

المها

مجلة عربية فنية ثقافية هادره من مكتبة دار الأمين/ بغداد

AL MAHA MAGAZINE



العدد الأول 1



مجلة المها





مجلة المها

ALMAHA MAGAZINE





مجلة المها

فقرات المجلد

فقرة مشكلات أسريه
فقرة كاس من عصير الكتب

فقرة فوائد

فقرة ازياء

فقرة نبذه عن بلد

فقرة لك سيدتي

فقرة خواطر

فقرة توعيه طبيه

فقرة رسائل من كبد السماء

فقرة أبراج

فقرة رسم

فقرة مكياج

فقرة علم نفس

فقرة حوار

فقرة معلومه فى صوره

فقرة ريجمى

فقرة اقتباسات

فقرة صحه



مجلة المها

طاقة إيجابية



تمارين الصباح

صباح الخير عزيزي القاري.. اتخى ان تكون قد استمتعت بليلة هنيئة.. هل نمت جيداً؟؟. الصباح جميل جداً.. شمسنا تشرق بحب، تشعُ خيوطاً من الدفء تحتضن اجسادنا.. والنور يخترق ظلمات ارواحنا .. والعصافير الصغيرة تعزف سمفونيات جميلة تكسر بها صمت النفوس وحزن القلوب.. ما رأيك بيوم نشيط، سنأخذك في رحلة نمارس فيها بعض التمارين المفيدة جداً.. مهلاً، انها ليست رحلة رياضية.. رحلتنا لن تأخذ منك جهداً عضلياً.. هينا إستعد.. ولنذهب سوياً... تذكر جيداً عليك الالتزام بتعليماتنا :

في البدء، خُد نفساً عميقاً .. مهلاً مهلاً.. ماذا تفعل!!! انت تملء رئتيك بالأكسجين!!! لا ياعزيزي ؛

* خذ نفساً عميقاً من التفاؤل واطرح ثاني اوكسيد التشاؤم..

* املء عقلك بالافكار الايجابية..

* اركض كل يوم لمدة نصف ساعة خلف احلامك وطموحاتك...

* بمر عشرة آلاف خطوة في طريق تحقيق أحلامك "ستجد نفسك قد خسرت الكثير من شحوم الفشل والعديد من السرعات السلبية" ..

* مارس تمارين مقاومة الألم، "ستجد عضلات السعادة تنمو وترين حياتك، وستصبح انيقاً وسيماً ومحط انظار الجميع" ..

ستشعر بالتعب ، وستحتاج للراحة.. لا يهم ، في النهاية ستجد ضالتك وسترى انك ملكاً تمشي واثق الخُطى .. هذا لا يعني بالضرورة ان تنسى آلامك، وان احزانك ستصبح سراب ، بالطبع لا ، فالحياة هي بحار من السعادة ومحيطات من الوجد، لكن المنظار بين يديك... سعادتك ستنبع من اختيارك انت... ماذا ستري؟ وبأي عين؟؟؟ .

اجتهد ، حارب من اجلك .. من اجل وصولك للقامة، لكن دون انانية وغمور.. تذكر جيداً ان العالم بأكمله قد خُلق قبل وجودك.. فلا تغتر.. واعلم ان لله هو الوهاب.. فلا داعي للانانية.. اشغل يومك بنجاحاتك ولا تترك وقت فراغ تنقد فيه الآخرين ، واعلم ان الحياة قذائف مرتدة، وكما تُدين تُدان، فكل كلمة او تصرف تقذفه صوب الآخر، سيعود عليك عاجلاً ام آجلاً !!!!

عاهد نفسك على ان تكون الاقوى، وان تفكر من اجل الافضل، وتذكر دوماً ان الفارس وان سقط من جواده، فبالنهوض نصرٌ جديد .. ارم سهامك صوب الفشل ، وفتح في داخلك بركان الارادة.. اطلق صرخات القوة، واصمت حين يمتلء جوفك بالفشل.. درب نفسك .. حدد خطواتك.. وتذكر ان لله هو ملجئك و مأواك و ملاذك

الآمن.. دُمت نشيطاً 😊

تصميم مها عادل محمد

أعدا دبراعم علي العكيدي

فقرة سيرة ذاتية



السيرة الذاتية لمؤسسها مجلة المها

الكاتبة مها عادل محمد من العراق

مواليد ١٩٨٧ حاصلة على بكالوريوس علوم الحياه
جامعه بغداد

_ عضو كادر صحيفه الاتحاد الشبابي للكتاب

_ مدرسه وتربويه

_ عضو مجله كاديا روز العربيه كمحرره

_ حاصله شهاده دوليه ولقب سفيره السلام من
اكاديميه سفير القلم الدوليه في هولندا

_ عضو أكاديمية بصمه قلم الثقافيه

_ مؤلفه كتاب التفاؤل حياه بطبعتين وكتاب تساؤلات
وكتاب رفقا بوطني .

_ عضو مؤسسة الوجدان الثقافيه

_ عضو رابطه كتاب العرب

_ عضو في

* كتاب مرايا الأرواح

* كتاب خان بغدادي

* كتاب سجنل الروح

* كتاب 30 يوم لتغير حياتك

* كتاب من قبل النوم

* كتاب ذكريات لا تموت

* كتاب سمفونيه يراع

* كتاب صحوه ضمير

* كتاب همسات انثى

_ عضو مؤسسها العراق الثقافيه

_ عضو مكتبه كتوباتي الإلكترونيه العربيه ك كاتبه
ومؤلفه

_ عضو جريده الفكر العربي

_ مؤسسها رابطه كاتبات ومثقفات العراق

* مشرفه على كتاب ارواح تائهة

_ عضو فريق مؤسسي برنامج

القلم على منصة الكوكل

* مشرفه على الكتاب الورقي

الجامع بعنوان (العراق) بقلم

كاتبات عراقيات

_ عضو أكاديمية سفير القلم الدوليه / هولندا

_ عضو منظمه العراق يكتب

إعداد مرسل محمود

تصميم حشاشنية حوريت

فقرة الأبراج



مجلة المهما

فالأبراج السلوية هي في الواقع كوكبات نجمية ننتمي إلى الكوكبات
الساوية

البالغ عددها 88 كوكبة ويمكن لأي شخص أن يرى هذه الأبراج في
السماء بعينه الخجدة كعدد من النجوم متجمعة على شكل معين وتم تمييزها
عن باقي الكوكبات بسبب أن الشمس تمر عبر هذه

الكوكبات خلال رحلتها السنوية
الظاهرة حول الأرض عبر ما يسمى
بنخط "البروج".

وتعد الأبراج في الواقع هو 13 وليس
12 كما يظن معظم الناس، حيث أن
الشمس تمر عبر مجموعة نجمية
تدعى "الحواء"، لكن المنجمين
القدامى لم يعتبروا "الحواء" برجاً

بل اعتبروا أن هذه المنطقة تعود لبرج العقرب وما زالوا يفعلون هذا إلى
اليوم .

هل تؤثر الأبراج على حياتك
اليومية ؟

في الحقيقة كل ما يتم نشره حول
الأبراج ما هو إلا محض أساطير وترهات لا تمت للعلم بأي صلة وإنما
أصناف الرحيد

هو أساطير قديمة ومعتقدات وثنية

كانت عند البابليين تدعى "Astrology"

تعتقد بوجود علاقة بين المجموعات

النجمية (الأبراج) وحياة الانسان العامة... وأنها تجلب له الحظ وتؤثر على
علاقته العاطفية والمهنية... ولكن هذا الأمر منفي
تماماً في الجانب العلمي.

ويقول العالم (نيل تايسون) : "إن برجك

الذي تمنكه لا معنى له إطلاقاً لا

مادياً ولا معنوياً سوى أن الشمس

كانت تقع في الكوكبة في اليوم

الذي ولدت فيه، فقط لا غير"

تصميم : رسل محمود

أعداد : أمل راضي / العراق

فقرة الأبراج



ما حقيقة توقعات الأبراج وهل هي واقعية فعلاً؟
لعمري من الزمن أخذ التنجيم أو ما يسمى "الأبراج" على محمل الجد وأثر على سلوك وشخصيات البشر من مختلف الحضارات والديانات حول الأرض، وإلى يومنا هذا مازالت تصرف ملايين الدولارات على برامج التنجيم والتنبؤ بالغيب وتحليل الشخصية ومعرفة المستقبل من خلال الأبراج، لكن ما حقيقة هذه التوقعات علمياً، وهل هي واقعية وتتنبأ بمستقبل الفرد فعلاً؟!

عملية الأبراج أو التنجيم ما هو إلا خرافة، وهناك التباس خاطئ يحدث عند الكثير من الناس فيما بين علم الفضاء والفلك المسمى بـ "Astronomy" وما بين التنجيم المسمى "Astrology" وهو علم ثابت وحقيقي: Astronomy له علماءه وقوانينه التي تستند على الرياضيات والفيزياء وغيره...

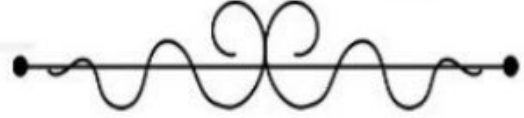
مجرد أساطير انشأها: Astrology
منجمون قدماء، وهي لا علاقة لها بالعلم

فقرة حوار



حوار صحفي مع

الإعلامية زينب صباح



اهلاً وسهلاً بالإعلامية زينب صباح في

حوار صحفي في مجله المها

- كيف تعرفي نفسك لمن لا يعرفك؟

أنا زينب صباح بكالوريوس لغات زينب هي شبيهة لكثير من النساء العراقيات بمواجهه كثير من الصعاب والمسؤوليات لكن يبقى هناك دافع ينادي باستمرار بتحقيق ذاتي واحلامي الي كانت ولازالت هي شغلي الشاغل طبعاً انا متزوجه وام لثلاث بنات هذا الموضوع صعب أنه

اوافق معه مسؤوليات عملي وانشغلاتي كأعلاميه خصوصاً وانه الإعلام يحتاج الكثير من التركيز والعمل على مستوى العام والشخصي .

- متى اول دخول لك في الإعلام؟

دخولي للإعلام كان في عام ٢٠٠٧ بمحض الصدفة ولكنها هي الصدفة الأضعب والأجمل في حياتي غيرت حياتي بشكل كبير وفتح الي أفاق اوسع من التي كنت اتوقعها عملت كمراسله صحفيه لسنوات عديده وماانسى اني اذكر معلمي الأول وزوجي الي كان صاحب اليد الأولى في وضعي على الطريق الصحيح للعمل التلفزيوني من خلال تجربتي حتى وإن كانت الموهبه موجوده خصوصاً في العمل التلفزيوني يحتاج المقدم عدة مقومات منها الكارزما التي تعتبر الالهه يأتي بعدها الصوت والنطق الصحيح كل هذه الأمور تحتاج الي التدريب والمشاهده المستمره التي من خلالها تنصقل الموهبه.

- ما هي الصعاب التي تواجه الإعلامي من وجهة

نظرك؟

_ الصعاب التي تواجه الإعلامي نوعين إذا كان العمل ميداني تحتاجين إلى الشجاعة التي تمكن الإعلامي من السيطرة على الشارع والتعامل مع الصدف بسرعة بديهه الشجاعه وقوة الشخصيه جداً مهمه ،اما بالنسبه للعمل داخل الأستوديو فالتحديات أكبر لا مجال للخطاء حيث يجب ان تكون المفردات محسوبه بدقه تتماشى مع المهنيه من حيث الطرح خصوصاً واني اقدم برنامج مباشر .

- ما هي هوايتك ؟

_ اما بالنسبه لهوايتي فأنا ربة بيت ممتازه اعشق المطبخ لكني لا ادخل المطبخ لغير زوجي وأطفالي نادر اني أطبخ لغير عائلتي حتى بالدعوات لا اطبخ عادةً الطبخ عندي فقط لمن أحب واهوى كما اني أعشق تربية حيوانات الأليفة أحب القراءة أما مشاهدة التلفاز فأنا مدمنه تلفزيون بمختلف رامج على رغم تحول معظم الناس إلى السوشيال ميديا أنا إنسانه قليله النشاط على السوشيال ميديا وطبعاً هذا الشيء سلبي لأن السوشيال ميديا اليوم هي واحدة من أدوات الترويج للإعلامي

- ما الذي تطمح له زينب في المستقبل؟

_ أطمح الى ان أحقق النجاح في عملي

بأستمرار وان أصل لمصاف الشخصيات

الإعلامية المحترمه.



في نهاية الحوار
مجلة المهما

اتمنى لك التوفيق والنجاح والتألق .

إعداد مها عادل

تصميم لميس هادي

فقيره مكياج

مدة صلاحية المكياج

ماسكرا		3 شهور
أبلاندر		6 شهور
كريم الأساس		6-12 شهور
الجلوس		1 سنة
الكونسيلر		1 سنة
المانيكير		2 سنة
الروح		2 سنة
الباودر		2 سنة
الأيشادو الروحاجو البلش		2 سنة

فرش اساسية للمبتدئات



مجلة المها

دمج

(اللايشادو)



كنسيلر ايشادو



فاونديشن



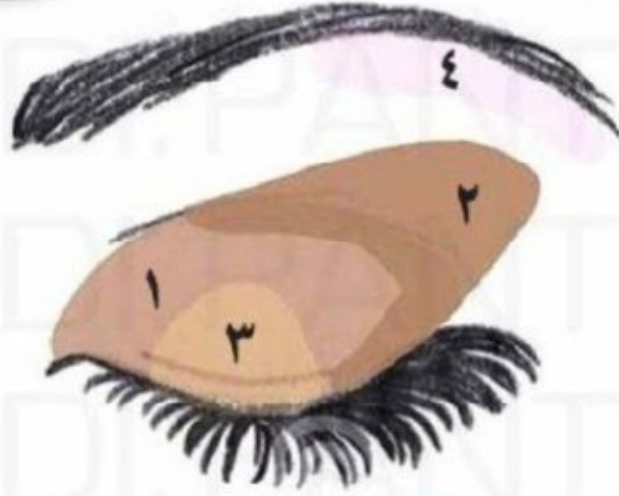
بلش



باودر



شُدو في ه دقائق



- ١- لون فاتح في الجفن المتحرك كله وادمجي
- ٢- لون اغمق في الزاوية الخارجية و ادمجي
- ٣- لمعة في وسط الجفن
- ٤- لون فاتح (يفضل ان يكون هايلايتر) تحت الحاجب



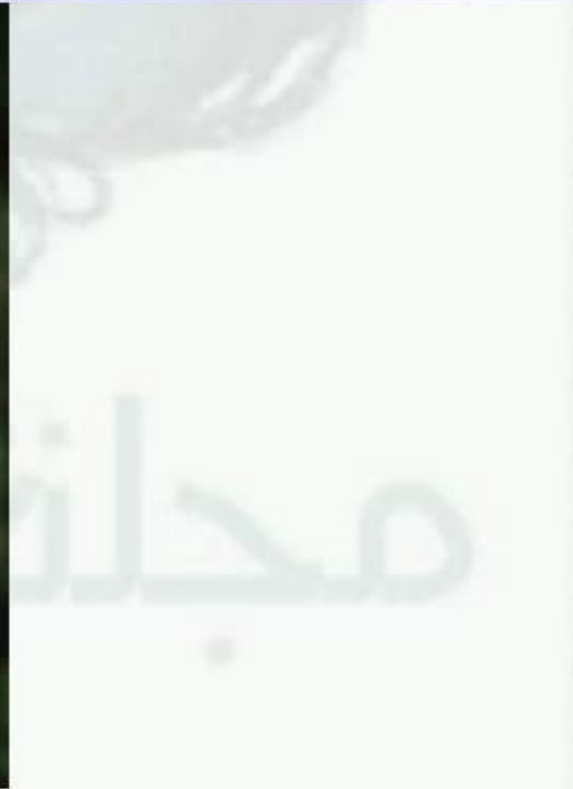
مجلة المهرا

فقرة مكياج

اروع كريمات الاساس

للبيشرة الجافه

البشرة الجافة



فقرة مشكلات أسرية



مجلة المها



الطلاق العاطفي بين الأزواج

مقدمة

يعتبر زواج المرأة والرجل نواة لتكوين الأسرة ، والزواج هذه العلاقة المقدسة التي ذكرها الباري عز وجل في كتابه العزيز (وَجَعَلْنَا مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلْنَا بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً) (سورة الروم آية ٣) ، ولكن هذه العلاقة تتعرض لمتغيرات عديدة تؤثر عليها سلبا وإيجابا وتدفعها في اتجاهات مختلفة فأما لمزيد من الانسجام والحب والمودة ، أو لمزيد من الكره والبغضاء ، الأمر الذي يؤدي الى انفصال روحي بين الزوجين وتباعد العواطف والذي يطلق عليه الطلاق الصامت الذي يؤدي الى ضعف العلاقة بين الزوجين إلى أدنى مستوى له ويكون الجو العاطفي بينهما باردا خاليا من المودة والمحبة والمشاركة والذي ينعكس سلبا عليهما عامه والأطفال خاصة ، وبذلك ظهرت العديد من الدراسات التي تناولت إنقاذ هذه العلاقة بأساليب ونظريات وفنيات إرشادية نفسية وغيرها لإنقاذ الأسرة من التشتت، وخطأ من يتصور أن للطلاق صورة واحدة هي التي تعارف عليها الناس ، من إطلاق لفظ الطلاق وإتمام إجراءاته ، فللطلاق صور أخرى قد تكون أنت أو تكونين أنت بطلقة قصتها دون أن تعلم أو تعلمين.

فالطلاق العاطفي يطلق عليه البعض الطلاق النفسي وهو الذي تستمر فيها العلاقة الزوجية أمام الناس فقط، لكنها منقطعة الخيوط بصورة شبه كاملة في الحياة الخاصة للزوجين.

تصميم: أمل راضي

اعداد/ د. ميس رعد المشهداني
اختصاص الصحة النفسية

فقرة مشكلات أسرية



* عدم وجود إحساس بالاختلاف عند بعد الزوجين عن بعضهما , أو قريهما , بل قد يسود لدى الزوجين حالة من الراحة عند ابتعادهما عن بعضهما البعض.

* عند وجود هذه الأعراض فيمكننا أن نقول أن الطلاق العاطفي واقع تعيشه هذه الأسرة , ولا بد من تداركه حتى لا تتسع الفجوة ويواجه الزوجان مشكلة الانفصال الكامل أو الطلاق الفعلي.

ومن اسباب الطلاق العاطفي بين الأزواج

* عدم وجود تكافؤ بين الزوجين , من الناحية الاجتماعية والثقافية والتعليمية بل والعمرية , وهذه الفجوة تظهر بجلاء مع مرور الوقت , حيث يكون لهيب العاطفة الأولى قد هدأ وبدأت الفوارق تتضح وتتكشف مع الأيام.

* وجود مشكلة كبرى تفرض وجودها على المناخ الأسري كعدم الإنجاب , أو العجز العادي أو مشكلة في العلاقة الخاصة أو تدخل الأهل.

* عدم تعود أحد الزوجين أو كلاهما على التعبير عن مشاعره والاكتفاء بالصمت نظراً لطبيعة النشأة وأسلوب التربية.
* مرور عدة سنوات على الزواج مما جعل الملل والرتابة تتسرب وبقوة داخل المناخ الأسري.

* مرور الزوج أو الزوجة بأزمة منتصف العمر وعدم إدراك الطرف الآخر لطبيعة هذه المرحلة مما يزيد الفجوة النفسية بين الزوجين.
كيف تتجنب الأسرة الطلاق العاطفي

* لا بد من الحرص على التكافؤ والتوافق بين الزوجين عند الاختيار لتجنب الفوارق الكبيرة التي قد تؤدي لحدوث الطلاق العاطفي..
* لا بد من المصارحة الأنيبة بأي مشكلة يشعرها أحد الأطراف تجاه الآخر بلغة هادئة وأسلوب حاني يغلب عليه الثناء وانتقاء الألفاظ مما يساعد على استمرار الحوار وحل المشكلة..

* عدم ترك فترة من الخصام بعد حدوث أي مشكلة لأن طول فترة الخصام تؤدي لاشتعال الحقد في القلوب وتراكم مشاعر الكراهية , وفي ذلك قال أبو الدرداء لأم الدرداء : "إذا رأيتني غضبا فرضني وإذا رأيتك غضبي رضيتك وإلا لم نصطحب"

فقرة مشكلات أسرية



فالطلاق النفسي هو وجود حالة من الجفاف العاطفي والانفصال الوجداني بين الزوجين، وبعد كل منهما عن الآخر في أغلب أمور حياتهما ، فالحياة الأسرية مستمرة ، بل قد ينجح طرفاها في إخفاء ما فيها من مشكلات وما بينهما من جفوة ، إلا أن الطلاق العاطفي يكون حاضراً فيها وهذه الظاهرة ليست نادرة الوجود بل هي ظاهرة منتشرة : ففي تقرير لمجلة "بونته" الألمانية توضح الإحصائيات أن تسعاً من كل عشر سيدات يعانين من صمت الأزواج ، وانعدام المشاعر بين الأزواج المرتبطين منذ أكثر من خمس سنوات. وتشير الأرقام إلى أن 79% من حالات الانفصال تكون بسبب معاناة المرأة من انعدام المشاعر، وعدم تعبير الزوج عن عواطفه لها، وعدم وجود حوار يربط بينهما .

وهذه أهم أعراض الطلاق العاطفي والتي نوضحها فيما يلي..
* وجود حالة من الصمت بين الزوجين ، يفشل كلاهما أو أحدهما في كسرها أو اختراقها بأي حال
* الانسحاب بشكل جزئي أو كامل من فراش الزوجية.
* عدم وجود اهتمامات مشتركة أو أهداف مشتركة يجتمع عليها الزوجان..

* الهروب من المنزل باللجوء للخروج والسهر والسفر بالنسبة للزوج أو تكرار زيارات الزوجة لأقاربها وما شابه ، والهروب داخل المنزل بالانشغال بالصحف والتلفاز والحاسوب وغيره عن التواصل مع شريك الحياة.

* وجود حالة من السخرية والاستهزاء واللامبالاة باهتمامات الآخر ومشاعره ، بل من أي محاولة لكسر جمود العلاقة ومنحها قدر من الدفء.

* الشعور بأن استمرار الحياة الزوجية من أجل الأولاد فقط أو من الخوف من خوض تجربة الطلاق وحمل لقب مطلق أو مطلقة أمام الناس.

تصميم : أمل راضي

اعداد/ د. ميس رعد المشهداني
اختصاص الصحة النفسية

فقرة ازياء



إعداد مها عادل

فقرة لك سيدتي

لشباب دائم.. 5 نصائح لبشرة أصفر سنأ



عادة ما يكون حلم أي صبيئة تهتم بجمالها، هو أن تبدو دائماً أصفر من عمرها الحقيقي، وأن تظل محافظة على جمالها وصحة بشرتها طوال العمر، حتى وإن تقدّم بها السن، وظهرت بعض خطوط التجاعيد الطبيعية في وجهها، ستظل تتمتع بمظهر أكثر شبابية وإشراقاً متجددة.

وقد يتعلق الحصول على بشرة أصفر سنأ ببعض النصائح التي يمكنك اتباعها، ووضعها في الاعتبار ضمن روتين العناية بالبشرة، نقدمها لك

منتجات تحتوي على مكونات مقاومة للشيخوخة

منتجات العناية بالبشرة التي تحتوي على الكولاجين والريتينويد هي سلاحك السري للحفاظ على بشرتك لكي تبدين شابة، فمادة الريتينويد (أو الريتينول) مثلاً مشتقة من فيتامين أ الذي له خصائص مضادة للشيخوخة، ولهذا يساعد في تقليل الخطوط الدقيقة والتجاعيد ويعزز إنتاج الكولاجين، هذا بالإضافة إلى أمصال الكولاجين، أو تناول مكملات الكولاجين للحفاظ على نضارة الوجه.

تقشير البشرة

تحتاج بشرتك إلى التخلص من الخلايا الميتة حتى تتنفس بشكل أسهل وتبدو منتعشة، والتقشير يساعد في هذه العملية، لهذا يمكنك استخدام مقشر مرة أو مرتين في الأسبوع أو استخدام التقشير الكيميائي، كما تقدم معظم عيادات الجلد خدمات التقشير الكيميائي، والتي يمكنك اتباعها وفقاً لتوصية طبيب الأمراض الجلدية الخاص بك لتعزيز إشراق بشرتك.

لا تنسي العناية بيديك ورجليك

الجلد المجهود على ظهر يديك أرق بكثير من الجلد المجهود على بقية جسمك لذلك، حتى لو بدا وجهك شاباً، يمكن أن تعكس يديك مظهر غير مرغوب به إن لم تهتمي بها، لهذا ضعي واقياً من الشمس على يديك ورجليك أيضاً قبل الخروج.

ولمنع جفاف الجلد على يديك، قومي بتدليكهما بكريم اليدين بانتظام، إذ يحافظ هذا أيضاً على تغذية

أظفرك وجلدك، وفي الليل، ضعي كميات وفيرة من المرطب على يديك وساقيك، واستخدمي مقشر الجسم مرة

واحدة في الأسبوع لإزالة خلايا الجلد الميتة.

التنظيف والتوحيد والترطيب

لا تنسي أبداً أهم ثلاث خطوات للعناية بالبشرة، وهي التنظيف والتوحيد والترطيب، فسواء كنتِ تبدين يهيك أو استذهبين للنوم، اتبعي دائماً روتيناً مناسباً يعتمد على هذه الأمور الثلاثة.

لذا نظفي بشرتك جيداً في بداية اليوم وجهزيها بتونر ومرطب عالي الجودة قبل وضع المكياج، ولا تنسي إزالة المكياج والدهون والأوساخ المتراكمة على وجهك وتهجيد لونه وترطيبه ليلاً، إذ يساعد ذلك في تقليل ظهور

تصميم / رسل محمود

البثور والبهتان

إعداد / مها عادل محمد

كأس من عصير الكتب

كلمات من عالم أذر

النجوم كثيرة و متناثرة كأنها تلعب "الغميضة"، كل نجمة تختبئ في مكان، خلف الشجرة، عند الغيمة، بجانب القمر، لوحة إلهية رسمت بإبداع، الهواء يداعب أوراق الشجر الصفراء، حفيفها حزينا وكأنها تطلب منه الرفق بها، فهي على شفاى حفرة من الموت. القمر يشارك النجوم لعبتها، ينظر لها مبتسماً، كقطعة تطالع صغارها وهم يلعبون. استرجع نظري للكتاب بعد شرور في لوحة السماء، لا جديد، لا جديد، الكتاب مغلق باللف قفل، ويحتاج لالف مفتاح، لا يريد إعطائي معلومة واحدة، أنه يسخر مني ويعلم أنني لا التجأ إليه لأخذ المعلومات، بل للهروب من ثرثرة الصمت، الصمت الثرثار، يحثو أذني بصراخ وبكاءٍ وضحكاتٍ قديمة، حين كان لدارنا باب، ولطعامنا لذة، ولشربنا متعة، حين كان لصيفنا شمس لاهبة، ولشبتاننا مطرٌ غزير ولخريفنا أوراق يابسة، ولزهور ربيعنا عبير فواح، اهرب من سيوف الصمت الذبابة، لأوراق صفراء لا تنطق، لقد عرفت الكذبة، وأيقنت أنني أغشيتها، أسلط عليها عيني من خلف عدسات شفافة لكني لا أراى فيها سوى البياض، أو الصفار، نعم، صفاز بلون رمال الصحراء. اغلق الكتاب وأغمض عيني بقوة، بقوة، بقوة، هيا اخرجي أيتها الذكريات، انسحبي أيتها الصور، تلاشي أيتها الوجوه، فأنا وحيدة أحتاج الكلمات، المعلومات، لا الذكريات، هيا تلاشي، افتح عيني بكل قوتي، أنا الآن جاهزة، افتح الكتاب، واقرأ بصوت جهوري، واستخرج غصارة الورق وأحشو بها العقل والاذن والعينين، غصارة الكتب، نعم أنها العلاج الامثل لمرض الوحدة، نعم، أتناول ورقة وقلم، سأكتب علاجاً للوحدة، لنكسر القواعد الكونية، وليكن المريض هو من يصف الدواء، على ورقة بيضاء أخط اختراعاً لن تعترف به منظمة الصحة العالمية، لكنه الاقوى والامثل والاوحى، كأس من عصير كتابك المفضل كل



فقرة اقتباسات

مناجاة عشق



قالت له :

سَأخْبِرُكَ سِرًّا: بِمَحْرَابِ قَلْبِي
شَيْدْتُ لَكَ مَعْبَدًا أُمَارِسُ فِيهِ
طَقُوسَ عِشْقِي وَأَشْعِلُ شَمُوعَ الشُّوقِ
وَأَنْتَرُ عُبُقَ الزُّهُورِ وَأَتُوضَأُ بِمَاءِ الْوَفَاءِ
لَأُصَلِّيَ حَيْنَ أَلْقَاكَ صَلَاةَ الشَّاكِرِينَ

فأجابها:

رَاهِبٌ قَدِيسٌ أَنَا كَلِمَةٌ مِنْ مَنَاجَاةٍ
تَتَوَسَّلُ الْغُفْرَانَ مُتَهَجِّدٌ فِي مَعْبِدِكَ
ظَرِبْتُ لِتُرَانِيمِكَ الْغَلَابَةَ سَأرْتَلُ لَكَ بِصَوْتٍ
خَاشِعٍ تَرْتِيلَةً عِشْقِي فِي رَكَعَتَيْنِ!!

إعداد: ايناس الموسوي/ العراق

تصميم: أمل راضي

فقرة اقتباسات

"أبجدية الحب"



أَحَبِّتُكَ كَأَنَّكَ بَيْتٌ شَعْرِي فِي:
قَصِيدَةِ غَزَلِيَّةٍ مُعَلَّقَةٍ عَنْتَرِيَّةٍ
دَوَائِنِ أُنْدَلُسِيَّةٍ

أَحَبِّتُكَ كَأَنَّكَ رَمَزٌ فِي:
حَضَارَةِ أَشُورِيَّةٍ جَنَائِنِ بَابِلِيَّةٍ
قِيثَارَةِ سُومَرِيَّةٍ

أَحَبِّتُكَ لِأَنَّكَ فِي عَيْنِي:
أَنْتَى أَسْتَنْائِيَّةٌ بِمَلَايِحِ أَفْلَاطُونِيَّةٍ

وَجَاذِبِيَّةٌ سَحْرِيَّةٌ

حُبِّكَ عَبْرَ حُدُودِي وَأَسْقَطَ حُصُونِي فَصِرْتُ مُنْهَزِمًا

فِي قَبِيلَتِي فَهُوَ مَلْحَمَةٌ أُسْطُورِيَّةٌ بِنَزْعَةِ ثُورِيَّةٍ

أَحَبِّتُكَ كَمَا أَنْتِ كَرَجَلٌ شَرْقِيٌّ بَعْنَادٍ

بِرَبْرِي فَبَادِلِيْنِي الْحُبَّ قَبْلَ أَنْ يَحْتَلِكَ

كَجِيُوشِ تَارِيَّةٍ؟؟؟

اعداد: إيناس الموسوي

تصميم: أمل راضي

فقرة فواطر

مراسم دفني

مهما خاطبت لنا الأقدار في هذه الحياة
من أثواب فلن نلبس إلا ثوابا واحدا في
الأخير، ثوبا ابيضاً يللمم جميع
أعمالنا ليرسم لنا طريقاً آخر، وما
بين هذا وذاك نعيش حياة البؤس
والحرمان؛ شاءت الأقدار وها قد
أخذت منا من نحب لتجعل أقلامنا تبكي
حبراً و من دموع أعيننا سيلاً
لتختلط وتصبح فيضان الأم تسلك
مسرى دماننا، تتراقص على صوت
أنين ناي الحزن لتشعل في أوتار
قلوبنا نار الحنين والشوق، لتصنع من
الشرين شقاء، من الواو وداع ومن القاف
قدر علينا تحمله كما جاء ومن ألفها
ولامها هو الله الذي سوف يحضر
بينى وبينك لقاء.

اعداد

تصميم لميس هادي

حشاشنيه حوريه / الجزائر

فقرة خواطر

”غُرُوبُ نَفْسٍ“

السَّلَامُ.....لفظة جميلة كلمة بسيطة في تركيبها...عذب لفظها...جلیلة معانيها...عظیم أثرها ومرادها.....لا يدركها إلا من أدرك قيمتها....في زمن لم يعد لها مكان به فلم تترك لها وسائلهم المدمرة تلك عنوانا يقيم به....بعد أن هدت جيوشها بيته على رأسه...هجرته قسرا...ليصبح بعد ذلك مشردا بلا عنوان...لا بيت يؤويه ولا سند يقويه...ولا صديق يواسيه ولا أحد يقف بجانبه...بل لا يتجرأ على ذلك أحد...وهل هناك من يجرؤ على اقتراح ذنب عظيم كهذا....فهو الغريق الذي تخلص عنه الجميع...وهو الحبيب الذي اغترب بين اخوانه...وعلى تراب أراضيه كانت مشنقة إعدامه...صار مسخرة...مجرد عنوان تتزين به مقالات صحف ومجلات معدودة...تخلوا عنه...تركوه يترنح يَمَنَّةً وَيُسْرَهَ....رغم أنهم كانوا يستطيعون مساندته وانتشاله من حفرتة.....والأخذ بيده نحو الأمل الساطع نُورَهَ.....تركوه طريح أرض المعركة.....سمحوا بإذلاله...مفترشا خيباته متوسدا ألامه...يستذكر مرارة جرحه كل مرة...حتى يكاد يخنق من غصته...يتجرع حرقته وصرخة وجدانه التي ما فتئت تعلو وتعلو بصدرة.....وتفتك بقلبه المسكين الذي تمرق آلاف المرات حتى ما عاد يحس بالألم...قصتنا ياسادة قصة انسان...عانى ويلات حرب..فدفع حياته ثمنا لها...وخمدت أخباره ..



تصميم لميس هادي

إعداد
كريمة السعدي / الجزائر



1- هناك كلام لا يقول شيء

وهناك صمت يقول كل شيء!

- (وليم شكسبير) -

2- ولئن ندمت على سكوتك مرة

فلقد ندمت على الكلام مرارا

- (ابو العتاهية) -

3- وقد يرجى لجرح السيف براء

ولا براء لما جرح اللسان

- (يعقوب الحمدوني) -

4- الصمت يكسيك ثوب الوقار، ويكفيك مؤنة الاعتذار.

- (الامام علي بن ابي طالب (ع)) -

فقرة ضواطر



كيان مبعثر

حرب بين عتمة سحاب ، استوطنت ارض الاحلام ، لتفتك نفسية
الارجاء ، في غرفة فارغة تنير بشعاع نافذة مغلقة الاركان ، تحوي
الكثير من التساؤلات.

هل ايتُ بين خصال الامنيات..؟! هل استسلمتُ بعد خيبةً
اشعلت نيران الاضحلال..؟!

نفس تقاوم لتصل نحو نور الحياة، انا اسيرة تلك الذكريات و ينبوع
الطعنات ، اسيرُ حافية مجردة لا شيء لي سوى ، التخلص من آثار
زنزانة اطفأت روح الكيان، زرعت اليأس بين غصن الاخوان ،
اقامة جلسة عزاء بين ديجور و جداران ، حرب سمّت منها
النفوس الانقياء ، عزلة بين اصوات صماء ، آلام مزقت بها
الابدان، خذلان تدحرج ليوقع بي في دوامة الاكتئاب ، لم يبق
سوى اوراق تحمل شعور الانهزام ، بعد توضحية قلم ينبض لحكاية
فتاة ، يبكي حاضرها|| بعد عاصفة احمطني سقوط الجبناء .

إعداد: خوجة أسماء
الجزائر

تصميم: مشاشنية مورية

فقرة صحة



ليس الهدف من المكملات الغذائية أن تكون بديلاً للطعام. ولا يمكنها محاكاة جميع العناصر الغذائية وفوائد الأطعمة الكاملة، مثل الفواكه والخضروات. إلا أن المكملات الغذائية أو الأغذية المعززة قد تكون مناسبة لك إذا:

كنتِ حاملاً أو تحاولين الحمل

او كان عمرك 50 عامًا أو أكثر

وكان لديك ضعف شهية أو صعوبة في الحصول على الأطعمة المغذية وكنت تتبعين نظامًا غذائيًا يستبعد مجموعات غذائية كاملة.

وإذا كنت تعاني من حالة مرضية تؤثر على طريقة هضم جسمك للمواد الغذائية، مثل الإسهال المزمن، أو حساسية الطعام، أو عدم تحمل بعض الأطعمة، أو مرض في الكبد أو المرارة أو الأمعاء أو البنكرياس

أو خضعت لعملية جراحية في الجهاز الهضمي تؤثر على كيفية هضم جسمك للعناصر الغذائية

• إذا كنت لا تدري هل أنت بحاجة إلى مكمل غذائي من الفيتامينات والمعادن أم لا، فتحدث إلى طبيبك أو اختصاصي التغذية. تأكد من أن تسأل عن مقدار الجرعة والأعراض الجانبية والتفاعلات الممكن حدوثها مع الأدوية التي

تتناولها.

إعداد: أمل راضي

• العراق •

تصميم: مناشية هورية



المكملات الغذائية

•المكملات الغذائية الهدف منها تكملة النظام الغذائي الذي يحتاجه الجسم مثل الفيتامينات والمعادن والألياف والأحماض الامينية التي يفقدها نظامنا الغذائي.

•يشير اخصائي التغذية الى ان نمط

الحياة والتوتر وتناول الاطعمة الغير صحية تسبب بمشاكل في الجسم، من هنا تأتي اهمية تناول المكملات الغذائية التي لها دور ايجابي وفعال في تكملة الفيتامينات والمياه التي يحتاج اليها الجسم.

•هذا وان لا المكملات ولاغيرها يمكنها أن تأخذ مكان الطعام الذي يجب ان يكون مصدر الغذاء الأساسي للجسم

الا ان باستطاعة المكملات الغذائية ان تمنح الجسم ما يحتاجه من غذاء. اما بالنسبة للفيتامينات التي تؤمنها المكملات الغذائية هناك فيتامين D3 وفيتامين سي (C) المفيد للبشرة والذي يمنحها نقاء ونظارة ولديه دور أساسي في إنتاج الكولاجين في البشرة وبالتالي إزالة اثار التجاعيد من البشرة ومن أشعة الشمس الضارة بها والذي يؤدي إلى جفافها وظهور علامات التقدم بالعمر

التي غالبا ما ترعج المرأة

إعداد: أمل راضي

العراق

تصميم: مناشية مورية

فقرة توعية طبية



اعراض التهاب العصب السابع :

*الشعور بالصداع الشديد الذي يصاحبه عدم قدره على التركيز

العلاج يمكن أن يكون كيميائي يصفه الطبيب
لكن العلاج الطبيعي له دور كبير في التخفيف من التهاب العصب
السابع

*القيام بعمل تمارين للوجه قد يساعد على سرعه الشفاء.

*الحرص على تدليك الوجه والخدود والجبهه يوميا ,ومن
الممكن ان يتم هذا باستخدام احد انواع الزيوت او كمادات
دافئة للمنطقة .

* محاولة غلق العينين باستخدام الاصابع ،والحرص على
استخدام قطره للعين لمنع الجفاف .

* عليك بتنظيف الفم جيدا و غسل الاسنان حتى وان كنت قد
فقدت حاسه التذوق نتيجه التهابات العصب السابع .

*تناول الطعام بشكل بطيء مع الحرص على مضغ الطعام بشكل
جيد بامكانك استبدال الطعام الصلب بالمهروس.
الف صحة وسلامة للجميع

إعداد : إخلص فاضل / العراق

فقرة توعية طبية



• التهاب العصب السابع •

مادمننا على أبواب فصل الشتاء يجب ان نتنبه من تيارات الهواء الباردة المفاجئة التي تؤدي الى التهاب العصب السابع .
العصب السابع هو العصب الذي يمتد من المخ الى اسفل الاذن مباشرة ويسمى بالعصب الوجهي او العصب القحفي السابع .
ويقوم العصب السابع بالعديد من الوظائف الحركية والحسية ، ومنها التحكم في عضلات الوجه و اغلاق العينين، فضلا على انه يتحكم في بعض الغدد مثل:

الغدد الدمعية والغدد الموجودة اسفل اللسان.

و يؤدي حدوث التهاب العصب السابع إلى شلل نصف الوجه او الوجه بالكامل وعدم قدره على التحكم في عضلات الوجه .
اسباب التهاب العصب السابع :-

* التهابات الفيروس الذي يكون بسبب النقص في مناعه الجسم .

*مرض السكري من النوع الثاني

و عدم انضباط السكر بالدم.

*وجود كيس دهني في الحجيرات الخلفيه للمخ او الاصابه بأحد الاورام الحميده.

* فيروس الهربس من مسببات التهابات العصب السابع،

حيث انه يتسبب في تقرحات الفموية.

الاصابة باحد الامراض التي تسبب في حدوث التهاب الاعصاب وخاصة العصب السابع هو مرض النكاف والحصبة الالمانية.

فقرة رعم موهبة

يسرنا بأن تبدأ (مجلة الموهبة العربية) بفتح ابوابها الى جيل الابداع وحياسة ماتخط اناملهم ومابدع عقولهم .
تهتم المجلة بدعم مواهب الشباب في المجالات المختلفة التي ترنو الى تقديم الثقافة والادب والفنون المتنوعة .
المنبعثة من حياتهم وتجاربهم الشخصية .



و معي اليوم صاحبة موهبة جمعت ما بين الفن والتخطيط لتنسج لنا مايسمى (بالكروشية) وهي من الاعمال اليدوية التي تحتاج الى تركيز وامسات فنية لارة بخيوط بيضاء ونارة اخرى بخيوط كالشمس واحياناً تتميز بدمجها في الالوان كقوس قزح.



صاحبة هذه الموهبة المميزة بفنها . المتأبرة في طموحها (منى عادل مهدي) من العراق .
تبلغ من العمر اربع وثلاثين عاماً .
حاصلة على شهادة البكالوريوس في كلية الهندسة .
وتعمل الان مهندسة وناشطة في مجال التنمية المستدامة .
كذلك موظفة بمنصب معاون رئيس المهندسين في وزارة التخطيط



ورغم كل الاعمال التي تقوم بها فهي امراه متزوجة ولصها طفل .

لم تشكل الحياة الزوجية والاسرى عائق امام احلامها واهدافها

بل كان حافزاً لها وتشجيعاً للمشاركة في عدة بازرار ومنها التي يتم تنظيمها داخل وزارة التخطيط .



لحي تلك المرأة الناجحة المتأبرة التي تستحق منا الدعم والتشجيع وتدعو لها بالتوفيق والاستمرار نحو تحقيق الاهداف بكل حب . ونفتخر بها كونها من نساء العراق الناجحات .

اعداد جيهان البياتي / العراق

فقرة رعم موهبة



معلومة في صورة

اهمية البيض لصحة الانسان



أطعمة السعادة ال 9



إعداد: إخلاص فاضل

فقرة ايجيمي



ريجيمي

REJEM.ME

مجلة ايجيما



• لحرق أسرع للدهون •

أحياناً الريجيم يقلل من سرعة الحرق فيصبح حينها من غير فائدة. ..لأن الجسم منظومة ذكية جداً..ويمكن بعد فترة من الدايت يتبرمج عليه ويفهم اللعبة ويعاندك في حرق الدهون وبالتالي حدوث ثبات للوزن ..لذا فهناك نصائح 6 لخضاع جسمك والوصول إلى درجة أعلى في حرق الدهون تلك النصائح هي:

1- رفع الأثقال حتى ولو كانت خفيفة يساعد على حرق الدهون ، فكلما نتمرن فالجسم يستمر 72 ساعة بعد التمرين في حرق الدهون.

2- شرب الماء 8 أكواب يومياً.

3- احترام الساعة البيولوجية لأجسامنا ..والنوم المبكر والاستيقاظ المبكر والحرص على الإفطار المتنوع يجعلنا نخسر سعرات أسرع مقارنة بمن لا يفطر.

4- البروتينات في وجباتنا الموجودة في الأسماك والدجاج والبيض وال فول و البقوليات والمكسرات الخالية من الملح ، والزبادي والجبن الخالية من الدهون ، والتي هي أفضل من النشويات.

5- نحافظ على الوجبات ال 3 الأساسية و 2 وجبات جانبية من الفواكه او زبادي او خضراوات ، كما ان الأكل الحار يساعد على حرق الدهون.

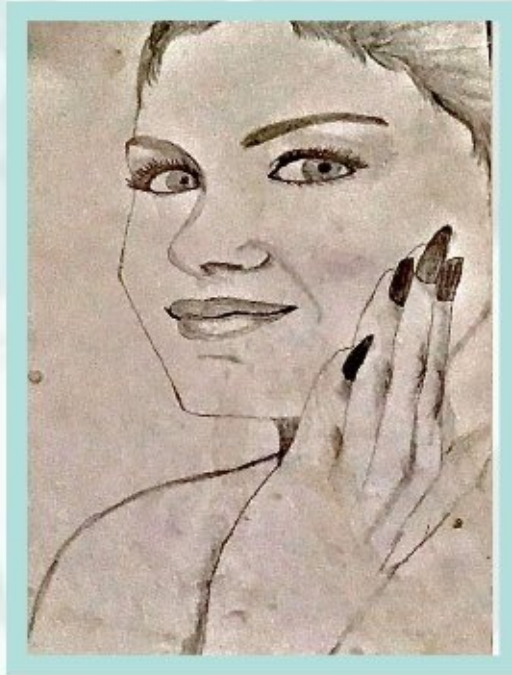
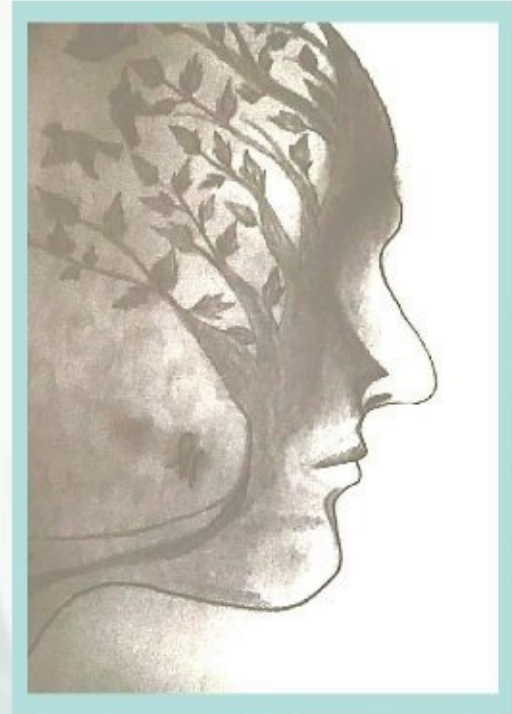
6- الشاي والقهوة والشاي الأخضر..

كل الحاجات دي ممكن تكسر ثبات الوزن وتزود نسبة الحرق تدريجياً

إعداد: اخلاص فاضل / العراق



فقرة / رسم



إعداد / ضحى الجبوري



علم النفس

and fell in love with it.

and fell in love with it.

فقرة / علم النفس

علم النفس

علم النفس من أنبل العلوم و أروعها، إذ يكمن تعريفه على أنه العلم الذي يشمل مجموعة من الدراسات العلمية التي تنتهج طريق المنطق، كما أنه يقوم على دراسة الحياة العقلية و النفسية للإنسان و يهتم بمتابعة السلوكات السوية و غير السوية، أي بصفة عامة لكائن حي بجميع معاييره الخارجية الحركية منها و الداخلية العقلية و النفسية .

فماهي الفروع الذي يشملها هذا العلم ؟ و إلى ما يهدف بشكل عام ؟



فقرة / علم النفس

تنقسم فروع علم النفس إلى قسمين متميزين ، ألا وهما :
- فروع علم النفس النظرية :
و التي تتجزأ بحد ذاتها إلى ثلاثة فروع :



علم نفس النمو؛ علم النفس الفارق و علم النفس الإجتماعى .
و إذا أبحرنا فى قارب هذه الفروع ؛ فسنجد أنها تهتم بالمعرفة
النفسيه فى كافة ميادين الحياة ، و تحيط بجميع النظريات
النفسيه و السلوكية للإنسان فى شتى المراحل . فمثلا علم
نفس النمو فهو الذى يدرس العوامل الوراثية بشكل عام و
عملية النمو و النضج خلال مراحل حياة الإنسان المختلفه .
أما عن علم النفس الفارق هفوه العلم الذى يسعى إلى فهم
البشر و تصنيفهم حسب قدرتهم و فى أماكنهم الخاصه فى
المجتمع ، و ذلك بعد أن يتم دراسة الفوارق التى تميز كل
إنسان عن غيره .



و يوقف بنا القارب عند آخر فرع ألا وهو علم النفس
الإجتماعى الذى يدرس التفاعلات الإجتماعية للفرد مع
المثيرات الخارجية المختلفه و مدى تأثير نهج المجتمع و
الحضارة الخاصه فى جماعة معينه .

فلكل شىء نظري نظيره

التطبيقي : الذى تتمثل فروعه فى علم النفس العيادى أو ما
يسمى بعلم النفس السريرى ؛ الذى يختص بإزالة الآثار النفسية
الناجمة عن الأمراض و الإضرابات النفسية التى تنتج عن
الحوادث أو مشكلات رسخت فى الذهن منذ الصغر .
و على نفس السيرة يوجد علم النفس الجنائى و الذى يسمى
أيضا بعلم النفس القضائى و هو أحدث الفروع التى ظهرت فى
الأونة الأخيرة ، حيث يعمل على تطبيق و فرض القوانين و
مبادئ علم النفس النظرية فى مجال القضاء المختص بالجرائم
و الجنح و أسس التعامل مع المجرمين .

فقرة / علم النفس

أما عن آخر فرع فى الجانب التطبيقى فهو علم القياس النفسى و الذى يقوم على أسس تكنولوجية تحت أيدى المختصين ، بحيث تم استحداث اختبارات نفسية لكافة الميادين الحياتية .

و لكل شىء هدف فى هذه الحياة ؛ فعلم النفس قد يهدف بشكل عام إلى ثلاثة أهداف و هى : (الفهم) الذى يتعقب الشىء من الأول و بالتالى فهم آلية حدوث السلوك و معرفة أسبابه إلى (ضبط) هذا السلوك و التحكم به ، و كذلك (التنبؤ) بزمن امكانية ظهور السلوك و توقع حدوثه ، أى يقوم علماء النفس بوضع فرضيات و احتمالات لظهور سلوكيات معينة بعد دراسة معمقة لشخص معين .

و أجمل القول ؛ بأن ملخص كل الميادين التى تتعلق بعلم النفس مبنية على مفردة <<سلوك>>

إعداد _ عمادو انفال



تصميم لميس هادى

فقرة فوائد



اكتشفي فوائد الملح الخشن



صغاراً وكباراً يسعون لأخذ حمام ساخن وذلك لأسباب عديدة: النظافة بعد يوم شاق من العمل، واللعب بالفقاعات وبالألعاب الإسفنجية، أو فقط الاسترخاء وسماع موسيقى هادئة. إنما أخذ حمام بالملح الخشن فله فوائد عديدة دفعت بالكثير من الأشخاص لاقتنائه في بيوتهم. إليك بعض من فوائد الملح الخشن:

- التخلص من الضغوطات النفسية اليومية، استرخاء العضلات، تنعيم البشرة وترطيبها، والتخلص من بعض التجاعيد الصغيرة. - يحتوي الملح الخشن على المغنيزيوم والسولفات وكلاهما يدخل في الوظائف الأساسية للجسم. فالمغنيزيوم هو المنتج الأساسي للخلايا التي تعطينا الطاقة اليومية الضرورية، والسولفات يساهم في تكوين الغشاء الدماغي وتعزيز البروتينات في المفاصل، كما يعمل على تقوية الجهاز الهضمي.

- إن الاستحمام بالملح الخشن يساعد على تخزين المغنيزيوم والسولفات في الجسم الذي يمتص هذه المواد عن طريق البشرة. إعداد / مها عادل محمد تصميم / رسل محمود

فوائد بعض الأعشاب الطبيعية



مجلة المها



القرنفل

مسكن لألم الأسنان
- الربو



الكركديه

الضغط المرتفع
- السعال



النعناع

مهدئ للأعصاب -
للقلولون - للصداع



البردقوش

لهرمونات -
الصداع - الأرق



البابونج

القلب - للتنفس
- الرشح والزكام



الكمون

الغازات - الانتفاخ



البقدونس

مدر للبول -
لللكلى - للأملاح



الكرفس

النقرس



الكركم

المفاصل - الحموضة
وحرقة المعدة



الحلبة

مدر للحليب -
مسمن - فاتح شهية



الهيل

الصداع - مسكن للألم



بذور الكتان

وقف الشهية -
للأورام - للمرارة



اليانسون

للغازات -
ضيق النفس - الربو



اكليل الجبل

يقوي الذاكرة



الزنجبيل

خسارة الوزن -
للصداع - للدهون

نبذة عن بلد

اعداد / نهى علي الجبوري



اهلا بكم في فقرة (نبذة عن بلد)
حيث نتكلم فيها عن بلدان العالم جميعا
لنعرف شيء مختصر عنهم لأن معرفة
البلدان هو كالبحر الذي نفوس في
اعماقه ونفتش ارجاءه ولكن لا يمكن
ادراك جميع ما موجود فيه لذلك
اسميناها بالنبذة و اول بلد سنتكلم عنه
(العراق)

البلد / العراق

نظام الحكم / جمهوري

العاصمة / بغداد ، وتقع وسط العراق ويمر بها

نهر دجلة ويقسمها شطرين هما الكرخ

والرصافة وهي اصغر محافظات العراق وتحتل

المرتبة الاولى بعدد السكان بناها الخليفة

ابوجعفر المنصور سنة 145هـ

عدد المحافظات / 18 محافظة

دول الجوار / تركيا شمالا ، ايران شرقا ، سوريا

والاردن غربا، السعوديه والكويت جنوبا

اللغة الرسمية للبلاد / العربية وتليها

الكردية

الديانة / الاسلام وهي الديانة الاساسية

فيه حيث تشكل نسبة 95% من السكان

وهناك اقليات كالمسيح واليزيديين

واليهود يشكلون 5%

العلم /

المساحة / 438,317 كم مربع

العملة / الدينار العراقي

الثروات / النفط وحقول الكبريت ،

ويتمتع بوجود بساتين النخيل

والحيضيات وتربية الاغنام والابقار

وحقول الدواجن والاسماك

المفتاح الدولي / +964

الاثار / توجد فية العديد من الاثار منها

جنائن بابل المعلقة وبوابة عشتار واسد

بابل والثور الممجنح وطاق كسرى

والزقورة والنمرود وغيرها.

ويعد العراق من اوائل الشعوب التي

قامت بالكتابة وكان ذلك قبل الميلاد

وسميت بالكتابة المسمارية وكذلك هو من

بلدان العالم القديم

القارة والموقع / يقع في الجزء

الغربي من قارة اسيا والشرقي من

الوطن العربي وكذلك هو احد

بلدان الشرق الاوسط

المياه / اهم مصدر للمياه فيه هما

نهر دجلة والفرات ويطل جنوبا

على الخليج العربي وتوجد فيه

الاهوار وايضا بعض البحيرات

الصناعية منها (الثرثار والرزازة)

ويتكون سطحه من منطقة جبلية

وتليها متوجه ومن ثم سهل رسوبي

ممتد الى الجنوب ويحاذيه من

الغرب الهضبة الغربية



الأحمر

- يجذب الانتباه
- يحفز الشهية



البرتقالي

- يجعل المزاج أكثر إيجابية
- يمدك بالطاقة ويحفزك



الأصفر

- يرتبط بالذكاء والإلهام
- يزيد التركيز



الأخضر

- يقلل من التوتر ويساعد على الاسترخاء
- يزيد الإنتاجية



الآزرق

- يساعد على الاسترخاء
- يزيد الإبداع



البنفسجي

- يرتبط بالإبداع والفخامة
- لون أنثوي ورومانسي



الأسود

- يجعلك تبدو أنحف
- يمكن أن يجعلك تبدو قويا وعدوانيا



الابيض

- يرتبط بالسلام والبراءة والبساطة
- يمثل التعقيم



الرمادي

- لون محايد ومتوازن
- يشعر بالكسل ونقص الطاقة

الألوان

وتأثيرها على حياتنا





ختامها مسك

لأنك الأقوى

لك ايتها المبدعة...تحية حبٍ وتقديرٍ معطرة بأريج الياسمين و مضائفة بنور القمر .. لك كل الحب والاحترام..دمتي ودام عطاؤك ودام قلمك ناطقاً بالجمال والادب ...كل التقدير لشخصك المحارب بسيف الممكن في معارك المجتمع الهمجي صانع عقبات الدروب ...كل الامتنان للعبارة شواطئ الصعاب بزوارق الصبر والتوكل على الله.. لنرفع القبة لنصف المجتمع الأقوى،و من تربي النصف الآخر..لنرفع القبة اجلالاً للمجتمع باكملة ..فهي النصف الأرق،والنصف الأقوى ..هي الجزء وهي الكل ..

كل الاحترام للأقلام النسائية التي انجزت هذا العمل مستندة على قدراتها ،مستعينة بخبراتها، معتمدة على ذاتها..ذاتها فقط ،فكان عملاً نسائياً بحثاً بأقلام تفطر انوثة ...

تحية للتي كرمها القرآن ..واوصى بها نبينا خاتم الانبياء والمرسلين..تحية للتي رُسمت بأقلام الشعراء ..فتغزلوا بجمال ذاتها قبل شكلها ..وسحروا بروعة روحها قبل ملامحها..تحية للمتعلمة التي ترضع الاجيال علماء وتكسوهم خلقاً وتغرس فيهم جذور الادب... تحية للانثى الفخورة بذاتها الراضة ان تكون نعامة في مجتمع الوحوش لانها تعلم انها الافضل وان : لو كان النساء مثل هذي ... لفضلت النساء على الرجال فما التانيث لامس الشمس عيب ..ولا التذكير فخرا للرجال



مها عغارل



شيمى علي الهجري



رهم علي الخدي



الرياسة ضحى علي الجبوري



امل راضي



أسماء هجره



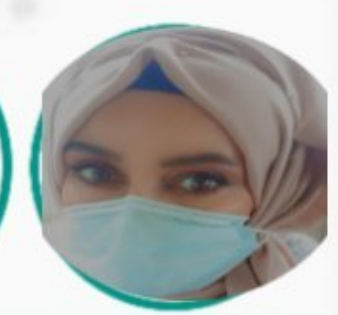
جبرهان السايدي



ليس هجري



واضح هجره



مجلة

الكاتبة مها عادل ممد



مجلة المها العربية

مؤسسة و مديرة المجلة





تابعونا على مواقع التواصل
الإجتماعي



مجلة المها الإلكترونيه العربيه



almaha_magazin



قناة مجلة المها العربيه
almaha_magazin



مجلة المها

مجلة ثقافيه، ادبيه، فنيه، شهريه



مجلة المها