



# المستقبل

العدد الاول نيسان - 2024 م السنة الاولى مجلة علمية ثقافية صادرة عن كلية التربية للبنات جامعة طولكرم

عدد خاص عن :  
اليوم العالمي للمرأة

# المستقبل

## هيئة التحرير

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

## 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 نزهت سليمان.....اللغة العربية  
أ. د. منى عدنان عبدالغني.....اللغة العربية  
أ. م. د. حنان خاب عمر.....اللغة الانكليزية  
أ. م. محمد صباح عبدالواحد.....لغة 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 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 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 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  
٢..... كلمة نائب رئيس التحرير

### القسم الديني

- ٣..... الثقافة البائسة  
٣..... دعاء ثلث الليل الأخير

### القسم العلمي

- ٤..... الصيام الآمن للمرأة الحامل  
٥..... الطفيليات الخارجية وحيوانات المزرعة

### القسم الادبي

- ٦..... أجمل ما قيل في المرأة  
٦..... تحية الى النون

### القسم الاجتماعي

- ٧..... تمكين النساء طريق للتنمية المستدامة  
٧..... دور المرأة في الأسرة والمجتمع  
٨..... قصة نجاحي: تمكين المرأة في مواجهة الشدائد  
٩..... My Success Story: Empowering Women to Confront Adversity

### القسم الثقافي

- ١٠..... المرأة العربية والإبداع  
١١..... ٣ قصص واقعية عن التسامح والعفو عند المقدرة

### القسم الصحي

- ١٢..... العناصر الغذائية الأساسية

### قسم الطبخ

- ١٤..... الضلع المحشي  
١٥..... البسكويت الثلجي

### القسم الترفيهي

- ١٦..... أسئلة للنقاش بين الأصدقاء  
١٦..... حزورات وأجوبتها



## كلمة رئيس التحرير

نحن الاكثر جاذبية ..

أكثر النساء جاذبية..لا تلك المُتصنعة التي تكون نسخة طبقة الأصل عن كيف يريدھا المجتمع أن تكون ، و ليست تلك النسوية التي تبحث عن السيطرة على الرجل و التفوق عليه ، و لا تلك الخاضعة التي تحب أن تعتمد على رجل ليفعل لها كل شيء و يكون لها كل شيء ، و لا تلك الأميرة الهشة التي تعتقد أنها خُلقت من اجل الراحة و الكل عليه أن يريحها.

يا ترى من هي اكثر جاذبية !!!

أكثر النساء جاذبية هي امرأة متوازنة ، متصالحة مع نفسها ، منفردة في أفكارها ، متمسكة بمبادئها و مواقفها ، صادقة و صريحة مهما كانت العواقب ..امرأة خاضت كل معارك الحياة وحيدة ، و في عز خذلانها و صدماتها لم تخرج للعالم لتتسول التعاطف و تلطم كالضحية ، بل كتملت أوجاعها و لم تطلب المساعدة سوى من نفسها. امرأة عاشت بشغف روح مشتعلة ، حتى احترقت و اصبحت رمادا ثم بعُثت من الرماد كطائر خرافي مبهر منطلق ، لا احد يستطيع ايقافه...

انها امرأة حاربت ظلمات العالم و ظلماتها ، و خرجت من جحيم اعماقها حرة ، لا تُباع و لا تُشترى ، قوية و لكن بقلب يتفجر عطاء ، جاذبيتها كهالة نور نابغة من بواطن روحها المتمردة على نفاق المجتمع ، شخصيتها المميزة الأصيلة تجعلها محط أنظار الجميع ..مصدر نورها و جمالها ليس طبيبا جراحا ، و ليس تصنعا ، و ليس تعويذة قبول ...بل روح شفافة لا تخضع لزيغ الشياطين التي تسكن أعماق الانسان ...إنها أنثى بكل انوثتها و رققتها و محاربة بكل شراستها ، تعلمت ان تحلق وحيدة كالصقر ، ان تصنع من أشد آلامها ادراجا ترتقي بها إلى الآفاق الجديدة ، و أن تخرج من مخاضات الحياة فراشة ملونة لا ترضى سوى بجنة تستحقها .

الجاذبية لا تُشترى بأموال الدنيا ، إنها تنبع من مكان في الداخل لا يقبل الزيف

وراء كل رجل عظيم امرأة

وراء كل امرأة عظيمة ..نفسها

أ.د. نجلاء عبد الحسين عليوي

عميد كلية التربية للبنات



### كلمة نائب رئيس التحرير

في إطلالتنا المباركة هذه، وبمناسبة إصدار العدد الأول، من باكورة ثمار مجلة العنقاء الالكترونية التي تختص بشؤون المرأة الاكاديمية والمثقفة والعاملة وربة البيت والتي تطلقها وتشرف عليها كلية التربية للبنات جامعة تكريت نتوقف باهتمام كبير على اهمية المرأة ، ودورها المحوري في نهضة المجتمعات القديمة والحديثة وأثبتت من خلال هذا الدور قدرتها على التغيير الإيجابي في تلك المجتمعات وحضورها اللافت في مختلف جوانب الحياة ،لذا فالتغيير الايجابي الذي تسعى له المجتمعات مرهون بشكل كبير بواقع المرأة ومدى تمكنها من القيام بأدوارها في المجتمع، فهي ورغم انها تشغل دورا أساسيا في حياة أسرتها والمجتمع ورعايتها لهم، إذ يقع على عاتقها كأم ومسؤولة وتربوية وعالمة ومنجزة ومثقفة وطالبة مسؤولة الاهتمام بدورها العظيم في الحياة والمجتمع

فأصبحت المرأة في أغلب الدول تشكل قوة ديناميكية دائمة للتطور والتحول في المجتمع، لذلك من الجيد التأكيد على أهمية تمكين المرأة لكي تكون قادرة على القيام بأدوارها بفاعلية،

كما أن امتلاك المرأة للموارد وقدرتها على الاستفادة منها وإدارتها بهدف تحقيق مجموعة من الإنجازات للإرتقاء بالفرد والمجتمع. وتعتبر المجلات والنشرات كأوعية للنشر الفكري والإبداعي لتوضيح دور المرأة فهي نصف المجتمع من حيث التكوين وكل المجتمع من حيث التأثير كما تزداد الحاجة للمجلة الإلكترونية والمطبوعة المتخصصة في شؤون المرأة في عصر التدفق المعرفي والتطور التقني، وفي ظل ما تموج به العالم من تحولات جسيمة، صاحبها حالة من القلق والرعب لدى المجتمعات ، مما يجعل الحصول على المعرفة من مصادرها الموثوقة حول المتغيرات المتسارعة، والتحولات المعاصرة، أمراً مرغوباً، ومطلباً ملحا .

وتأسيساً على ما تقدم واستشعاراً لمسؤولياتها الاجتماعية، جاءت مجلة العنقاء لتكون بذرة تنطلق منها المعرفة الصحيحة والإبداع في شؤون المرأة الاكاديمية والمثقفة والطالبة وجميع فئات المجتمع

فضلاً عن إتاحة الفرصة للكاتب والباحثين للتعبير عما في خواطرهم من مقالات علمية حول عدد من الموضوعات التي تخص المرأة ، والتي تتسق مع اهداف المجلة ، كما تحرص أسرة المجلة على مواكبة التطورات والمتغيرات، وتنمية الوعي المجتمعي وإننا نرحب بكل الملاحظات البناءة التي تهدف إلى تطوير عملنا كما تتطلع أسرة المجلة إلى استقبال المقالات والكتابات المتنوعة ،، بغية التعرف على الإنتاج العلمي والثقافي والاجتماعي ، وتبادل المعارف، والمساهمة في نشر المعرفة وتطويرها، ومن الله نستمد العون والتيسير

## الثقافة البائسة

نور نايف خليل

طالبة مرحلة اولي / قسم الاقتصاد المنزلي

حديث ابي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله

صل الله عليه وسلم

(من نفس عن مؤمن كربةً من كرب الدنيا نفس الله عنه كربةً

من كرب يوم القيامة. ومن يسر على معسر يسر الله عليه في

الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلماً ستره الله في الدنيا والآخرة والله

في عون العبد ما كان العبد في عون اخيه)

ماهي الثقافة البائسة ؟

هي ان تقول إذا اعطاني هدية أعطيه

إذا اتصل بس اتصل به

إذا حضر عزيمتي احضر عزيمته

حتى العزاء إذا عزاني اعزيه

## ما يقال عند سجود التلاوة

(سَجَدَ وَجْهِي لِلَّذِي خَلَقَهُ وَشَقَّ  
سَمْعَهُ وَبَصَرَهُ بِحَوْلِهِ وَقُوَّتِهِ  
فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنَ الْخَالِقِينَ)

مرثاه الترمذي والحاكم وصححه الألباني

(اللَّهُمَّ اكْتُبْ لِي بِهَا عِنْدَكَ أَجْرًا، وَضَعْ عَنِّي بِهَا وَزْرًا،  
وَاجْعَلْهَا لِي عِنْدَكَ ذُخْرًا، وَتَقَبَّلْهَا مِنِّي كَمَا تَقَبَّلْتَهَا

(من عبدك داود)

مرثاه الترمذي وحسنه الألباني

### دعاء ثلث الليل الأخير

ياودود يا ودود ياذا العرش المجيد يا فعال

لما تريد لك الحمد ولك الشكر على

جميع النعم اللهم لك الحمد كما ينبغي

لجلال وجهك وعظيم سلطانك

اللهم يا حي يا قيوم صل على محمد

وعلى آل محمد كما صليت

على ابراهيم وعلى ال ابراهيم

انك حميد مجيد اللهم ثبت علي عقلي وديني

وبك يا رب ثبت لي يقيني وارزقني رزقاً

حلالاً يكفيني وابعد عني شر من يؤذي

ولا تحوجني لطبيب يداويني

لا تعامل الناس في العواطف والهبات والهدايا،

بمقاس البيع والشراء ولا بميزان الريح والخساره، بل عاملهم

بالكرم والجود . ومن منعك شيئاً فأعطه ، انت ستعيش مره

واحدة اذا اخطأت اعتذر، ولا تكن صامتاً ، إجعل من يراك

يتمنى ان يكون مثلك، ومن يعرفك يدعو لك بالخير، ومن

يسمع عنك يتمنى مقابلتك . فمن تعطر بأخلاقه لن يجف

عطره حتى لو كان تحت التراب.

الدنيا ممر وليست مستقر مادمت تنوي الخير فأنت بخير

واحرص على النية الحسنة لأنها تكتب .

من كان يعبد الله في رمضان  
فإنَّ رمضانَ الجميل قد  
شَارَفَ على الرَّحيلِ، ومن  
كانَ يَعْبُدُ اللهَ العَزِيزَ الجَبَّارَ،  
فإنَّ اللهَ حيٌّ قَيُّومٌ، لا تأخذه  
سنةٌ ولا نومٌ، فاللهم تقبَّلْ  
منَّا شهرَ رمضانَ



اللهم مع رحيل رمضان  
خذ معه ذنبي و همي و تعبي  
و ألبسني فوق عيدي عقداً من فرح  
تطمئن به روحي و سعادة تستقر بقلبي  
و دمة فرح لأمنية انتظرها طويلا

قسم الاقتصاد المنزلي

دعواتنا لكم بان يعبد  
رمضان عليكم سنوات  
وانتم بصحة وعافية

## الصيام الآمن للمرأة الحامل

م.م. شهد خالد حميد

قسم الاقتصاد المنزلي

نقص السوائل قد يؤدي إلى مولود ناقص النمو أحياناً. الأكل ببطء: من الجيد للمرأة الحامل تناول الطعام ببطء وتتجنب السرعة عند الأكل على مائدة الإفطار، ويمكنها البدء بتناول طبق من الحساء ثم تناول الأطعمة الأخرى. تناول السكّريات بحذر: تستطيع المرأة الحامل الحصول على كميات جيدة من السكّريات عند تناول الفواكه لتوفير الطاقة التي تحتاجها؛ إلا إنه ينبغي التقليل من تناول الأطعمة السكّرية؛ لتجنب ارتفاع سكر الدم وما يتبعه من الدوار أو الإغماء.

المحافظة على وجبة السحور: عن الحديث عن نصائح للحامل في رمضان لا بُد من الإشارة إلى وجبة السحور؛ إذ ينبغي على النساء المحافظة على هذه الوجبة أثناء فترة الحمل، مع تزويد المائدة بأطعمة صحية ومُتكاملة ومُتوازنة تُسهم في توفير الطاقة للجسم حتى حلول موعد الإفطار.

صيام المرأة الحامل من الأمور التي وضع لها ديننا وشريعتنا الحكيمة ضوابط وحدود واضحة، فلم يفرض الله الصوم على المرأة الحامل إذا خافت على نفسها أو ولدها، أو إذا أشار عليها الطبيب الماهر بعدم الصيام، خاصة في الشهور الأولى، بل لم يفرض عليها القضاء إذ جعله اختياراً وأباح لها الفدية.

ويكون الصيام آمناً على الحامل عادةً في شهر رمضان وغيره من الأشهر الأخرى؛ إلا إنه يجب إجراء الفحوصات المطلوبة (وأهمها فحص فقر الدم وفحص السكري) لضمان عدم وجود آثار جانبية للصيام على الجنين أو الأم، وهذا يعتمد على صحتها قبل الحمل، وطول فترة الصيام فالصيام في فصل الصيف يكون أكثر مشقة على الأم خاصة إذا كانت طالبة أو موظفة، كذلك ينبغي عليها تناول الأطعمة التي توفر العناصر الغذائية المطلوبة على وجبة الإفطار مع المحافظة على مستويات الترطيب الجيدة للجنين. وفيما يأتي عدة نصائح للحامل في رمضان لتحصل على تغذية جيدة:

- اختيار الأطعمة الجيدة: تحتاج المرأة الحامل إلى تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات جيدة من الكالسيوم والمغنيسيوم، بالإضافة إلى الأطعمة الغنية بالحديد أيضاً.
- تجنب أكل الحلويات بكثرة: حيث يحتاج جسم المرأة الحامل تناول كميات كبيرة من المياه عند تناول الحلويات، والإكثار منها؛ لذلك فإنه ينبغي عدم الإكثار من الحلويات، وكذلك الحال بالنسبة إلى الأطعمة كثيرة الملح.
- تقسيم الطعام على وجبات: يمكن أن يؤدي الإكثار من تناول الطعام عند الإفطار إلى تضيق سعة الرئتين عند المرأة الحامل في الفترة الأخيرة من الحمل، لذلك من الأفضل تقسيم الطعام على 3 وجبات أصغر لتفادي هذه المشكلة.

- شرب كمية كافية من السوائل: على المرأة الحامل شرب لترين اثنين من المياه يومياً؛ وذلك للتقليل من خطورة الإصابة بالتهابات المسالك البولية في شهر رمضان، وإن



مع دعواتنا لكن بصيام صحي وحمل آمن

## الطفيليات الخارجية وحيوانات المزرعة

أ.م.د. الاء عماد توفيق  
قسم علوم الحياة

العضلية مسببة فرط التقرن Hyperkeralosis لجميع طبقات البشرة، وبالأخص الطبقة الحبيبية وحدوث تنخر والتهاب وتجمع للسوائل بين الخلايا في الانسجة . وهذا الحال أيضاً ينطبق على تجمع القمل وتواجده على الانسجة حيث أنه يُحدث تنخر في الأدمة وزيادة في أعداد الخلايا الالتهابية، وكذلك تفكك واضمحلال الألياف الضامة نتيجة الضرر الذي يحدثه تواجد القمل وامتصاصه للدم. تُؤثر الظروف الجوية على حصول حالة التقرن ، حيث إن هذه الحشرة تفضل الرطوبة النسبية ودرجة الحرارة المناسبتين، ولهذا فإنه يكثر في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية، وكذلك تكثر الإصابة في نهاية فصل الشتاء وفي بداية فصل الربيع، فضلاً عن عامل العمر والجنس والسلالة والعرق. ولقد أجريت العديد من الدراسات المحلية على تواجد القراد وانتشار الإصابة في حيوانات الماشية . وجرت دراسات عدة عن أهمية القراد والأمراض التي يقوم بنقلها إلى الاغنام، وسجلت حالات إصابة الأغنام ببعض الطفيليات مثل Babesia و Theileria والتي تؤدي إلى حدوث أضرار اقتصادية نتيجة تطفلها على الاغنام والماعز.



قراد من جنس Rhipicephalus

الطفيليات كائنات حية تعيش كل حياتها أو بعضها على كائن حي آخر هو المضيف، وتؤثر بشكل أو بآخر عليه ، حيث تُسبب الطفيليات الخارجية أمراضاً واسعة الانتشار بين المواشي، ولها تأثير سلبي على صحتها، وتسبب الطفيليات الداخلية والخارجية (القراد، القمل، والנגف) خسائر تصل إلى حوالي ٤٠٪ من الإنتاج الحيواني .

القراد Tick (صورة ١) هو من الطفيليات الخارجية دموية التغذية صغيرة إلى متوسطة الحجم ، وتُصنف ضمن شعبة مفصليّة الأرجل Arthropoda ، صنف العنكبوتيات، رتبة Ixodida وتضم عوائل رئيسية، وهي عائلة القراد الصلب Ixodidae وعائلة القراد اللين Argasi. والقراد ينقل العديد من الأمراض للإنسان والحيوان على حدٍ سواء عن طريق الافرازات اللعابية الناتجة عن عضه القراد للحيوان ، اما في الانسان فتنتقل عن طريق كدمات الجلد او ملتحمة العين بواسطة دحكها باليد الملوثة ، وبدوره ينقل العديد من الابتدائيات الدموية التي تؤدي إلى تدهور الحالة الصحية للحيوان وبالتالي انخفاض المستوى الانتاجي، ويؤثر على الحالة الفسلجية للمضيف نتيجة حقن اللعاب وامتصاص الدم المتكرر .

اما القمل Lice فهو من الحشرات الصغيرة الحجم فاقدة للأجنحة التي تعيش متطفلة على العائل ، وله صفة مميزة وهي صفة التخصص بالنسبة للعائل، وهو يعد ناقلاً مهماً للكثير من الأمراض التي تصيب الانسان والحيوان معاً، وتؤدي إصابة الاغنام والماعز بالقمل إلى هلاكها إذا لم تتم معالجتها، فضلاً عن كونه ينقل الكثير من الأمراض منها الحمى الراجعة المحمولة على القمل Louse – borne relapsing fever وحمى الخناق Trench fever .

وبالنسبة لנגف الماشية Oestrus ovis فأنها تعود إلى يرقات الذباب والتي تصنف ضمن عائلة Oestridae لرتبة ثنائية الاجنحة ، هذه اليرقات تتطور وتنمو داخل الرأس في الممرات الانفية للضأن والماعز وتؤدي إلى حدوث اعراض تنفسية وايضاً عصبية وقد يصاب بها الأنسان بشكل عرضي . ان عضه القراد وعرز أجزاء فمه الطويلة في الجلد لفترات طويلة تسبب حكة وحساسية، وقد تحدث اخماج ثانوية تقلل من قيمة الجلد الاقتصادية، وبالتالي يحدث ما يشبه بالآفات الجلدية التي تبدأ بالبشرة وتنتهي بالطبقة



## تحية الى النون

بقلم ا. د. عبد احمد ارديني

قسم علوم الحياة

اهدي لجميع النساء هذه الابيات التي نظمتمتها

تذكي بها نفس الصبابة بهجة  
اغدوا بهن كحالم في يقظة  
شم كسنبل باسقات كنخلة  
هانت صعب الخطب لما تجلت  
من مكرمات البركل خليقة  
تحية محبوب لكل حليقة  
حورها تأفل البدر لما اهلت  
ووصية المحمود آخر حجة  
من شمهن الورد كلا تنحّت

احيي نساء العالمين تحية  
احيي نساء الرافدين وانبي  
احيي ابيات الانوف لطائف  
احيي بهن الاخت والام التي  
وقادت لركب العالمين قوافلا  
تحية اجلال.. تحية مكرم..  
احيي المليحة ما انفك ناعس  
شقائك النعمان هن حرائر  
ان النساء رياحين وهن كذا

## أجمل ما قيل في المرأة

الطالبة شهد ماجد خزعل

قسم الاقتصاد المنزلي

- المرأة هي نصف المجتمع ، وهي أيضاً من تلد النصف الآخر
- لا يوجد جمال في الطبيعة يمكنه أن ينافس جمال المرأة.
- المرأة تشبه الجيتار، لا تعطي أجمل ألحانها الا لمن يُتقن العزف على أوتار قلبها.
- المرأة سيدة نفسها وطفلة في روحها وعجوز في عقلها ، فلا يُستهان بها.
- داخل كل امرأة فتاة لا تتوقف عن اللعب، ولا تشعر بالوقت مهما مرّ، ولا تكبر مهما مرّ عليها الزمن.
- المرأة كالزهرة كلما ارتوت تورّدت .
- إذا كنت ترغب في معرفة رقي الأمة فانظر إلى نساءها.
- حياء المرأة أكثر جاذبية من جمالها.
- المرأة كالطائر الجميل الذي تقتله الأقفاص.
- المرأة هي من تعطي للحياة بهجة .
- المرأة لغز مفتاحه الحب .



## تمكين النساء طريق للتنمية المستدامة

م.م. شيماء علي حسن

قسم علوم الحياة

## دور المرأة في الأسرة والمجتمع

ام.د عادل طه شلال

قسم الجغرافية

تشكل المرأة احد المرتكزات الرئيسة في البناء المعرفي والحضاري في المجتمع ومخرجاته الانسانية المتنامية؛ لما تظهريه معالمها الاخلاقية والتربوية والنفسية في الحياة الاجتماعية والسلوكية بعامة، واهتمامها الكبير بأفراد العائلة والدعم العاطفي والنفسي لهم، فضلا عن قدرتها وإمكانياتها الفاعلة في إيجاد حالة من الاتزان والاستقرار الإيجابي لأفراد اسرتها وفقا لطبيعة اهتماماتها المتنوعة في تغيير واقعها القائم على أسس أخلاقية ونبيلة تعكس فلسفة الأدوار والاتجاهات التربوية المناطة إليها في قيادة أسرتها وتحقيق سبل الارتقاء باخلاقات وعلاقات ابنائها وسلوكياتهم الحميدة في المجتمع، إلى جانب معالجة مشكلاتهم داخل الحيز الأسري، وإمكانية احتوائها في ظروف وأحوال الشدائد، فضلا عن حقيقة أدوارها الأساسية في المجتمع والمتمثلة بتربية أطفالها وتنشئتهم السليمة على مبادئ الحياة ونمط العادات والتقاليد الاجتماعية والسلوكية الصحيحة، التي تقود برمتها إلى تأسيس اتجاهٍ قيمى قادر على مواجهة ظروف أحوالها المختلفة، اقتصاديا واجتماعيا ونفسيا، وتعزيز قيمة وجودها الأسري في البناء والتمكين، وبذلك يمكن القول بأن قدرات المرأة الطبيعية قد تتعدى حدود ومسار عملها الأسري إلى أبعد من ذلك باتجاه رعاية الآخرين في المجتمع، والشعور بهم وتحفيز طاقاتها ومشاركتها الفاعلة في السعي لتحقيق طموحاتهم وأهدافهم المشروعة، إلى جانب تسوية أعمالها ومستلزمات أسرتها اقتصادياً واجتماعياً من خلال وجودها في سوق العمل ومجال وظائفها ومشاريعها الحالية والمستقبلية .

تعد المرأة مفتاحاً لتحقيق التنمية المستدامة، وان قضاياها متشابكة في جميع المجالات، ولا بد من معالجتها بنهج متكامل اذا اردنا تحقيق تنمية مستدامة حقيقية على المدى الطويل، فتمكين المرأة وتحقيق المساواة بشكل أساساً من الأسس الضرورية اللازمة لتحقيق التنمية المستدامة واحلال السلام والامان المجتمعي والرخاء، فضلاً عن أن توفير التكافؤ أمام النساء والفتيات في الحصول على التعليم والرعاية الصحية والعمل اللائق والتمثيل في العمليات السياسية والاقتصادية واتخاذ القرار سيكون بمثابة وقود لتحقيق التنمية الاقتصادية.

إن التنمية الشاملة والمستدامة للمجتمع لا يمكن أن تتحقق إلا بشراكة عادلة بين المرأة والرجل، تكون بموجبها النساء مشاركات في خطط وبرامج التنمية ومستفيدات من مخرجاتها.

وقد أثبتت المرأة العراقية بأنها قادرة على إحداث الكثير من التغيرات الاجتماعية الإيجابية؛ لأنها أكثر التزاماً ووعياً بالعمل الاجتماعي والاقتصادي وتخصيص عائد عملها لصالح أفراد أسرتها، إن الاقتصاد بأمس الحاجة لعمل المرأة مثل ما أنها بحاجة لأن تحصل على نصيبها العادل من الفرص في الميدان الاقتصادي وجميع ميادين الحياة.

وأن من أهداف تمكين المرأة ما يأتي :

- تمكين المرأة علمياً ومعرفياً من خلال خفض نسب تسرب الفتيات من المدارس، وكذلك زيادة معدلات التحاق الفتيات في التعليم الابتدائي لاسيما في الأرياف.
- تمكين المرأة اقتصادياً من خلال تحسين مشاركتها في سوق العمل ومن خلال زيادة نسبة التحاق المرأة بالقطاع الخاص.

بالإضافة إلى إنجازاتي المهنية، أنا فخورة بأنني لعبت دورًا في تمكين ورفع مستوى النساء الأخريات في مجتمعي. سواء من خلال الإرشاد أو المناصرة أو العمل الخيري، فقد جعلت من مهمتي دعم وتمكين المرأة لتحقيق إمكاناتها الكاملة وتحقيق أهدافها.

وبينما أفكر في رحلتي، أتذكر عددًا لا يحصى من النساء اللاتي مهدن الطريق لي والمسؤولية التي يجب أن أدفعها للأمام. إن نجاحي ليس مجرد إنجاز شخصي، بل هو احتفال بقوة المرأة ومرونتها وقوتها في كل مكان.

وفي الختام، فإن قصة نجاحي هي شهادة على المرونة والتصميم والتمكين الذي تمتلكه المرأة. على الرغم من أنني واجهت الشدائد والعقبات، إلا أنني تغلبت على التحديات وحطمت الصور النمطية وحققنا إنجازات ملحوظة في حياتي الشخصية والمهنية. بينما نحتفل باليوم العالمي للمرأة ونكرم إنجازات النساء في جميع أنحاء العالم، دعونا نستمر في تمكين ودعم بعضنا البعض والارتقاء ببعضنا البعض في الرحلة نحو المساواة والنجاح.



## قصة نجاحي: تمكين المرأة في مواجهة الشدائد

د. عذراء عبد السلام محي  
قسم اللغة الانكليزية

على مر التاريخ، واجهت المرأة العديد من التحديات والعقبات في رحلتها نحو النجاح. ومع ذلك، وعلى الرغم من الصعاب التي واجهتها، فقد تغلبت العديد من النساء على الشدائد وحققن إنجازات ملحوظة في مختلف المجالات. إن قصة نجاحي هي شهادة على المرونة والتصميم والتمكين الذي تمتلكه المرأة.

بدأت رحلتي عندما تزوجت وأنا صغيرة وتركت دراستي. كانت الفرص المتاحة للنساء محدودة، وكثيرًا ما كانت التوقعات المجتمعية تملي الأدوار والمسارات المتاحة لنا. رغم العوائق الثقافية والاجتماعية ومسؤوليتي تجاه أطفالي، وخاصة ابني المريض الذي كان يعاني من الفشل الكلوي (الفشل الكلوي المزمن) وصعوبة المشي (خلل التنسج النمائي للورك)، بالإضافة إلى العديد من العقبات والصعوبات، إلا أنني رفضت ان ادع الظروف تحدد مصيري. وبدلاً من ذلك، أتقبل التحديات باعتبارها فرصًا للنمو واكتشاف الذات. تمكنت بفضل الله من اجتياز الامتحانات الخارجية، لكن كان من المستحيل إكمال دراستي في جامعة العلوم الإنسانية، ووقتها لم تكن هناك دراسة مسائية في كلية التربية للبنات، لكنني لم أفقد الأمل، وبعد فترة كانت كلية التربية للبنات هي طريق الأمل الذي أعاد حياتي، حيث افتتحت الدراسة المسائية لأول مرة عام ٢٠١٢، وتمكنت من التقديم والقبول هناك. واجهت أصعب التحديات، بما في ذلك الالتزام بالعمل والأسرة والمنزل وضغوط الحياة، لكن بفضل الله وبكل جهدي وقوتي تمكنت من إكمال الجامعة.

ولم أتوقف لأنني إنسانة طموحة وأريد الوصول إلى منصب أعلى. ولذلك قررت أن أكمل درجة الماجستير، وتمكنت من إكمالها أيضاً، رغم أصعب الظروف التي واجهتني. ثم قررت إكمال الدكتوراه، وتم قبولي وإكمال جزء منها. بعد دراستي، شرعت في مسار وظيفي أتاح لي أن أكون مدرسًا مساعدًا في كليتي من خلال العمل الجاد والتفاني والتعلم المستمر. إلا أن نجاحي لم يخل من نصيبه من النكسات والعقبات. إذ واجهت التمييز والتحيز والحواجز الزجاجية على طول الطريق. ومع ذلك، كان كل تحدٍ بمثابة الوقود لإصراري على تحطيم الصور النمطية وتمهيد الطريق للأجيال القادمة من النساء.

## My Success Story: Empowering Women to Confront Adversity

Athraa Abd Al-Salam Muhi

Throughout history, women have faced numerous challenges and obstacles on their journey towards success. However, despite the odds stacked against them, many women have overcome adversity and achieved remarkable accomplishments in various fields. My own success story is a testament to the resilience, determination, and empowerment that women possess.

My journey began when I got married when I was young and left my studies. Opportunities for women were limited, and societal expectations often dictated the roles and paths available for us. Despite the cultural and social barriers and my responsibility towards my children, especially my sick son who was suffering from kidney failure (Chronic Renal Failure) and walking difficulty (Developmental Dysplasia of the Hip), in addition to many obstacles and difficulties, I refused to let circumstances determine my fate. Instead, I embraced challenges as opportunities for growth and self-discovery. Thanks to Allah, I was able to pass the external exams, but it was impossible to complete my studies at the university because at that time there was no evening studies in the College of Education for Women, but I did not lose hope.

After a while, the College of Education for Women was the way of hope that restored my life, as evening studies opened for the first time in 2012, and I was able to apply and be accepted there. I faced the most difficult challenges, including commitment to work, family, home, and the pressures of living, but thanks to Allah and with all my effort and strength, I was able to grant my BA.

I did not stop because I am an ambitious person and want to reach a higher position. Therefore, I decided to complete my master's

degree, and I was able to complete it as well, despite the most difficult circumstances I faced. I then decided to study Methods of teaching English and grant my PhD., and I was accepted and complete the courses. Following my education, I embarked on a career path that allowed me to be assistant Lecturer in my college through hard work, dedication, and continuous learning.

However, my success was not without its share of setbacks and obstacles. I encountered discrimination and prejudice along the way. Yet, each challenge served as fuel for my determination to shatter stereotypes and pave the way for future generations of women. In addition to my professional accomplishments, I am proud to have played a role in empowering and uplifting other women in my community. Whether through mentorship, advocacy, or philanthropy, I have made it my mission to support and empower women to realize their full potential and achieve their goals.

As I reflect on my journey, I am reminded of the countless women who have paved the way for me and the responsibility I have to pay forward. My success is not just a personal achievement but a celebration of the strength, resilience, and power of women everywhere.

In conclusion, my success story is a testament to the resilience, determination, and empowerment that women possess. Despite facing adversity and obstacles, I have overcome challenges, shattered stereotypes, and achieved remarkable accomplishments in both my personal and professional life. As we celebrate International Women's Day and honor the achievements of women around the world, let us continue to empower, support, and uplift one another in the journey towards equality and success.

## المرأة العربية والإبداع (التحديات والمعالجات)

أ.م.د. سلام سعود حسين

رئيس قسم الجغرافية

تعد المرأة في عالما العربي، بكل أحوالها الحياتية والعلمية والثقافية والابتكارية أنموذجا مشرقا للإبداع في كل مناحي الحياة، فالإبداع والقدرة على الابتكار وإيجاد الحلول للمشكلات والقدرة على التجديد والتحديث والتطور في المجتمع الإنساني يشمل كل معطيات حياتنا، فقدرة المرأة العربية تجاوز التحديات وتتخطى العقبات الاجتماعية والثقافية لإثبات جدارتها وقدراتها الفائقة على الصمود وذلك منتهى الإبداع وقيمه .

وهناك جملة تحديات تقف في طريق المرأة وقدرتها على الإبداع، منها الخوف من النجاح إذ تُعاني بعض النساء من متلازمة الخوف من النجاح التي اكتشفها عالمة النفس ماتينا هورنر عام ١٩٧٢م مما يُعيق إبداعهن، حيث إن هذه المتلازمة تجعل النساء يشعرن بالرفض من أقرانهن في حال تحقيقهن نجاحات باهرة، مما يؤدي إلى اهتزاز ثقتهن في أنفسهن وقدراتهن، وفي حال أصابت هذه المتلازمة الفتيات في مراحل التعليم فقد تكون لها آثار سلبية عليهن، وجدير بالذكر أن اكتشاف هذه المتلازمة ساعد على فهم المشكلات التي قد تواجه النساء الموهوبات بشكل كبير .

كذلك المواقف الشخصية، فلدى كثير من النساء أولويات متنوعة قد تؤثر على قدرتهن على تحقيق المساعي المهنية والإبداعية، فقد تقضي المرأة الوقت في رعاية الأشخاص الذين تُقدّر أنهم أهم من العمل؛ كإدارة طفل مريض أو الاهتمام بالأبناء المُستئين الذين يحتاجون إلى رعاية خاصة، إلى جانب القضايا الشخصية الأخرى التي تجعل النساء الموهوبات ينشغلن بها أكثر من قضية العمل الإبداعي، كما أن كثيراً منهن يواجه صعوبة في موازنة علاقاتهن الاجتماعية ومجال إبداعهن، وكثير منهن يعُدُّ العناية بالزوج والأطفال ومساعدتهم على التطور اجتماعياً من أهم الأولويات، علماً بأن بعض النساء يُحاولن تنظيم أوقاتهم وتقسيمها بين تلك الأولويات والعمل الإبداعي بالرغم من صعوبة ذلك.

وتمثل متلازمة (Impostor) إحدى العوامل التي تؤثر بشكل سلبي على ثقة المرأة بنفسها، حيث تعتقد المرأة الموهوبة بأنها غير مؤهلة لعمل معين أو أنها ستعترض لعدم تصديق الناس لجهودها المبذولة واتهامهم لها بالاحتيال أو التزوير؛ لذا تتخلى عن إنجازاتها وموهبتها بطريقة ما، مما يُضيق الفرص التي تُساعد على التقدم.

ثمَّ الشعور بالذنب : حيث تضع المرأة نفسها في نهاية

أولوياتها، لذا فهي ترفض عادةً القيام بعملٍ ما لذاتها وتعتبر ذلك أنانيةً منها، ولكن في حال تعلق الأمر بمستقبل المرأة ينبغي عليها ألا تشعر بالذنب عند اتخاذ أي قرار من شأنه تحسين حياتها.

غياب القدوة : في حال تواجد شخص تقتدي به المرأة في مجال وظيفتها، يُساعد ذلك في وضع أهداف أكثر منطقيةً تتعلق بالنجاح في وظيفتها، لكن بعض النساء يعانين من غياب القدوة التي تزيد من دافعيتها وتُشجّعها على النجاح في عملها، أو تُقدّم المشورة والإرشاد لها عند الحاجة .

عدم طلب المساعدة : فمن الصعب على بعض النساء عمل عدد من الأشياء بمفردهن؛ لأن ذلك سيؤدي إلى الإرهاق الذي بدوره يُشكل ضغطاً عليهن، لكن في حال الحصول على المساعدة من الآخرين فإن ذلك سيؤدي إلى التخفيف من الضغط والإرهاق وأداء الأعمال بشكل أفضل، ويُشار إلى أن معظم النساء لا يُمانعن في طلب المساعدة .

قلة صبرها : حيث قد ترغب بعض النساء في تحقق الأشياء بسرعة وبوقت قريب، ويكون من الصعب أحياناً عليهن الانتظار؛ لذا تُنصح النساء بالاحتفال ببعض الإنجازات الصغيرة التي حققنها خلال أوقات الصبر تلك .

انعزال المرأة عن الآخرين : فاعتقاد المرأة بأن انعزالها عن الآخرين يسهل إبداعها قد يعيق إبداع المرأة، حيث من المفترض امتلاك المرأة للمهارات الأساسية كمهارات حل النزاعات والحفاظ على العلاقات لتنجح في حياتها .

نصائح لتخلص المرأة المبدعة من هذه التحديات :

١- الاعتراف بمواهب المرأة الإبداعية وتشجيعها من خلال تسليط الضوء على إنجازاتها الإبداعية.

٢- تشجيع المرأة على التعبير عن التحديات التي تواجهها بعدة طرق.

٣- فهم العوائق الشخصية التي تُعيق إبداع المرأة أو تُقلل من نجاحها وحلها.

٤- تشجيع المرأة الموهوبة على تكوين علاقات مع غيرها من النساء الموهوبات.

٥- تعريف المرأة بالمهن المستقبلية وتشجيعها على اختيار مجال يُبدع فيه، والتخطيط الفعال لتحقيق النجاح فيه.

٦- تدريب المرأة على التفكير الإبداعي وحل المشكلات واتخاذ القرارات.

٧- تقديم الدعم المستمر للمرأة المبدعة في أي مجال، وتجنب النقد السلبي.

٨- مساعدة المرأة على تطوير ثقتها بنفسها، وإيمانها بذاتها، وبقدرتها على الإبداع.

### ٣ قصص واقعية عن التسامح والعفو عند المقدرة

ا.م. جهينة توكي شهاب

قسم العلوم التربوية والنفسية

هل تعلمون أن التسامح من أفضل وأجمل صور الحب، فكما يستلزم الأمر منا قوة لتقديم اعتذار لشخص عزيز على قلوبنا من أجل ألا نخسرهُ يستلزم أيضاً شخصاً أقوى ليقبل اعتذارنا ويسامح، فالمتسامحون هم أقوى الشخصيات وأكثر القلوب طهراً ونقاءً، هم أناس عرفوا حقيقة الدنيا الزائلة فاستحرقوا أخطاءنا؛ فصفة التسامح هي برد للقلوب وجبر لها كما أنه خلق الإسلام.



#### القصة الأولى

طلب أحد الصالحين من خادبه بعض الماء لكي يتوضأ به، وعندما أتاه خادمه بالماء وقد كان ساخناً للغاية وقع منه بعض الماء على سيده، فاشتد غضب سيده وهم واقفا يريد معاقبته على فعلته، هنا قال الخادم: "يا خير الناس ارجع إلى ما قاله الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز". السيد: "وماذا قال رب العالمين؟" الخادم: "والكاظمين الغيظ". السيد: "كظمت غيظي". واصل الخادم: "والعافين عن الناس". السيد: "وعفوت عنك". وما زال مكملًا: "والله يحب المحسنين". السيد: "أعتقتك لوجه الله تعالى".

#### القصة الثانية

قصة حدثت ببداية عصر التابعين، بيوم كان رجلاً أعرابياً قادماً من البادية بناقته، وكان منهكاً للغاية من شدة تعب الطريق، فربط ناقته خارج بستان ونام ليريح جسده.

فقامت ناقته من شدة الجوع الذي ألم بها بقطع حبيلها مما رأته من خضرة وأعشاب البستان الذي لا يبعد عنها إلا القليل، وصاحبها نائم، فدخلت الناقة الجائعة إلى البستان وأتت فيه الفساد تأكل من هنا وتخرب هنا وهكذا إلى أن جاء صاحب البستان فوجدها، فغضبها من شدة غضبه وحزنه على بستانه وما حدث فيه بسببها ليخرجها، ولكن كانت الضربة على رأسها

فماتت الناقة.

استيقظ صاحب الناقة على صوت ناقته النافقة، فتصارع مع صاحب البستان وكان صاحب الناقة قوي البدنية، وأثناء الشجار القائم بينهما ضرب صاحب الناقة صاحب البستان على رأسه فمات، اجتمع الناس وهموا بصاحب الناقة إلى القاضي لينظر في أمره فقد أصبح قاتلاً.

قال الأعرابي للناس من حوله: "دعوني أولاً أعود إلى أهلي أوصي وأرجع لكم لينظر في أمري القاضي".

اعترضوا على طلبه ولكن من حسن حظ أنه كان سيدنا "أبو هريرة" يمر أمامهم في هذه الآونة ويضمنه ليعود إلى أهله يوصيهم ويرد الأمانات إلى أصحابها؛ غاب الأعرابي شهر وورائه شهر آخر فذهب أهل القتل إلى الضامن "أبي هريرة" فسألوه: "كيف تضمن امرءاً لا تعلم عنه شيئاً؟".

فأجابهم قائلاً: "حتى لا يقال قد ذهبت المروءة من أمة محمد"، وما هي إلا لحظات حتى جاء الأعرابي فسألوه: "ما الذي أتى بك يا رجل؟"، فأجابهم: "حتى لا يقال قد ذهب الوفاء بالعهد من أمة محمد"، فعفا عنه أهل القتل قائلين: "حتى لا يقال قد ذهب العفو من أمة محمد".

#### القصة الثالثة

قصة تهلل وجه النبي صلى الله عليه وسلم عند سماع نهايتها على الرغم من حزنه الشديد في بدايتها...

جثا رجلان على ركبهما يوم القيامة عند رب العباد سبحانه وتعالى، قال أحدهما: "يا ربي إنه قد ظلمني في الدنيا، خذ بحقي منه يا ربي".

فيقول الله سبحانه وتعالى: "أعطته من حسناتك".

الأخر: "لقد فنيته جميع حسناتي يا ربي".

فيقول الأول: "فليأخذ من سيئاتي يا ربي".

هنا يحزن النبي صلى الله عليه وسلم كثيراً بسبب دخول أحد من أمته النار بظلم لأخيه في الدنيا...

فيقول الله سبحانه وتعالى للمظلوم الذي يريد أن يأخذ بحقه من أخيه: "انظر إلى الجنة"، فتتكشف له الجنة بما فيها من قصور وأنهار ومناظر بديعة، فيسأل الرجل ربه: "يا ربي لمن هذه القصور، لأي نبي أو لأي صديق أو لأي شهيد؟"

فيجيبه خالقه: "كل هذا لمن أعطى ثمنه".

فيسأله الرجل: "يا ربي ومن يملك ثمنها؟"

فيجيبه رب العباد: "أنت تملك الثمن".

قال: "وما ثمنها يا ربي؟"

قال سبحانه وتعالى: "العفو عن أخيك"، فقال: "لقد عفوت عنه يا ربي".

فيقول رب العباد: "خذ بيد أخيك وادخلا الجنة"، وهنا ضحك النبي صلى الله عليه وسلم بفرحة.

قال سبحانه وتعالى في كتابه العزيز بسورة آل عمران الآية ١٣٤: "الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" صدق الله العظيم.

## العناصر الغذائية الأساسية

الغذاء الصحي هو طعام متوازن ومتنوع يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم، ويشمل الغذاء الصحي مجموعات الطعام الستة، والتي تتضمن:

- البروتينات
- الكربوهيدرات
- الدهون



### البروتينات

كل جرام واحد من البروتين يحتوي على 4 سعرات حرارية.

المصادر الرئيسية للبروتينات تشمل كلاً من:

- اللحوم
- الأسماك
- الألبان
- البيض
- البقوليات
- البدائل النباتية مثل جينة التوفو

### الكربوهيدرات

كل جرام واحد من الكربوهيدرات يحتوي على 4 سعرات حرارية.

إن جميع الأطعمة النشوية تحتوي على الكربوهيدرات مثل:

- الخبز
- المعكرونة
- البطاطا

بالإضافة إلى الفواكه، البقول، العصير، السكر وبعض منتجات الألبان.



### الدهون

كل جرام واحد من الدهون يحتوي على 9 سعرات حرارية.

إن المصادر الرئيسية للدهون هي:

- المكسرات
- البذور
- الزيوت
- الزبدة
- الجبن
- الأسماك الدهنية ك السلمون
- اللحوم الدهنية





## أهمية الغذاء الصحي

١. إمداد الجسم بالطاقة اللازمة له، والتي تمكنه من ممارسة جميع نشاطاته على أكمل وجه.
٢. بناء خلايا الجسم وتجديدها، وذلك من خلال تناول الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من البروتينات.
٣. تقوية عظام الإنسان وبنائه، وذلك من خلال تناول الأطعمة التي تحتوي على عنصر الكالسيوم بشكل أساسي.
٤. حماية الجسم من التعرض لخطر الإصابة بالأمراض السرطانية، وذلك عن طريق تناول الأطعمة التي تحتوي على مضادات للأكسدة.
٥. نمو الجسم وبنائه بطريقة صحيحة وسليمة.
٦. تمتع الإنسان بالوزن الصحي والمثالي، وتجنّب تعرضه للمسنة المفرطة والنتيجة عن تناول الأطعمة غير الصحية.



## إرشادات لتناول الغذاء الصحي

هناك العديد من الإرشادات التي يجب إتباعها عند تناول الطعام، لكي يتمكن الإنسان من الحصول على الطعام الصحي والمتكامل وهي:

١. مراعاة التنوع في الأطعمة التي يتناولها الإنسان، وتجنّب تناول نوع واحد لفترات طويلة
٢. التركيز على تناول كميات كبيرة من الخضروات والفواكه، وذلك لاحتوائها على العديد من العناصر الضرورية للجسم.
٣. تناول الوجبات الغذائية بشكل منظم، ويكون من خلال تقسيمها إلى ثلاثة وجبات رئيسية.
٤. مراعاة التوازن في الأطعمة التي يتم تناولها، بحيث يعمل على تناول أنواع مختلفة وتحتوي على أكثر من عنصر غذائي
٥. تناول كميات معتدلة من الأطعمة والتقيد بحاجة الجسم لها، وتجنّب الإفراط في تناولها.
٦. تناول كميات كبيرة من الماء، والعمل على جعله من ضمن النظام الغذائي الصحي.



## الضلع المحشي

لكافة العزائم ،، ومائدة رمضان او مائدة العيد ،، يبقى الضلع دائما وجبة رائعة ومحيرة

## الكمية : - 6- 8 اشخاص

النوع	المقياس	الكمية
خروف مفتوح	ضلع	١
بهارات لحم	ملعقة كبيرة	٢
ملح	ملعقة كبيرة	١
فلفل اسود	ملعقة صغيرة	١
دارسين (قرفة)	ملعقة كبيرة	١
هيل مطحون	ملعقة صغيرة	١ ½
زعفران	ملعقة صغيرة	½
قرنفل مطحون	ملعقة صغيرة	½
تمر هندي منقوع	كوب	¼

## الحشو

النوع	المقياس	الكمية
ارز قصير الحبة	كوب	٥
زيت	كوب	½
لحم مفروم خشن	جرام تقريبا	٥٠٠
بصل مفروم	حبة كبيرة	١
ماء او مرق	كوب	٥
بهارات لحم	ملعقة صغيرة	١
دارسين (قرفة)	ملعقة صغيرة	١
هيل مطحون	ملعقة صغيرة	½
ملح	ملعقة صغيرة	٢
صنوبر مقلي	كوب تقريبا	½
لوز مقشر مقلي	كوب تقريبا	½
بيض مسلوقة	حبة	٣-٤

للتقديم : مكسرات مقلية ، زبيب مقلي

١ - اغسلي الضلع جففيه جيدا من الداخل والخارج .

٢ - في طبق صغير ضعي البهارات، الملح، الفلفل الدارسين، الهيل، الزعفران، القرنفل والتمر الهندي قلبي لتختلط مع بعضها ثم وزعيها داخل وخارج الضلع الى ان يتغطي كله بالبهارات يمكنك تغليف الضلع وحفظه بالثلاجة لثاني يوم ولكن بدون حشو.

٣ - الحشو - غسلي الأرز وانقعيه في ماء دافئ الحوالي نصف ساعة.

٤ - سخني الزيت في قدر واسع، أضيفي اللحم المفروم وقلبي الى ان يجف، أضيفي البصل وقلبي الى ان يذبل ، صفي الأرز من الماء واضيفيه الى البصل وقلبي على نار قوية الى ان يسخن الأرز

٥ - أضيفي الماء او المرق، بهارات اللحم، القرفة الهيل والملح، دعي الأرز يغلي ثم خففي النار وغطي القدر واتركيه لحوالي ١٥ دقائق الى ان يتشرب الماء لا تدعي الأرز ينضج تماما ، سيكتمل النضج أثناء الطهي في الفرن أضيفي المكسرات وقلبيها مع الأرز ٦ - احشي الضلع بالأرز مع وضع حبات البيض المسلوقة مع الأرز في داخل الضلع.

٧ - ثبتي الفتحة بأعواد خشبية ثم لفي عليها خيط سميك الى ان يتم غلاق الفتحة جيدا ، ( او خيطها بالخيط والأبرة ) غلفي الضلع بورق المنيوم سميك، احكمي اقفاله جيدا

٨ - سخني الفرن لدرجة حرارة ١٩٠ م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط، ضعي الضلع في صينية ادخله الفرن من ساعة ونصف الى ساعتين الى ان ينضج ٩ - ضعي الضلع في طبق واسع ، انزعي الأعواد الخشبية عملي شق في سطح الضلع لكي يظهر الحشوة انثري عليه المكسرات وزينيه حسب الرغبة



## البسكويت الثلجي

اصابع صغيرة، بيضاء اللون مثل الثلج، لذيدة الطعم تذوب في نمك بسرعة. السكر الناعم الذي يغطي هذه البسكويتات يجعلك تحسین بطعم بارد كبرودة الثلج اثناء تناولها

العجينة : الكمية . ٥ قطعة		
دقيق	كوب	١ ½
نشا	كوب	½
ملح	ملعقة صغيرة	¼
سكر ناعم بودرة	كوب	½
زبدة لينة	كوب	١
فانيليا سائلة	ملعقة صغيرة	١

- ١ - العجينة: انخلي الدقيق، النشا والملح، اتركه جانبا.
- ٢ - انخلي السكر، ضعيه في وعاء الخلاط، أضيفي الزبدة ثبتي المضرب الشبكي واخفقي على سرعة متوسطة ٢ - ٣ دقيقة الى ان يصبح الخليط هشاً مثل الكريمة أضيفي الفانيليا، اخفقي لثواني
- ٣ - ابعدي المضرب الشبكي وثبتي مضرب التقليب ( او استعملي ملعقة خشبية عريضة ) أضيفي الدقيق، شغلي الخلاط على سرعة بطيئة الى ان تتشكل لديك عجينة لينة. لا تعجنها كثيرا.
- ٤ - ضعي العجينة في كيس نايلون ضعيها بالثلاجة لمدة ساعة أو أكثر الى ان تتماسك. ٥ - سخني الفرن على درجة حرارة ١٧٠ م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط.
- ٦ - احضري ٢ صينية بسكويت قصيرة الحافة. ضعي قطعة من ورق الزبدة في كل صينية. اتركها جانبا
- ٧ - تشكيل البسكويت قطعي العجينة الى حوالي ١٠ قطع، شكلي كل قطعة إلى شكل اسطواني (حيل) طوله حوالي ٢٠ سم. قطعي كل اسطوانة الى ٥ قطع (أو حسب الرغبة)، ضعيها على الصينية مع ترك مسافة بين كل قطعة واخرى.
- ٨ - ادخلي الصواني الى الفرن ١٠ - ١٢ دقيقة الى ان تصبغ الحواف لونها ذهبي فاتح جدا، اتركي البسكويت في الصواني الى ان يبرد تماما .
- ٩ - التغطية: انخلي السكر وضعيه في طبق واسع ضعي بضع حبات من البسكويت في السكر قلبها عدة مرات الى ان تغطي تماما. كرري تلك الخطوة الى ان يتم تغطية كافة البسكويت . انقلها لطبق التقديم



## أسئلة للنقاش بين الأصدقاء عدد من طالبات علوم التربية والنفسية

- ما هو الشيء الذي يخترق الزجاج ولا يكسره ؟
- الضوء
- ما هو الشيء الذي لا يدخل إلا إذا ضرب على رأسه ؟
- المسمار
- ما هو الشيء الذي اسمه على لونه ؟
- البيضة
- كيف يمكنك استثمار وقتك الخالي من أي التزام؟ وإلى أي مدى تجد الوقت مهمًا؟
- هل يمكنك العمل في مكانين مختلفين بذات الوقت؟ وأقصد بذلك الحصول على وظيفتين معًا والتوفيق بينهما؟
- لو خرجت في سياحة لمدة شهر، فأين يمكن أن تقضي هذا الشهر؟
- من هو العالم الأكثر تأثيرًا وفائدة باختراعاته بالنسبة للبشر أجمعين ؟
- شخص تعتبره القدوة الأمثل لك، ولماذا؟
- نقاش حول السفر
- السفر هو الأمر الأكثر متعة بالنسبة للكثيرين، وهو بمثابة الحلم بالنسبة لآخرين، والنقاش حول السفر من الأمور التي تكثر بين الأصدقاء والعائلة:
- هل تظن أنّ السفر فرصة جيدة لبداية حياة سعيدة، أم هو مجرد تغيير جو فقط؟
- هل تظن أنّ سفرك قبل حصولك على شهادتك الجامعية سيكون فكرة سيّدة؟
- أيّ البلدان حول العالم تظن أنّها قادرة على جعل حياتك أفضل فيما لو سافرت إليها؟
- كم مرّة سافرت في حياتك؟ وهل هنالك أمور تعلّمتها خلال سفرك؟
- هل تظن أنّ السفر حلًّا من الحلول التي يمكن أن يسعى إليها الإنسان حتّى يحقق أحلامه أو يساعده السفر لتحقيقها؟
- ما هي المخاطر المحتملة من فكرة السفر؟
- هل إيجابيات السفر أكثر أم سلبياته؟
- ما هو الشيء الذي كلما زاد نقص ؟
- العمر
- ما هو الشيء الذي يتكلم جميع لغات العالم ؟
- صدى الصوت
- ما هو الشيء الذي كلما أخذت منه كبر ؟
- الحفرة
- ما هو أهون موجود و أعز مفقود ؟
- الماء
- ما هي التي تحرق نفسها لتفيد غيرها ؟
- الشمعة
- هو ابن الماء . وإذا وضع فيه الماء مات ... فماذا يكون ؟
- الماء
- من هو الذي ينام مرتديا حذاءه لا يفارقه ؟
- الحصان
- ماهو الشيء الذي يحيا أول الشهر ويموت آخره ؟
- القمر
- ماهو الباب الذي لايمكن فتحه ؟
- الباب المفتوح
- ماهو أسم الشهر الذي اذا حذفت أوله هرب ؟
- صفر
- ماهو الشيء الذي يجري ولا يمشي ؟
- النهر
- من أي شيء نأخذ السكر ؟
- من السكرية
- من أين يشرب سكان أهل النيل ؟
- من الحنفيات
- ماهو الشيء الذي يشبه نصف القمر ؟
- نصفه الثاني
- شيء أوله عين وآخره لي ؟
- علي
- أرجله من حطب ورأسه من ذهب ؟
- القمح
- ماهو الشيء الذي له خمس أصابع دون لحم وعظم ؟
- القفاز

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
														1
														2
														3
														4
														5
														6
														7
														8
														9
														10
														11
														12
														13
														14
														15

## أفقي

## عمودي

- 1- معنى اسم الاكوادور- عائلتي وعزوتي (م)
  - 2- الاستفسارات- عكس علم
  - 3- للنفي- علم مؤنث- يحطمه (م)- غم وحزن
  - 4- دولة (م)- ابو البشرية- عكس ضيقناها
  - 5- وقت- من مراحل نمو النباتات (م)- زمان طويل
  - 6- حبك (م)- نجلي- اعطيها
  - 7- للنداء- مقتحم- حرف اجنبي (م)
  - 8- فكه- النوم- الان بالانجليزي
  - 9- البراهين (م)- نظيره (م)
  - 10- الرقيق في الدراسة او العمل- متشابهان- من الطيور (م)
  - 11- يحسن (م)- اذل (م)- ماركة سائل لغسيل الصحون (م)- اكمل
  - 12- اجبار (م)- نبات طيب الرائحة
  - 13- ممثلة مصرية (م)- انثى الحصان (م)
  - 14- متشابهة- وظائف- متشابهة
  - 15- متشابهة- المذاهب (م)
- 1- ممثل مصري- البنيان (م)
  - 2- مطرب خليجي كبير راحل- المطر الشديد (م)
  - 3- متشابهان- سلالة- صوت الطائرات (م)
  - 4- مله (م)- مكترث ومبال- الندى (م)
  - 5- ادعاءات- دولة اوروبية (م)
  - 6- ممثلة خليجية قديرة
  - 7- جبل صغير- المخلوقات (م)- متشابهة
  - 8- كيف بالانجليزي (م)- مطبوعة لبنانية (م)- حرف نصب
  - 9- دولة اسيوية (م)- علم مذكر
  - 10- ما يحيط بالارض من الفضاء (م)- للتعريف- متشابهان- نعم بالهندي
  - 11- عاونت (م)- مطرب وممثل مصري
  - 12- عملة اسيوية- خاصتي- جمع بئر
  - 13- مادة توضع على الشعر (م)- ملازمتهم للشيء- الابداع (م)
  - 14- متشابهة- اتممت- متشابهة
  - 15- السباق الطويل- تحمله الاشياء (م)