



**رئيسة التحرير مها عادل محمد**

**كادر التحرير**

مها عادل محمد / براعم علي العكيدي

**كادر الاعداد**

مها عادل محمد / براعم علي العكيدي / نهى علي الجبوري / سعاد تركي علي / جيهان البياتي / رسل محمود / عبير ادريس / امل راضي / لميس هادي / نور الهدى محسن / سجي حميد ضاهر / أسيل محمود

**الاخراج الفني**

تصميم الغلاف: تصميم المجلة: واثق زياد السامرائي

**للإعلانات**



مجلة المها



almaha\_magazine



almaha.mag



07700660862

مجلة المها / مجلة شهرية، اسرية، صادرة عن دار شمس للطباعة والنشر والتوزيع

مجلة المها ترتبط برابطة المها الثقافية على الفيسبوك



مُدعمة من قبل وزارة الشباب والرياضة



## الخبر الأول

تم إصدار العدد الأول من مجلة المها خلال حفل أدبي أقيم في مقر وزارة الشباب والرياضة\_ قسم تمكين المرأة، برعايه معالي وزير الشباب والرياضة الأستاذ عدنان درجال المحترم وبحضور مستشار الوزير الأستاذ علي سلمان المحترم وكذلك حضور عدد من الإعلاميين والمثقفين وسفراء السلام في العراق وبتغطيه اعلاميه خاصه من قناة العراقية الفضائيه. وذلك في يوم ٢٧ كانون الأول عام ٢٠٢١

**إعداد مها عادل محمد**



# مقرخمة الانتخاب طاقمة



المها



# الخبر الثاني

تثميناً لجهود كادر مجلة المهما المحترم وودعماً لدور المرأه العراقيه وتمكينها في المجتمع تم توجيه شهادة شكر وتقدير ورقية من معالي وزير الشباب والرياضة الأستاذ عدنان درجال المحترم، وكذلك توجيه كتاب شكر وتقدير من مستشار وزير الشباب والرياضة الأستاذ علي سلمان المحترم



# الخبر الثالث

تناولت صحيفه الزمان الدولييه خبر إفتتاح مجلة المهما وإصدار العدد الأول منها

## شابات يوقعن كتاب العراق ويحتفين بألمها

جامعاً تم فيه ت الجوانب الساريه والعلميه والج الرافدين، فهو مؤ، سلطت الإضواء عل في تاريخ العراق ا كما تم الإحتفاء بص من (مجلة المهما) و التي تعني بالمرأة بذ مجلة ثقافيه باقلاء مختلف الجوانب ا والصحيه والجما المرءه وتعني بها و عنصراً أساسياً في ا

(العراق) تاليف الكاتبات براعم علي العكيدي سجي حميد، جيهان البياتي وإشراف الكاتبتين مها عادل محمد ونهى الجبوري ويعد (العراق) كتاباً

لعلاقات والتعاون للشباب والرياضة 2021 توقيع كتاب



الأخبار  
 • العراق يوقعن كتاب العراق ويحتفين بألمها  
 • بغداد - الأمانة

شابات يوقعن كتاب العراق ويحتفين بألمها  
 بغداد - الأمانة

شابت فاية العلاقات والتعاون الدولي بوزارة الشباب والرياضة قبول نهاية عام 2021 توقيع كتاب (العراق) تاليف الكاتبات براعم علي العكيدي سجي حميد، جيهان البياتي، وإشراف الكاتبتين مها عادل محمد ونهى الجبوري ويعد (العراق) كتاباً جامعاً تم فيه تناول عدد من الجوانب التاريخية والأدبية والعلمية والجغرافية لأرض الرافدين، فهو موسوعة مصغرة سلطت الإضواء على كافة الجوانب في تاريخ العراق الآدي والعلمي، كما تم الإحتفاء بمصدر العدد الأول من (مجلة المهما) وتعد من المجالات التي تخص المرأة بشكل خاص، فهي مجلة ثقافية وبقلام نسوية تتناول مختلف الجوانب الأدبية والعلمية والصحية والجمالية التي تخص المرأة وتلهم بها وتسعى لجعلها عنصراً أساسياً في المجتمع العراقي.

## الخبير الرابع

تم أنضمام لكادر مجلة المها  
الكاتبة والأديبة الأستاذة الجامعية سعاد تركي علي بفقرة خواطر وقصص  
وكذلك إنضمام الكاتبة والروائية عبير إدريس بفقرة خاصه بها تحت عنوان قصه وتوعيه  
نفسيه



## الخبر الخامس

تم تقديم باقه ورد من المشرفة التربوية في وزاره التربية الست و داد شكاره المحترمه لمديره المجلة بمناسبه افتتاحها وأصدار العدد الأول منها





أهلاً بك ست سعاد بحوار صحفي في مجلة المها العدد الثاني.

١ كيف تعرفي نفسك لمن لا يعرفك؟  
أنا سعاد تركي علي أستاذة في كلية المأمون الجامعة بغداد، كاتبة وأديبة ولدي كتابات متواضعة .

٢ متى أول دخول لك في عالم الكتابة والأدب؟

كل الجهد إيجاد الوقت الكافي وهذه هي الصعوبة التي تواجهني.

كنت منذ صغري أحلم إن أكون كاتبة لقصص وخواطر وشعر وخاصة أن بيتنا كان يمتلك مكتبة فيها كل أنواع الأدب وكانوا أهل البيت يشجعوني على الكتابة والإلقاء وكنت أدخل في مسابقات تُقام في المدرسة ويكون نصيبي الفوز أكيد وبعد دخول النت أصبح لي شغف إن أكتب أكثر وتكلم هذا الشغف في كتاب تحت عنوان قصص وأشعار وخواطر.

ه كونك كاتبة وأديبة رائدة ما هي نصيحتك للكتاب الشباب؟

نصيحتي للكتاب الشباب القراء والاستمرارية في المتابعة والأهم هو التركيز على اللغة العربية واختيار الكلمات التي تليق بنا وتحترم تقاليدنا وأن نسمع ونصغي ونتبادل الآراء مع الآخرين.

٣ متى تحقق حلمك في عالم الكتابة؟  
تحقق حلمي عند طباعة أول كتاب لي تحت عنوان قصص وأشعار وخواطر تم عرضه وتوقيعه في معرض بغداد الدولي للكتاب وكذلك طبع جزء ثاني له تحت نفس العنوان وشاركتُ به في معرض العراق الدولي للكتاب وكان لي الشرف أن يقوم دار شمس بطباعتها والشكر موصول للأخ مصطفى شرهان.

\*\*\*كلمه أخيره لحضرتك في نهاية الحوار في نهاية الكلام يُسعدني ويُشرفني إن انضم لكادر مجلة المها مجموعة طيبه من أديبات عراقيات متمكنات لهن حضور وطموح كي يصلن إلى درجه السمو وإثبات الوجود مع آمناياتي بالتوفيق للجميع.

وأخيرا....

أمناياتنا لحضرتك المزيد من النجاح والتميز ونتمنى إن تستمرين بتزويد المكتبة العراقية بكتبك ومؤلفاتك الفريده شكرا لك

٤ ما هي الصعوبات التي تواجه الكتاب حسب وجهه نظرك؟

هناك صعوبات تواجه كل أديب وبكل تأكيد هو الوقت فمثلا أنا هاوية ولست متفرغة للكتابة لكوني أستاذة في الجامعه ولدي مسؤوليات مع كل هذا أحاول

إعداد مها عادل محمد



الاسم: رشأ أياد محمد  
السكن: بغداد السيدية  
المواليد: ١٩٩٠  
التحصيل الدراسي: اعدادية الاعلام ...  
الاعلام كان هو الطموح والموهبة الاساسية ،حلم جميل وتحقق منذ عام ٢٠٠٧ .  
عملت معدة ومقدمة برامج ،وفقني الله في مجال عملي ،وكننت السند الأول لذاتي ،أنا  
من صنع انجازي حتى عام ٢٠٢١ .  
برامجي كانت اجتماعية ثقافية ،ترفيهية وشعرية .  
احب البرامج الي قلبي كان برنامج شعري ،وآخر سياسي ،واحبني الجمهور اكثر في البرامج  
الترفيهية .  
عملت مديرة برامج في راديو الألباب ومديرة اذاعة شارقة بغداد .  
كما عملت مديرة برامج لراديو المسرة ،وكننت عضو شعراء الشعر الرفي ،وعضو بوكالة  
الاعلام العراقي والعربي .  
\*اشهر الاذاعات التي عملت بها:  
١- اذاعة راديو الجماهير .  
٢- اذاعة نبع الحرية .  
٣- اذاعة سومر .  
٤- اذاعة الألباب .  
٥- اذاعة شارقة بغداد .  
٦- اذاعة المساواة .  
٧- اذاعة الوطن .  
٨- اذاعة المسرة .  
٩- اذاعة ثمار الوطن .



في فقرة مواهب يُسرنا أن نعرفكم على ( وسيم أيمن الشهابي ) كاتب ورسام  
تميز عن الكثير في الرسم وابداعه في فن المصغرات

وسيم أيمن الشهابي  
يبلغ من العمر خمسة وعشرون سنة  
حاصل على شهادة بكالوريوس تربية تاريخ

وسم يملك الموهبة منذ الصغر وعمل على تطوير الموهبة في الرسم وتنقل  
ما بين الكاريكاتير والبورتريه والرسم التجريدي وأصبح يجد كل المتفرعات  
الفنية تقريباً في النهاية بدأ بفن المصغرات



الموهبه الثانيه  
لشابه عراقيه رائعه ذات أنامل ذهبيه  
(حنين عباس فاضل)  
بدأت موهبتها قبل سنتين  
ترسم بألوان الرصاص البورتريه  
وألوان الاكريلك  
والألوان الزيتية  
وترسم على الجدران بإستخدام ألوان البويا والبنتلایت

سجى حميد ظاهر

## حب الشباب

يعد حب الشباب من الامور التي تشكل مصدر إزعاج يومي للسيدات ، كما ان الشفاء منه يتم ببطء شديد ، فما أن تبدأ بالاختفاء حتى تظهر أخرى غيرها كانت في الانتظار، هذه المعركة المستمرة واللامتناهية تتكرر مرارًا بصورة متعبة ومثيرة لليأس.

تعد الهرمونات هي السبب الرئيسي في ظهور حب الشباب وجعلها مصدر إزعاج لدى النساء والرجال على حدٍ سواء، كما انه يصيب الاشخاص من مختلف الفئات العمرية منه.

كما قد تعاني بعض النساء من ظهور حب الشباب باعتدال في مراحل مختلفة من التغييرات الهرمونية التي تتخلل حياتها، مثل: فترة الحمل، والدورة الشهرية، وعند استعمال الحبوب المانعة للحمل أو عند التوقف عن تناولها.

### أعراض حب الشباب :-

يظهر حب الشباب على سطح جلد الوجه، والرقبة، والصدر، والظهر، والكتفين، فهذه هي المناطق الجلدية التي تحتوي على أكبر عدد من الغدد الدهنية الفعالة، كم إن حك ولمس المناطق المصابة بحب الشباب يساعد على انتشاره ويمكن أن يسبب العدوى لإصابة مناطق أخرى من الجسم بحب الشباب. ويتم تشخيص الإصابة به بواسطة الفحص الجسدي من قبل الطبيب.

### علاج حب الشباب :-

يعتمد علاج حب الشباب على الحد من إنتاج العصارة الحليبية والدهنيات، وزيادة وتيرة تجديد الجلد، وعلاج التلوث الجرثومي، والحد من الالتهاب، أو الدمج بين المركبات الأربعة هذه.

### فترة علاج حب الشباب :-

فترة علاج حب الشباب لدى الشباب أو البالغين قد تتراوح بين بضعة أشهر أو بضع سنوات حتى الشفاء الكامل، وتأثيره يتعلّق بمدى انتشاره وحدته، إذ قد يولد ضائقة نفسية وقد يؤدي إلى ترك ندبات على سطح الجلد وعندها سنحتاج إلى علاج آثار حب الشباب.

في الحالات البسيطة يمكن علاج حب الشباب عن طريق تنظيف الجلد يوميًا بواسطة مستحضر خفيف للتنظيف واستعمال مرهم لا يتطلب وصفة طبية.

اما في الحالات المستعصية فيعتمد علاج حب الشباب عامّة على نوع أو أكثر من الدواء الذي يمكن الحصول عليه فقط بوصفة طبية، كما ان اتباع الإجراءات الوقائية من شأنها أن تساعد في الحفاظ على الجلد وتحمي من معاودة ظهور حب الشباب مرة اخرى .

### طرق علاج حب الشباب:

مختلف أنواع علاج حب الشباب المقترحة لا تعطي نتائج فورية، بل تبدأ النتائج بالظهور بعد ٤ - ٨ أسابيع حتى إن الوضع قد يسوء في حالات معينة قبل ظهور التحسن.

وقد بوصي طبيب الجلد المعالج بعلاج حب الشباب الدوائي إما عن طريق مرهم يدهن على سطح الجلد كعلاج موضعي أو عن طريق علاج يُبلع كأدوية فموية، ويجب على النساء الانتباه الى ان اغلب الادوية الفموية التي تستلزم وصفة طبية، يُمنع تناولها خلال فترة الحمل وخصوصاً خلال الثلث الأول من الحمل.

### الوقاية من حب الشباب :-

حتى لدى الشفاء من حب الشباب أو اختفائها كلياً قد يتطلب الأمر مواصلة العلاج الدوائي أو أي علاج آخر بهدف منع ظهورها من جديد، في بعض الحالات قد يتطلب الأمر مواصلة علاج دوائي موضعي في الأماكن التي يحتمل ظهور البثور فيها.

يجب المواظبة على استخدام الوسائل الوقائية أو الاستمرار في العلاج الضوئي لحماية الجلد وإبقائه خالياً من حب الشباب، يجب التحدث مع الطبيب المعالج حول طرق الوقاية التي تمنع ظهور البثور من جديد. يمكنك اتباع وسائل بيتية، مثل: غسل وتنظيف البشرة بواسطة مستحضر تنظيف خفيف، كما يجب الامتناع بالطبع عن لمس وحك المناطق المصابة بالعد.

### نصائح لتجنب معاودة الإصابة بحب الشباب :-

يُوجد طرق إضافية لمنع معاودة ظهور حب الشباب، تشمل الآتي:

غسل المناطق المعرضة للإصابة مرتين يومياً.

استعمال أدوية مضادة لحب الشباب يمكن اقتناؤها بدون وصفة طبية، من أجل

تجفيف فائض العصارة الحليبية في الجلد.

تجنب استعمال مساحيق التجميل بكثرة.

إزالة هذه المساحيق قبل النوم.

ارتداء ملابس واسعة غير ملتصقة بالجلد.

الاستحمام عقب التمارين الرياضية أو النشاطات الجسدية الأخرى.



اعداد جيهان البياتي

## تعرفي على انواع واستخدامات البيوتي بلندر وطرق الاعتناء بها

أنواعها:-

١- اسفنجة البلندر الصغيرة:

تعرف هذه الاسفنجة بـ Beautyblender Micro Mini.. وتستخدم لوضع المستحضرات على المناطق الصغيرة والدقيقة في الوجه، فهي مثالية لإضافة لمسات نهائية وبسيطة إلى مكياجك، ويمكن من خلالها تطبيق كريم الأساس لتساعدك في الوصول إلى زوايا العينين وأطراف الأنف وعظام الحاجبين.

٢- اسفنجة بلندر الكلاسيكية:

وهي مثالية لتطبيق كريم الأساس والكونسيلر وبودرة الخدود بطريقة سريعة ومثالية، كما أنها تساهم بشكل كبير في تحديد الكمية التي سيتم استخدامها، بالإضافة إلى قدرتها على ضمان الحصول على لون موحد للبشرة، ويتطلب الأمر منك أن تبللي المستحضر بطرفها الدائري، ثم تقومي بتوزيعه على الوجه والرقبة بالكامل.

٣- الاسفنجة المدموجة:

استخدمي جانبها المسطح البيضوي لتطبيق كريم الأساس والبرونزر على الوجه، لتحصلي على لون متجانس وإطلالة وجه خالية من العيوب.

٤- الاسفنجة ذات الطرف المائل:

تُعرف بـ Earth Therapeutics Precis وهي تساعد في تطبيق تقنية الكونتورينج، فقط استخدمي رأسها الدائري لتحديد الأطراف بشكل أسهل.

٥- الاسفنجة المثلثة:

هذا النوع من الإسفنجة سيساعدك في تطبيق كريم الأساس بسهولة تامة، بفضل طرفها الأملس الذي يساهم في دمج المستحضر، كما يمكنك استخدام طرف هذه الإسفنجة للوصول إلى أطراف الأنف وزوايا العيون.

٦/ إسفنجة ال

Flocked :

يساعدك هذا النوع من الإسفنجة في تحديد كمية بودرة الخدود التي سيتم استخدامها، كما يساهم في إبراز جمال خديك بطريقة طبيعية وجذابة.

### طريقة التنظيف:-

١. بللي الإسفنجة بالماء الدافئ لكي يعمل الصابون في رغوة منظفة، يجب أن تكون الإسفنجة المتسخة مبللة. ضعي الإسفنجة تحت الماء الدافئ واعصريها لإزالة الماء الزائد.

٢. ضعي قطرة من الصابون السائل اللطيف، مثل شامبو الأطفال أو صابون الأطباق، على الإسفنجة. دلّكي الإسفنجة بالصابون بأصابعك. عندما تمتص الإسفنجة كل الصابون، اشطفيها بالماء الدافئ واعصري الماء الزائد. كرر هذه العملية حتى يصبح الماء الخارج من الإسفنجة صافياً. بدلاً من تدليك الإسفنجة بالصابون بأصابعك، قم برش الصابون في

يدك ولف الإسفنجة بين راحتي يديك. الإسفنج القابل لإعادة الاستخدام ماص للغاية. لإزالة كل مساحيق التجميل ، يمكنك وضع الصابون وشطف الإسفنجة عدة مرات. ٣. بمجرد أن تصبح الإسفنجة نظيفة ، اعصري الماء الزائد. احضري منشفة ولفي الإسفنجة بها واضغطي على باقي الماء. كرري هذه الخطوة عدة مرات حتى تشعرى أن الإسفنجة جافة في الغالب. افردى الاسفنجة طوال الليل حتى تجف تمامًا. عندما تجف الإسفنجة القابلة لإعادة الاستخدام ، ستقلص إلى حجمها الأصلي.

### الاستخدام الرطب

إسفنجة المكياج المبللة تستخدم لوضع المنتجات السائلة أو الكريمة مثل البرايمر أو كريم الأساس أو الكونسيلر. خطوات استخدام الاسفنجة المبللة:

١. بللي الإسفنجة حتى تتشبع بالكامل.
٢. اعصر الماء الزائد.
٣. اغمسي الإسفنجة في كريم الأساس أو المنتج السائل أو الكريمي.
٤. اضغطي برفق أو لف الإسفنجة على بشرتك لتوفير التغطية.
٥. إنهاء سلس.

### الاستخدام الجاف

تستخدم اسفنجة المكياج الجافة للاستخدام الجاف بشكل أفضل لتطبيق منتجات البودرة والمهيايلات وأحمر الخدود وظلال العيون. خطوات استخدام الإسفنجة الجافة:

١. اغمسي الإسفنجة في بودرة مستحضرات التجميل ، مثل أحمر الخدود وظلال العيون.
٢. ربتى برفق أو لفي الإسفنجة على بشرتك لتوفير التغطية.
٣. إنهاء سلس.

### اعداد رسل محمود



المعاطف الطويلة هي مفتاح أناقتك في الشتاء، عندما يتعلق الأمر بالملابس الشتائية، فإن المعاطف الطويلة هي العنصر الأساسي للأناقة في الشتاء وفي هذا الموسم أصبح هناك العديد من التنوع في تصميمات المعاطف أكثر أي وقت مضى. بالتأكيد، هناك معاطف كثيرة يمكن الاعتماد عليها لإطلالة أنيقة، لكن المعطف الطويل بالتحديد يتميز في أنه يمكن تحويله لفستان أو قطعة إضافية أعلى ملابسك، في كل الحالتين يكون هذا النوع من المعاطف مثل الغطاء الحامي من برودة الطقس، بدون أن تفقدي أناقتك.

\*المعاطف الطويلة لإطلالة كلاسيكية:

تعمل المعاطف بشكل رائع مع الإطلالات الكلاسيكية وخصوصاً بعد أن اعتمد العديد من المشاهير هذا النمط، مثل دوقة كامبريدج كيت ميدلتون Kate Middleton.

\*المعطف الطويل مع إطلالة رياضية:

ما يميز المعاطف الطويلة أيضاً، أنه في بعض الأحيان لن تحتاجي إلى تنسيق أزيائك بشكل أنيق، في كل مرة تقريرين ارتداء معطف طويل يمكنك ارتداء ملابس رياضية أو إطلالة بسيطة معه.

\*المعاطف الطويلة الأنسب مع الفساتين:

تعمل المعاطف الطويلة بشكل رائع مع الفساتين، خصوصاً الماكسي، جربها مع فستان من الصوف أو فستان صيفي لإطلالة مميزة.



اعداد/ رسل محمود

## كبسة الدجاج

### المقادير:

- ١- كيلو صدر دجاج (مقطع مكعبات)
- ٢- بطاطا (مقطعة مكعبات)
- ٣- نصف كيلو من الأرز البسمتي
- ٤- علبة من البازيلا والجزر
- ٥- كوب من فستق الطبخ
- ٦- بهارات جدر ، بهارات برياني ، دارسين
- ٧- قطعة ماجي دجاج

### تتبيلة صدر الدجاج:

- ١- كوب لبن زبادي
- ٢- ملعقة ملح
- ٣- ملعقة صغيرة فلفل اسود
- ٤- ملعقة من البهارات السبعة
- ٥- ٢ فص ثوم
- ٦- نص بصلة صغيرة
- ٧- زنجبيل مبشور
- ٨- فنجان من الزيت

يتم نقع صدور الدجاج لمدة ساعتين او اكثر ثم يطبخ على النار.

### طريقة التحضير :

يغسل الرز وينقع لمدة نصف ساعة ، ثم نقوم بقلي كل من البطاطا والبازيلا والجزر والفستق كل على حدة ، وتخلط جميعاً وتضاف نصف كمية البهارات والملح وقطعة ماجي الدجاج عليها.

يطبخ الرز ويضاف اليه باقي البهارات والملح.

توضع المكونات في قدر ويضاف فوقها الرز وتقلب في طبق وتزين بالفستق وتقدم .



## الكيك البارد

## المكونات :

- ١- ٤ علب من بسكت الشاي
- ٢-٤ ملاعق كاكاو باودر
- ٣-٢٥٠ غرام زبد
- ٤-٥ ملاعق كبيرة سكر
- ٥-فانيليا
- ٦-٤ ملاعق حليب باودر
- ٧-ملعقة نسكافية او كابتشينو
- ٨-قطع من الشوكلاته (مقدار كوب)
- ٩-علبة قشطة
- ١٠-فراولة وفسق حلي(للتزيين)

## طريقة التحضير:

- ١-يخلط الكاكاو الباورد مع الحليب والفانيليا والسكر والنسكافية في قدر ، ويضاف إليه كوبان من الماء وتحرك على النار حتى الغليان ثم تطفئ النار وتضاف اليها الزبدة.
- ٢-يتم تكسير البسكت في وعاء ويضاف اليه خليط الكاكاو ويوضع في قالب مع الضغط عليه ليصبح شكله متساوي، ثم يوضع في الثلاجة لمدة ساعتين.
- ٣- تجهيز صوص الكاكاو: يتم تذويب قطع الشوكلاته على حمام بخاري، ثم توضع عليها علبة القشطة وقليل من الماء وتمزج جيداً، و توضع على قالب البسكت وتُزيّن بالفراولة والفسق الحلي.

## اعداد نور الهدى محسن



## نزىة جودت الدليمي.. فخر المرأة العراقية

هناك مجموعة كبيرة من السيدات استطعن أن يكتبن أسماءهن بحروف من الذهب والماس في سجل تاريخنا العربي والإسلامي ، وذلك لما تركن من عظيم الأثر في العديد من مجالات الحياة، ومن تلك السيدات امرأة عراقية خطت لها تاريخاً يحمل في طياته الكثير من الإنجازات العظيمة .

السيدة {نزىة جودت الدليمي} ناشطة عراقية في حقوق المرأة وإحدى رائدات الحركة النسوية العراقية وأول وزيرة عراقية في تاريخ العراق السياسي ، كما أنها أول امرأة تستلم منصب الوزارة في العالم العربي .ساهمت في إصدار قانون الأحوال الشخصية في جمهورية العراق عام ١٩٥٩ ، والذي اعتبر القانون الأكثر تقدماً في منطقة الشرق الأوسط من حيث الحقوق التي منحها للمرأة.

كما كان لها دور في إنشاء ضاحية الثورة شرق بغداد والتي تُسمى حالياً «مدينة الصدر»، وقامت بتوزيع قطع الأراضي في منطقة الشعلة عندما كانت تشغل منصب وزيرة البلديات. ولدت السيدة نزىة الدليمي في بغداد عام ١٩٢٣ م ودخلت كلية الطب عام ١٩٤١ م. شغلت منصب وزيرة البلديات في زمن حكم عبد الكريم قاسم، وشغلت منصب الوزارة في نهاية فترة الخمسينيات حين قبلت دعوة الزعيم عبد الكريم قاسم.

بعد انقلاب ٨ شباط ١٩٦٣ ، أصدرت محكمة الثورة في ٤ نيسان ١٩٦٤ حُكماً بإعدامها، ثم خفف الحكم إلى المؤبد مع الأشغال الشاقة، ثم أُعفي عنها لاحقاً .

غادرت العراق في عقد السبعينيات من القرن العشرين، وتوفيت في ألمانيا بعد صراع مع المرض عام ٢٠٠٧ م عن عمر ناهز الـ ٨٤ عام. دفنت في بغداد في مقبرة الشيخ معروف الكرخي في العراق

بناء على وصيتها بأن تدفن في العراق.

لقد كانت السيدة نزىة وستضل مثلاً يحتذى به للمرأة العراقية المتميزة، فتاريخها الحافل جعل منها سيدة يفخر بها التاريخ العراقي وتستحق ان يُخط اسمها مع العظماء في سجل الانجازات العراقية الخالدة..



إعداد: أمل راضي الحريشاوي



## ماذا نعني بالصحة؟

يتكوّن جسم الإنسان من مجموعة متكاملة من الأعضاء والأجهزة التي تعمل معاً بشكلٍ متناسقٍ، وتحتاج هذه الأعضاء إلى الأوكسجين والغذاء المناسب لتكون سليمةً وخاليةً من الأمراض كي تقوم بمهامها على أكمل وجهٍ.

تنقسم صحة الإنسان إلى الصحة النفسية والصحة الجسدية، لذلك على الشخص السليم أن يكون مُحافظاً على صحته النفسية والجسدية ليستطيع التعامل مع الناس بشكلٍ جيدٍ ومتوازنٍ، ويعيش حياته بطريقةً سليمةً وصحيحةً ويشعر بالاستمتاع فيها. يجب على الإنسان أن يعرف ما يُهمّه من أمور تساعد على تحقيق الصحة؛ فالثقافة الصحية أصبحت إحدى المتطلبات الرئيسية التي يجب على الجميع الإلمام بها؛ فالوقاية خيرٌ من قنطار علاجٍ.

• للمحافظة على صحّة الجسد يمكن اتّباع النصائح التالية:

\* التغذية الجيدة: على الشخص تناول الغذاء الصحيّ الغني بالعناصر الغذائية الضرورية؛ فالغذاء يتكوّن من مجموعاتٍ غذائيةٍ وهي: الفيتامينات، والسكريات، والدهون، والبروتينات، والكربوهيدرات، ويحتاج الجسم إلى توافر هذه المجموعات جميعها بكميّاتٍ محددةٍ، ولا يمكن الحصول عليها إلا من خلال تناول جميع أصناف الخضار والفواكه والبقوليات.

\* شرب الماء بكميّاتٍ مناسبةٍ: فخلايا الجسم جميعها تحتاج إلى الماء لتستطيع القيام بالمهام المختلفة.

\* ممارسة التمارين الرياضية: تساعد على تنشيط الدورة الدموية في الجسم وبالتالي وصول الدم المحمّل بالغذاء والأوكسجين إلى جميع أجزاء الجسم وسحب الفضلات وثنائي أوكسيد الكربون، كما أنّ الرياضة تُقوّي العضلات وتساعد على زيادة مرونتها، وحرق الدهون والسعرات الحرارية التي قد تدخل إلى الجسم من الأغذية أو المتراكمة في الخلايا.

\* الابتعاد عن الممارسات الخاطئة التي تُسبّب دمار الصحة مثل: التدخين، وتناول الكحول والمسكرات، والمنشطات، والكسل والخمول، والسمنة زيادة الوزن، والغذاء غير الصحي؛ حيث يُكثّر البعض من الحلويات أو الأطعمة الدسمة الغنية بالسعرات الحرارية والخالية من العناصر الغذائية.

\* أخذ قسطٍ كافٍ من النوم والراحة: لتنشيط الخلايا وزيادة قدرتها على القيام بوظائفها، فالسهر والتعب المتراكم على مدار الأيام يُسبّب الكثير من الأمراض.

\* الاهتمام بالنظافة الشخصية لحماية الجسم من الميكروبات التي قد تُسبّب الأمراض الضارة.

• للمحافظة على الصحة النفسية يمكن اتباع النصائح التالية:  
 \* الصلاة وعبادة الله تعالى والابتعاد عن القيام بالمحرّمات؛ فهي تُساعد على تحقيق الراحة النفسية وتحقيق السعادة، بينما ارتكاب المعاصي يولّد في القلب الضيق والكآبة التي تسبّب الأمراض النفسية.  
 \* الاسترخاء والابتعاد عن الضغوطات النفسية؛ فالطاقة السلبية التي قد تتجمع في الجسم نتيجة الضغوطات الحياتية قد تُسبّب الكثير من الأمراض النفسية، كما أنّه من المهم الابتعاد عن القلق والتوتر الزائدين.  
 \* تغيير الروتين اليومي الذي يُسبّب الملل في حياة الشخص وإصابته بالأمراض.

### اعداد: أمل راضي الحريشاوي



## النصائح الغذائية المهمة لمرضى ضغط الدم.

أظهرت الدراسات أن ٧٠٪ من المصابين بارتفاع ضغط الدم الخفيف والمتوسط يمكن أن ينجحوا في ضبطه دون الحاجة إلى أدوية، وذلك بإجراء بعض التغييرات في غذائهم ونشاطهم العام.

وبغض النظر عن الأدوية التي يصفها الطبيب لعلاج ضغط الدم المرتفع (hypertension)، ستحتاج لتغييرات بنمط الحياة من أجل خفض ضغط الدم وتجنب مضاعفاته، أولها الابتعاد عن اللحوم المصنعة مثل اللانشون والسوسيس لأنها تحتوي على نسبة عالية من الملح، وتناول الخضار والفاكهة الطازجة لأنها تحتوي على البوتاسيوم وهو عنصر هام للتحكم في ارتفاع ضغط الدم.

كما ينصح بتناول الخضراوات الطازجة مع وكل وجبة رئيسية وثمره فاكهة بين الوجبات لضبط الضغط. وتقليل استخدام الملح في الطعام، إذ ان هناك ارتباط وثيق بين كمية الملح في الغذاء وارتفاع ضغط الدم. لذا يجدر بمرضى ارتفاع الضغط تقليل كمية الصوديوم قدر الإمكان وذلك باتباع عدة طرق مثل :

- ١- تجنب اللحوم و الأغذية المصنعة والمحفوظة بالأملاح، والتدقيق على البطاقة الغذائية المرفقة بالمواد التي يتم شراؤها لمعرفة كمية الصوديوم التي تحويها.
- ٢- محاولة تقليل كمية الملح المضاف للطعام بالتدريج، والامتناع عن إضافته عند الطبخ أو بعده، كما أن بعض الأغذية تعد مصدراً عالياً للصوديوم بشكلها الطبيعي مثل اللحوم.
- ٣- تجنب الحلويات والمخبوزات المضاف لها الملح.
- ٤- الامتناع عن تناول المخللات والزيتون والأجبان المملحة والمكسرات لأنها غنية جداً بالصوديوم والأملاح.
- ٥- تجربة الأطعمة الصحية التي تساعد على ضبط ارتفاع ضغط الدم، مثل الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم. وتناول الأغذية الغنية بالبوتاسيوم التي تساعد على الوقاية من ضغط الدم المرتفع والسيطرة عليه، والتقليل من تناول الدهون المشبعة والدهون الكلية.



إعداد: أمل راضي الحريشاوي

## الريجيم الثلاثي

لخسارة اكثر من ٣٠ كيلو في ١٢ يوم اتبعي الريجيم الثلاثي، ريجيم قليل السعرات الحرارية ويقسم الى :

الثلاث الأيام الأولى :- تناول الزبادي والخيار فقط عند الاحساس بالجوع

الثلاث الأيام الثانية: تناول الخضار فقط ( طازج - مسلوq - مشوي)

الثلاث الأيام الثالثة :- تناول فقط الفاكهة بأستثناء (الموز، المنجا، التين، العنب، الرطب).

الثلاث الأيام الرابعة:- يتم تناول البيض المسلوق، شرائح اللحم، دجاج مشوي أو مسلوq، سمك، تونة، فطر .

بالاضافة الى شرب كمية كبيرة من الماء خلال فترة الالتزام بالريجيم.

اعداد / رسل محمود



## فوائد القرنفل الصحية

يعد القرنفل أحد التوابل المستخدمة لإضافة النكهة للعديد من الوصفات، كما واشتهر كونه مسكن للالام وخاصة الم الأسنان، ولا تقتصر فائدته على ذلك فقط، اذ له العديد من الفوائد الاخرى أبرزها :

١. المساعدة في الوقاية من الالتهابات وتقوية المناعة:

يساعد القرنفل في علاج العديد من الالتهابات بسبب احتوائه على مضادات أكسدة (Antioxidants) قوية تدعى الفينولات (Phenols)، والتي تعمل على محاربة الجذور الحرة. ومن أبرز التهابات والأمراض التي يساهم القرنفل في مكافحتها :

أ-التهابات المفاصل والروماتيزم: ويتم ذلك بتدليك زيت القرنفل على العضلات.  
ب-علاج التهابات العين المعدية: ولكن لا ينصح استخدامه على العين دون استشارة الطبيب.  
ج-مرض السرطان: وبالأخص سرطان الجهاز الهضمي، ويتم ذلك بتناول القرنفل بكميات مناسبة.

٢. تعزيز صحة الجهاز التنفسي

يساعد القرنفل على الوقاية من التهابات الجهاز التنفسي العلوي، والتخفيف من أعراضها. كما يساعد على الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي الناتجة عن نزلات البرد (Common cold)، والإنفلونزا، والسعال، والزكام، والربو. والوقاية من التهابات القصبة الهوائية، والتهاب الجيوب الأنفية.  
كما ويساعد على طرد البلغم والتخلص منه سريعًا.

٣. المساعدة في علاج وتسكين الام الأسنان واللثة:

من أكثر فوائد القرنفل شيوعًا هو دوره في تسكين الام الأسنان، فبالإضافة إلى كونه مطهر ومضاد للجراثيم فهو يحتوي على زيت اليوجينول (Eugenol) والذي يعمل عمل المخدر. وذلك من خلال إضافة القليل من زيت القرنفل على قطعة قطن ووضعها على مكان الألم عندها ستبدأ نتيجة التسكين الفورية.  
إلى جانب ذلك فإنه يتم استخدامه أيضًا لإزالة رائحة الفم الكريهة.

٤. تعزيز صحة الجهاز الهضمي

وجد أن القرنفل يساعد الجهاز الهضمي على ما يأتي:

- أ-تسهيل عملية الهضم.
- ب-طرد الغازات.
- ج-تخفيف القيء.
- د-تخفيف الام المعدة.
- هـ-علاج الإسهال.
- و-تقليل خطر الإصابة بقرحة المعدة، والمساعدة على التئامها إن كانت موجودة.

٥-المساهمة في تنظيم مستوى السكر في الدم:  
وجد أن القرنفل يساعد على تنظيم مستويات سكر الدم لدى مرضى السكري، وبالتالي التقليل من خطر إصابتهم بالمضاعفات المختلفة.

٦-المساهمة في تحسين وظائف الكبد:  
إن مضاد الأكسدة الأوجينول الموجود في القرنفل يجعله مساعد جيد في تحسين وظائف الكبد، إضافةً لفوائده في تقليل خطر الإصابة بتليف الكبد وأمراض الكبد الدهنية.

**اعداد/ نور الهدى محسن**



## تمارين شد البطن

تأتي هذه التمارين في مجموعة متنوعة، ويمكن الاستمرار بممارستها بشكل منتظم، فهي تساعد على التخلص من الترهلات التي تظهر في منطقة البطن، كما أنها تحافظ على تلك المنطقة مشدودة. إليك سيدتي ثلاث تمارين من مجموعة تمارين شد البطن وهي....

**إعداد مها عادل**

### تمرين Shoulder tap

١. في الخطوة الأولى، يتم الاستلقاء على الأرض بحيث يكون الوجه مقابلاً للأرضية.
٢. يتم بعدها رفع الجذع عن طريق تثبيت الكفين على الأرض، ورفع الجزء العلوي من الجسم بالارتكاز على الذراعين، بحيث يكونان في وضعية مستقيمة.
٣. بالمثل، يتم رفع الجزء السفلي من الجسم، بتثبيت طرفي القدمين على الأرض.
٤. بعد التأكد من أخذ الوضعية الصحيحة، والحفاظ على استقامة الظهر، يتم ملامسة الكتف الأيمن بالكف الأيسر، ومن ثم العكس.
٥. يتم تكرار التمرين ٢٠ مرة في مجموعتين مع الاستراحة لمدة ٣٠ ثانية بين كل مجموعة وأخرى.



### تمرين على شكل حرف V

١. يتم الاستلقاء على الأرض.
٢. ثم يتم رفع اليدين إلى الورااء باتجاه الرأس.
٣. ثم نقوم برفع الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام مع فرد الذراعين، وبعدها نقوم برفع الرجلين في إتجاه الجزء العلوي من الجسم حتى يشكل مع الجزء العلوي حرف V.
٤. يتم الثبات على هذه الوضعية من ١٠ إلى ١٥ ثانية، ثم يكرر ١٠ مرات يومياً.



## تمرين بلانك تو بايك

١. يتم رفع الجسم في وضعية مستقيمة مع شد القدمين، والحفاظ على الظهر في وضعية مستقيمة.
٢. ثم يتم رفع منطقة الوسط بالبطن بأول الفخذين إلى الأعلى في شكل مشدود ومستقيم لمدة لا تزيد عن ثلاثين ثانية.
٣. يمكن تكرار هذا التمرين من ٥ إلى ١٠ مرات في مجموعة واحدة، مع التنفس بعمق أثناء التمرين.



## نساء رياضيات عالميات

ماريا شارابوفا..

لاعبة التنس الأشهر عالمياً

ماريا يورييفنا شارابوفا ، هي لاعبة تنس محترفة ذات شهرة عالمية تنحدر من روسيا. بدأت مسيرتها المهنية في التنس في سن الرابعة عشر، وعلى الرغم من معاناتها من إصابات متعددة خلال مسيرتها المهنية ، إلا انها تعد واحدة من عدد قليل من لاعبات التنس اللواتي حصلن على العديد من الأوسمة في هذه الرياضة.

كما دعمت ماريا شارابوفا برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، على الرغم من أنها روسية ، فهي تقيم في فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية منذ عام ١٩٩٤.

تتمحور اهتماماتها غير الرياضية في اطار الموسيقى والقراءة والموضة. ومن المعروف ان لديها اهتمام كبير بجمع الطوابع. كما لديها موقع على شبكة الإنترنت خاص بها ولديها عدد كبير من المعجبين على وسائل التواصل الاجتماعي مثل تويتر والفيديسبوك وما إلى ذلك.

عندما كانت ماريا شارابوفا تبلغ من العمر ١٣ عامًا فقط ، فازت ببطولة إدي هير الدولية للتنس للشباب في دوري البنات الـ١٦ وحصلت بعد ذلك على جائزة «النجم الصاعد».

بدأت مسيرتها المهنية في التنس في عام ٢٠٠١ وقدمت أول ظهور لها في بطولة WTA في Pacific Life Open في عام ٢٠٠٢.

في عام ٢٠٠٣ ، ظهرت ماريا شارابوفا لأول مرة في بطولة أستراليا المفتوحة وبطولة فرنسا المفتوحة ، لكنها خسرت في الجولة الأولى في البطولتين. فازت بلقبها الأول في اتحاد لاعبات التنس المحترفات في بطولة اليابان المفتوحة للتنس. حصلت على جائزة الوافد الجديد من WTA لعام ٢٠٠٣.

فازت ماريا شارابوفا بأول لقب فردي لها في البطولات الكبرى في بطولة ويمبلدون في عام ٢٠٠٤ ، في سن ١٧ ، بعد هزيمتها البطل المدافعة سيرينا وليامز. وهكذا أصبحت ثاني امرأة روسية تفوز بلقب الفردي جراند سلام. ونتيجة لفوزها ، دخلت العشرة الأوائل في التصنيف لأول مرة.

في ٢٠٠٥ ، أصبحت أول امرأة روسية تحتل المرتبة الأولى في العالم. لكن حكمها في القمة لم يدم طويلاً ، وفي غضون أسبوع فقدت خسارتها في المرتبة الأولى أمام ليندسي دافنبورت. في عام ٢٠٠٨ ، فازت بلقب جراند سلام الثالث في مسيرتها المهنية عندما هزمت أنا إيفانوفيتش في نهائيات بطولة أستراليا المفتوحة. في مايو ٢٠٠٨ ، أصبحت مرة أخرى اللاعب رقم ١ ولكن بعد ذلك عانت من تراجع حاد في شكلها. وصلت إلى الجولة الرابعة من بطولة فرنسا المفتوحة وخسرت في الجولة الثانية من بطولة ويمبلدون. بسبب إصابة في الكتف لم تلعب في الجزء الأخير من العام وخضعت لعملية جراحية تصحيحية.

أبقتها إصابة الكتف وعلاجها وإعادة تأهيلها بعيداً عن الرياضة لعدة أشهر تالية .

في عام ٢٠١٢ ، فازت شارابوفا بأول لقب لها في بطولة فرنسا المفتوحة وأصبحت المرأة

العاشرة فقط التي أكملت مهنة جرانند سلام. في هذه العملية ، استعادت أيضًا المرتبة الأولى في العالم. فازت بميدالية فضية في أولمبياد لندن ٢٠١٢. في عام ٢٠١٤ ، فازت ماريا شارابوفا باللقب الفرنسي الثاني في مسيرتها المهنية بفوزها على سيمونا هاليب. كما فازت ببطولة شتوتجارت المفتوحة ومدريد المفتوحة وبطولة الصين المفتوحة في ذلك العام. ارتفع ترتيبها من رقم ٤ إلى رقم ٢ في نهاية العام. في عام ٢٠١٥ ، وصلت إلى نهائيات بطولة أستراليا المفتوحة ، وفازت في بطولة إيطاليا المفتوحة ، وخسرت في الدور نصف النهائي من بطولة ويمبلدون. لم تلعب في بطولة الولايات المتحدة المفتوحة بسبب الإصابة.

الجوائز والإنجازات:

\*لقد حصلت على ٥ ألقاب جرانند سلام - واحدة في ويمبلدون ، بطولة الولايات المتحدة المفتوحة وأستراليا المفتوحة واثنتان في بطولة فرنسا المفتوحة مع ٣٥ عنوانًا فرديًا.

\*تم تعيين ماريا شارابوفا سفيرة الامم المتحدة للنوايا الحسنة لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي خصيصًا لمشاريع إنعاش تشيرنوبيل في عام ٢٠٠٧.

\*في عام ٢٠١٥ حصلت ماريا شارابوفا على المرتبة رقم ٣ من قبل جمعية تنس السيدات.

\*كانت ماريا شارابوفا أول حامل شعلة في حفل الإضاءة للألعاب الأولمبية الشتوية في روسيا في عام ٢٠١٤.

\*في عام ٢٠٠٧ ، أصبحت ماريا شارابوفا سفيرة النوايا الحسنة لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي. تعمل مؤسسة ماريا شارابوفا بالتعاون مع الأمم المتحدة من أجل مساعدة الأطفال في جميع أنحاء العالم على تحقيق أحلامهم.



اعداد / رسل محمود



## اساسيات الكتابة الادبية

لكل فن من فنون الكتابة له أساليبه الخاصة به، واليوم سنتعرف على خطوات الكتابة الادبية:

- ١- اختيار ساعات المساء الهادئة مع كوب من القهوة و موسيقى هادئة ، بعد ذلك يعرض الكاتب مسودته ويبدأ الكتابة .
- ٢- يجب على الكاتب تحديد الأوقات والأماكن المناسبة له للكتابة، فلكل شخص وقت مفضل للكتابة يحفز إبداعه الكتابي؛ لأنه أحياناً عند كتابته بوقت غير ملائم له فهذا من الممكن ان يقلل من عطائه وإبداعه.
- ٣- أول خطوة في الكتابة الأدبية وبشكل عام تحديد الهدف، والطريقة أو الأسلوب المناسب.
- ٤- تحديد نوع الكتابة هل هو أدبي بحت أو فكري ، وأيضاً تحديد فئة القُراء المستهدفة من الكتابة، وبذلك يحدد الكاتب طول الموضوع هل يجب أن يكون طويل أو معتدل أو قصير .
- ٥- لغة الكتابة يجب أن تكون فصيحة، بمعنى أن لا تكون الكتابة تابعة الى اسلوب اللهجة واللفظ، كذلك يجب ان تكون وفق قواعد النحو .
- ٦- يجب تزيين الكتابة الأدبية ،بمعنى إثرائها بآيات من القرآن الكريم، أو أقوال مأثورة او شعر او امثال.
- ٧- وفي النهاية من أهم ما يساعد الكاتب الالتزام بهذه الخطوات هو استمراره بالكتابة، وإطلاق العنان لقلمه فلا يتوقف أبداً.



إعداد لميس هادي الزبيدي

مجلة

## كوني امرأة حذرة

عزيزتي حواء.. طاب مساؤك بكل خير وحب وقوة.. مع فنجان قهوتك المسائي, استرخي وازيحي عن كاهلك ألم النهار واستمعي لذاتك ... استمعي جيداً ..استمعي الى كل كلمة تنطق بها حواسك, فكلما تمها صادقة.. انصتي الى نبضات قلبك, وامعني النظر في جمال عينيك, واحذري كل الحذر من صراخ مجتمعك الذي لا يريد بك الا الهاوية .

عيشي حياتك, فأنت حرة ولك حق الحياة بأذن سماوي منزل من الله تعالى. لا تنازلي عن حقوقك.. فلك الحقوق ذاتها اسوة بآدم ..فانت و آدم سواء في الحقوق الا ما إستثناه الله تعالى في الشرع.

اطلبي ماتشائين فلك على آدم الحق في الانفاق ..اطلبي يا حواء فانت شريكة في المال. ارفضي آدم.. فلك الحق كل الحق في الرفض والقبول عند الزواج, لا توافقي اجباراً, وافقي لاجلك, وارفضي لاجلك, فهذا طريقك.. وان استوحشتيه عودي ولا تكلمي, فالدروب امامك كثيرة.. والله تعالى هو العاطي الوهاب.

تعلمي وادربي واطمعي في طلب العلم فهو حق من حقوقك وفرض عليك كمسلمة ..تعلمي لاجلك, لاجل ابنائك, اطلبي العلم ولو كان في الصين.. ولا تستصعبي السفر, فانها رحلة مثمرة ونور لاجل دروبك المظلمة.

اعلمي واسندي ذاتك اولاً.. واسرتك ثانياً.. لاتعملي لاجل المال فقط, بل لاجلك انت, لاجل كيانك وكريرك.. لاجل اسمك وشخصيتك.

واحذري, فانت انسان له حقوق, لست مجرد كائن عليه واجبات.

كوني انتِ

لاجلِكِ انتِ

لروحِكِ انتِ

لسعادتكِ انتِ

كوني امرأة حذرة, وتذكري دوماً.. الجميع سيرحل ولن يبق معك الا انتِ.

براعم علي العكيدي



## مجموعة حكم واقوال

\* المرأة الانيقة هي امرأة عاشقة لنفسها (نزار قباني)  
\* المرأة لغز مفتاحه كلمة واحدة هي الحب (فريدريش نيتشه)  
\* لا تقوم الامم ولا تُبنى الحضارات الا على اكتاف امرأة (جبران خليل جبران)  
\* ان المرأة كالجيتار، لا تُعطي الحانها الا لمن يتقن العزف على اوتار قلبها (خالد سلامي)

براعم علي العكيدي



## كبرياء أنثى

نظرت الى المرأة لامسح عن عينيّ دمعها الأسود، فوجدت نظراتي موجعة وعينيّ منتفختين..  
قربت كفيّ من الماء وأخذت مقداراً يكفي لغسل كحل العين، لكنه لن يكفي لغسل وجعها...  
وحيدةً انا في سجون مقفرة، سجون تحتضن الجمال ببشاعة!! سجون كثيرة.. اولها سجن  
الدار الذي يغطس تحت قاع التجمد، وثانيها سجن الروح الذي كاد يخنقني حدّ التلاشي!!  
منزلّ في قمة الجمال، ديكورٌ اوربي رائع ببساطته.. مملٌ ببروده.. انه منزل تحت الصفر المئوي..  
كل شيء فيه بدرجة الانجماد.. قهوة الصباح، ماء الوضوء، خطوة القدم وضوء المصباح!!!  
الساعات تخطو خطى السلحفاة، والالم يركض بسرعة الارنب، كل يوم مثل اخيه.. لاجديد  
لا كلام ولا نظرات ولا حتى صرخات او اعتراضات او مصادمات او مشاجرات تشعرني بوجود  
تلك الحبال الصوتية، وتؤكد لي انه يملك حنجرة ولسان واعصاب يمكنها ان تُكوّن جملة  
مفيدة لحوار... او شجار...!!  
لا شيء هنا يجمع ارواحنا، لاهو يعشق مرارة القهوة ولا انا استلذ بصحن الخضار المطبوخ  
على البخار!!  
كنت اتمنى ان يكون كلامه صحيحاً مثل طعامه.. ساكون سعيدة جداً بكلمات خالية من  
الكوليسترول المؤذي للقلب، مليئة بالفيتامينات العشقية وبروتين الحب، اكثر من سعادتني  
بطبق اللحم المشوي مع الرز البني!!!  
للأسف.. كلماته كانت سامة، وطعامه كان صحيحاً.. وانا انسان يهوى الكلام.. انسان لي قلب  
هو من يسيطر على مشاعري لا المعدة.. ان كان اقصر طريق لقلب آدم معدته، فللاسف  
معدة حواء لا تحوي على طرق تؤدي الى قلبها!!!!!!  
لذلك حزمت امتعتي، و ملّمت ما تبقى لي من كرامتي وكبريائي وقررت... قررت الرحيل!!!  
نعم الرحيل... سأرحل الى بلاد الشمس.. حيث لا وجود للبرد، بلاد يحتضنها الدفء مثل ام  
حنون، بلاد ليس فيها الا الحب... الحب فقط.....  
تنازلت عن حقي في حقي منه، كي احيا حياة لي حق على نفسي فيها.. قد يكون الكلام مجنون  
وغبي، لكنه حقيقي.. انه كبرياء الانثى حين يصرخ فتتحول كل حناجر الكون الى صوت واحد  
يصل الى نقطة ابعد من القمر، لانه صوت الحق.. حق القوارير بالرفق.. سأرحل فالرحيل  
سيكتب النهاية لتلك البداية، وبداية جديدة لهذه النهاية!!!



براعم علي العكيدي

## مشكلة العناد عند الاطفال، وعدم الامتثال

### للأوامر

يشتكى عدد كبير من الأمهات من عدم استجابة ابنها لطلباتها، ضارباً بها عرض الحائط، ما يضطرها للموافقة على طلباته بعد أن فقدت سيطرتها وسلطتها عليه، أو تضطر لضربه وتعنيفه ليطيع أوامرها أحياناً أخرى.

وما بين المد والجزر، قد لا تجد الأم نفعاً مع هذا التوتر الدائم بينهما، فمن جهته يزيد في عناده، وهي تُجبره على تنفيذ أوامرها. فلماذا لا يستجيب الطفل لأمه؟ وما هو الحل؟ ان عملية بناء الثقة والعلاقة الجيدة مع الابن يتطلبان من الأم جهداً كبيراً وهناك بعض الأمور التي يتوجب على الام القيام بها نحو الطفل مثل ، استماعها الجيد له وقدرتها على فهمه وإعطائه مساحة للتعبير عن رأيه، وأخطائه، وأهدافه، ومشاعره، وكل ما يرغب قوله لها، وأن يجد القبول والتقبُّل المطلق منها مهما بلغت إساءاته، والاستمرار بقول: «أحبك» بشكل متواصل، وتعويدته على سماع كلام الحب والتغني به وبذكائه واجتهاده، كذلك الابتعاد عن الإصرار والتكرار في طلب أمر معين من الأطفال ، لأن الأطفال لطالما كانوا بحاجة إلى تذكير بسيط فقط .

ويجب الانتباه الى ضرورة الالتزام بتنفيذ العواقب والحوافز المتفق عليها، كوني حازمة وثابتة على موقفك، ولا تتخلي عن أي كلمة أو وعد لكِ أمامه في هذا الموقف أو غيره من المواقف المختلفة.

كما ان محاولة طرح الأوامر بشكل مختلف قد تساعد على التقليل من العناد عن الطفل، اذ ان طريقة إعطاء الاوامر للطفل قد تكون المشكلة الأساسية، جربي مثلاً استبدال الأمر المباشر بالخيارات المغلقة أو المخادعة، بدلاً من أمره بالخروج من الحمام والتوقف عن اللعب بالماء، اسأليه إن كان يريد تجفيف نفسه في الحمام أم في الخارج، بالمنشفة الزرقاء أم الصفراء.

إعداد الدكتور علاء عبد الامير الكناني



## فقرة ظواهر اجتماعيه

الغيرة بين الزوجين ،

الاسباب والعلاج ..

لا تخلو اي علاقة زوجية ، خاصة في مراحل الزواج الأولى، من أحاسيس الغيرة والشك التي تصيب الزوج أو الزوجة بين حين وآخر.

قد يكون لأحاسيس الغيرة هذه بعض الفائدة في توطيد العلاقة بين الزوجين، لكن ضمن حدود المعقول، ولكن اذا تعدت الغيرة حدودها الطبيعية، تصبح عبئاً على الزوجين، وقد تؤدي - في حدودها القصوى - بعلاقتها إلى الخراب، ومن المعروف في دوائر الأمن أن الغيرة هي أحد أكثر الأسباب الكامنة وراء جرائم القتل في العالم.

لكن من الممكن أن تدخل مشاعر الغيرة هذه في اطار الفائدة، فقد يعتبر معظم الناس الشعور بالغيرة أمراً مكروهاً، لكنها في حدودها المعقولة تمنح العلاقة الزوجية فوائد جمة، فهي وجه من وجوه التعبير عن الالتزام، وإعلان عفوي من أحد الطرفين عن عمق محبته ورغبته بالالتزام بالشريك بهذه العلاقة بنفس درجة التزامه.

كما إنها تظهر المعدن الحقيقي للشريك ، فإن عبّر الشريك عن أسفه وحبه وعدم تقصّده الأذى من التصرف الذي أدى الى اثاره الغيرة عند الشريك ، فالعلاقة تسير في منحائها الطبيعي، وينتظر منها أن تكمل بالنجاح.

أما إذا تصرف بعنجهية وعدم اكتراث لمشاعر الشريك الغيور، فقد يكون هذا دليلاً على عدم التقدير والمحبة للشريك، وإيداناً بإهتبار العلاقة بينهما في المستقبل.

وكثيراً ما دعت الغيرة المعقولة لإشعال جذوة الحب بين شريكين فتبرت حرارة الحب بينهما مع مرور الزمن، فكانت الغيرة الوسيلة التي استدل بها كل منهما على حب وولاء الطرف الآخر.

ويمكن القول إن غيرتك قد تعطي دفعا لعلاقتك مع شريكك، أو تدمرها، وفقاً لطريقتك في التعبير عن هذه الغيرة!

وفي حالة اذا كان الشريك (الرجل) يبيد غيرة غير مبررة، ففي هذه الحالة يجب على المرأة ان تكون نبهة الى بعض النقاط المهمة، منها:

١- تذكري أن المشكلة لا تتعلق بك بقدر ما تتعلق بزوجك الغيور.

٢- لا تنفعلي وتتشاجري مع شريكك كلما أبدى بعض الغيرة، بل افعلي ما بوسعك لتفادي الاصطدام، فإذا التقيتما بشخص كنت تعرفينه قبل الزواج مثلاً، يمكنك تبديد مخاوف زوجك بتعليق مثل «كان شخصاً لا يطاق»، وإذا لاحظت زوجك أنك تحديقين بشخص غريب، يمكنك القول مثلاً «إن سترته جميلة».

٣- لا تكلي ولا تملّي من اشعار زوجك بمدى حبك وولائك له في كل مناسبة، وأنه لا يمكن لأي طرف خارجي أن يؤثر على علاقتكما.

٤- إذا حصلت مشكلة أثارت غيرة الزوج، فيمكنك اللجوء إلى عبارات مثل: «ما الحل الذي يريحك؟»، أو «هل ستترتاح إن فعلت كذا وكذا؟».

٥- أخيراً، إذا لم تنفع كل هذه النصائح في معالجة الغيرة الزوجية غير المبررة، فلا مهرب من اللجوء للمساعدة الطبية والنفسية، لأن الأمر عندها يكون على الأغلب متعلقاً بمشكلة نفسية أو اضطراب في الشخصية يعاني منه الشريك الغيور، وهي مشكلة غالباً ما تكون موجودة حتى من قبل الزواج.

اعداد: سجي حميد ظاهر



## فك التعلُّق

فك التعلق هو التحرر من كل المشاعر والأحاسيس التي تجعلك أسير للأشخاص أو الأشياء، للوصول للوعي والسيادة الذاتية بحيث يكون وجودك مرتبط بمصدر الوعي والنور (الله)

١- عليك أن تؤمن أن بداخلك قدرات إبداعية ليس لها حدود ستذهلك أنت شخصياً لو إكتشفتها ..

٢- من اليوم قرر أن تمنى ثقتك بنفسك فأنت خلق الله وبداخلك كل الأسماء والصفات التي تجعلك واثق النفس , عليك ان تبدأ من اليوم بأشياء أنت مبدع فيها صغيرة وعند إنجازها إعطى لنفسك مكافأه اعملك كوب شاي إشتري لنفسك وردة .. ثم إنتقل لشي أكبر منه وأبدع مرة أخرى فأنت واثق بنفسك

٣- سامح نفسك , سامح الآخرين من الأخطاء التي فعلتها وفعلوها وإسمح لنفسك بالتحرر من القيود وأطلق للآخرين سراحهم وإسمح لهم بالعيش في سلام وعش أنت أيضاً بسلام ..

٤- عليك من اليوم أن تبني قناعات مبهجه جديده وردد دوماً قبل نومك [ كل قناعة جديده تتطلب الوقت والانتباه لكي تنمو بداخلنا ] ردد ذلك قبل النوم ب ١٠ دقائق لمدة ٧ أيام ..

٥- إعترف من داخلك أنك تستحق كل شيء جميل وكل شيء مبهج فقلبك يعرف [ أن كل شيء مع الله ممكن وبكل سهولة ويسر ] ..

٦- إذا كان ابنك أو ابنتك أو زوجك أو زوجتك أو حتى صديق لك متعلقين بك أو بغيرك فأرشدهم بلطف إلى تحديد رسالة له يسعى لتحقيقها , ساعده كي يثق بنفسه أكثر , إجعله يخرج من طاقة الفرد الواحد لطاقة الجماعة , بالإشتراك بالألعاب والأعمال الجماعية ..

٧- من اليوم انت واعى أنت تعيش حياتك وهو وهى وهم يعيشون حياتهم وإذا إجتمعنا أو إلتقينا فلنجعلها أروع وألذ اللحظات وأبهجها , نعم كل منا حر , كل منا مركز على نفسه ..

٨- تذكر قول الله تعالى [ عليكم أنفسكم لا يضركم من ضل إذا إهتديتم ] لذلك وجه العاطفة والمشاعر والأحاسيس لنفسك أولاً .. إعتنى بها دلعها كافئها دوماً .. ثم بين الحين والأخر أنفق هذه المشاعر لمن حولك دون شروط دون قيود أنفق بحب وحرية ..

٩- درب نفسك أن الأشياء من حولك مسخرة لك لتسفيد منها .. ليس لتتعلق بها وأن الأشخاص بحياتك لهم مكانه بقلبك تساعدك على التطور الروحي والإنساني لتتعلم من

خلالهم قوة الوجود ..

١٠- ردد يوميا (أنا أستطيع إسعاد نفسي والاهتمام بها .. وهم يستطيعون إسعاد أنفسهم والاهتمام بها)

١١- ردد دوما (الحياه لن تقف بدونهم , الحياه تستمر , وأنا من أصنع البهجه)

ثم ردد هذا التوكيد قبل نومك ب ١٠ دقائق بصوت مرتفع قليلاً

– أقرر الآن بقوة النيه فك الارتباط بالأشخاص والأشياء

– أقرر الآن بقوة النيه فك الارتباط بالأشخاص والأشياء

– أقرر الآن بقوة النيه فك الارتباط بالأشخاص والأشياء

اعداد نور الهدى محسن

فَك التَّعَلُّقِ  
وكل الذي فوق التراب ترابُ

## قصة قصيرة عن الخوف والقلق من المستقبل

### مع توعية نفسية

بسبب خوفي غير المبرر من المستقبل فقدت زوجي للأبد، كنتُ في كل صباح أجلس الى جواره أتأمل ملامح وجهه المتعب خوفاً من فقدانه مما أدى بي الى الإفراط في البكاء وكأن شيئاً حقيقياً سوف يحدث، وفي صباح يوم مشؤوم فزعت على صرخات أمه وهي تنعى فقدان ابنها البكر وهو زوجي اسودت الدنيا في عيني وماعدتُ أرغب الحياة لبست الأسود وتلونت حياتي به وازداد شعور الخوف من الفقد والقلق من المستقبل لدرجة الهوس.

بعدها ذهب المعزون رجعتُ الى بيتي أتأمل زوايا البيت المظلم وفي احدى زواياه ترقد مدفأة باردة صدئة لم توقد منذ زمن وجودها تذكرنا من أبيه، وفي الزاوية الأخرى يرقدون صغاري متلاصقين متداخلين في بعضهم من شدة البرد وكأنما عصفت بهم الرياح ورمتهم جانباً، بعدها ذهبتُ الى المطبخ وأشعلتُ لمبة الكاز أرسلت لي ضوءاً خافتاً رسم على الجدران صوراً غير مفهومة عن المستقبل بعثت في داخلي خيالات غريبة ولدت في نفسي الرعب والفرع، جعلتني أعود راكضة في اتجاه غرفة الأولاد لأحتضنهم بقوة خوفاً من الفقد المستمر وكأنني أريد للحياة أن تتوقف بنا لا أريدها ان تستمر نحو مستقبل مجهول.

مضت الأيام وكانت حياتي قلقة متعبة يملؤها الخوف من المستقبل، والأمل والرجاء في حياة أفضل، انشغل كل من حولي في همه، ووقعت على كاهلي مسؤولية الأطفال والعناية بهم، لم يكن لي مصدر دخل اوفضلة من مال تمكنني من فتح مشروع صغير يعينني على الحياة الصعبة والمتعبة ، جاء الليل وذهب وأنا مستيقظة في دوامة من التفكير المستمر راجية الله أن يعينني ويسخر لي من يخفف عني أعباء الحياة التي لا ترحم، بحسرة وألم قمتُ من فراشي فجراً متوجهة الى صنبور الماء توضأت للصلاة مستعينة بالواحد الأحد السند الحقيقي الذي لا يميل فرشتُ سجادتي صليت ثم قمت الى معطفي الشتوي تلحفت به وتكللت بالحجاب على رأسي وانتعلت حذائي ، نظرتُ الى أولادي وهم نيام قبلت خدودهم ومسحت على رؤوسهم، دمعت عيناى وارتجف قلبي خوفاً من تركي لهم وقلقت من اصابتهم بأي مكروه في غيابي ونتيجة هذا الخوف نفضت من رأسي فكرة الخروج للعمل، فتلحفت الغطاء ونمت الى جانبهم.

عندما استيقظوا ولم يجدوا طعاما بدأ صراخهم وتذمرهم ..هذا المشهد صاغ في رأسي جملة: ( أن حبي وحناني وخوفي قد يحمهم ويحافظ عليهم لكنه لا يسكت جوعهم).  
اغرورقت عيناى بالدمع و زادني ألما وشعورا بالعجز و العوز رؤيتهم على ذلك الحال، خرجت من منزلي قاصدة بيت جارتى لاقترب منها قليلا من المال الذي بالكاد يؤمن لهم وجبة واحدة، واستمر الحال على ذلك اياما اقترب المال منها مع وعود بارجاعه في اقرب وقت، لكن كيف؟ ومتى؟ الله أعلم ..

في يوم من الأيام ذهبت الى أهل زوجي و توسلت أن يساعدوني وشرحت لهم حالي وحال أولادي لكن اجابتهم كانت كالعادة؛ لا نستطيع المساعدة فديوننا كثيرة خصوصاً دين زوجك المرحوم، رجعت بائسة مكسورة خاطر فذهبت الى جارتني -جزاها الله خيراً- التي وقفت معي طيلة الأشهر الماضية، طرقت الباب مرات عديدة دون جدوى و هممت بالعودة حتى استوقفتني صوت الباب يفتح وصوت رجل قائلاً تفضلي بفرح التفت طالبة منه رؤية زوجته، عقد حاجبيه وتأفأف قائلاً: لا تستطيع أن تعطيك أي شيء فديونك أصبحت كبيرة وأنت لا تدفعين، بلعت ربقي من شدة الخجل والتوتر قائلة: بصوت خافت أرجوك سأعطيكم المال بالتقسيط فقط هذه المرة أجبني بصوت حاد: قلت لن نعطيك شيئاً اذهبي والإ سأتصل بالشرطة نظرت اليه بعيون حزينة وقلب مكسور وكم تمنيت حينها لو ان الأرض تنشق وتبلعني أو أن الريح تحملني بعيداً وراء الغيم فلا يراني أحد، أه ما أقسى قلب الانسان! انتزعت منه الرحمة وأصبح كالحجارة، تنهدت تهيدة عميقة و زفرت زفرة وكأن حر جهنم بين اضلعي، ماذا سأفعل والى أين سأذهب لقد أهانوني وكسروا قلبي ولم يعد لي معين فأنا يتيمة الأبوين لم أستطع فعل شيء سوى التفكير المستمر الذي أنهك قواي وشعرت بالجوع والضعف والتعب، اسودت الدنيا في عيني بدأت أرى الناس جميعهم قتلة ومجرمين كرهتهم ومقتهم...

عدت الى البيت منهاراً محتجة على الظلم والقهر ماذا اجيب اولادي؟ وكيف أسد أفواههم الجائعة؟ ذهبت الى فراشي يملؤني العجزولاً أستطيع البوح لأحد وشرح مابي لكي يخففوا عني جزءاً من هذا الألم، ركض الأولاد نحوي عندما زادت شهقاتي بالبكاء طوقوني بأيديهم الصغيرة وعانقوني بشدة ومن ثقلهم وضعف جسدي الهزيل بسبب بطني الخاوية والبرد الذي هشم عظامي هويت الى الأرض ساقطة... انهالوا عليّ بالقبل وارتفع عويلهم وبكاؤهم يصرخون ماما ماما استيقظي، فتحت عيني وارتسمت ابتسامة باهتة على وجهي نهضت واعتدلت في جلستي محتضنة أولادي بقوة وكأنما أريد ادخالهم في قلبي لكي أحميمهم وأحافظ عليهم شممت رائحتهم فانفجرت بالبكاء على حالنا وعاودتني ذات الاسئلة العقيمة؛ كيف ومتى؟ ومن أين؟ ذات يوم صادفتني احدي جاراتي بهتت من منظري وارعها كيف كنت والى ماذا صرت، سألتني عن أحوالي و أخذت اتحدث لها دون توقف مع زخات من الدموع المنهمرة على خدي شرحت لها وضعي المزري فاقترحت علي ان أزور زوجها في عيادته لكي يخفف عني ما أنا به نظرت اليها نظرات عاجزة وتساءلت بيني وبين نفسي ماذا سوف يفعل لي زوجك؟ يعطيني راتباً شهرياً أعيل به عائلتي؟ أم يخفف عني وجعاً؟ وكأنها تسمع حديث نفسي فأردفت قائلة:

\_ زوجي سوف يساعدك أعدك بذلك

أومأت برأسي بالإيجاب ذاهبة معها لعيادة زوجها الدكتورالنفسي وقفت أمام باب العيادة وقرأت لافتة مكتوباً عليها بالقلم الأسود عيادة الدكتور أدهم يوسف عمران

دخلت، كان جالساً على الكرسي يتحرك ببطء يميناً و يساراً مسنداً رأسه الى ظهر الكرسي و بصوت هادئ قال: من القادم؟

زوجته: بصوت خافت: أنا ومعني ضيوف  
وقف حيانا باحترام و كان مبتسماً هادئ الملامح و بصوت ترحابي قال:

أدهم : أهلاً وسهلاً بزوجتي وبمن معها  
أشار لنا بيده لنجلس فجلسنا  
وبعدها أخذ مكانه وجلس هو الآخر

بابتسامة مريحة قال:

أدهم :ماهو الموضوع هل بإمكانني معرفته؟  
سيلين : اكيد طبعاً

أومأت لي برأسها بمعنى تحدثي له عن مخاوفك أخذتُ نفساً عميقاً مطقطقة أصابع يدي مع رجفة في ساقِي، حدثني يطمئنني بأن كل شيء سوف يكون على مايرام فقط إن وثقت به.. بعد تردد بدأت بسرد القليل من الأحداث البسيطة مع التحفظ المستمر عن بقية تفاصيل حياتي وكى يبدد الخوف عني بادر متسائلاً  
أدهم : اسمك ناز! هل انت كردية؟  
ناز: نعم، لكن زوجي عربي

ابتسم قليلاً ثم قال

أدهم: تحصيلك الدراسي؟

ناز: بكالوريوس ادارة واقتصاد الجامعة المستنصرية وكذلك دبلوم معهد الإدارة

أدهم: هل تعملين في مجالك؟

ناز: للأسف لا، بسبب تفرغي التام لتربية اطفالي.

أوماً براسه مردفاً

أدهم: بعيداً عن ظروفك الحالية أريد معرفة ما الذي يخيفك وأوصلك لهذا الحال؟

ناز: لدي متلازمة الخوف الشديد والقلق المستمر تجاه المستقبل، كل ماخطر ببالي من أمور سيئة وتحدثت بها بيني وبين نفسي تحدث على أرض الواقع، وهذا يقلقني جداً ماذا أفعل كي أتخلص من هذا الشعور؟

أدهم: ماهو نوع الخوف؟

ناز: القلق من كل شيء في حياتي.

أدهم: أعرف، لكن حدي نوع المخاوف لو سمحتي كي أستطيع تقديم المساعدة.

ناز: قلقة بشأن مستقبلي ومستقبل أولادي كذلك بشأن العمل وما يخبئ لي الغد ...

أدهم: هل هناك أحداث ماضية مرتبطة بهذا الخوف غير المبرر ؟  
 ناز: نعم هذا الخوف يلازمي منذ أكثر من سنة وأنا أتخطم من الداخل، لقد خسرت الكثير من الأصدقاء والمقربين بسبب هذا الخوف والشكوى المستمرة للحال والذي زاد الخوف أكثر وفاة زوجي تحقياً للحدث الذي كنت أخافه دوماً.  
 أدهم: البقاء لله والتعويض بالأولاد.

ناز: شكراً جزيلاً

أدهم: هل تركك الأصدقاء وخسرت زوجك بسبب خوفك؟

ناز: نعم

أدهم: هذا الشيء خاطئ، الموت والحياة بيد الله سبحانه وهذا شرك بالله.

ناز: اذن، فسرما يحدث لي.

أدهم: اتركي موضوع موت زوجك على جنب وحدثيني عن سبب هذا الخوف ومنذ متى كنت تعانين منه.

ناز: من صغري وأنا لا أستطيع التوقف بالتكلم عن مخاوفي وهو اجسي وأحلامي المرعبة لوالدتي الى أن أصبحت حقائق وقصص وحكايات أعيشها الى حد أنني صرت أخشى الضحك مع الضاحكين، وأموري تسوء كل يوم الى أن أصبحت وحيدة ومنعزلة ولم أعد أثق بأحد وكبر هذا الهاجس منذ تركني زوجي ورحل الى العالم الآخر ..

بت أخاف أن أسرد حكايتي لأحد أو إعطاء الحلول والاقتراحات أو النصائح التي تخص مستقبلي ومستقبل أولادي.

أدهم: وبماذا تفكرين الآن؟

ناز: الهروب من هذا العالم والعيش بعيداً عن الجميع.

أدهم: الهروب ليس الحل الأمثل؛ الهروب للجبناء.

ناز: أنا أتألم من الداخل، بكل بساطة أريد العيش بهدوء كما الآخرين، ولكنني أعاني في كل أوقاتي أرجوك ساعدني أو أعطني علاجاً يخفف ألمي ويخرجني مما أنا فيه.

أدهم: الماضي للماضي والحاضر لنا والمستقبل بيد الله

ناز: كيف أقنع عقلي المريض بهذا ؟

أدهم: رددى دوماً ذكر لاحول ولا قوة الا بالله العلي العظيم سوف يذهب هذا الخوف منك للأبد.

ناز: رددتها كثيراً ولم أتوقف ابداً عن التفكير بالأحداث السلبية المخيفة.

أدهم: المسلم عليه أن يكون صالحاً في نفسه ودينه وأهله ومصالحاً في أمته.

ناز: وكيف أحقق ذلك؟

أدهم: بالأخذ بالأسباب الشرعية والمادية النافعة للوصول لما يريد الانسان مما فيه صلاح دينه ونفسه

ناز: أتمنى ولكن كيف ذلك ؟

أدهم: أن يفوض الانسان أمره الى الله تعالى ولا يخاف مما سيكون عليه في المستقبل لأنه خير بأذن الله استناداً لقوله الكريم (ومن يتق الله يجعل له مخرجاً) وقال رسول الله صلى الله عليه واله وسلم (لو أنكم توكلون على الله تعالى حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماصاً وتروح بطاناً).

ناز: كلامك لم يغيرني قط.

أدهم: لعل السبب هو البعد عن الله والوقوع المستمر في المعاصي أو أنه المثالية الزائدة التي نريد أن نكون عليها في المستقبل أو الفقر والاحتياج يكون السبب الأرجح في مثل حالتك. ناز: الأخير هو السبب الأقوى في ذلك.

أدهم: هناك نوعان من العلاج؛ الأول الروحي وعلاجه

دينياً والثاني نفسي والعلاج يكون بجلسات نفسية مع العقاقير الطبية ان استوجب الأمر. ناز: اشرحه لي بالتفصيل أرجوك

أدهم: خذي قسطاً كافياً من الراحة اليوم، وغداً نستأنف الحديث، هممت بالانصراف وقاموا بأعطائي مبلغاً من المال وكمية من الطعام ووصلوني الى المنزل، في اليوم التالي أتت سيارة من قبلهم واصطحبتني الى العيادة ثم بعد السلام استأنفنا بقية الحديث...

أدهم: العلاج الروحي من الناحية الدينية هو الأهم؛ فأولا المحافظة على الصلوات وكثرة الذكر والأستغفار والإكثار من قول لا حول ولا قوة الا بالله، وحسبي الله لا اله الا هو عليه توكلت، وهو رب العرش العظيم، فما من أحد قالها سبعاً حين يصبح وحين يمسي الأ كفاه الله هم الدنيا والآخرة وعليك بالدعاء، لأن الخوف لا يمنع القدر بل الدعاء والصدقات تغير الأقدار نحو الأفضل، مقتدين بالذين وصلوا الى ما أرادوا دون أن يصيهم خوف أو قلق مثل الأنبياء والمرسلين والصالحين والمجددين، حافظي على أذكارك ووردك القرآني بهذا الشكل سيحفظك وأهلك ويذهب عنك ما فيك.....

هذا من الناحية الدينية أما من الناحية النفسية بشكل عام الكثير من النساء والرجال لديهم مخاوف من المستقبل مما يؤدي الى عدم تمكنهم من ممارسة حياتهم بشكل طبيعي، وقد يصل بهم الأمر الى اضطرابات و مشاكل صحية ونفسية عديدة، بسبب القلق الذي يحذر منه الأطباء على الدوام، الخوف عائق كبير امام التقدم بسبب سيطرته التامة على تفكير الإنسان وشكه المستمر في قدراته مما يضعف تقديره لذاته ويرجح هذا الخوف بسبب أن المستقبل غير معروف وهذا كفيلا بأن يخلق شعوراً بالخوف من المجهول لهذا يندرج المستقبل تحت اضطرابات القلق وهي من أكثر الحالات النفسية شيوعاً.

ناز: دكتور كيف لي بمعرفة أن الاضطرابات التي بداخلي سببها الخوف والقلق وليس شيء آخر هل هناك أعراض؟

أدهم: نعم، أعراض نفسية تخلق أعراضاً جسدية التشتت وصعوبة التركيز ينتج عنه التعرق المفرط العصبية والتوتر المستمر ينتج عنها جفاف في الحلق سرعة التعب والارهاق

ينتج عنه خفقان بالقلب و اضطرابات في النوم ينتج عنها صداع مستمر وليس هذا فقط للخوف والقلق آثار عديدة على الجوانب الأساسية لحياة الفرد المهنية والاسرية والاجتماعية ليست فقط الجسدية والنفسية.

ناز: هل يوجد علاج نفسي لذلك؟

أدهم: نعم، يمكن علاج الخوف والقلق من المستقبل بعدة أمور أهمها ١- مواجهة المخاوف وتحديد أسبابها ٢- تطبيق تقنيات الاسترخاء وذلك للمساعدة على الوصول الى الأفكار الداخلية الخاصة بك مما يخفف من حالة الخوف لديك ٣- استبدال الأفكار السلبية التي تثير مشاعر الخوف والقلق بأفكار أكثر إيجابية. ٤- التركيز على اللحظة الحالية والحاضر الذي نعيشه فعندما يعيش الفرد يومه يحدد درجة جودة مستقبله وذلك باختصار لأن المستقبل إمتداد للحاضر ٥- وضع أهداف واضحة لحياة الفرد تكون قابلة للقياس ومحددة وواضحة وقابلة للتحقق أيضاً لأنها مرهونة بوقت معين لن يجد الفرد وقتاً للتفكير فيه.

ناز: دكتور بالنسبة للقلق كيف لي بمعالجته؟

أدهم: يعتبر القلق من أكثر مشكلات العصر النفسية شيوعاً حيث تسبب لبعض الأشخاص الكثير من المتاعب الصحية وبعض الأمراض الخطيرة ولهذا السبب حاول العلماء الكشف عن العوامل التي تؤدي الى إرباك الجسم في بعض مواقف الحياة وقال العلماء أن الانسان يتفاعل مع ما يحيط به بشكل تلقائي بحيث يكون ثمة خطر داهم يفرز عدداً من الهرمونات المرتبطة بالقلق كما ترتفع نبضات القلب وتتنازع وتيرة التنفس وتنقبض العضلات كما قد تظهر قطرات من العرق وبما أن حياة البشر في اللحظة المعاصرة مشوبة بقلق أكبر فقد أضحى هذا القلق يتفاقم لدى الإنسان فيؤدي الى أمراض خطيرة على مستوى القلب كما يؤدي أيضاً الى الإصابة بالسكري والاكتئاب الحاد لهذا من الضروري الإبتعاد عن أكبر عدو للإنسان وهو الخوف والقلق والتنبوء للمستقبل بكل خير وتفاؤل والإبتعاد عن الأفكار السلبية يقول علماء النفس بأن التشاؤم وليد جهل الإنسان وليس خطراً حقيقياً او آفة واقعية .

أنه عبارة عن احياء مؤلم يؤدي الى أضعاف الروح ويسيطر على قلب المعتقد به وفكره كذلك الأئمة عليهم السلام يعتبرون أن التشاؤم حقيقة اذا أعتقد به الشخص واهتم به فإنه يصاب بالقلق والإضطراب ومن البديهي أن القلق والإضطراب عبارة عن حقيقة نفسية قد تؤدي الى أمراض ومشاكل كثيرة قال الإمام أمير المؤمنين علي عليه السلام ( الطيرة ليست بحق ) وكأنه يقول عليه السلام أن الحوادث المؤلمة التي تقع في بعض الأحيان تستند الى نظام معين في الكون : اذن لا علاقة لها بالتطير أبداً

بهذا ختم حديثه العلاجي الشيق وبدأتُ باستخدام كافة الطرق الروحية والنفسية التي اوصاني بها الى أن خرجتُ الى بر الأمان وأصبحت انجذب لكل شيء جميل وبدأتُ أمنياتي تتحقق واحلامي تغدو واقعا مشهودا، واليوم بفضل الله ثم هذا الدكتور( مارست عملي بشهادتي وبعد حين اصبحتُ مديرة بشركة كبيرة في بلدي ).

في علم النفس هناك قاعدة تقول ما تمارسه يومياً تتقنه بكفاءة فالذي يمارض يمرض والذي يتذلل لغيره يذل وهاوي القلق سيظل قلقاً حتى من رنة هاتفه والذي اعتاد رؤية الظلام يستحيل عليه ان يرى النور.

أنت حصيلة ما تقوله لنفسك أريحوا قلوبكم وتفاءلوا بالله فكل ما يأتي منه جميل.

### بقلمي عبير إدريس



## نبذة عن بلد

اهلا بكم في فقرة (نبذة عن بلد) حيث احدثكم فيها عن بلدان العالم لتتعرف معاً على شيء مختصر عنها، فالحديث عن الاوطان كالبحر الذي نغوص في اعماقه، ونفتش ارجاءه ولكن لايمكننا ادراك جميع ماموجود فيه، لذلك سنتناول (نبذة) عن هذا البلد.

وفي هذا العدد سنتحدث عن المملكة العربية السعودية التي تقع فيها قبلة المسلمين بيت الله الحرام (الكعبة المشرفة)

اسم البلد / السعودية

نظام الحكم / ملكي

العاصمة / الرياض

عدد المحافظات/ ١٣٦ محافظه

دول الجوار / يحدها من الشمال جمهورية العراق والأردن وتحدها دولة الكويت من الشمال الشرقي، ومن الشرق تحدها كل من دولة قطر والإمارات العربية المتحدة بالإضافة إلى مملكة البحرين التي ترتبط بالسعودية من خلال جسر الملك فهد الواقع على مياه الخليج العربي، ومن الجنوب تحدها اليمن، وسلطنة عُمان من الجنوب الشرقي

القارة والموقع / تقع السعودية في قارة آسيا، في الجنوب الغربي منها

المياه / تعتمد على المياه الجوفية ومنها (بئر زمزم) وكذلك مياه البحار المحلاة ويحدها البحر الأحمر وخليج العقبة من الغرب والخليج العربي من الشرق.

اللغة الرسمية / اللغة العربية

الديانة / الاسلام

المساحة / ٢,١٥٠,٠٠٠ كم<sup>2</sup>

العملة / الريال السعودي

الثروات / النفط والغاز والفحم والغابات والأخشاب والذهب والفضة والنحاس

الاثار / تُعد مواقع جبة وراطا والمنجور « الشويمس» في منطقة حائل، من أهم وأكبر

المواقع الأثرية في السعودية التي يعود تاريخها إلى أكثر من ١٠ آلاف سنة قبل الميلاد، وتتميز

رسومها الصخرية بانتشارها على واجهات الجبال الموجودة في جميع أنحاء المنطقة، وهي

رابع المواقع الأثرية التي أدرجت ضمن قائمة التراث العالمي من قبل منظمة اليونسكو

المفتاح الدولي / +٩٦٦



اعداد نهى علي الجبوري



## حوار في زمن الحب

\* قال لها: ولن ينقضي الليل حتى اتوجهُ بعطركِ ويكون الصباح بشمسهِ المشرقة هو خيط الحبر الذي يكتب اسمك على لوح الغزل.

\* قالت له: كان لدي حلماً ان تكون بيدي قارورة عطركِ الذي لانساه ... لكنك افردت جناحيك ورحلت ... نعم غصون المحبة لانتحني لكن دموعها تهمر عند الوداع ... هل حسبت اننا سنلتقي؟

\* قال لها: عندما التقينا اول مرة كانت هناك الف قافية وقافية لقصيدة فيها كل الحكايا والقصص ... لازال جمال ابتسامتك يغيرني لأصوغ كلماتي ولا انسى.

\* قالت له: لو كنت تعلم ان للمحبة جذر لاينقطع لكنت اول الذين يزرعون الحب ويتباهون بحروفه بلا ندم ... الحب نعمة والمحبة ثمرة.

\* قال لها: لو كنت غير ما انتِ لتمنيت ان تكوني انتِ ... فكل ما فيك هو نبض للمحبة التي ابحت عنها ... غصن زيتون لنا هدية عمر للفرح.

\* قالت له: ومن خفايا الروح تنمو شجيرات خضراء تحمل كل الموده ... وتطوف في ارجاء العمر ... تغني للأمل ... طالما كانت هناك حياة ... خالقنا لن ينسانا ...

\* قال لها: هل ينتهي الحب عندما تحرق سفنه ويغمرها الماء لتغوص في الاعماق ويصبح النهار ليلاً الا من ضوء خافت قد يعطي املاً؟

\* قالت له: وكيف يكون الحب لو كان بلا ساقية ترويه وتبت فيه الحياة كي ينمو ولا يتعثر؟

\* قال لها: مهما تكن تلك العثرات التي مرت بنا ... ومهما أخذنا الزمن الى زوايا لم نكن نعرف محتواها ... ومهما مر بنا طيف لم نتوقع وجوده ... سنمضي في طريقنا لعل العثرات تثبت اقدامنا وتدفعنا نحو غاية الاستمرار والعطاء ... فلكل جواد كبوه.

\* قالت له: لو ان للصبر جناحين لكان في أعلى القمم يحلق ولا يشتكى ... ذكرياتنا انغامها عذبه ... لأجل الحب نحيا.



إعداد / سعاد تركي علي

## لن تكفى فقط..

لن يكون سيناريو هذه النهاية لنا ... ثمة شيء بداخلي يغزل خيوط الأمل ويبث في احساسي ان هناك رابط وثيق لنا في المستقبل البعيد...  
لكن الآن لا بوادر على بداية حكايتنا .....  
هل اطلق العنان لمخيلتي وانسج احلامي؟؟  
ولكنك لن تأتي الى منزلي انت وعائلتك لنشرب عصير الفرح... ولن نذهب سوياً للبحث عن خاتم ذهبي يلائم اصبعي..... ولن نبحت عن فستان خطوبة يليق ببشرتي... ولن تراني بفستان الزفاف الابيض... ولن نخرج سوياً... ولن تجلب لي الدب الأحمر ولا الزهور الحمراء.. لن ناكل معاو ولن يتيح لنا الوقت ان نتبادل الشراب كأساً بكأس... لن اساعدك في اختيار لون سترتك عند ذهابك الى وظيفتك الأولى... ولن نسافر سوياً إلى فرنسا او تركيا... لن تتشابك أيدينا وتتداخل أصابعنا في ليلة شتاء باردة.... ولن تكن معي عند ألم المخاض... لن تقول لي مبارك لقد أصبحت أمأ... ولن أنجب لك طفلة، كما تمنيت يوماً وقلت لي: لو كانت تشبهك ستشبه القمر... لن تكن هناك تلك الصغيرة التي عيناها بلون عينيك الخضراء وبملامحي البريئة لان ابنتنا... لا وجود لها!!!!  
لن نمشي سوياً في طريق العاشقين...  
لنا كل البلاد لنلتقي... سأكون انا ذاتها الفتاة التي لن تتغير ابداً بتقاسيم وجهي البريئة...  
يوما ما سيكتسي شعرك باللون الرمادي وانت بعمر الثلاثين وعند لقاءنا صدفة ستعرفني مباشرة... أما أنا سأطيل النظر لمعرفة ملامحك، فربما اتذكرك وربما لا...  
سنأخذ من الوقت لنلقي التحية والسلام على بعضنا... وربما لن يداهمننا التعب والحزن في حياتنا ونشعر بالسعادة دائما... لكن... نشعر بالوحدة ايضاً، وأن هناك شيء كبير ينقصنا وان داخلنا لن يكتمل ابدا..... ربما سيكون لنا سرّاً آخر في هذا اللقاء المقدر...  
سيكون اللقاء حياً ووداً بعد أن نلقي السلام على بعضنا... رغم عناد النصيب سيكون كذلك... ولن يكون غير ذلك ابداً....



اعداد: جيهان البياتي

## خيبة!!

لا داعي للندم والتأسف، لقد خسرتني منذ الف مشاجرة وسبعون الف دقة قلب محملة  
بألم..

منذ ان بدأت تتجاهلني، وتتجنب حديثي وتدعي أنك مشغول.  
أيعقل؟!!!

ثلاث سنوات وانت مشغول؟! ثلاث سنوات من الصبر، في كل صباح كنت اقول اليوم هو  
اليوم الذي سيعود لي كما كان... وتعود لتخيب ضمني بك ثانيةً، واعد واعد واعد انه مشغول  
، لا بأس...

والآن بعد ان سقاني غيرك الحب والحنان، تقول لي بكل وجه مظلوم، اني خدعتك ولم  
أكن احبك!!

لا داعي لكل هذا ..

فلان.. انساني لاني نسيتك.. وتخطي لاني تخطيتك...

ماذا الآن؟! لو تجمع العالم كله ليخبرني بانك تغيرت، لن اصدقهم.

الكاتبة يا قوت حيدر / العراق



مجلة

## (بداية ديسمبر)

وفي بداية ديسمبر..تلاقت الأعين وتشابكت الايدي وتسارعت النبضات ،وما بين الأشتياق والحنين للقاء هناك حب يصدح في الأرجاء، هناك موسيقى تعزف سيمفونية عشق لتعلن عن بدأ قصة حب تاهت فيها النظرات ،فكان لقاء روح وجسدين ،نبضة وقلبين...

الكاتبة نور اسد /العراق



## جرذ يقضم الياسمين

في مقهى قديم ومع صديقة تعمل كاتبة صحفية ، كانت تضحك وكأنها لا تملك همماً... كانت ضحكاتها ترادف كلامي أو تدمري الذي ولجت فيه دون تمهيد أو تحفظ ، فمعها ولأول مرة أشعر وكأني مع نفسي وليس مع أنسان آخر ، فلا أصاب بالإحراج أو الخجل ، كانت تورثني هذا رغم العشرون عاماً بيننا ، كانت لتبدو أكثر تماسكاً مني وذكاءً .  
دعوني من جمالها والعطر فهذان كنت أغض النظر عنهما لكي لا أمل بما ليس لي فيه نصيب مؤكداً ...

وهي تستمع إلي ، بانتباه وخجل أو ابتسامة مع تفكير بعيد وكأنها ليست معي إطلاقاً وهذا على غير عاداتها .

كان حديثي جاد ، ومن المزعج أن تبتسم حين تسمعه فهي ليست خرقاء .. ولا أنا ..  
لم أستطع كتم استيائي بدأت بالإفصاح عن هذا ، فكيف لها أن تشعرني بالتفاهة بما أمر به من ضغوط وأعباء ...

لكنها لم تجب .. فقط توقفت عن الابتسام ، وتغير وجهها وتعاييره إلى السكون .. لتقل :  
ستقرأ لي يوماً ما نصاً عما أمر به ، وكنت أخفيه بابتسامة في دهشة من أمري .

سألت : وما هو الذي تمرين به ؟ أجابت : من حقي أن ألتمز الكتمان .  
هنا اشتطت غضباً فقد قتلتني الفضول وأصررت بأن أعرف أقلها بحق الصداقة التي بيننا ولأنني لم أشعر بتكلف أو حرج أمامها ..

بدأت تتكلم وقلبي ينبض بلهفة وفضول .. أزعجني برودها وترددها ... أخبرتني أنها محرجة من سرد ما حدث ، نظرت إلى وجهي لتري انزعاجي ، لتضحك وتمد كفها نحوي ، ارتني جرحاً صغير ولكنه عميقاً وكأنه ناب ذئب ، سألتها ما هذا ؟

أجابت : إنا محرجة فنحن أصدقاء نعم لكنني لا أريد أن تنظر إلي بأني اقل مكانة منك أو أياً كانت ولكن أعفني من البوح الآن .

استفقت تدريجياً من استيائي عندما سمعت كلامها عن التفاوت الاجتماعي والطبقات السخيفة التي تخال بأني أفكر به ، والجرح ؟ سألتها ، فما الربط بين التفاوت الاجتماعي وهذا الجرح ؟؟؟ ووددت أن أعرف وصورة الجرح رغم أنها أخفتها إلا أنها طبعت على أملاق بصري ...

« لن تصدق بأن هناك جرذ قد هاجمنا ليلاً . صحت على صوت بكاء أختي الصغيرة وهي مضجرة بدمها

وفي محاولة تهدئتها كنت أسالها لماذا تبكي ؟؟ الليلة الأولى كانت اقل دموية لكن في الليلة الثانية يدي ويد أختي وإذنا أخي ذا العشر سنوات .. لكنني فقدت شعور أن أغفو بأمان في فراشي حتى لو تركت الأضواء ، أعرف ستقول ضعي له سماً أو مصيدة ... أنا لا أنام لشروق الشمس ...

سألتها بعض الأسئلة حول تأمين بعض النوافذ التي قد يكون دخل منها ... كما أن مظهرها

وأناقته لم يشيران الى أنها كانت تعيش في إحدى الأحياء الفقيرة ، لأقول بأن الفقر هو السبب في تواجد الجرذان هناك .. لكنها الصدفة  
قالت : أنها المرة الأولى ... لا أعرف كيف توصل لدخول البيت ، ولكن الغريب بالأمر أنه لم يقترب لأي غرض من أغراض البيت كملايس او أغطية!!  
أجبتها بعفوية : أنه جرد يقضم الياسمين ، ضحكنا سوياً ... كأن الله أرسل ذلك الجرذ ليقضم يدها ، لأرى أن ما يقلقني ما أوجه .... كله ترهات وهي قياساً بما يمر به غيري سعادة ورونق للحياة.

**الكاتبة فرح تركي ناصر**



(عُباب)

وَأَنَا مَعَ الْجَنَائِزُ

أَقِفْ لِأَعْلَن  
سَاعَةَ رَجِيل  
غَيْرُ صَادِقَةٍ

الكاتبة ولاء جاسم جميل



رَبَّانِ سَفِينَةٍ  
مَاضِي  
فِي الْخَيَالِ

الأمواج تَبْدُو  
هَادِئَةً

صَوْتِ دَنْدَتِهَا  
أَنْجَبَتْ أَلْحَانَ

خَوْفٌ خَفِي  
يُرْهَقُ الْأَفْئِدَةَ

شَتَّانَ بَيْنَ  
خَوْفِ عَارِمٍ  
وَأَمَانٍ

غَدَرَ بِسُكُونِهِ مَكَائِدُ  
وَالْأَوْقَاتِ مَتْرَقِبَةً

أَبْحَرَ لَيْلًا  
سَمَاءَ صَافِيَةٍ  
نَجْمٍ سَاطِعٍ

عُبابٌ مُسْتَقَرٌّ  
لِأَشْيَاءٍ يَفُودُ  
لِلْقَلْقِ

المُوتَ قَدْ اقْتَرَبَ  
الحَيَاةَ وَقْتِهَا بَدَتِ

نُورٌ وَظُلْمَةٌ  
الْكُلُّ حَاضِرٌ

## تغيير اوجه

في وقتنا الحاضر... لأبد لنا من معاملة الناس تماما كمحور التناظر... أصبحت أضع لكل شخص وجه الذي أرى أنه يستحقه ... وأن قلبي ونفسي لا تريد رده... سلام لروح عانت منهم.

لأن خدعة الأقنعة هم من أقاموها وحرب المعاملة أعلنوها... وطبول الخبث والغدر قد دقوها... أخفوا وجههم الحقيقية ... وسببوا لنا العناء والأذى... فما الذنب وما سبب هذه المسؤولية... وهل صاحب الوجوهين أصبح ضحية... خبوا خبثهم حتى عن من يحبهم... جعلوه قوة حتى لا يعرفوا نقاط ضعفهم ... ياله من وقت صعب تعايش فيه ... وآه من الزمن صاحب النية وما يقاسيه... كثير فيه الخداع و كل واحد إختار لخبثه ألف قناع.

### إعداد إيمان واضح



## لا تفقد الأمل

مهما عصفت بك رياح الحياة لكي تسقطك في اشواك يأس وخذلان لاتستسلم لها حارب بكل قوتك ولا تفقد أملك وتفائلك بما هو مخبأ لك لأنهما سبب في نجاحك وانتصارك في هذه الحياة.

إعداد: أيمن واضح

الجزائر



مجلة المهما

## (السياحة في المالديف وأفضل ١٠ جزر تستحق

### زيارتك)

السياحة في المالديف لها متعة وسحر خاص جداً، فالاستمتاع في جزيرة خضراء فائقة الجمال لم يعد حلمًا أو مشهد درامي خيالي بل جعلته جزر المالديف حقيقة.

ستجد الشاطئ الخلاب والرمال البيضاء والمياه المتألئة كحبات الكريستال الأزرق، وما تضمنه جزر المالديف من جمال ساحر وهدوء أكثر سحرًا وأجواء رومانسية جعلت من قضاء شهر العسل في المالديف حلمًا لكثير من الفتيات المقبلات على الزواج.

فقد شهدت الجزر خلال العقود الأخيرة تغيرات اقتصادية كبيرة كان أهمها وضع تطوير قطاع السياحة في المالديف على رأس أولويات الدولة، فتم تحويل عدد كبير من الجزر غير المأهولة لمنتجعات سياحية تجذب سنويًا أكثر من مليون سائح إلى السفر إلى المالديف للاسترخاء والاستمتاع بالتنوع الحيوي الذي تشهده أعماق بحارها خلال رحلات الغطس والغوص، إلى جانب الاستمتاع برفاهية وتدليل المنتجعات والنوادي الصحية المصنفة بالأفضل عالميًا، مع تجربة اللحظات الرومانسية الهادئة التي توفرها رحلات القوارب الشراعية.



### (السياحة في كافو أتول أو ماليه أتول)

- أهم مجموعات جزر في كافو أتول
- الف الف اتول (Alif Alif Atoll)
- دالو أتول (Dhaalu Atoll)
- جزيرة اليماتا (Alimathaa)
- جزيرة با اتول (Baa Atoll)
- جزيرة فوملك (Fuvahmulah)
- جزيرة لافياني (Lhaviyani Atoll)

### معلومات عن المالديف...

أسئلة متكررة عن أشهر معالم المالديف السياحية؟

أهم جزر المالديف؟

## السياحة في كافو أتول أو مالیه أتول

تُعد سلسلة جزر كافو أتول واحدة من أفضل جزر المالديف للباحثين عن عطلة هادئة بين أجمل المناظر الطبيعية مع ممارسة العديد من الأنشطة الترفيهية المُمتعة، فكافو أتول هي مجموعة جزر تنتمي إلى جمهورية المالديف بطول سواحل يصل إلى ٣٠ كم ومساحة تصل إلى ٦٠٠ كم على المحيط الهندي.

وتتميز السياحة في جزر المالديف بقلب مالیه أتول بتعدد نشاطاتها ما بين الرياضات المائية المُمتعة كالغوص بين سحر الشعاب المرجانية الملونة بألوان الطبيعة الخلابة أو صيد الأسماك وبين الاسترخاء مع الاستمتاع بجمال الشاطئ أو مشاهدة صيادي الجزيرة يُمارسون أعمالهم باكرًا، كما تتمتع كافو أتول بسلسلة منتجعات راقية هي من أفضل منتجعات المالديف.

أهم مجموعات جزر في كافو أتول

إذ تنقسم كافو أتول إلى ٣ جزر رئيسية تنقسم في حد ذاتها إلى جزر أصغر نقدمها لك على النحو التالي:

### جزيرة مالي الشمالية (شمال مالیه أتول)

من أهدأ الجزر التي يُمكنك زيارتها أثناء السياحة في المالديف، فمالي الشمالية هي سلسلة من الجزر الصغيرة التي يصل عددها إلى ٥٠ جزيرة منها ثماني جزر فقط مأهولة تتوفر فيها المرافق والخدمات ويُمكن للسياح ارتيادها.

وتتمتع مالي الشمالية بأجوائها الكلاسيكية الهادئة وجمالها الساحر الذي يُمكنك لمسه من خلال بحارها الزرقاء الصافية ورمالها البيضاء الناعمة، ولعل أهم ما يُميّزها على الإطلاق ضمها لمنتجع جزيرة ميرو الذي يُعد من أكبر وأشهر منتجعات المالديف.

وتضم جزيرة مالي الشمالية عدة جزر ومدن نذكر منها:

### ١- مدينة مالیه (عاصمة جزر المالديف)

عاصمة المالديف الإدارية والمالية المُصنّفة كأصغر عاصمة في العالم والتي تُقدّم لك فرصة رائعة أثناء السياحة في المالديف للاختلاط بسكان البلد الأصليين الذين يعملون في القطاع السياحي والخدمي الفندقي مُقارنةً بالجزر الأخرى التي تستضيف عمالة أجنبية.

يُمكنك الوصول إلى المدينة ذات الطبيعة الخلابة عبر رحلة رائعة بالعبارة البحرية تستكشف من خلالها جمال الجزيرة، ويُمكنك استقلالها بالقرب من مطار جزر المالديف في مالي.

يُمكنك قطع ماليه خلال جولة قوامها عدة ساعات تستمتع خلالها بمعالمها السياحية مع تناول غداء فاخر ومشروب بارد لذيذ على أحد شواطئها، وبالنسبة للإقامة توفر المدينة خيارات مُتعددة تُلائم مُختلف الميزانيات ما بين الفنادق الراقية وبيوت الضيافة الفاخرة.



## 2- جزيرة هولهومالي

جزيرة اصطناعية صغيرة تصل مساحتها إلى ١٠٣٠ متر جنوب عاصمة المالديف ماليه، وهي بقعة مثالية أثناء السياحة في جزر المالديف لهواة التسوق وكذلك لتنظيم جولات ثقافية عبر الجزيرة مع الاستمتاع بنقاء مياه البحر البيضاء وما تضمنه من مخلوقات بحرية فريدة مع الانتباه إلى طبيعة الملابس بما فيها ملابس البحر فالعُري في هولهومالي محظور اجتماعيًا.

وبالنسبة لخيارات الإقامة فتوفر هولهومالي لزائريها سلسلة من أفضل منتجعات جزر المالديف وفنادقها إلى جانب توفر شقق سكنية بإطلالة رائعة على البحر للعائلات أو الراغبين في مزيد من الخصوصية.

## 3- "بانانا ريف" المرجانية (BANANA REEF)

من الجزر المثالية لتنظيم رحلات شهر عسل في المالديف فهي أول ما عُرف عن السياحة في جزر المالديف لتُصبح الآن من أشهر مواقع الغوص العالمية في البلاد. إذ توفر الجزيرة التي يُمكن اعتبارها محمية بحرية فرص رائعة للغطس لمسافات تتراوح بين ٥ وحتى ٣٠ متر، إلى جانب الغوص بين كائنات البحر الفريدة ومنها الشعاب المرجانية التي تتخذ شكل الموزة والتي تحمل الجزيرة اسمها، وعشرات الأسماك منها أنواع نادرة مثل أسماك الاسكواير والبانير، وأسماك السلمون والنهاش الأزرق والباركودا.

أما من لا يُجيدون التعامل مع مياه البحر فيُمكنهم الاستمتاع أيضًا على اليابسة ما بين الكهوف الرائعة والمنحدرات الصخرية الوعرة والممرات التي تتخللها.

جزيرة مالي الجنوبية (جنوب ماليه أتول)

من أفضل الجزر التي يوصى بزيارتها عند السفر للمالديف حيث الهدوء الساحر ما بين مفردات الطبيعة الخلابة. تتوغل جزيرة مالي الجنوبية حتى ٥٣٥ كم داخل جمهورية

المالديف، وعلى بعد ٢٧ كم من العاصمة ماليه، ويُمكن الوصول إليها بسهولة من خلال العبارة البحرية من مطار جزر المالديف بالعاصمة أو مطار هوليهولي.

وتتمتع الجزيرة بمناخ معتدل وشواطئ خلابة ومياه نقية وضحلة يصل عمقها إلى ١٨٠٠ م، مما يوفر للسائح فرص رائعة لممارسة الرياضات المائية كالصيد والسباحة والغطس والغوص أو الاكتفاء بالتنزه على شواطئ منتجعاتها الراقية. كما تُعد مالي الجنوبية من أفضل الاماكن السياحية لقضاء شهر العسل في المالديف كما تُحاط أيضاً بمجموعة جزر غير مأهولة.



وتضم مالي الجنوبية جزيرتين هما:

## 1- جزيرة الكاكو (COMO COCOA ISLAND)

من أجمل الجزر التي يُمكنك المرور عليها أثناء السياحة في المالديف لتشعر وكأنك في قطعة من الجنة، فكل ما حولك من مفردات الحياة بما في ذلك الطعام والشراب طبيعي وصحي تمامًا بعيداً عن أي تلوث أو مُركبات عضوية.

ويُمكن وصف الجزيرة بأنها بمثابة منتجع سياحي خاص مبني على هيئة قوارب الدونو المالديفية على سطح الماء، حيث يُمكنك الخروج من جناحك الفندق من بين ٣٣ جناح يضمهم المنتجع الخشبي إلى البحيرة الفيروزية الصافية مباشرةً لممارسة السباحة والغوص بين الشعاب المرجانية الفريدة أو مُمارسة اليوغا أو تناول وجباتك الصحية بتأثيرات آسيوية لا تخلو من لمسات أوروبية على رمال الشاطئ البيضاء النقية.

## 2- جزيرة مافوشي

تُصنّف كواحدة من أفضل جزر المالديف لما تتمتع به من منتجعات راقية تطل على شواطئ خلابة وتقدم خدمات وأنشطة ترفيهية تُميّزها عن منتجعات جزر المالديف الأخرى.

فالجزيرة تتمتع بوفرة مواقع الغوص التي تصل إلى ٣٧ موقع، وبالتالي وفرة مراكز التدريب المُعتمدة التي تُنظم رحلاتها بقلب المياه الفيروزية الكريستالية وبين فصائل الأسماك والمخلوقات البحرية النادرة كأسماك الحجر والعقرب وقرش الحوت والسلاحف مع الحواجز المرجانية الرمادية المُميّزة.

وتضم منتجعات مافوشي أيضاً أول نادي صحي مُصمّم بالكامل تحت الماء، إلى جانب مغامرات السباحة مع الدلافين وتأجير القوارب واليخوت مع وجبة عشاء رومانسية على



ضوء الشموع مما يجعلها مثالية لرحلات شهر العسل في المالديف.

## جزيرة كاشيدو

جزيرة مُرجانية تقع أقصى شمال العاصمة ماليه في منتصف قناة كارديفا التي تفصل بين الجزر الرئيسية في جمهورية المالديف وهي خامس أكبر جزرها، وتتبع إداريًا كافو أتول وإن كانت مستقلة عنها جغرافيًا.

وتُعد جزيرة كاشيدو من مواقع الجذب السياحي التي يُوصى بزيارتها عند السفر إلى المالديف للاستمتاع بزيارة موقعها الأثري المبني بالكامل من المرجان والذي يُميّزها عن أغلب جزر المالديف الأخرى التي تُركز على الحياة البحرية بشكل أكبر، ويضم موقع كاشيدو الأثري أطلال دير بوذي يرجع تاريخه إلى القرن السابع أو الثامن مع آثار أخرى تمتد جذورها إلى عصور ما قبل الإسلام. وبالإضافة لذلك تشتهر كاشيدو بزراعة أشجار جوز الهند.

## الف الف اتول (ALIF ALIF ATOLL)

تُعد الف الف اتول من مواقع السياحة في جزر المالديف ذات التاريخ العريق الذي يمتد لعصور ما قبل الإسلام إلا أن الجزيرة الحديثة يرجع تاريخها إلى منتصف الثمانينات حينما جمعت جمهورية المالديف بين شمال جزيرة آري أتول وجزيرة ثودو مكونة جزيرة الف الف اتول بتقسيمها الإداري الحالي.

وتتمتع السياحة في الجزيرة بالجمع بين السياحة الأثرية بزيارة أطلال الحياة الأولى والحضارات القديمة التي سكنت الجزيرة وأشهرها المعبد البوذي، وبين السياحة الشاطئية حيث أفضل مواقع للغوص والرياضات المائية، وسياحة المنتجعات الترفيهية. وإلى جانب المنتجعات الراقية التي تشتهر بها السياحة في المالديف توفر الجزيرة لزائريها عدد من بيوت الضيافة في بعض الجزر.

## جزيرة راشدو

تُصنّف راشدو بأنها أفضل جزيرة في المالديف لكونها الأكثر شعبية بين السياح الوافدين من كل مكان من أجل السياحة في المالديف رغم صغر مساحتها حيث تحصد وحدها مئات الزيارات شهريًا.

وتبعد راشدو مسافة ٥٦ كم عن غرب ماليه عاصمة المالديف وتبلغ مساحتها ٥٠٠ م طولًا و ٦٠٠ م عرضًا، وتتمتع الجزيرة صغيرة بضمها لأفضل مواقع الغوص على مستوى جمهورية المالديف بأكملها وأشهرها موقع "مانتا راي" أو Manta ray حيث يُمكنك الاستمتاع بمشاهدة

أضخم الأسماك والسلاحف البحرية وأسماك العفريت والقروش، كما يُعد الصيد من أمتع التجارب التي يُمكنك خوضها في راشدو عند شروق الشمس أو غروبها حيث تخرج الأسماك إلى الشاطئ للتغذية.



### جزيرة ثودو (THODDOO)

من وجهات السياحة في المالديف المختلفة نوعًا ما عن باقي الجزر، فثودو مدينة زراعية أكثر منها مدينة شاطئية تحتل الأشجار والغابات والأراضي الزراعية نحو ثلثي مساحتها التي لا تتعدى كيلومترين طولًا وكيلومتر واحد عرضًا، بينما تحتل القرية نفسها الثلث الأخير، وإلى جانب المساحات الخضراء تتمتع ثودو بشاطئ صغير يتمتع برمال بيضاء ويُعرف بشاطئ البكيني وهو أكثر شعبية وأكثر تكدسًا في فترات الذروة.

وتنظم ثودو جولات لممارسة الرياضات المائية كالغطس والغوص بين الشعاب المرجانية مع التزلج على الأمواج من خلال مركزين للغوص، وإلى جانب الأنشطة الشاطئية توفر الجزيرة فرص رائعة للتجوال بالدراجات بين مزارع الفاكهة التي تشتهر بها والاستمتاع بحياتها البرية.

### دالو أتول (DHAALU ATOLL)

من أنسب مواقع السياحة في المالديف للعائلات والأطفال، فهي جزيرة كبيرة تضم نحو ٥٦ جزيرة أصغر منها ٧ جزر فقط مسكونة، كما تضم مجموعة من أرقى منتجعات المالديف ذات الإطلالة الرائعة على الشواطئ الخلابة بمياهها الزرقاء الصافية ورمالها الذهبية النقية مع توفر مراكز ونواد صحية رفيعة المستوى.

وكغيرها من جزر المالديف التي تُعد رياضة الغوص فيها من الأنشطة الرئيسية التي يأتي السياح من مختلف البقاع من أجلها توفر الجزيرة عدة مراكز مؤهلة ومُعتمدة دوليًا لتنظيم جولات الغوص الحر وباستخدام المعدات وكذلك رحلات القوارب. وتُعد منطقة ألعاب كاندي لاند ثاني أكثر الأنشطة جذبًا لاهتمام الأطفال من مُختلف الأعمار في دالو أتول.

### جزيرة اليماتا (ALIMATHAA)

تُعد اليماتا من أفضل جزر المالديف بالنسبة إليك إن كنت تبحث عن بقعة هادئة تشعر فيها بالسكون والسلام النفسي، وتمتد شواطئ الجزيرة الصغيرة التي يُشكل الإيطاليين أغلب سكانها حتى كيلومتر واحد شرق جزيرة فيليد المرجانية.

وتشتهر الجزيرة بشواطئها الخلابة وحياتها البحرية الثرية حيث تنتظر أسماك الماربل والقرش بشغف رحلات الغطس أو الغوص التي تُنظمها مراكز التدريب المنتشرة بالجزيرة لا تُهاجم الفوج ولكن لتتعرف عليه وتختلط به بود، فحتى أسماك القرش في الجزيرة ودودة كأهلها.

ويُعد نادي فيلاجيو والسوق الإيطالي بمثابة نزهة مثالية للعائلات والأطفال باليماتا حيث ينظم النادي الصغير لهم مجموعة من الأنشطة والفعاليات الترفيهية المُمتعة، كما يقدم السوق خيارات تسوق متنوعة.

### جزيرة با اتول (BAA ATOLL)

وهي جزيرة مرجانية تقع غرب جمهورية المالديف وتتألف من ٧٥ جزيرة أصغر منها ١٣ جزيرة مأهولة تستقبل ما يزيد عن ٣٥٠ ألف سائح سنويًا في منتجعاتها التي تُصنّف من أفضل منتجعات المالديف.

وقد اختارت اليونسكو با أتول عام ٢٠١١ كواحدة من أفضل الجزر في العالم لما تشتهر به من شعاب مرجانية متنوعة ونباتات مائية نادرة يصل عددها إلى ١٠٥ نوع على مساحة تصل إلى ٢٦٣ كيلومتر مربع، بالإضافة إلى السلاحف وحيثان القرش وغيرها من الكائنات البحرية التي تجعل من جزر با أتول وجهة مثالية لرحلات الغوص إلى جانب رحلات القوارب الشراعية والتزلج على الأمواج، كما تشتهر ثولادو ببيع المشغولات اليدوية المصنوعة من خيرات البحر.

### جزيرة فوملك (FUVAHMULAH)

إذا أردت استكشاف هذه الجزيرة فسوف ترى ما يبهرك بجمالها بالاختلاف جزر المالديف لوجود بعض السمات المختلفة نوعًا ما عن باقي الجزر مثل أنها الجزيرة المرجانية الوحيدة الموجودة بجزر المالديف، كما يوجد بها طائر غاية في الجمال لونه أسود ويوجد أسفل ظهره بعض الريش الأبيض ولديه منقار مضيء بالأحمر المصفر وساقين لونهم أصفر بهم بعض البقع الحمراء، وأسماك فريدة النوع توجد منذ نشأة الجزيرة لم تتواجد بعد في أي جزيرة أخرى بالمالديف.

تمتاز أيضًا وجود بحيرات صغيرة من الماء العذب، وظهور فواكهه تنبت دون تدخل البشر مثل المانجو والتفاح والبرتقال وغيرها.

## جزيرة لافياني (LHAVIYANI ATOLL)

من الجزر التي ستشعر باختلافها أثناء رحلة السياحة في المالديف، فيإلى جانب ما تتمتع به لافياني من شواطئ ومواقع غوص هي الأفضل من نوعها عالميًا فإنها تشتهر أيضًا بمنتجعاتها الراقية المبنية على سطح الماء وأشهرها منتجع كوريدو المُصنّف ضمن أفضل منتجعات المالديف.

إلى جانب غابات النخيل التي توفر فرص رائعة للتنزه ورحلات السفاري الممتعة وحدائق الألعاب المميّزة للأطفال وأشهرها الدولفين بارك وتيرتي فيلد.

**اعداد / رسل محمود**



مجلة المهما

## الابراج

### برج الحمل

تستمر فينوس في تولي مسؤولية الشهر مع اقترابها من ارتباطها بالمريخ في منتصف فبراير ٢٠٢٢. قد يكون هذا الموقف حلًا ومرًا ويستمر حتى نهاية الشهر. نظرًا لأنها ستظل في المنزل العاشر من حياتك المهنية والسمعة العامة ، فقد يجعل هذا الشهر يبدو مشابهاً جدًا لشهر يناير ، مليء بالدراما والسلوك القاسي - سواء أكان منك أو من الآخرين. مع ذلك ، سيكون من الضروري توخي الحذر مع من تشارك أفكارك وأسرارك معه ، خاصةً عندما يتعلق الأمر بالمسائل المتعلقة بالعمل. يشهد هذا العبور في نهاية الشهر حيث يضع كوكب بلوتو ، كوكب القوة والتأكيد والتحكم ، إصبعه في المزيج. على الرغم من أن هذه ليست نهاية العالم على الأرجح ، إلا أنها علامة جيدة لتجنب الصراع والاحتفاظ بنفسك على الأقل حتى نهاية الشهر.

### برج الثور

٢٠٢٢ حتى الآن لم تكن بداية جيدة. لكن لا تقلق ، فبرج الثور ليس العلامة الوحيدة التي تكافح من أجل بدء العام الجديد. ربما تم الترحيب بنا بتراجع مزدوج للزهرة وميركوري في الشهر الأول من العام ، لكن فبراير ٢٠٢٢ هو الوقت المناسب لمعالجة بعض ضغوط الشهر الماضي. على الرغم من أنه سيكون أمرًا رائعًا ، إلا أن الأشياء لن تصطف بشكل سحري على الفور ، لذلك هناك عمل يجب القيام به. والخبر السار هو أن كلا من رجوع سينتهي وقت طويل مع دخولنا الشهر ومحطات عطارد مباشرة في الثالث من فبراير. هذه المحطة مرحب بها تمامًا نظرًا لأن هذه المحنة برمتها ربما أثرت على التعليم العالي أو السفر في مخططات العديد من برج الثور ، وكلاهما موضوعان مرتبطان بقوة بعطارد. مع قول ذلك ، من المحتمل أن يكون هذا وقتًا للدراسة المكثفة والكتابة.

### برج الجوزاء

كنا جميعًا نتأصل لعام ٢٠٢٢ ، ومع ذلك كان الشهر الأول من العام مخيبًا للأمل للغاية. يتحسن شهر فبراير ٢٠٢٢ قليلاً ، لكن لا يمكن إنكار أنه لا يزال هناك عدد قليل من بقايا الطعام من الشهر السابق التي يجب معالجتها. نظرًا لأن كلا الكواكب التي كانت تتراجع الشهر الماضي (عطارد والزهرة) بدأت في المضي قدمًا واستعادة السرعة مرة أخرى ، فقد تم استعادة قدرة الجوزاء الفطرية على التنقل في المسائل الاجتماعية ببراعة.

### برج السرطان

نبدأ شهر شباط (فبراير) بسرور كبير ، حيث تبدأ محطات عطارد مباشرة في الثالث ، مما يضع حداً لدورة التراجع. تدوم هذه المحطة يومين ، وسيكون ذلك وقتًا ممتازًا لإجراء محادثة صريحة مع شريكك. إذا كان لديك بالفعل «الحديث» الشهر الماضي وكنت ترغب في تجنب

الصراع مثل السرطان الجيد فلن تدع الخوف يوقفك.

### برج الاسد

كان الجميع متحمسين للغاية لعام ٢٠٢٢ ولكن بعد ذلك جاء يناير ، وبدأ كل شيء وكأنه في حالة من الفوضى. لا تدع هذا يثبط عزيمتك يا ليو. تدور هذه الأشهر القليلة الأولى حول التخلص من بعض الطاقة السلبية التي لا تزال باقية من العام السابق. على الرغم من أن شهر كانون الثاني (يناير) أمسك بنا بالتراجع المزدوج للزهرة وميركوري في منزلك السادس ، إلا أن فبراير ٢٠٢٢ هو بالتأكيد آخر امتداد طفيف قبل أن نتمتع ببضعة أشهر في المياه الهادئة.

### برج العذراء

كان الشهر الأول من عام ٢٠٢٢ فترة غريبة للجميع ، لكن برج العذراء بالتأكيد يأخذ الكعكة لأغرب فترات العبور الشهرية. مع تراجع كل من حاكم برجك Mercury و Venus إلى الورا لمعظم الشهر في منزلك الخامس من المرح والترفيه والأطفال ، ربما تشعر بالذنب بسبب الاستمتاع بينما بدأ العالم وكأنه ينهار من حولك. على العكس من ذلك ، يمكن أن تكون الطرق التي سعيت بها وراء الإثارة تسبب لك أيضًا في بعض المشاكل بطريقة أو بأخرى.

### برج الميزان

سواء قررت مغادرة المنزل لبعض الوقت أم لا ، ستستمر الأمور في الحدوث حيث يلتقي كل من المريخ والزهرة في المنزل الرابع ، مما يرمز إلى الحياة المنزلية وبالتالي التأكيد على هذه الموضوعات. يمكن أن يكون هذا الاقتران غير مستقر إلى حد ما لأن المريخ والزهرة يمثلان أفكارًا متناقضة. الأول ، الحجج والانفصال والصراع ، والأخير اتحاد سلام وتفاهم.

### إعداد اسيل محمود

			
Aries حمل	Taurus ثور	Gemini جوزاء	Cancer سرطان
			
Leo أسد	Virgo عذراء	Libra ميزان	Scorpio عقرب
			
Sagittarius قوس	Capricorn جدي	Aquarius دلو	Pisces حوت

## شناشيل لفنون الريزن

يعد فن الريزن أحد أروع فنون الحرف اليدوية التي يتنج عنها أشكالاً رائعة في العديد من المجالات وأكثرها انتشاراً مجال الإكسسوارات والريزن أو إيبوكسي مادة كيميائية تعتبر أحد أنواع اللدائن الصلبة بالحرارة، ذات مركبين: أساس (resin) ومصلب (hardener) وهي شديدة الالتصاق ومقاوم للاحتكاك والمواد الكيماوية سواء كانت أحماض أو قواعد أو مذيبات، حيث تتشكل طبقة عازلة عند جفافها. تستخدم كطلاء أو مونة أو لاصق.. إضافة إلى الألوان الكحوليه وألوان الميتالك والاكركل التي تعطي جمالية للقطعة بعد اكتمال تصلب المادة.

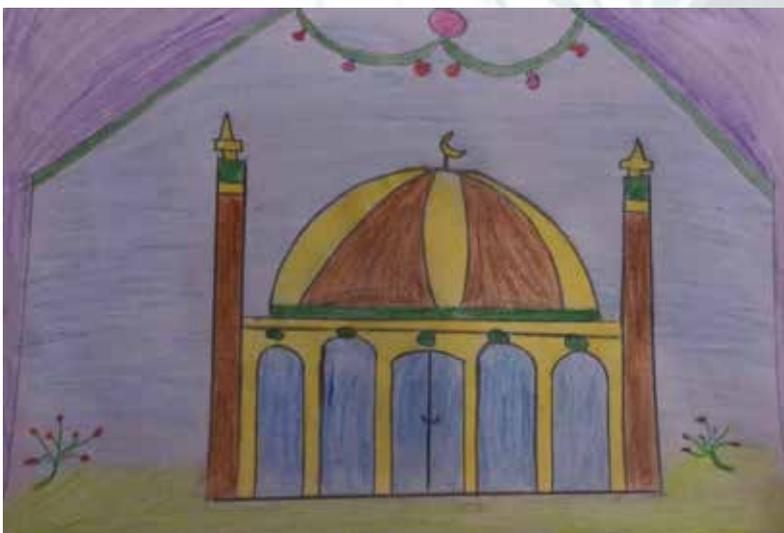
FACEBOOK: SHA\_NASHEL

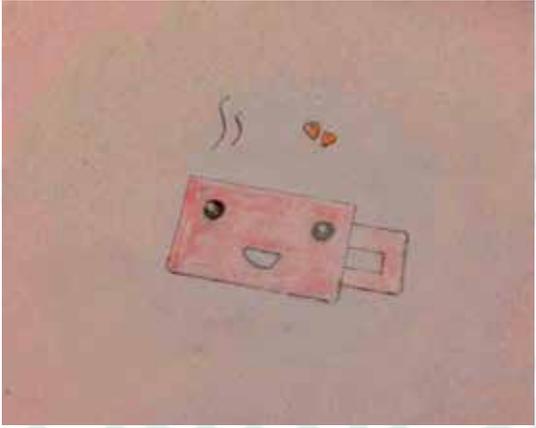
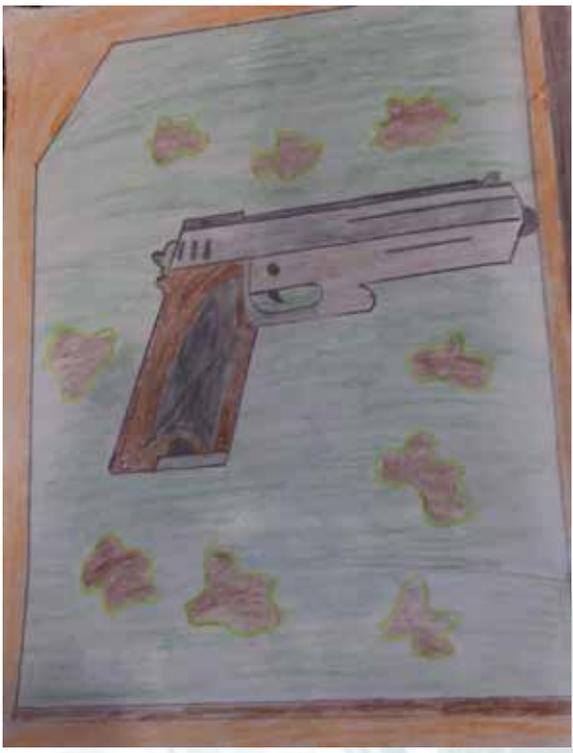
INSTAGRAM: SHA\_NASHEL





علي وسام فاضل  
من بغداد  
العمر 10 سنوات

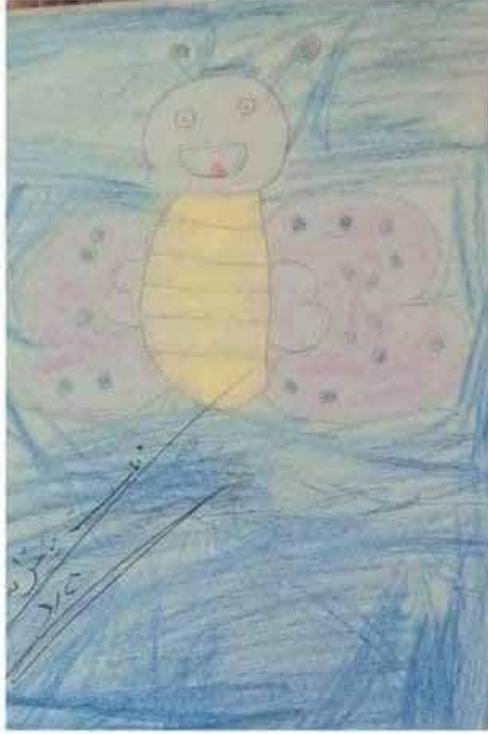






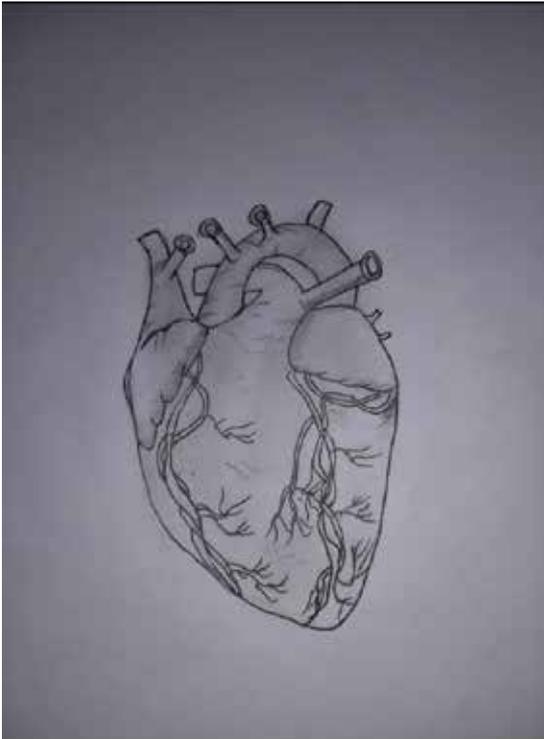
داليا علي رباح /  
من بغداد  
العمر 7 سنوات

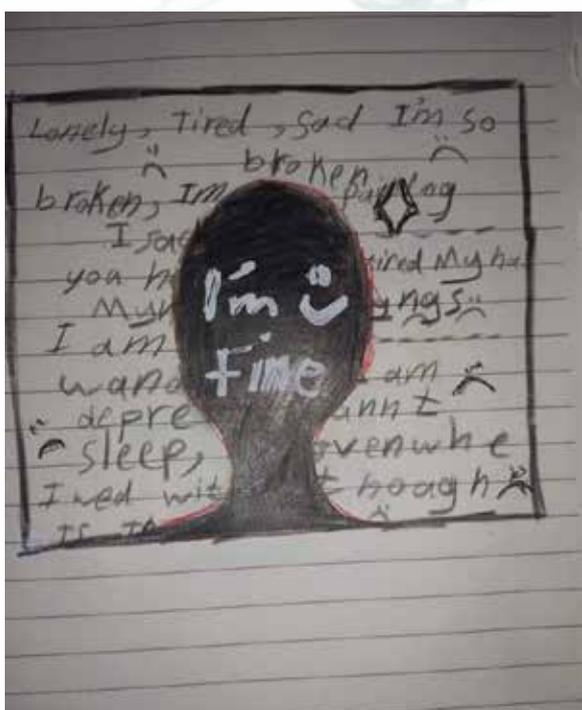






ريم أنور مجيد /  
من بغداد  
العمر 14 سنة







غسق فاضل  
عباس / من بغداد  
العمر 12 سنه



فقيره رسم (أناملك صغيره)



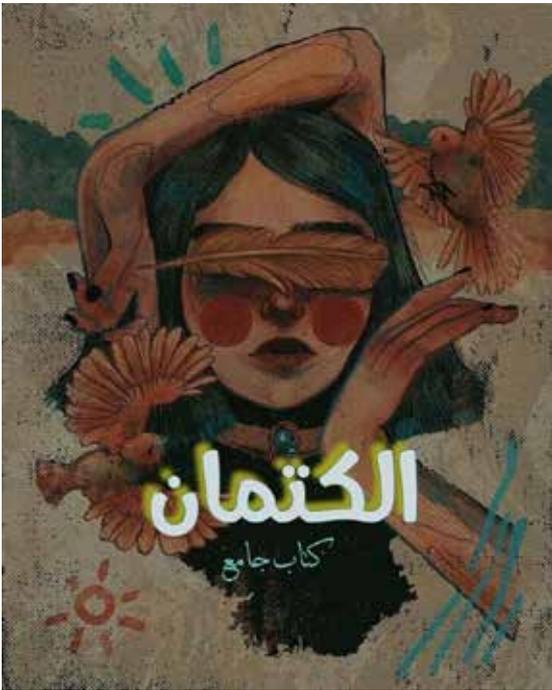
المها



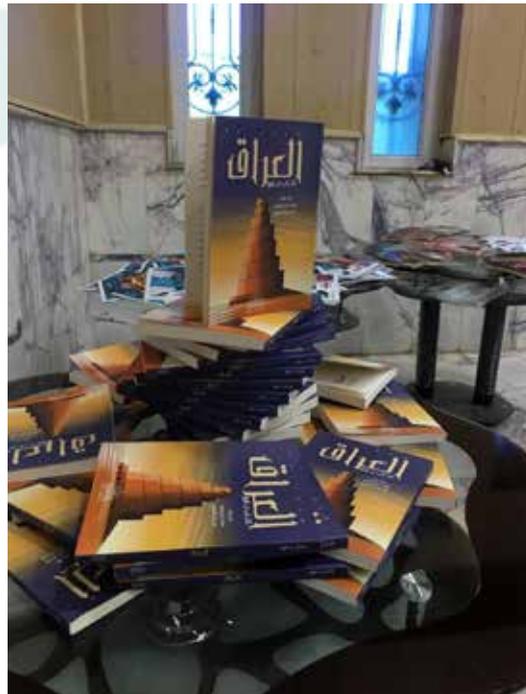


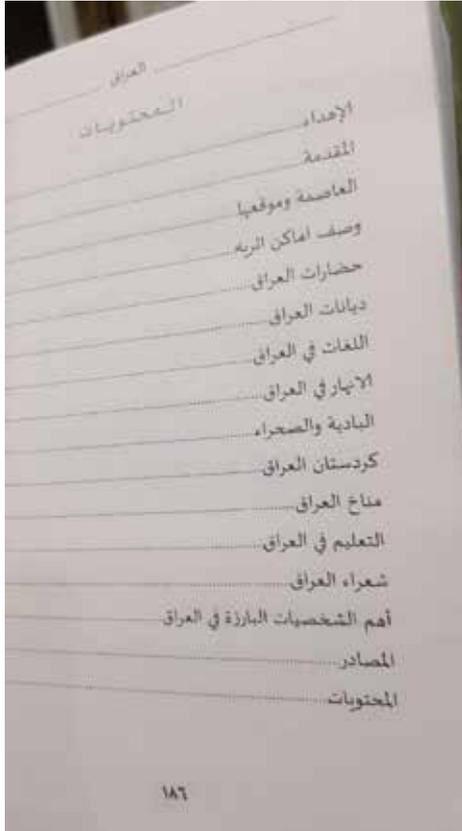
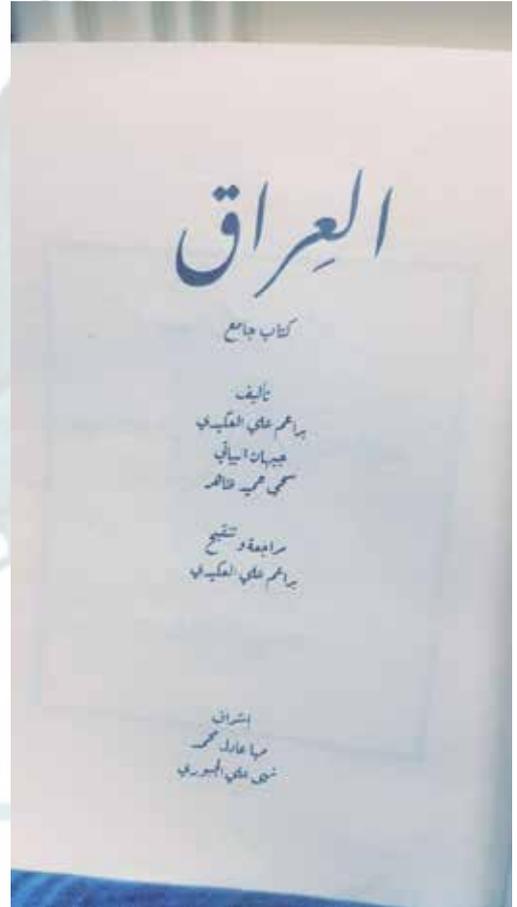
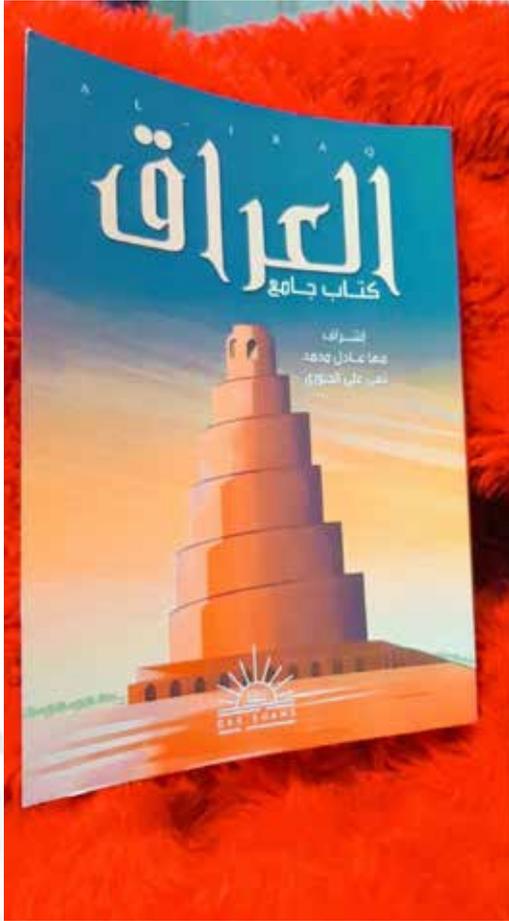
## فقرة رابطته المهما الثقافية

تشجيعاً على الثقافة والكتابة وتبسيط الضوء على القدرات والامكانيات الأدبية لنساء العراق تم تأليف كتاب (العراق) كتاب جامع ورقي بأنامل عراقيه ذهبيه وكان توقيعه في حفل أدبي أقيم في مقر وزارة الشباب والرياضة وكان هناك تقرير عنه من قبل قناة العراقية الفضائية أواخر شهر كانون الأول الماضي وقد شهد نجاحاً كبيراً ... ونظرا لهذا النجاح وتشجيعاً على الكتابه أعلنت رابطة المهما الثقافية عن البدء بتأليف كتاب آخر جامع ورقي بمشاركة كوكبة أخرى من كاتبات ومثقفات العراق تحت العنوان (الكتمان) وسوف يتوفر في مكتبه ودار شمس للنشر والطباعة والتوزيع في شارع المتنبي قريباً بأذن الله.

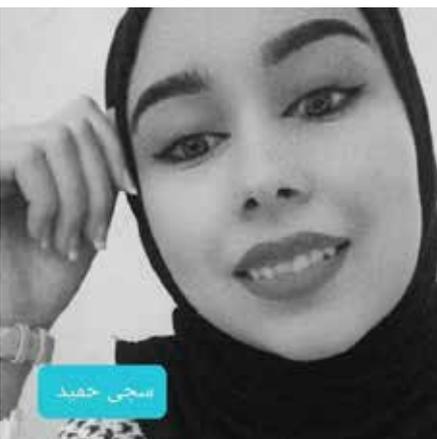


مها عادل محمد





## ختامها مسك



كوني امرأة خطيرة  
كوني القوة كوني النمرة  
لني حولي حولي  
كي أتحمس دفاء الجلد  
وعطر الدشرة..

سيلي عرقاً..

زيدي ألقاً..

كوني فرساً..

كوني سيفاً يقطع..

كوني شفة ليست تشبع..

كوني صيفاً افريقياً، كوني حقل بهار يلذع  
كوني الوجع الرائع اني أنزف حباً إذ أتوجع

كادر مجلة المها



مها عادل



نهى الجبوري



أمل راضي



براعم علي



سعاد تركي



جهان البياتي

## شناشيل لفنون الريزن

يعد فن الريزن أحد أروع فنون الحرف اليدوية التي ينتج عنها أشكالاً رائعة في العديد من المجالات وأكثرها انتشاراً مجال الإكسسوارات والريزن أو إيبوكسي مادة كيميائية تعتبر أحد أنواع اللدائن الصلبة بالحرارة، ذات مركبين: أساس (resin) ومصلب (hardener) وهي شديدة الالتصاق ومقاوم للاحتكاك والمواد الكيماوية سواء كانت أحماض أو قواعد أو مذيبات، حيث تتشكل طبقة عازلة عند جفافها. تستخدم كطلاء أو مونة أو لاصق.. إضافة إلى الألوان الكحولية وألوان الميتالك والاكرك التي تعطي جمالية للقطعة بعد اكتمال تصلب المادة.

FACEBOOK: SHA\_NASHEL

INSTAGRAM: SHA\_NASHEL

