



# المستقبل

العدد العاشر آذار ٢٠٢٥م السنة الثانية مجلة علمية ثقافية موسمية تصدر عن كلية التربية للبنات جامعة تكريت

العدد العاشر

# المستقبل

## اعضاء هيئة التحرير

١. أ.د لقاء نزهة سليمان
٢. أ.د مؤيد نصيف جاسم
٣. أ.د مديحة سيف الدين صالح
٤. أ.د رنا بهجت ياسين
٥. أ.م.د علي مؤيد سلطان
٦. أ.م.د سلام سعود حسين
٧. أ.د عادل طه شلال
٨. أ.م.د هبة هاني عبدالله
٩. أ.م.د بان داود صالح
١٠. م.د مبدر محمد علي
١١. م.د دعاء مثنى شعبان
١٢. م.د محمد حسين علي
١٣. م. اريج علي حسين
١٤. م. شهد خالد حميد
١٥. م.م جهينة تركي شهاب
١٦. م.م رنا منذر خضير

## فريق عمل مجلة العنقاء

### رئيس التحرير

أ.د. نجلاء عبد الحسين علي

### نائب رئيس التحرير

أ.م.د. رجاء خليل احمد

### المقوم الفكري

أ.د. أشرف جمال محمود

### إدارة المجلة

أ.م.د. سلمى خالد ياسين

### مدير التحرير

أ.م.د. سروة عبدالقادر 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

### سكرتير المجلة

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](mailto:alanqaamagzine@gmail.com)

## محتويات العدد

١	كلمة رئيس التحرير
٢	الإحسان إلى الوالدين
٣	أجر الصيام والقيام في رمضان: نفحات إيمانية وجزاء عظيم
٤	السلسلة الزمنية وأهداف تحليلها
٤	تطبيق الهندرة الإدارية في مجال الكيمياء
٦	التكرلي تارة أخرى
٦	تاريخ الدعوة إلى العامية ودور المستشرقين فيها
٨	المرأة في مواجهة الطبيعة: القوة الكامنة في التحديات البيئية
٩	إدمان جراحة التجميل
١٠	الصيام وتأثيره النفسي على الطلبة
١٠	استراتيجيات تساعد في جعل طفلك قوي الشخصية وواثقا بنفسه
١٢	الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء الصيام وأفضل البدائل الصحية
١٢	أفضل الأطعمة الصحية في رمضان لتعزيز الطاقة والصحة
١٣	مخاطر قلة شرب المياه في فصل الشتاء
١٤	طريقة عمل الكنافة بطريقة صحية
١٥	ضُرر القوزي مع اللحم
١٦	لعبة الحروف المتقاطعة
١٧	المسار الصحيح





### كلمة رئيس التحرير

بمناسبة يوم التشجير:  
اليوم نقف في حضرة الطبيعة، تلك التي تمنحنا الحياة بلا مقابل، وتدعمنا بكل أشكال الخير دون كلل. يوم التشجير ليس مجرد فعالية نشارك فيها، إنه رسالة أمل وعهد بالوفاء لبيئتنا التي تهبننا النقاء والصحة والحياة.

إن غرس شجرة لا يعني فقط زرع بذرة في الأرض، بل هو زرع بذرة في مستقبلنا ومستقبل أطفالنا. إنه وعد بأننا نؤمن بأنفسنا وبقدرتنا على الحفاظ على جمال هذا الكوكب وصحته.

التشجير هو طوق النجاة في مواجهة التحديات البيئية التي تعصف بنا، وهو المفتاح لبناء بيئة مستدامة، نظيفة، وصحية. فكل شجرة تُزرع اليوم، تمثل غداً أخضر أكثر إشراقاً. وكل ورقة خضراء تنتشر، هي بمثابة أنفاس جديدة لكوكبنا.

دعونا نعمل معاً، يداً بيد، لتحقيق هذا الحلم، ولنغرس أشجار الأمل، ونرسم لوحة خضراء تعبر عن حُبنا واحترامنا لهذه الأرض.

هذه الشجرة مثلنا نحن النساء حتى لو أجبرتنا الظروف على السقوط واقتلعت جذورنا نبقى متمسكين بخيوط الأمل ونمد جذور الحياة مرة ثانية في الأرض ونزدهر...

فكلا هذين المخلوقين رمز للجمال ومثال للعطاء، وكلاهما لا معنى ولا وجود للحياة دونه! وهذا التشابه بين المرأة، من حيث إنها رمز للحياة في مفهومها البيولوجي والعاطفي والقيمي، والشجرة في مفهومها البيئي كمصدر للثمر والظل ومصدر للحياة

فالشجرة بالنسبة للنظام البيئي هي بمثابة المرأة بالنسبة للعائلة والمجتمع إذ كلاهما يمنح وكلاهما يستظل به وهما مصدرا للحياة وجمالها واستمرارها بكل تفاصيلها

\*فلنكن أبطال التغيير، ولنترك أثراً أخضر يتحدث عن حُبنا للحياة.\*

**أ.د. نجلاء عبدالحسين عليوي**

عميد كلية التربية للبنات

## الإحسان إلى الوالدين

د. شيماء شاكر منصور

قسم علوم القرآن

إن للوالدين مكانة عظيمة فمن مكانتهما أن الله تعالى أمر عباده بالإحسان إليهما في كتابه العزيز فقال عزَّ من قائل : وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِنَّا تَبَلَّغْنَاكَ الْكِبَرَ أَخْذُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَنْ وَلَا تَنْهَهِمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا وَاحْفَظْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ) سورة الإسراء الآيتان : ٢٣-٢٤ .

« بهذه العبارات الندية ، والصور الموحية ، يستجيش القرآن الكريم وجدان البر والرحمة في قلوب الأبناء ... فيجيء الإحسان إلى الوالدين في صورة قضاء من الله يحمل معنى الأمر المؤكد ، بعد الأمر المؤكد بعبادة الله سبحانه .

وخصَّ الله الإحسان إلى الوالدين في حالة الكبر لأنهما في مثل هذه الحالة بحاجة إلى بر الولد أكثر من أي وقت آخر لتغير الحال عليهما بالضعف النازل ، والكبر فالزم في هذه الحالة من مراعاة أحوالهما أكثر مما ألزم من قبل لأنهما قد صارا في هذه الحالة كلاً عليه فيحتاجان إلى أن يلي من أمرهما للضعف النازل منهما ما كان يحتاجه هو في صغره أن يليان منه فذلك معنى تخصيص هذه الحالة بالذكر لبيان ما يلزم من مزيد البر والتعاهد ، وما يتصل بخدمة وإنفاق .

وأما قوله تعالى : ﴿ فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفْ ﴾ فلا تقل لهما أف فدل على وجوب صبره عليهما حتى لا يتبرم ولا يضجر ، فإن العادة جارية في المتضجر عند الأمر أن يقول : أف فبين الله تحريم هذا القدر من التبرم على الولد عند ضعف الوالدين وحاجتهما إلى بره .

وتدل عبارة هذا النص الكريم على « نهى الولد أن يقول لوالديه أف ؛ والعلة في هذا النهي ما في هذا القول من إيذائهما وإيلاهما ، وتوجد أنواع أخرى أشد إيذاء وإيلاهما من التأفف كالضرب والشتيم ، فيتبادر في الفهم أنها يتناولها النهي ، وتكون محرمة بالنص الذي حرم التأفف ، لأن المتبادر في لغة من النهي عمّا هو أكثر منه إيذاء للوالدين بالأولى وهذا من باب التنبيه بالأدنى على الأعلى .»

وقوله: ﴿ وَلَا تَنْهَهِمَا ﴾ المراد منه المنع من إظهار المخالفة في القول على سبيل

الرد عليهما والتكذيب لهما . (وقُلْ لهما ) أي بدل التأفف (قَوْلًا كَرِيمًا ) أي حسناً

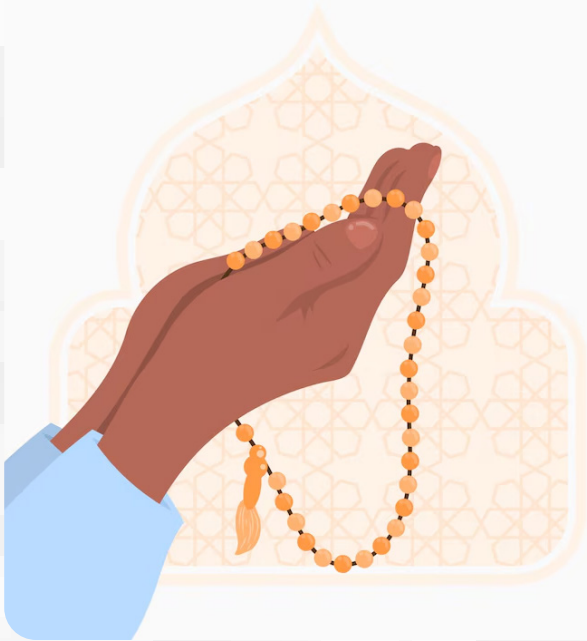
جميلاً يرضاه الله تعالى ورسوله مع ما يظهر فيه من اللين والرقّة والشفقة وجبر خاطر وبسط النفس ، كما يقتضيه حسن الأدب وجميل المروءة ومن ذلك أن لا يدعوهما بأسمائهما بل بيا أبتاه ويا أماه ونحو ذلك كدأب نبي الله إبراهيم اللي إذ قال لأبيه : يا أبتِ ، مع ما به من كفر ، فالآية الكريمة ترسم أدب الحديث مع الوالدين في حالة بلوغهما الكبر فهما في هذه الحالة لا يحتاجان إلى كثير من الطعام أو الكساء أو غيرهما من متاع الحياة ، وإنما الذي يحتاجان إليه في تلك الحالة هو الإحسان إليهما بالكلمة الطيبة وعلى هذا فلا يجوز لأحد أن يرفع صوته فوق صوتهما ، ولا يجهر لهما بالكلام ولا ينظر إليهما بغضب ، فالإحسان إلى الوالدين يكون بالقول والفعل معاً .



ويكون القيام بصلاة التراويح ، وهي سنة مؤكدة ، وقد حرص النبي ﷺ وصحابته على إحياؤها، وفي العشر الأواخر من رمضان يكون الاجتهاد أكثر، خاصة مع تحري ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر.

إن قيام الليل من أسباب رفعة المؤمن في الدنيا والآخرة، قال ﷺ: «وأفضل الصلاة بعد الفريضة، صلاة الليل». ، فهو سبب للقرب من الله قال الله تعالى: «وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا» (الإسراء: ٧٩). وبالإضافة للطمأنينة وسكينة فالقيام يزيد من الإيمان ويبعث الطمأنينة في القلب.

رمضان فرصة عظيمة لنيل الحسنات والرفعة في الدرجات والتقرب إلى الله فلنحرص على اغتنام هذه الفرصة العظيمة ، فمن صامه وقامه إيماناً واحتساباً ؛ نال مغفرة الذنوب ورضوان الله جل وعلا . فلنحرص على اغتنام هذا الشهر المبارك بالإخلاص في العبادات، والدعاء، والذكر، وتلاوة القرآن، ليكون لنا أجر ليوم لا ينفع فيه مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم.



## أجر الصيام والقيام في رمضان: نفحات إيمانية وجزاء عظيم

م.م. استبرق سالم مولود

قسم علوم القرآن

شهر رمضان المبارك فرصة عظيمة للمؤمنين لنيل الأجر والمغفرة، فهو شهر الرحمة والعتق من النار، حيث تُفتح أبواب الجنة وتُغلق أبواب النار وتُصفد الشياطين ، والصيام والقيام من أبرز العبادات في هذا الشهر الكريم، ولهما أجر عظيم عند الله تعالى .  
• أجر الصيام في رمضان

الصيام عبادة خالصة بين العبد وربّه ، قال الله تعالى في الحديث القدسي: «كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به» (متفق عليه) ، وهذا يدل على عظم الأجر الذي يختص الله به الصائم ، فلا يُحد بقدر معين ، بل يضاعف لمن شاء.



وقد وعد الله الصائمين بالمغفرة والفرح يوم القيامة ، كما قال النبي ﷺ: «للصائم فرحتان: فرحة عند فطره ، وفرحة عند لقاء ربه» (متفق عليه). فالصيام سبب لدخول الجنة من باب الريان، الذي خصّ الله تبارك وتعالى الصائمين .

• أجر القيام في رمضان

قيام الليل من العبادات التي تُقرب العبد من ربه، وفي رمضان يتضاعف فضله ، فقد قال النبي ﷺ: «من قام رمضان إيماناً واحتساباً، عُفِر له ما تقدم من ذنبه» (متفق عليه).



## السلسلة الزمنية وأهداف تحليلها

أ.م.د هبة هاني عبدالله

قسم الرياضيات

تعد الدراسات الإحصائية أساساً مهماً لإعداد الخطوط التنموية والتصدي الفعال لكثير من المشاكل والثغرات التي تظهر في مختلف الأنشطة وتعد دراسة المتسلسلات الزمنية وتحليلها إحدى أهم الطرائق في وضع الخطط والبرامج المستقبلية.

وتعرف السلسلة الزمنية بأنها مجموعة من المشاهدات أو القياسات التي تأخذ إحدى الظواهر (الاقتصادية أو الاجتماعية أو الطبية أو الطبيعية ....) على فترات زمنية متتابعة عادة ما تكون متساوية الطول ويجب أن تكون هذه القيم معلومة محسوبة ومتحققة فعلاً ، وتكون هذه القيم متجانسة بالنسبة للزمن ، ولها دلالة إحصائية بحيث تكون المعطيات العددية كافية لتحليل الظاهرة المدروسة فكلما كانت السلسلة طويلة نسبياً كان التنبؤ أكثر دقة ، وذلك حسب طبيعة المعطيات سواء كانت أسبوعية أو شهرية أو فصلية.

وبصورة عامة تكون السلسلة الزمنية عبارة عن مجموعة من المشاهدات والبيانات الرقمية لمتغير واحد أو مجموعة من المتغيرات مأخوذة خلال فترة زمنية متتابعة وذات أبعاد متساوية .

إنّ السلسلة الزمنية تسمح بتحديد الوضع الإحصائي لظاهرة ما مع تقليل التقلبات غير المرغوب فيها ، وإنّ أهداف تحليل السلسلة الزمنية هي :

- ١- إعداد التوقعات .
- ٢- تحديد الوضع الإحصائي لمشروع ما .
- ٣- قياس تقلبات الموسمية .
- ٤- تقليل التقلبات غير المرغوب فيها .
- ٥- تحليل اقتصادي لمعرفة حركة النمو لظاهرة ما .

أما مركبات السلسلة الزمنية فهي الاتجاه العام والتغيرات الموسمية والتغيرات الدورية والتغيرات العرضية أو الفجائية. تعتمد المتسلسلات الزمنية في الغالب على ثلاثة افتراضات رئيسية هي : الاستقرار والخطية والطبيعية ، وهذه الافتراضات الثلاثة تملك من الأهمية ما يمكنها من بناء نموذج رياضي للمتسلسلة الزمنية المدروسة لذلك يجب أن تشمل المتسلسلة هذه الافتراضات لأنه فقدان أحدها يجعل المتسلسلة غير مستقرة ، وهذا يجعل بناء نموذج رياضي لهذه المتسلسلة صعباً جداً، ويمكن استخدام نماذج المتسلسلات الزمنية ببساطة عن طريق استخدام البيانات التاريخية من أجل تحليلها وهذا التحليل يمر بمراحل (رسم المتسلسلة المدروسة ومتابعة الاتجاه العام للمتسلسلة من أجل استخدام تحويلات واختبارات مناسبة) لكي تمكنا من بناء نموذج رياضي يعطينا تنبؤات مستقبلية على المدى القريب أو البعيد حسب مدة حاجتنا لهذه التنبؤات ، وتحليل المتسلسلات الزمنية هو طريقة قوية لتحليل البيانات حيث يتم من خلال قياس

البيانات واحدة تلو الأخرى على فترات زمنية محددة ، ويهدف التحليل إلى الكشف عن أنماط محددة في هذه البيانات للتنبؤ بالقيم المستقبلية بناء على القيام التي تم ملاحظتها سابقا

## تطبيق الهندرة الإدارية في مجال الكيمياء

أ.م.د بان داود صالح

م. أريج علي حسين

قسم الكيمياء

تلعب الصناعة الكيميائية دوراً مهماً في الاقتصاد العالمي وتساهم في الإنتاج العالمي بحوالي ٥,٧ تريليون دولار، وتعتبر من أكثر الصناعات التحويلية والأكثر استهلاكاً للطاقة ومصداً رئيسياً لانبعاثات الغازات الدفيئة، وهي تنتج من المواد الكيميائية مواد خطيرة قابلة للاشتعال تحت ظروف الضغط ودرجات الحرارة العالية التي قد تؤدي إلى وقوع حوادث أو إصابات بشرية وخسائر مالية ، ولتقليل الأعباء البيئية وتعزيز كفاءة الطاقة والسلامة المهنية ؛ بُذلت الجهود لتطوير وتوظيف التقنيات الحديثة في مجال الكيمياء، وإحدى هذه التقنيات هي الهندرة الإدارية لتحسين الكفاءة في العمل وتحقيق الاستدامة، حيث تعدّ الهندرة أو إعادة هندسة العمليات الإدارية واحدة من الأساليب والتقنيات الحديثة التي لها الأثر الكبير في نجاح التغيير في سير العمليات واستكشاف الجوانب الإيجابية واستغلالها ، والتقليل من المخاطر المحتملة ، وتحقيق تحسينات جوهرية في معايير قياس الأداء (التكلفة، الجودة، الوقت، الجهد) بالإضافة إلى تحسين بيئة العمل ورفع مستوى رضا العاملين. وقد ظهر مفهوم الهندرة Business process re-engineering أول مرة في عام ١٩٩٠ ثم انتشر بعد ذلك في مجال الفكر الإداري بعد صدور كتاب يحمل عنوان «الهندرة- إعادة هندسة نظم العمل في المنظمات، ١٩٩٢»، وعرف Champany & Hammer، ١٩٩٥ الهندرة بأنها «إعادة التفكير المبدئي والأساسي وإعادة تصميم للعمليات الإدارية بصفة جذرية بهدف تحقيق تحسينات جوهرية فائقة وليست هامشية تدريجية في معايير الأداء الحاسمة والتي تشمل الكلفة والجودة والخدمة والسرعة»، فالهندرة الإدارية هي منهج لتحسين الأداء من خلال إعادة تصميم العمليات الإدارية بشكل جذري بهدف تحسين التكلفة والجودة والوقت، وهي شكل من أشكال إدارة الجودة الشاملة ومفهوم اداري واستراتيجية.

مساهمة الهندرة في مجالات الكيمياء

يمكن تطبيق الهندرة الإدارية في مجال الكيمياء الذي يعدّ من أكثر المجالات التي يمكن أن تستفيد من هذه المنهجية في تقليل النفايات الكيميائية، تحسين جودة المنتجات، وتعزيز الاستدامة البيئية، ويمكن توضيح مساهمة الهندرة في مجالات رئيسية في الكيمياء وفق الآتي:

إدارة المختبرات الكيميائية:

المختلفة للمواد الكيميائية بناءً على بنيتها وهذه الأساليب مفيدة لتقييم تأثيرات تطبيقات الذكاء الاصطناعي المتعلقة بتصميم التركيب الكيميائي وخاصة المنتجات الكيميائية الجديدة واستخدام طرق التقدير التجريبي وتحليل الفشل مثل تحليل شجرة الخطأ لتقييم مؤشرات الأداء المتعلقة بالمخاطر.

• تقليل استهلاك الطاقة: يجلب الذكاء الاصطناعي فوائد في تقليل استهلاك الطاقة لأنشطة البحث والتطوير من خلال تقليل عدد التجارب وتقليل استخدام المواد الكيميائية، فقد اثبتت بعض الدراسات انخفاضًا بنسبة ١٩٪ في التخلص من المواد الكيميائية باستخدام نماذج للعمليات المتكررة القائمة على الذكاء الاصطناعي لتحديد الصيغة المثلى لمكونات المنتج.

• تقليل الانبعاثات: تطبيق الذكاء الاصطناعي على عمليات الوحدات والمصانع الكيميائية وسلسلة توريد المواد الكيميائية يقلل من انبعاثات أكسيد النيتروجين والنفثا الناتجة عن تكسير الإيثيلين وانبعاثات ثاني أكسيد الكربون وتحسين انبعاثات غازات الاحتباس الحراري على مستوى سلسلة التوريد من خلال دمج نظام سيراني فيزيائي.

• السلامة والعامل البشري: هذا الجانب يغطي العديد من العوامل من سلامة العملية إلى إنتاجية الموظفين، فمن خلال تطبيقات الذكاء الاصطناعي يمكن الكشف عن الظروف غير الطبيعية أثناء الإنتاج الكيميائي وتحسين سلامة المنتج الكيميائي في مرحلة مبكرة من البحث والتطوير الكيميائي، اكتشاف الظروف غير الطبيعية، تحسين مراقبة العملية وتشخيص الأخطاء، وتعزيز السلامة العامة للإنتاج الكيميائي.

• تقليل الوقت: يؤدي تطبيق أساليب تعتمد على الذكاء الاصطناعي إلى اختصار الوقت اللازم للتصميم والتجربة والحساب، وعلى الرغم من أن تقليل الوقت لا يرتبط بشكل مباشر بالاستدامة، إلا أنه يمكن أن يقلل من التأثيرات البيئية والاقتصادية والاجتماعية من خلال تقليل استهلاك الموارد ودعم التنمية المستدامة للعمليات والمنتجات الكيميائية. وعلى ضوء ما تم ذكره يمكن القول إن الهندرة في مجال الكيمياء واستخدام التقنيات الحديثة المتمثلة بالذكاء الاصطناعي لها فوائد كثيرة يمكن حصرها بالآتي:

رفع مستوى الكفاءة في العمليات الكيميائية وتقليل الأخطاء البشرية.

تحقيق الاستدامة البيئية من خلال تقليل النفايات والانبعاثات الكيميائية.

تحسين تنافسية الشركات والمؤسسات في قطاع الصناعات الكيميائية.

تعزيز الأمان والسلامة في بيئات العمل الكيميائية.

• إعادة تصميم العمليات المخبرية: الغرض هو تقليل الهدر من المواد الكيميائية ورفع كفاءة الاختبارات.

• تحسين آليات الأمان والسلامة: التحسين من خلال إدخال بروتوكولات جديدة وتقنيات متطورة للكشف عن المخاطر.

• أتمتة الإجراءات المخبرية: استخدام أنظمة إدارة المعلومات المخبرية Laboratory Information Management

(System (LIMS) لتسهيل تتبع العينات وتحليل البيانات. الصناعات الكيميائية:

• تحسين العمليات الإنتاجية: التحسين يكون من خلال تطبيق تقنيات وأساليب التصنيع الرشيق (Lean Manufacturing) لغرض التقليل من الفاقد وزيادة الإنتاجية (وهو نهج متبع من قبل الشركات الحديثة الغرض منه هو لتحسين الإنتاجية وتقليل الفاقد في العمليات الصناعية، وكذلك لتحقيق الجودة الشاملة والاستفادة القصوى من الموارد من خلال تحسين العمليات الإنتاجية وتحسين الكفاءة، تقليل التكاليف، تقصير وقت الإنتاج وإزالة الأنشطة غير القيمة، تحسين التدفق، والتركيز على الجودة في كل مرحلة من الإنتاج).

• إعادة تصميم سلاسل التوريد لضمان استخدام مستدام للمواد الكيميائية وتقليل التأثير البيئي.

البحث والتطوير في الكيمياء

• تطوير عمليات البحث العلمي باستخدام أدوات تحليل البيانات والتقنيات الحديثة لتسريع اكتشاف المركبات الجديدة.

• تطبيق مفهوم الكيمياء الخضراء لتطوير منتجات وعمليات صديقة للبيئة.

• تحسين إدارة المشاريع البحثية عبر دمج فرق متعددة التخصصات واستخدام أدوات إدارة المشاريع الحديثة. التعليم والتدريب في الكيمياء

• إعادة هندسة المناهج التعليمية لتشمل مهارات حديثة مثل تحليل البيانات الكيميائية واستخدام البرمجيات المتقدمة.

• تطوير مختبرات افتراضية لتدريب الطلاب والعاملين في الصناعة دون الحاجة إلى استهلاك مواد كيميائية حقيقية.

• تحسين برامج التدريب المستمر من خلال دورات مدمجة تعتمد على التعلم الذاتي والتجارب العملية.

استخدام الذكاء الاصطناعي وإنترنت الأشياء (IoT)

• مراقبة جودة المنتجات الكيميائية وتحليل البيانات بشكل أكثر دقة: تهتم الصناعة الكيميائية بشكل متزايد باستخدام

الذكاء الاصطناعي لمواجهة التحديات في نمذجة العمليات وتحسينها والتحكم فيها واكتشاف الأخطاء وتشخيصها، ويرتبط العديد من هذه الجوانب بالاستدامة البيئية

والاقتصادية والاجتماعية للصناعة الكيميائية، وترتبط أيضا التأثيرات البيئية وسلامة المنتجات الكيميائية ارتباطًا وثيقًا

بالهياكل الكيميائية، فهناك مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأساليب التجريبية لتقدير الخصائص الفيزيائية أو الكيميائية



## التكرلي تارة أخرى

مصطفى مزاحم

قسم اللغة العربية

تعود ذكرى نهاد التكرلي عبر أمشاج الماضي قبل بضعة عقود، حين كان البصر يتلمس عنوانا لكتاب أو مقال في الأدب أو النقد، فينجذب إلى ذلك الاسم الغريب في الأعلام، والمتسق صوتيًا في الإيقاع والنغم، فكأن اسمه مرآة لما يكتب، كأسلوبه البارع المترجم عن حساسية أدبية بعقل فلسفي هاضم، وظّفه خير توظيف في مشغله النقدي الذي تناول فيه القصة العربية الحديثة على وجه الخصوص، والشعر عمومًا قديمه وحاضره. كان الشغف المعرفي حاديا لقراءة التكرلي، وكان نظمه اللغوي - إن جاز التعبير - عابراً للفهم أحياناً، مستبقياً متعة النظر ورصف الكلمات، والحدق في الانتقاء، والوقوف على الدلالة، فلم يكن ذلك الدوغماتم الفج الذي يرص المدلولات بتعمية، بل كان يبسط أدق المسائل الفلسفية بسحر لفظي، ومهاد فني يذلل الصعب منها، ويقربه للنوال، لا سيما أن (الوجودية) التي آمن بها حدّ المطلق، تحوي مباحث تدق كثيراً وتستعصي على الفهم، لكن التكرلي قام بتوضيحها وأتى بالشاهد والمثل لتقريبها، مستشهداً بكم وافر من القصص والرويات، على الصعيدين العربي والغربي.

ولأدل على إتقان التكرلي وضبطه وبراعته، من إثبات اسمه ونظريته، في العقد الخمسيني من القرن المنصرم، حين كانت الساحة (الاجتماعية والسياسية) تعج بالتيارات والمذاهب والاتجاهات، وكان يتصدرها الفكر الماركسي الصارم في الواقعية، والمناوى والمعادي لغيرها من التوجهات، لا سيما نظرية الالتزام التي آمن بها الوجوديون كما بشر بها جان بول سارتر، إذ شنّ الماركسيون معارك أدبية شرسة ضد نظرية الالتزام في الأدب، وقاموا بتفنيدها وتسخيفها، واعتبروها في أحسن أحوالها ترفاً خيالياً لا نفع منه، إلا أن التكرلي على الرغم من اكتظاظ الساحة وشراستها، استطاع ترسيخ (النقد الوجودي) وأثبت أحقية نظرية الالتزام، وأن من الواجب أن يأخذ بها الكتاب الجدد، وكان ذلك بالفعل، فتأثر به أولاً أخوه القاص (فؤاد التكرلي) في رواياته وقصصه، كما تأثر به الأديب عبد الملك نوري، وحسين مردان، وغيرهم، وأولئك كانوا يعدون الجيل الطليعي الأدبي في ذلك الوقت، فكان الكثير من نتاجهم الأدبي نتيجة تأثرهم بما كتب نهاد التكرلي، على الرغم من توجهاتهم الفكرية والسياسية المخالفة للفكر الوجودي آنذاك.

تعود ذكرى نهاد التكرلي اليوم بعد أن شهدت الساحة النقدية العربية أمواجاً شتى من التيارات والمدارس والمذاهب النقدية، كالبنوية وما صدر من عباؤها مثل السيميائية،

والمناهج النفسية والسيولوجية والتاريخية وغيرها، تعود هذه الذكرى بسؤال عن صلاحية النظرية النقدية (التكرلية) في زمننا هذا، وفي الواقع أن الفكر الوجودي الذي آمن به نهاد قد انحسر - بل اندثر - في موطنه الذي نشأ فيه، أي في فرنسا، فلا يكاد يذكر فيها إطلاقاً، وهو ما اعترف به التكرلي نفسه، فمن حيث الموضوعية فإن الفكر الوجودي بنظريته عن الالتزام لا تلي حاجة عصرنا الرقمي المتسارع، لا سيما امتلاءه بالجديد والنوعي والمفارق من الأفكار والمفاهيم، بله التغيرات والتبدلات المتسمة بالسرعة كحال إيقاع عصرنا، لكن تبقى مزية التكرلي في تلك التمثلات التي أتقنها، فقد غاص عميقاً في الفكر الوجودي، من مصادره الأم باللغة الفرنسية، وقدم الجديد والنوعي في النقد، فلم يكن مردداً جاهلاً لما قرأ، بل تمثل خير تمثيل ما آمن به، وقد نادى بذلك في مظان كثيرة بأن يأتي النقد بالنوعي لا بالمقلد؛ إذ كانت الساحة النقدية قبله ساحة تقليدية لا تخرج إلا قليلاً عن مجالها البلاغي فحسب.

ونحن اليوم في درسنا النقدي أحوج ما نكون إلى تمثلات التكرلي في النقد، بعد أن استحالت (النقودات) إلى ترجيح وترداد لمدارس نقدية تحوي آراء جاهزة يأخذها الناقد دون تمثل كفعل التكرلي، وحينها سيكون حاضرًا في نقدنا الراهن، وتلك هي ذكراه!

## تاريخ الدعوة إلى العامية ودور المستشرقين فيها

أ.د. ميمونة عوني سليم

قسم اللغة العربية

إن اختلاط غير العرب بالعرب بعد الفتوحات الإسلامية، أدى إلى ظهور اللحن في اللغة وعدم التمكن من النطق السليم، فوجدت الكلمات الأعجمية طريقاً إلى العربية تدخل من خلاله، فضلاً على تناسي الإعراب في الحديث الدارج بين الناس، وتغيير بنية الكلمة حتى ابتعدت عن أصلتها، فتعددت اللهجات العامية في الرقعة الجغرافية الممتدة على عموم المشرق العربي.

اصطدمت اللغة العربية باللغات الأجنبية في عصر الدولة الأموية وتحديداً في الكوفة والبصرة؛ لأن سكانهما كانوا أخلاطاً من العرب والموالي فرساً وغير فرس، فكانت الألفاظ الدخيلة تنزلق على ألسنتهم، وكذلك ظهور بعض الأجيال العربية من أبناء الجوارى والأجنبيات، فكانت هذه البيئة أهم مكان وأخصبه لنشوء اللهجات العامية.

أما العصر العباسي فقد فشت فيه العامية ووجدت لها مكاناً في القرن الرابع الهجري خاصة أن ((من مظاهر هذا العصر انتشار اللغة العامية بجانب الفصحى، فكان لكل إقليم إسلامي لغته

ومعنى هذا هو إقصاء القرآن عن حياة المسلمين، ويتم ذلك من خلال القضاء على اللغة العربية الفصحى، إذ تتوارى وتندثر حين تحلُّ محلَّها العاميات؛ ولذلك ((وُجِّهت سياسة الغزو نحو الأزهر أساساً، وفُصِّل عنه نظام التعليم كلَّه الذي بدأ يجري السيطرة عليه عن طريق مستشار وزارة المعارف القسّ (دنلوب) من داخل الوزارة، يعاونه من خارجها الدكتور (زويمر) رئيس جماعات التبشير في البلاد العربية من ناحية، والمهندس (ولكوكس) من ناحيةٍ أخرى)).

وتابعت أقلام المستشرقين دعوتها لاستخدام العامية، متذرّعة بأوهى الحجج، وإنما هدفها هو إقصاء العربية الفصحى؛ لتتقطّع أوصال الأمة وتقطع عن تراثها، فيسهل تحطيم قوتها وحضارتها.

وتعدّ دعوة (وليام ولكوكس)، من أخطر الدعوات، إذ قضى من عمره تسعة وأربعين عاماً في عملٍ دائمٍ ومتواصل من أجل تحقيق دعوته في مهاجمة اللغة العربية والتبشير بدينه، وطالب بإقصاء العربية الفصحى عن ميدان الكتابة والأدب، فقد ألقى ولكوكس محاضرة في نادي الأزيكية بالقاهرة قال فيها ((لم توجد قوة الاختراع لدى المصريين إلى الآن))، وقد زعم فيها أن العامل الأكبر في فقدهم قوة الاختراع هو استخدامهم العربية الفصحى قراءة وكتابة، وقدّم نصحه لهم ليستخدموها العامية في كتاباتهم ليصيروا من المخترعين، ونشر محاضرته هذه في مجلة الأزهر التي كان يُشرف عليها، ونشر معها إعلاناً نصّه: مَنْ قَدَّمَ لنا هذه الخطبة باللغة الدارجة المصرية وكانت موافقة جداً، يُكافأ بإعطائه أربعة جنيهات إفرنكية.

ولم يرقُ هذا المنطق للعلماء المصريين، فلم يستسيغوه، فوقفوا من مجلة الأزهر موقفاً أرغمها على الصمت والاحتجاب بعد صدور عشرة أعداد فقط. قام ولكوكس كذلك بترجمة الإنجيل إلى العامية أو اللغة المصرية - كما يستيها - ووُجِدَت ترجمته في الإنجيل قلقة في موضعها لسمو المعاني التي تعبّر عنها، كما أنها لم تقوَ بمفردها على التعبير عن تلك المعاني فلجأ إلى الفصحى شأنه في ذلك شأن كل المواضيع الرفيعة التي أراد معالجتها، لم يقف الأمر عند هذه الجهود الفردية، بل إن حكومات الاحتلال قد سعت بكلّ جهدها، وشجّعت ما استطاعت لإنشاء جرائد باللغة الدارجة، وقد صدر منها عام ١٩٠٠م وحدها في مصر سبع عشرة جريدة. وبهذا يظهر أنّ الدعوة أول ما بدأت على أيدي المستشرقين الذين اختلفت أغراضهم التي دفعتهم إلى أن يجأروا بها، فمنهم مَنْ كان يدعو دون قصد، والفئة الأخرى كان وراءهم نفوذ وإمكانيات سُخِّرت لتحقيق أهداف الاستعمار في طمس هوية اللغة العربية، وتشثيت الشعب العربي بين لهجاتٍ مختلفة بمختلف الأساليب .

ولهجته الدارجتان)).

ويرى بعض العلماء أنّ هذا العصر تميّزت فيه اللغة العامية عن الفصحى، فقد جرنا جنباً إلى جنب، فأضحى أكثر الناس يتكلّمون العامية، وهذا التمييز واضحٌ في ظواهر منها قلب أكثر الكلمات التي تحتوي على الصاد سينا وإسكان آخر الكلمات؛ لأن الإعراب الصحيح لا يُتقنه إلا سكان البوادي من الأعراب، وكذلك عدم التفريق بين المثني وجمع المذكر وجمع المؤنث. وقد استغل دعاة العامية الازدواجية اللغوية للترويج لدعواهم التي امتدت لتشمل كل بقاع أرض الضاد، فالعامية ليست صفة من صفات العربية كاللهجة، ولكنها لغة ثانية احتلت مكانها على ألسن الكثيرين، ويُراد لها أن تحتل مكانها على الأقلام، وإن من أكبر المغالطات وأخطرها أن يُدافع عن اللهجات وهي صفات بصدد الدفاع عن العامية، وإقناع الناس بها، ودعوتهم إليها وهي لغات.

فالعامية لغة تغلغلت إلى حياتنا، ودخلتها وفرضت وجودها لكثرة المتكلّمين بها والمشجّعين عليها، والصراع بين العامية والفصحى صراع بيّن الأثر، واضح المعالم وقد بدأت هذه الظاهرة على لسان المستشرقين وأولهم المستشرق الألماني (ولهلم سبيتا) Wilhelm Spitta (١٨١٨-١٨٨٣م) ، الذي كان مديراً لدار الكتب المصرية خلال الثلث الأخير من القرن التاسع عشر، فقد نزل القاهرة وعاش في أحيائها، ودرس اللغة العربية، ووجد أنها تختلف من بلدٍ لآخر، ومن حيٍّ لآخر، فألف كتاباً أسماه (قواعد اللغة العامية في مصر) سنة ١٨٨٠م.

ويُعدّ كتابه هذا أول محاولة جديّة لدراسة لهجة من اللهجات العربية المحلية، إذ دعا فيه إلى اتخاذ العامية لغة أدبية بحجّة صعوبة اللغة العربية الفصحى؛ وبسبب فتح العرب لمصر ونشر لغتهم العربية بين أهلها وقضائهم على اللغة القبطية، لغة البلاد الأصلية، فهو بهذا يحاول إثارة العنصرية المصرية ضد اللغة العربية. ويرى سبيتاً أن طريقة الكتابة بحروف الهجاء تعدّ عقيمة ومعقدة، ويقع عليها اللوم؛ لأن الأمر صعبٌ للغاية بالنسبة للطلاب، إذا لم تتح أمامهم فرصة الكتابة بلغة الحديث الشائعة، وتعدّ الكتابة باللغة العربية الفصحى غريبة عن المصريين كغرابة اللاتينية بالنسبة للإيطاليين، وبالترامنا هذا النهج في الكتابة لا يمكن أن ينمو أدبٌ حقيقي ويتطوّر.

وقد تلا سبيتاً في الدعوة إلى العامية ((اللورد دوفرين))، الذي رفع تقريراً إلى وزير الخارجية البريطاني سنة ١٨٨٢م بعد عودته من مصر، دعا فيه إلى ضرورة معارضة الفصحى؛ لأنها لغة القرآن الكريم، وتشجيع لهجة مصر العامية، وعدّها حجر الزاوية لبناء منهج الثقافة والتعليم والتربية، إذ قال ((إن أمل التقدم ضعيفٌ في مصر طالما أن العامة تتعلّم اللغة الفصيحة العربية - لغة القرآن - كما هي في الوقت الحاضر)).

الحالات تهديدات التلوث البيئي والاحتكار الكبير للأراضي من الشركات المتعددة الجنسيات، في معركة من أجل الحفاظ على الموارد الطبيعية للأجيال القادمة.

التحديات التي تواجه المرأة في معركة حماية البيئة

على الرغم من دورها القيادي في القضايا البيئية ؛ فإن المرأة لا تزال تواجه تحديات كبيرة في هذا المجال. من التهميش الاجتماعي والاقتصادي، إلى الافتقار إلى فرص التعليم والتدريب في مجالات العلوم البيئية والتكنولوجيا. لا تزال بعض المجتمعات تعتبر المرأة مجرد طرف ضعيف في حركات التغيير، مما يجعل من الصعب عليها تحقيق التغيير المطلوب في سياسات البيئة على المستوى المحلي والعالمي. ولكن، ورغم هذه العقبات، فإن النساء يواصلن النضال والتأثير في المجتمعات والحكومات لتبني سياسات أكثر استدامة وإنصافاً. وفي ظل التحديات البيئية الحالية، نجد أن دور المرأة يتجاوز الدفاع عن البيئة إلى بناء حلول مبتكرة ومستدامة. من النساء المبدعات في مجالات الطاقة المتجددة، إلى المهندسات البيئيات والمزارعات المستدامات، تساهم النساء في تطوير تقنيات وحلول جديدة تهدف إلى تقليل التأثيرات السلبية على البيئة. بعضهن أسسن مشاريع تركز على إعادة تدوير النفايات، والحفاظ على الطاقة، وتحقيق الزراعة المستدامة. هؤلاء النساء يثبتن أن الجمع بين العلم، والتكنولوجيا، والرؤية البيئية يمكن أن يشكل الأساس لبناء مستقبل أكثر استدامة. لا تمثل المرأة فقط الحاضر في المعركة البيئية، بل هي أيضاً صانعة للمستقبل الذي نطمح إليه. مع استمرار تزايد الوعي البيئي، أصبح من الواضح أن المرأة ستكون رائدة في تصميم حلول تساهم في استدامة كوكب الأرض. المرأة ليست فقط حاملاً للوعي البيئي، بل هي القائدة التي توجه الجهود الجماعية نحو تحقيق عالم أفضل ' فإذا تم تمكين النساء في مجالات التعليم والتكنولوجيا والسياسة البيئية، فإنهن سيساهمن بشكل كبير في بناء عالم يتمتع فيه الإنسان والبيئة بالتوازن. ومما لا شك فيه أن النساء في مناطق كثيرة من العالم سيكون لهن دور محوري في مقاومة التغيرات المناخية، والحفاظ على التنوع البيولوجي، وضمان العدالة الاجتماعية في معركة حماية

## المرأة في مواجهة الطبيعة: القوة الكامنة في التحديات البيئية

د.م.د. رجاء خليل الجبوري

نائب رئيس التحرير

تُعتبر البيئة أحد أهم التحديات التي يواجهها كوكب الأرض اليوم، حيث تزداد الأزمات البيئية مثل التغير المناخي، وفقدان التنوع البيولوجي، والتلوث بشكل متسارع. ومع ذلك، في ظل هذه التحديات الهائلة، تظهر المرأة باعتبارها قوة محورية لا غنى عنها في معركة حماية كوكبنا. ليست فقط لأن النساء هن الأكثر تأثراً بهذه الأزمات، بل لأنهن يحملن في طياتهن القدرة على إحداث تغيير إيجابي عميق ومستدام.

المرأة والطبيعة: علاقة أزلية

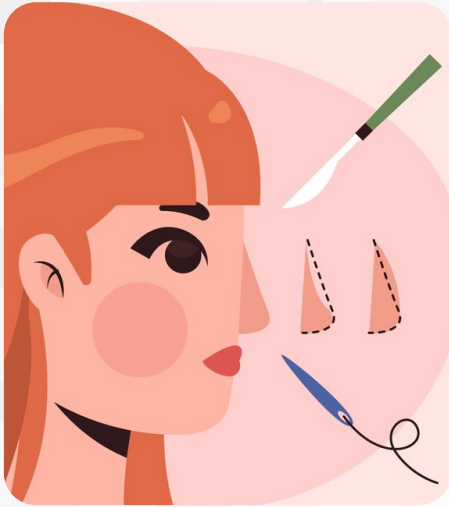
لطالما كانت المرأة في عدد من الثقافات مرتبطة بشكل وثيق بالطبيعة. فمنذ العصور القديمة، كانت النساء غالباً ما يتولين مسؤولية إدارة الموارد الطبيعية في مجتمعاتهن، سواء من خلال الزراعة، أو جمع المياه، أو صيد الأسماك ، هذه العلاقة الحميمة جعلت المرأة أكثر وعياً بأهمية الحفاظ على الموارد الطبيعية وحمايتها من الاستنزاف ، فالنساء في المناطق الريفية والقبلية على سبيل المثال، يتعاملن يومياً مع تحديات بيئية تتطلب تفكيراً عميقاً وحلولاً مستدامة ، ممّا يجعلهن أكثر قدرة على فهم تأثيرات التغيرات البيئية على حياة الإنسان. ففي العصر الحديث، أثبتت النساء دورهن البارز في الحركات البيئية العالمية، حيث يتصدرن الصفوف الأمامية في الدفاع عن الأرض والمطالبة بالعدالة البيئية. لا تقتصر جهود النساء على الحفاظ على البيئة فحسب، بل تشمل أيضاً معالجة القضايا الاجتماعية المرتبطة بالبيئة مثل حقوق الإنسان، والفقر، والمساواة من بين أبرز الناشطات البيئيات نجد وانغاري ماثي من كينيا، التي أسست حركة "غرس الأشجار" لمكافحة التصحر في أفريقيا، وحازت على جائزة نوبل للسلام. مثالها يعكس كيف يمكن للمرأة بإصرارها ورؤيتها أن تكون محركاً رئيسياً للتغيير البيئي.

تقف النساء في المجتمعات الريفية حول العالم في الخطوط الأمامية للحفاظ على الأرض والمياه. وهنّ يقاومن في كثير من



شيوغًا في سن أصغر. يُعتقد أنَّ معدل (BDD) في عموم السكان يبلغ حوالي ٢,٤ ٪ في الولايات المتحدة. يعاني الأشخاص المصابون باضطراب تشوه الجسم من أعراض يمكن أن تسبب ضائقة شديدة ويمكن أن تشمل هذه العلامات والأعراض: الاستحواذ على المظهر، وفحص المرأة القهري، والمعاناة من ضائقة كبيرة بسبب عيوب صغيرة أو غير موجودة.

وقد توفر الجراحة راحة مؤقتة جدًا من الأعراض، ولكنها تأتي مع مخاطر جسيمة ولا تعالج الأفكار والسلوكيات الإشكالية، وعادةً ما يتطلب العلاج الفعال لاضطراب تشوه الجسم علاجًا يساعد الشخص على فهم الهواجس والأفكار والسلوكيات. ثبت أن العلاج النفسي (المعرفي السلوكي) علاج فعال لاضطراب تشوه الجسم ويمكن أن يساعد الأشخاص في التعرف على الأفكار والسلوكيات غير المفيدة المرتبطة بمظهرهم



كوكب الأرض.

وختاماً؛ تمثل المرأة في مواجهة الطبيعة القوة الكامنة التي يمكنها إحداث تغيير جذري في كيفية تعاملنا مع البيئة. ورغم التحديات التي تواجهها، تظل المرأة في مقدمة العمل البيئي، تحمل الأمل والتغيير للأجيال القادمة. إن جهودها في حماية الأرض ليست مجرد دفاع عن الموارد الطبيعية، بل هي حركة شاملة نحو مستقبل أكثر عدلاً واستدامة.

## إدمان جراحة التجميل

م.د علي محسن سلمان

قسم علم النفس

يُنظر إلى الجراحة التجميلية على أنها طريقة لإصلاح العيوب التي تزجج الشخص المصاب باضطراب التشوه الجسدي . وبهذه الطريقة يُنظر إلى الجراحة التجميلية على أنها نتيجة لهواجس اضطراب التشوه الجسدي وليس كإدمان ، بينما يُنظر إلى الجراحة على أنها طريقة لتحسين تشوه الجسم .

في حين أن إجراء كثير من العمليات التجميلية قد يبدو كالإدمان ، فإن السبب الأساسي يرتبط عادةً بـ (BDD). body dysmorphic disorder بهوس المظهر، أو بعيوب محددة إما حقيقية أو متخيلة. يمكن أن يتسبب تشوه الجسم في ضائقة كبيرة ويمنع الأشخاص من الخروج أو الاحتفاظ بوظائف وعيش حياتهم بطريقة صحية.

الأهم من ذلك ليس كل الأشخاص الذين أجروا جراحة تجميلية يعانون من اضطراب التشوه الجسدي، على الرغم من أن اضطراب التشوه الجسدي هو أكثر شيوعًا بين الأشخاص الذين يخضعون لجراحة تجميلية. يُعتقد أن ما بين ٧٪ إلى ١٥٪ من الأشخاص الذين خضعوا لجراحة تجميلية يعانون من اضطراب التشوه الجسدي.

ويعرف إدمان الجراحة التجميلية بأنه اضطراب سلوكي يقود الشخص إلى الرغبة في تغيير مظهره عن طريق الجراحة التجميلية بشكل مستمر.

تظهر حقائق إدمان الجراحة التجميلية أن اضطراب التشوه الجسدي يمكن أن يؤثر على الرجال والنساء من جميع الأعمار. تميل إلى التأثير على الرجال والنساء على حد سواء ولكنها أكثر

## الصيام وتأثيره النفسي على الطلبة

أ.م.د. غزوان رمضان صالح

قسم العلوم التربوية والنفسية

الصيام تجربة نفسية وسلوكية تُحدث تغييرات إيجابية في حياة الطلبة، حيث يُعزز القدرة على ضبط النفس، ويُحسن التركيز، ويُنبئ الشعور بالمسؤولية، وعندما يمتنع الطالب عن الطعام والشراب لفترة محددة، يتعلم كيف يتحكم في رغباته، مما يُسهم في تقوية إرادته وتحمله للضغوط الدراسية، ويساعد في تقليل التوتر والقلق والاكتئاب، من خلال خفض مستويات هرمون الكورتيزول، مما يجعل الطالب أكثر هدوءًا واستقرارًا نفسيًا.

فمن الناحية العقلية، يُحفّز الصيام إنتاج الأجسام الكيتونية، التي تُحسن وظائف الدماغ وتعزز التركيز والانتباه، مما يساعد الطلبة على تحسين استيعابهم للمعلومات. كما أن الابتعاد عن العادات الغذائية غير الصحية خلال الصيام يُساهم في زيادة النشاط الذهني وتقليل الشعور بالخمول. بالإضافة إلى ذلك، فإن الصيام يُساعد الطالب على تنظيم وقته بشكل أفضل، حيث يعتاد على وضع جدول دراسي يتناسب مع أوقات العبادة والراحة، مما يزيد من إنتاجيته.

وأما من الناحية الاجتماعية؛ فإن الصيام يُنبئ لدى الطلبة مشاعر التعاطف والتعاون مع الآخرين، إذ يُشعرهم بمعاناة المحتاجين، ويُعزز لديهم قيم العطاء والتكافل، وتخلق الأجواء الروحانية للصيام حالة من السكينة والطمأنينة، مما يجعلهم أكثر تسامحًا ومرونة في التعامل مع زملائهم ومعلميهم.

ولا تقتصر فوائد الصيام للطلبة على الجوانب النفسية والعقلية، بل تمتد إلى تحسين الصحة العامة، حيث يساعد الصيام على التخلص من السموم، وتعزيز جهاز المناعة، وتحسين جودة النوم، مما يجعلهم أكثر نشاطًا وحيوية. وهكذا، يُصبح الصيام وسيلة فعالة لتطوير شخصية الطالب وتحسين أدائه الأكاديمي والاجتماعي، مما يجعله أكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة بثبات وثقة.

## استراتيجيات تساعد في جعل طفلك قوي الشخصية وواثقًا بنفسه

أ.د. زبيدة عباس محمد

قسم العلوم التربوية والنفسية

١. إعطاء إشارة على الحب والدعم: من الضروري أن يكون الآباء إلى جانب أبنائهم من أجل تنمية شخصياتهم، وذلك عن

طريق التحدث معهم، مع تقديم الدعم والثقة للطفل. فأن الطفل يحتاج إلى «الدفء الأسري»، الذي يتضمن الشعور بأنه محبوب في المنزل وقادر على الاسترخاء، وإننا الطفل لا يكتسب احترام الذات من التلاميذ الآخرين في المدرسة، ولكن من المنزل.

٢. إعطاء الاهتمام الكامل: يحتاج الأطفال إلى الاهتمام الكامل من جانب والديهم حتى يتمكنوا من بناء شعور قوي بتقدير الذات. لذا فإن الآباء يجب أن يضعوا هواتفهم الذكية جانبا أكثر من المعتاد، وأن يكرسوا أنفسهم بشكل كامل وتام لأبنائهم»، لأن ذلك يوضح للطفل مدى أهميته بالنسبة إلى والديه، كما يوفر مناخا للحديث عن التجارب.

٣. تحديد إشارات إيجابية: أن الأطفال يحتاجون إلى الدعم العاطفي خلال مرحلة التعليم الابتدائي وفترة البلوغ، ويجب أن يحصلوا على دفعة إيجابية، ببداية جيدة لليوم، على سبيل المثال، «يجب على الآباء والأبناء أن يحصلوا على الوقت الكافي، لكي يقولوا لبعضهم بعضا: إلى اللقاء، قبل الذهاب إلى المدرسة»، فذلك يدعم الطفل عندما يرسله والداه إلى المدرسة مع التوجه إليه بأمنيات طيبة.

٤. أن يكون الوالدان قدوة في التعامل: من الممكن أن يواجه الأطفال في حياتهم اليومية أنواعا مختلفة من المشاكل. ويمكن للوالدين تقديم الدعم لأبنائهم، من خلال توضيح كيفية تعاملهم مع الأعباء التي يواجهونها بأنفسهم»، وذلك بحثهم على الاحتفاظ بهدوئهم، والسعي إلى الحصول على الدعم وقبوله عند الاحتياج.

٥. تعلم حل النزاعات: يجب أن يتعامل الأطفال فض بعض النزاعات بأنفسهم، من دون تدخل الوالدين. خاصة عند تعاملهم مع الآخرين من الفئة العمرية نفسها، أو مع الأصدقاء ولتحقيق ذلك يجب أن يتعلم الأطفال أن يتحدثوا مع بعضهم بعضا وأن يتوصلوا إلى حلول وسط، لأن ذلك يعطيهم ثقة بالنفس عند مواجهة المواقف الصعبة.

٦. تعزيز الاستقلال: كلما صار الأطفال أكبر سنا، زادت الضرورة لتشجيعهم على اتخاذ قراراتهم الخاصة وتحمل مسؤولية أفعالهم.

٧. تشجيع المواهب والهوايات: يحتاج الأطفال إلى هواية لتعزيز شخصيتهم، وتكون في أفضل الأحوال هواية خارج المدرسة، وفي حال لم يعبر الطفل عن أي رغبة، يجب تشجيعه على اكتشاف اهتماماته ومواهبه، إذ إن إدراك الطفل

٤. تقبل الطفل و مشاركته اهتماماته
  ٥. تجسيد القدوة الحسنة
  ٦. التعلم من الأخطاء ووضع القوانين عند الخطأ واتخاذ العقوبات المناسبة لحجم الخطأ
  ٧. امتلاك القوة ومواجهة المخاوف
  ٨. التحكم بالعواطف والرغبات
- متى تتضح شخصية الطفل؟ سيبدأ طفلك بالتعبير عن نفسه بالكلمات بدايةً من عمر ٣ سنوات، كما سيبدأ بالتحكم بنفسه، واتخاذ القرارات في مرحلة ما قبل المدرسة، وهذا مهم لتقوية ثقته بنفسه، حينها سيقبل اعتماداه عليك، إلا أنه سيزداد تعلقًا بك في عمر ٥ سنوات، ثم سيبدأ بإدراك أن لك احتياجاتك والتزاماتك الخاصة كالعمل، لذا لا بد من تعلمه كيفية تهدئة نفسه، والتحكم بمشاعره وحده.

هل تؤثر البيئة المحيطة بالطفل على شخصيته؟ نعم بالطبع، للبيئة الأثر الأكبر في تشكيل شخصية الطفل، على الرغم من أن معظم يعتقد أن الصفات الشخصية تقتصر على الصفات الفطرية الوراثية، إلا أن الصفات المكتسبة هي التي تلعب الدور الأكبر في ذلك، إذ إن طبيعة الأهل، والعادات والتقاليد التي يتبعونها، والجو السائد في المنزل، هي أول بيئة يختلط بها الطفل، فيكتسب عدة صفات منها، ليشكل انطباعه الأول وأفكاره، ثم ينتقل إلى بيئة المدرسة والجامعة، ويختلط مع الجيران والأصدقاء، ليكتسب المزيد من التجارب التي تؤثر في شخصيته مع مرور الوقت، وقد تغير في صفاته وأفكاره، بالإضافة إلى تأثر شخصية الطفل بالأماكن التي يزورها، لا سيما إذا كانت الأماكن متنوعة الثقافات والعادات؛ لأنها ستعرضه لمواقف مختلفة، تكسبه خبرات جديدة، وتطور من شخصيته وتقويها، وبالنهاية نجد أن الفرق واضح في شخصية الطفل الذي يحتك بالمجتمع بشكل كبير، عن شخصية الطفل الذي يعيش في بيئة محدودة.



أنه يجيد القيام بشيء ما، يعزز وعيه بنفسه. وفي الوقت نفسه، يمكن لهوايات أن تقوم بموازنة الحياة المدرسية اليومية، وأن تساعد في تقليل التوتر.



## كيفية بناء شخصية قوية لطفلك؟

### ١.د بشرى خطاب عمر

قسم العلوم التربوية والنفسية

من الأخطاء الشائعة لدى الوالدين في تربية أطفالهم، هو تركيزهم على الجانب المادي في حياة الطفل، والمتمثل بالاهتمام بتوفير الملابس والطعام والألعاب، بالإضافة إلى الاعتناء بالصحة الجسدية فقط، مما يعني إهمالهم الجانب المعنوي والنفسي، ونسيانهم بناء شخصية طفلهم.

ما أهمية بناء شخصية قوية لطفلك؟

يتميز كل طفل بشخصية خاصة به، وتظهر هذه الشخصية من خلال الاستجابة للتجارب بطريقة مختلفة؛ فقد تكون استجابة الطفل قوية، أو خجولة، أو انفعالية، أو حتى مزاجية، وكذلك تظهر عن طريق التعلم بطرق مختلفة؛ كالتعلم البصري، أو السمعي، أو الحركي، لذا يجب التعامل مع الطفل بطريقة إيجابية تتناسب مع شخصيته، وإن فهم شخصيته ستساعده على نموه العاطفي والصحي، عن طريق تقديم الرعاية والأنشطة التي تناسب احتياجاته، لا سيما منذ ولادته لغاية ٣ سنوات، إذ تعد هذه المرحلة الأكثر أهمية في نمو الطفل .

ما هي أفضل الطرق لبناء شخصية طفلك؟ توجد العديد من الطرق والأساليب التي يمكنك اتباعها لتنمية شخصية طفلك بشكل صحي، وفيما يأتي عرض لأهمها:

١. الاستماع الجيد للطفل ومساعدته في تشكيل شخصية مميزة
٢. السماح باللعب الحر وتحديد وقت لاستخدام أدوات التكنولوجيا
٣. تجنب إطلاق الألقاب السلبية



## الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء الصيام وأفضل البدائل الصحية

م.د أسيل أحمد مصطفى

قسم الاقتصاد المنزلي

يُعد الصيام من العادات الغذائية المفيدة للجسم، حيث يساعد على تحسين عملية الهضم، وتعزيز صحة الجهاز المناعي، والتخلص من السموم، ولكن لا يمكن تحقيق هذه الفوائد إلا عند اختيار الأطعمة المناسبة خلال فترتي السحور والإفطار. فبعض الأطعمة قد تؤثر سلبيًا على مستوى الطاقة، وتسبب الشعور بالعطش أو الإرهاق أثناء النهار. في هذا المقال، سنتعرف على الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء الصيام، مع تقديم بدائل غذائية صحية للحفاظ على النشاط والترطيب طوال اليوم.

أولاً: الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء الصيام

١. الأطعمة الغنية بالسكر المكرر: تتسبب الحلويات والمشروبات السكرية في ارتفاع سريع لمستوى السكر في الدم، يليه انخفاض مفاجئ، مما يؤدي إلى الشعور بالجوع والإرهاق بسرعة، وتشمل هذه الأطعمة: الحلويات الشرقية مثل الكنافة والقطايف، والمشروبات الغازية والعصائر المصنعة، والمعجنات السكرية والكعك.

٢. الأطعمة المالحة والمخللات: تزيد الأطعمة المالحة من فقدان السوائل عن طريق زيادة الشعور بالعطش أثناء النهار، وتشمل: المخللات بأنواعها، والأطعمة المعالجة مثل الشيبس والمكسرات المملحة، والأجبان المالحة واللحوم المصنعة.

٣. الأطعمة المقلية والدهنية: تتسبب الأطعمة المقلية في الشعور بالثقل والكسل بعد تناولها، كما يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات في الجهاز الهضمي، ومن هذه الأطعمة: السمبوسة المقلية، الدجاج المقلي، البطاطس المقلية.

٤. المشروبات المحتوية على الكافيين: يؤدي تناول القهوة والشاي بكميات كبيرة إلى زيادة إدرار البول، مما يسبب فقدان السوائل والشعور بالجفاف أثناء الصيام. تشمل هذه المشروبات: القهوة والشاي الأسود، والمشروبات الغازية المحتوية على الكافيين، ومشروبات الطاقة.

٥. الكربوهيدرات البسيطة: تُهضم الكربوهيدرات البسيطة بسرعة، مما يؤدي إلى ارتفاع ثم انخفاض سريع في مستوى الطاقة، مما يجعل الشخص يشعر بالجوع سريعًا. تشمل هذه الأطعمة: الخبز الأبيض، والأرز الأبيض، المعكرونة

المصنوعة من الدقيق الأبيض.

٦. الأطعمة المعلبة والمعالجة: تحتوي الأطعمة المعلبة على نسبة عالية من المواد الحافظة والصوديوم، مما يسبب احتباس السوائل وزيادة الشعور بالعطش، مثل: اللحوم المصنعة (السجق، النقانق، اللانشون)، والأطعمة المعلبة والجاهزة مثل الشوربات الفورية، والصلصات الجاهزة مثل الكاتشب والمايونيز.

ثانيًا: البدائل الصحية للأطعمة الضارة

١. الأطعمة الغنية بالألياف والبروتينات: تناول الأطعمة الغنية بالألياف والبروتين يساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول، مثل: الخضروات الورقية مثل الخس والسبانخ، والشوفان وحبوب القمح الكاملة، والبقوليات مثل العدس والفاصوليا والحمص.

٢. الأطعمة الغنية بالدهون الصحية: تساعد الدهون الصحية على مد الجسم بالطاقة لفترة طويلة، ومنها زيت الزيتون وزيت جوز الهند، والمكسرات غير المملحة مثل اللوز والجوز، والأسماك الغنية بالأوميغا ٣ مثل السلمون.

٣. المشروبات الطبيعية المرطبة: للمحافظة على الترطيب وتجنب العطش يفضل تناول الماء بكميات كافية والحليب واللبن الزبادي، والعصائر الطبيعية مثل عصير البرتقال وعصير البطيخ.

٤. الكربوهيدرات المعقدة: يُفضل استبدال الكربوهيدرات البسيطة بالكربوهيدرات المعقدة التي تطلق الطاقة ببطء، مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، الأرز البني، المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل.

## أفضل الأطعمة الصحية في رمضان لتعزيز الطاقة والصحة

م.م ثائر بهاء نعمان

قسم الاقتصاد المنزلي

يعتبر شهر رمضان فرصة رائعة لاعتماد نظام غذائي صحي ومتوازن يعزز الطاقة ويحافظ على صحة الجسم. خلال فترة الصيام، يحتاج الجسم إلى أطعمة تمدده بالعناصر الغذائية الضرورية وتساعد على البقاء نشيطًا طوال اليوم. لذا، من المهم اختيار الأطعمة التي تمنحك طاقة مستدامة وتحافظ على الترطيب وتجنب الأطعمة التي تسبب الإرهاق أو العطش. التمر والماء: أفضل بداية للإفطار

يُعد التمر من أفضل الأطعمة التي يمكن تناولها عند الإفطار،

## المحافظة على صحة المرأة في رمضان

### م.د. دعاء مثنى شعبان

قسم اقتصاد منزلي

- ضمن سلسلة مواضيع تهتم بصحة المرأة ترسي محطتنا اليوم في موضوع مهم للمحافظة على صحتنا في رمضان للمحافظة على صحتك في رمضان اليك بعض النصائح الآتية:
1. أهمية تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن: تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن مثل الفواكه والخضروات واللحوم والأسماك.
  2. التحكم في تناول السكريات والدهون: التحكم في تناول السكريات والدهون لتجنب زيادة الوزن وحدوث مشاكل صحية أخرى.
  3. شرب الماء الكافي: شرب الماء الكافي لمنع الجفاف وحدوث مشاكل صحية أخرى.
  4. ممارسة الرياضة بانتظام: ممارسة الرياضة بانتظام لتحسين الصحة العامة والتحكم في الوزن.
  5. التعامل مع مشاكل الصحة النفسية: التعامل مع مشاكل الصحة النفسية مثل التوتر والاكتئاب.
  6. أهمية النوم الجيد: النوم الجيد لتحسين الصحة العامة والتحكم في الوزن.
  7. التعامل مع مشاكل الحمل والولادة: التعامل مع مشاكل الحمل والولادة مثل الإجهاض والولادة المبكرة.
  8. أهمية الفحص الدوري: الفحص الدوري لتحديد أي مشاكل صحية مبكرة.
- واخيرا تمنياتنا لكم بصيام مقبول وأجر ثابت وصحة دائمة



فهو غني بالسكريات الطبيعية التي تمنح الجسم طاقة فورية وتعوض انخفاض مستويات السكر في الدم بعد ساعات الصيام الطويلة. كما أن شرب الماء قبل تناول الطعام يساعد في ترطيب الجسم وتعويض السوائل المفقودة.

البروتينات الصحية: لتعزيز الشبع وبناء العضلات تناول مصادر البروتين مثل اللحوم البيضاء (الدجاج والسمك) واللحوم الحمراء الخالية من الدهون، والبيض، والبقوليات مثل العدس والحمص، يساعد في بناء العضلات وإبقاء الشعور بالشبع لفترة أطول وتساهم البروتينات تساهم أيضًا في تقليل الشعور بالجوع خلال النهار.

الكربوهيدرات المعقدة: طاقة تدوم طويلاً الكربوهيدرات المعقدة مثل الشوفان، الأرز البني، البطاطا الحلوة، وخبز الحبوب الكاملة توفر طاقة مستدامة للجسم، حيث يتم هضمها ببطء، مما يحافظ على مستوى السكر في الدم مستقرًا ويقلل الشعور بالإرهاق.

الخضروات والفواكه: فيتامينات وألياف ضرورية الخضروات مثل السبانخ، البروكلي، الخيار، والجزر مليئة بالألياف التي تعزز الهضم وتمنع الإمساك، بينما الفواكه مثل البرتقال، البطيخ، والتفاح تمنح الجسم الفيتامينات والمعادن الضرورية وتحافظ على الترطيب.

الدهون الصحية: مصدر مهم للطاقة إضافة الدهون الصحية مثل زيت الزيتون، المكسرات، والأفوكادو إلى النظام الغذائي يساعد في امتصاص الفيتامينات ويمنح الجسم طاقة مستدامة دون التسبب في زيادة الوزن.

المشروبات الطبيعية: للحفاظ على الترطيب شرب الماء بكميات كافية بين الإفطار والسحور مهم جدًا، كما يُنصح بتناول المشروبات الطبيعية مثل عصائر الفواكه الطازجة، والحليب، وتجنب المشروبات الغازية والكافيين لأنها تسبب الجفاف.

- نصائح إضافية
- تجنب تناول الأطعمة المقلية والمشبعة بالدهون، لأنها تسبب الشعور بالخمول.
  - تناول وجبة سحور غنية بالبروتينات والألياف للحفاظ على الشعور بالشبع خلال النهار.
  - ممارسة الرياضة الخفيفة بعد الإفطار لتحسين الهضم والحفاظ على اللياقة

## طريقة عمل الكنافة بطريقة صحية

م.د. رنا منذر خضير

قسم اللغة العربية

المكونات

نصف كيلو من عجينة الكنافة.

٢٥٠ غرام زبد ذائب.

٢٥٠-٢٠٠ غرام جبن عكاوي أو جبن موتزاريلا قليل الدسم.

ملعقة صغيرة فانيليا.

فستق حلي مطحون للترتين.

محلي طبيعي أو قطر .

طريقة العمل

قم بطحن الكنافة المجمدة في الكتبة،

ثم أضف لها الزبد وقم بفركها جيداً.

قم بدهن صينية الفرن بالزبد وأضف بها نصف كمية الكنافة

ثم قم بالضغط عليها جيداً لتنحيفها.

أضف الجبن العكاوي أو الموتزاريلا، بحيث يجب أن تكون الجبن العكاوي منقوعة ليلة كاملة ويتم تغيير الماء أكثر من مرة لتخليصها من الملح.

أدخل الصينية في الفرن بدرجة حرارة ١٨٠ لمدة ١٥ دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً.

قم بقلب الكنافة في صينية تقديم ثم أضف لها الفستق الحلي والمحلي الطبيعي الدافئ.





## ضُرر القوزي مع اللحم

م.م. وجدان رياض

قسم اللغة العربية

المكونات

للعجينة :

٢/١ كوب زيت نباتي

٢ كوب طحين

م صغيرة ملح

كوب حليب سائل ، أو كوب إلا ربع حسب نوع الطحين

لحشوة القوزي:

٢/١ كوب بازिला مسلوق

٢/١ كوب جزر مسلوق

٢/١ كيلو لحمة عجل مقطوع مكعبات كبيرة

٢ كوب ارز بسمتي حبة طويلة منقوع ساعة

حبة بصل

٣ سنون ثوم

رشة (ملح، بهار مشكل ، قرفة ، هيل ، كركم)

زيت نباتي

مكعب ماجي

لوز محمص

## الخطوات

١

نعجن جميع المكونات ونتركها ترتاح حتى نحضر الحشوة (أرز القوزي مع اللحم)

٢

نسلق اللحمة مع رشة ملح وبصل مدة ساعة إلا ربع في قدر الضغط

٣

في قدر نقلي البصل بشوية زيت ثم نضيف الثوم والجزر والبازيلا المسلوق واللحمة المسلوقة ونضيف رشة ملح وجميع البهارات ونقلبهم جيداً ثم نضيف الأرز ومكعب ماجي وماء مغلي ونتركه على نار عالية لحد الغليان ثم نخفف النار ونتركه لحد ما يتنشف الأرز

٤

نفرد العجينة ونمدها في صينية مدهونة زيت ونترك لها اطراف حتى نغلقها على الحشوة

٥

نضع الحشوة بعد ان تبرد تماما داخل العجينة واللوز المحمص ونغلق العجينة ونضعها في فرن محمي مسبقا حتى تنضج العجينة وتتحمر



## لعبة الحروف المتقاطعة

م. فرح عامر عبد العزيز  
قسم الرياضيات

# WORD PUZZLE GAME




T	U	E	H	P	M	P	B	Q	Q	N
V	S	C	B	D	M	T	A	S	R	S
O	O	R	A	F	E	L	S	S	R	I
L	L	I	D	F	G	L	K	Y	E	N
L	T	C	M	Y	E	A	E	R	C	N
E	Q	K	I	W	U	B	T	I	C	E
Y	Z	E	N	B	U	E	B	D	O	T
B	V	T	T	N	A	S	A	W	S	L
A	C	V	O	F	K	A	L	P	Z	H
L	Y	W	N	E	V	B	L	C	X	W
L	W	Z	Z	J	V	T	T	U	C	Q









