



السنة الاولى / العدد الثاني

4 اذار 2017



كل يوم عندما تشرق الشمس يتجدد الأمل شبابنا الأمل

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



مجلة الشابونا



حكمة العدد

من لأن عوده كثرت اغصانه

اقرأ في هذا العدد

السلامة في الكليات العلمية

مع عزيزة الكيمياء

الشباب والابتعاد عن الزواج

المبدعون ابراهيم الرسام

فن السريالي

نصائح طيبة لحياة افضل

الكاربون يرتبط بست ذرات لأول مرة

الطماطم والبيض الفاسد عقاب الخسارة

للمشاركة وللمزيد من المعلومات والمقترحات

يرجى مراسلتنا صفحتنا على الفيس بوك



shababuna.alalam

الاشراف العام

د . حميده الفتلاوي

رئيس التحرير

حيدر الدامرجي

مدير التحرير

احمد الخطابي

أسرة التحرير

امير الوردي

بشرى شعلان

بنين اسعد

سرى ستار

عبد الله أبو حديدة

علي جميل الجابري

مصطفى تقو

مهند الموسوي

مودة احمد

نصر الياري

يوسف الطائي

التدقيق اللغوي

محمد ابوالقيس البياتي

التصميم والاخراج الفني

حيدر الدامرجي

يوسف الوائلي



الحمد لله الملك محمود ، المالك الودود ، مصور كل مولود ، والصلة والسلام على نبيه الصدوق
محمود الاحمد ابا القاسم وعلى الله الاطهار
اولاً وقبل كل شيء اتقدم باسمي واسم كادر المجلة بالشكر الجزيل لكل من قدم لنا تبريكات
على اصدار العدد الاول ونتمى لهم دوام التوفيق واسأل الله ان يوفقنا جميعا لخدمة الوطن
والمجتمع .

وردني اسئلة كثيرة بخصوص شعار المجلة (لوکو) واحببت ان اوضحه في هذا العدد ، ان اي
شعار في العالم باختلاف اقسامه يشتراك في شيء واحد وهو ، تلخيص هدف بشكل صورة
واستخدام اشكال والوان تعبيرا له ، وان شعارنا كذلك يحمل ذلك الطابع ، حيث شعارنا متكون
بين الحديث والكلاسك ، ينقسم الى الاسم كجزء اول (شبابنا الامل) وهو مكتوب بالخط
العربي القديم الثالث ويعتبر سيد الخطوط لجماليته وشكله الرائع وهو من جزء الكلاسك ، واما
القسم الثاني فهو الشعار (لوکو) فهو مجموعة من اشكال هندسية يدل على هدف (المجلة)
(ويحتوي على شخص باللون البرتقالي وهو في زيه الجامعي وهذا يدل على دور الشاب العراقي
وخاصة الطالب الجامعي في التطوير والنجاح ، ويحتوي كذلك على دائرة صفراء اللون وهي
تمثل الشمس فمن المعروف شروق الشمس دليل على بداية يوم جديد بداية حياة جميلة بوجود
طاقات ونشاطات شبابية ، اما بالنسبة لاختيار الالوان فان المختصون في جانب الفن يهتمون
وينسبون كل لون الى شيء معين فان اللون البرتقالي يرمز الى الشباب والطاقة والفعالية
والتجدد ، واما اللون الاصفر فيرمزونه للتفاؤل والذكاء والامل ، ولذلك فان مجموعة شبابنا
الامل متفائلون وساعون الى تطوير انفسهم واقرائهم لخدمة المجتمع والوطن وان يكونوا على
قدر المسؤولية في حمل الرسالة التربوية والعلمية للاجيال القادمة ، والله الموفق .

جدير الدامرجي

السلامة في الكليات العلمية

بداياتاً لدينا جميعاً بعض المعلومات عن قواعد السلامة في الكليات العلمية قد تكون معلومات وافية أو بسيطة وهنا سنذكر بعضها، بدون شك فإن الإدارة التنفيذية العليا قد وضعت ثقتها وتؤمن بأن السبب الأول في المحافظة على سلامة بيئه العمل هو الشخص نفسه لهذا فبمقدورتك أنت التحديد والفصل بين الإصابة وبين الوقاية منها، تُعرف السلامة والصحة المهنية بأنها العلم الذي يهتم بالحفاظ على سلامة وصحة الإنسان، وذلك بتوفير بيئات عمل آمنة خالية من مسببات الحوادث أو الإصابات أو الأمراض المهنية.

أهداف السلامة والصحة المهنية

حماية الأفراد (أعضاء هيئة التدريس ومعاونوهم - الإداريين - الفنيين - العمال - الطلاب) حماية الممتلكات، حماية بيئه العمل . وذلك بتوفير وسائل السلامة والصحة المهنية وتأمين البيئة أماكن العمل بما يكفل الوقاية من المخاطر المختلفة سواء كانت فزيائية أو كيميائية أو ميكانيكية أو بيولوجية أو حريق أو ناجحة عن إهمال ، باختصار التأكد من إيجاد بيئه عمل سليمة وآمنة للجميع . الهدف العام: - تحقيق معايير الأمن والسلامة وحماية الأرواح والممتلكات .

الأهداف الخاصة:-

تحديد إشكال الأزمات والمخاطر المتوقعة، اتخاذ الإجراءات الوقائية لتخفيض حدوث الأزمة، إعداد خطط للتعامل مع الأزمات، نشر الوعي التقليفي لإدارة الأزمات والكوارث وكيفية تنفيذ أعمال المواجهة، تدريب الفتنة المستهدفة على إجراءات الأمن الصناعي ، تدريب الفتنة المستهدفة على إجراءات الإسعافات الأولية ، العمل على تحديث أجهزة الإنذار المبكر والرصد .

سلسلة المسؤوليات

ما هي مسؤوليات الجامعة في توفير الأمان والسلامة؟

من الأهمية أن نعرف بأن الجامعة تقع عليها المسئولية الأساسية بالعمل على توفير الأمن والسلامة سواء بتوفيرها أو بالتعاون مع الجهات الأخرى لتوفيرها وأيضاً بعمل خطة عمل تكون بمثابة إصدار قرارات واجراءات وتوجيهات للكليات المختلفة والأقسام الإدارية والتي بدورها تقوم بترجمتها على أرض الواقع وأن يكون شعار (أمن وسلامة الجامعة أولوية لنا جميعاً) وأن تكون بالشكل الآتي: يجب على إدارة الجامعة العمل بشروط وإجراءات الأمان والسلامة وجعل الكلية بيئه ملائمة للدراسة وأن تعمل جاهدة على توفير المعلومات والإرشادات سواء للإدارة أو طاقم التدريس أو الطلاب بشكل محاضرات توعيه وتدريب على متطلبات السلامة والصحة المهنية وتأمين بيئه العمل وذلك بعمل الآتي .

أولاً- أعمال الفحص والاستقصاء:- المطلوب من إدارة الكلية القيام بأعمال المتابعة والملاحظة المستمرة للمباني وتجهيزاتها ومرافقها المختلفة، لمعرفة ما يطرأ عليها من شواهد وتغييرات لم تكن موجودة بها أصلاً. مع تحديد الأعطال البسيطة التي يمكن إصلاحها بمعرفتهم .

ثانياً- توزيع المهام والتدريب:-

تشكيل لجنة للسلامة والصحة وتأمين بيئه العمل بالكلية، عمل خطه للطوارئ والإخلاء، عمل خطه للسلامة. عمل برامج توعية وتوجيه وتدريب لطاقم التدريس والإداريين والطلاب حتى يتم توفير البيئة الدراسية الآمنة بعملهم واتباعهم الإرشادات.

ثالثاً- التواصل الفعال:-

إيجاد آلية للتواصل مع الأسر لاشراك أولياء الأمور في أعمال التوجيه والمتابعة .

ما هي مسؤولية الطلاب:-

الالتزام بتوجيهات وتعليميات إدارة الكلية العمل على تطبيق إجراءات الأمان والسلامة إتباع إرشادات السلامة الصحيحة

المشاركه في أعمال السلامة والصحة المهنية بالكلية والتفاعل معها.

من هنا نود أن نتوجه بالطلب إلى كل من له الأمر في كليةنا بداية من السيد العميد والساسة رؤساء الأقسام والأساتذة الكرام كل من موقعة للالتفات إلى متطلبات السلامة فلا سالم طوارئ ولا سقوف مقاومة للنيران ولا عوازل حرارية بل حتى المختبرات تفتقر إلى مقومات السلامة وكمطلوبة لم يطعننا أحد على خطأ

احمد الخطابي



مع عزيزة الكيمياء

على جميع الطلبة وخاصة طلبتي في قسم الكيمياء، أن يرتفعوا للتفوق الدائم والنجاح في حياتهم الدراسية والمهنية وان يبذلوا جهدهم من أجل النجاح بجدارة وأمتياز .

السؤال 4: ما هي تطلعات المرأة العراقية والتي تمثل بحضرتكم اليوم ؟

أن المرأة العراقية على الرغم من كثرة مسؤولياتها المتفرعة بين البيت والعمل فانها أصبحت من دعائم وروافد العلم والمعرفة بسبب تفانيها وحرصها الشديدين على التطور ومواكبة كل جديد لأن المرأة تمتلك من القوة ما اهلها أن تحمل المصاعب وتحقق الاهداف وتحتل المناصب العليا اجتماعيا وسياسيا ومهنيا

السؤال 5: مسك الخاتمة دكتورة؟
يفتخر (قسم الكيمياء) برسالته السامية فإنه يفتخر بأساتذته الذين اسهموا في اداء هذا الرسالة وبطلابه الذين كانوا لبنيه فاعلة في هذا الصرح المشرم كما يفتخر بأدارة عمادة كلية التربية للعلوم الصرفة التي يسرت له النجاح والتطور.

يوسف الطائي - بشرى شعلان

السؤال 1: من هي الدكتورة حميده ؟
اسمي الدكتورة حميده عيدان سلمان
من بغداد الكرخ ، حاصلة على شهادة الماجستير في جامعة النهرين واكملت الماجستير فيها كوني من الطلبة الأوائل ، ومن ثم حصلت على الدكتوراه في الكيمياء الفيزياوية عام 2001 وما التوفيق الا بالله

السؤال 2: كيف توازن حضرتكم مابين الام الحنون مع طبيعة العمل كرئيس لقسم الكيمياء في كلية التربية للعلوم الصرفة ؟
كوني ام لبنتين فانا اعامل جميع الطلبة كأبنائي واعاملهم بقلب الام الحنون ، واما عن موازنتي بين الامرین فلزوجي الدور الاهم في ذلك حيث يقف معي وقفه الرجل العظيم من خلال دعمه ومساندته لي ولكونه يعلم بمدى حبي لعملي حيث لا استطيع العيش بدون الجامعة وخدمة ابني الطلبة ومن خلالهم اؤدي دوری في خدمة المجتمع

السؤال 3 : كلمة توجهها الدكتورة من خلال المجلة الى طلبتها وكيف ترى مستواهم من الناحية العلمية والنشاطات الأخرى على حد سواء ؟



في الايام القليلة الماضية شهد قسم الكيمياء المسابقة العلمية الأولى ببرعاية كادر مجلتنا وبإشراف مباشر من رئيس القسم د.حميدة الفتلاوي وبمشاركة كل من الأساتذة (الأستاذ مهند الحلو والأستاذ عبد المطلب بدر والأستاذة بشرى عبد الأمير والأستاذة سرى ستار) كلجنة إشراف وتحكيم . وشملت المسابقة ثلاثة مناظرات شيقة الأولى بين المرحلتين الأولى والثالثة انتهت بفوز المرحلة الأولى والثانية بين المرحلتين الثانية والرابعة انتهت بفوز المرحلة الرابعة ليختتم طلاب المرحلة المناظرة النهائية لصالحهم كما شهد قسم الكيمياء وعلوم الحياة قيام ثلاثة من الطلبة المتأهلين ببرعاية ومشاركة مباشرة من مؤسسة الطالب العراقي وكادر مجلتنا خلال أيام العطلة الربيعية بإعادة صبغ القاعات الدراسية لظهور بحلة جديدة وجميلة راجين من أخوتنا الطلبة المحافظة عليها . وأيضاً قام أبطال قسم الرياضيات بإقامة سوق خيري لدعم إخواتهم في الحشد الشعبي والقوات الأمنية . كما وستشهد الايام القليلة المقبلة المزيد من العطاء من أبناء كلية البررة سائلين المولى عز وجل دوام التوفيق

الشباب والابتعاد عن الزواج

الأسعار وتزايد متطلبات الأهل في المهر زاد الخوف لدى الشباب من عدم قدرتهم على الدخول في مشروع زواج يمكنهم فيه من تكوين أسرة ومن الأمور أخرى تزايد عدد الأفلام الأخلاقية التي تعتبر مصدراً للطاقة الجنسية لديهم، والتي باتت تعرض كل شيء دون موانع وبالمجان وهذا أوجد نوعاً من التشبع لدى الشباب، فبات كل منهم يسعى إلى تحقيق طموحاته وبات الأمر الجنسي بينهم منقسمًا ما بين الأفلام والانشغال بالطموح لحين الزواج، قد يكون السبب عاطفياً فالشاب الذي لم يقدر على التزوج من حبيته سيكون تأثير هذا الأمر سلبياً وبالتالي يبتعد عن فكرة الزواج لفترة معينة..

فرقان صالح

يعد خطراً على المجتمع لأن تأخر الزواج يعني تراجعاً في بناء المجتمع المرتبط بصورة وثيقة بالفئة الشابة وهي مشكلة منبثقة من عدة أسباب منها: ارتفاع نسبة الفقر وتفشي البطالة بين أبناء المجتمع وكذلك انخفاض في مستوى دخل الشباب الذي يجعل منه غير قادر على بناء منزل أو حتى تحمل مسؤوليات مادية جيدة، تكاليف الزواج الباهظة بسبب غلاء المهر ومتطلبات الأهالي الكثيرة والمتعلقة، عدم رغبة الشباب في تقييد حرية، الرغبة في الحصول على شهادات دراسية عليا يعتقد البعض أن الزواج يقف عائقاً أمام تحقيق هذه الرغبة، انعدام الثقة بين أبناء الجنسين وذلك نتيجة انتشار الغش وفقدان الحياة، الاعلام الذي يعمل على تغيير العادات والمفاهيم الاجتماعية، البحث عن مواصفات وشروط مميزات معينة في شريك الحياة من قبل الفتيات والشباب خاصة إذا كانوا يتمتعون بصفات مميزة، حصول الفتيات على شهادات عليا هذه الشهادات تدفعها البحث عن شريك يماثلها في المستوى العلمي والثقافي مما يجعل الأمر معقداً

امير الوردي - بنين اسعد

محمد الياسري

يكمن الابتعاد عن الزواج لدى الشباب في عدة أسباب قد غيرت الحاضر عن الماضي وتزداد هذه الظاهرة بمرور الزمن وبالتالي ستكتفي الذكور بأنفسهم والإإناث بانفسها فيجب علينا معالجتها ذاتياً من خلال معرفة الأسباب والمشاكل التي بعدها يبتعد الشباب عن الزواج ومن هذه الأسباب: موضع التواصل الاجتماعي بكل جهاتها ، عدم معرفة المعنى الأساسي للحب وما هي متطلباته ، عدم الشعور بالمسؤولية، انعدام الثقة بين الجنسين ، إلى آخره من الأسباب التي يجب معالجتها من خلال تمسكنا بدين (محمد ص وآلـه الأنوار عليهم السلام) والسير على خطاهم والله التوفيق من قبل ومن بعد ..

محمد القبصي

مع تزايد معدلات البطالة وقلة فرص العمل يتزايد رفض الشباب للزواج نظراً لسوء الأحوال المعيشية ، وعدم القدرة على التكيف والتعامل مع الواقع الذي يفرض أموراً كثيرة يصطدم بها الشاب مما لا يستطيع التكيف معها و بارتفاع

اقْتَلْنِي نَفْسِي بِعِدَا عَنِّي

كم من الناس يحتاج الى الصحة ليعيش سعيدا
فلا تفسد صحتك فان الصحة لا تعوض اذا رحلت





ابراهيم الرسام

مهرجان صناع الحياة الذي اقيم في رئاسة جامعة كربلاء برسم لوحة بعنوان (ابن العراق) كما شاركت في مهرجان خان النخلة الاول بعدد من اللوحات كذلك قمت برسم لوحة 3D على ارضية مدخل كلية التربية للعلوم الصرفة في حملة النظافة لهذه السنة احب القيام بأنشطة اكثرا من المشاركات في المهرجانات لاني ارى في الانشطة التي اقوم بها قد وضعت بصمة تذكر ...

السؤال 5: منَّ منَ الرسامين تعتبِرُهُمْ قدوةً وتحبُّ متابعيَّهم والتعلُّمَ مِنْهُمْ
اعتبر والدي الرسام سلام والرسام حيدر الحسناوي قدوة لي لما اراه من قوة الافكار في لوحات والدي والدقة في الرسم لدى الفنان حيدر الحسناوي.

السؤال 6: نصيحةٌ لمنْ لدِيهِ موهبة رسم كييف يطورها ويهمِّ بها.
تحتاج موهبة الرسم لتطويرها الى التدريب والممارسة ومشاهدة لوحات الفنانين المختلفة والاستفادة منها كذلك التواصل مع باقي الفنانين له دور في الاستفادة من خبراتهم وتجاربهم الفنية.

السؤال 1: نبذة مختصرة عنَّ ابراهيم الرسام؟
ابراهيم عبد السلام ناصر طالب في جامعة كربلاء في كلية التربية للعلوم الصرفة - قسم الرياضيات في المرحلة الرابعة، من مواليد 1992 اسكن في محافظة كربلاء المقدسة عملی هو الخط العربي والرسم ...

السؤال 2: متى بدأ ابداع ابراهيم الرسام؟ اي متى بدأت بالرسم يعني عمرك كم كان! هل كنت بالابتدائية ام بالمتوسطة؟
اذا تكلمت عن الابداع فلا ارى نفسي مبدعاً والا لتوقفت عند هذا الحد وهذا ما يجعلني اطور من موهبتي اكثر فاكثر ابتدأت بالرسم في سن الثالثة عشر من عمري عندما كنت في الصف الثاني المتوسط ...

السؤال 3: من ساعدك واكتشف موهبتك، وما هي الصعوبات التي واجهته؟
لم يساعدني احد في اكتشاف موهبتي ولكن كان لوالدي الرسام سلام فضل كبير في تطوير موهبتي... واجهت صعوبات فقط في بداياتي بفن رسم البورتريه والممارسة والتدريب بين فترة وأخرى فقد استطعت تجاوز هذه الصعوبات..

السؤال 4: الجوائز التي حصلتها او مشاركاتك؟؟
ليس لي مشاركات كثيرة فقد شاركت في

عبد الله الودعية



ادرک معنی کلامه لانني كنت في غيبوبة الطفولة كما يقال كل همي احضر واجباتي الدراسية وشاهد الكارتون واللعب مع رفيقائي في ازقه المدينة....لكن الان اصبحت حكمة استند عليها كلما يتراء لي شوائب المجتمع (اعلمي اختي حواء وابنتي وصديقتى ان من اروع اللحظات حين تكونين متوازنة وصريحة وصادقة لايخطر على بالك ان تكذبى على أحد ابدا...المبادئ والقيم..وان اسعد الناس هو الذي يشعر ان لحياته قيمة وان العقل والقلب والروح والنفس كل مشغول بامور ذات قيمة..تحمل في جنباتها قرار ان لا تكون للتوافة طريقا لها ابدا..ابدا..ابدا .. هذه سبل السعادة ..فما رايک يا حواء (٩٩٩)

تراثي فاتنة

الرحيل المفاجئ

عندما تنطفئ سيجارة العشق في قلوبنا ... إننا دائمًا نفقد شيئاً...
ونعزى أنفسنا بفقدان عزيز ... فكم سنحتاج من الوقت حينها...
لاقتاع الحزن وكم سنحتاج إلى مهدئات .. للتخفيف حدة الألم
وماذا نفعل مع الذكريات الجميلة ?? ... هل نستطيع نسيانها ???
وهل بمقدورنا تجاهلها ?? كان السوق يجرفني دائمًا إليه
.... كان لي بحراً ... وكنت أقذف روحني بحضنه ... هو: ... اتخاذني
ك شاطئ حب وأمان ... والآن ... لا أعلم ... لما أصبحت مشاعرنا
متراجحة ?? ... وأصبح حبي كقارب ضل طريقه !! ... لن أسأله يوماً
عن سبب رحيله المفاجئ !! ... فكنت أجلس كل يوم أترقب ظهوره ...
فلعله يأتي .. فمن يدرى !! ... انتظرته هناك ... في جزيرة... قد احتوت
كل أحلامنا ... حتى ارتوت ... بقطرات دموعنا وأحزاننا ... كان القدر
يخطُ خريطة الأمل ... بمداد الزمان ... فكنت أدرى حينها ... أنه قد
يشور يوماً ... ويصبح كالبحر الهائج ... كنت أعلم ... بأنني أصطاد ...
في الماء العكر ... لم أفكِر يوماً ... بـان أسأله ... عن سبب رحيله.... ولن
استفسر ... عن هبوطه الا ضطراري المفاجئ

ازهار الجنة

عزم لا يلين

عنقاء العوادي

كل فتات بأبيها معجبة

ذات يوم قال لي والدي...يا ابنتي هل ترين
تلك الكريستاللة؟؟ قلت بتعجب، «نعم يا
والدي!! قال لي وكم هي ناصعة البياض!
وتلتفت انتظار من حولها! وكم هي غالية
الثمن؟؟ قلت له بالفعل يا والدي رأيت
ذلك..ولكن لماذا تسئلني؟ هل لي بان اعرف
لما !!! أجابني، "اذن لا اريدك ان تصبحي
كريستالة !! بل اريدك ان تصبحي لؤلؤة
ابيها وأخوتها وزوجها" و بتلك اللحظة لم

فن السريالي

فن السريالي هو إحدى الفنون التي تعبّر عن الأفكار اللاشعوريّة للفنان والتي ترتبط بالعقل الباطني والأحلام. فالسريالية تهدف إلى البعد عن الحقيقة وإطلاق الأفكار المكبوتة والتصورات الخيالية وسيطرة الأحلام. لهذا تبدو لوحاته غامضة ومعقدة، تحمل المضامين الفكرية والانفعالية التي تحتاج إلى ترجمة من الجمهور المتذوق، كي يدرك مغزاها حسب خبراته الماضية. والانفعالات التي تعتمد عليها السريالية تظهر ما خلف الحقيقة البصرية الظاهرة. فالفنان السريالي يكاد أن يكون نصف نائم ويسمح ليده وفرشاته أن تصور إحساساته العضلية وخواطره المتتابعة دون عائق، وفي هذه الحالة تكون اللوحة أكثر صدقًا وقد لقيت السريالية رواجاً كبيراً بلغ ذروته بين عامي 1929-1947 وكان آخر معارضهم في باريس عام 1947. ومن أهم أقطابها الفنان الأسباني سلفادور دالي (1904-1989). ومن بعض أعماله الفنية "الخلوة"، "تداعي الذكرة"، "الآثار" و"البناء". نشأت المدرسة السريالية الفنية في فرنسا، وازدهرت في العقدين الثاني والثالث من القرن العشرين... وتميزت بالتركيز على كل ما هو غريب ومتناقض ولا شعوري. وكانت السريالية تهدف إلى البعد عن الحقيقة وإطلاق الأفكار المكبوتة والتصورات الخيالية وسيطرة الأحلام. واعتمد فنانون السريالية على نظريات فرويد رائد التحليل النفسي، خاصة فيما يتعلق بتفسير الأحلام. وصف النقاد اللوحات السريالية بأنها تلقائية فنية ونفسية، تعتمد على التعبير بالألوان عن الأفكار اللاشعورية والإيمان بالقدرة الهائلة للأحلام. وتخالصت السريالية من مبادئ الرسم التقليدية. في التركيبات الغريبة لأجسام غير مرتبطة ببعضها البعض لخلق إحساس بعدم الواقعية إذ أنها تعتمد على اللاشعور واهتمام السريالية بالمضمون وليس بالشكل ولهذا تبدو لوحاتها غامضة ومعقدة، وإن كانت منبعاً فنياً لاكتشافات تشكيلية رمزية لا نهاية لها، تحمل المضامين الفكرية والانفعالية التي تحتاج إلى ترجمة من الجمهور المتذوق، كي يدرك مغزاها حسب خبراته الماضية. والانفعالات التي تعتمد عليها السريالية تظهر ما خلف الحقيقة البصرية الظاهرة، إذ أن المظهر الخارجي الذي شغل الفنانين في حقبات كثيرة لا يمثل كل الحقيقة، حيث أنه يخفي الحالة النفسية الداخلية. والفنان السريالي يكاد أن يكون نصف نائم ويسمح ليده وفرشاته أن تصور إحساساته العضلية وخواطره المتتابعة دون عائق، وفي هذه الحالة تكون اللوحة أكثر صدقًا. الزبدة السريالية هي خلط الخيال مع الواقع وقضينا



تخلص من رائحة الفم الكريهة بهذه الطرق !

للخلاص من رائحة الفم الكريهة، علينا أولاً تحديد أسبابها، تتوقف درجة رائحة الفم على العامل المسبب لها، فعندما نتخلص من الأسباب يكون بإمكاننا حل المشكلة. لنعرف أولاً على أسباب هذه المشكلة: إهمال نظافة الفم والأسنان: هو السبب الرئيسي لرائحة الفم الكريهة، فإهمال تنظيف الأسنان بالشكل الصحيح واتباع الطرق الأساسية لذلك من استخدام للفرشاة والخيط الطبي وغسول الفم يومياً يؤدي إلى تراكم بقايا الطعام بين الأسنان ومن ثم طبقة البلاك (Plaque)، وهذا بدوره يساهم في رفع مستويات البكتيريا داخل الفم، ويسبب رائحة سيئة للفم لا يمكن التخلص منها إلا بتنظيف الأسنان بشكل جيد. نوع الطعام الذي تتناوله: بعض الأطعمة ذات الرائحة القوية كالبصل والثوم والتوابل والمشروبات ذات الرائحة القوية كالكحول أو القهوة، تؤدي إلى حدوث رائحة كريهة في الفم. إهمال تنظيف أطقم الأسنان أو أجهزة تقويم الأسنان، يؤدي أيضاً إلى تراكم البكتيريا وظهور الرائحة الكريهة. التدخين: يعتبر التدخين واستهلاك أي من منتجات التبغ أحد الأسباب الرئيسية المؤدية لرائحة الفم الكريهة، كما تسبب العديد من مشاكل اللثة والأسنان. جفاف الفم: يعمل اللعاب على تنظيف الفم والتخلص من بقايا الطعام أولاً بأول. وعند نقص إفراز اللعاب والإصابة بجفاف الفم، يحدث قصور في هذه الوظيفة، ما يؤدي إلى ظهور الرائحة الكريهة للفم. تناول بعض أنواع الأدوية قد يؤدي إلى جفاف في الفم أو إفراز مواد كيميائية تؤثر على رائحة الفم. إصابة الفم والأسنان واللثة بالعدوى أو الالتهابات أو التقرحات، أو الإصابة ببعض الأمراض غير المرتبطة مباشرة بالفم، كالالتهاب الرئوي، والتهاب الحلق والجيوب الأنفية وارتجاع المريء وغيرها. يمكن تجنب الرائحة الكريهة قبل ظهورها عن طريق تجنب مسبباتها، لكن الأمر الأكثر أهمية هو مراجعة عادات تنظيف الفم والأسنان اليومية. أكثر من شرب الماء، واستخدام فرشاة الأسنان والمعجون، نظف أسنانك بالخيط واستخدم غسول الفم والأسنان يومياً، للتخلص من تراكم البكتيريا وبقايا الطعام والبلاك. تنظيف الأسنان بالفرشاة فقط لا يضمن لك الوصول إلى جميع المناطق في تجويف الفم، ولكن مع الإستعانت بغسول الفم ستتمكن من ذلك، إذ يصل غسول الفم إلى 100% من تجويف الفم وينظفه ويقضي على الجراثيم والبكتيريا المسببة لرائحة الفم الكريهة، ليس هذا وحسب، بل يقلل أيضاً من خطر الإصابة بمشاكل اللثة والأسنان.

مخطفى تقو

طبية لحياة أفضل

أكثر من أكل اليقطين . فهو يخفف من أعراض سن اليأس ومن الآم المفاصل وأرتفاع الكوليسترول وأرتفاع ضغط الدم وغيره .

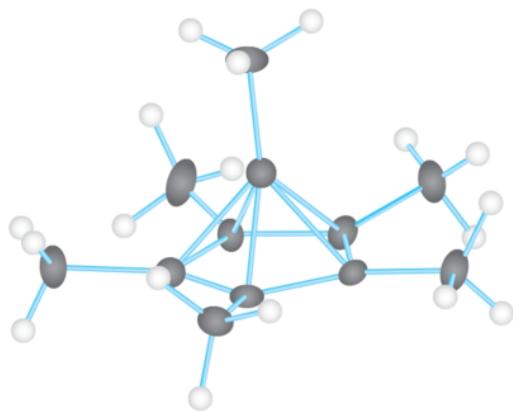


استخدام الثلج بعد ظهور الكدمة يساعد على التقليل من حجمها والتورم الذي يحدث . حيث أن الثلج يقلل من كمية الدم المتدفق إلى المز



لا ترتدي نفس الحذاء ونفس الجوارب ليومين على التوالي لتفادي رائحة القدم الكريهة . وأغسل قدميك يومياً .





وللذراع الكربوني الإضافي. إن أفضل وصف لحالة (الربط في الميثان المُبرتن) (الميثان ذو البروتون الإضافي CH_5). والتي تمثل الشكل الأكثر بروزاً للكربون خماسي التناسق، يكون كثلاث مراكز لرابطة من إلكترونين ولكن استخلاصه بمقادير كبيرة كان أمراً CH_3H_2 بين محيراً. مؤخراً تم استخلاص نوربونات (ثنائي سيكلو في هذه الأصناف (بطول $\text{C-C} = 1.39 \text{\AA}$ - هيبيتان)، وإن الرابطة تتدخل مع مجموعة الميثيلين الشرجبية الكربون من والذي يمكن أن يُبرر بتوارد الرابطة، \AA على بعد 1.80 ثلاثية المركز ثنائية الإلكترون. هذه النتائج قد حيث يرتبط الكربون $\text{C}_6(\text{CH}_3)_6$ شجعتنا لمحاولة عزل السادس التناسق بشكل حصري مع ذرات الكربون. وفي التشابه الجزيئي مع عنائقِ البورون الفقيرة بهندسة هرمية خماسية للـ Wade بالإلكترون، تتبناً قواعد C₆H₆ وفي العام 2014 قامت مجموعة Roithova بالتحري عن هذه الأصناف بعد عملية تأمين مضاعفة في الطور الغازي باستخدام مجهر الأشعة تحت الحمراء في درجة حرارة أقل من 4 كالفن. وعلى غرار التناضورية فإنه قد تم تسوية أنواع سداسية الحلقة بشكل كبير. على الرغم من أن هذه النتائج قد جعلت من الواضح أن عملية استخلاص كاتيونات الكربون الخماسية الهرمية أمراً محيراً، إلا أن ثباتية هذه الأصناف يمكن زيتها عبر استبدال ذرات الهيدروجين ببدائل أكثر قابلية لمنح الإلكترونات.

الكربون يرتبط بست ذرات لأول مرة !

يشكل التكافؤ رباعي للكربون والمخطط سداسي الشكل لحلقة البنزن حقائق مسلم بها في الكيمياء العضوية، وقد تم وضع هذه القواعد قبل 150 عام من وقد سحر الكيميائيون من Kekule. قبل كيكولييه القدم جراء إيجاد استثناءات لهذه القواعد، بدءاً منذ الستينات عندما حضرت النظائر المتكافئة من البنزن عبر عمليات اصطناع كيميائية معقدة. تتشارك الذرات الإلكترونات فيما بينها مشكلة الجزيئات . ويمتلك الكربون أربعة إلكترونات يمكن أن يتشارك بها مع ذرات أخرى. "ولكن ضمن شروط محددة فإن الكربون يمكن أن يتمطر خارج حدوده" كما يقول الكيميائي في جامعة برلين الحرة Malischewski، والذي قام باصطناع ودراسة الجزيئة المسماة سداسي ميثيل البنزن. تقليدياً يتجمع سداسي ميثيل البنزن على شكل عجلة مركبة، ويكون من ست ذرات كربون تنتظم بشكل حلقة سداسية مع أذرع إضافية من ذرات الكربون تنشأ من الحافة الخارجية للحلقة. وما يستحق الملاحظة بشكل خاص هو تحضير العالم سداسي ميثيل البنزن ذي Hogeweene الألماني الشاردين الموجبتين تحت شروط فائقة الحموضة في العام 1973، والتي حدد فيها البنية الهرمية الخماسية الشكل اعتماداً على التحليل ودراسات الفعالية. حيث قام NMR الطيفي بالاستبعاد إلكترونين من المركب، وتشير الدلائل على انهيار المركب الناتج (ذي الشحنة الموجبة) على نفسه وشكل الهرم. ووفقاً لإعادة التنظيم هذه وهناك ستة إلكترونات متاحة لربط قمة الهرم مع ذرات الكربون الخمسة المتبقية في الحلقة.

مطبخى تقو

الملأك العقید

مع التقدم الحاصل في حياتنا والتطورات التي تحدث ومع تسارع في تطور التكنولوجيا ووسائل الاتصال وكثرة التواصل الاجتماعي بين الناس أصبح المجتمع اليوم في تسارع دائم مع الوقت وتغيرت الكثير من الأحداث والأمور على وفق التغيير الذي حصل واندثرت بعض العادات والتقاليد في بلدي والتي كانت تقيد الكثير لكن رغم ذلك لم تنطبق هذه التطورات على الجميع ولم يتغير كل فرد . أصبحت الحرية كلمة تلفظ فقط للجنس الذكري وباتت تلك الملائكة مقيدة بسمى رب البيت . فقد امست العوائق تزداد امامها لأنها انشى وأنها انشى فلا يحق لها ان تفعل ما تطمح اليها . سيكون الجواب ان ارادت التقدم مادا سيقول الناس ؟ وكيف تفعلين هكذا؟ ومن غير الممكن ان تزاولي عملك مع الرجال لاإسف هذا هو مجتمعي الان بعد كل التطور الذي حصل وهذه العوائق التي دفنت الكثير من الاحلام والامنيات من قبل الكثيرات في سبيل ارضاء المجتمع يا ترى متى يجب ان نقف عن ارضاء الناس والنظر لأنفسنا وما بداخلها وما الذي تريده تحقيقه نحن كشباب المستقبل هذا الاساس الذي اطلق علينا اذن كيف نبني المستقبل ونحن مقيمات هكذا ؟ في عادات وتقاليد بالية بحثت لموضوعي هذا كثيرا عن الاسباب التي قد سارعت لترك ود مواهب الفتيات الشابات ونظرت الى الكثيرات اللواتي كسرن القيد واعلنوا التحدى ضد هذا المجتمع كي يحلقوا بعيدا الى تحقيق احلامهن البعض نجحن في ذلك لأنهن تلقين بعض الدعم من عوائلهن لكن البعض الآخر منهن باط بالفشل واحبطت معنوياتهن . اصبح واضحآ عندي ان اغلب التقيد الذي حصل هو في مناطق الجنوب والوسط من العراق ومع شديد الاسف هكذا مناطق اغلبها مقدسة لكن مع ذلك التقيد والحرمان الذي يحصل والضرب والإهانة التي تتلقاها المرأة والكثير والكثير من العاناة والأمور التي يجب ان تحل في وقت سريع كي لا نخسر نصف المجتمع وكيف لا تنحرف من جعل الله الجنّة تحت اقدامها ارى اليوم اغلب الحالات التي تحصل هي الانتحار لشابات لم يكملن العشرين وفي عوائل مرمودة يا ترى هل جلسنا قليلا لنحدد ما سبب القدوم على هكذا فعل محزن وما الذي يدفعها للتخلّي عن روحها واعز ما تملك في موضوعي اليوم لو بقيت اروي الكثير من الحالات التي اكتشفتها طبعت كتاب من عشرة اجزاء متواصلة لكنني اطمح ان ارى التغيير الذي سوف يحصل بعدما نقدم شعاع املا ساطع لهكذا حالات واثناء بحثي في احد المحافظات عن اسباب التقيد هنا والدّوافع لم يكتمل موضوعي الى هنا فقط سوف يكون له شرح وفير في المرة القادمة

میقات موحان



قمة المشاعر

تعزيز على مشاعرك باكمالها ♦ الحياة هي عبارة عن اختبار للمشاعر القوية : الخوف ، البهجة ، الحزن ، الفرح . لا تحاولي الهروب من تلك التي لا تحببها ، حتى مشاعرك كالخوف ، الذنب والخطر تخربنا بأشياء كثيرة عن ذواتنا ، وتعطينا الطاقة على التغيير ، وتذكرنا بما نعتبره هاما في الحياة . اعتبر في بمشاعر الالم ، واعلمي انها جزء لا يتجزأ منك . يمكنك التخلص من مشاعرك عن طريق التعبير عنها . اذا ما تصرفت كان شيئا لم يحدث ، فإن المشاعر سوف تتخذ طرقاً خفية ، إلا أنها تسيطر لا حقاً بطرقها : سوف تنهجين على الآخرين ، سوف تنسين أشياء لا تريدين تذكرها ، سوف تتأخرين في الوصول إلى الاماكن التي لا ترغبين فعلاً في الذهاب إليها ، وتشعرين بالتعب . حين لا تؤدين القيام بشيء ما . عندما تحدث هذه الأشياء ، أو يزول لسانك بما تخفيه ، أو تتذكري فجأة ذكرى من الماضي أو تظهر أغنية أو فكرة طارئة من "لامكان" ، اسالي نفسك لماذا يرسل إليك لاوعيك هذه الرسالة . ♦كيف تقومين بتمويه شعورك المؤلم ؟ الطرق الشائعة هو التخفيف من هذا الشعور ، او استغلال الآخرين ، او انفسنا بطريقة مؤذية بسببه . عندما تكونين صادقة مع نفسك ويمكنك مراقبة سلووكك باهتمام لا بانتقاد ، تجدو الحياة أكثر بساطة ، مشاعر الالم ليست سيئة بحد ذاتها بل انكارها هو كذلك . ربما انت تذكرين مشاعرك لأن الاسرة التي تربيت فيها لا تستحسن اظهار المشاعر . الولاد الذين يتعلمون كيف يختبرون مشاعرهم الحقيقية بشكل صحيح واضح و كامل ، يصعبون اشخاصاً بالغين قادرین على التعامل مع مشاعرهم الحقيقة . اخبرتني احدى المدرسات كيف اصيّبت زميلاتها بالرعب حين سمحـت لطفل في يومه الاول في الحضانة عن التعبير عن مشاعر القلق لديه بسبب الحزن وانفصاله عن والدته . لو ان المعلمة قالت للصبي : "انت بخير" ، وحاولت الهاءه بالألعاب ، لفكرة الصبي : "لابد ان هنالك شيء خطأء . انا خائف ومشوش لكن احددهم يقول لي انتي لست كذلك" ان تعليم الولد انكار مشاعره يجعل منه راشداً لا يعلم كيف يتعامل مع أنه

سرى ستار



نادي باير ليفر كوزن

قصة تأسيس نادي باير ليفر كوزن على يد الشركة المصنعة للاسبرين

في أواخر عام 1903 تقدم فيلهلم هاوشنيلد بورقة موقع عليها من 170 عاملًا كان مشرفاً عليهم في شركة باير للكيماويات والأدوية، الورقة تم تقديمها إلى مالك الشركة فريديريش باير، وكان فيها طلباً من الشركة للمساعدة على تأسيس نادٍ رياضي.

الإدارة وافقت على الطلب، وأطلق اسمه باير - ليفر كوزن على النادي، أي أنه شراكة بين الشركة والمدينة، وتأسس رسمياً في منتصف عام 1904 وانطلق نادي باير ليفر كوزن الذي بات عموداً من أعمدة الدوري الألماني في السنوات الأخيرة.

شركة باير هي شركة كيماويات وأدوية تتخذ من ليفر كوزن مقراً لإدارتها، علماً أنها تأسست في مدينة برلين، وأشهر منتجاتها هو أسبرين، ولها عدة فروع حول العالم منها واحد في المنطقة العربية في الأردن، وهي شركة دخلها السنوي 39.76 مليار دولار وأرباحها تقارب 4 مليارات دولار.

نصر اليساري

الطعام والبيض الفاسد عقاب الخسارة

عندما خسرت إيطاليا أمام كوريا الشمالية بهدف باك دوابك في مونديال 1966 بإنجلترا كانت هذه الخسارة هي الخسارة الأسوأ في تاريخ المنتخب الإيطالي.. ليس لأنها اطاحت بالفريق خارج البطولة بل لأنها جاءت من فريق مغمور ليس له تاريخ كروي.. وفي مطار روما تعمد الفريق الإيطالي الوصول ليلاً هرباً من الجماهير الغاضبة ورغم ذلك حضر إلى المطار عدد كبير من الجماهير التائرة التي وجهت له السباب والشتائم القدرة للاعبين بجانب إلقاء البيض الفاسد والطماطم على اللاعبين وهتفت الجماهير التائرة كوريا كوريا وتلقى مدرب الفريق تهديداً بالقتل بجانب الاتهامات التي وجهت له ولاحقته شهوراً طويلة بعد البطولة



معلومات رياضية

الم منتخب الهندي تقدم بطلب للاتحاد الدولي لكرة القدم بالسمح للاعبيه باللعب في بطولة كأس العالم لسنة 1958 من دون أحذية! ورفض الطلب ... فما كان من الم منتخب الهندي إلا الانسحاب من البطولة!

نجم الم منتخب الأرجنتيني بابلو سورين يملك شهادة عليا في الصحافة الرياضية! وأسطورة البرازيل سقراطس (طبيب أطفال)

نكت

اجاني واحد وكالي ممکن
تدايني عشر ملايين ، كلتله
والله يا اخي اني حتى من اصلي
ما اطلب من الله هيج مبلغ

عبد عاش بالناصرية 15 سنة
يشغل جايحي ويومية ينصبون
عليه !!! فد يوم كالو...والله عيب
!!! هذا صار منا وبينة راحوا
عليه وكالو بعد ما نصب
عليك عبد ... كال ... يلا عادي
اني هم بعد ما ابو بالجاي

معلومات

في اللغة العربية تعني (الابدي)
الذي لا نهاية له و (الاذهلي)
الذى لا بدايه له و (الامدى)
الذى مابين النهاية
والبداية و(السرمدي) الذى لا
بدايه له ولا نهاية له

	-		=	9
+		+		
	-		=	14
12		2		

املا المربعات بالارقام المناسبة

مسابقة العدد

ملاحظة

١- تسلم الأجرة إلى محرر الصفحة

٢- يتم استلام الأجرة خلال أسبوع من تاريخ نشر العدد

١- ما هو الشيء الموجود في كل شيء !!

٢- من هو الذي مات ولم يولد !!

علي جعيل الجابري

قلل من إهدرها لكي لا تفني

حافظوا على الكهرباء





السير نحو النجاح رحلة لا
نهاية لها، توقف قليلاً عن
السير وارجع ما قطعته في
رحلتك وصحح أخطائك وطور
مهاراتك واشذ همتك
وانظر للحياة بتفائل وسعادة
ثم أكمل مسيرتك نحو النجاح