو
رواتب ماكو كتب جديدة ماكو
قرطاسية روجو دبرو ارواحكم
ماعنده فلوس والفقير باليوم
يايتعشة يا لا

تعود اللقطة الى الوضع الطبيعي

المهم بلش يدرس ابنك واجه مشكلة
المناهج الدراسية تحملها تواجهه
مشكلتين الاولى من إدارة المدارس
والثانية من الطلاب الأولى الإدارة
تعامل الطلاب وكأنما اسرى عدوم
دكول عبيد اشترؤهم من سوق
النخاسة إذا يشتكي من مدرس لسبب
اما مايفتهم عليه او يتعامل
وياه بكل قلة ادب لا يفر ويفر

ويشمر كل الحق عليك يطلعك أبو
لهب وهو نبي طبعاً لان صديقة
وما ينطى بيه وفاء كبير بينما لو
صار مع ابنه لا ترتفع غيرته
ويحرك الدنيا يرجع مرة ثانية
يشتكى من طالب او من مدرس ثاني
او من مشكلة يعامله بنفس
الحقارة ومرات يأمرون الطالب
بوضائف مو يمه أصلاً واذا ماسواهم
يعاقبوه ويتعرض في بعض الأحيان
للضرب يسكت الطالب ويرجع لصفه
يلكئة الطلاب مسوين عصابات وتنطلق
عليه اتفه واقبح الألقاب مثل
سجاج او اللوكي يسكت يتعرض
لمشادة كلامية مع الطلاب من
الممكن ان يضرب وكل هذا والإدارة
ماخدة وضعية النوم تجي تقدم
شكوى على طلاب لسوء اخلاقهم مثل
الالفاظ او الأفعال القبيحة او
لقيامهم بتحويل أماكن الصرف
الصحي الي كافيه لتناول السجائر
وأجهزة التدخين الالكتروني صحي
الإدارة وتسويلهم عقوبة فصل ثلاثة
أيام واذا تصعد غيرته أسبوع
وتجي ثاني يوم تلكئة نفس الطلاب
موجودين وكأنما ماخذين خاوة على
الإدارة وللمعلومة ان هؤلاء الطلاب
انظمو للمدرسة عن طريق الواسطات
عن طريق المدير تجي للمدير
تلكاه رجل كرسي لايحل ولايربط
طبعاً مع كامل احترامى للكوادر
التدريسية وادارات المدارس
المحترمين انا أتكلم عن احد
المدارس اللي بالعراق المشاكل
اللي يسببه الطالب اكثر من
المشكلة اللي بالإدارة مثل
ماذكرت التدخين أو حتى سمعت مرة
انه بأحد المدارس كاشفين طالبة
تتاجر بالممنوعات واذا نبقى على
هاي الحال ماكو أي امل بالمدارس
للأجيال القادمة اما من ناحية
بعض المدرسين ف مع بداية العام
الدراسي تلكاه يفرض شخصيته على
الطالب وهو كادام زوجته مافارض
شخصيته يصيح ويتجاوز ويضرب في
بعض الأحيان لاسباب تافهة وللانصاف
ان مو كل الحق على المدرس أيضا
الطالب مامقصر مثل قيامه باعمال
تشويش اثناء الدرس او افتعاله
مشكله مع زملائه وهذا كله
مايتحملة المدرس ورا ماسمع من
مسواك من زوجته واما الطالب
العراقي اكو فئة من الطلاب
ماعدهم أي ترتيب انسان مشاغب
يفتعل مشاكل اثناء الدرس ماينظم
الطابور هكذا اشخاص امارس بحقهم
اقصى أنواع العقوبات واخليهم

عبرة لمن اعتبر اما الإدارة اللي
تفرض على الطالب تنظيف المدرسة
بالرغم من وجود عامل لهذه
الوظيفة في المدرسة ف ما اتماهل
بعملية تقديم الشكوى عند الاشراف
التربوي راح اذكر احد المشكلة
اللي رواهه (ع) في اثناء دخوله
لقاعة الامتحان وهو يقرء في مادة
الامتحان يمسك المراقب الكتاب
يمزقه ويشتم الطالب التصرف
بحكمة مع هكذا حالة هو التجاهل
وهذا ماتصرف بيه (ع) ومن راح
يقدم شكوى بعد انتهاء الامتحان
يلام هو واما اذا تعرض الكتاب
للتمزيق من قبل الطالب نفسه لا
لازم يخسره ويشتري غيره اما هذا
المدرس اللي مزق الكتاب لا هذا
فدوة للوزارة هاية المشاكل كلها
تستمر لمدة 7 الى 8 اشهر على
طول العام الدراسي ولمدة 12 سنة
اكيد تربية وفكر الطالب وافعاله
راح تتغير بسبب هذه البركة
اللي يعيش بيها لمدة 7 الى 8
اشهر مع معاناته
المستمرة والمتجددة كل عام
لصعوبة المناهج عندي سؤال شنو
الفرق بين طالب خرج من السادس
اعدادي فرع احيائي سنة 2019
و2022 وانا راح اجاب الأول درس
موضوع الوراثة امام الثاني
ولاشافهة وهذا راح قسم تمريض
وهذا نفس القسم اكو فرق بينهم لا
بس الفرق الأول المنهاج الدراسي
سببله عمى بسبب الاجهاد والثاني
وضعه شبه طبيعي مدارس المادة
كلها يعني هذا منهاج برأيكم
وطبعا حذفات المناهج اللي
لغوهة ب2023 مو فقط بموضوع
الوراثة لا بكل المواد وطبعا اكو
مشكلة والحمد لله تم حلها وهي
الدور الثالث الفكرة الأساسية
للدور الثالث هو عبور عام للذكي
والغبى يعني الطالب راسب بدورين
تسووله دور ثالث ليش بالاكراه
ينجحون الطالب الفاشل الغبي
اللي متأكد ان هو سبب مشاكل خلال
العام الدراسي
وبالضبط ينطبق نفس اللوم على
المدرسين اللي يغششون بالطلاب
لانه انت دتساعد على نجاح انسان
فاشل واذا يخلص مرحلته
الدراسية بالغش ويروح لجامعة
أهلية ومعدله ستين ويروح مهندس
او ممرض او أي مجال راح يكون
سبب بموت او دمار او فساد لان
شتترجا من انسان فاشل اما
الحلول ماتوقع أي حل

من هكذا حكومات فاسدة اما فكرة
الحلقة ماوصلتلكم بعدهي العراق
اصل الحضارات واغنى دولة
بالعالم شلون يسرقوه ببساطة
يسيطرون على العقل الجمعي
للعراقيين ويدمرون مستقبله كيف
يدمروه بتدمير التعليم اذا تم
تدمير الطالب العراقي بهذا
مشاكل فعلى العراق السلام ماكو
أي مستقبل للعراق على هكذا
مشاكل بس فكرو بالفقير اللي
ماعنده اكل ياكله شلون يبني

مستقبل لابناءه بينما بنت الوزير
تكدر تغير نظام مدرسة كاملة من
ثانوية الى مدرسة متميزات لعيون
بنت الوزير اللي يسرق بحق
الفقراء اما بالاخير عندي رسالة
الى الوطنيين
اذا تبحثون عن وطن او تريدون
ترجعون وطنكم المسروق ف اول شيء
لازم تسووه هو بناء الأساس
وهو التعليم مستقبل ابنائكم
واخوتكم وهذا بالظبط مثل اللي
يرمم بيته ويسويه حديث والاساس
متهالك فاما ان يرمم ومن ثم
يسقط او ان يعالج أساسه ولايسقط
ولاحول ولاقوة الا بالله العلي
العظيم حسبى الله ونعم الوكيل

CUT

THE END

"وعسي"

"smoking"

Full shot | غرفة التصوير

المقدم

صحيح اعرف البعض عرف معنى عنوان الحلقة والسبب وضعته كي لاتتهربون عندما تسمعون بالتدخين الـ smoking

CUT TO

فوتومونتاج

مجموعة من الصور يظهر فيها إشارات لممنوع التدخين وأشخاص يدخنون وصور تظهر كمية السجائر المتناولة مع صوت المقدم

المقدم (O.S)

القصة الرومانسية والعشق اللي صارلكم سوا لاكثر من عشرين سنة بينك وبين التدخين التدخين هو ظاهرة منتشرة بشكل واسع في كل العالم وهي مضره بشكل جدا كبير على الصحة لا واخل ازيدكم من الشعر بيت اغلب اللي يدخنون يعرفون بأن التدخين العدو الحقيقي والقاتل البطيء الهم لا وازيدكم بعد بيت ترى اكو دكاترة يدخنون اعرف الشعور الإيجابي الكبير اللي وصلك ياعزيزي المدخن بعد ماسمعت الشبيه بالمدح للمدخن بس انت تعرف شنو السبب الرئيسي لعشقتك للتدخين

CUT TO

Full shot | غرفة التصوير

المقدم

مساء او صباح الخير حسب الوقت اللي دتشاهدون بيه الحلقة ورمضان كريم وعساكم من عواده التدخين وشنو سر هالعلاقة الرومانسية بينك وبين هذا المرض عند كل البشر اكو هرمونات وانزيمات ومن احد هذه الهرمونات هو الدوبامين والدوبامين هو هرمون موجود بشكل طبيعي في الانسان له وظائف متعددة أهمها الشعور بالمتعة عندما يقوم الانسان بأحد الأعمال من تناول الكحول الى التدخين او حتى الأمور الإيجابية كالنجاح او الحصول على الشهرة او الهدية وغيرها من الأمور ولكن هذه السعادة لاتتجاوز الدقيقة الواحدة بغض النظر عن اختلاف طرق التدخين منها السجائر او الشيعة او

التدخين الالكتروني ولكن الفكرة الأساسية وهي الشعور بالسعادة متوفرة بعد قيامك بعملية التدخين ترتفع مادة النيكوتين او القطران بالدم يفرز الدوبامين الذي يجعل الانسان في حالة سعيدة ومع تراجع نسبة النيكوتين او القطران في الدم ينخفض افراز الدوبامين بالتالي فعندما يدخن الانسان تتحفز خلاياه الدماغية اكثر وتزداد رغبته بالتدخين اكثر وباللهجة العامية شنو الفرق بين أنواع طرق التدخين والجواب يكول ماكو أي فرق بين الجكارة والتركيلة لانه اثنينهم راح تستنشق دخان ومحملين بالنيكوتين فبالتالي يضر على الرئتين وعلى الخلايا الدماغية اما التدخين الالكتروني هو عبارة عن استنشاق بخار وأيضا مضر لان راح يقوم بضرر بالخلايا الدماغية وأيضا الرئتين ولكن بنسبة جدا قليلة من الخطورة للرتة بالمقابل الخطورة مال الدخان اعلى بكثير الاستنتاج من طرق التدخين هم الثلاثة أنواع مضرين ومن المسببين الأساس للسرطان نجي لاسباب التدخين من اشهر الاسباب للتدخين هم ثلاثة أسباب السبب الأول الضغوط النفسية لاسباب عديدة منها الحالة الاجتماعية او الحالة النفسية او حتى بسبب ام البيت والسبب الثاني التهرب من الواقع ولعدة أسباب والسبب الأخير والي تناولناه بالحلقة الماضية العقل الجمعي

تدور الكاميرا نحو المصور ومن ثم تعود بعد انتهاءه

المصور (V.O.)

(بصوت عالي)

شدخل هذا الموضوع بهذا لخاطر الله

المقدم

لا ياعزيزي دخله وهواية تنصدم مرات بأن الانسان يدخن لان صديقة او والده او أخيه يدخن فيدخن وتكدر تسميهة نوع من الخيرة وانتشرت وللأسف بشكل جدا واسع وبكل مكان أطفال بعمر الورود يدخنون هالمرض وهم بعمر 10 و11 و15 سنة وكله بسبب صديق السوء من يتكلم وياه باستهزاء وانه ماراح ياذيك فيكون سبب بانتشار هذا المرض لمجتمع كامل

لانه بالتأكيد اللي دخن وهو بهذا
العمر راح يعلم اقل شيء عشرة
اشخاص بالتدخين وتصير اشبه
بشبكة العنكبوت من واحد لواحد
اما بخصوص الامراض اللي الكثير
يستهزء منة اكتب يمك سرطان
الرئة الانسداد الرئوي المزمن
امراض القلب السكتة الدماغية
السكري العقم فقدان البصر
الربو ضعف الجهاز المناعي
التهاب المفاصل الروماتويدي
هاية كلها لا واكو بعد ولاتكون
سبب باذية نفسك باصابتك بأحد
هذه الامراض تذكر ضحكة طفلك فكر
في هذه الضحكة وهي تتحول الي
دمعة الم بعد اصابته بمرض خطير
بسببك بسبب سجائرك و فكر دائما
بأنك عند ترك التدخين سوف
تحمي صغيرك من مرض قد يدفع
ثمنه حياته كسرطان بالرئة
والكثير من الأمراض اما بناحية
طريقة الإقلاع عن التدخين اكو
طريقتين الأولى لكل الناس
والثانية الي المشهور فقط
الطريقة الأولى هذه الطريقة هي
الإقلاع بالتدريج وتقسم الي ثلاث
اقسام ومدتها ثلاثين يوم القسم
الأول كل يوم ترك عدد من السجائر
القسم الثاني تركه نهائيا القسم
الثالث تدريب الجسد على ترك
التدخين .بالنسبة للوقت يختلف
من شخص لآخر حسب ارادته قدرته
على تحمل رغبته وعدة أمور منهم
من يجعلها في أسبوعين فقط ومنهم
في شهر ولكن قبل البدء بالاقسام
توجد قواعد واجب اتباعها في
القسم الأول والثاني والثالث
وعدها 11 القاعدة الأولى
التأخير: عند زيادة الرغبة
بالتدخين حاول قدر المستطاع
تأخير تدخين السجارة القاعدة
الثانية تفوه دائما بأكتف بهذه
السجارة وأعط وعد لنفسك أنك
ستكتف بهذه القاعدة الثالثة
الحيوية والنشاط: مارس الرياضة
في المنزل او مكان العمل عند
الرغبة بالتدخين القاعدة
الرابعة - أبعد الولاة وعلبة
التدخين عنك وأوصي اطفالك او
اصدقائك بأخفائهم عنك وأبحث
عنهم في كل مكان ولاتذهب لشراء
غيرهم القاعدة الخامسة -
الاتصال: أتصل بصديق او شخص مقرب
لك بشرط أن يكون يكره التدخين
وأقضي معه الوقت الذي تزداد
رغباتك بالتدخين بالحديث عن
اضرار التدخين او تجارب الآخرين

بالاقلاع عن التدخين او أي حديث
يكرهك بالتدخين
القاعدة السادسة ابتعد عن كل
شيء يدفعك للتدخين من أصدقاء
الي اعمال درامية تجعلك تندفع
للتدخين القاعدة السابعة تفائل:
كن متفائل دائما متفوه
بالعبارات التي تبعث على
العزيمه والأرادة كـ" انا استطيع"
القاعدة الثامنة ابتعد عن
الأشياء السلبية مثل البرامج
التي تبث الإحباط الكآبة اليأس
القاعدة التاسعة اذا كنت من
الهواة في عالم القراءة توجد
العديد من الكتب المترجمة كـ
"44# انت تستطيع , #44 حب
الحياة , #44 مذل , فن
اللامبالاة , قوة عقلك الباطن ,
ومؤلفات الدكتور مصطفى حجازي"
القاعدة العاشرة شاهد المعلومات
الإيجابية مثل العديد من القنوات
على اليوتيوب " احمد فاخوري عبد
الله العلاوي معتز مشعل فريق ابعاد
الأعلامي وفريق آرام تي في
القاعدة الأخيرة القسم : أقسم بالله
العلي العظيم بأنك في هذه
الساعة او هذا اليوم لن تتناول
أي سيجارة اما الأقسام في القسم
الأول مدته 10 أيام فلنفرض عدد
سجائر في اليوم الواحد هو 30
ففي اليوم الأول ترك من 5 الي 6
سجائر يبقى 25 وفي اليوم الثاني
ترك مقدار من 4 الي 5 سجائر
فليبقى 20 سيجارة وفي اليوم
الثالث ترك ثلاثة سجائر يبقى 17
وفي اليوم الرابع ترك 4 سجائر
يبقى 13 في اليوم الخامس ترك 3
سجائر يبقى عشرة وفي اليوم
السادس عدم ترك أي سيجارة تقوم
بتدخين 10 سجائر فقط وفي اليوم
السابع ترك 4 سجائر وفي اليوم
الثامن ترك 4 سجائر وفي اليوم
التاسع ترك 3 سجائر اما اليوم
الأخير من القسم الأول وهو العاشر
ترك كامل السجائر وتستعمل فيه
كامل القواعد السابقة اما في
القسم الثاني والذي مدته 10
أيام فقط ففي هذا القسم كل ساعة
تستخدم القاعدة الحادية عشر
وأیضا استخدم القواعد السابقة
اما القسم الأخير الثالث من
الممكن في هذا القسم او ايامك
الاعتیادیة بعد الانتهاء من
الكورس بنجاح ان تعود للتدخين
ولكن ضع في عقلك مجموعة من
الأفكار المشاهد القصص مثل موت
صديق او ابن او شقيق بسبب
اصابته بمرض من التدخين وضع

مجموعة من كلام او سعادة شخص
بسبب اقلعه عن التدخين انضر الى
جميع الفيديوهات التابعة الى
اشخاص اقلعو عن التدخين تذكرها
دائما

لاتلتجئ ال التدخين لحل مشاكلك
او التخفيف عليك من الهموم لا
ألجئ الى الحل فكر بالحل ولا تفكر
بالتدخين أوصي افراد عائلتك
بتوبيخك عند شراء أي علبه سجائر
إذا كنت تستخدم الشيشة فكر أنك
تعرضت لحادث سير ويزيد الأطباء
إعطاء مادة التخدير ولا يستطيعون
بسبب ان جسدك متناول كم هائل من
المواد المدخنة فكر بالألم
أحمد الله على النعمة التي رزقك
بها فكر بالأزمة التي لا تمتلك
المال لأشباع صغارها فكر لو انك
تبرعت بهذه الأموال لها فكر
بحديث الرسول صلى الله عليه وعلى
آله

انا وكافل اليتيم في الجنة الى
الان قد انتهت الطريقة الأولى اما
الطريقة الثانية والمعدل عليها
حقيقة هي نفس الطريقة الأولى
ولكن بمشاركة وتحدي المتابعين
أي تتحدى المتابعين اذا عدت او
خالفت القواعد ان يقومون بإلغاء
المتابعة من حسابك على المنصة
المشهور عليها ولكن بشرط واحد
وهو الصدق في القول والفعل وفي
كل يوم من كل قسم تنشر منشور او
بوست وتكتب اليوم الفلاني وشعورك
الى الان اتممت موضوع التدخين
بالكامل والخيار امامك اما حياة
جميلة او معروف مصيرك اما موضوع
جدا مهم خاص بيك اذا كنت تريد
تقطع التدخين او خلال مدة قطع
التدخين او قطعه واجب عليك
الحجامة للي مايعرف شنو هي
الحجامة ف باختصار هي العلاج عن
طريق مص وتسريب الدم عن طريق
استعمال الكؤوس اما مواقع
الحجامة فتكون الهامة او
اليافوخ او الاخدعين او الكاهل
او ظاهر القدمين القمحدوة وهاية
المواقع تشمل الرجال والنساء
وبدون حلاقة للشعر ام رأي الطب
الحديث فيعتبرها خرافات وجدل مع
انتشاء التطور الغربي في بلادنا
العربية فاذا تروح لاي طبيب وانت
عندك مرض بقلبك او بمفاصلك فراح
يجاوبك ب اتركها لان هي خرافات
اما هي شفاء لشنو وباختصار علاج
بعض الحالات كارتفاع الحرارة
وألم أسفل الظهر المزمن والشهية

الضعيفة وضعف الهضم وارتفاع ضغط
الدم والأنيميا أي فقر الدم اما
رأي الدين ففي الطب النبوي
والذي رواه العلامة المجلسي رحمه
الله تعالى الرواية الأولى >" عن
الكاظم عليه السلام قال: قال
رسول الله صلى الله عليه وآله: من كان
منكم محتجما فليجتمع يوم
السبت" > ورواية أخرى
>" وقال الصادق عليه
السلام: الحجامة يوم الأحد فيه
شفاء من كل داء" > >" قال رسول الله
صلى الله عليه وآله: احتجموا يوم
الاثنين بعد العصر" > ورواية
أخرى >" عن أبي سعيد الخدري قال:
قال رسول الله صلى الله عليه وآله: من
احتجم يوم الثلاثاء لسبع عشرة أو
لتسع عشرة أو لحدى وعشرين كان
له شفاء من داء السنة وقال
أيضا: احتجموا لخمس عشر وسبع
عشرة وإحدى وعشرين لا يتبخ بكم
الدم فيقتلكم" > ورواية أخرى
>" وفي الحديث أنه نهى عن
الحجامة في الأربعاء إذا كانت
الشمس في العقرب" > ورواية أخرى
>" عن زيد بن علي، عن آبائه عن
علي عليه السلام قال: قال رسول الله
صلى الله عليه وآله: من احتجم يوم
الأربعاء فأصابه وضح فلا يلومن إلا
نفسه" > >" وروى الصادق عليه
السلام عن آبائه عليهم السلام
قال: قال رسول الله صلى الله عليه
وآله: نزل علي جبرئيل بالحجامة
واليمين مع الشاهد ويوم الأربعاء
يوم نحس مستمر" > ورواية أخرى
>" عن الصادق عليه السلام قال: من
احتجم في آخر خميس في الشهر آخر
النهار سل الداء سلا" > ورواية
أخرى >" وعنه عليه السلام قال: إن
الدم يجتمع في موضع الحجامة يوم
الخميس فإذا زالت الشمس تفرق
فخذ حظك من الحجامة قبل
الزوال" > >" عن الصادق عليه
السلام قال: اقرأ آية الكرسي
واحتجم أي وقت شئت" > >" وعنه
عليه السلام قال: الحجامة تزيد
العقل وتزيد الحافظ حفظا" >
ورواية أخرى >" وقال عليه السلام:
الحجامة في الرأس شفاء من سبع:
من الجنون، والجذام والبرص،
والنعاس، ووجع الضرس، وظلمة
العين، والصداع" > ورواية أخرى >"
من الفردوس عن أنس قال: قال
رسول الله صلى الله عليه وآله:
الحجامة على الريق دواء، وعلى
الشبع داء، وفي سبع وعشر من
الشهر شفاء، ويوم الثلاثاء صحة

البدن ولقد أوصاني جبرئيل
بالحجم حتى ظننت أنه لا بد منه "
هاية كلها مروية في بحار الانوار
وإذا اكعد اقرالك الروايات
الموجودة بس بحار الانوار راح
ابقي وياكم لباجر وكل رواية راح
تخلي شعرك يوكف وأيضا بالصحاح
مذكورة روايات واما الغير مدخن
فاذا بلغت الأربعين فاعتني
الحجامة واذا بعد اكو شك اسألو
اجدادكم او اهل الطب العربي او
الحجام لان الفكرة الأساسية
للحجامة هي التخلص من الدم
الفساد وأيضا إضافة الى الامراض
اللي تشفيها راح توقيكم من
الجلطة الدموية والله يشافينا
ويشافيكم ونشوفكم بأفضل مايمكن
والى هنا انتهينا من موضوعين
جدا مهمين بالشارع العراقي
واما بالاخير

تتحول لقطة الكاميرا الى Medium Shot

I wish everyone a beautiful
day and good bay

ويضع اصبعي السبابة والوسطى ليده اليمنى على جبينه وهو يؤدي
التحية

CUT

THE END

معلومات

اسم العمل : "وعي"

عدد الحلقات: 26

مدة الحلقة: 5-10