



المستقبل

العدد السادس ايلول ٢٠٢٤ م السنة الاولى مجلة علمية ثقافية صادرة عن كلية التربية للبنات جامعة تكريت



العدد السادس

المستقبل

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

التنفيذ 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 علامات الترقيم.
- لا يتجاوز عدد كلمات المقالة (٣٠٠) كلمة
- ترسل المقالات مطبوعة ملف (word) بخط قياس (١٤) ونوع الخط Times New Roman
- يمكن أن تتضمن المقالة صوراً ورسوماً.
- 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 مناسباً وبما ينسجم مع أهدافها من دون الرجوع إلى كاتب المقال.
- ترسل المقالات على البريد الالكتروني

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

محتويات العدد

كلمة العدد

١ كلمة رئيس التحرير

القسم الديني

٢ الدور السياسي عند عرب المدينة قبل بعثة النبي صلى الله عليه وسلم

القسم العلمي

٤ النباتات المنزلية الداخلية فوائدها وكيفية العناية بها

القسم الادبي

٦ عبد الله ابراهيم والمنهج النقدي العربي

٦ أصداء السكون

٧ قصص الخميس

القسم الاجتماعي

٨ مراحل النمو عند الانسان

٩ تخصصك الجامعي قدرك؟ ام اختيارك؟ (اجتماعي ثقافي)

القسم الثقافي

١٠ Cutting food waste Switzerland Tries Public Refrigerators

١١ حكم جميلة وعبارات رائعة

١١ الاقتصاد الدائري و تغيير العالم

القسم الصحي

١٢ أمراض القلب الوعائية

١٢ الأطعمة التي تقوي المفاصل وتخفف الآلام

١٢ سبع طرق للتخلص من القلق والتوتر:

١٣ سلامة الأطعمة... السبيل للوقاية من التسمم الغذائي

قسم الطبخ

١٤ صفة تحضير لقمة الباشا

١٥ اكلة التاجينة العراقية

القسم الترفيهي

١٦ كلمات متقاطعة



كلمة رئيس التحرير

اهلا وسهلا ومرحبا

بطالباتنا العزيزات

مع العام الدراسي الجديد، وأود أن أشارككم هذه الكلمات:

مع بداية هذا العام الدراسي، نفتح صفحات جديدة مليئة بالأمل والتفاؤل، حيث الفرصة لبناء مستقبل مشرق وتوسيع مداركنا.

التعليم هو السلاح الأقوى الذي نمتلكه، وبالعلم نرتقي ونتقدم. استعدوا للتحديات بالاجتهاد والعزيمة، وضعوا نصب أعينكم الأهداف الكبيرة، فالنجاح يبدأ بخطوة، ومع الصبر والمثابرة يتحقق المستحيل.

نتمنى لكم جميعًا عامًا دراسيًا مليئًا بالإنجازات والفرص، وأن يكون هذا العام محطة جديدة للتميز والإبداع.

ا.د نجلاء عبدالحسين عليوي

عميد كلية التربية للبنات

الدور السياسي عند عرب المدينة قبل بعثة النبي صلى الله عليه وسلم

د. ميسر علي عبد

قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية

يتجلى الفكر السياسي عند عرب يثرب بنظام الحكم الذي كان متبعاً عندهم ، إذ يتجلى في العلاقات السياسية الداخلية بينهم أنفسهم كعرب ، أو بينهم وبين من جاورهم من يهود ، ويأتي ذلك في التجمعات والعلاقات والأعمال التي مارسها أهل يثرب قبل ظهور الإسلام ، ولعل من أهم ما أشير إليه في هذا المجال هو فترة الحرب المئوية التي استهلكت كل طاقات القوم ، واستنزفت قواهم ومواردهم كلها، ولعل بعضاً من اليهود قد استفاد من هذه الحروب فائدة كبيرة؛ لأن (الهالك) العرب و (الغانم) اليهود في مختلف هذه الحروب إن لم يكن كلها ، وأن فكرهم هذا قد بني على عوامل تاريخية وجغرافية وبيئية .

أما العوامل التاريخية فإن ما درسناه عن تاريخ الأوس والخزرج وانتقالهم بأجيال قليلة جداً، من فترة حكم ملكي مستقر في اليمن يتوارث به الملوك ويحكمون حسب الأعراف الملكية المعروفة عند العرب بعمامة الجزيرة العربية؛ متأثرين بما حولهم من قوى كبرى أو صغرى ، إلا أن رحيلهم بعد تهدم سد مأرب كما حكى الروايات التاريخية التي بينها في طيات هذا البحث قد نقلهم من حياة استقرار، وزرع، وهدوء، وانضباط، وملكية قائمة ، وجيوش وحماية إلى حياة البدو والقبلية، ولا سيما أنهم - (الأوس والخزرج) - قد اختاروا المدينة بينما اختار أبناء عموماتهم مواقع أخرى كماء غسان وخزاعة في مكة.

ولما نزل (الأوس والخزرج) في المدينة كان بها اليهود ، وقد مضى على وجودهم فترة كافية لأن يكون لديهم الاستقرار والحضارة والمزارع والقوة الحامية لها . وكان كما أشرنا استناداً للمراجع أن مملكة يهودية على رأسها (القطيون) كانت قائمة بالمدينة ، وعاش (الأوس والخزرج) فترة تبعية، وفترة ركود سياسي واجتماعي إلى أن تمكنوا من اليهود وقتلوا ملكهم واستقر لهم الأمر في يثرب ، وسادوا عليها ولكنهم بقوا على بداوتهم التي اعتادوها في فترة الضياع بين خروجهم من

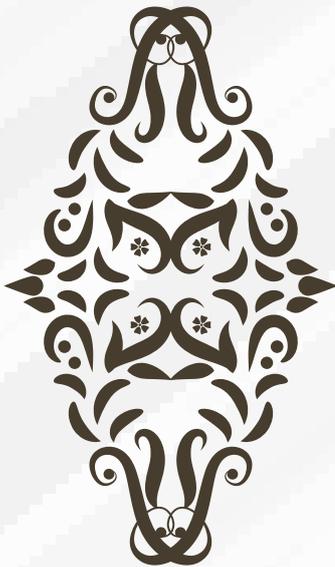
اليمن وانتصارهم على يهود .

ومرت الفترة التالية لسيطرتهم على المدينة إلى دخولهم في الإسلام بتقلبات كثيرة ، واعتبر بعض الباحثين أن هذا التقلب كان سبباً في ظهور بعض الأشخاص الذين كانت لهم مواصفات الملك فضلاً عن مواصفات سيادة القبيلة . والاعتقاد الذي يمكن تثبيته هو أن هؤلاء الباحثين قد أطلقوا ألقاباً على هؤلاء الذين تمكنوا من أن يبسطوا . في فترة من الزمن. سلطانهم على عرب يثرب قاطبة ، أو البعض الآخر من غير الأوس والخزرج ، ويحسن أن نذكر هذه الفترات التي استطاع بها بعض القادة من الوصول إلى مواقع كبيرة وقوية من هؤلاء :

١ - الأرقم بن أبي الأرقم : هو من العمالقة سكان يثرب الأولين - كما سبق - وتجاوز ملكه يثرب فملك ما حولها كخيبر وتيماة وفدك وغيرها ، لذا كانت المراجع تسمية ملك الحجاز ، وهو الذي وقف بقوة ضد هجرات اليهود الإسرائيليين إلى يثرب وغيرها ، فلم يصلوا إليها إلا على جسر من الجثث وشلالات من الدماء ، ويمكن أن يشمل هذا الموقف يثرب وساكنيها في ذلك الوقت المبكر من التاريخ بكثير من الإعجاب والإكبار ، فقد تم هذا الحدث على ما تذكره الروايات التاريخية في عهد موسى ، ولا يستبعد . أن يكون الأرقم بن أبي الأرقم شخصية تمكنت من السيطرة على الحجاز ووقوفه بحزم بوجه هجرات اليهود في المراحل التالية من العليا حكمه ، ولكن لا يوثق علاقة الأرقم بجيش موسى هذا .

٢- مالك بن العجلان : رجل من الخزرج يمثل الانتفاضة على الظلم اليهودي الجائر - كما يمثل الغيرة على شرف العربي وحمايته من الانتهاك والتلوث ، ثار حوالي عام ٤٩٢م على ما يرى (سيديو) أو سنة ٥٠٠م على ما رجحنا ضد اليهود وغطرتهم وتماديهم في إذلال بني قومه من الأوس والخزرج ، فقتل أمير اليهود وطاغيتهم (القطيون) (١). ثم استعان ببني عمه ملوك غسان لوضع الحق في نصابه والحد من طغيان الفئة الباغية من اليهود الحاقدين ، فاستجاب له أبو جبيلة. كما مر ذكره - وقضى على عدوهم وبذلك رفع مالك بن العجلان شأن قومه وأعلى كلمتهم وثبت أقدامهم في أرضهم فأثر اليهود السلامة ، وعاشوا تابعين ، ولكن ما إن انتهت مهمته حتى عاد رجلاً عادياً ليس له إلا المكانة والجاه مع تعرضه أحياناً إلى

- ٤- إن المراجع والمؤرخين العرب كانوا كثيرا ما يتسامحون في تسمية هؤلاء الرؤساء أو الأمراء المحدودين باسم الملوك ، فكلمة ملك عندهم كانت مرادفة لكلمة رئيس.
- هـ - لم تكن يثرب مغمورة غير معروفة عند أهل عصرها ، بل إن اسمها ورد في الكتابات المعينية وفي جغرافية بطليموس ، وفي كتابة البابليين والبيزنطيين كما سبق أن ذكرنا .
- ٦ - لم يكلف العرب بدفع أية ضريبة أو إتاوة ، وذلك لعدم وجود الحكومة التي قد تحتاج في بعض شؤونها إلى فرض الضرائب ، كما أن وسط الجزيرة لم يتعرض لسيطرة فارسية أو رومية.
- ٧- كانت كل قبيلة تؤلف جماعة منفصلة مستقلة تام الاستقلال ، وقد يحدث أن تجتمع بعض البطون على حلف واحد بسبب من الأسباب ، ثم لا تلبث عراها أن تتفكك ، كما فعل مالك بن العجلان ، فقد ارتضى وساطة رؤساء قومه في إنهاء الحرب بينه وبين سمير .
- ٨- لم يكن هناك نظام لنقل سلطة رئيس القبيلة غير أنه لابد أن يكون من كبار السن ودوى المال والنفوذ والفروسية ، وسلطته في الغالب مقيدة بمجلس شورى القبيلة المكون عادة من رؤساء الأسر ، ويتمتع العضو في هذا المجلس بحرية النقاش والتحدث في مختلف شؤون القبيلة الداخلية منها والخارجية ، وشؤون الحرب والسلام ، ولم يكن يوجد أي أثر للوراثة في مشيخة القبيلة بل هي في الظروف والصفات والاستعداد.



- ١ - إن وسط الجزيرة العربية بما فيه الحجاز ونجد لم يكن يعرف نظام الحكومة الدائمة المستقرة ، ولم يستطع أن يقيم ما يمكن أن نطلق عليه اسم الكيان السياسي المستقل
- ٢ - إنهم كانوا يختارون رئيسا لهم منهم يقودهم في أمر حازب لفترة معينة ، ويكون عادة من ذوي اليسار أو من الفرسان المحاربين ، فمنطق القوة هو الذي يحدده ، ومنطق القوة هو الذي يبقيه أو يقصيه .
- ٣ - إنهم رغم التجمعات الصغيرة ذات الفترة اليسيرة لم يشعروا بشعور المواطن الذي ينتمى إلى أرض ذات حدود ، وأمة أو شعب ذي خصائص وتراث أو عقيدة واضحة المعالم ، ونظام حكم أو مفاهيم فكرية أو قانونية مسطوية يدين بها ويخضع إليها ، بل كانت كل تصرفاتهم محكومة بالشعور القبلي وحده وأعراف القبيلة

النباتات المنزلية الداخلية فوائدها وكيفية العناية بها

أ.م.د. سلمى خالد ياسين

قسم علوم الحياة

النبات المنزلي: هو نبات ينمو ضمن المباني مثل المنازل والمكاتب والحدائق الداخلية المنزلية، وذلك بخلاف النباتات الأخرى التي يتطلب نموها وجودها في الحدائق ، حيث أن النباتات المنزلية بإمكانها أن تنمو في الأماكن الظليلة وفي الأماكن ذات الرطوبة العالية نسبياً.

طرائق العناية بالنباتات الداخلية:

تتشابه كافة أنواع النباتات في حاجتها إلى الماء والغذاء وضوء الشمس للنمو ولكنها تختلف في الكمية التي تحتاجها من كل عامل ، والأمر ذاته ينطبق على لنباتات الداخلية ولذا ينصح باختيار النباتات التي تحتاج إلى كمية الضوء المتوافر في بيئة المنزل. السقاية الدائمة تتطلب بعض أنواع النباتات تربة رطبة بينما تتطلب بعضها الآخر القليل من الجفاف في التربة بين السقاية والأخرى، وما يهم هو الحفاظ على نمط السقاية بشكل مستمر لأن التفاضل عنه وتغييره من الرطوبة الزائدة إلى الجفاف يؤثر على جذور النبات ؛ لذا ينصح بقراءة المنشور أو الكتيب المرفق مع النبتة أو استشارة مختص نباتات لمعرفة النمط الضروري لها . الوقاية من حشرات النباتات عند تعرض نبتة منزلية للحشرات يمكن أن تنتقل بشكل سريع لباقي نباتات المنزل ، ولذا يجب الوقاية منها ومنع دخولها إلى المنزل عن طريق التأكد من خلو النباتات من الحشرات عند شرائها وعزلها عن باقي النباتات لعدة أسابيع للتأكد من خلوها، وتحري أوراق النبتة للبحث عن آثار الحشرات عند كل موعد سقاية وعند إيجاد أثر يجب عزل النبتة عدة أسابيع للتخلص من المشكلة . وينصح بغسل أوراق النبتة مرة في السنة لأن الغبار والأوساخ تضر بصحة النبتة فذرات الغبار تعمل على سد مسامات النبتة ، وتعزل بعض مكونات أشعة الشمس قبل وصولها إلى النبتة. عدم نقل النباتات كثيراً تتأقلم النباتات ببطء للبيئة المحيطة بها ولذا ينصح بعدم نقلها كثيراً أو وضعها في مكان يتغير في درجة الحرارة بكثرة، وعند الحاجة لنقلها لمكان آخر يجب وضعها في المكان الجديد لمدة ساعة يومياً وزيادة المدة تدريجياً حتى تتأقلم تماماً. زيادة الرطوبة في الغرفة ينصح بزيادة الرطوبة في الغرفة لأن معظم أنواع النباتات تحتاج إلى الهواء الرطب وخاصةً الاستوائية منها، ويمكن فعل ذلك عن طريق شراء جهاز ترطيب المنزل. تقليم النباتات بشكل دوري تتطلب بعض أنواع النباتات التقليم الدوري لجذورها ولذا يجب الوعي

بعدد المرات اللازمة لكل نوع من أنواع النباتات، وذلك لأن النبتة غير المقلمة قد تنمو بشكل خارج عن السيطرة . يظن بعض الناس أن النباتات المنزلية تستخدم للزينة فقط ، ولا يعرفون الفوائد الصحية العديدة جراء اقتنائها والعناية بها ومنها:

الوقاية من الحساسية: تساعد نباتات الزينة الشائعة في الوقاية أو تخفيف حالات الحساسية من خلال احتجازها للجزيئات الهائمة في الجو التي تتسبب في بعض أنواع حساسية الصدر أو البشرة. ويعد البنفسج والنباتات الأخرى ذات الأوراق المزخرفة أكثر تأثيراً في تحقيق هذه المهمة. لكن ينصح الخبراء أن يتم بطبيعة الحال.

تحسين الحالة المزاجية: تمنح النباتات بألوانها المبهجة المتنوعة محيطاً مريحاً للعين مما يؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية. يميل الموظفون، الذين يعملون في المكاتب بداخلها نباتات زينة إلى الشعور بحالة من الرضا أثناء تأدية أعمالهم مع شعور أقل بالتوتر وأيام مرضية أقل.

نسبة الرطوبة: يمكن لأجهزة التدفئة ومكيفات الهواء أن تستنزف الرطوبة داخل الغرف، خاصة في فصل الشتاء. ويمكن أن يزيد انخفاض الرطوبة من فرص الإصابة بالزكام أو الإنفلونزا، أو يتسبب في حساسية البشرة. وتساعد نباتات الزينة المنزلية مثل نبتة العنكبوت على تحسين نسبة الرطوبة في هواء الغرفة. توصلت إحدى الدراسات إلى أن مجموعة من نباتات العنكبوت عززت نسبة الرطوبة في غرفة النوم من ٢٠٪ إلى ٣٠٪ مما جعلها أكثر راحة.

فلاتر طبيعية: تنبعث ملوثات من السجاد والطلاء والمنظفات وطابعات الكمبيوتر وأحبارها والعديد من الأشياء الأخرى داخل الغرف، تسمى المركبات العضوية المتطايرة. ويمكن أن تتراكم في الهواء وتؤدي إلى تهيج العينين والجلد، وتزيد من حالة الربو لدى البعض، أو تجعل التنفس صعباً لدى البعض الآخر. يمكن للنباتات المنزلية امتصاص المركبات العضوية المتطايرة. وتضم قائمة النباتات ذات ميزة تنقية الهواء الجيدة اللبلاب الإنجليزي وسرخس الهليون وشجرة التنين.

تحسين الهضم: يمكن أن يساعد النعناع في تخفيف الانتفاخ والغازات ومشاكل أخرى بعد تناول الطعام. تشمل الأصناف الشائعة، التي يمكن زراعتها في حاويات داخل المنزل، النعناع الفلفلي والنعناع السنبل والريحان، الذي يساعد على تهدئة المعدة.

الاسترخاء: يعتبر نبات اللافندر الأرجواني المعطر من الأدوية العشبية المهمة منذ عدة قرون. يمكن استنشاق زيت اللافندر



بوتس العالم الاخضر



فيكس مطاط ميلاني



دراسينا جامايكا

أو تدليكك على فروة الرأس للعلاج بالروائح. يمكن أيضًا غلي الأوراق وتضاف إلى الشاي. تشير بعض الدراسات، التي تحتاج لمزيد من الأدلة، إلى أن اللافندر يساعد في تهدئة وتقليل أي توتر.

الإسعافات الأولية: تستخدم العصارة المستخرجة من نبات الصبار كعلاج منزلي شائع لحروق الشمس وغيرها من الحروق الطفيفة. ويمكن أن يهدئ هلام الصبار من الصدفية وأمراض الجلد الأخرى، علاوة على أن عصير نبات الصبار يستخدم كعلاج لحالات الإمساك.

النوم المريح: تمتص النباتات ثاني أكسيد الكربون وتطلق الأوكسجين، فيما يعرف بعملية البناء الضوئي. وتستمر بعض الأنواع مثل زهرة الأقحوان في إعطاء الأوكسجين حتى بعد غروب الشمس. يمكن وضع بعض الأواني المبهجة في غرفة النوم للفوز بكميات إضافية من الأوكسجين، التي تسهم بفاعلية في تحسين جودة النوم.

تخفيف التوتر: قام باحثون بقياس مستويات ضغط الدم ومعدل ضربات القلب بل وهرمون الكورتيزول لأشخاص متطوعين أثناء القيام بمهام صعبة في غرف، تضم نباتات زينة مثل شجرة الحب أو نبات الثعبان. وتبين أن ممارسة الأنشطة الصعبة داخل الغرف التي تحتوي على نباتات زينة منزلية تساعد على الاسترخاء وتخفيف الضغط النفسي.

زيادة حدة التركيز: تساعد النباتات في البيئة المحيطة على تسهيل التركيز على إنجاز المهام وتقوية الذاكرة. كشفت نتائج إحدى الدراسات أن أداء الطلاب في الفصول الدراسية، التي تحتوي على ثلاث نباتات خضراء، أفضل في اختبارات الرياضيات والتهجئة والقراءة والعلوم مقارنة بالأطفال في الفصول الدراسية، التي لا تحتوي على نباتات خضراء.

تحسين الصحة النفسية: يستخدم بعض المعالجين العمل في البستان للمساعدة في علاج الاكتئاب والفصام والحالات النفسية الأخرى. وربما يساعد تعلم رعاية نبات حي على تقليل القلق والتوتر وتحسين الانتباه وتقليل شدة الاكتئاب. كما تساعد النباتات أيضًا الأشخاص الذين يتعافون من الصدمات، وكذلك المصابين بالخرف أو الذين يعيشون في دور ومرافق رعاية طويلة الأجل.

عبد الله ابراهيم والمنهج النقدي العربي

أ. د. لقاء نزهة سليمان

قسم اللغة العربية

يتغيا الناقد والمفكر العراقي عبد الله ابراهيم منهجا نقدياً يتسم بالجدة والحدثة في خضم الكتابات النقدية الحديثة، وهو على الرغم من اختصاصه في مجال السرديات، إلا أن عدته النقدية حاضرة بوفرة، بعد هضمه لكل المذاهب والمدارس والتيارات النقدية الحديثة، لكنه لا يجعل من درسه النقدي منحصرًا في مذهب أو تيار نقدي، بل يختط لنفسه منهجا يتسم بالدقة والمزج الرصين للآلة النقدية، وهو منهج نحسب أنه جاء بعد طول فكرة، ومعاناة قراءة وتلقي، من أجل إنشاء منهج نقدي ينبثق من بينتنا العربية وطبيعة الأدب العربي، ذلك المذهب لا يقصي مذاهب الغرب بل يعلل - اي عبد الله ابراهيم - أخذه الحذر منها؛ لأنها نبتت في تربة غير تربتنا العربية، فهي منسجمة مع سيكولوجية الغرب، مع مجتمعاتهم وظروفهم وتاريخهم، فهي من هذه الناحية نتيجة طبيعة لذلك المجتمع الغربي، الذين جاد أصحابه بهذا المذهب أو ذاك كحل مرضٍ للأزمة الأدبية التي تمر بهم، فإذا كانت طبيعة المذهب كما أسلفنا فسيكون من باب التناثر والتنافر تطبيق تلك المذاهب على نصوصنا الأدبية، بل أن تلك المدارس لا تناغي المادة الأدبية العربية بالنظر إلى الاختلاف الفكري والمجتمعي والتاريخي بين الشرق والغرب.

وعليه فإن عبد الله ابراهيم يجعل من مذهبه النقدي نتيجة طبيعية للأدب العربي المتصادي مع الفرد العربي، لذلك غاص في المتون السردية مستكشفا الفروقات الكبرى بين السرد العربي والغربي، ولا أدل على ذلك من تلك الكثرة الكثيرة من الروايات والقصص العربية التي يأتي بها كشاهد ومثل، ولم يقتصر على ذلك بل جعل من السرد العربي الحديث متصلا بتاريخنا الأدبي، منذ الحكايا والقصص الأولى منذ عهد الجاهلية مروراً بالحقب الإسلامية وما حفلت به من مرويات وأهمها ألف ليلة وليلة، والورد ذات الأكام، وسيرة عنتره العبسي، والهاللي، وسيرة الظاهر بيبرس،...، إن هذا التتبع الرائع للسرد العربي أبعد الأدب العربي من ريقه التقليد والترجيح التي يتهم بها الأدب العربي الحديث، وهو في الوقت عينه يثبت

منهجا عربيا جديدا يتسم بالتلقائية والعفوية مع طبيعة الفرد العربي، وهو أخيرا يمتاز بالمزج الذكي بين علوم البلاغة العربية، والألسنية العربية، وما ينسجم منهما دون تقاطع مع المذاهب والتيارات الغربية الوافدة إلينا.

إنّ منحي عبد الله ابراهيم هو مشروع نقدي ضخم جدير بالدرس والمراجعة، ثم اتباع هذا المنهج كجانب نقدي نتعامل بوساطته مع نصوصنا الأدبية العربية.

أصداء السكون

م. د. فهد صابر عوين

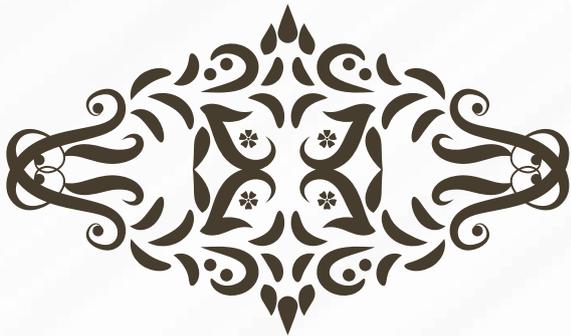
قسم علوم الحياة

في زاوية بعيدة من العالم، حيث يختبئ السكون خلف أسرار الطبيعة، وقفتُ أتأمل جمال الكون بعمق لم أعهده من قبل. كان الليل قد بدأ ينشر عباءته السوداء فوق الأفق، والنجوم تتلألأ كأنها عيون قديمة تراقب الزمن بصمت، شاهدةً على قصص مرت وحيوات مضت.

بين كل نجم وآخر، كأنما ثمة حوار خفي يدور. حوار لا تلتقطه الأذان، لكنه يتردد في قلوبنا، فنشعر وكأننا جزء من هذا الكون الفسيح، قطعة صغيرة من لوحة مرسومة بعناية إلهية. نسمة خفيفة مرت فوق وجهي، حاملةً معها عبق الأرض وحنين الماضي، وكأنها تذكرني بأن كل لحظة عشتها وكل حلم حلمت به قد ترك أثرًا لا يمحي.

إن في هذا السكون صوتًا أقوى من كل صخب، صوتًا يهمس لنا بحقائق الحياة: أننا نولد ونعبر في هذا العالم كأطياف سريعة، لا نترك سوى أثرٍ يختفي مع الوقت، لكن هذا الأثر، مهما كان ضئيلاً، هو جزء من الخلود.

أغمضت عيني للحظة، وتركت السكون يغمرنني. حين فتحتها من جديد، شعرت بأنني لست وحدي. كنت محاطًا بذكرياتٍ وأحلامٍ وتوقعاتٍ لمستقبل لم يأت بعد. في هذا الهدوء، وجدتني، وجدت معنى العبور، معنى الوجود.



قصص الخميس

د. مصطفى مزاحم

قسم اللغة العربية

نحى القاص فرج ياسين في مجموعته القصصية الأخيرة (قصص الخميس) منحى قصصياً وسردياً، خالف فيه أسلوبه الأدبي منذ بواكير إبداعه الممتد عبر نصف قرن؛ إذ جاءت المجموعة مشتتة على قصص قصيرة، وقصيرة جداً، يحكي جُلّها وقائع الحياة اليومية، باتخاذها من هموم المواطن العادي مادة رئيسة للقصص.

عُرف القاص فرج ياسين باللغة الأدبية العالية، الخالصة الفصاحة، وتنتثر في قصصه المفردات الجزلة ذات الجرس القوي، وفي كثير منها يلجأ القارئ إلى القاموس لتعرّف المعنى الدقيق، فالقاص حريص أشد الحرص على الكلمة العربية الخالية تماماً مما يشوب العامية أو اللغة الدارجة، وهو في ذلك يعكس مراسه الطويل، ودأبه في تتبع الدوال العربية، والأساليب البلاغية، قديمها وحديثها، مما جعل من أسلوبه الكتابي صدى لخزين ثر من تراثنا العربي، وأدبنا الحديث بصورته البهية.

ويمتاز أدب فرج ياسين بالرمزية المعتدلة في منتجه، والمفردة أحياناً أخرى، مما يصعب فك رموزها، ولقد شَبّه ذلك بالقصة المشهورة عن أبي تمام حين قيل له: لم تقول ما لا يفهم؟ فقال ولم لا تفهم ما يقال؟ وهو عين السؤال الذي طُرِح على القاص، وكانت الإجابة عينها، ولا شك في أن القاص يتخذ من هذه الرمزية وسيلة ناجعة لصب المعاني الكثيرة التي تجيش في صدره، ولا سبيل إلى تمثيل الفكرة إلا بجعل الرمز طريقة لذلك، مما يطول شرحه في هذه العجالة، كما أن أسلوب القاص ومحتوى القصص تشتمل على الكثير، مما دُرِس وعُولج في أكثر من بحث، بيد أن المهم هنا هو أسلوبه المخالف الذي جاء في مجموعة قصص الخميس، فهي أشبه بالحديث اليومي، يسوقها القاص وقد ارتدت حلة العفوية في دفق الكلام، لكن بذكاء مسبق وهدف متوخى، فهي وإن بدت بهذه السهولة في اللغة وتصوير المشهد أو نقل الواقعة، لكنها ترمي إلى إيصال الفكرة أولاً، لتنشئ لدى القارئ حالة من النقد الهادف والمرصود بعناية، بالمقارنة مع الحالة النقدية العامة التي يحيهاها المواطن في خضم ظرفنا الراهن، لكنه هنا بالضبط

يجعل منه نقداً منتقى يلبس لبوس القيمة والغاية، فهو نقد منتزع من بين السقط الكثير الذي لا نفع فيه.

بهذا النظر يسوّغ القاص أسلوبه الجديد، فهو أدب موجه للآخر، المتلقي، القارئ، ليس موجهاً للنخبة فحسب، أو لأهل التخصص والبحث، هو للمواطن ذي الهوية العراقية المستغرق بإيقاع اليوم العراقي في المعاش والخدمات والرغبات الغائبة، فكانت لغة القصة سهلة التناول وقريبة الفهم، وحلوة المجتنى، فلا عقبه تصد القارئ عن أخذ الفكرة، أو أن يعتدل ذهنه في تركيب أو دلالة، فهو يمضي في القراءة حتى يستنفد حروفها وقد أخذ منها بنصيب وافر، وذلك ما يبغى القاص، وأراه قد جهد في ذلك؛ إذ لم يألّف قلمه إلا أسلوباً قد اعتاد عليه وتوطنت عليه أنامله.

وكل القصص لا تزيد عن صفحة واحدة من القطع الصغير، ومنها ما لا يزيد عن بضعة سطور، والمجموعة جاءت طباعتها في مائة صفحة تقريباً، واشتملت على ثلاث وثمانين قصة، فإذا طرحت العتبات النصية تبين لك قصر القصص الواردة، وعناوينها تنبئ عنها، وكأمثلة على ذلك نسوق بعضاً منها (المواطن، لطمية، الرسام، المسبحة، المستقبل، ديمقراطية، العمر، ميليشيا، الزلزال، اسمه الحب، دليمية، ابتلاء، ...) فهي تحاكي الواقع وتتصادى مع المواطن المثقف والمواطن العام، لكن ذلك المنحى لا ينافي أبداً خيال القاص وفنه الحالم، فلقد بقيت منه نزرات لم يستطع الخلاص منها، وهي إن خفت عن كثير من الناس لكن من عرف أدب فرج ياسين بوسعه التقاطها ببسر دون تكلف، فهي هويته التي ينزع عنها ويصدر منها، وهي لغزه كما لأي فنان لغز.

وربما كان خير تعبير يجمل لنا مضمون قصصه ما ذيل به القاص تلك القصص أجمع بقوله إنها: ((أخبار وحكايات وصور ومواقف، لا تعوّل على الإبهار البياني والتزييق والشعرنة. حكيته كما لو أنني في مجلس متنقل على الأرصفة، أروي للناس العابرين ما يعرفونه؛ ولكنهم يعجزون عن التقاط جمرته، متماهيا مع كلمة لجلال الدين الرومي يقول فيها: لعل الأشياء البسيطة هي أكثر الأشياء تميزاً ولكن ليست كل عين ترى)).

هي قصص من الحياة ارتدت مسوح الكهنة، وباركت بزيت الأدب همّ المواطن العراقي.

مراحل النمو عند الانسان

د. محمد حسين علي

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

للنمو مظهران رئيسان هما :

أولا / النمو العضوي (التكويني) :

يقصد به نمو الفرد من حيث الطول والوزن والحجم والشكل والتكوين .

ثانيا / النمو الوظيفي (السلوكي) :

يقصد به نمو الوظائف الجسمية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية لتساير تطور حياة الفرد ، و اتساع نطاق بيئته .

مرحلة الرضاعة وتبدأ من الميلاد حتى نهاية السنة الثانية

تعدُّ ولادة الطفل للحظة التي ينتقل عندها من وضع الاعتماد الفسيولوجي (التغذية - التنفس

الإخراج) الكامل على الأم إلى حالة محدودة من الاستقلال ، فقد كان جسم الأم فيما مضى يتكفل بكل احتياجات الجنين الجسمية والفسيولوجية ، أما بعد الولادة فإن الوليد لا بد أن يقوم بالاعتماد على نفسه في إشباع حاجاته عندما يولد الطفل يتحول من جنين إلى وليد ، يتطلب تكيف مع متغيرات الحياة الجديدة ،

وأهم ملامح التكيف التي يتعين على الوليد أن يقوم بها :

١ - التكيف مع التغيرات المناخية ودرجات الحرارة المتغيرة المحيطة به.

٢ - يضطر الوليد إلى الاعتماد على نفسه في القيام بعملية التنفس الشهيق والزفير بعد أن كان

يحصل على الأكسجين عن طريق المشيمة والحبل السري .

٣- يبدأ الوليد في تناول الغذاء عن طريق الفم بعد أن كان يعتمد في التغذية عن طريق المشيمة والحبل السري .

٤ - تبدأ عمليات الإخراج في القيام بوظائفها بعد الولادة نتيجة لعمليات التغذية والهضم .

اما أهم مظاهر نمو الطفل خلال العامين الأوليين فهي :

أولا / النمو الجسمي :

يبلغ متوسط طول الطفل العادي بعد ولادته (٥٠ سم)

تقريبا ، ويصل طول الطفل في نهاية العام الأول (٧٤ سم)

تقريبا أي بزيادة تبلغ حوالي (٢ سم) في الشهر الواحد) وفي

نهاية العام الثاني يبلغ طول الطفل حوالي (٨٤ سم تقريبا)

اما متوسط وزن الطفل العادي عند الولادة يبلغ (من ٣ كج

إلى ٣,٥ كج تقريبا) وتوجد فروق بين متوسطي الوزن والطول

بين الذكور والإناث لصالح الذكور ، ويزداد سرعة النمو الوزني

في نهاية السنة الأولى إلى حوالي (٩ كج) ، ويصل إلى (١٢ كج تقريبا) مع نهاية السنة الثانية) . ويبدأ في الشهر الثالث من عمر الرضيع ظهور الأسنان اللبنية (المؤقتة) .

ثانيا / النمو الحسي :

١- الإبصار : يولد الطفل و شبكية العين أصغر وأقل سمكا من

شبكية عين الراشد ، وتكون درجة حساسيتها للضوء ضعيفة

، ومع نهاية العام الأول تقترب درجة حساسية الشبكية من

درجة حساسية الراشد ، ويستطيع الرضيع إدراك الألوان

العادية في الشهر الثالث ، ويستطيع أن يرى الأشياء صغيرة

الحجم في الشهر العاشر بعد أن كان لا يرى إلا الأشياء الكبيرة .

٢- السمع : تعد حاسة السمع أقل الحواس اكتمالا عند الولادة

، لدرجة أن الوليد لا يستجيب للأصوات الخافتة الضعيفة

ويستجيب فقط للأصوات الحادة المفاجئة العالية ويرجع

ذلك إلى وجود السائل الأمنيوتي في قناة « استاكيوس .

٣- حاسة التذوق : تكون أكثر اكتمالا من حاسة السمع أو البصر

، ويستطيع الطفل في الأسبوع الثاني أن يستجيب استجابات

إيجابية لمحلول السكر واستجابات سلبية لمحلول الليمون

ثالثا / النمو الحركي :

يتميز النمو الحركي لطفل هذه المرحلة بما يأتي :

١ - تدرج الحركات من أعلى إلى أسفل أي من الرأس إلى القدمين

٢ - تشترك جميع اعضاء الجسم في أداء الحركات المختلفة،

وهو ما يمثل اتجاه النمو من العام إلى الخاص .

٣- التصلب الزائد للأعضاء عند القيام بالاستجابة الحركية،

حيث لا تتميز حركات الرضيع بالانسيابية .

٤- انتصاب قوام الطفل يمر تطور انتصاب القامة بالنسبة

للرضيع بعدة مراحل تبدأ من وضع الرقود على الظهر ثم

الجلوس ثم الانبطاح على البطن ثم الزحف الذي يستطيع منه

أن يجذب الساقين إلى ما تحت البطن ليتمكن من الوصول إلى

وضع الحبو ، ثم يتطور النمو فيستطيع الطفل الوقوف من

وضع الحبو .

٥- المشي . يعدّ المشي أهم إنجاز حركي في هذه المرحلة

العمرية ، ويستطيع الطفل المشي في سن ١٢ - ١٤ شهرا تقريبا

، وتظهر هذه المهارة عندما يستطيع الطفل الوقوف بمفرده

بمساعدة القبض على الأشياء ومحاولة التحرك بخطوات

جانبية وذلك بنقل قدم خطوة واحدة تجاه الجانب ويتبعها

بنقل القدم الأخرى بنفس الجانب ، وبتوالي والتكرار يستطيع

الطفل الانتقال من مكان إلى آخر ، ومع نهاية العام الأول .

رابعا / النمو العقلي ::

خلال السنوات الأولى من عمر الطفل يصعب علينا دراسة

الجامعي الذي تقومين بدراسته هو بمثابة المستقبل القريب . وهنا يأتي السؤال هل تخصصك الجامعي قضاء وقدر من الله أم اختيارك أنت ؟ بداية يجب أن نعلم أن للقلب كلمة وللعقل كلمة ، وهما يندمجان ليكونا ما يسمى بالاختيار؛ والاختيار في كل مواقف حياتنا واقع ، فمنذ نعومة أظافرنا ونحن في اختيارات دائمة ، فالحياة اختيارات.

ودائماً ما نردد عبارة (قضاء وقدر) من دون أن نتحدث عن الاختيار، فقد حملنا هذه العبارة أكثر مما تحتمل، فقد كنا نعلق عليها أحلاماً خشينا الإقدام على تحقيقها ، فهناك إشكالية التوفيق بين حرية اختيار العبد والقدر المكتوب . ولكن ما هو القضاء والقدر؟ وما الفرق بينهما ؟ إن القدر هو أفعال العبد التي سيقوم بها في المستقبل ويختارها بكامل إرادته ولكن بعلم الله المسبق سبحانه ، فقد منح الله الإنسان إرادة وحرية لتكون أساس التكليف والابتلاء ، أما القضاء فهو ما آلت إليه حدوث الوقائع المنقضية والأحكام الإلهية النافذة أي أن القدر هو الكيفية والقضاء هو النتيجة .

وعلى الرغم من استقلالية الاختيار غالباً ، فإن تأثير القضاء والقدر هو قوة حاضرة دائماً في تشكيل حياة الإنسان التي هي نسيج منسوج باختياراته وخيوط القدر ، وعليه فإن الإجابة عن عنوان المقال هي أن حياة أي إنسان مزيج من الاثنين ، ويبدو أن الإجابة الفعالة على تساؤلنا تكمن في التوازن بين الاختيار والقضاء والقدر، فالإنسان يحمل في داخله القوة لاتخاذ قراراته والعمل نحو تحقيق أهدافه ، وفي أحيان كثيرة تجربنا الحياة على قبول كثير من الشروط التي لا يقبلها الإنسان ، وبالمقابل قد يقع في خطأ نتيجة اختيار ما في طريق الحياة ، لكن ليس من العدل أن ندمر حياتنا بسبب اختيار واحد خاطئ ، على الرغم من أن هناك اختيارات تكون بمثابة علامات فارقة في حياتنا ، فمع كون الإنسان حراً في اختياره ، وله إرادة تامة ؛ إلا أنّ هذه الإرادة تابعة لمشيئة الله تعالى ، فلا يكون في كونه إلا ما يريد .والحقيقة التي يجب أن نعلمها جميعاً أن الله سبحانه وتعالى لم يكتب لك أنه يعطيك أو لا يعطيك فحسب ، بل إذا قدر لك العطاء ، فسيقدره مقرونًا بسببه فسيكون مكتوباً عنده أنك تبذل من الأسباب ما يوصلك لهذا الشيء المقدر .عزيزتي الطالبة ؛ احمدي الله على ما هدأك إليه من النجاح والتوفيق ، ولا تقولي لو كان كذا كان كذا، ولكن رددِي : قَدَّرَ اللهُ وما شاء فعل ، فتجاهلي وساوس الشيطان وأشغلي نفسك بالحاضر وانسي الماضي ، وانظري للمستقبل بأمل جديد ، وبتثقة في ربنا المجيد .

خصائص النمو العقلي عند الرضيع باستخدام الأساليب الفنية المستخدمة في دراسة القدرات العقلية عند الأطفال الأكبر سناً - مثل استخدام اختبارات الذكاء والقدرات العقلية التقليدية - لذلك فإننا نستدل على النمو العقلي من قدرة الطفل على التمييز بين المثيرات الحسية المختلفة .

خامسا / النمو الانفعالي :

تبدأ انفعالات الطفل : بالحب ، والغضب ، والخوف ، ويتخذ الخوف مظهر البكاء والصراخ واللجوء إلى ذراعي أمه وذلك عندما يسمع صوتاً عالياً ، أو يظهر شخص غريب ويظهر الغضب بوضوح عند إعاقة نشاط الطفل بتثبيت قدميه أو يديه أو عند منعه من الحركة ، كما يظهر الغضب على الطفل إذا ترك بمفرده أو أخذت منه لعبته .

أما انفعال الحب فيكون موجهاً نحو الوالدين ، ويظهر عند مداعبه الأم له ، ثم تتسع دائرة الحب لتشمل الآخرين المحيطين به وتظهر في صورة ابتسامته لهم .

سادسا / مرحلة النمو الاجتماعي

تعد أول علاقة اجتماعية في حياة الطفل هي علاقته بأمه ، فهي التي تشبع رغباته وحاجاته الأولية مباشرة أو تؤجل إشباعها ، ثم تتسع دائرة هذه العلاقات لتشمل الأخوة والجيران والأقارب ، وتعتبر ابتسامته الطفل تعبير عن علاقة اجتماعية مع الآخرين ويبدأ أول ابتسامته اجتماعية حقيقية في الأسبوع السادس ، وتظهر بدايات اهتمام الرضيع بالناس ويبيكي حين يتركونه في الشهر الثالث ومن العوامل التي تسهم في اتساع دائرة الطفل الاجتماعية تعلمه المشي والقدرة على التحرك من مكان إلى مكان آخر ، كما أن تعلم الطفل الكلام واللغة يكون سبباً في اتساع علاقاته الاجتماعية خلال العامين الأولين من حياته .

ويعدّ اللعب من مظاهر النمو الاجتماعي للطفل ، ويتوقف نوع الألعاب التي يمارسها الطفل على النمو في مهاراته الحركية وما يتوفر لديه من إمكانيات وعلى تشجيع الآخرين المحيطين به، ويتخذ اللعب في العام الأول من حياة الطفل صورة اللعب الانفرادي ، وفي العام الثاني يقوم الطفل باللعب مع طفل آخر في نفس الحجرة ، إلا أن كل منهما ويعمل بمفرده ويطلق على هذا النوع من اللعب مصطلح اللعب المتوازي .

تخصصك الجامعي قدرك؟ ام اختيارك (اجتماعي ثقافي)

م.م. خالد وليد نوفان

قسم الاقتصاد المنزلي

ما لا شك فيه أن الحياة الجامعية تعدّ نقطة تحول بين حياتك العلمية وحياتك العملية ، ويجب الإشارة إلى أن التخصص

.Delevaux said

She added that the first Geneva refrigerator tons of food from going to waste ٣,٢ helped save last year. Of the food donated, only about three percent had to be thrown away because nobody

.wanted it Free-Go said those who give food from private businesses, like restaurants or food sellers, must promise to make sure the donated food is safe to eat. Swiss law says food past the “recommended use-by” date can be eaten for up to a year .afterwards, Delevaux said

The Swiss government estimates that nearly one-third of all food products are wasted or thrown kilograms of ٣٣٠ away. That amounts to about food waste per person each year. Of that, about .kilograms are waste from households ١٠٠ billion tons of food go ١ Free-Go says about to waste every year around the world. The group says the waste uses up energy and other resources in the farming and transportation .process

Wasting food is not only an ethical and economic” issue but it also depletes the environment of limited natural resources,” the European Union’s .Commission said

Similar food-sharing campaigns are in place in the Swiss capital, Bern, and in the town of Neuchatel. The idea was first imported from .Germany

Foodsharing.de is a community group in Germany years ago. It said that ١٠ that started more than more than half a million people in Germany, Switzerland and Austria have made “the food-sharing initiative an international movement.” million tons ٨٣ The group said it has helped save .of food from going to waste

Because the food is free, and the donations can change, it is not always clear what will appear in the refrigerators. Some people receiving food .might not get what they want or need

Cutting food waste Switzerland Tries Public Refrigerators

Prof Dr. Madiha Saif Eldin Gelas Nawzad

English Department

A nonprofit group in Geneva, Switzerland is making refrigerators available so restaurant owners and cooks can make food available to the .public before it goes bad

The refrigerators are being placed along streets for anyone to use. The project is part of a continuing effort by people in Switzerland and other European countries to cut down on food .waste

The nonprofit Free-Go has put refrigerators and food storage centers in Geneva so people can get fruit, vegetables, breads and other foods at no cost. Free-Go is a smart play on the word “frigo,” .which is an informal French word for refrigerator to run each ٤٠,٠٠٠\$ The program costs about year. It receives support from private groups and the city government. Free-Go launched a year ago with a single refrigerator outside a community center in western Geneva. There are now four refrigerators around the city. The group .plans a fifth before the end of the year

Marine Delevaux is the project’s director. She said the food left in its refrigerators is usually taken within an hour of being left. For health and legal reasons, no frozen foods, open food containers, prepared meals, or alcohol are permitted in the .refrigerators

Free-Go also lets people who use the service plan when they will get their food. The idea is to make it easier for people who live in apartment buildings to join the program. There is also a telephone line, or “hotline,” that restaurants can .use to call for someone to pick up unused food Generally, when the food collected from” shops and restaurants arrives in the morning, people are already waiting to help themselves,”

الاقتصاد الدائري و تغيير العالم

م.م. شيماء علي حسن

قسم علوم الحياة

منذ بداية الثورة الصناعية سيطر على الاقتصاد العالمي ما يسمى بنموذج الاقتصاد الخطي والذي أثبت محدوديته وشكل ضغطاً كبيراً على موارد العالم، وفي ظل محدودية الموارد وتنامي القضايا البيئية أصبح من المهم البحث عن نموذج اقتصادي جديد وأكثر استدامة، لذا بدأ التوجه نحو الاقتصاد الدائري من خلال وضع خطوات متقدمة للتخلص من النفايات والاستفادة منها بأقل تكاليف اقتصادية وبيئية. والشكل الآتي يوضح الاقتصاد الخطي الذي كان متبع سابقاً:

استخراج ← تصنيع ← استخدام ← التخلص

إنّ العالم يعيش حالياً نموذج ما يسمى بالاقتصاد الدائري، مع حالة من الشفافية وزيادة الثقة عبر سلاسل الإمداد العالمية والتي تحفز على التحكم بشكل أكبر بالموارد، كما ان هناك بعض الاقتصادات التي تتمتع بوجود سلاسل إمدادات دائرية يتم عن طريقها اقتسام الارباح بشكل عادل بين المجتمعات والمستهلكين

يرتكز مفهوم الاقتصاد الدائري على عدة دعائم مثل إعادة التدوير ومراعاة الابعاد البيئية للعمليات الصناعية والتركيز على مبادئ التكامل الصناعي والاهتمام بالتصميم المتجدد بالاضافة إلى تحول انماط الاستهلاك والتركيز على الخدمات بدلا من السلع والمنتجات ويتميز هذا الاقتصاد بتعظيم القيمة المضافة مع الحد من الآثار السلبية وضمان المشاركة المجتمعية .

يهدف الاقتصاد الدائري إلى الحفاظ على قيمة المنتجات والمواد والموارد لاطول فترة ممكنة، بمعنى ان في هذا الاقتصاد (الشيء يفنا ولكن يتحول) اي يتم تحويل المادة من شكل إلى اخر يمكن الاستفادة منه.

يؤدي الاقتصاد الدائري إلى استخدام الموارد والمواد باطول مدة ممكنة وبكفاءة في العمليات الانتاجية في هذا الاقتصاد، ويجعل الاقتصاد الخطي يكون بشكل دائري من خلال إعادة تدوير المرحلة الأخيرة لاستخدامها مرة أخرى بدلاً من أن تكون النفايات هي آخر مرحلة تصبح ضمن الدائرة، ويتم إعادة تدويرها مرة أخرى في الانتاج. والشكل الآتي يوضح الاقتصاد الدائري :



Outside a community center in Geneva recently, Shala Moradi said she was looking for some years old ٦٥ bread and there was none. She is and came from Iran. She has lived in Geneva for ١٠ years. She said she appreciates the initiative "It's very good. I can take strawberries, cherries," things like that," she said, talking about the different food that is available. Of the no cost "food, she said, "I like that too

year-old teacher. Just-٥٤ Severine Cuendet is a after leaving some vegetables that she grew, she said, "We have too much" and praised the initiative "because this neighborhood has a lot "of need

She added, "And it happens to all of us to buy "too much

.I'm Gregory Stachel. And I'm Faith Pirlo

حكم جميلة وعبارات رائعة

م. مها صاحب عبد

الاقتصاد المنزلي

من أجمل أنواع الرزق :

أن يضع الله لك قبولاً في قلب من يراك

اللهم اجعلنا منهم يا ارحم الراحمين

لا شيء يعادل النية الطيبة

، افعل ما تشاء

واتركهم يفهمونك كما يشاؤون .

«لا تحزن عندما يهجرک

أو يتغير عليك البعض ؛

ربما هي دعوة ذات ليلة

واصرف عني شر ما قضيت.»

هناك أشياء تحزنك ولكنك لا تملك القدرة على تغييرها..

تلك الأشياء لا تحتاج منك تفكيراً وانشغالاً ومُعاناة، بل تحتاج

منك تفويضاً وتسليماً أن تقول : (لا حَوْلَ ولا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّهِ)

وأنت تعي أن تلك المُشكلة، قد خرجت من حَوْلِكَ وقوَّتِكَ إلى

حَوْلَ اللّهِ وقوَّته وتمضي بسلام.

قد يبتسم لك أحدهم خبتاً،

وقد يصرخ بوجهك أحدهم حبا ..

الأمر لا تؤخذ بظاھرھا دائماً فالبعض عكس ما تظن.»

أمراض القلب الوعائية

م.م بيار جلال

الاقتصاد المنزلي

تشير التقديرات إلى أن ما يقرب من ٣٤٪ من الوفيات الناجمة عن الأمراض غير السارية في إقليم شرق المتوسط تحدث بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية. ويعاني ما يقرب من ٤٠٪ من البالغين، أو اثنان من كل خمسة أشخاص، في الإقليم من ارتفاع ضغط الدم، وتتراوح معدلات الإصابة بين ٣٤٪ (جيبوتي والإمارات العربية المتحدة) و٤٨٪ (العراق) في مختلف البلدان. ويتأثر كل من الرجال والنساء بنفس القدر تقريبًا. ويوجد أعلى معدل انتشار للسكري في إقليم شرق المتوسط، حيث يتراوح بين ٧٪ (في الصومال) و ١٨٪ (في مصر)، مما يجعله أسوأ إقليم على مستوى العالم فيما يتعلق بهذه الحالة.

وفيما يتعلق بالبالغين الذين تزيد أعمارهم عن ١٥ عامًا، تُظهر البيانات الواردة من الإقليم أن دول البحرين والكويت والمملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة بها أعلى معدلات زيادة الوزن والسمنة تزيد على ٧٠٪، لا سيما بين النساء. ويمثل تزايد مشكلة السمنة بين أطفال المدارس مصدر قلق كبير، كما أن معدلات الخمول البدني في الإقليم أعلى مقارنةً بالأقاليم الأخرى، حيث لا يمارس نحو ٥٠٪ من النساء وأكثر من ثلث الرجال نشاطًا بدنيًا كافيًا. كما يتزايد تعاطي التبغ، حيث تتراوح نسبة انتشار التدخين بين البالغين من الرجال بين ١٤٪ و ٥٧٪.

ومن التحديات الرئيسية التي تواجهها البلدان ذات الموارد المنخفضة في الإقليم القدرة على تحمل تكاليف الأدوية الأساسية للتدبير العلاجي لأمراض القلب والأوعية الدموية الشائعة، وتوفر تلك الأدوية. ويمكن علاج العديد من حالات ارتفاع ضغط الدم والسكري بفعالية في مرافق الرعاية الصحية الأولية. ويُعدُّ إشراك الأطباء والعاملين المُدرِّبين في الرعاية الصحية أمرًا بالغ الأهمية في الكشف عن ارتفاع ضغط الدم وعلاجه.

الأطعمة التي تقوي المفاصل وتخفف الآلام

م.د علي وليد

الاقتصاد المنزلي

مرحبًا بكم في صفحة «علاج آلام الظهر والمفاصل»! اليوم سنتحدث عن موضوع مهم لصحة مفاصلكم. ### هل تعلم أن بعض الأطعمة يمكن أن تلعب دورًا كبيرًا في

تقوية المفاصل وتخفيف الآلام؟ إليك بعضها:

١. **الأسماك الدهنية**

مثل السلمون والماكريل، فهي غنية بالأوميغا-٣ التي تعمل على تقليل الالتهابات وتقوية المفاصل.

٢. **الخضروات الورقية**

كالسبانخ والكرونب، تحتوي على مضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة وتحافظ على صحة المفاصل.

٣. **الفواكه الغنية بفيتامين C**

مثل البرتقال والفراولة، تساعد في إنتاج الكولاجين المهم لصحة الأنسجة الضامة.

٤. **المكسرات والبذور**

مثل اللوز والجوز وبذور الكتان، تحتوي على دهون صحية تقوي المفاصل وتخفف الآلام.

٥. **الزيوت الصحية**

كزيت الزيتون، يحتوي على خصائص مضادة للالتهابات تساعد في تقليل آلام المفاصل.

دمتم بصحة وعافية!

سبع طرق للتخلص من القلق والتوتر:

١.م.د. قيس ذياب

الاقتصاد المنزلي

١ - النوم لساعات كافية :

حيث يحتاج جسم الإنسان إلى النوم بحوالي من ٧-٨ ساعات كل ليلة .

٢ - تنظيم الوقت :

من أكثر أسباب التوتر هي شعور الأشخاص بالعبء من المهام اليومية التي يجب إنجازها لذلك يجب تنظيم الوقت ووضع خطة واضحة يوميًا .

٣ - جلسات التأمل :

يساعد التأمل على جلب الراحة وتجنب الإصابة بالتوتر .

٤ - العلاقات الاجتماعية :

تلعب العلاقات الاجتماعية دوراً هاماً في دعم الأشخاص الذين يعانون من التوتر .

٥ - اتباع نظام صحي :

من الأمور التي تساعد في التخفيف من التوتر هو اتباع نظام صحي كممارسة الرياضة بشكل يومي والتقليل من تناول السكر والكافيين .

٦ - التخلص من الشعور بالذنب :

غالباً ما يعاني الأشخاص المصابون بالتوتر من الشعور بالذنب ، مما يؤدي إلى التفكير السلبي في مختلف جوانب الحياة ، لابد

من تخطي هذا الشعور والتخلص منه .

٧ - ممارسة الهوايات :

ينصح بقضاء وقت ممتع في ممارسة الهوايات التي تفضلها من أجل التخلص من ضغوطات الحياة.

سلامة الأطعمة... السبيل للوقاية من التسمم الغذائي

م.د. دعاء مثنى شعبان

الاقتصاد المنزلي

يتعرض كثير منا إلى الإصابة بالتسمم الغذائي الذي لا يكون خطيراً في الحالات المعتادة ، إلا أنه قد يسبب الشعور بالانزعاج وعدم الراحة ، وذلك نظراً للأعراض التي ترافقه والتي يمكن أن تظهر خلال بضع ساعات ، وقد تمتد إلى بضعة أسابيع تتضمن هذه الأعراض الغثيان والقيء والإسهال والمغص وارتفاع الحرارة والصداع والضعف العام .

ما الذي يسبب التسمم الغذائي؟

التسمم الغذائي هو حالة مرضية تنجم عن تناول أطعمة فاسدة أو ملوثة بفعل الأحياء الدقيقة الضارة، كالبيكتيريا أو الفطريات (العفن) أو الفيروسات والبكتيريا ، أو المواد الكيماوية.

تبدو الأطعمة الملوثة ببيكتيريا التسمم الغذائي سليمة ، حيث لا تنبعث منها أية روائح ولا يطرأ أي تغيير على شكلها الخارجي أو طعمها .

تفيد معرفة نوع الكائنات الدقيقة المسببة للتسمم الغذائي في تحديد طريقة علاجها، لكن من الضروري الحرص على توخي الحذر عند اختيار الأطعمة وحفظها وإعدادها للوقاية من خطر التسمم الغذائي .

هناك ست نصائح تفيد في الحد من تعرضك لخطر الأطعمة الملوثة:

١- تجنب تناول الأطعمة النيئة أو غير المطبوخة جيداً: يزيد تناول بعض الأطعمة النيئة أو غير المطبوخة جيداً، مثل اللحوم الحمراء ولحوم الدواجن والمحار ومنتجات الألبان، من خطر التعرض للتسمم الغذائي، وذلك لاحتوائها على عدد كبير من الكائنات الحية الدقيقة المسببة لهذه الحالة. ولا يمكن التخلص من هذه البكتيريا إلا عن طريق الطبخ الجيد على درجة حرارة تتراوح بين ٧٠-٨٢ درجة مئوية، أو بسترة منتجات الألبان مثل الحليب والجبن ، ومن علامات نضج اللحم البيضاء بالشكل الصحيح المطلوب تغير لون اللحم من اللون الوردي إلى الأبيض، في حين أن الأسماك والمأكولات البحرية تنضج بتحول لونها إلى درجة داكنة غير شفافة ، وأما

الطهي الجيد للحوم البقري أو لحم الضأن فلا يعني بالضرورة النضج التام، فيمكن طهي الستيك أو قطع اللحوم بأنواعها مع الاحتفاظ بطراوتها من الداخل طالما أنه يتم طهيها بشكل صحيح من الخارج ، ويستثنى من ذلك البرغر والنقانق إذ أنها من أصناف اللحوم التي يجب أن تنضج تماماً. ولهذه الغاية يمكن الاستفادة من مقياس الحرارة للتأكد من أن الأطعمة مطهية على درجة الحرارة المطلوبة .

٢- غسل الفواكه والخضروات وتعقيمها : تنقع الفواكه والخضروات في محلول ملحي لمدة ٥ دقائق، ثم تنظف وتفرك بلطف وتشطف بماء نظيف .

٣- التخلص من الأطعمة منتهية الصلاحية: يرتفع خطر تكاثر الكائنات الدقيقة الضارة داخل الأطعمة بعد انتهاء صلاحيتها. لذا، ينبغي تجنب أكلها وإن كان مظهرها الخارجي سليماً ولا ينبعث منها أي روائح غير طبيعية .

٤- الانتباه لدرجة حرارة حفظ الأطعمة : ينبغي دوماً حفظ الأطعمة القابلة للتلف فوراً في درجة حرارة مناسبة ، مع مراعاة ضبط برودة الثلاجة عند درجة أقل من ٥ درجات مئوية والمجمدة عند درجة -١٨ درجة مئوية كما يُوصى بإعادة الأطعمة، وخاصة منتجات الألبان أو الأصناف التي تحتوي على منتجات الألبان ، إلى الثلاجة بمجرد الانتهاء من استخدامها .

٥- الحيلولة دون انتقال التلوث : ينطبق ذلك على إعداد الأطعمة وحفظها، حيث ينبغي استعمال مجموعات مختلفة من الأواني والأدوات اللازمة لإعداد اللحوم الحمراء ولحوم الدواجن والأسماك والمحار والخضروات النيئة، والتأكد من تنظيف الأواني وتعقيمها بصورة سليمة قبل الانتقال إلى مرحلة تحضير الأطعمة الجاهزة للأكل ، كما يُوصى بحفظ اللحوم الحمراء ولحوم الدواجن والمحار والأسماك النيئة بعيداً عن الأطعمة الأخرى وعلى الرف السفلي في الثلاجة للوقاية من احتمال انتقال التلوث وانتشاره.

٦- الحفاظ على مستويات جيدة من النظافة : يسهل انتشار الجراثيم المسببة للأمراض الجسدية إذا لم يتم غسل الأيدي بشكل جيد قبل إعداد الطعام أو أثناء تحضيره ، وينطبق ذلك على الأواني والأدوات المستعملة في المطبخ ، حيث ينبغي غسلها بمياه على درجة حرارة عالية وشطف كل آنية وأداة على حدا بمياه نظيفة.

صفة تحضير لقمة الباشا

ا.م.د. سروة عبد القادر

قسم الرياضيات

وهي حلوى تركية شهيرة تتميز بقوامها الناعم وطعمها اللذيذ:

المكونات:

للحلى:

٤ أكواب حليب

١ كوب دقيق

١ كوب سكر

٢ ملاعق كبيرة زبدة

١ ملعقة صغيرة فانيليا

للحشوة:

١ كوب كريمة مخفوقة

جوز الهند المبشور (للتغطية)

التبريد:

افرشي صينية مستطيلة بجوز الهند المبشور بالتساوي.

اسكي خليط الحلوى فوق جوز الهند وافرديه باستخدام

ملعقة حتى يصبح بسمك حوالي ١ سم.

اتركي الخليط يبرد تمامًا في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل

حتى يتماسك.

إضافة الحشوة:

بعد أن تتماسك الحلوى، وزعي الكريمة المخفوقة بالتساوي

على سطحها.

التشكيل:

قطعي الحلوى إلى مربعات أو مستطيلات صغيرة حسب

الرغبة.

لفي كل قطعة بشكل اسطواني أو على شكل لفافة.

التزيين:



بعد لف القطع، غطيها بجوز الهند المبشور من جميع الجوانب.

يمكن تزيين السطح بالمكسرات المفرومة مثل الفستق أو اللوز لإضافة نكهة إضافية.

التقديم:

ضعي لقمة الباشا في الثلاجة لمدة نصف ساعة إضافية قبل

التقديم لتكون باردة ومنعشة.

استمتعي بتحضير وتذوق هذه الحلوى اللذيذة!

مكسرات مفرومة (مثل الفستق أو اللوز) (اختياري)

طريقة التحضير:

تحضير الحلوى:

في قدر على النار، ضعي الحليب والسكر والدقيق، وابدئي بالتحريك المستمر على نار متوسطة حتى يصبح المزيج كثيفًا ويغلي.

عندما يصبح الخليط ناعمًا وسميغًا، أضيفي الزبدة والفانيليا، وامزجي جيدًا حتى تذوب الزبدة تمامًا.

استمري في التحريك لبضع دقائق إضافية حتى تتأكدين أن الخليط أصبح قوامه كثيفًا ويشبه البودينغ.

اكله التاجينة العراقية

م.م. جهينة شهاب

قسم العلوم التربوية والنفسية

التاجينة العراقية هي واحدة من الأكلات التقليدية الشهيرة في العراق، وتمتاز بمزيج من النكهات الغنية والتوابل. يتم تحضير التاجينة عادةً باستخدام اللحم أو الدجاج، إلى جانب الأرز والتوابل اللذيذة.

المكونات:

للحمة:

١ كيلو لحم غنم (مقطع إلى قطع كبيرة)

٢ بصل مفروم ناعم

٣ فصوص ثوم مفروم

٢ ملاعق كبيرة زيت نباتي

١ ملعقة صغيرة كركم

١ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة

١ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة

ملح وفلفل حسب الذوق

ماء (لسلق اللحم)

للأرز:

٣ أكواب أرز بسمتي

٢ ملاعق كبيرة زبدة أو سمن

٢/١ ملعقة صغيرة هيل مطحون

٢/١ ملعقة صغيرة زعفران (منقوع في ماء دافئ)

٤/١ كوب لوز أو صنوبر (محمص للترتين)

٤/١ كوب زبيب (اختياري)

طريقة التحضير:

تحضير اللحم:

في قدر كبير، سخني الزيت على نار متوسطة، ثم أضيفي البصل المفروم وقلبيه حتى يذبل ويصبح لونه ذهبيًا. أضيفي الثوم المفروم وقلبيه لمدة دقيقة واحدة حتى تفوح رائحته.

أضيفي قطع اللحم إلى القدر وقلبها حتى تتحمر من جميع الجهات.

أضيفي الكركم، البهارات المشكلة، الكزبرة، الملح والفلفل، وقلبي المكونات جيدًا حتى تتغلغل التوابل في اللحم.

اسكبي الماء الكافي لتغطية اللحم، واتركيه يغلي ثم اخفضي النار وغطي القدر. اتركي اللحم ينضج على نار هادئة لمدة ١,٥ إلى ٢ ساعات حتى يصبح طريًا.

تحضير الأرز:

اغسلي الأرز جيدًا ثم انقعيه في الماء لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة.

في قدر آخر، ذوّبي الزبدة أو السمن على نار متوسطة.

أضيفي الهيل المطحون وقلبي لمدة دقيقة حتى تفوح رائحته.

صفي الأرز وأضيفيه إلى القدر، وقلبيه لبضع دقائق حتى يتغلغف بالأدهان.

أضيفي ماء مغلي بمقدار ١,٥ كوب ماء لكل كوب أرز (أي ٤,٥ أكواب ماء تقريبًا). دعيه يغلي على نار متوسطة حتى يتشرب الأرز الماء.

خفضي النار وغطي القدر واتركي الأرز ينضج على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة.

التجميع والتقديم:

في طبق التقديم، ضعي طبقة من الأرز المطبوخ.

أضيفي قطع اللحم فوق الأرز.

رشي اللوز أو الصنوبر المحمص والزبيب (اختياري) فوق اللحم.

وزعي ماء الزعفران المنقوع على الأرز لإضفاء اللون الذهبي والنكهة المميزة.

التقديم:

قدي التاجينة ساخنة مع السلطة أو اللبن أو المخللات حسب الرغبة.

ملاحظة: يمكن تحضير التاجينة أيضًا باستخدام الدجاج بدلًا من اللحم، وتختلف التوابل حسب التفضيلات الشخصية.



كلمات متقاطعة

م.م فرح عامر عبدالعزيز
قسم الرياضيات

letter P crossword



A crossword puzzle grid with 11 numbered starting points:

- 1: Down, 2 squares
- 2: Down, 3 squares
- 3: Down, 3 squares
- 4: Down, 4 squares
- 5: Down, 5 squares
- 6: Down, 6 squares
- 7: Down, 7 squares

Horizontal words:

- 3: 3 squares
- 4: 4 squares
- 5: 5 squares
- 6: 6 squares
- 7: 7 squares