

السنة الثانية / العدد الثالث
15 / كانون الثاني / 2018



شبابنا الأمل مجلة نصف شهرية تصدر عن مجموعة من طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة





كل متوقع آتٍ

رئاسة العدد

اقرأ في هذا العدد ◀

النشاط الطلابي بين ابداع الطموحين وقلة الدعم

مدرسة الابتسامة

الطلاق يسجل نسبة مرعبة

المبدعون ... نور

خط العربي

تلسكوب هابل

استاد راس ابو عبود

الاشراف العام

د . حميدة الفتلاوي

رئيس التحرير

حيدر الدامرجي

مدير التحرير

احمد الخطابي

أسرة التحرير

امير الوردي

بنين اسعد

سرى ستار

عبير الغانمي

علي جميل الجابري

مصطفى تقو

مهند الموسوي

نصر اليساري

يوسف الطائي

التدقيق اللغوي

احمد الخطابي

التصميم والاخراج الفني

حيدر الدامرجي

للمشاركة وللمزيد من المعلومات والمقترحات

يرجى مراسلة صفحتنا على الفيس بوك



عدنا وعادة الامل معنا ... نقدم عذرنا المحبى ومتابعى مجلتنا مجلة شبابنا الامل عن تأخير صدور الاعداد لهذه السنة وهي السنة الثانية لمجلتنا وذلك كوننا ارتأينا الى تأخيرها لنرحب باحببتنا في المرحلة الاولى فانهم اصبحوا جزءا من كليتنا العزيزة فباسم مجلتنا وباسم كلية التربية للعلوم الصرفة نرحب بطلاب المرحلة الاولى بجميع اقسامها متمنين لهم دوام الموفقية والنجاح في حياتهم الاجتماعية والعلمية وتقديم الافضل للمجتمع والوطن .. وبالحب والمودة نقدم رسالة لهم ولبقية المراحل انتم النور الذي ينور طريقنا في الظلمات واملنا في المستقبل بما انكم قد اقبلتم الى حياة جديدة تختلف عن سنوات عمركم الباقية العابرة منها والاتية وبيئة مختلفة عن الذي عشتموها في السابق فاجعلوها بداية المشوار ليكونوا قادة المستقبل فانتم الان في اعلى مراتب العلم والمعرفة استغلوا هذه الفرصة ليكونوا انفسكم علميا وثقافيا لتنقلوا ما تعلمتموه الى الاجيال القادمة فانتم شمس المستقبل سينتظركم ابناءنا لتشرقوا عليهم ليستفيدوا منكم ويعيشوا بنعيمكم ... لا تلتفتوا الى اصوات المحبطين والسلبيين الذين يهدمون احلامكم وطموحاتكم سيروا دائما نحو الامام فانتم من ستقومون بدور اساتذتنا الذين تعبوا من اجلنا فلا بد ان نرد لهم الجميل .. سنتظركم كبناء للمستقبل .. دمتم لنا امل

حيدر الدامرجي

النشاط الطلابي بين ابداع الطموحين وقلة الدعم

لواطلعت عزيزي القارئ على صفحة النشاطات والتي في كل مرة احررها وكلی فخر بما تحققه تلك النجوم المتوجهة التي تسقط في سماء بل في ارض كلیتنا من أساتذة وطلاب كل تلك النشاطات استقبلت بالموافقة والبارکة فحسب دون مكافأة تزيد دافعية الطلبة نحو العمل التطوعي ودون عمل ميداني يشعر الطالب بلذه عمله فاختصرتني على بعض كتب الشكر التي رغم قيمتها الا ان معظم الطلبة لا يعي تلك الاهمية لانه لم يجد من يجعله يدرك أهميتها وأيضا بعض اساتذتنا وأقولها وكلی اسف كأنه أبى أن يرى طلبه تبدع نعلم وكلنا يقين بأنك يا أستاذی حريص كل الحرص على رؤیة طلبتك يتعلون قمة المعرفة ولكن أنا وانت نعلم بأن الوطن لا تبنيه الصخور المتعلمة بل من يبنيه هم من لديهم روح المبادرة والعطاء من تعلمو منك أساليب القيادة الفعالة التي يرجو منها الخير لهذا البلد الذي أصبح يحمل برؤیة أيادي أبنائه تداوي جراحه . وأيضاً أتوجه بالكلام إلى اخوتي الطلبة ذكورهم وإناثهم وأقصد بكلامي من اتخذ لنفسه قرار التفاسع وقرر أن يحيا ميتاً لأن الإنسان بلا هدف إنسان ميت اطلبها منكم وكلی رجاء أن تأخذوها على محمل الجد دعوا خوتوكم الأحياء الهادون الذين أصبح وطننا يعول عليهم فحسب أن يكونوا باسم لجراحه التي أصبحتم بعلم أو بدون علم تزیدونها وتعمقونها وذلك بتقاضيكم ومحاربتكم للناجحين لذلك اطلب منكم ثانية ان تكتفو عن محاربته النجاح بل وتعكسوا اتجاه طاقتكم هذه بالاتجاه الصحيح الذي يصنع منكم كغيركم مشروع القائد التربوي الناجح . وهنا استعرض بعض الأجبة التي استلمتها من اقرانی الذين لطالما جدوا واجتهدو في خدمة كلیتهم وبعض الذين لطالما حلموا ان يكونوا ناشطين والسؤال كان لماذا هذا التهافت بعد كنتم من الشعل المتوجهة التي تنير كلیتنا) وهذه هي الإجابة كما وردتني فالاول قال (صار 3 سنوات اشتغل بس بدون اي نتيجة او حتى دعم يعزز دافعيتي للاستمار) والآخر قال (لطالما كرست جهودي للعمل وما هي النتيجة أنا الآن لدى مواد تحميلاً ومهدداً بترقين قيدي) واحد الأخوات تفضلت (لدى شعلة أمل داخل تعطيني طاقة هائلة للعمل والإبداع ولكن انت تعرف جيداً مجتمعنا داخل وخارج الجامعة لا يستطيع تقبل ان تكون الفتاة ناشطة وتسعى لتحقيق الأهداف التي لطالما حلمت بتحقيقها وكلها إيمان بأنها ناجحة ولكن يا حسرة فنحن في مجتمع لا يرحم) . أنهى كلامي وكلی أمل بأنه سيفهم بالشكل الصحيح لانه نقد بناء فحسب عليه يجد من يأخذ بالعمل به وأيضاً إلى للأخوة الطموحين سيروا وتكلم يقين بأن رب يدعمكم ورددوا دائمآ (اذا لم تجد من ينتقدك فاعلم انت فاشل) .

احمد الخطابي – عبر الغانعى

مدرسة الابتسامة



ماذا يعني اليك الاسم التالي (قسم الكيمياء)؟

قسم الكيمياء يعني لي 24 سنة من التدريس في الجامعات العراقية والعربية وفي منظمة الطاقة الذرية العراقية في المفاعلين الروسي والفرنسي الذي ضربته اسرائيل.

هل حققت الطموحات والاحلام التي رغبت بها خلال حياتك؟

الحمد لله حققت اغلب طموحاتي ولكن لا يمكن ان ينتهي سقف الطموحات لدى لأن الانسان بلا طموح انسان ميت.

مسك الختام..؟

مسك الختام اقولها شكرالله وكل اعضاء هذه المجلة الفتية التي اتمنى لها الديمومة في ظل وجود هذا النفس المثابر من خيرة الطلاب واهديكم هذين البيتين لابي الطيب المتنبي فليتك تحلو والحياة مريرة وليتك ترضى والانام غضاب وليت الذي بيني وبينك عامر وبيني وبين العالمين خراب.

نبذه مختصره عن حضرتكم دكتور؟

انا مهند من موايد محافظة كربلاء اكملت دراستي الاولية والعليا في جامعة بغداد في تخصص الكيمياء النووية وتعينت في جامعة القادسية كلية التربية لمدة 6 سنوات وكانت ايضا مقررا للقسم بعدها تركت الوظيفة نتيجة الوضع السياسي والاقتصادي السيء وسافرت الى ليبيا حيث بقىت 12 سنة هناك كرئيس لقسم الكيمياء في كلية التربية جامعة بنى وليد وعدت للتعيين في جامعة كربلاء 2011

هل تجد نفسك مهند ام يسبق اسمك لقب معين؟

اكيد اجد نفسي مهند ولا احب الالقاب واحب التعامل مع الاخرين بعفوية ومن دون تكلف او رسميات

ما هو سر الشباب وروح الابتسame لديكم؟

حبي للرياضة وبالذات كرة القدم احد الاسباب في روحية الشباب اما الابتسامة فهي عفوية وطبيعية وكان الطلبة في ليبيا يسمونني ملك الابتسامة والحمد لله حيث ان الابتسامة مفتاح القلوب.

ماذا تعني لك الرياضه باختصار؟

الرياضة تعني لي تنقية الجسد والعقل والروح من الشوائب وهذا تعبر كيميائي دقيق

يوسف الطائي

المهرجان السنوي الثاني للترحيب بطلبة المرحلة الأولى على قاعة رئاسة الجامعة وبرعاية عميد الكلية الدكتور نجم الجنابي حيث تضمن المهرجان كلمة للسيد العميد وضح خلالها المسار الصحيح الذي سيسير عليه الطلبة خلال السنوات الأربع القادمة في الكلية والذي سيؤدي بهم إلى اعتلاء القمة عن طريق التعلم واقتراض المعلومات الأكاديمية والاجتماعية وكذلك تطرق الدكتور في كلمته إلى مختلف المواضيع التي تخص الطلبة اذكر منها اهمها الا وهو موضوع العلاقات الطلابية وحدودها الصحيحة والذي يشكر عليه لما يخلج في نفس بعض ضعاف النفوس من أفكار خبيثه قد يتضرر منها من الكثير . أعقب الكلمة الشعر وكلام الشعرا المعسول . وقبل وبعد كل هذا ازداد الجمال جمالا



بعرافه الحفل وابداع الاخ يوسف الطائي في مجاله وهو أمر ليس غريبا عليه في إضافة نكهته الخاصة إلى المهرجان . أعقب المهرجان وجبه غداء على شرف السيد العميد أيضا حضره الكثير من الأساتذة والطلاب على حدائق الكلية . كما تميزت كليةنا عن نظيراتها من باقي الكليات باستضافة حفل التخرج المركزي لطلبة جامعتنا والذي حضره وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عبد الرزاق العيسى ورئيس جامعةنا الدكتور منير حميد السعدي وعمداء وأساتذة الجامعة وأيضا طلبة الكليات جميعا وكان الحفل متميزا عن السنوات السابقة بدقه التنظيم والإعداد وجمالية المكان . كما وتشهد الايام المقبلة كما عودناكم الكثير والكثير من النشاطات ان شاء الله .

احمد الخطابي



الطلاق

يسجل نسبة مرعبة

يعرب مضر القزويني

الطلاق ظاهرة او قضية اجتماعية بدأت بالانتشار في مجتمعنا في الفترة الاخيرة . هناك من يعزى السبب الى التفاوت الفكري والثقافي وهناك من اللوم على التقاليد والاعراف كالزواج المبكر مثلاً وايضاً تدخل الاهل من الطرفين في المشاكل ربما يزيد ويعمق الفجوة بين الزوجين وهناك الجانب الاقتصادي وهو مهم ايضاً مما يؤدي الى ترك اثار سلبية على العائلة بشكل كامل . وفي مجتمعاتنا المتضرر الاكبر من الطلاق هي المرأة بسبب النظرة السلبية للمجتمع وكذلك الآثار النفسية التي تترافق على المرأة نتيجة الوضع الجديد لها وربما حرمانها من اخذ اطفالها معها وهذا سبب اخر لخلق مشاكل مجتمعية جديدة يصبح الابناء جزءاً منها . وهنا يصبح فشل بناء اسرة جديدة تدعم المجتمع بافراد صالحين وقدارين على بناء انفسهم اولاً وبناء مجتمع انساني .

على عبود

الاهمال الناتج من الزوج للزوجة او العكس وضعف الایمان لدى الزوج لأن الاسلام صحيح لم يحرم الطلاق لكن وضع ان بعض الحال هو الطلاق ولو التزم كلا الزوجين بتعاليم دينهم لما توصلوا للطلاق الا ماندر . وسائل التواصل الاجتماعي تأثر بصورة كبيرة على الحياة الزوجية فمثلاً اذا تلاحظ اغلب الافلام والمسلسلات الغربية كل قصصها تشجع على الطلاق وان الزوج او الزوجة يطلب الطلاق لأسباب تافهه

امير الوردي

بسبب تدخل الاقارب بين الزوجين وهذا يسبب تكبير المشاكل رغم صغرها وبذلك يحصل النفور بين الزوجين بسبب المشاكل المتراكمة وبالتالي تؤدي الى الانفصال .. وكذلك موقع التواصل الاجتماعي والمسلسلات المبالغة والدخيلة قد اثرت على افكار كلا الزوجين وذلك بوضع افكار هدامه للعلاقات الزوجية ولكن ممزوجة بشيء من العسل لكي يستقبلها كلا الزوجين .. وعدم تأقلم الزوجين قبل الزواج وعدم التطبيع على اطياع بعض وذلك بسبب عدم تطبيق شرع الله . يعتبر وقت الخطوبه وقت التعارف والانطباع اذا ما صار انطباع تنفسخ الخطوبه .. عدم التزام الزوج او الزوجة بشرع الله والخوف من الله وكذلك عند كبار السن عندما يكبر بالسن يريد مرأة اجمل من مرته وبذلك تسبب مشاكل .. بسبب الخيانه الزوجيه اما زوج يتراسل مع مرأة اخرى غير زوجته او بالعكس مرأة تتتكلم وتتراسل مع شخص غريب وبالتالي يحدث الفسخ بسبب عدم استخدام العقل قبل اخذ هكذا قرارات .. انعدام الثقه بين الزوجين .. الان في مجتمعنا الكثير يريد تخريب علاقه زوجيه جميله لذلك اذا كانت الثقه غير موجوده سوف يكون التخريب سهل .. الصديقات اما غيره او عدم فهم تحرض صديقتها على زوجها وبالتالي تحدث المشاكل وبالتالي الفسخ .. عدم التفاهم وعدم التنازلات وعدم القناعة من كلا الزوجين تسبب المشاكل وبالتالي الفسخ

Nona Art

للرسم _ (صاص (الوان ، باستيل)
رسم شخصي
رسم لوحات بأدوات مختلفة



للاستفسار

Nona Stone  07722519095 

مع الفنانة نور الامارة



س5/ منِّي منِّي الرسامين تعبرينه قدوة ومنِّي تحبين
أعماله وتتابعينها ؟

لا اتابع رسام اشوف اعمال وتعجبني بس ما عرف منو
رامها

س6/ نصيحة لمن لديه موهبة الرسم كيف يحافظ
عليها ويتطورها ؟

يلي عنده موهبه رسم نصيحه ابد ليتركها ولازم
دائما يرسم ويتابع رسوم ويتعلم من اخطاءه ويجرب
كل شي جديد ومع الوقت رح يصير فنان مع الاصرار

س7/ كلمة تحبين توجهيها لمجلة شبابنا الأمل ؟
شكرا جزيلا لكم مجله حلوه لأن تهتم بالطلبه
المبدعين وتنشر عن مواهبيهم ياربى كل التوفيق
والنجاح نتمنا لكم.

س1/ نبذة مختصرة عن الفنانة نور
ولادتي بصرى ساكنه كربلاء عندي مواهب متعددة
اعمال يدويه خياطه تصميم والاهم الرسم احبه وارسم
من طفولتي الانيميشن ومن الخيال وسنن 2015 تعلمت الرسم
الواقعي

س2/ متى اكتشفت الفنانة نور موهبتها المفضلة ومتى
أبدعت فيها ؟
من الطفولة وابدعت سن 2015 بالمرحلة الثانية بالجامعة
لمن اطلعت على الرسم الواقعي وعجبني وبديت اتعلم
وبفتره قياسيه اتقنته

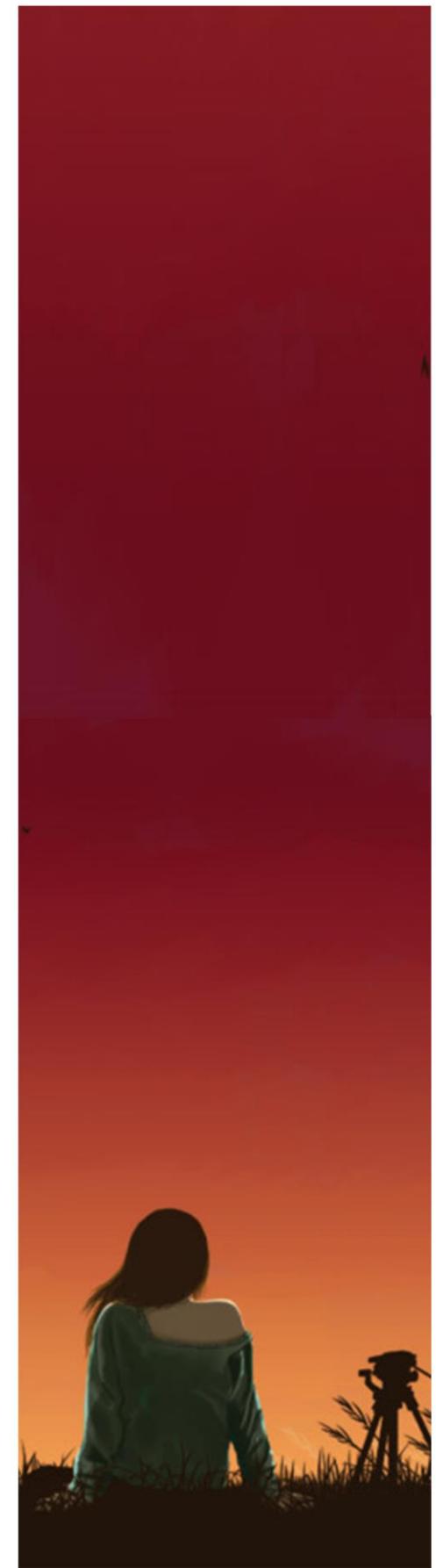
س3/ هل هناك من يساعدك على اكتشاف موهبتك
وماهي الصعوبات التي واجهتها ؟
لم يساعدني احد في البدايه لكن من تطورت موهبتي
لقيت تشجيع ومساعدته من قبل اصدقائي وبعض
الرسامين الموهبين .. واكثر صعوبه هي ما كدر اطلع
واشارك لأن اني بنية بمجتمع ذكوري تحكمه عادات
وتقاليد

س4/ ما هي أبرز مشاركاتك كفنانة وما هي الجوائز
التي حصلت عليها ؟
مشاركتي اغلبها في الجامعة شاركت رسم حي امام
الجمهور مرتين مهرجان العراق ينتصر ومهرجان
مؤسس الطالب في رئاسه جامعة كربلاء ومهرجان
خان النخيله شاركت بمعرض رسم ورسم على وجوه
الاطفال ، والجوائز كتب شكر .

ثرثرة فوق النيل صراع المعنى والعبث هل للحياة من معنى ؟

وجود الانسان في الحياة ليس عبشا، فسواء كنت متدينًا أو لا، فإن العبثية يمكن تقويضها فلسفيا. فوجود شيء خير من عدمه، وكما قيل (لولم أكن، لتمنيت أن أكون). ما الذي جعل حياة جميع الذين تجمعوا في العوامة ينهاها الفراغ والعبث؟ مع توجهاتهم وهمومهم المختلفة، الا انهم اجتمعوا على عبثية الحياة، لتأتي الجدية أو المعنى متمثلة بسمارة بهجت، لتحرك الماء الراكد، ويتحقق لنا ان نتسائل هل يوجد عبشي محضر ؟؟؟ ان كل حي هو جاد ويمارس حياته على أساس من الجدية، وان العبث يقتصر عادة على الادمغة، وقد تجد قاتلا بلا سبب في رواية مثل الغريب لكامو، اما في الحياة الحقيقية فان بيكيت نفسه اول من يسارع بإقامة الدعوى على ناشره اذا اخل بشرط من شروط العقد الخاص بـ اي كتاب من كتبه العبثية. فالداء الحقيقي هو الخوف من الحياة لا من الموت، وأغلب العبثيين هم من الذين يخافون الحياة. فالإنسان الذي يرى للحياة يرى ان الكون محكوما بنظام اخلاقي في منتهى الدقة، وان أي ذرة خير او شر لن تضيع سدى، فالكون مفظور بنحو يدركه ما نقوم به نحن البشر من فضائل او رذائل وتصدر عنه ردود افعال تناسب افعالنا، كما ان الإنسان الذي يرى للحياة معنى يكون منضبط النفس، متحكم في نفسه ونوازعه، يهمه الاخلاص والنقاء، والقصد بالخلوص ازالة كل ما يتعارض مع التسامي الروحي للإنسان، كما انه يتقبل كل ما يقع له، فهو يعلم ان المرارة ستتصادفه في الطريق الا ان النتيجة هي ما ينشدها، وكما قال سبينوزا: (اطهر الاشياء في العالم أشدتها مرارة). كما ان الذين يؤمنون بـان للحياة معنى، هم في طمأنينة تكتنف روحه بالرغم من عدم اطمئنانه للكثير من القضايا، فـ سocrates جسد ذلك عندما قال ((لو كان ثمة حياة بعد الموت))، حيث يعلق كيركجارد بـان سocrates لم يكن على يقين من الحياة بعد الموت، ومع ذلك نراه يستقبل الموت بشجاعة ظلت خالدة على امتداد التاريخ. فـما غاية الانسان القصوى في الحياة؟ ان الغاية القصوى للإنسان هي التخلص من الالم والمعاناة كما قال بوذا ، وأيدت الأبحاث النفسية ذلك ، سواء في مجال علم النفس الفلسفي ، او الأبحاث في مجال علم النفس التجريبي ، وكذلك التجربة الذاتية

ولاء الغرابي





وراء كل كتاب فكرة ووراء
كل فكرة خطوة للأمام



الخط العربي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خط الكوفي

خط الرقعة

خط الثلث

خط الديواني

خط النسخ

خط الفارسي

تتعدد أنواع الخط العربي، والذي تميز حروفه بأنها متصلة مما جعلها قابلة للتشكيل والتصميم بأشكال منحنية وهندسية، وقد أبدع الخطاطون قديماً وحديثاً في تطوير أشكال الخطوط وضبط قواعد كتابة الخط العربي، كل نوع على حدة، واستخدموا في ذلك طرق إبداعية في المد والاستدارة والتشابك والتدخل والتركيب، كما اقترن في الخط العربي بالزخرفة العربية. وارتبط تطور في الخط العربي فعلياً بعد ظهور الإسلام، حيث تناوله الخطاطون المسلمين بالتحسين والتزويق والإبداع، خاصة في كتابة آيات القرآن الكريم في المصايف وفي تزيين المساجد وفي كتابة الدواوين، ونشر الكتب والمخطوطات، ثم حديثاً في كتابة الصحف والجرائد.

وابتكر الخطاط العربي خطوطاً جديدة مشتقة من خطوط أخرى، ومن أشهر الخطاطين العرب ابن مقلة الذي يعتبر مهندس الخطوط العربية، وهو الذي ابتكر خط الثلث، واشتقه من خطى الجليل والطومار، ثم جاء بعده الخطاط ابن البابا فزاد الخط جودة وجمالاً، ومن مشاهير الخطاطين الخطاط التركي ممتاز بك الذي ابتكر خط الرقعة، وقد اشتقه من الخط الديواني وخط سياقت، وتعددت أنواع الخطوط حتى ظهر الخط الحديث المتعدد النماذج والغير مقيد بقواعد محددة سوى الرؤية الجمالية للخطاط.

ل وسميت الخطوط العربية بأسماء المدن أو أسماء الأشخاص أو أسماء الأقلام التي كتبت بها، وتعددت رسوم الخط الواحد، فيمكن لنوع واحد من الخطوط أن يكتب برسوم متعددة.

والأنواع الأساسية للخطوط العربية هي الخط الكوفي، وخط الرقعة، وخط النسخ، وخط الثلث، وخط الفارسي (التعليق)، والخط الديواني، والخط الحر.

1 وتناول فيما يلي أشهر أنواع الخط العربي مصحوباً بنماذج من صور كل نوع من هذه الخطوط العربية

كيفية التعامل مع آلام الرقبة



التعرض لإصابة حادة مثل الشد العضلي يمكن أن يسهم في السيطرة الفورية على الألم والتصلب والالتهاب". ومن أجل العلاج بالثلج ، عليك وضع كيس من الثلج على البقعة المتهبة لمدة تتراوح بين 15 و 20 دقيقة في المرة الواحدة ، لعدة مرات يوميا ، على امتداد ما يتراوح بين 48 و 72 ساعة. أما إذا استمر الشعور بالألم ، فعليك التحول للضغط بأكياس ماء دافئ على مكان الألم ، أو الاستحمام بماء دافئ.

ومن الممكن أن يعاونك أيضاً الإبقاء على العضلات قوية ومرنة من خلال تمديد عضلات الرقبة ، في التخفيف من ألم التقرح . ومن بين الأنماط الأخرى الممكنة للعلاج الوخز بالإبر، وكذلك بما يطلق عليه "تكنيك الكنسندر"



نائح طيبة

| تناول البصل يتعارض مع ادوية السكري وتكسير الصفائح الدم والاسبرين ، لذلك يجب الفصل بمقدار ثلاث ساعات بين اكل البصل ومن ثم تناول الدواء

| لمرض القولون لا تتناول هذه الاطعمه على معدة فارغة، القهوة والشاي ، والشوكلولا

| يحتوي الكاتشب على كمية كبيرة من السكر لذلك عند تناول كميات منه يزيد احتمال الاصابة بارتفاع الكوليستروا وامراض القلب

فdk فالح

تعد آلام الرقبة واحدة من العلل المزعجة التي لا يكاد ينجو منها أحد في وقت ما من حياته . ويسبب الم الرقبة صعوبة في حركة الجسم ، فإنها أيضا قد تشير الصداع أو شعور بالخذر أو الوخز أو الوهن في الذراعين . إضافة لذلك ، قد يلاحظ الإنسان صعوبة في النوم وخلال أن يدير رأسه من ناحية لأخرى ، الأمر الذي يخلق خطورة واضحة أثناء قيادة السيارة مثلاً . وأوضح أن "النوبات المتكررة من آلام الرقبة قد تكون مرتبطة بمشكلات طبية خطيرة ، بما في ذلك أمراض القلب ، أو التهاب المفاصل الروماتويدي أو العدوى" . وإذا كنت تعاني من آلام مستمرة في الرقبة ، فإنه يتعين عليك استشارة طبيب للتحقق مما إذا كانت الآلام ذات صلة بظروف صحية معينة . أما بالنسبة للألام اليومية التي تظهر وتختفي ، فإن هناك سبلًا للتتمتع برقبة قوية وصحية وخالية من الألم

صحة الرقبة:

: وتنقسم حركات الرقبة إلى أربع فئات

الدوران : هو تحريك الرأس من جانب لآخر.

الثني الجانبي : هي تلك الحركة التي تنقل الأذن إلى جوار الكتف.

الثني : هو تحريك الذقن باتجاه الصدر.

فرط التمدد : هو إمالة الرأس إلى الخلف .

والملاحظ أن أغلب آلام الرقبة تنتج عن شد وتوترات بالعضلات بسبب مواقف يومية ، مثل اتخاذ وضعيات جلوس أو وقوف مترهلة أو متراخيّة ، أو اتخاذ وضعيات ردئية بوجه عام ، أو النوم مع اعوجاج الرقبة .

العلاج بالثلج والحرارة:

علاوة على ذلك ، يُقترح المداواة باستخدام الثلج والحرارة ، حيث يقول إن "اللجوء إلى الثلج في أعقاب

تلسكوب هابل

صممَ تلسكوب هابل لتحرير علماء الفلك من القيود التي يفرضها الغلاف الجوي منذ أيام غاليليو حيث تسبب الجيوب الهوائية المتحركة في الغلاف الجوي حجب وحرف الضوء، وتحد النظر حتى مع أقوى التلسكوبات الأرضية. تَشتعل المناظير المدارية كعيون في السماء تسمح برؤيتها أفضل للفلكيين على نحو إضافي إلى الكون وتُرى الكون بوضوح أكثر. بدأ العلماء بالحلم في مثل هذا المنظار في الأربعينيات، لكن استغرقت هذه الأحلام أكثر من أربعة عقود حتى أصبحت حقيقة بتلسكوب هابل الفضائي. الانطلاق الأصلي كان في تشرين الأول عام 1986 لكنه ألغى بعد خسارة المكوك الفضائي تشالينجر. عندما أصبح المنظار جاهز أخيراً في عام 1990، بدأ تقديم صور لامثيل لها لكنها غير واضحة ومشوّشة قليلاً. في كانون الأول من عام 1993 سافر رواد فضاء بمكوك الفضاء ادنفر لمدة خمسة أيام في الفضاء لصيانة المنظار الموجود في مدار يبعد (569 كيلومتر) فوق الأرض وتمت صيانته بشكل كامل، وببدأ هابل بتقديم صور واضحة جداً. دعي تلسكوب هابل على اسم العالم الفلكي أدوين هابل والذي له الفضل باكتشاف توسيع الكون.



إنجازاته :

ساعدت صور هابل بتحديد عمر الكون، التي تقدر بحوالي 13 مليار إلى 14 مليار سنة. التقط صور للعديد من المجرات القديمة في كل مراحل تطورها بحيث سمحت للعلماء بدراسة بدايات نشوء الكون وكيفية تطوره. له دور فعال أيضاً في اكتشاف الطاقة المظلمة. قوة غامضة موجودة في كل مكان التي تعمل ضد الجاذبية وتساهم في التوسيع المستمر للكون.

يسبر هابل أجواء الكواكب أيضاً خارج نظامنا الشمسي مستكشفاً تراكيبي هذه الكواكب والبيانات التي يمكن أن تساعد في البحث عن حياة في الفضاء الخارجي. على مدى حياة هذا التلسكوب استقبل خمس بعثات فضائية قامت بها ناسا لصيانته وتطويره، وبعد عملية الفحص الأخيرة في عام 2009، كان من المتوقع أن ينهي تلسكوب هابل مهامه في أواخر عام 2015 لكن ناسا صرحت في عام 2013 بأنها ستبقى هذا التلسكوب المبدع لأطول فترة ممكنة طالما أن أنظمته تعمل بشكل جيد، في الواقع من الممكن أن يستمر في العمل حتى بعد أن يبدأ خليفته تلسكوب جيمس ويب بأول مهامه في عام 2018.

مخطفي تقو

لِكِ يَا سَدْتِي

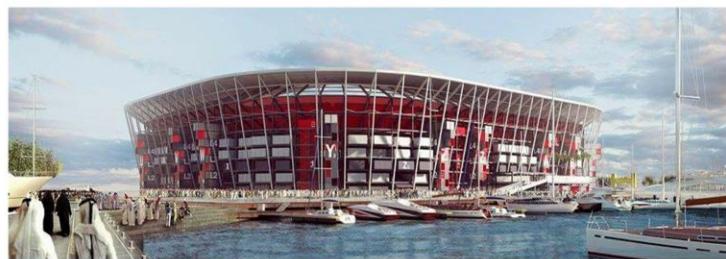
التفاؤل هو ترياق السعادة
فاحرصي على الدوام عليه
وتذكري مهما اشتدت الايام
فالابستامة تُقهر الصعاب



أغرب رياضات في العالم

رياضة ركل الساق

يقع استاد راس أبو عبود على ساحل الخليج ويطل على ناطحات السحاب المذهلة بمنطقة الخليج الغربي في الجهة المقابلة، وسوف يستضيف هذا الاستاد الرائع مباريات ضمن بطولة كأس العالم لكرة القدم قطر 2022 حتى الدور ربع النهائي. وعقب انتهاء البطولة سوف يُفكّ الاستاد ليتم في موقعه إنشاء مشروع يطل على الواجهة المائية يعود بالنفع على أبناء المجتمع.



سوف يقدم استاد راس أبو عبود نموذجاً يُتحدى لمطوري الاستادات ومنظمي البطولات الكبرى في العالم، هذا إلى جانب ما سيوفره من بنية تحتية قيّمة لمشاريع رياضية في مناطق متنوعة.

وبفضل الطبيعة المؤقتة للاستاد وتصميمه المبتكر من وحدات مستقلة، سوف يتطلب تشييده مواد بناء أقل مقارنة بإنشاء الاستادات على الطريقة التقليدية، مما من شأنه المساعدة في خفض تكاليف الإنشاء.

إعادة استخدام حاويات استاد راس أبو عبود ومع إعادة استخدام المقاعد والسلف وبقي مكونات الاستاد في إنشاء مشاريع أخرى، فإن أجزاء من هذا الاستاد سوف يتم الاستفادة منها على مدى أعوام أو حتى عقود قادمة.

يعد خفض تكلفة إنشاء الاستاد إلى حدتها الأدنى، وضمان الاستفادة منه في المستقبل، العنصرين الأساسيين لإنشاء استاد جديد وتنظيم بطولات رياضية كبرى بشكل مستدام.

سوف يقدم استاد راس أبو عبود نموذجاً مبتكرًا تحدياً به الكثير من مشاريع إنشاء الاستادات في العالم.

هي رياضة منتشرة في جنوب إنجلترا وهدفها اسقاط الخصم وذلك بركلة على ساقية مع ابقاء اليدين ممسكتين بالخصم. الغريب في الرياضة انك لازم تسقط الخصم من ساقه فقط.

رياضة مصارعة الوسادة

الفائز هو من يسقط خصمه على الأرض باستعمال وسادة مصنوعة خصيصاً لهذه الرياضة. كما عليهم وضع أحد يديه خلف ظهرهم واستعمال الآخر.

رياضة كرة المستقعات

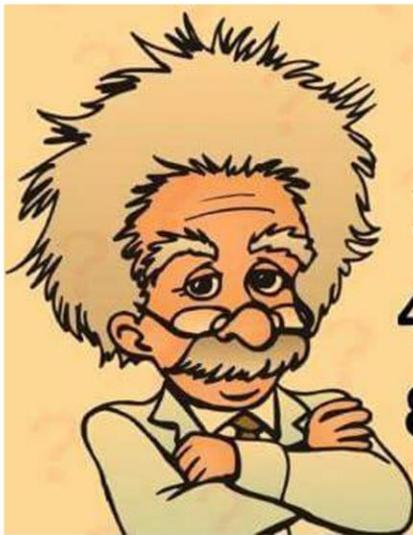
تتم بـ 6 لاعبين لكل فريق ولها نفس قوانين كرة القدم ولكن الاختلاف انه يتم ممارستها في الاراضي الطينية والمستنقعات المبللة لذلك ليس من السهل ممارستها يجب ان تكون قادر على تحملها والغريب ايضاً انها تقام بطولة فيها ويأتي الجماهير من كل مكان لمشاهدة تلك الرياضة الغريبة.

استاد راس أبو عبود

تعرف على مشروع رائد في مجال بناء الاستادات ومواقع استضافة الفعاليات الرياضية الكبرى، إنه استاد راس أبو عبود تُستخدم حاويات الشحن البحري ومقاعد قابلة للتفكيك ووحدات بناء أخرى في بناء هذا الاستاد، والذي يمتاز بتصميمه مدخل وبسعة تصل إلى 40,000 مقعد. ولا يقتصر الابتكار الذي يزخر به الاستاد على ذلك، بل سيجري أيضاً تفكيكه بالكامل وإعادة الاستفادة منه في أغراض أخرى بعد بطولة كأس العالم لكرة القدم قطر 2022، وسوف تستخدم أجزاء هذا الاستاد في مشاريع رياضية وأخرى غير مرتبطة بالرياضة، ليضع معايير جديدة في فضاء الاستدامة، ويطرح أفكاراً جديدة وجريئة في التخطيط لإرث البطولة.



ما هو العدد المفقود



$$\begin{array}{r} 1+4=10 \\ 2+8=20 \\ 4+16=40 \\ 8+32=?? \end{array}$$

نکت

های اکو فد واحد یک—ول :
اليوم الصبح صاعد بالکیا
وکاعدة بصفی حججیة
والسايق مشغل اغنى مال نور
الزین ((ربک ما يطک بحجار
)) جان الحجیة تکول جا
 أصحاب الف—بیل بیش
ضریهم بکیمی—اوی ۱۶.

مساقه العدد

اجوبة العدد الثاني

- الاسم _1
ادم (ع) _2

الفائز: علي نصر

- ١_ ما اسم اول جبل وضع في الارض واين ؟
 ٢_ كم عدد الجيوب الأنفية في الانسان ؟

تسليم الاجوبة الى محرر الصفحة
يتم استلام الاجوبة خلال اسبوع من تاريخ نشر العدد

بلغ كم شهر في السنة الميلادية يحتوي على 28 يوم ؟

علي جمیل الجابری

قصة مثل

خذوا الحكمة من أفواه المحانين

بشري سارة

دامرچ

يعلن مكتب دامرجي لل تصاميم والاعلانات

عن استعداده لتجهيز كافة انواع التصاميم
والمطبوعات وباسعار مناسبة لاحبتنا الطلبة
الجامعات



خدمات مكتبنا

دروع - بوسترات انفوجرافيك - طباعة
البحوث - تجهيز عروض باور بوينت
شهادة الشكر - بوسترات استاند
مع خدمات اخرى

للتواصل والاستفسار



damirche.d.r



07714059850



Damirche



damirche.com@gmail.com



**DESPITE THE
DIFFICULTIES,
WE ARE STILL
PLANTING HOPE**

