



المستقبل

العدد الثامن تشرين الثاني ٢٠٢٤ م السنة الاولى مجلة علمية ثقافية صادرة عن كلية التربية للبنات جامعة تكريت

العدد الثامن

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 شاکر
- 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. شهد خالد حميد
- م.م جهينة تركي شهاب
- م.م رنا منذر خضير

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 الإلكتروني

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

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>



alanqaamazine@gmail.com

محتويات العدد

- ١..... كلمة رئيس التحرير.....
- ٢..... مكانة السيدة خديجة رضي الله عنها ودورها في الإسلام.....
- ٣..... العقيدة الإسلامية والتربية للأطفال.....
- ٤..... فروع علم الرياضيات.....
- ٤..... لماذا التحليل الحقيقي؟!.....
- ٦..... لقصور الاصطلاح في قصيدة النثر.....
- ٧..... الواقعية بوصفها متخيلاً.....
- ٨..... دور المرأة في تطوير التعليم العالي في العراق: تحديات الحاضر وآفاق المستقبل.....
- ٨..... فن اتكيت الحديث للمرأة.....
- ٩..... كوني انتِ كوني مميزة.....
- ١٠..... * Palindromes in English*.....
- ١٠..... *الكلمات المتناظرة في اللغة الإنجليزية*.....
- ١٠..... الطموح اساس النجاح في الحياة.....
- ١١..... «كيف تقطع علاقتك بهاتفك».....
- ١٢..... مستحضرات طبية وعلاجية آمنة من الطبيعة (نبات صبار الألوفيرا).....
- ١٢..... نصائح لإبعاد الأطفال عن الهواتف المحمولة.....
- ١٣..... فوائد المنظفات المنزلية الطبيعية.....
- ١٤..... طريقة عمل حلويات الزلابيا.....
- ١٤..... طريقة عمل حلويات لفة الخميرة.....
- ١٤..... طريقة عمل أكلة داوود باشا.....
- ١٥..... طريقة عمل بيتزا الخضار الدايت.....
- ١٦..... لعبة الحروف المتقاطعة.....
- ١٧..... لعبة البحث عن الكلمات.....



كلمة رئيس التحرير

يوم النصر: دعوة للانتصار للمرأة اليوم، ونحن نحتفل بيوم النصر، فإن للانتصار رمزية خاصة تتجاوز المعارك العسكرية. النصر الحقيقي هو انتصار القيم الإنسانية، انتصار العدل على الظلم، واحترام الكرامة الإنسانية في كل أشكالها. كما أن يوم النصر يُذكرنا بالقوة الجماعية والإرادة في التغلب على الأزمات والتحديات. العنف ضد النساء لا يزال واحدًا من أكثر الانتهاكات لحقوق الإنسان انتشارًا واستمرارية، إلا أنه الأقل إبلاغًا عنه. إنه معركة خفية تتطلب شجاعة لمواجهة وتكاتفًا لإنهائها. إن التقاء يوم النصر مع حملة مناهضة العنف هو فرصة لإعادة التأكيد على التزامنا المجتمعي بحماية النساء، ليس فقط من العنف، إنما أيضًا من الظلم والإقصاء. النصر الأكبر الذي يمكننا تحقيقه اليوم هو بناء مجتمع آمن وعادل، حيث تكون المرأة شريكة فعالة في التنمية وصناعة المستقبل. مع الحملات والتزامنا المشترك، ابعث وفريقي المميز برسالة واضحة: المرأة ليست وحدها في هذه المعركة. لكل صوت يرتفع ضد العنف ولكل يد تمتد للمساعدة، نحن نصنع فرقًا. فلنحول يوم النصر إلى رمز ليس فقط للانتصارات الماضية، إنما أيضًا للانتصارات الحاضر والمستقبل، حيث نحتفي بمجتمع يرفض العنف ويحتضن العدالة والمساواة. معًا، يمكننا أن نجعل العالم أكثر أمانًا وعدلاً للجميع.

ا.د نجلاء عبدالحسين عليوي

عميد كلية التربية للبنات

مكانة السيدة خديجة رضي الله عنها ودورها في الإسلام

د. نضال مجيد عبود

قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية

خديجة بنت خويلد رضي الله عنها: هي أول أزواج النبي صلى الله عليه وسلم وهي خديجة بنت خويلد بن أسد بن عبد العزى بن قصي القرشية الأسدية. أمها فاطمة بنت زائدة، قرشية من بني عامر بن لؤي. يلتقي نسبها مع الرسول صلى الله عليه وسلم في جده قصي، وهي من أقرب نسائه إليه في النسب. بيتها بيت مجد، ورياسة، ومال، وقد ذكر ابن إسحاق أنها كانت امرأة ذات شرف ومال، تتمتع بالفراصة ورجاحة العقل وقوة الشخصية، وكانت (رضي الله عنها) تتصف بالسخاء والبذل وقوة الإيمان.

ولدت خديجة، رضي الله عنها، بمكة، ونشأت في بيت شرف ووجاهة. وقد مات والدها يوم حرب الفُجَّار. وقد تزوجت مرتين، قبل رسول الله ﷺ، باثنين من سادات العرب، هما: أبو هالة بن زرارة بن النباش التميمي، وجاءت منه بهند وهالة. وأما الآخر فهو عتيق بن عائذ بن عمر بن مخزوم، وجاءت منه بهند بنت عتيق. كان للسيدة خديجة، رضي الله عنها، حظٌ وافر من التجارة، فكانت قوافلها لا تنقطع بين مكة وحواضر التجارة آنذاك. لتضيف، إلى شرف مكانتها وعلو منزلتها، الثروة والجاه؛ حتى غدت من تجار مكة المعدودين، وبلغت منزلة عظيمة في الكرم والأخلاق الرفيعة، إذ كانت، نساء مكة، والمقربات إليها يعرفن عنها ذلك؛ فكن يذهبن بأنفسهن إليها في بيتها، فينلن من كرمها وفضلها الشيء الكثير. وكانت إذا ما خرجت إلى البيت العتيق، لتطوف به، خرجن معها، وقد أحطن بها، فلا تلغو واحدة منهن، ولا تتكلم إلا بالجد من الكلام، ولا يحببن أن يسمعن من أحد لفظة نابية، قد تجرح سمع السيدة خديجة، رضي الله عنها. وفي إحدى المرات، وهنَّ عند البيت العتيق مع خديجة، طلع عليهن يهودي، وناداهن قائلاً: (يا نساء تيماء) (وفي رواية يا نساء قريش)، سيظهر نبي في هذا الزمن، فمن أرادت أن تكون له زوجاً فلتفعل. فثارت النسوة اللاتي كنَّ يحطن بالسيدة خديجة، وقذفنه بالحجارة، وقد فعلن ذلك من أجل السيدة خديجة، رضي الله عنها.

ذكرت مصادر السيرة وغيرها، أن السيدة خديجة، رضي الله عنها، كان لها حظٌ وافر من التجارة، فقد كانت تستأجر الرجال وتدفع إليهم أموالها، ليتاجروا بها، وتضاربهم إياه، بشيء تجعله لهم، وكانت قريش قوماً تجاراً. وكان رسول الله ﷺ واحداً من

الذين تعاملوا معها. تقول الروايات: إنها أرسلته مرة إلى الشام، بصحبة غلامها ميسرة. ولما عاد، أخبرها الغلام بما رآه من أخلاق الرسول ﷺ، وما لمس من أمانته وطهره، وما أجره الله على يديه من البركة، حتى تضاعف ربح تجارتها؛ فرغبت به زوجاً. وسرعان ما خطبها حمزة بن عبد المطلب، لابن أخيه، من عمها عمرو بن أسد بن عبد العزى. وقد أصدقها عشرين بكرة. وتم الزواج قبل البعثة بخمس عشرة سنة، وللنبي ﷺ، آنذاك، خمس وعشرون سنة، بينما كان عمرها أربعين سنة. وعاش الزوجان حياة كريمة هانئة، وقد رزقهما الله ستة من الأولاد: القاسم، وعبد الله، وزينب، ورقية، وأم كلثوم، وفاطمة، (رضي الله عنهم جميعاً).

كانت السيدة خديجة رضي الله عنها، تحب النبي ﷺ، حباً شديداً، وتعمل على نيل رضاه، والتقرب إليه، حتى إنها أهدته غلامها زيد بن حارثة، لما رأت من ميله إليه ﷺ، وكان لها دور هام ومكانة كبيرة في نصرة الإسلام حيث تمكنت (رضي الله عنها) من أن تهيب للنبي ﷺ بيتاً هائلاً قبيل البعثة، إذ أعانته على خلوته في غار حراء، وواسته بنفسها ومالها. وعند البعثة ثبتته وصدَّقته، عندما جاءها خائفاً يرتجف قائلاً: «زملوني زملوني». فزملوه حتى ذهب عنه الروع. وكان لها دورٌ عظيم في تثبيت النبي ﷺ، والوقوف معه، بما آتاه الله من رجحان عقل، وقوة شخصية، وحكمة واعية. وعن عائشة أم المؤمنين، رضي الله عنها، أنها قالت: أول ما بُدئ به رسول الله ﷺ من الوحي، الرؤيا الصالحة في النوم. وكان لا يرى رؤيا، إلا جاءت مثل فلق الصبح. ثم حُبب إليه الخلاء؛ فكان يخلو بغار حراء، يتحنث فيه: وهو تعبد الليالي ذوات العدد (أي الليالي الكثيرة). قبل أن ينزع إلى أهله، ويتزود لذلك، ثم يرجع إلى السيدة خديجة، رضي الله عنها، فيتزود لمثلها؛ حتى جاءه الحق وهو في غار حراء، فجاءه الملك، فقال: اقرأ. قال: ما أنا بقارئ. قال: فأخذني، فغطني حتى بلغ مني الجهد، ثم أرسلني، فقال: اقرأ. فقلت: ما أنا بقارئ. فأخذني، فغطني الثانية، حتى بلغ مني الجهد، ثم أرسلني، فقال: اقرأ. فقلت: ما أنا بقارئ. فأخذني، فغطني الثالثة، ثم أرسلني، فقال: ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ﴾... إلى آخر السورة. فرجع بها النبي ﷺ، يرجف فؤاده، فدخل على السيدة خديجة بنت خويلد، رضي الله عنها، فقال: «زملوني زملوني»، فزملوه، حتى ذهب عنه الروع، فقال لخديجة، وأخبرها الخبر: «لقد خشيت على نفسي»، فقالت السيدة خديجة: كلا، والله، ما يخزيك الله أبداً، إنك لتصل الرحم، وتحمل الكلَّ (الضعيف)، وتكسب المعدوم

العقيدة الإسلامية والتربية للأطفال

م. سبأ علي مزهر

قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية

إنَّ ترسيخ العقيدة الإسلامية في الأبناء هي منهج الأنبياء عليهم الصلاة والسلام ، ومن ذلك قول سيدنا إبراهيم حين وصى أبناءه، قال تعالَى ﴿ووصى بها إبراهيم بنيه ويعقوب يا بنيَّ إنَّ الله اصطفى لكم الدين فلا تموتن إلاَّ وأنتم مسلمون﴾ البقرة / الآية: ١٣٢

فتعليم العقيدة للأطفال منذ نعومة اظفارهم هو اساس استقامة الامة وحمايتها من الانحرافات ، يبدأ تعليم العقيدة منذ الطفولة عبر زرع محبة الله ورسوله ، ومن هنا جاء استحباب التأذين في اذن المولود.

قال تعالَى ﴿وإذ قال لقمن لابنه وهو يعظه يا بنيَّ لا تشرك بالله إنَّ الشرك لظلم عظيم﴾ سورة لقمان/الآية: ١٣ فالوالدين خاصة في السنوات الأولى من عمر الطفل أثر عظيم على ابنائهم في ديانتهم وعقيدتهم واخلاقهم ، ففي مرحلة الطفولة قبل الاحتكاك بالمجتمع الخارجي ودخول المدارس يكون المرابي الاكبر للطفل والديه مع روافد اخرى مثل الأخوة والأخوات والاقارب ، وفي المدرسة يضاف المعلم تقوية فمّن واجباته غرس العقيدة الصحيحة في نفوسهم خصوصا في هذا الزمان الذي كثرت فيه فتن الشبهات والشهوات من اعلام وبرامج موجهة إلى الطفل تعكّر صفاء عقيدته .

فالمعالم الأساسية لشخصية الإنسان تتكون في مرحلة طفولته ، إذ تكون النفس البشرية مرنة وقابلة لكل شيء، فهي كالصفحة البيضاء الخالية من كل نقش وصوره، على الفطرة السليمة ، وقد أشار إلى ذلك سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم) بقوله: (كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه او ينصرّانه او يمجّسانه كمثل البهيمة هل ترى فيها جدهاء)، فاذا تمكنت العقيدة في النفس أيقظت فيها دوافع الخير وضأفت على حياتها الأمن والطمأنينة، ومحت منها القلق والحيرة.

وقد اهتم رسولنا (صلى الله عليه وسلم) بتعليم صغار الصحابة أمور العقيدة، ومما يدل على ذلك ما ورد عن جندب بن عبدالله (رضي الله عنه) أنه قال: ((كنا مع النبي فتیان حازورة فتعلّمنا الإيمان قبل أن نتعلّم القرآن، ثم تعلمنا القرآن فزدنا به إيماناً)).

(الفقير)، وتقري الضيف (أي تكرمه) ، وتعين على نوائب الحق. فانطلقت به السيدة خديجة، رضي الله عنها، حتى أتت به ورقة بن نوفل، ابن عمها، وكان امراً تنصر في الجاهلية، وكان يكتب الكتاب العبراني، فيكتب من الإنجيل بالعبرانية ما شاء الله أن يكتب. وكان شيخا كبيرا قد عمي، فقالت له خديجة: يا بن عمي، اسمع من ابن أخيك. فقال له ورقة: يا ابن أخي، ماذا ترى؟ فأخبره رسول الله ﷺ خبر ما رأى. فقال له ورقة: «هذا هو الناموس، جبريل - عليه السلام - الذي نزل الله على موسى، يا ليتني فيها جذعا (أي شابا قويا)، ليتني أكون حيا، إذ يخرجك قومك. فقال النبي ﷺ: «أو مخرجي هم؟» قال: نعم، لم يأت رجل قط بمثل ما جئت به إلا عودي. وإن يدركني يومك أنصرك نصرًا مؤزرا. ثم لم ينشأ ورقة أن توفي، وعندما جاءت البعثة النبوية كانت السيدة خديجة، رضي الله عنها، قد وهبت نفسها وبيتها لخدمة المسلمين، واستغلت مكانتها في دفع الأذى عن رسول الله ﷺ، لذلك حزن النبي أشد الحزن على وفاتها، إذ كانت له نعم العون والنصير.

تلك هي السيدة العظيمة خديجة، رضي الله عنها، التي بعث الله إليها تحيته تقديرا لما قدمته للدعوة الإسلامية، فبشرها الله ببيت في الجنة من اللؤلؤ المجوف، لا تعب فيه ولا منازعة. فكانت بذلك الأسبق إلى الجنة، كما كانت الأسبق إلى الإسلام؛ إذ لما علمت، رضي الله عنها، بذلك لم تتردد لحظة في قبول دعوته لتكون أول من آمن برسول الله، وصدّقه. ليس هذا فحسب، بل قامت معه تسانده في دعوته، وتؤانسه في وحشته، وتذلّل له المصاعب، فكان الجزاء من جنس العمل، بشارة الله لها ببيت في الجنة من قصب، لا صخب فيه ولا نصب. . يقول ابن حجر : لما دعا الرسول ﷺ، إلى الإسلام أجابت خديجة طوعا، فلم تحوجه إلى رفع صوت، ولا منازعة، ولا تعب في ذلك؛ بل أزالته عنه كل نصب، وأنسته من كل وحشة، وهوّنت عليه كل عسير؛ فناسب أن يكون منزلها الذي بشرها به ربها بالصفة المقابلة لفعالها .

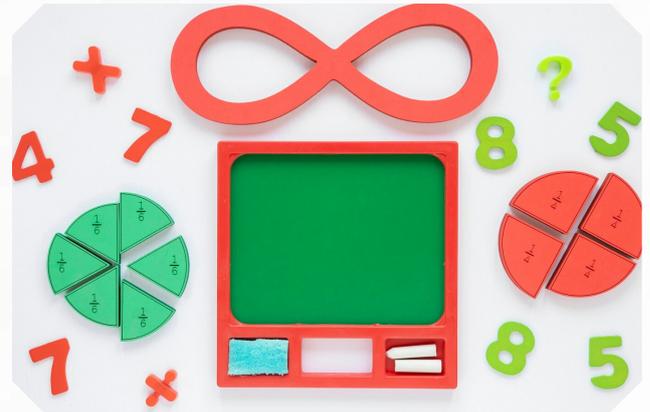
حفظ النبي ﷺ، لها ذلك الفضل، فلم يتزوج عليها في حياتها إلى أن قضت نحبها؛ فحزن لفقدائها حزنا شديداً، ولم يزل يذكرها، ويُباليغ في تعظيمها والثناء عليها، ويعترف بحبّها وفضلها على سائر أمهات المؤمنين، فيقول: (إني قد رزقت حبّها)، ويقول ﷺ: آمنت بي، إذ كفر بي الناس. وصدّقتني، إذ كذّبني الناس. وواستني بمالها، إذ حرمني الناس. ورزقني الله عز وجل ولدها، إذ حرمني أولاد النساء، فرضي الله عنها وأرضاها.

فروع علم الرياضيات

د. رنا بهجت ياسين

قسم الرياضيات

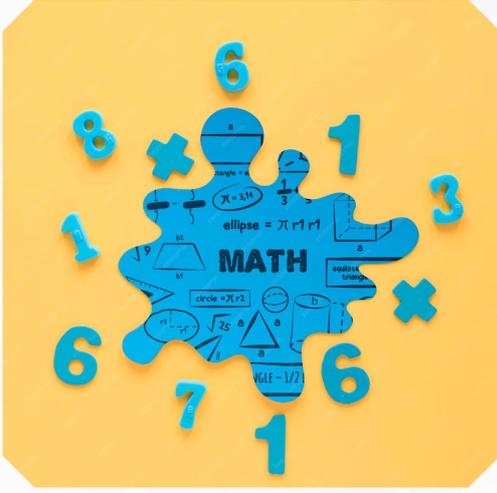
علم الرياضيات : هو علم الاعداد والفراغ او علم المختص بالقياس والكميات والمقادير، وهو علم تجريدي من ابداع العقل البشري ويهتم بطرائق الحل وانماط التفكير . وهو يعد لغة ووسيلة مكملة للغة الطبيعة يتعامل مع الحقائق الكمية والعلاقات كما انه يتعامل مع المسائل التي تتضمن الفضاء والاشكال والصيغ والمعادلات المختلفة التي أثرت في حياة الانسان منذ القدم، وعلى مدار التاريخ اسهمت العديد من الحضارات في علم الرياضيات مثل الحضارة اليونانية والحضارة الهندية والصينية والحضارة الاسلامية التي نبغ علماءها وأسهموا بشكل كبير في تقدم البشرية إذ كان لهم دور بارز في تطور الرياضيات عبر العصور ومنهم ارخميدس، واويلر، وديفيد هيلبرت، وغاوس، وليبنتز، ومحمد بن موسى الخوارزمي، وابن الهيثم، وتيلور، وغيرهم ... وبعدها انتقلت كل هذه النظريات العلمية الى الأوروبيين في القرون الحديثة. إذ بحث علماء الرياضيات عن الانماط ووضعوا تخمينات جديدة وأثبتوا الحقيقة من خلال الاستنتاج الدقيق من البديهيات والتعريفات المختارة بشكل مناسب .



من فروع علم الرياضيات التي لها العديد من المجالات المتخصصة والتي ارتبطت بعلم الرياضيات هي :
 ١- الرياضيات البحتة : هي دراسة المفاهيم الرياضية التجريدية ويكون التركيز على النظريات والبراهين دون النظر الى تطبيقاتها العملية .
 من مجالاتها : التحليل , الجبر التجريدي , التبولوجيا , الهندسة , نظرية الاعداد .

٢- الرياضيات التطبيقية : هي استخدام الرياضيات في حل مسائل حياتية واقعية في مجالات مختلفة مثل الهندسة والعلوم والاقتصاد وغيرها .

من مجالاتها : معادلات التفاضلية , التحليل العددي , الاحصاء الرياضي , الرياضيات الفيزيائية , الرياضيات الحاسوبية , رياضيات البيانات , الرياضيات المالية , التشفير , ...



لماذا التحليل الحقيقي؟!

ألمى سعد عبد الباقي

قسم الرياضيات

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

إذا أردت أن أجيبك عن هذا السؤال، سأقترح في البداية أن تكون على علم بماهية التحليل الحقيقي، أو على الأقل تعلم تعريفه. التحليل الحقيقي يشبه المقدمة الأولى للرياضيات، فهو أكثر من مجرد معالجة التغيرات وحساب التفاضل والتكامل. في رأيي، التحليل الحقيقي هو مفهوم مجرد. النظرية الأكثر أهمية التي جعلت التحليل الحقيقي معقدًا للغاية هي: «بين عددين حقيقيين هناك عدد لا حصر له من الأعداد الحقيقية». عندما واجهت هذه العبارة لأول مرة، اعتقدت أنها رائعة حقًا. دراسة التحليل الحقيقي تساعدنا على رؤية العالم المجرد للرياضيات البحتة، ويمكنك من خلالها التعرف على التعاريف الدقيقة للحدود والاستمرارية واليقين الحقيقي

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

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

سوف تجد أن التحليل الحقيقي الروائع . وأن هناك شيئاً يعجبك فيه. أعتقد أنه إذا كنت تريد الاقتراب من الحقيقة المطلقة فأنت بحاجة إلى دراسة الرياضيات من أجل ذلك، لأن الرياضيات هي اللغة التي تملأ الكون! قد يعارض الكثير ما أقول ويعدها ترهات لا معنى لها، ومنبثقة من مبدأ العشق، الذي يعتبره الكثير فخاً، ولكن عندما تغوص في هذه السطور وتتعلم المعنى الحقيقي لها، ستدرك ولو للحظة ما كنت أعنيه!!



بينها! وستصل ((وهذا ما أمل)) إلى فهم ما تعنيه «اللانهاية» حقاً. من خلال التحليل الحقيقي يمكن وضع مالانهاية من الأرقام الحقيقية المختلفة في مجموعة (∞)، وهي مجموعة كانتور الشهيرة.

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

سأحاول هنا أن أكتب كلمات وأمل أن تصل هذه الكلمات إلى المفهوم الحقيقي العميق، في حياتنا نحتاج كثيراً إلى التسلم لما سيحدث أو ما نقوم به فعلاً، فهناك أوقات يتعين عليك فيها أن تخطط لتحقيق شيء ما! وتمر عليك أوقات يجب عليك فيها القفز قبل القفز! لكن نعم، أن التحليل يجعلنا أكثر ثقة وأكثر ذكاء مقارنة بشخص لا يعلم شيئاً... تقوده المواقف بشكل تلقائي. هناك بعض الأشياء التي يجب أن يتم تعلمها فقط من التجربة، ومن ذلك تستطيع أن تدرك أنه إذا اجتمع كل ذلك معاً، التخطيط، التحليل والتجربة، فأنا سنكون أكثر حكمة!!!

لنتكلم بدقة أكثر، هناك الكثير من الرياضيات حولنا... كل شيء في الحقيقة هو رياضيات، كل شيء في عمقه رياضيات. كل ذلك يقع تحت عنوان التحليل الحقيقي. مثلاً، المهندس يمكنه العمل في الفضاء والإنتاج دون معرفة واقعية عميقة لأي نظرية طبقها وعمل عليها. الحقيقة أن هذه النظرية تقول لنا أن ما يفعله هو الصحيح. وعلى نحو أكثر جدلاً، إننا ثبت الأشياء، عندها نحتاج إلى التحليل الحقيقي. عندها سأقول لك: ليكن سؤالك أكثر دقة، وقل لي: ما هي تطبيقات الدوال المستمرة؟ مثلاً ذات القيم الحقيقية. لأجيبك أن هذه التطبيقات كثيرة

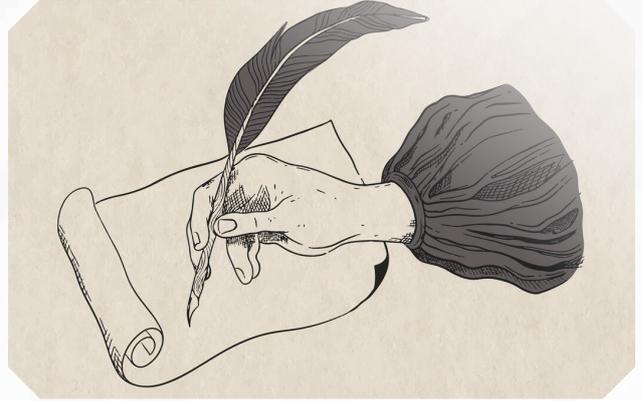
القصور الاصطلاحية في قصيدة النثر

د. مصطفى مزاحم مصطفى

قسم اللغة العربية

يُعرّف بموسيقية لا ضابط لها، تتفاوت بالجودة بحسب وقعها واستجابتها. ولعل ما يُشترط في هذه الموسيقية هو أن تكون متوائمة مع الطقس العام الذي تدور حوله المعاني، وبهارمونياً يتسق بها جرس اللفظ مع المعنى، مما يتطلب تجربة حقيقية تنزع إلى الدوال المؤدية للغرض، ولا شك أن وسيلة ذلك بالضرورة هي اللغة، مع مساندة أخرى شكلية مثل طول السطر الشعري حيناً، وقصره حيناً آخر في القصيدة نفسها، ومناطق البياض والسواد، وبدء السطر، وعلامات الترقيم، وغيرها، لكن اللغة هي الوسيلة الرئيسية في استجلاء تلك الشحنة الموسيقية، بآلاتها الكثيرة مثل التقديم والتأخير وحروف العلة والحذف والتكرار والتماثل والتوازي،... الخ، دون أن يعني ذلك أن السر الموسيقي يكمن في تلك الآلات؛ فهي ليست سوى وسائل لقنص المغيّا، إنما السر في اللغة ذاتها في حروفها ومفرداتها وجملها؛ إذ إن خصائص الحرف العربي لا تنسلخ عن تلك الموسيقى الصوتية المميزة له، كما أن في بنيته صفات كثيرة تدور كلها حول الموسيقى المتحصلة منها، وهو ما يفسر طرح العربي لكثير من الأصوات التي كان من الممكن أن تكون حروفاً، بيد أن الجانب الموسيقغائب عنها، فنبذت من اللسان، واقتصر على ثمانية وعشرين حرفاً، انسجمت تمام الانسجام في التركيب والتتابع. بهذا الاعتبار يمكن أن نجعل من قصيدة النثر (جنس شعري) تبلور عن ارهاص مرحلي لتاريخ الشعر، الذي تأبى هويته إلا أن تتصف بالجانب الموسيقي المتمكن فيها والمتحصّل منها المفارقة الحتمية للنثر، وعلى ذلك فإن الاشكالية المطروحة يمكن تلمّس حل لها بإعادة النظر في التسمية؛ لأنها جمعت بين ضدين؛ فالقصيدة بمعناها المباشر لا يمكن أن تلتقي بالنثر إلا على سبيل المجاز، وهو مجاز لا يسيغه الكثير من الباحثين في الشعر؛ بالنظر إلى العبثية المحتملة في الجمع بين ما هو جنس شعري وجنس نثري، ولو أخذت في البحث هذه الزاوية الموسيقية لكان يمكن تجنب كثير من الخلاف الحاصل في هوية قصيدة النثر، ولأدّى ذلك إلى قبولها والاعتراف بها من ناحية، وايجاد تسمية مناسبة تتلائم مع الأدب العربي عموماً، ولا تقصي ثوابته المتعارف عليها.

لعل أهم إشكالية مطروحة حول قصيدة النثر من حيث بنيتها ونسجها هي خلوها من الوزن والقافية، وانعاقها الكامل من مجمل قوانين عمود الشعر المميزة للقصيدة العربية في نوعها الكلاسيكي، وانسلاخها أيضاً مما يميز قصيدة التفعيلة في طورها الشعري الحديث، وهي إشكالية حدث بالكثير من نقاد الشعر وحُدّاقه إلى رفض هذا الضرب النثري (أو الشعري) بالتوازي مع أنصار كُثر شايعوا هذا اللون الجديد وأطلقوا عليه اسم قصيدة النثر تمييزاً له عن ضروب الشعر الأخرى المحكومة بالوزن، مع ما يشبه الاتفاق على عدّها جنساً أدبياً تقوم به الخصائص والصفات.



وإذا كان المسوّغ في تجنيس قصيدة النثر شعراً هو أنها ذات كثافة غنائية وشعرنة نصية؛ فهو مسوغ غير كاف؛ بالنظر إلى وفرة من النصوص النثرية التي تحمل ذات الخصائص دون أن تُنعت بالشعر، فالقصيدة النثرية بهذا الاعتبار لا تعدو أن تُصنّف ضمن منظومة النثر الفني؛ قديمه وحديثه. لكن الباحث المدقق في قصيدة النثر لا يمكن أن يجعل من هويتها نثراً فنياً؛ ففيها شيء آخر غير المعاني المطروحة في الشعر أو النثر، وربما كان ذلك هو المسوّغ من جعلها شعراً متطوراً أو جنساً شعرياً خاصاً، وهو يمكن في تلك (الشحنة الموسيقية المرصودة في النص، والخاضعة لنغمات متنوعة لا يمكن ضبطها ضمن البحور الشعرية، أو ضمن ما هو معروف بعملية مزج الشعري بالنثري، أو ضمن تداخل البحور كما هو في الشعر الحر، وهو ما ينسحب بدهياً إلى كونها لحناً متنوعاً

الواقعية بوصفها متخيلاً

أ. د. لقاء نزهة سليمان

قسم اللغة العربية

ذلك من الثلاثية لمحفوظ، فهي أول ما تبدأ بالحكي عن أسرة مصرية تعيش في أحد أحياء مصر القديمة، تحكي عن الطقس الأسري، عن (سي السيد) الرجل الذي اتصف بصفات الرجل الشرقي الصارم، فإذا دققنا النظر رأينا صورة واقعية كان الناس يحيونها آنذاك، فلا غرابة فيها سوى ذلك السر الذي شعر به المتلقي حين نظر إلى تلك الأسرة الواقعية كما شعر بها الفنان نجيب ونقلها إليه ببراعة أدبية، والأمر ذاته في رواية (الحانة) التي تحكي عن الأحياء الفرنسية قبل قرن ونصف من الزمان، ينقلها القاص بدقة، فكأنها صورة فوتوغرافية، لا يجد أمامها القارئ سوى التسليم بإعجابها بها واندفاعه نحو قراءتها، وما السر سوى ما أسلفنا.

إن المتخيل (الواقعي) كما هو في الذهن الجمعي، هو ما نراه الجامع في أمر (الواقعية)، وهو السر وراء ذبوع مثل هذا المذهب، وتوجه الأدباء خاصة الروائيين والقصاص نحوه، فبعدتهم اللغوية استطاعوا أن يزاحموا أعمالاً ضخمة مثل (آلام فارتير، والبؤساء)، إذ استطاعت الواقعية أن تواصل مسيرتها رغم بروز تيارات ومدارس أدبية، لكنها تجود كل يوم بالنوعي والرائع من الأعمال الأدبية، وعموماً فإن الواقعية هي عنوان حياة تأخذ من الحياة جداولها ولا تضيف إليها سوى ذلك المتخيل الذي نشترك به كنا.



لطالما كان الأدب الواقعي مثيلاً للجدل بين النقاد والمهتمين بالأدب الحديث، وهو وإن كان نزعةً تلبس لبوس الحداثة، ويأتي بعد حقبة ما بعد الرومانتيكية، لكنه اقتحم الساحة السردية على وجه الخصوص، وكان منه روائيون جادوا بأعظم النتاجات الفنية، نذكر من غطت شهرته الخافقين؛ مثل نجيب محفوظ في ثلاثيته الشهيرة، وإيميل زولا في أعماله الأدبية لا سيما روايته (الحانة)، هذان العمالان يكشفان عن الواقعية في الأدب، ويسفران عن ماهيتها، بعيدا عن الجدل الدائر، وما يزال، عن الأدب الواقعي.

حجة الفريق الأول أن العمل الأدبي يجب أن يشتمل على المفارقة والمباين والغامض، فبها تتحقق القيمة الفنية، وإن انتفت منها فييستحيل العمل إلى نثر حياتي عادي لا يثير الدهشة المنشودة في الأدب، فإنما هو قول واصف أو طالب. أما حجة الفريق الثاني فهي أن الأدب منهج في الحياة يستقي رؤاه منها، من المشاهدات التي تمر بالإنسان، بكل تنوعاتها، فهو إنما يصدر عنها، وفي الحياة أيضًا ما هو غريب وكاسر للمألوف وخارق للمعتاد، فما الحاجة لإختراع ما هو مباين لما يراه الإنسان من أجل تحقيق المتعة اليومية، ولا أدل على ذلك من أن ما يعرف بأدب اليوميات شائع في كل العالم، وما شيعوه إلا بسبب من رغبة المتلقي وإقباله إليه. وفي الحقيقة إن كلتا الحجتين لهما وعليهما، لكنهما لا تفيان بسر الأدب الواقعي، فإذا كانت الصفة كاشفة لكنها تخفي وراءها الشئ الكثير، فالواقعية ليست كما يقال بإنها إعادة تصنيع للواقع من جديد، فالحياة تعيد ترتيب وبعثرة الأشياء كل يوم، ولا تنتظر من الأديب أن يعيد ترتيبها أو تشظيتها، إنما السر في الأدب الواقعي هو في (المتخيل) الأسر الذي يراه الفنان في الأشياء؛ في الوقائع والأحداث، ما يمر به الناس وما يشعرون به، بكل ما في الحياة من تنوع وتعدد وغرابة ودهشة، يأخذها الفنان بمتخيله، بما شعر به، كما شعر بها الآخرون، لكنه نجح في نقل شعور ليس بوسع أحد أن ينقله، ولا أدل من

دور المرأة في تطوير التعليم العالي في العراق: تحديات الحاضر وآفاق المستقبل

م.د. عبد الرحمن عبد الكريم يحيى

قسم الجغرافية

لطالما كانت المرأة في العراق عنصراً فاعلاً في مختلف مجالات الحياة، وتحديدًا في ميدان التعليم العالي، الذي يُعد من العوامل الرئيسة في بناء المجتمع وتطويره. إذ تسهم المرأة العراقية بشكل متزايد في تحسين النظام التعليمي على الأصعدة كافة، إلا أن هذه المساهمة لا تخلو من تحديات كبيرة، ناهيك عن الفرص الواعدة التي قد تتيحها سياسات الدعم والمشاركة المجتمعية.

في الحاضر، تواجه المرأة العراقية العديد من التحديات التي تؤثر على قدرتها على التفوق والابتكار في مجال التعليم العالي. ومن أبرز هذه التحديات هي القيود الاجتماعية والثقافية التي قد تضع حدوداً لطموحات النساء في مجالات معينة، فضلاً عن الحواجز الاقتصادية التي تمنع الكثير منهن من الحصول على فرص التعليم العالي بسبب التفاوت في الإمكانيات. علاوة على ذلك، تستمر بعض الأنماط التقليدية في فرض أدوار معينة على المرأة في المجتمع العراقي، مما ينعكس سلباً على مشاركتها في المجالات الأكاديمية العليا، مثل العلوم والتكنولوجيا والهندسة.

من جانب آخر، أثبتت المرأة العراقية قدرتها في التغلب على العديد من هذه العقبات، إذ استطاع العديد من النساء العراقيات التميز في مجالات تخصصهن، سواء في الجامعات العراقية أو على الصعيدين الإقليمي والدولي. على سبيل المثال، شهد العراق زيادة ملحوظة في نسبة النساء المسجلات في الجامعات والمعاهد العليا، فضلاً عن تواجدهن بشكل متزايد في هيئات التدريس والمجالس الأكاديمية، وهو ما يعكس تقدماً ملموساً في مجال تمكين المرأة.

أما بالنسبة للمستقبل، فإن آفاق تطور دور المرأة في التعليم العالي في العراق تتسم بالتفاؤل في ظل النمو المتزايد لفرص التعليم والمشاركة المجتمعية. تساهم السياسات الحكومية المتزايدة في دعم تعليم المرأة وتوفير بيئات تعليمية تتيح لها التقدم، كما تزداد المنظمات غير الحكومية والمبادرات

المجتمعية التي تسعى إلى تعزيز دور المرأة في التعليم. من المتوقع أن تؤدي هذه الجهود إلى تحسين جودة التعليم العالي في العراق بشكل عام، مع ضمان تكافؤ الفرص بين الرجال والنساء في شتى التخصصات.

علاوة على ذلك، تلعب المرأة العراقية دوراً مهماً في تغيير المفاهيم المجتمعية التقليدية، من خلال مشاركتها الفاعلة في بناء السياسات التعليمية التي تركز على تعزيز التعليم الشامل والمستدام. في هذا السياق، يمكن للمرأة أن تساهم بشكل كبير في تحسين استراتيجيات التعليم العالي، من خلال توفير رؤى وتجارب جديدة تتسم بالابتكار والشمولية، بما يتوافق مع التطورات العالمية في مجالات التعليم.

ختاماً، فإن دور المرأة في تطوير التعليم العالي في العراق يتطلب المزيد من الدعم المستمر على كافة الأصعدة، سواء أكان على مستوى السياسات الحكومية أم من خلال الدعم المجتمعي والأكاديمي. فعلى الرغم من التحديات العديدة، فإن آفاق المستقبل تبدو مشرقة، إذ يمكن للمرأة العراقية أن تواصل دورها القيادي في بناء مجتمع أكاديمي شامل ومتقدم، يسهم في نهضة العراق ويحقق طموحات الأجيال القادمة.

فن اتكيت الحديث للمرأة

م. شهد خالد حميد

قسم الاقتصاد المنزلي

يعبر فن الإتيكيت الذي تمارسه المرأة عن مدى شعورها بالثقة بالذات... وتمتعها بالأناقة والتميز واللفظ، ولغة الهوانم في فن الإتيكيت هو فن أصول التعامل مع الآخرين بالذوق والرقى والأدب المتعارف عليه، فهو مجموعة من الآداب والسلوك المتفق عليها..

وهي كلمة تشمل كل جوانب وتفصيل الحياة في البيت وخارجه وهو ما سيكون محور حديثنا ، ففن الاتكيت للمرأة والفتاة وقواعده كالآتي :-

- لا تكثري من الحديث عن نفسك وعن حياتك الشخصية ، واختاري أن يكون موضوع الحديث مناسباً لمن تتحدثين معه.

- لكي تكوني امرأة راقية لا تتحدثي عن امرأة أخرى بالسوء أمام أحد...

- تعلمي كيف تنصتين لغيرك أولاً واتركي لهم الفرصة للتعبير

كوني انتِ كوني مميزة

م. د سمية دهام كاظم... كلية العلوم السياسية

رضاب قاسم الزبيدي... قسم علوم الحياة

يختلف بعضنا البعض باهتماماتنا ومشاعرنا المتباينة ،
فظروفنا وفرصنا متنوعة، غير أن سلوكنا يخالف ذلك تماماً!
نحاول أن نقلد بعضنا كما لو كنا نسخاً عنهم ، بل ونعيب على
من لا يفعل ذلك!

لكل منا قصة مختلفة، تبدأ باختلاف مورثاته، حتى إخوته،
وتمر بالوالدين وظروف النشأة، والحالة المادية والطبقة
الاجتماعية، ومراحل التعليم، وتختلف باختلاف الاحتياجات
والرغبات، ولا تنتهي بنوعية الأصدقاء أو المسكن، كل هذا
وغيره من العوامل تنتج أفراداً مختلفين عن بعضهم، نعم
تجمعهم قواسم مشتركة تزيد أو تنقص، لكن بالتأكيد لا
يوجد على وجه الأرض شخصان متماثلان، حتى لو كانا توأمًا
متطابقاً.

كثير ما نظلم أنفسنا حينما نجبرها على أن تكون نسخة من
آخرين، املين بتحقيق نجاحاتهم، أو الفوز بقدر سعادتهم،
وبدلاً من ذلك نحصل نتيجة مشوهة، وعلى قدر من التعاسة،
كوننا لم ننجح كما يجب، ولم نشعر بالسعادة المتوقعة! وهذا
طبيعي لأننا مختلفون، وبالتأكيد أن ما يناسب الآخرين قد لا
يناسبنا تماماً، بل قد يكون ضاراً لنا ولمن حولنا.

حينما نتأمل في سير الناجحين نجد أنهم خطوا طريقاً مختلفاً
لهم، ولم يركنوا لتقليد من حولهم، انما اتخذوا مساراً متميزاً،
ولم يجعلوا حياتهم كما لو كانت نسخة لما يفعله الآخرون!
لذا حينما تخط لنفسك طريقاً، من الضروري أن لا تلتفت
لما حولك من مغريات أو دنيويات، وحتماً سوف تصل لما
تريد، على عكس من يتوهم أن استنساخ تجربة ما سوف يقود
لتحقيق نتائجها، وهذا من سابع المستحيلات.

فالحياة أكبر من أن نحصرها في خيارات الآخرين، التي كانت
نتائج إمكانياتهم وظروفهم المتاحة، بينما نحن نعيش في ظل
ظروف مختلفة ونتمتع بإمكانيات كذلك مختلفة، لا بد أن
نعرف من نحن ؟ وماذا نريد ؟ حتماً سوف نجعل مسار حياتنا
متميزاً عن جميع البشر، ولن نرضى أن تكون نسخة -مهما
كانت متقنة- من أحدهم فنحن الأصل .

عن رأيهم مع إشعارهم بأهمية رأيهم لك.

- وجهي نظرك نحو محدثك مع لف الجسم في اتجاهه حتى

تولينه كل اهتمامك

- لا تكثري من حركة جسمك ويديك أثناء الكلام..

- من الإتيكيت أن تتعاملي بطريقة راقية مع أصدقائك ولا

تحاولي إظهار عيوب الآخرين خلال الحديث مع الأصدقاء

فهذا تصرف غير مقبول.. وإذا سمعت شيئاً خاصاً أو سراً عن

أحد فلا تتحدثي به مع أي إنسان ولكن من الأفضل أن يقف

عندك...

- لا تخوضي في أسئلة شخصية لمحدثك وتعلمي مراعاة آداب

الحوار وفقاً لسن ومركز من تتحدثين معه.

- إذا اضطرتي لقص رواية طويلة اكسري رتابتها بتوجيه أسئلة

للموجودين لشد انتباههم...

- لا تقاطعي غيرك أثناء الكلام لعرض وجهة نظرك، ولكن

انتظري حتى ينتهي من كلامه وابدأي كلامك بعدها.

- إذا انضم فرد جديد للمجموعة التي تتحدثين معها أوصلي

الحديث الجديد بالقديم ليتمكن من متابعة موضوع الحوار.

- لا تصححي أخطاء المحدث أمام الآخرين حتى لا تسببي له

الإحراج.

- اعرفي جيداً مع من تتحدثين حتى تكوني في مستوى الحوار

معه ثقافياً وفكرياً.. ولا تتحدثي عن متاعب الحمل أمام

الآنسات ولا عن الرشاقة أما البدينات واختاري موضوع

الحديث بذكاء.

- تكلمي بهدوء مع التأكيد على مخارج الحروف حتى يفهمك

الآخرون بسهولة.

- إذا التقيت بمجموعة من الأصدقاء ومعهم آخرين غرباء عنك

فلا تقحمي نفسك في الحديث إلا بعد أن يتم التعارف بينكم.

- لا تتحدثي لشخص لا تعرفينه وأنت ترتدين النظارة الشمسية.

- عدم التلطف بألفاظ غير لائقة تحت بند أنها روشنة وموضة

ومزح.. فكما يوجد عفة في الجسد لدى المرأة يوجد أيضاً عفة

اللسان، وقد نهى الدين عن ذلك للإنسان عامة وأيضاً نهت

عنه أصول الإتيكيت..

المثال، «A man, a plan, a canal, Panama». الكلمات المتناظرة الرقمية أرقام مثل «١٢١» أو «١٢٣٢١» التي تظل دون تغيير عند عكسها. الكلمات المتناظرة في الجمل جمل كاملة مثل «Madam, in Eden, I'm Adam». أسماء متناظرة أسماء متناظرة مثل «هانا» أو «أوتو». أسماء متناظرة للتاريخ تواريخ التقويم القابلة للعكس، على سبيل المثال، ٢٠٢١/٠٢/١٢ (بتنسيق DD/MM/YYYY). أسماء متناظرة للحمض النووي في علم الوراثة، تسلسلات مثل «GAATTC» التي تُقرأ بشكل متطابق على خيوط تكميلية. أسماء متناظرة متطابقة أحرف أو رموز تبدو متشابهة عند قلبها، مثل «MOTOM». أسماء متناظرة لوحداث الكلمات هذه الكلمات المعكوسة بدلاً من الحروف، على سبيل المثال، «هل هذا جنون؟ إنه كذلك». أسماء متناظرة بصرية أنماط أو أشكال متناظرة، تُستخدم غالباً في التصميم أو الفن. تُظهر الأسماء المتناظرة الإبداع اللغوي والدقة الرياضية، وتقدم تحدياً ممتعاً عبر اللغات والتخصصات.

الطموح اساس النجاح في الحياة

أ.د بشرى خطاب عمر

قسم العلوم التربوية والنفسية

وراء كل نجاح في الحياة طموح فما أروع الإنسان حينما يعيش في هذه الحياة مفعماً بالطموح لكي يحقق هدفه وما يريده؛ في ظل خطط واستراتيجية مدروسة ومحكمة وعلى أسس منظمة وثابتة حتى يصل إلى الهدف والمبتغى، ولا يأتي ذلك الا من خلال الحافز، والحافز هو من صنع الطموح، فهذا الطموح هو الشيء الذي ينمو بداخل الفرد ليكسبه القدرة على بذل مجهود كبير لتحقيق الهدف وإنجازه في الحياة، فالطموح هو القوة الجبارة التي لا يستهان بها وتكمن بدواخلنا، فنجاحنا في الحياة العملية والعلمية يعتمد على مدى قوة الطموح ولا بد لنا من امتلاك القوة سواء كانت نفسية او اجتماعية أو مادية وغير ذلك.

لا شك أن الناجحين والمبدعين والعلماء وغيرهم كان لهم طموح من صغرهم عملوا واجتهدوا على تحقيقه، فوصلوا إلى مبتغاهم بعيداً عن اليأس والإحباط والتشاؤم وخيبة الأمل والتردد والشك غير المبرهن، فهذه كلها مشاعر مدمرة ومحطمة لمجاديف الطموح والنجاح، فهي تؤثر في تحقيق الهدف والتقدم (لا تنظر إلى الحجارة المتناثرة حولك بل حاول جمعها وابن منها سلماً ترتقي به إلى النجاح) فالحياة لا تستقيم لنا بدون أمل وطموح لأن الطموح والأمل يعودان علينا بالفائدة العظمى على الذات والمجتمع. إن المجتمعات الراقية تضم أفراداً طموحين لإحداث نهضة حقيقية فعالة في كافة مجالات الحياة، فالطموح يساعد على الارتقاء فكرياً وعلمياً بالفرد، والإنسان بدون أمل وطموح أشبه بالقبطان بدون بوصلة ويا حيداً أن نجعل لنا طموحاً وفق معايير وضوابط معينة معقولة ثابتة ونبذل جهودنا لنصل إلى الهدف المنشود والغاية المرجوة والنجاح المتميز الفعال بعيداً عن اليأس والإحباط وخيبة الأمل؛ لإحداث ثورة على الصعوبات والعقبات والمشاكل التي قد تواجهنا في بداية الطريق أو منتصفه في حياتنا ولتكن طموحاتنا مشروطة بالارتقاء بأنفسنا ومجتمعنا في ظل المنافسة الشريفة والإبداع والتفاني للوصول لما هو أفضل ضمن إطار الطموح الهادف التابع من القوة الكامنة بداخلنا، ليرتسم لنا النجاح والتوفيق بكل مرونة

*Palindromes in English *

Lect. Ruqaiya Burhanuddin Abdurrahman

A palindrome is a word, phrase, number, or sequence that reads the same backward as forward. Palindromes have fascinated linguists, mathematicians, and puzzle enthusiasts for centuries due to their symmetry and unique patterns. Here are ١٠ kinds of palindromes explained:

1. Word Palindromes
 - Individual words like "level," "radar," or "civic."
 2. Phrase Palindromes
 - Entire phrases that read the same backward, ignoring spaces and punctuation, e.g., "A man, a plan, a canal, Panama."
 3. Numeric Palindromes
 - Numbers like "١٢١" or "١٢٣٢١" that remain unchanged when reversed.
 4. Sentence Palindromes
 - Full sentences such as "Madam, in Eden, I'm Adam."
 5. Name Palindromes
 - Palindromic names like "Hannah" or "Otto."
 6. Date Palindromes
 - Calendar dates that are reversible, e.g., ٢٠٢١/٠٢/١٢ (in DD/MM/YYYY format).
 7. DNA Palindromes
 - In genetics, sequences like "GAATTC" that are read identically on complementary strands.
 8. Mirror Palindromes
 - Characters or symbols that look the same when flipped, such as "MOTOM."
 9. Word-unit Palindromes
 - These reverse words rather than letters, e.g., "Is it crazy? It is."
 10. Visual Palindromes
 - Symmetrical patterns or shapes, often used in design or art.
- Palindromes showcase linguistic creativity and mathematical precision, offering a fun challenge across languages and disciplines.

*الكلمات المتناظرة في اللغة الإنجليزية *

الكلمات المتناظرة هي كلمة أو عبارة أو رقم أو تسلسل يُقرأ بنفس الطريقة من الخلف إلى الأمام. وقد أذهلت الكلمات المتناظرة اللغويين والرياضيين وعشاق الألغاز لقرون بسبب تناسقها وأنماطها الفريدة. وفيما يلي شرح لعشرة أنواع من الكلمات المتناظرة:

الكلمات المتناظرة كلمات فردية مثل «level» أو «radar» أو «civic».

الكلمات المتناظرة عبارات كاملة تُقرأ بنفس الطريقة من الخلف، مع تجاهل المسافات وعلامات الترقيم، على سبيل

«كيف تقطع علاقتك بهاتفك» م.د.رجاء الجبوري

نائب رئيس تحرير مجلة العنقاء

يستعرض هذا الكتاب العلاقة بين الإنسان وهاتفه المحمول، مشيرًا إلى كيف يمكن لهذه العلاقة أن تتطور إلى إدمان قد يؤثر سلبيًا على الحياة اليومية. إذ يبين النص كيف تعمل الهواتف على برمجة سلوكياتنا، ويقدم نظرة على العلوم وعلم النفس للكشف عن الأسباب الكامنة وراء إدمان الهواتف، كما يستعرض الطرق التي يمكن بها مقاومة هذا الإدمان من خلال فهم كيفية تأثير التكنولوجيا على الذاكرة والنوم والعلاقات الاجتماعية.

الفصل ١: إدمان الهاتف في تزايد:

- يتناول هذا الفصل كيف أصبح الناس «زومبي تكنولوجيين»، ملتصقين بهواتفهم أثناء التنقلات اليومية. إذ يُظهر استطلاع أجرته شركة Deloitte في ٢٠١٦ أن المواطن الأمريكي العادي يتفقد هاتفه ٤٧ مرة في اليوم، وهذا الرقم يزيد بين الشباب ليصل إلى ٨٢ مرة.

الفصل ٢: وسائل التواصل الاجتماعي تحفز الدوبامين:

- يستعرض الفصل كيف تحفز وسائل التواصل الاجتماعي إفراز الدوبامين في الدماغ، مما يؤدي إلى تعزيز الرغبة في الاستخدام المستمر للهواتف. يناقش الفصل أيضًا كيف تستغل الشركات هذه المعرفة لتطوير خوارزميات تزيد من التفاعل مع التطبيقات.

الفصل ٣: الدماغ البشري يتشنت بسهولة:

- يتحدث هذا الفصل عن كيفية تشنت الانتباه بسهولة نتيجة للبنية العصبية للدماغ البشري، ويصف كيف تؤثر محاولات التركيز المستمرة على الدماغ، وكيف يمكن أن تعوق الهواتف النقلة هذه العملية.

الفصل ٤: الهواتف تعطل ذاكرتنا:

- يفحص هذا الفصل تأثير الهواتف على الذاكرة القصيرة والطويلة الأمد، إذ يُظهر كيف يمكن أن تؤدي المقاطعات المتكررة، مثل الإشعارات، إلى تدهور القدرة على تذكر المعلومات والتفاصيل المهمة.

الفصل ٥: هاتفك يعطل نومك أيضًا:

- يناقش الفصل كيف يؤثر الضوء الأزرق المنبعث من الهواتف على دورات النوم، ويقود إلى مشاكل مثل الأرق والتعب المزمن، مما يؤثر سلبيًا على الصحة العقلية والجسدية.

الفصل ٦: تطوير الوعي الذاتي بشأن الهاتف:

- يحث هذا الفصل القراء على تقييم عادات استخدام الهاتف والبدء في محاولة تقليل هذه العادات من خلال التجارب والاختبارات الذاتية.

الفصل ٧: يمكنك حذف تطبيقات وسائل التواصل وتحسين العادات الصحية.

الفصل ١٠: خطة الانفصال لمدة ٣٠ يومًا، الجزء الثاني:

- يواصل تقديم النصائح والاستراتيجيات للأسابيع الأخيرة من خطة الانفصال، مشجعًا القراء على استكشاف هويات جديدة وتحسين التركيز.

واخيرًا- يختتم الكتاب بتسليط الضوء على الأهمية الكبيرة لكسر إدمان الهاتف وكيف يمكن لهذا التغيير أن يحسن من الصحة العقلية والجسدية.

وسلاسة، وليبقى الطموح دائما الصديق مهما كانت الظروف. إنَّ للشخصية الطموحة سمات وشروط من أهمها :

١- لا تستسلم بسهولة: الشخصية الطموحة لا تستسلم أبدًا أمام الصعوبات والمشاكل التي تتعرض لها بل بالعكس يزيد إصرارها لإنجاز أهدافها التي تسعى إلى تحقيقها ببذل طاقاتها وجهدها من أجل ذلك ، وأيضاً تسعى إلى إيجاد الحلول للمشاكل التي تواجهها وقدرتها على التخلص من الصعوبات .

٢- تنظيم وإدارة الوقت: يحرص الشخص الطموح على إدارة وقته بشكل جيد وقدرته على إنجاز مهامه وتسليمها بالوقت المحدد ، فهو إنسان يعمل بشكل منظم وسليم ولا يقوم بالمماطلة وتأجيل مهامه لوقت لاحق ، لأنه يعلم أن لاجدوى من التأجيل الذي قد يتسبب له بالضغوط والفشل ، كما أن الشخص الطموح يستثمر أوقات فراغه بما يعود بالفائدة عليه

٣- العزيمة والإصرار: أكثر ما يميز الشخص الطموح هو عزمته وإصراره على تحقيق أهدافه، فهو يسعى إلى تحديد هدفه والعمل بكل إصرار وعزيمة ومثابرة من أجل تحقيقه ، وعندما يقوم بتحقيقه ، سرعان ما يقوم بوضع هدف آخر دون ملل وتعب، ويسعى لتحقيقه ، لذا فهو شخص يعلم ما يريد وكيفية الوصول إليه .

٤- لا يهاب التغيير: الشخص الطموح هو شخص شجاع وصاحب إدارة قوية لا يخاف التغيير وهو على استعداد تام لتحمل المخاطر من أجل خوض تجارب جديدة ، لذا ترى أن الشخص الطموح يسعى دائماً لتعلم أشياء جديدة وتطوير وتنمية ذاته .

٥- التحفيز للنجاح: الشخص الطموح هو من يقارن نفسه بنفسه ، ويسعى إلى تحفيز ذاته من خلال الاطلاع على نجاح الآخرين ، لأنه يرى أن نجاح الآخرين مصدر إلهام له يعمل على تحفيزه وليس شيئاً يثيره أو يزعجه .

٦- تقدير الإنجاز: الشخص الطموح هو الذي يسعى إلى تحقيق الإنجازات دون النظر إلى المكافأة الذي سيحصل عليها ، فهو يضع تحقيق الإنجازات بالمقام الأول ويسعى بكامل قوته وطاقاته لتحقيقها ، كما أنه يسعى دائماً إلى إثبات نفسه وأنه قادر على القيام بأشياء رائعة، والشخص الطموح أيضاً دائماً ما نراه متحمساً لتعلم أشياء جديدة .

٧- الثقة بالنفس: أفضل ما يميز الشخص الطموح هي ثقته الكبيرة بنفسه التي تساعده على اكتشاف قدراته وخبراته وتعزيز ثقته بها، إذ تساعده في الوصول إلى هدفه وتحقيق النجاح .

٨- تقبل الفشل: الشخص الطموح هو الذي يجعل من الفشل بداية لنجاحه ولا يستسلم للصعوبات والأخطاء التي تواجهه بل أنه يعترف بأخطائه ويتعلم منها ويتحمل مسؤوليتها ليتفادى الوقوع بها مرة أخرى بدلاً من الاستسلام والتوقف عن السعي للوصول إلى النجاح ، فالثقة بالنفس ، العزيمة والإصرار ، تقبل الفشل ، والصبر جميعها سمات مميزة يتمتع بها الشخص الطموح ، عليك أن تتحلى بها لتصل إلى أهدافك

مستحضرات طبية وعلاجية آمنة من الطبيعة (نبات صبار الألوفيرا) بقلم: د. ايوب جمعه عبدالرحمن البياتي

قسم علوم حياة

مختلف بيولوجيا، وقد انصبت الأبحاث في الآونة الأخيرة على دراسة الانشطة البيولوجية للمركبات الفعالة في النبات، والتي تضمنت مضادات للبكتيريا والفطريات، اذ يتصف النبات كونه مضادا للاورام والروماتيزم ومضادا للسرطانات، إذ تحتوي اوراق النبات على كثير من الفيتامينات والمعادن والانزيمات والاحماض الامينية، لذا يمكن استخدامه كمضاد للجراثيم ومضاد للاكسدة، ويستعمل طارداً للديدان، وهلام الألوفيرا يعمل على تقليل حجم كتلة الأورام الخبيثة، كما يستعمل الهلام كملين للامعاء وتخفيف لدغة الحشرات، ويخفف الحكّة وتورم الجلد. ويعمل مستخلص الألوفيرا على خفض نسبة الكوليسترول، ويدخل الألوفيرا كذلك في كثير من الصناعات التي تختص بمعالجة البشرة وحمايتها، منها صناعة المستحضرات الواقية من الأشعة فوق البنفسجية وفي صناعة المنتجات الغذائية لاسيما العصائر؛ لكونه يحسن عمليات الهضم ولا سيما هضم البروتينات وامتصاصها، ويدخل الهلام في صناعة معجون الاسنان كما يستعمل كمادة اساسية لإنتاج مستحضرات الصابون والشامبو ومطهرات البشرة وفي الصناعات الدوائية والمنتجات الموضعية مثل المراهم .

إن شركات مستحضرات التجميل بدأت بإضافة هلام الصبار او مشتقاته الى منتجاتها في المكياج , والشامبو والمرطبات وواقيات الشمس، ويعد مضادا للشيخوخة، اذ يعمل على تجديد الخلايا وتحفيز نمو الخلايا الليفية لاحتوائه على الكولاجين والألياف التي تعمل على جعل الجلد أكثر مرونة وأقل تجعيدا .

نصائح لإبعاد الأطفال عن الهواتف المحمولة

د. زبيدة عباس محمد

قسم علوم النفسية والتربوية

إن دور الآباء هو الذي يمكن أن يكون له تأثير على الأطفال، ومن المهم للوالدين معرفة مدى فعالية تقليل استخدام الهواتف المحمولة لدى الأطفال.

١. لا تتجنب تمامًا استخدام التكنولوجيا: تكمن الحاجة هنا في جعل الأطفال يفهمون كيف أن الهواتف المحمولة ليست مخصصة للألعاب فحسب ، ولكنها مفيدة للغاية في الحفاظ على التواصل مع أحبائهم.

٢. لا تستخدم الهاتف المحمول على سبيل الإلهاء أو كمكافأة على العمل الصالح: يعد الآباء أطفالهم باستخدام الهواتف المحمولة لساعات إضافية إذا أنهم واجباتهم في الوقت المحدد أو عند الانتهاء من واجباتهم المدرسية ، ليس هذا فقط وإنما

تستعمل الاعشاب كدواء لعلاج الأمراض إذ إن ٨٠٪ من سكان العالم يستعملون الاعشاب و ٧٠٪ من الأطباء يصفون الاعشاب لعلاج مرضاهم وقد انتشر استخدامها في الآونة الأخيرة في مختلف بقاع العالم لذا تحتاج هذه النباتات الى عناية واهتمام للاستفادة منها في الأغراض الطبية، ولما لها من أهمية اقتصادية كبيرة كونها مصدرا طبيعيا للدواء، وان الأنواع المعترف بها والمسجلة عالمياً ٧٥٠ نوعا والمستعملة منها في العراق بين ٣٧٠-٣٦٠ نوعا وفي مصر بين ٢٥٠-٢٠٠ وفي اليمن ٢٠٠-١٥٠ نوع، تنتج هذه النباتات الطبية مركبات الأيض الثانوية التي تعرف بالمركبات الفعالة والتي تتواجد في أجزاء مختلفة من النبات، وتكون ذات تراكيز مختلفة، وان تركيبها يختلف باختلاف الأنواع النباتية ومنها الفلافونيدات والقلويدات والكلاليكوسيدات وغيرها.

يطلق على (الألوفيرا) تسميات عدة لاختلاف المناطق التي يتواجد فيها، اشتقت كلمة Aloe من الكلمة اللاتينية Alloeh ومعناها المادة المرة او كلمة Alwai باللغة السيريلية (Adesuyi) واخرون ٢٠١٢ (في حين أطلق المصريون القدامى على الألوفيرا اسم نبات الخلود. نبات الألوفيرا Aloe vera L. يصنف كاحد النباتات التي تعود الى العائلة الصبارية Asphodelacea

عرف السومريون الاستعمال الطبي للصبار قبل أكثر من ٤٠٠٠ سنة وهذا ما وجد منقوشا على مجموعة من اللوح الطينية التي تعود الى ٢١٠٠ ق.م كما ذكر في الكتب الهندية أكثر من ٤٥٠٠٠ نوع من النباتات الطبية التي تستعمل في علاج السكر والألوفيرا واحدة من بين هذه النباتات يستعمل نبات الألوفيرا طبيا لمعالجة مجموعة من الأمراض كالحمي الخفيفة والجروح والحروق والأمراض الجلدية وتدخل في مجال تصنيع المنتجات الموضعية، كما تحتوي اوراق الألوفيرا على العديد من الفيتامينات والمعادن والانزيمات والأحماض الأمينية وغيرها من المركبات الفعالة

كما يستعمل في معالجة التهاب المفاصل والروماتيزم وقرحة المعدة كما يعمل على خفض نسبة السكر في الدم، تعد الألوفيرا من المصادر الطبيعية الغنية بمركبات لها فائدة في تحسين صحة البشرة. اذ أظهرت الدراسة في الكيمياء النباتية أن هذا النبات يحتوي على أكثر من ٢٠٠ مركبا فعالا

بكثير مقارنة بالمنتجات التجارية باستخدام مواد متوفرة في المطبخ مثل الخل وصودا الخبز، ويمكن إنتاج منظفات فعالة بتكلفة منخفضة وفق تقارير لمجلة «Consumer Reports» والتي أظهرت أن المنتجات المنزلية توفر أكثر من ٥٠٪ من التكلفة مقارنة بالمنتجات التجارية .

الاستدامة البيئية : أثبتت دراسات وبحوث صادرة عن وكالة حماية البيئة الأمريكية (EPA) أن المنظفات المنزلية الطبيعية تحتوي على مواد قابلة للتحلل الحيوي، مما يساهم في تقليل التلوث البيئي والحد من النفايات الكيميائية الضارة، وباستخدام هذه الوصفات الطبيعية، يمكن للمرأة الحفاظ على نظافة منزلها بطرق آمنة وصديقة للبيئة مستندة إلى تجارب شخصية وتقليدية بالإضافة إلى مصادر موثوقة في مجال التنظيف المنزلي، وتعتمد هذه الوصفات على مصادر متنوعة، بما في ذلك مواقع الصحة والسلامة البيئية، وكتب ومجلات متخصصة في التنظيف الطبيعي، مثل «Green Cleaning for Dummies» بقلم إليزابيث بي. جولدسميث، و«The Naturally Clean Home» بقلم كارين سيجل-ماير، بالإضافة إلى ذلك، توفر العديد من المواقع والمدونات على الإنترنت نصائح ووصفات فعالة للتنظيف باستخدام مواد طبيعية وآمنة، مثل The Spruce وWellness Mama ، كما تشمل هذه المصادر أيضًا مدونات شخصية وتجارب واقعية لمستخدمين، يشاركون من خلالها تجاربهم في التنظيف باستخدام المواد الطبيعية المتاحة في المنزل، مما يعزز الانتقال إلى خيارات أكثر استدامة وصديقة للبيئة.

على الآباء جعل الأطفال يفهمون أن الهواتف المحمولة يمكن أن تكون مصدرًا رائعًا للتعلم.

٣. تخصيص مكان واحد في المنزل باعتباره (منطقة خالية من التكنولوجيا): يجب أن تكون بعض الأماكن في منزلك «مناطق خالية من الأدوات». يعد استخدام الهواتف المحمولة في وقت محدد لساعات ثابتة أمرًا جيدًا تمامًا ، ولكن بعض المناطق الشائعة «الخالية من الأدوات» يمكن أن تكون غرفة النوم وطاولة الطعام والشرفة ، وما إلى ذلك.

٤. يجب أن يكون الآباء قدوة: أن الطفل يتعلم أكثر من الوالدين. لذلك ، إذا رأى الطفل الوالد ملتصق بالهاتف ، فقد يغرس نفس العادات ، يجب على الآباء أيضًا أن يجعلوا من المهم الاتصال بأحبائهم لتثقيف الأطفال بالطريقة الصحيحة لاستخدام الهواتف المحمولة لفترة محدودة فقط. يمكن لقواعد مثل «عدم وجود هواتف محمولة على مائدة الطعام» ، حتى بالنسبة للبالغين ، إحداث تغيير إيجابي في الأطفال.

٥. مكافأة طفلك ممارسة الأنشطة عندما يبتعد عن الهواتف: بصفتك أحد الوالدين ، تأكد من أنك تقدر طفلك على توليه أنشطة جديدة، وتمتدحه عندما يأتي إليك بنوع من الرسم أو قطعة حرفية سيؤدي القيام بكل هذا إلى جعل الطفل أكثر ميلًا إلى تلك الأنشطة ، وبالتالي تقليل الرغبة في استخدام الهواتف في أوقات الفراغ

فوائد المنظفات المنزلية الطبيعية

م.د بان داود صالح

قسم الكيمياء

الصحة والسلامة: تحتوي المنظفات التجارية في كثير من الأحيان على مواد كيميائية قد تكون ضارة بالصحة، مثل الفثالات والكلور والمبيضات، وفقًا لدراسة نشرتها جامعة هارفارد، فإن هذه المواد الكيميائية تمثل مخاطر كبيرة على الجهاز التنفسي خصوصًا عند استخدامها بشكل متكرر في المنازل المغلقة، حيث يمكن التحكم الكامل في المكونات المستخدمة عند صناعة المنظفات المنزلية واختيار مواد طبيعية وآمنة لا تسبب تأثيرات سلبية على الصحة، وهذا النهج ليس فقط أكثر أمانًا للأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي أو الحساسية، بل يوفر أيضًا خيارًا صديقًا للبيئة، بالإضافة إلى ذلك، تساعد هذه المنظفات الطبيعية في تحسين جودة الهواء داخل المنزل وتساهم في الحد من التعرض للمواد الكيميائية الضارة، مما يعزز الصحة العامة لأفراد الأسرة ويقلل من تأثيرات المواد الملوثة.

التكلفة الاقتصادية : غالبًا ما تكون المنظفات المنزلية أرخص



طريقة عمل حلويات الزلابيا م.م. جهينة تربي

قسم علوم النفسية والتربوية
المكونات :

- ملعقة كبيرة من الطحين.
 - ثلاث ملاعق كبيرة من النشا .
 - ملعقة كبيرة من الخميرة.
 - ملعقة كبيرة من السكر.
 - كوبان من زيت الذرة النباتي للقلي.
 - كوبان من القطر الجاهز البارد.
 - نصف كوب من الماء للعجن.
- طريقة التحضير :

○ وضع الخميرة، والسكر، والماء الدافئ في وعاءٍ عميق، واخلطها جيداً.

○ إضافة الطحين، والنشا تدريجياً، والخلط مرة أخرى لمدة خمس دقائق برفق، للحصول على عجينة سائلة وليّنة.

○ ترك العجينة في مكانٍ دافئٍ وتغطيتها جيداً لمدة لا تقلّ عن ساعة ونصف، حتى تخمر ويتضاعف حجمها .

○ وضع العجينة في وعاءٍ سهل سكب عجينة الزلابية منه.

○ وضع زيت الذرة في مقلاة واسعة على نار عالية، حتى يسخن جيداً.

○ سكب الزلابية على شكل دوائر متداخلة ببعضها البعض.

○ ترك الزلابية في الزيت لمدة لا تقل عن عشر دقائق، حتى يشقر لونها وتحمّر جيداً.

○ تكرار الخطوات السابقة لحين انتهاء الكمية.

○ إخراج الزلابية من الزيت، ووضعها في القطر البارد المجهز مسبقاً،

طريقة عمل حلويات لفة الخميرة م.م. جهينة تربي

قسم علوم النفسية والتربوية
المكونات :

- كوبان من الطحين.
 - ملعقة صغيرة ونصف من الملح.
 - ملعقتان صغيرتان من الخميرة.
 - كوب من الماء الدافئ.
 - نصف كوب من الزيت النباتي.
 - كوب من الحليب السائل.
 - نصف كوب من السكر.
 - بيضتان.
- طريقة التحضير:
- نحضر الطحين ونخله بوعاء مع الملح.

○ نحضر الخميرة ونصف كوب من الماء الدافئ، ونصف ملعقة من السكر، ونضعها مع بعضها، ثم نتركها لمدة خمس دقائق حتى تتفاعل وتنتج الفقاعات.

○ نخلط ما تبقي من السكر، والزيت، والبيض، والحليب، والخميرة المذابة بالماء الدافئ، ونخفق بالحقاق حتى تختلط المكونات.

○ نضيف بعد ذلك نصف كمية الطحين إلى خليط السكر، والحليب، والزيت، ونخفق مرّةً أخرى حتى تختلط المكونات مع بعضها البعض.

○ نضيف كمية الطحين المتبقية ونعجنها باليد حتى تصبح عجينة متماسكة ولكن يفضل أن تكون ليّنة بعض الشيء، ونضيف لها الماء إذا كانت العجينة قاسية ويعتمد ذلك على نوع الطحين المستخدم في الخلطة.

○ نضع العجينة بعد ذلك في وعاء، وندهنه بالزيت حتى لا تلتصق بالجوانب، ثم نغطيها ونتركها بمكانٍ دافئٍ حتى يتضاعف حجمها .

○ نخفق العجينة مرّةً أخرى بعد أن تضاعف حجمها ولكن بسرعة بسيطة، ونتركها مرّةً أخرى لتضاعف بالحجم.

○ نقطع العجينة ونشكّلها حسب الرغبة، ثم ندهنها بالبيض المخفوق ل

○ نضع لفات العجينة بالفرن بعد تسخينه على درجة حرارة ١٩٠م.

○ نضع الصينيّة بالرف الأوسط، ونتركها لمدة ربع ساعة حتى تتحمّر ويصبح لونها من الأطراف ذهبياً.

○ نخرجها من الفرن ونضعها بالشواية ليتحمّر الوجه ويصبح اللون ذهبياً.

○ نخرجها بعد ذلك من الفرن وندهنها بالماء المحلّى بالسكر وهي ساخنة حتى تكسب اللون اللامع.

○ نقدّم لفة الخميرة مع الشاي.

طريقة عمل أكلة داوود باشا

م.م. جهينة تربي

قسم علوم النفسية والتربوية
المكونات :

مقادير كرات لحم داوود باشا كيلو لحم مفروم ناعم. حبة بصل متوسطة مفرومة ناعماً. ربع كوب من البقدونس الطازج والمفروم. ملعقة كبيرة من الثوم المهروس. ٢ ملعقة كبيرة من الزيت النباتي. ملعقة صغيرة من البابريكا. ملعقة صغيرة بهارات مشكلة. ملعقة صغيرة كمون. ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة. ملح وفلفل أسود (حسب الرغبة). رشّة جوزة الطيب. رشّة بهارات لحم. مقادير صلصة أكلة داوود باشا

كوب (٢٥٠ مل) عصير الطماطم. كوب (٢٥٠ مل) مرق لحم أو ماء. حبة بصل صغيرة مفرومة ناعماً. فص ثوم مهروس. ملعقة كبيرة (١٥ مل) من الزيت النباتي. ملح وفلفل أسود (حسب الرغبة).
تحضير الكفتة :

ضعي اللحم في وعاء كبير وأضيفي له البصل والبقدونس والبابريكا، والملح والفلفل الأسود وبقيّة البهارات وجوزة الطيب، واخلطي المكونات واعجنها جيداً. قسي اللحم إلى كرات صغيرة تُشبه الكفتة واتركيها جانباً. سخني الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، ثم اقلي كرات الكفتة حتى تُصبح بنية اللون، أو يُمكنك استخدام المقلاة الهوائية لتحمير كرات داوود باشا.
تحضير الصلصة :

اقلي البصل في الزيت على نار متوسطة لمدة ٣ دقائق حتى يذبل. أضيفي الثوم وقلي لمدة دقيقة. أضيفي عصير الطماطم والمرق أو الماء واتركي الصلصة حتى تغلي. أضيفي الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة. أضيفي كرات داوود باشا ثم غطي القدر، واتركيها تنضج على نار هادئة لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة. يُمكنك تقديم كرات داوود باشا ساخنة مع الأرز

طريقة عمل بيتزا الخضار الدايت

م.م. جهينة تركي

قسم علوم النفسية والتربوية

المكونات :

٣¼ كوب دقيق.

كوب ماء دافئ.

٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون.

٢ ملعقة صغيرة زيت زيتون لدهن العجينة.

٢ ملعقة صغيرة خميرة فورية.

ملعقة صغيرة ملح.

½ ملعقة صغيرة سكر.

٦ حبات طماطم متوسطة الحجم.

¼ كوب زيت زيتون.

¼ كوب ريحان مفروم.

٢ ملعقة صغيرة أوريجانو مجفف.

٢ ملعقة صغيرة ثوم مفروم.

ملعقة صغيرة ملح.

رشة فلفل أسود.

مكونات الحشوة

كوب فطر.

½ كوب ذرة معلّبة.

½ كوب ذرة صغيرة مقطعة شرائح.

½ كوب كرنب مطبوخ.

½ كوب قرنبيط مطبوخ.

½ كوب بروكلي مطبوخ.

⅓ كوب سبانخ مطبوخ.

حبة فليفلة خضراء مقطعة شرائح.

حبة بصل مقطعة شرائح.

حبة طماطم مفرومة.

طريقة التحضير :

أضف الخميرة والسكر والماء إلى وعاء كبير الحجم.

قلّب المكونات معاً، واتركها لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة.

أضف كوباً من الدقيق والملح وزيت الزيتون إلى خليط الخميرة.

امزج المكونات جيداً، ثم أضف كوب آخر من الدقيق، واستمر

في الخفق ليصبح المزيج لزجاً.

استمر في إضافة الدقيق تدريجياً مع التقليب لتحصل على

عجينة ناعمة.

ضع القليل من زيت الزيتون على العجينة، وغطها، واحتفظ

بها في وعاء لمدة ٤٥ - ٦٠ دقيقة.

طريقة عمل الصلصة

اهرس الطماطم في الخلاط الكهربائي.

سخّن زيت الزيتون، ثم اقلي الثوم قليلاً، ثم أضف هريس

الطماطم، واتركه مكشوقاً لمدة ٥ دقائق.

أضف الملح، وضع الصلصة على النار بدرجة حرارة منخفضة

لمدة ٢٠ دقيقة مع التقليب بين الحين والآخر.

أضف الماء إذا كانت الصلصة كثيفة، ثم غطها، واستمر في

التقليب.

أضف التوابل والفلفل الأسود، واخلطهم معاً جيداً.

طريقة عمل بيتزا الخضار

سخّن الفرن لمدة ٢٠ دقيقة على درجة حرارة ٢٣٠ درجة

مئوية.

قطّع العجينة إلى ٤ أجزاء متساوية، وافردّها على شكل دائري.

ضع العجينة على سطح مرشوش بالدقيق، وضعها في مقلاة

مدهونة بالزيت.

ادهن القليل من الزيت على العجينة، وانشر صلصة الطماطم.

أضف الخضار كاملة (مكونات الحشوة)، وجبن البارميزان

وجبن الموزاريلا ورقائق الفلفل بحسب الرغبة.

اخبز الصينية في الفرن لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة بدرجة حرارة

٢٣٠ مئوية.

أخرج البيتزا من الفرن، وانتظر لمدة ١ - ٢ دقيقة قبل تقطيعها

وتقديمها.

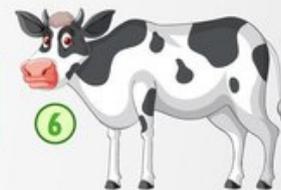
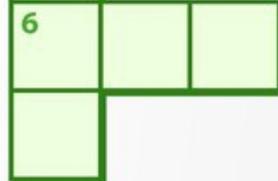
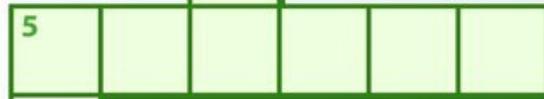
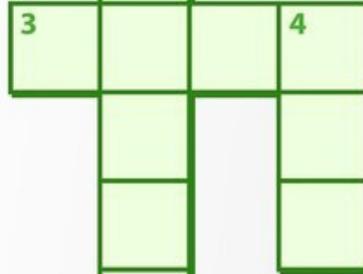
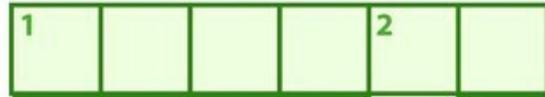
قدّم البيتزا بالخضار ساخنة أو دافئة بحسب الرغبة.

لعبة الحروف المتقاطعة

م. فرح عامر عبد العزيز

قسم الرياضيات

CROSSWORD
FARM ANIMAL



لعبة البحث عن الكلمات

م.د فهد صابر عوين
قسم علوم الحياة

Find and circle the vocabulary words hidden in the grid.

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

HORSE DUCK DOG COW GOAT SHEEP
CHICKEN DONKEY BUFFALO CAT PIG