



# المستقبل

العدد الخامس اب ٢٠٢٤ م السنة الاولى مجلة علمية ثقافية صادرة عن كلية التربية للبنات جامعة تكريت

العدد الخامس

# المستقلة

## هيئة التحرير

- أ.د لقاء نزهت سليمان
- أ.د ممدوح سالم محمد
- أ.د مؤيد نصيف جاسم
- أ.د مديحة سيف الدين صالح
- أ. لى سعد عبدالباقي
- أ.م.د رنا جلال شاكر
- أ.م.د سلام سعود حسين
- أ.م.د عادل طه شلال
- أ.م.د هبة هاني عبدالله
- م.د دعاء مثنى شعبان
- م.د بان داود صالح
- م.د محمد حسين علي
- م. اريج علي حسين
- م.م شهد خالد حميد
- م.م جهينة تركي شهاب
- م.م رنا منذر خضير

## فريق عمل مجلة العنقاء

- رئيس التحرير  
أ.د. نجلاء عبد الحسين عليوي  
نائب رئيس التحرير  
أ.م.د. رجاء خليل احمد  
المقوم الفكري  
أ.د انتصار غانم عبدالوهاب  
ادارة المجلة  
أ.م.د سلمى خالد ياسين  
مدير التحرير  
أ.م.د.سروة عبد القادر محمد صالح  
المقوم اللغوي

- أ.د لقاء نزهة سليمان.....اللغة العربية  
أ.د منى عدنان غني.....اللغة العربية  
أ.م.د حنان خطاب عمر.....اللغة الانكليزية  
أ.م محمد صباح عبدالواحد....اللغة الانكليزية  
التنضيد والمتابعة الفنية  
م.د فهد صابر عوين  
م.م فرج عامر عبدالعزيز  
الانسة ندى صلاح رشيد  
السيدة انعام سمير صادق

## شروط النشر

- تكون المقالة سليمة من الأخطاء اللغوية والنحوية مع مراعاة معلومات الترتيم.
- لا يتجاوز عدد كلمات المقالة (٣٠٠) كلمة
- ترسل المقالات مطبوعة ملف (word) بخط قياس (١٤) ونوع الخط Times New Roman
- يمكن أن تتضمن المقالة صورا ورسوما.
- يخضع ترتيب المواد المنشورة على وفق اعتبارات فنية.
- الآراء الواردة في المقالات لا تعبر عن رأي كلية التربية للبنات جامعة تكريت ويتحمل كاتب المقال مسؤوليتها .
- لهيأة تحرير المجلة تعديل ما تراه مناسبا وبما ينسجم مع أهدافها من دون الرجوع إلى كاتب المقال.
- ترسل المقالات على البريد الالكتروني المجلة.

## اهداف مجلة العنقاء

- لما للمرأة من دور في بناء المجتمع وتطويره بشكل فعال على مدار التاريخ وما زال دورها الكبير في نهضة المجتمع سواء في بناء الاسرة والعمل والتعليم والتطوع وحاضنة الاجيال ومنشئة الابطال وجاءت المجلة من اجل تركيز الضوء على مكانة المرأة واسهاماتها في المجتمع وان المرأة هي قوة التغيير في المجتمعات.

## تنشر المجلة على قناة التلغرام الخاصة بها



<https://t.me/alanqaamagzin>



[alanqaamagzine@gmail.com](mailto:alanqaamagzine@gmail.com)

## محتويات العدد

### كلمة العدد

١ كلمة رئيس التحرير

### القسم الديني

٢ هدي الإسلام عند المصائب  
٣ التسامح والعفو عن الآخرين في الإسلام

### القسم العلمي

٤ تحسين جودة الهواء في المدن باستخدام التطبيقات الكيميائية والإدارية (الجزء الثاني)  
٥ ذبابة الرمل ودورها في نقل الليشمانيا علمي

### القسم الادبي

٦ The Disastrous Dinner Party  
٦ مقالة مع تميم الداري  
٧ التصادي العربي القديم

### القسم الاجتماعي

٨ المرأة ودورها في الحفاظ على البيئة  
٨ دور المرأة في التنمية البشرية  
٩ ومضات من دور المرأة التعليمي في صدر الإسلام

### القسم الثقافي

١٠ الفستق الحلبي  
١٠ لماذا التحليل الحقيقي؟!  
١١ الذكاء الاجتماعي وبناء الإنسان اجتماعي

### القسم الصحي

١٢ الصحة النفسية للأطفال  
١٣ نظام الكيتو والحقيقة وراء فوائده ومخاطره

### قسم الطبخ

١٤ المسخن  
١٤ كيكة الشاي  
١٥ مقلوبة باللحم

### القسم الترفيهي

١٦ لا تتعجب.. نوادر تحيط بها السرية والغموض الى يومنا هذا!



### كلمة رئيس التحرير

القيادة الحكيمة عند النساء

رمز القوة والثبات

السيدة زينب عليها السلام

ونحن نعيش ايام محرم الحرام نستذكر

عزيمة السيدة زينب وقوتها وهي تتجلى في أبهى صورها في شخصية السيدة زينب ، خاصة في يوم الطف. في ذلك اليوم المأساوي، ورغم فداحة المصائب وفقدان الأحبة، وقفت السيدة زينب شامخة كالجبل، تواجه الصعاب والأهوال بثبات لا ينكسر وإيمان لا يتزعزع. لم تكن مجرد شاهدة على الأحداث، بل كانت رمزاً للقوة والعزيمة، تساند وتواسي وتثبت الجميع من حولها.

لم تكن مجرد امرأة تعاني من الألم، بل كانت قيادية حكيمة، تعرف كيف تتعامل مع المحن وتواجهها بإرادة صلبة. إنها مثال للمرأة التي لا تنحني أمام المصاعب، بل تقف بكل شموخ لتثبت أن القوة الحقيقية تكمن في الصبر والثبات والقدرة على مواجهة التحديات بإيمان قوي وعزيمة لا تلين في شخصيتها دروس وعبر

علينا نحن النساء ان ننهل من شجاعته وحكمته وعزيمته وصبرها الكثير الكثير.

اد.د نجلاء عبدالحسين عليوي

عميد كلية التربية للبنات

## هدي الإسلام عند المصائب أ.د مؤيد نصيف جاسم

قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية

الحمد لله رب العالمين وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله صلى الله على نبينا وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:

فإن الله عز وجل خلق الخلق ليبتلهم كما قال تعالى: (الذي خلق الموت والحياة ليبلوكم أيكم أحسن عملاً)، لاسيما المؤمن فالله عز وجل يبتليه ليتحصن ويعلم هل هو صابر أم لا، قال تعالى: (ألم أحسب الناس أن يتركوا أن يقولوا آمنا وهم لا يفتنون ولقد فتنا من قبلهم فليعلمن الله الذين صدقوا وليعلمن الكاذبين)، وكلما كان إيمانك قوياً زاد بلاؤك واشتد بلاؤك كلُّ بقدر دينه وإيمانه، ولهذا فالأنبياء هم أشد الناس بلاءً ثم الأمثل فالأمثل، فالله عز وجل يحب أن يرفع عباده المؤمنين في الدرجات العلى، يحب أن يكفر عنهم من سيئاتهم فيبتليهم.

فالبلاء للعبد المؤمن دلالة على محبة الله عز وجل له، لكن إذا صبر وكلما اشتد البلاء وعظم البلاء زاد الأجر وعظم الأجر (وإن عظم الجزاء مع عظم البلاء، وإذا أحب الله قوماً ابتلاهم فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط)، لكن بشرط أن ترضى، فالله عز وجل يحبك إذا ابتلاك وهكذا، أيضاً قال النبي صلى الله عليه وسلم: (وإذا أراد الله بعبده الخير عجل له العقوبة في الدنيا، وإذا أراد بعبده الشر أمسك عنه بذنبه حتى يوافيه به يوم القيامة)، فالعبد يؤجر على كل صغيرة وكبيرة، لكن إذا احتسب العبد الأجر عند الله حتى الأمر اليسير يؤجر، فالله عز وجل يكفر عنه من سيئاته جاء في الصحيحين من حديث أبي هريرة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (ما يصيب المؤمن من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله من خطاياها)، وأيضاً جاء في الصحيحين أن النبي صلى الله عليه وسلم قال كما هو من حديث أبي هريرة: (لا يزال البلاء بالمؤمن أو المؤمنة في نفسه وماله وولده حتى يلقي الله وما عليه من خطيئة)، لكنه إذا صبر واحتسب فأجره عظيم عند الله عز وجل قال تعالى: (إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب)، وقال تعالى: (وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون)، فالأجر عظيم عند الله عز وجل.

فإن الله عز وجل يجزي العبد الجنة على البلاء كما إذا أخذ بصر عبده، لكنه إذا صبر هذا العبد على فقد بصره جازاه الله عز وجل الجنة كما جاء في البخاري من حديث أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (قال الله تعالى: إذا ابتليت

عبي بحبيبتيه يعني بعينيه ثم صبر عوضته منهما الجنة) الله أكبر.

وهكذا فمن صبر على مرضه لا بد أن يؤجر كما جاء فيمن صبر على مرض الطاعون يكتب له أجر الشهيد الله أكبر أجر الشهيد قال النبي صلى الله عليه وسلم: (والطاعون شهيد المطعون) ، يعني المصاب بالطاعون، وأيضاً جاء في البخاري وما من عبد يقع في الطاعون فيمكث صابراً في بلده، يبقى في بلده ما يخرج حتى ما ينقل هذا المرض إلى مكان آخر، بل يبقى في بلده صابراً يعلم أنه لا يصيبه إلا ما كتب الله له إلا كتب له أجر الشهيد، وبشر النبي صلى الله عليه وسلم امرأة بالجنة لأنها صبرت على مرضها وعلى بلائها وعلى صرعها جاء في الصحيحين من حديث عبد الله بن عباس رضي الله عنهما أنه قال لعطاء بن أبي رباح: ألا أريك امرأة من أهل الجنة يعني تمشي على وجه الأرض، فقال عطاء: بلى، قال: هذه المرأة السوداء أتت النبي صلى الله عليه وسلم فقالت: إني أصرع وأتكشف فادع الله لي، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (إن شئت صبرت ولك الجنة وإن شئت دعوت الله لك أن يعافيك)، فقالت اصبر لأنها تريد الجنة، ثم قالت: إني أتكشف فادع الله ألا أتكشف، فدعا لها النبي صلى الله عليه وسلم هذه المرأة من أهل الجنة، ولهذا لا يجوز لأحد أن يحكم لأحد بجنة أو نار إلا إذا ثبت ذلك في كتاب ربنا أو سنة نبينا صلى الله عليه وسلم الصحيح ما تقول فلان في الجنة وفلان في النار لا، إلا إذا ورد الدليل هذه المرأة شهد لها النبي صلى الله عليه وسلم.

وأيضاً فيمن فقد أحد من أولاده أو أقربائه وصبر له الجنة جاء في البخاري من حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (يقول الله ما لعبي المؤمن عندي جزاء إذا قبضت صفيه من أهل الدنيا ثم احتسبه إلا الجنة) الله أكبر، لكن لا بد أن يصبر وما يتسخط لاسيما عند هذه المصيبة العظيمة جاء في الترمذي من حديث أبي موسى أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (يقول الله لملائكته: قبضتم ولد عبي، فيقولون: نعم، فيقول: قبضتم ثمرة فؤاده، فيقولون: نعم، فيقول الله: ماذا قال عبي، فيقولون: حمدك واسترجعك، فيقول الله: ابنوا لعبي بيتا في الجنة وسموه ببيت الحمد) هكذا من صبر. النبي صلى الله عليه وسلم تبرأ قال: أنا بريء كما في الصحيحين من حديث أبي موسى (أنا بريء) قال (من الصالقة والحالقة والشاقة) الصالقة يعني التي ترفع صوتها عند المصيب، والحالقة التي تحلق شعرها عند المصيبة، والشاقة التي تشق جيبها عند المصيبة، وقال: (ليس منا من ضرب الخدود)، وفي رواية (لطم الخدود وشق الجيوب ودعا بدعوى الجاهلية) كما في الصحيحين من حديث ابن مسعود رضي الله عنه ، وأيضاً جاء في مسلم من حديث أبي هريرة أن النبي صلى

وروى أحمد (٢١٦٤٣) عن عُبَادَةَ بْنِ الصَّامِتِ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : ( مَا مِنْ رَجُلٍ يُجْرَحُ فِي جَسَدِهِ جِرَاحَةً فَيَتَصَدَّقُ بِهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ عَنْهُ مِثْلَ مَا تَصَدَّقَ بِهِ ) .

وروى أحمد (١٥٨٤) عن عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَوْفٍ قَالَ : إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : ( ثَلَاثٌ وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ إِنْ كُنْتُ لِحَالِفًا عَلَيْهِنَّ : لَا يَنْقُصُ مَالٌ مِنْ صَدَقَةٍ فَتَصَدَّقُوا ، وَلَا يَغْفُو عَبْدٌ عَنْ مَظْلَمَةٍ يَتَّبِعِي بِهَا وَجْهَ اللَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ بِهَا ، وَلَا يَفْتَحُ عَبْدٌ بَابَ مَسْأَلَةٍ إِلَّا فَتَحَ اللَّهُ عَلَيْهِ بَابَ فَقْرٍ )

ولا شك أن مثل هذا الخلق الكريم لا يخصُّ الله به إلا الأصفياء النجباء من خلقه ، فعلى المسلم أن تكون له القدوة في الصالحين ، وأي شيء هو أشد على النفس من قريب فقير تنفق عليه وتحسن إليه وهو يتكلم في عرضك بما يشينه؟! ومع ذلك فقد رد أبو بكر على مسطح رضي الله عنهما النفقة وحلف لا يقطعها عنه أبدا ، ولا يكون ذلك إلا بصفاء القلب ومحبهته للإحسان والعفو والمسامحة ، وإلا لما حلف لا يقطعها عنه أبدا .

قال الشيخ السعدي رحمه الله :

« وفي جعل أجر العافي على الله ما يهيج على العفو ، وأن يعامل العبد الخلق بما يجب أن يعامله الله به ، فكما يجب أن يعفو الله عنه ، فَلْيَعْفُ عَنْهُمْ ، وكما يجب أن يسامحه الله ، فليسامحهم ، فإن الجزاء من جنس العمل » انتهى من «تفسير السعدي» (ص ٧٦٠) ، ومن أعظم ما يعين المسلم على سلامة صدره ، أن يحرص على بذل النصيحة للمسلمين عامة ، وأن يبذلها لله ، لأجل علمه برضا الله بذلك ، وحبه له . وفي قول رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لما سُئِلَ : أَيُّ النَّاسِ أَفْضَلُ ؟ قَالَ : كُلُّ مَخْمُومِ الْقَلْبِ صَدُوقِ اللِّسَانِ . قَالُوا صَدُوقُ اللِّسَانِ نَعْرِفُهُ فَمَا مَخْمُومُ الْقَلْبِ ؟ قَالَ : ( هُوَ التَّقِيُّ النَّقِيُّ لَا إِثْمَ فِيهِ وَلَا بَغْيَ وَلَا غِلَّ وَلَا حَسَدَ ) رواه ابن ماجه (٤٢٠٦) . في ذلك ما يحرض على سلامة الصدر وذهاب وغره .

فما أحسن حال المؤمن في خاصة نفسه والناس من حوله : يدعوهم ، ويصبر على أذاهم ، ويعفو عنهم ، ويبيت وقلبه لا غل فيه ولا حقد لأحد ، وإذا كان جزاء الصبر وحده أن يوفى الصابر أجره يوم القيامة بغير حساب ، قال الأوزاعي : « ليس يوزن لهم ولا يكال ، إنما يغرف لهم غرفا » . انظر « تفسير ابن كثير » (٨٩/٧)

فكيف بمن صبر وغفر وسامح ثم رجع إلى قلبه فهذه به تهذيب الإيمان وصفاه من كدره حتى خلصه من شوائبه؟! نسأل الله تعالى أن يحسن أخلاقنا ، وأن يجعلنا من أهل ذلك الخلق الكريم .

الله عليه وسلم قال: (اثنان في الناس هما بهم كفر) ، لكن هذا الكفر ما يخرج العبد من الملة، قال: (الطعن في الأنساب والنياحة على الميت) ، وفي حديث آخر في صحيح مسلم من حديث أبي مالك الأشعري قال عليه الصلاة والسلام: (أربع في أمي من أمر الجاهلية \_ من خصال الجاهلية \_ لا يتركوهن الفخر بالأحساب والطعن في الأنساب والاستسقاء بالنجوم والنياحة)، وقال: (النائحة إذا لم تتب تقام يوم القيامة وعليها سربال من قطران ودرع من جرب)، فالعبد عليه أن يصبر عند الابتلاء المصائب؛ لأن هذا في الحقيقة من الإيمان بالله؛ لأن هذا من الإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره حلوه ومره، فلا بد من الصبر.

الصبر على ثلاثة أقسام:

صبر على طاعة الله تصبر على الطاعة.

وصبر عن معصية الله.

وصبر على أقدار الله المؤلمة الصبر عند الابتلاء والمصائب.

## التسامح والعفو عن الآخرين في الإسلام

أ.م.د نزار علي عبد

قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية

الحمد لله رب العالمين ، وأفضل الصلاة وأتم التسليم على المبعوث رحمة للعالمين سيدنا محمد صاحب الخلق العظيم وعلى آله وصحبه أجمعين وعلى التابعين لهم بإحسان إلى يوم الدين .  
ويعد:

فإن المسلم أخو المسلم ، يجب له من الخير ما يجب لنفسه ، ويكره له من الشر ما يكره لنفسه ، ولا شك أنه ما من أحد منا إلا وله زلات وسقطات وعليه مظالم وحقوق للناس ، وهو يجب أن يتجاوز الناس عنه في مظالمهم ويسامحوه ؛ حتى لا يطالبوه بها يوم القيامة ، وهو أحوج ما يكون إلى حسناته . وقد رغب الله تعالى في كتابه في العفو عن الناس والصبر على أذاهم ، فقال :

( الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ) آل عمران/ ١٣٤ .

وقال تعالى : ( إِنْ تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخَفُّوهُ أَوْ تُعْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا ) النساء/ ١٤٩ .

وقال سبحانه : ( وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ ) النحل/ ١٢٦ .

وفي السنة من ذلك شيء كثير ؛ فروى مسلم (٤٦٨٩) عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : ( مَا تَقَصَّتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ ، وَمَا رَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا ، وَمَا تَوَاصَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ ) .

## تحسين جودة الهواء في المدن باستخدام التطبيقات الكيميائية والإدارية (الجزء الثاني)

م.د. بان داود صالح

م. اريج علي حسين

قسم الكيمياء

ومن التقنيات والحلول الكيميائية والإدارية الأخرى التي يمكن استخدامها لتحسين جودة الهواء وتقليل الملوثات هي:

١. الحد من انبعاثات الميثان: هناك عدة تدابير وإذا طبقت بشكل متكامل على مستوى الدول والقطاعات سيسهم بشكل كبير في الحد من انبعاثات الميثان وبالتالي التخفيف من آثاره السلبية على المناخ، وأهمها:

• قطاع النفط والغاز من خلال تحسين تقنيات استخراج وتوزيع الغاز الطبيعي لتقليل التسريبات والهدر، وتدوير الميثان المنبعث من عمليات الإنتاج والتكرير وتطوير تكنولوجيات الرصد والكشف المبكر عن التسريبات.

• قطاع الزراعة من خلال تحسين ممارسات إدارة الرقعة الزراعية والحيوانات المجتررة لخفض انبعاثات الميثان وتشجيع تقنيات الزراعة الحيوية والاستخدام الأمثل للأسمدة وتعزيز إدارة مخلفات الحيوانات والسماد بطرق تقلل انبعاثات الميثان.

• قطاع النفايات من خلال تحسين إدارة المكبات والمطامر لتدوير غاز الميثان المنبعث وتشجيع إعادة التدوير ومعالجة النفايات العضوية لتقليل الميثان المنبعث ودعم إنتاج الطاقة الحيوية من مصادر النفايات.

• السياسات والحوافز من خلال سن تشريعات وأنظمة صارمة للحد من انبعاثات الميثان في مختلف القطاعات وتوفير الحوافز المالية والضريبية لتشجيع الجهود التقنية والتشغيلية لخفض الانبعاثات والتشجيع على البحث والتطوير لابتكار حلول جديدة للحد من انبعاثات الميثان.

٢. تقليل انبعاثات الجسيمات الدقيقة: الجسيمات الدقيقة هي عبارة عن مزيج معقد من الجزيئات الصلبة والسائلة المعلقة في الهواء، وتتنوع هذه الجسيمات من حيث الحجم والتركيب والمصدر ويتم تصنيفها إلى فئتين رئيسيتين هما:

(١) الجسيمات الدقيقة ١٠ Particulate Matter PM: وتشمل غبار الطرق، والجسيمات المنبعثة من عوادم المركبات والمداخن الصناعية التي تسبب مشاكل صحية مثل التهاب الجهاز التنفسي والربو والسرطان.

(٢) الجسيمات الدقيقة ٢,٥ Particulate Matter PM: التي

تنتج من عمليات الاحتراق والتفاعلات الكيميائية في الغلاف الجوي وهي أكثر خطورة على الصحة لأنها أصغر وأعمق اختراقاً للجهاز التنفسي، وهناك بعض الإجراءات تساهم بشكل كبير في الحد من انبعاثات الجسيمات الدقيقة وتحسين جودة الهواء والصحة العام وتشمل

• قطاع النقل: تشجيع استخدام المركبات ذوات المحركات الكهربائية والهجينة وتطبيق معايير صارمة لانبعاثات السيارات والشاحنات الجديدة وتحسين كفاءة الوقود واستخدام الوقود الأنظف في وسائل النقل، تشجيع استخدام وسائل النقل العام والدراجات الهوائية.

• قطاع الطاقة والصناعة: تركيب أنظمة التخلص من الجسيمات في مداخن المصانع والمرافق الصناعية واستخدام تقنيات أنظف في عمليات الإنتاج والتصنيع وتطوير واستخدام الوقود الأنظف في محطات الطاقة وكذلك تشجيع الانتقال إلى مصادر الطاقة المتجددة والنظيفة.

• قطاع المباني والمنازل من خلال تحسين عزل المباني لتقليل استهلاك الطاقة واستخدام أجهزة التدفئة والطهي الكفؤة والنظيفة وتشجيع استخدام الطاقة الشمسية وأنظمة التدفئة والتبريد الكفؤة.

• السياسات والحوافز من خلال فرض معايير وتنظيمات صارمة لحدود انبعاثات الجسيمات الدقيقة وتوفير حوافز مالية وضريبية لتشجيع التكنولوجيات والممارسات الأنظف ورفع مستوى الوعي العام وتعزيز المشاركة المجتمعية في الحد من التلوث.

٣. تحسين جودة الهواء داخل المنازل: هناك بعض الاستراتيجيات يمكن أن يحسن بشكل كبير جودة الهواء داخل المنازل، مما يوفر بيئة معيشية أكثر صحة للسكان.

• التهوية وتداول الهواء باستخدام مراوح العادم في المطابخ والحمامات لإزالة الهواء الكريه وفتح النوافذ بشكل منتظم لسماح الهواء الطازج من الخارج بالتدوير وتركيب أو استخدام منقيات الهواء ذات مرشحات (High Efficiency) (HEPA) Particulate Air لالتقاط الجسيمات الصغيرة وضمان التهوية المناسبة للمواقد والأجهزة التي تعمل بالاحتراق.

• الحد من مصادر الملوثات الداخلية عن طريق تجنب استخدام المنظفات الكيميائية القوية والدهانات والمركبات العضوية المتطايرة وكذلك حظر التدخين داخل المنزل والتقليل من استخدام منعشات الهواء والشموع والمنتجات المعطرة وتخزين المواد الكيميائية المنزلية والتخلص منها بطريقة صحيحة.

إلى الحشرة البالغة ، ومدة الجيل تتراوح ما بين ٣٠ - ١٠٠ يوماً معتمداً على المواد الغذائية والظروف البيئية وخاصة درجة الحرارة .

وتتميز ذبابة الرمل بظهور موسمي حيث تظهر البالغات في أشهر الصيف فقط ، وتقوم بوخز الإنسان ليتغذى على دمائه ، حيث يعيش في المنازل أو حولها ، وتكمن خطورة ذبابة الرمل في أنها ناقلة لمرض الليشمانيا، وربما هي الناقل الوحيد لهذا الطفيل *Leishmania tropica* وهو طفيل أحادي الخلية يحمل سوطاً قصيراً ويهاجم الأغشية المخاطية والخلايا المناعية في الجسم ، وغالباً ما تنقله إناث الذباب من مخازن حيوانية مثل القوارض إلى الإنسان حيث يتسبب في حدوث داء الليشمانيا الجلدية .

العوامل التي تساهم في الإصابة بداء الليشمانيا الجلدي : أبرز هذه العوامل هي الظروف الاجتماعية القاسية ، كالفقر، وضعف الخدمات، و رداء السكن. حيث أنه من المتوقع عن هذه العوامل ضعف في تصريف النفايات ، وبالتالي فهذا من شأنه ان يؤدي إلى زيادة تكاثر ذبابة الرمل الناقلة لعدوى الليشمانيا ، سوء التغذية من العوامل التي تساهم في تفاقم شكل الإصابة ، كأن يعاني المريض من عوز تجاه البروتين، و الحديد، و فيتامين A، و الحديد ، وتؤثر التغيرات المناخية التي تأتي على شكل تقلبات خفيفة في حرارة الطقس مع رطوبة عالية في الجو بشكل كبير على انتشار نواقل المرض .

أما سبل الوقاية من داء الليشمانيا الجلدي فلا يوجد لقاح يمكنه العمل على منع وقوع الإصابة بداء الليشمانيا ، وبالتالي فإن سبل الوقاية منه قائمة على تجنب اللدغ عبر ذباب الرمل، فإذا ما كنت تعزم السفر إلى أماكن تكثر فيها مثل هذه الحشرات ؛ فيمكن لك اتباع ما يأتي من نصائح للحد من احتمالية إصابتك بالعدوى:

- ١- ارتداء ملابس تغطي كامل الجسم ما أمكن .
- ٢- تجنب النشاطات التي تكون في الهواء الطلق، و ذلك في الساعات الممتدة من الغسق إلى الفجر؛ لأن ذباب الرمل ينشط عادةً في هذه الأوقات.
- ٣- يخ المناطق المكشوفة من الجلد بطارد للحشرات.
- ٤- استخدام الناموسيات عند النوم.
- ٥- رش أرجاء المنزل بمبيد حشري.

• الحفاظ على مستويات الرطوبة: استخدام مزيلات الرطوبة للحفاظ على الرطوبة النسبية أقل من ٥٠٪ لمنع نمو العفن وضمان التهوية المناسبة في الحمامات وغرف الغسيل للتحكم في الرطوبة.

• التنظيف والصيانة المنتظمة: تنظيف الأرضيات والأثاث والأسطح بانتظام للتخلص من الغبار والحساسيات واستبدال فلاتر نظام التكييف حسب توصيات الشركة المصنعة.

• تجنب نقل الملوثات من الخارج: خلع الأحذية قبل الدخول إلى المنزل لمنع نقل الأوساخ والملوثات وسد أي شقوق أو فتحات في غلاف المبنى لمنع تسرب الهواء الملوث من الخارج.

## ذبابة الرمل ودورها في نقل الليشمانيا علمي

م.م. زهرة خليل إسماعيل

قسم علوم الحياة

ذبابة الرمل (Sand Fly) واسمها العلمي *Phlebotomus papatasi* هي حشرة تعود إلى رتبة ثنائية الأجنحة مثل الذباب والبعوض ، وهي صغيرة جداً لا يتجاوز حجمها ثلث حجم البعوضة العادية (قطرها ما بين ١,٥ و ٣ مم) ، صفراء اللون والجسم مغطى بشعر كثيف وعيونها السوداء الكبيرة ، ويحتوي الرأس على زوج من قرون الاستشعار الطويلة ، وتكون أرجلها طويلة نسبياً ، ويغطي جسمها شعر كثيف ، و أرجلها طويلة ورفيعة تتواجد كل فصول السنة ما عدا الشتاء ، وغالباً ما تنشط هذه الذبابة في الليل ، و قد تنشط أثناء النهار في الأماكن الظليلة والأماكن الرطبة كالمراحيض ، أو في الأماكن المظلمة المهجورة ، وكذلك في شقوق القوارض وجحورها ، وهذه الحشرة لا تصدر صوتاً ، فقد تلسع الشخص دون أن يشعر بها ، و تمتاز هذه الحشرة بأن أجنحتها تنتصب فوق الجسم بطريقة عمودية عند الراحة.

يتغذى الجنسان (الذكر والأنثى) من هذه الحشرة على عصارة النبات والإفرازات السكرية إلا أن الإناث تمتص الدم من الفقريات بما في ذلك الحيوانات المنزلية والكلاب والقوارض والثعابين والسحالي والبرمائيات.

تضع الأنثى بيضها في شقوق المباني وأرضيات الإسطبلات وبيوت الطيور الداجنة وجذور الأشجار (من ٥٠ - ١٠٠ بيضه مفردة) ، حيث يحتاج إلى أماكن رطبة مظلمة ، و يفسد بعد ٧ - ١٨ يوم في الظروف المثالية اليرقات الناتجة التي تتغذى على المواد العضوية المتحللة أو في الوحل والمستنقعات ، و تمرُّ بأربعة انسلخات تستمر ما بين ٢٢ - ٦٠ يوماً ، حتى تتحول إلى العذراء التي تحتاج إلى ما بين ٧ - ١٤ يوماً لتتسلخ

لدى المفسر والمحدث الناقل للخبر، أما عند نقاد الأدب ففيها مادة خصبة في الاسلوب وما يتدفق منها من معان وافرة هي من اختصاص الأدب كالرمز والأسطورة وغيرها. يتصدر هذه المرويات بلا منازع حديث ( الجساسة )، وإذ أثبت الفريق الأكبر من المحدثين صحته من حيث المتن والسند، فهناك فريق آخر صحح السند وجعل في متنه نكارة، أما المفسرون فقد أخذوا على عاتقهم بيان الحديث واستجلاء معانيه، بين تفسير تقريره يأخذ المتن بحرفه وكليته، وتأويل يرمي إلى رؤى ضابطها الاعجاز والاثبات. ويبدو أن حديث الجساسة حديث صحيح بالنظر إلى صحة نقله، لكن ميدان بحثه ودرسه لا يقتصر على المذكور فيه من تأويلات؛ فإن ما ورد فيه من غرابة ( أو نكارة ) يشته به إلى حد كبير بالخرافة والأسطورة، دون أن يعني ذلك نعتة بالكذب أو عدم الصحة، بل الشأن أدبي صرف، وله وظائف وأغراض كثيرة كشأن السائد عند العرب في الزمان الأول وما تلاه، فإنهم لم يجعلوا من الحكايا الغريبة أو الخرافة للتسلية أو مجالا لزخرف لفظي يشيع فيه السجع وفن مزاجية القول، بل فيها مرام بعيدة تختص بالواقع العربي، ولا يمكن سبرها إلا بالنظر إلى الظروف المحيطة بهذه الحكاية أو تلك، فمنها لتمجيد البطولة التي تكتسي ثوبا لفظيا يخترق المألوف ويتجاوز السائد، إنها لبيان عظم الحقيقة التي لا توفيهما الأخبار المنقولة بوصفها التقريرية الذي قد لا يثير انفعاليةً كان العربي يشدد عليها كثيرا في فعله وقوله، ومنها ما يأتي اظهارا لقيمة السخاء الذي يتمدح فيه العرب كثيرا، فترى الخرافة مشتملة على عناصر تستند إلى التضخيم والتعظيم من أجل تمثيل السخاء بصورة متعالية عن الواقع السائد، باعتباره قيمة قد تتفاوت من شخص لآخر، فالمبالغة فيه هي الوجه الآخر لحقيقته الممثلة. ومنها ما يأتي كمحاولة للإجابة عن الأسئلة الكبرى، لحل مسائل شغلت العقل في طفولته ويفاعته وكهولته، فصيغت في أحاديث مؤسرة وخرافات مأثورة لا ينظر إلى وقائعها من حيث الصدق أو الكذب بل بالقدر الذي يمكن به أن تفسر وتُبين، لا سيما أن الإجابة عن سؤال ما هو ارهاص لحيرة وغموض شديدين، فتأتي الأسطورة أو الخرافة لتتقرب للذهن الفهم – وإن كان ساذجا – لكنه حين يوضع ضمن سلسلة الترتي يأتي منطقيا لا نشوز فيه. فلربما كان حديث الجساسة

## The Disastrous Dinner Party

Madeha Saifalden

Marwa Z.

English Department

Julie had been planning her dinner party for weeks, determined to show off her newfound culinary skills to her friends. As the guests arrived, she proudly presented the main course - a lavish beef Wellington.

However, as she began to carve into the perfectly golden crust, a fountain of bright red juice came gushing out, drenching the front of her dress and splattering her guests.

«Oh no! I must have undercooked it,» Julie cried in horror.

Her friend Tom, ever the comedian, piped up, «Well, I guess we're having steak tartare tonight!»

The room erupted in laughter as Julie rushed to the kitchen, muttering under her breath about never hosting another dinner party again.

## مقالة مع تميم الداري

م.د مصطفى مزاحم

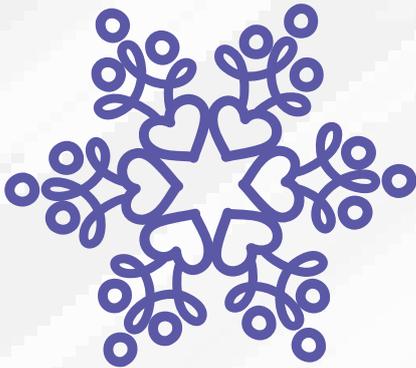
قسم اللغة العربية

تثير مرويات تميم الداري جدلا واسعا بين أطراف متعددة من المحدثين والمفسرين ( ونقاد الأدب )، وهي أطراف تدلل على إمكانية هذه المرويات للنظر والتأويل دون الاقتصار على طيف محدود، وفي الوقت ذاته تعكس تلك المرويات جوانب كثيرة من حمولات دلالية يأخذ كل فريق منها بنصيب بحسب المحتوى المتني وانفتاحه على أكثر من موضوع محتمل، ولا أدل على ذلك من أخذ الفقيه منها كما هي الحال

جلّ فهمه أو استغلق، وكذا الأمر في النقد الأدبي، تجد ذلك في (البنوية) وما خرج من عباءتها من اصطلاحات مثل ما بعد البنوية والسيمائية والتفكيكية وغيرها، فهذه العلوم النقدية تجد مباحثها في علم اللغة وفقه اللغة، لكن بأسماء غير تلك التي لبست لبوسها في العصر الحديث، وإنك لتعجب من دقة الأولين في تلك الصناعة، ولغتهم الدقيقة في العرض والتناول والايضاح وتقريب الشاهد وضرب المثل، فكأنهم لم يتركوا لمن بعدهم شيئاً.

وفي الشق الثاني؛ وهو ثاني الشقين، تتمثل الصناعة البلاغية بأبهى حللها عند العرب، مع مزيد عناية بالكلام العربي منذ الجاهلية حتى انتهاء عصر الاحتجاج، خدمةً لمعاني القرآن وأساليبه المعجزة في المعاني والبيان، فما تركوا من أسلوب إلا ووضعوا له اصطلاحاً، ولا من تركيب إلا أشاروا إليه بالدلالة والمفهوم، فقد غاصوا في الكلام العربي، وتبحروا في شطآنه فأخرجوا النفيس منه، وكان مقياسهم الجمالي في ذلك هو القرآن الكريم، وبالإشارة إلى التواشج المذكور صدر المقال، لا تجد اصطلاحاً نقدياً وافداً إلينا من الغرب إلا وبضاعته حاضرة في تراثنا العربي، ونقصد بها المدارس والتيارات الغربية التي اتخذت عدة نقدية نلمسها في ماضيها البلاغي، مع اختلاف الشكل دون المضمون، والصورة دون المحتوى، وهي براعة تحسب للعرب في السبق والريادة وعلو الكعب، ولا أدل على ذلك من أن النقاد العرب هضموا ما وفد إليهم وأضافوا إليه وبرعوا في اشتغالهم النقدي بتطبيق تلك المناهج، ولو لم تكن لهم أسبقية في هذا المضمار لما بلغوا الغاية في ذلك.

ختاماً فإن التواشج في الدرس النقدي الأكاديمي الحديث هو سيرورة تاريخية امتزجت مع الحداثة فأثمرت تصانيف نقدية لم تكن لتوجد لولا استنادها إلى أساس عربي تراثي خالد...



من بعض هذه الضروب، قد أدى وظيفته وأتم غرضه، وهو خبر إذا قورن بالطقس الحكائي السائد لا يعد شديد الغرابة أو بعيد التصديق، وربما كان الوصف فيه بحسب الرأي وفهمه وبحسب الانطباع الذي تولد لديه ضمن مواجهة ظروف أنشأت ذلك الخبر؛ فلقد اشتملت كتب الرحلات قديماً على أوصاف غريبة لكن لها جذرا من الحقيقة، كالإشارة لطائر الرخ مثلاً، وعجائب البحار، وهي كما تقرر الأبحاث الحديثة بقايا لهياكل الديناصورات التي شاهدها الرحالة فكسوها بأخبارهم التي هي أشبه بالتأويلات.

والخلاصة أن حديث الجساسة فيه منحى أدبي بوسعه حل كثير من المشكلات التي تدور حوله، مع التأكيد على شرط مهم هو طرح قضية الصدق أو الكذب كما هي في القضايا الخبرية ذات الموضوع والمحمول، كما أن اتباع هذا المنحى يمكن الإفادة منه لا في مرويات تميم الداري فحسب، بل في كثير من مرويات العرب المختلفة بالغرائبية والعجائبية.

## التصادي العربي القديم

أ. د. لقاء نزهة سليمان

قسم اللغة العربية

في الدرس النقدي الأكاديمي المتقدم يلمس الباحث المتخصص تواشجاً بينا بين علوم الأسلاف (البلاغية واللغوية) بمسمياتها التي تملأ كتب التراث، وبين الدرس النقدي الحديث، بمدارسه ومذاهبه وتياراته، إجمالاً بما وفد إلينا من بضاعة الغرب، وما استحدثناه نحن العرب من آلات نقدية جديدة تنضاف إلى العدة النقدية التي يزاول بها النقاد اشتغالهم الأدبي، هذا التواشج يتمظهر في شقين؛ أولهما الشق اللغوي، وما أكثر ما أفادت الحضارة العربية الإسلامية وأفاضت في هذا الجانب، بوحى من الدراسات الأولى التي انبثقت مع نزول القرآن وتدبر آياته المحكمات ومفرداته الفصيحة، ولا غرور أن تكون تلك الدراسات قد فاقت الغاية وأربت على الهدف؛ بالنظر إلى عظم المهمة المناطة بأصحابها وهم يقرؤون كتاب الله المعجز بنظمه، بل أن الأولين ما تركوا من وسيلة يبتغونها من أجل فهم كتاب الله إلا وقد أتوها، فبوّبوا الأبواب وصنّفوا العلوم وقعدوا القواعد، ووضعوا المعاجم الضخام للكلم العربي، تبياناً لكتاب الله، وتيسيراً لفهمه، فأیما مبحث لغوي تقرأ عنه عند الحدائويين إلا وتجد صدئاً بيناً له في علوم الآخرين، مهما دقّ المبحث أو صعب، أو

## المرأة ودورها في الحفاظ على البيئة

عذراء عبدالسلام محي

قسم اللغة الانكليزية

في عصر يشهد تزايداً مستمراً في التحديات البيئية، يظهر دور المرأة بوصفها عاملاً مؤثراً ومحورياً في الحفاظ على البيئة. فعلى الرغم من أنها قد تكون مهملة في بعض الأحيان، إلا أن للمرأة دوراً حاسماً في الحفاظ على الطبيعة وضمان استدامتها. تتفاعل المرأة مع البيئة بطرق متعددة، سواء كان ذلك من خلال أدوارها في المجتمع أو نمط حياتها الشخصي.

أحد أهم أدوار المرأة في الحفاظ على البيئة يتمثل في دورها كمحافظة على الموارد الطبيعية في الأسرة والمجتمع. فهي عادةً تتحمل مسؤولية إدارة استهلاك المياه والطاقة في المنزل، وتشجع على ممارسة الزراعة المنزلية وإعادة التدوير والاستخدام المستدام للمواد. بالإضافة إلى ذلك، تتبنى المرأة أحياناً أساليب حياة بسيطة واستهلاك معتدل يساهم في تقليل الأثر البيئي العام.

ومع ذلك، تواجه المرأة تحديات في سعيها للمساهمة في حفظ البيئة. من بين هذه التحديات، الوصول إلى الموارد البيئية الأساسية مثل المياه النقية والهواء النقي، والتي قد تكون محدودة في بعض المجتمعات. بالإضافة إلى ذلك، تتعرض بعض النساء للتمييز والتهميش في عمليات اتخاذ القرار بشأن البيئة، مما يقيدهن في تقديم إسهاماتهن الفعالة.

لذلك، يجب على المجتمعات والحكومات أن تعترف بالدور الهام الذي تلعبه المرأة في الحفاظ على البيئة، وأن تتبنى سياسات وبرامج تعزز مشاركتها وتمكينها في هذا الصدد. ينبغي أن تُقدم التدابير الاجتماعية والاقتصادية اللازمة لتمكين النساء من الوصول إلى الموارد والفرص اللازمة للمساهمة بفعالية في حفظ البيئة. ومن خلال تعزيز مشاركة المرأة وتمكينها، يمكن تعزيز جهود الحفاظ على البيئة وتحقيق التنمية المستدامة على الصعيدين المحلي والعالمي.

في النهاية، يجب أن ندرك جميعاً أن الاهتمام بالبيئة ليس مسؤولية فردية، بل هو تحدي يجب أن نتعاون جميعاً من أجل التغلب عليه. وبمشاركة المرأة الفعالة والفعالة، يمكننا تحقيق تغيير إيجابي ومستدام للبيئة التي نعيش فيها.

## دور المرأة في التنمية البشرية

ا.م.د عادل طه شلال

قسم الجغرافية

برز مفهوم التنمية البشرية الشامل بشكلا المتكامل والذي يهدف للارتقاء بالعنصر البشري دون تمييز بين فئاته لذا كان التوجه الحديث للاستفادة من جميع الموارد البشرية في المجتمعات البشرية، وذلك لأن عملية التنمية تحتاج إلى تسخير كل الطاقات المادية والبشرية، ونلاحظ أن المرأة تمثل نصف الموارد البشرية، التي يُعتمد عليها في تنفيذ برامج التنمية الاقتصادية والاجتماعية، فإن الحاجة تزايد لإشراك المرأة في برامج ومشاريع التنمية خاصة في الدول النامية لتكون محورياً للتطور والتقدم المستقبلي.

والمرأة عبر الأزمنة محور علاقات الأسرة، والمؤثرة على البنية الاجتماعية، وتعتبر محورا وعملا أساسيا في التغيير الاجتماعي فهي تؤثر وتتأثر وتتكامل أدوارها مع الرجل لإحداث التغيير المنشود من تحول وتطور في أسلوب الحياة، مما يؤثر على المجتمع وقيمه وعلاقاته ومؤسسته، في إطار الاهتمام بقضية التنمية البشرية المستدامة، وانطلاقاً من أن التنمية تركز على استثمار الطاقات البشرية في المجتمع دون تمييز سواء بين النساء والرجال يصبح الاهتمام بالمرأة وأدوارها في تنمية المجتمع ضرورياً لأن تقدم أي مجتمع مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بمدى تقدم المرأة وتطور قدراتها في وضع لينة المشاركة في التغيير والتنمية، والدين الإسلامي أعطى صورة متكاملة عن دور المرأة ومكانتها في المجتمع، فالقرآن الكريم والحديث الشريف والتفسير والاجتهادات تعطي المرأة مكانة خاصة تترجم عملياً إلى تشريعات تحدد حقوقها وواجباتها مع الاستفادة من الفرص المتاحة أمامها لدخولها أسواق العمل وركز الاهتمام العالمي للمرأة على قضية تنمية المرأة وتمكينها من أداء أدوارها بفعالية مثل الرجل والمشاركة في اتخاذ القرار في مختلف مناحي الحياة السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية وقد واكب هذا الاهتمام العالمي اهتمام كبير من الدول والمنظمات والهيئات الدولية.

ما الاتجاه العربي للمرأة العربية؟ نلاحظ من خلاله أن هناك نهوضاً في واقع المرأة العربية وأدوارها وتعزيز قدراتها وتمكينها من التعليم والعمل والمشاركة المجتمعية العامة، وبات هذا الاتجاه يشكل اليوم اتجاهاً جاداً هذا من جانب، أما جانب المرأة نفسها بدأت تعي واقعها المتخلف والفجوة الكبيرة بينها وبين الرجل في التقدم والتطور، فأخذت تسعى نحو تغيير أوضاعها والبحث عن ذاتها وإبراز مكانتها، وشأنها

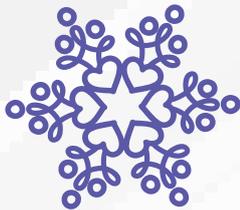


فعملت واجتهدت لتوفر لهم تكاليف التعليم ولو بمغزليها ، فتقول قائلة منهن : يا بُني اطلب العلم وأنا أكفيك بمغزلي ، وتقول : يا بني إذا كتبت عشرة أحرف فانظر هل ترى في نفسك زيادة في مشيك وحُلمك و وقارك ، فإن لم يزدك فاعلم أنه لا يضرك ولا ينفعك .

ومن أشهر المعلمات في الشام خلال العصر الأموي أم الدرداء الصُغرى ، واسمها : هُجينة بنت حيي الأوصابية ، من الفقيهات الزاهدات ، وزوجها هو الصحابي الجليل أبو الدرداء صاحب رسول الله (صلى الله عليه وسلم) ، عملت أم الدرداء في تعليم الصبيان القراءة والكتابة في دمشق ، وكانت تستقبل في بيتها الطلاب والعلماء ، فتعلم الطلاب القراءة والكتابة والقرآن والحديث ، وتتذكر الأحاديث الفقهية مع العلماء ، كما كان يجتمع عندها عدد من النسوة ليتعلموا على يديها . وقد أمضت أم الدرداء السنوات الأخيرة من عمرها تنتقل بين دمشق وبيت المقدس ، تقضي ستة أشهر هنا وستة أشهر هناك ، وتقضي أيامها تلك في التعليم ، ولما فقدت بصرها في آخر أيامها لم يثنها ذلك من مواصلة عملها في التعليم ، فاتخذت لها خادماً يقودها خلال أسفارها تلك ، ولقيمتها تلك فإن الخليفة الأموي عبد الملك بن مروان ؛ في بعض الأحيان كان يذهب بنفسه لإحضارها من بيت المقدس .

ومن قصصها في التعليم ما يرويه أحمد بن أبي الحواري مع أبي سليمان الداراني أثناء تجوالهما في الشام أنهما دخلا على أم الدرداء في بيتها ؛ وكانت عمياء ، فسلمتا فردت السلام ، فقال لها أبو سليمان كيف أصبحت ؟ قالت : كيف أصبح من قلبه في يد غيره يقول به هكذا وهكذا ، وأشارت بيدها ، قال لها : ماذا تقولين في الرجل يُحب لقاء الله ؟ قالت : ويحك ؛ ذاك رجلٌ ثقلت عليه الطاعة وأحب الراحة منها ، فقال لها : فإنه إذا أحب البقاء في الدنيا ؟ قالت : بخ بخ ، ذاك رجلٌ أحب الطاعة وأحب أن يبقى لها وتبقى له ، ثم سلم وخرجنا ، فقلت له : من هذه يا أبا سليمان ؟ قال : هذه أستاذتي .

وقد كُثر من يأتي إلى مجلسها من طلبة العلم والعلماء ، ففي ذلك تقول : لقد طلبت العبادة في كل شيء ، فما أصبت لنفسي شيئاً أشفى من مُجالسة العلماء ومُذاكرتهم ، وكانت تقول : أفضل العلم المعرفة .



في المجتمع ، إضافة إلى اهتمامات المنظمات النسائية والجهات الرسمية التي تتنامى أكثر فأكثر باتجاه النهوض بها، والتأييد الرسمي للتحويلات المختلفة في حياتها، وفي أدوارها وإدماجها في عمليات التنمية وأنشطتها التنموية ، وعلى ضوء ذلك أثبتت الدراسات الاجتماعية الميدانية أن نزول المرأة إلى ميادين العمل ومساهمتها في النشاط الاجتماعي والاقتصادي والسياسي ؛ قد حقق مكسباً كبيراً في تكوين اتجاهات جديدة في تحرر المجتمعات من الجمود، ودفعة له إلى طريق الإنتاج والمشاركة والتفاعل الإيجابي البناء.

إن مفهوم الدور الاجتماعي هو الأنشطة التي تقوم بها المرأة في نطاق أسرتها وخاصة ما يتعلق بتربية أبنائها وعلاقة أسرتها بغيرها من الأسر الأخرى ، خلال عملية نشاطها اليومي والاجتماعي ، أما الدور الثقافي هو قدرة المرأة على تقييم ما تتلقاه من معلومات تدعم دورها في المجتمع ، وتعتمد درجة إسهامات المرأة الاجتماعية والثقافية على مدى الخدمات المقدمة من المجتمع التي تساعد على القيام بهذه الأدوار، وتمثل في منشآت للخدمات الاجتماعية كالوحدات الاجتماعية ، ودور الحضانه، ومراكز التدريب المهني وغيرها.. والمرأة في حاجة إلى إعدادها الإعداد الجيد وتمكينها من القيام بكل هذه الإسهامات، فإذا كان المجتمع يريد الاستفادة من مساهمة النساء كاملة في التنمية ؛ فعليه أن يساعد على أداء دورها بالإعداد والإجراءات التي تساعد على تحمل مسؤوليتها . وفي هذا المجال أيضاً هناك مجموعة من العوامل تساعد في تنمية الوعي الثقافي لدى المرأة، وتتحد هذه العوامل مع المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية التي تتمثل في ارتفاع مستويات الدخل وتنوع المهن والأنشطة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية كما تلعب وسائل الاتصال دوراً هاماً في زيادة انفتاح المرأة على الثقافات الجديدة.

## ومضات من دور المرأة التعليمي في صدر الإسلام

د. ممدوح سالم محمد

قسم التاريخ

اعترافاً من الإسلام بدور المرأة المهم في المجتمع، فقد منحها الحق لأن تكون متعلمة ومُعَلِّمة وقارئة وكاتبة ، فالمرأة المسلمة امرأة منتجة وفاعلة في التعامل مع قضايا المجتمع ، وعلى رأس هذه الأولويات تعلمها ، وهي أن تربي النشء وتعلمهم ، قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): من يلي من هذه البنات شيئاً فأحسن اليهن كن له ستراً من النار .

حرصت المرأة المسلمة في العهد الأموي على تربية أبنائها

## الفسق الحلبي إعداد رضاب الزبيدي

قسم علوم الحياة

جميعنا يمتلك لغة أساسية هي لغته الأم ، وبعضنا يجيد واحدة إضافية أو أكثر من باب الترف الثقافي أو الهواية ، أما أنت فتمتلك لغة فريدة من نوعها ، لا تُكتسب بالتعلم ولا بتكرار المفردات وترجمة المعاني ! وهي تتلاءم مع الجميع ؛ لأنها الأساس واللغة المناسبة لكل الأزمنة والأشخاص والأماكن . فلمفرداتك نكهة حلوة الوقع ، وبوجودك تجعل القلوب تبتسم مستقبلة إياها بحفاوة ، لا تتقصد كسب تأييد الآخرين في أي من ردودك ولا تجد صعوبة في تكوين رضاهم ولا تسعى مطلقاً للتباهي بتفردك وامتلاكك لهذه اللغة .

لديك مهارة الاحتماء من دون أن تحترق في سبيل إرضاء غيرك ، ومن دون أن يُطلب هذا منك ، أترك لا يختفي حتى وإن فارقت المكان ، فهو أثر لا سبب له ولا وصف .

حينما يلتقيك أحدهم يتغير شيء ما فيه من دون أن يشعر، فأنت تمنحه أوقاتاً تمر سريعة تجعله يترك المكان وهو خفيف الوزن ، كأنه كان يحمل أثقالاً تركها ورحل .

أتعلم ما هو الغريب فيك ؟! أنك لست مبالغاً في المجاملة ، ولا تكثر بسيل التيارات المعاكسة التي تهزُّ شراع أيامك ، لا تدافع ، بل ولا تهاجم ، تجلس دوماً في المنتصف حاملاً السلام والضحكات الخفيفة التي تنقل لنا عدوى هذه اللغة . متى نتحدث جميعاً بهذه اللغة ؟ ولماذا لا نسعى لأن نتقنها كما نفعل باللغات الأخرى ؟!

كيف سيكون هذا العالم إذا تحدثنا جميعاً ناطقين بلغة الفسق ؟

## لماذا التحليل الحقيقي؟!

أ.لمى سعد عبد الباقي

قسم الرياضيات

ان ما دفعني في البداية لكتابة هذه الأسطر هو سؤال وجهته إليّ إحدى طالباتي، حيث نظرت إليّ وقالت: «ماذا نستفيد من دراسة التحليل الحقيقي في الحياة؟!» هذا السؤال في الحقيقة يتبادر إلى الأذهان، خصوصاً لدى الذين يدرسون الرياضيات. «لماذا التحليل الحقيقي؟ وما هي فائدته؟»

إذا أردت أن أجيبك عن هذا السؤال، سأقترح في البداية أن تكون على علم بماهية التحليل الحقيقي، أو على الأقل تعلم تعريفه التحليل الحقيقي يشبه المقدمة الأولى للرياضيات، فهو أكثر من مجرد معالجة التغيرات وحساب التفاضل والتكامل في رأيي ، التحليل الحقيقي هو مفهوم مجرد النظرية الأكثر أهمية

التي جعلت التحليل الحقيقي معقداً للغاية هي: «بين عديدين حقيقيين هناك عدد لا حصر له من الأعداد الحقيقية» .

عندما واجهت هذه العبارة لأول مرة، اعتقدت أنها رائعة حقاً ، فدراسة التحليل الحقيقي تساعدنا على رؤية العالم المجرد للرياضيات البحتة ، ويمكنك من خلالها التعرف على التعريف الدقيقة للحدود والاستمرارية واليقين الحقيقي بينها ! وستصل (( وهذا ما أمل )) إلى فهم ما تعنيه «اللانهاية» حقاً. من خلال التحليل الحقيقي يمكن وضع مالانهاية من الأرقام الحقيقية المختلفة في مجموعة (٠،١)، وهي مجموعة كانتور الشهيرة .

هناك في عمق التحليل الحقيقي العديد من المفاهيم المثيرة. لكن تذكر أثناء الغوص في الرياضيات البحتة أن تنسى العالم المادي وتنغمس في الحدس الرياضي ، ويشعر بعض الناس بالإحباط من فعل ذلك ؛ لأنهم لا يستطيعون رؤية العلاقة بين تلك الأشياء المجردة والعالم الحقيقي ، حتى أن البعض يشعر أنها عديمة الفائدة ! عندها تجد البعض يتجادل معك أو مع غيرك في ماهية الرياضيات وفائدتها ؟! فأعلم حينها أنهم يحبون التفكير في التطبيقات العملية ومحاولة جعلها تبدو مهمة حقاً! ولكني أعتقد أنها ليست ذات صلة بالتطبيقات العملية ، سأقول لك شيئاً: من الواضح أن التحليل الحقيقي يرتبط بشيء يتعلق بالتحليل ، ولكن ما الذي نقوم بتحليله ؟ إنه السؤال الأول الذي يطارد أذهاننا .

سأحاول هنا أن أكتب كلمات وآمل أن تصل هذه الكلمات إلى المفهوم الحقيقي العميق في حياتنا نحتاج كثيراً إلى التسلم لما سيحدث أو ما نقوم به فعلاً ، فهناك أوقات يتعين عليك فيها أن تخطط لتحقيق شيء ما ! وتمر عليك أوقات يجب عليك فيها القفز قبل القفز! لكن نعم، أن التحليل يجعلنا أكثر ثقة وأكثر ذكاء مقارنة بشخص لا يعلم شيئاً ، تقوده المواقف بشكل تلقائي .

هناك بعض الأشياء التي يجب أن يتم تعلمها فقط من التجربة، ومن ذلك تستطيع أن تدرك أنه إذا اجتمع كل ذلك معاً، التخطيط ، التحليل والتجربة ، فأنا سنكون أكثر حكمة ! لنتكلم بدقة أكثر، هناك الكثير من الرياضيات حولنا كل شيء في الحقيقة هو رياضيات ، كل شيء في عمقه رياضيات ، وكل ذلك يقع تحت عنوان التحليل الحقيقي . مثلاً؛ المهندس يمكنه العمل في الفضاء والإنتاج دون معرفة واقعية عميقة لأي نظرية طبقها وعمل عليها ، والحقيقة أن هذه النظرية تقول لنا إن ما يفعله هو الصحيح . وعلى نحو أكثر جدلاً نثبت الأشياء، عندها نحتاج إلى التحليل الحقيقي. عندها سأقول لك: ليكن سؤالك أكثر دقة ، وقل لي: ما هي تطبيقات الدوال المستمرة؟

أمثالاً ذات القيم الحقيقية لأجيبك أن هذه التطبيقات كثيرة جداً ، مثل «سلسلة تايلور» و«تحويلات فورية» وغيرها ، وبعد ذلك يصبح التحليل الحقيقي ضرورياً لنظرية الاحتمالات التي تُعدُّ الأساس لجميع الإحصائيات وبحوث العمليات. يا له من طريق عاصف من التحليل الحقيقي! لكنه لقطة مباشرة إلى سلاسل فورية ونظرية القيم المتوسطة وحساب التفاضل والتكامل ، وسوف يُظهر الطريق في النهاية إلى التطبيقات الرقمية وديناميكيات المواقع ، والكثير من خلال حساب التفاضل والتكامل .

وعليه بعد أن أطلق الحديث : التحليل الحقيقي «حياة» حيث ما زلت أعتقد أنه يخلق إحساساً عقلاً نياً وشاملاً للتحليل اي شيء ، وذلك أشبه بسماعك لموسيقى معينة تلك التي ستنتقل إلى عالم آخر، اتعلم إنها متشابهان ، ومن ثم بمجرد أن تنغمس ((تغوص في أعماقه بالكامل)) ستجد عندها أنه مثير للاهتمام حقاً ! نظرياته ستترك في حالة من الذهول والدهشة ! عندها فقط ستدرك الجمال الحقيقي للرياضيات ! ستجعلك النظريات تتذوق جانباً مختلفاً ومدهشاً تماماً.

سوف تجد أن التحليل الحقيقي الروائع ، وأن هناك شيئاً يعجبك فيه أعتقد أنه إذا كنت تريد الاقتراب من الحقيقة المطلقة فأنت بحاجة إلى دراسة الرياضيات من أجل ذلك، لأن الرياضيات هي اللغة التي تملئ الكون!

قد يعارض الكثير ما أقول ويعتبرها ترهات لا معنى لها، ومنبهة من مبدأ العشق، الذي يعتبره الكثير فخاً، ولكن عندما تغوص في هذه السطور وتتعلم المعنى الحقيقي لها، ستدرك ولو للحظة ما كنت أعنيه !

## الذكاء الاجتماعي وبناء الإنسان

### اجتماعي

#### م.د. صفاء الخير الله

قسم العلوم التربوية والنفسية

نحن نعلم أن هناك أناساً يتمتعون بدرجة من الذكاء تفوق قرنائهم ، وهو أمر يكون في الغالب وراثياً وفطرياً ، لكن ما نحن بصددده ليس هذا فهناك نوع آخر من الذكاء يسمى الذكاء الاجتماعي ، وقيل إن أول نظرية للذكاء الاجتماعي طُرحت في سنة ( ١٩٢٠م ) من قبل أحد علماء النفس، وعُرفت حينها بعدة تعريفات فحواها : أنها القدرة على فهم مشاعر الآخرين ودوافعهم وسلوكياتهم ، والاستجابة لها بشكل فعال ، والتصرف بحكمة في إطار العلاقات الإنسانية).

وبنظرة تأمل يسيرة نرى أن هذا المعنى قد أشار إليه القرآن الكريم، وعلى سبيل المثال قوله تعالى في كتابه الكريم : ﴿ يَا

أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا )، وواضح البيان في سيرة النبي واهل بيته ، فهم يشيرون إلى الصحبة والمودة والأخوة والترحم والتكافل والبذل والعطاء ويوصون بالجار وحسن المعاشرة. ولعلَّ القانون الذي أرساه وشيده أمير المؤمنين علي بن أبي طالب يلخص كل ذلك بقوله : «الناس صنفان؛ إما أحم لك في الدين، أو نظير لك في الخلق». نفهم من ذلك أن الذكاء الاجتماعي هو مجموعة من المهارات التي يمكن أن يكتسبها الإنسان لتعزيز ذكائه الاجتماعي وتنميته ، وقد يكون هذا الأمر سهلاً يسيراً لبعضهم ؛ نظراً للأسرة التي نشأ فيها أو المحيط والبيئة التي تعايش معها، إلا أن كثيراً من الناس يحتاج إلى تعلم تلك المهارات وتنميتها وتطويرها ، لما لها من أهمية كبيرة في حياة الفرد بصورة خاصة والمجتمع بصورة عامة ، وعلى كل الأصعدة سواء في البيت أم في العمل أم في العلاقات الاجتماعية الأخرى، لذلك نرى أنه ليس كل ذكي ناجحاً في عمله وعلاقاته ، ولكن كل ذكي اجتماعي كذلك ، فهو يعرف كيف يتعامل ويحسن التصرف بانفعالاته الشخصية والنفسية، وكذلك مع الآخرين ، فالذكي الاجتماعي يتحكم بمشاعره ، يكبت غضبه ، لا يتسرع ، لا يحقد لا يحسد، لا يظلم، لا يسيء الظن ، بل يسعى في الخير كريم، معطاء، واصل لرحمه ، محب لغيره ، حسن الإنصات يصلح ذات البين يجتهد في عمله، واثق بنفسه ، ومحل ثقة عند الآخرين ، فلا عجب أن نرى من يمتلك الذكاء الاجتماعي محبوباً بين الناس ومقرباً منهم، فإن من يمتلك تلك الصفات والخصال يتربع في قلوب الناس ويمتلكها ؛ لذلك نهى أهل البيت الأم في أحاديثهم الشريفة عن التكبر والتجبر والخيلاء والطمع وسوء الصحبة وسوء المعاملة والمعاشرة وسوء الخلق، ومما تحسن الإشارة إليه أن هناك ذكاءً اجتماعياً محموداً وآخر مذموماً إن جاز التعبير، فبينهما خيط رفيع فاصل يجب التمييز بينهما وعدم الوقوع في المحذور، فقد يتصف البعض بما يسمى بـ ( الدبلوماسية ) ، ولكن زيادة عن اللزوم ، فقد يسعى إلى إرضاء الكل فلا يقول الحق عند وجوبه ، لاسيما إذا كانت هناك مظلمة قد تقع ، أو أن بعضهم يزيدونها كثيراً فيتزلف ويتملق ليصل إلى مبتغاه ، حتى لو كان على حساب الآخرين ، فكل النموذجين بالتأكيد خارج عن الذكاء الاجتماعي المحمود ولا يمتان له بصلة ، بل لا يمكن ذكاءً اجتماعياً ، إنما الذكاء الاجتماعي ذلك الذي يستخدمه صاحبه في الأمور الإيجابية والمحمودة ، فيؤبى الإنسان بناء رصينا متجاوزا مصالحه ونزعاته الشخصية ناجحاً في حياته الاجتماعية فيسهم في بناء مجتمعه بناء قوياً سوره المثل العليا والمبادئ والأخلاق الحميدة .

سوره المثل العليا والمبادئ والأخلاق الحميدة .

## الذكاء الاجتماعي وبناء الإنسان

### اجتماعي

م.د. صفاء الخير الله

قسم العلوم التربوية والنفسية

نحن نعلم أن هناك أناساً يتمتعون بدرجة من الذكاء تفوق قرنائهم ، وهو أمر يكون في الغالب وراثياً وفطرياً ، لكن ما نحن بصددده ليس هذا فهناك نوع آخر من الذكاء يسمى الذكاء الاجتماعي ، وقيل إن أول نظرية للذكاء الاجتماعي طُرحت في سنة ( ١٩٢٠م ) من قبل أحد علماء النفس، وعُرفت حينها بعدة تعريفات فحواها : أنها القدرة على فهم مشاعر الآخرين ودوافعهم وسلوكياتهم ، والاستجابة لها بشكل فعال ، والتصرف بحكمة في إطار العلاقات الإنسانية).

وبنظرة تأمل يسيرة نرى أن هذا المعنى قد أشار إليه القرآن الكريم، وعلى سبيل المثال قوله تعالى في كتابه الكريم : ﴿ يَا

## الصحة النفسية للأطفال

م.د. دعاء مثنى شعبان

قسم الاقتصاد المنزلي

التمتع بالصحة النفسية الجيدة يعدّ من أهم أسباب النمو الصحي والالتزان لدى جميع الأطفال، وسلامتهم النفسية هي ما يحتاجونه لبناء علاقات جيدة مع الآخرين، ويكون لها الدور الأكبر في قدرتهم على التعامل مع التحديات التي تواجههم، وتبين أهميتها في بعض الجوانب نذكر منها:

-تشعرهم بالرضا تجاه أنفسهم، وتزيد من الثقة بالنفس.

-تمكنهم من الاستمتاع بحياتهم، وتقلل من الطاقة السلبية.

-تساعدهم على التعلم، وتنمي حس الإبداع لديهم.

-تقوي روابطهم الأسرية، وتبني علاقاتهم بشكل سليم.

-تحسن طريقة تعاملهم مع المشاعر الحزينة، وتقلل من التوتر.

-تعزز قدرتهم على التعافي من الأوقات الصعبة، واسترجاع ذاتهم.

-تزيد حبهم لتجربة أشياء جديدة، وتزيد قدرتهم على فهم ما يجري حولهم.

طرق تعزيز الصحة النفسية للطفل

نظراً لأهمية الصحة النفسية عند الأطفال، ينصح الوالدان بالقيام ببعض الأمور المهمة التي من شأنها تعزيزها، والحفاظ عليها ومن أهمها :

-إظهار الحب لطفلك، وإخباره أنك ستبقى بجانبه دائماً، يمكن أيضاً إظهار ذلك من خلال لغة الجسد مثل الابتسام له، أو معانقته.

-استخدام أساليب إيجابية لتوجيه سلوك طفلك، كالثناء عليه عند التصرف بشكل جيد، والتقليل من الانتقادات السلبية .

-تخصيص وقت للتحدث مع طفلك، إذ توجد فوائد كثيرة للاستماع إلى طفلك والحديث معه، فهو يعزز الروابط في ما بينكم ويجعلك أقرب إليه.

-القيام بالأنشطة الخارجية مع طفلك، فذلك يساعد الطفل على اكتشاف الأمور وفهمها بطريقة آمنة.

-حل المشاكل بطريقة إيجابية، والتعامل مع الخلاف بينك وبين طفلك بعقلانية.

-شجع طفلك على التواصل مع الآخرين، فهذا يمنح طفلك إحساساً بمكانته في العالم ويساعده على تعلم كيفية التواصل بشكل أفضل.

علامات وجود مشكلات نفسية لدى الأطفال

تحديد الأمراض النفسية عند الأطفال يعتبر صعباً إلى حد

ما، لأن أعراضه تتشابه مع سلوكيات تحدث بشكل طبيعي خلال فترة نموهم مثل الخجل، ونوبات الغضب، لكنها تصبح علامات لوجود خلل إذا استمرت في الحدوث بشكل متزايد، أو عندما تبدأ بالتأثير على حياة الطفل، يتم تشخيص الاضطرابات النفسية عند الأطفال بناء على أعراض، وتغيرات في سلوكهم يجب الانتباه لها نذكر منها :

تغيرات في التفكير وتشمل:

-لوم أنفسهم على أشياء خارجة عن إرادتهم، ونبعت أنفسهم بصفات سيئة.

-مواجهة صعوبة في التركيز.

-كثرة الأفكار السلبية.

-التراجع في الأداء المدرسي.

-الشعور باليأس والعجز، أو الوحدة والرفض.

-تغيرات في السلوك وتشمل:

-الرغبة في العزلة، والبقاء وحيداً.

-عدم التحكم بالمشاعر، والبكاء بسهولة ولأسباب لا تستدعي ذلك.

-عدم الاهتمام بالرياضة، أو الألعاب التي يستمتع بها الأطفال.

-المبالغة في ردود الأفعال، والإصابة بنوبات الغضب المتكررة.

-صعوبة في الانسجام مع الأطفال الآخرين.

تغيرات فيزيائية وتشمل:

-الشعور بالألم بشكل عام، وألم البطن المتكرر، مع الإحساس بالتعب طوال الوقت.

-اضطرابات النوم، أو الإصابة بالأرق.

-الانفعالات الزائدة، أو العادات السلبية مثل قضم الأظافر، أو مص الإبهام.

-الإصابة بالصداع النفسي، الذي قد يمنعهم من القيام ببعض الأنشطة اليومية.

في حال أنك لاحظت واحداً، أو أكثر من هذه التغيرات لا يعني ذلك أن طفلك لديه مشكلة نفسية لذلك يجب المتابعة والتأكد مع طبيب مختص.

عوامل تؤثر على الصحة النفسية عند الأطفال

يعاني طفل من بين كل خمسة أطفال حول العالم من مشاكل نفسية، مما يتطلب متابعة أكثر للأطفال للتأكد من سلامتهم،

لذلك يجب الاطمئنان بشكل دوري عن وضع طفلك في المدرسة، وعن طبيعة علاقته بأصدقائه، ومتابعة تصرفاته في المنزل بشكل مستمر، فهناك عدة أسباب لحدوث الاضطرابات

النفسية التي يمكن أن تصيب الأطفال بما في ذلك:

العوامل الوراثية : تنتشر الاضطرابات النفسية في العديد من

فوائد نظام الكيتو

يعدّ نظام الكيتو أحد طرائق علاج الأمراض العصبية مثل الصرع ، ومع الوقت اتضح أن له فوائد أخرى متعلقة بالحالة الصحية للفرد ، منها زيادة الحساسية تجاه الإنسولين ، وتقليل نسبة الدهون بالجسم ، الأمر الذي له فوائد عديدة لمن يعاني من السكري من النوع الثاني ومقاومة الإنسولين .

ومن الحالات الأخرى الصحية التي يساعد نظام الكيتو في الحد منها أو من أعراضها :

• الزهايمر : قد يحد نظام الكيتو من أعراض الزهايمر ويبطئ تقدمه .

• السرطان : يتم اختبار هذه الحماية باعتبارها إحدى طرائق علاج السرطان الإضافية التي قد تحدّ من نمو الأورام السرطانية .  
• أمراض القلب : يحدّ من المخاطر التي تؤدي إلى أمراض القلب مثل الدهون في الجسم ونسبة الكوليسترول وضغط الدم ونسبة السكر .

• بالإضافة إلى الأمراض الأخرى مثل الصرع وإصابات المخ ومتلازمة تكيس المبايض ويقلل نظام الكيتو من نسب الإنسولين بالجسم .

ما مخاطر نظام الكيتو ؟

المخاطر الصحية التي قد تتعرض لها في نظام الكيتو

• تراكم الدهون في الكبد .

• زيادة نسبة البروتين في الدم بشكل أكبر من اللازم .

• حصوات الكلى .

• نقص في الفيتامينات والمعادن بالجسم .

وقد يسبب بعض الآثار الجانبية الأخرى الناتجة عن بدء هذا النظام ما يسمى بانفلونزا الكيتو وتشمل :

• التعب

• صعوبة ممارسة التمارين الرياضية

• الإمساك

• الغثيان

• التقيؤ

• انخفاض سكر الدم

• الصداع

وهذه الأعراض شائعة في بداية هذا النظام وتزول بعد فترة قصيرة من اتباع هذا النظام .

العائلات، فقد تنتقل هذه الاضطرابات من الآباء إلى أطفالهم من خلال الجينات، او تزيد من قابليتهم للإصابة بهذا النوع من المشاكل.

حدوث خلل في الدماغ: كما هو الحال عند البالغين، فإن العديد من الاضطرابات النفسية عند الأطفال ترتبط بحدوث خلل لوظائف في مناطق معينة من الدماغ تتحكم في التفكير، والسلوك.

إصابات الرأس: أحياناً يمكن أن يؤدي التعرض لضربات شديدة على الرأس إلى حدوث تغيرات في الحالة المزاجية والشخصية، التي تنعكس لاحقاً على الصحة النفسية.

الصدمة النفسية: من الممكن أن تنتج بعض المشاكل النفسية بسبب حدوث صدمات نفسية، مثل الإساءة الجسدية، أو الجنسية، أو العاطفية الشديدة، أو خسارة أمر مهم في وقت مبكر من العمر، مثل فقدان أحد الوالدين.

البيئة المحيطة بالطفل: يمكن أن تؤدي الظروف الصعبة المحيطة بالطفل، والأحداث المؤلمة التي يمر بها إلى حدوث اضطرابات نفسية لديه، وخاصة اذا كان معرض للإصابة بهذا النوع من الأمراض

## نظام الكيتو والحقيقة وراء فوائد ومخاطره

م.م. بيادر جلال عبدالحميد النعيمي

قسم الاقتصاد المنزلي

يرجع انتشار نظام الكيتو إلى ما قبل عام ٢٠١٦ ، لكنه أصبح الأكثر بحثاً في وقتنا الحالي ومازال يعدّ من الحميات الأكثر شعبية حول العالم ؛ لما يؤكدده بعضهم من نتائجه الرائعة ، بينما يحذر آخرون من تجربته لما يسببه من آثار جانبية ومضاعفات .

فما هو نظام الكيتو ؟

نّه أحد أنواع الحميات الغذائية التي تعتمد على كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالدهون الصحية ، المتمثلة بدهون الأبقار والأغنام وزيت جوز الهند وزيت الزيتون ، وتتجنب الزيوت النباتية الأخرى ، وتعتمد أيضاً كميات كافية من البروتين وكميات قليلة للغاية من الكربوهيدرات.

وعندما تتناول أقل من ٥٠ غرام من الكربوهيدرات يوميا ، تنفذ طاقة الجسم في تكسير الدهون والبروتين للحصول على الطاقة ، ممّا يساهم في خسارة الوزن ، وتسمى هذه العملية بالكيتوزية ، وهذا النظام يمكن أن يتبع لفترات قصيرة لغرض إنقاص الوزن .



## المسخن

م.م فرح عامر عبدالعزيز

قسم الرياضيات

درجة المهارة | \* | الكمية | ٨ أشخاص

من الأطباق الفلسطينية العريقة ، وجبة غنية بركة زيت الزيتون ، خبر الطابون أو الشراك يعلوه الدجاج العظيم . بكمية وفيرة من البصل والسماق يعلوه الصنوبر المقلي.

لسلق الدجاج :

٢ كيلو دجاج

٢ حبة كبيرة بصل

١ عود قرفة

١٠ حبة هيل صحيح

١ ملعقة كبيرة ملح

١٠ حبة فلفل أسود

٢ قطعة ورق غار

الحشو :

٥-٦ حبة كبيرة بصل مفروم خشن

٢ كوب زيت الزيتون

كوب أو أكثر ماء صنوبر مغلي

٤-٦ ملعقة كبيرة سماق

٨ رغيف خبز إيراني

١- لسلق الدجاج أضيفي الدجاج و اغسليه جيداً ، ثم ضعي ربع حبة بصل في داخل كلّ دجاجة ، ضعي الدجاج في قدر كبير الحجم عمره بالماء . أضيفي بقية البصل القرفة ، الهيل ، الملح ، الفلفل والغار، ضعي القدر على نار قوية إلى أن يغلي ، ثم انزعي الرغوة .

٢- بعد أن يبرد الدجاج قليلاً اقطعي كل دجاجة إلى أربعة قطع  
٣- شغلي الفرن لدرجة حرارة ٢٠٠ م ، أحضري صينية فرن واسعة

٤- ضعي الدجاج في الصينية ، ادخليها الفرن ١٥ - ٢٠ دقيقة إلى أن تصبح ذهبية اللون تتجمع على سطح الدجاج .

٥- خففي النار وغطي القدر اتركي الدجاج لمدة ساعة أو إلى أن ينضج .

٦- أخرجي الدجاج من ماء السلق ، صفي ماء السلق واتركيه جانبا .

٧- خذي رغيف الخبز، بللي أطرافه بالعرق ضعي الرغيف أمامك ، وزعي فوقه كمية وفيرة من البصل ، ضعي بعض الصنوبر، لفي الرغيف حول الدجاجة .

٨- ضعي الرغيف المحشو بالدجاج في الصينية ، أدخلها الفرن لبضع دقائق إلى أن يتحمص الرغيف .

الحشو : في قدر واسع ضعي البصل وزيت الزيتون قلبي على نار متوسطة إلى أن يذبل البصل ، اتركي البصل على نار هادئة إلى أن يصبح لنا ، أضيفي حوالي كوباً من مرق الدجاج و ملعقتين كبيرتين من السماق ، اتركي البصل على نار هادئة إلى أن ينضج تماما ويتناقص حجمه قليلاً .

للتقديم : قدمي المسخن مع سلطة خضراء أو سلطة اللبن بالخيار .

ملاحظة :

. أحب دائماً أن أضع البصل في داخل الدجاجة أثناء سلقها فتكتسب طعماً لذيذاً ونكهة طيبة . الطريقة التقليدية للمسخن أن يوضع الرغيف ، وفوقه حشو البصل والصنوبر ثم يوضع رغيف آخر وحشو البصل وهكذا ، ثم توضع أنصاف الدجاج ، على سطح آخر رغيف ثم يقدم على المائدة . من المهم جداً اختيار نوعية فاخرة من زيت الزيتون لتجهيز هذا الطبق حيث أن طعم الزيت ونوعيته له عامل كبير في الحصول على طعم طيب .

## كيفية الشاي

م.م جهينه تركي شهاب

قسم العلوم النفسية والربوية

المكونات

٢ بيض

٢ كوب دقيق

نصف كوب زيت

ملعقة سمونة

كوب حليب أو عصير برتقال أو زبادي

كوب سكر معلقه صغيرة فانيليا

ملعقة خل صغيرة

ملعقة ونص بيكينج باودر

رشة ملح

الطريقة :

في الخلاط نضيف البيض والسكر والفانيليا والزيت ونضرب ٥ دقائق ، ثم نصب الخليط في طبق عميق ونضيف الدقيق مع رشة الملح مع البيكينج باودر، ونقلب دقيقة لغاية ما يختفي الدقيق ، وأخيراً نضيف كوب الحليب الساخن ونقلب دقيقة فقط ، ونخبز الكيك في صينية مقاس ٢٦ سم .

سنحتاج في الفرن من ٤٥ ل ٥٠ دقيقة على حرارة ١٨٠ على الرف الأوسط من الفرن والنار من تحت فقط .

ملحوظة :

- معلقة السمن البلدي ستضفي على طعم الكيك نكهة مميزة ، يجب إضافتها بدون تقليب كثير بعد إضافة الدقيق لتصبح الكيكة هشة وخفيفة ' كذلك يمكن إضافة الحليب الساخن لنفس الغرض ، كما أنّ رشة الملح ضرورية جدا لتبرز الطعم .

## مقلوبة باللحم

أ.م.د سرور عبد القادر

قسم الرياضيات

المقادير

كيلو لحم مقطع مربعات

٢ حبة بطاطس مقطعة شرائح.

٢ كوب أرز.

الطريقة :

١- يُغسل الباذنجان جيداً ويتم تقطيعه إلى شرائح طويلة ثم يُرش بالملح ، ويترك لمدة ١٥ دقيقة.

٢- نحضر قدرًا ونضعه على النار مع قليل من الزيت النباتي لمدة دقيقتين ، وتضاف قطع اللحم إليه ونتركها حتى يتغير لونها .

٣- أضف ٢ حبة بصل مفروم إلى اللحم مع الاستمرار في التقليب ، ثم أضف التوابل في القدر (القرفة والهيل والكرم ) ، ثم يضاف الملح والفلفل وورق الغار .

٤- أضف الماء إلى المزيج السابق واتركه على نار متوسطة حتى تمام النضج .

٥- ضع زيتاً غزيراً في مقلاة وقم بقلي الباذنجان ، ثم ضعها على



٢ ثمرة باذنجان مقطعة شرائح.

٢ حبة بصل مفرومة.

١ بصل مقطعة شرائح.

نصف ملعقة صغيرة من الهيل المطحون.

نصف ملعقة صغيرة قرفة مطحونة ( دارسين ) .

ورق الغار

نصف ملعقة صغيرة كرم

مرق لحم

زيت نباتي

ملح وفلفل

صنوبر ومكسرات للتزيين

ورق مطبخ لتخليصها من الزيت بقدر الإمكان .

٦- ضع شرائح البطاطس في الزيت نفسه لتشويحها لتصبح نصف مقلية ثم ارفعها عن النار، وقم بتصفيتها من الزيت .

٧- ضع البصلة المقطعة شرائح في الزيت نفسه، وقلبها حتى يتحول لونها إلى الذهبي وارفعها عن النار، ثم قم بتصفيتها .

٨- قم بنقع الأرز المغسول في ماء لمدة ١٠ دقائق ثم صقه من الماء .

٩- أحضر قدر طهي وضع به ملعقتين زيت، ثم قم برص شرائح الباذنجان فيه جنباً إلى جنب ثم ضع فوقها شرائح البطاطس .

