

حبر

مجلة شهرية تعنى بشؤون الفتيان
تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية - شعبة الطفولة والناشئة
العدد ١٠ - شهر رمضان ١٤٣٧ هـ - تموز ٢٠١٦ م



الشهيد محمد خلف
الشهيد زيد حاتم
الشهيد باقر جاسم
الشهيد عباس حسن
الشهيد مهدي سمير
الشهيد زياد نعمه
الشهيد احمد محمد
الشهيد كرار سلام
الشهيد موفق هاشم
الشهيد فراس توفيق
الشهيد مؤيد ضياء
الشهيد ناظم حسين
الشهيد كرار يوسف

الشهيد محمد كاظم
الشهيد عباس صادق
الشهيد علي حسين
الشهيد كريمه سلام
الشهيد علي عقيل
الشهيد سيف قاسم
الشهيد حميد جاسم
الشهيد ليث جواد
الشهيد احمد حسن
الشهيد طالب مجيد
الشهيد حبيب بدر
الشهيد ضياء عمار
الشهيد حسين حسن

محمّد

رضوان الله تعالى عليه

الشريف الرضي

تطبيقات الطاقة الشمسية الكهروضوئية

حق الرجلين

نصائح للتخفيف من الضغوط النفسية

الطريق نحو النجاح

ابي لا يهتم بي

الإشراف العام

عقيل عبد الحسين الياسري

رئيس التحرير

علي البدري

هيئة التحرير

أحمد الخالدي

مرتضى العظمي

المشاركون

حسن الجوادي

ليبب السعدي

التدقيق اللغوي

مصطفى كامل محمود

رسوم

كمال الباشا

عباس راضي

مهند حسن

كاريكاتير

عودة الفهداوي

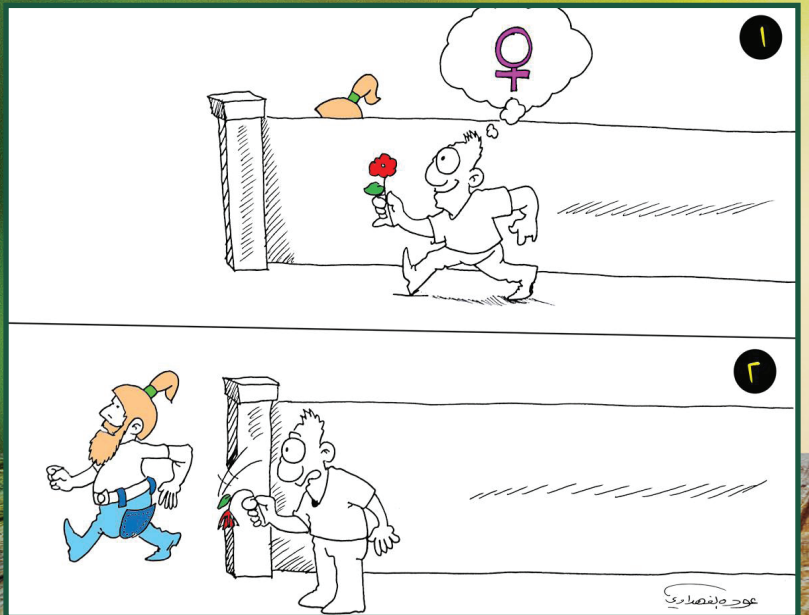
التصميم واللاخراج الفني

علي عوني الربيعي

كُن أنت التغيير

الكثير من الشباب غير راضين عن واقعهم ويريدون العيش في مكان آخر فيبدؤون بالتفكير في الهجرة والبحث عن وطن آخر، فيقضي عمره رحلاً بين البلدان يتنقل من بلد إلى بلد ومن بيت إلى بيت لا يملك أصدقاء ولا جيراناً يعيش الغربة في كل يوم ولا يجد الاستقرار في حياته أبداً، أما البعض الآخر من الشباب عندما لا يكون راضياً عن واقعه يعمل على تحسينه ويبادر إلى تغيير كل ما فيه من خطأ فيكون عنصراً ببناءً في مجتمعه ومساعداً لإخوته وسانداً لهم فيكون علاقات قوية بكل الناس من حوله ويصبح لديه الكثير من الأصدقاء، ويكون قد ساهم في صناعة وطن أجمل، له ولكل من حوله وتكون أيامه مثمرة، وأنت عزيزي الشاب فكر في تطوير قابلياتك ومهاراتك لتستطيع أن تكون قادراً على تغيير واقعك وواقع وطنك فأنت الثروة الحقيقية في هذه البلاد، فلو فكر كل فرد منا في تطوير ذاته وكان عنصراً يعمل على نشر الخير و مساعدة الآخرين سنصنع وطناً أجمل من كل الأوطان يتمنى كل الناس العيش فيه. التغيير الحقيقي يبدأ منك أنت اذا قررت أن تتغير فسيغير كل العالم من حولك

• رئيس التحرير





يجب أن
نسال من له خبرة في
هذا المجال

اعتقد أن قفزات الملاكمة
هذه من النوع غير الجيد
ولا تناسب المنافسات

إنها نوعية ممتازة للمنافسات
خذوها ستفيدكم كثيراً اعتمدوا
علي يا أصدقائي

انتظر يا عمّار لا تشتتر هذه النوعية
إنها لا تناسبنا فقد أخبرني صاحب
المحل أنها للتدريب فقط وليست
للمشاركة في المنافسات.

ساعدهم في الأشياء التي
تعرفها يا وهمان وليس فيما
ليس لك به علم ،
(لا خير في القول بالجهل)
يا أخي

هذه عواقب وصيتك
لي .. لقد أخبرتني أن
تساعد كل من يظللني
المساعدة

هل تريد أن تخذعنا أيها الولد

لقد أراد المساعدة فقط يا شباب ،
نحن نعتذر لكما

الشريف الرضي

رضوان الله تعالى عليه

ولادته ونشأته :

ولد محمد بن الحسين بن موسى الملقب بالشريف الرضي (رضوان الله تعالى عليه) في بغداد في سنة (٣٥٩ هـ = ٩٧٠ م) وينتهي نسبه الى الامام علي بن أبي طالب (عليه السلام) نشأ وترعرع في بغداد وقد تتلمذ على أكابر علماء عصره حتى أصبح أديبا بارزا وشاعرا شهيرا، وفقهيا متبحرا، وكان عالي الهمة، شريف النفس. ألف الشريف الرضي (رضوان الله تعالى عليه) كتباً كثيرة كان أهمها كتاب (نهج البلاغة) وهو ما جمعه من خطب وكلمات الامام علي (عليه السلام).

مواقفه

رغم التضيق والملاحقة التي طالت عائلة الرضي (رضوان الله عليه) من قبل السلطة والتي أدت الى سجن والده في (قلعة اصطخر) وحتى بعد اطلاق سراحه ظل التضيق على هذه الاسرة العلمية وبعد ذهاب فترة حكم (عضد الدولة) اعاد الحاكم الذي جاء بعده منصب نقابة الاشراف لوالد السيد الرضي (رضوان الله عليه) والذي تخلى عنه الى ولده بسبب كبر سنه وبهذا اصبح الشريف الرضي (رضوان الله عليه) نقيب الاشراف وهو في عمر ٢١ سنة، ثم أسس مدرسة ومكتبة دار العلم ليكمل مسيرة والده العلمية فكانت هذه المدرسة من أوائل المدارس الدينية التي أسست في بغداد واستمرت في العطاء حتى بعد رحيل السيد الرضي (رضوان الله عليه) من خلال إشراف أخيه السيد المرتضى وقد تخرج من دار العلم علماء كبار ومنهم شيخ الطائفة محمد بن الحسن الطوسي (قدس سره).

وفاته

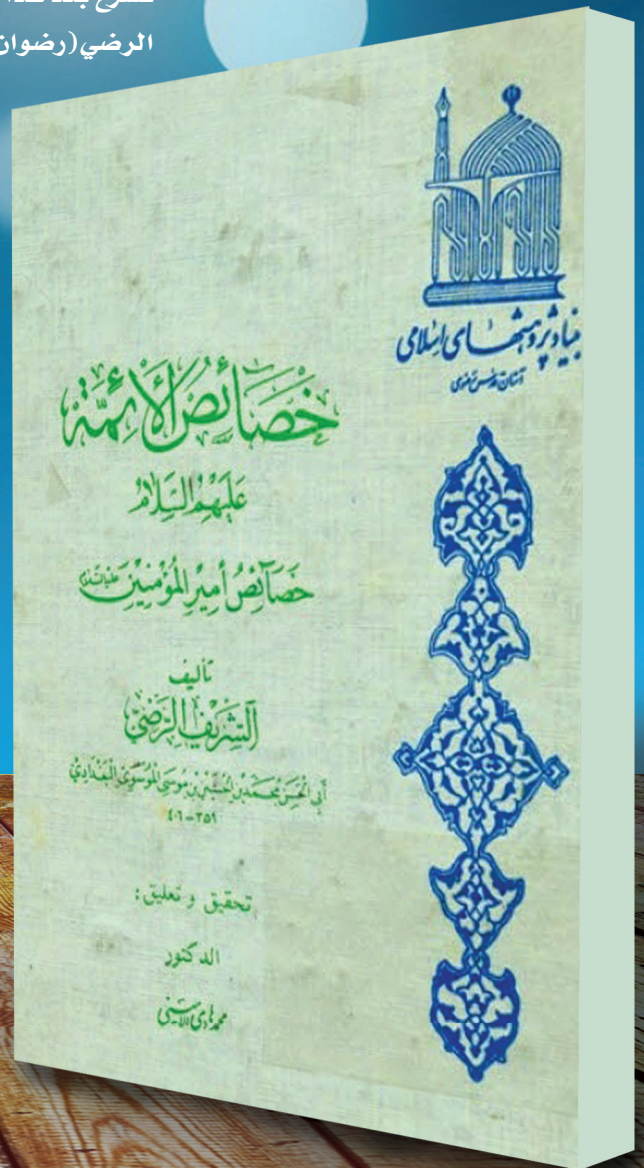
كانت وفاة الرضي (رضوان الله عليه) يوم (٦ من محرم ٤٠٦ هـ، الموافق ١ تموز ١٠١٥ م) في بغداد وقد اختلف المؤرخون في مكان دفنه فمنهم من يقول أنه دفن في منزله بمحلة الكرخ في بغداد وهناك قول بأن السيد المرتضى نقله إلى مشهد الكاظمين ودفنه بجوار الإمام موسى الكاظم (عليه السلام) ومنهم من يقول أنه نُقل إلى كربلاء ودفن بجوار قبر والده.

كتاب خصائص الأئمة

من أوائل الكتب التي ألفها الشريف الرضي (رضوان الله تعالى عليه) هو كتاب خصائص الأئمة (عليهم السلام) وكان الرضي (رضوان الله تعالى عليه) ينوي ان يكمل هذا الكتاب كسلسلة يبدؤها بالامام أمير المؤمنين (عليه السلام) وينهيها بالامام الحجة بن الحسن العسكري (عجل الله فرجه الشريف) لكنه (رضوان الله عليه) لم يكمل باقي السلسلة وأكتفى من كتابه بذكر خصائص أمير المؤمنين (عليه السلام) لأن هذا الكتاب خلق لدى الرضي (رضوان الله تعالى عليه) دافعاً قوياً في جمع خطب وكلمات أمير المؤمنين (عليه السلام) حيث لم يجد كتاباً يهتم بهذا الجانب واستجابة لطلب تلاميذه واصدقائه فشرع بعد هذا الكتاب بتأليف كتاب (نهج البلاغة) الغني عن التعريف ويذكر الشريف الرضي (رضوان الله تعالى عليه) ذلك في مقدمة كتاب نهج البلاغة حيث يقول :

(كنت قد بويت ما خرج من ذلك أبوابا، وفصلته فصولا، فجاء في آخرها فصل يتضمن محاسن ما نقل عنه عليه السلام، من الكلام القصير في المواعظ، والحكم، والأمثال، والأدب، دون الخطب الطويلة، والكتب المبسوطة، فاستحسن جماعة من الأصدقاء ما اشتمل عليه الفصل المقدم ذكره، معجبين بدائعهم ومتعجبين من نواصعه)، وقد ضم كتاب خصائص الأئمة (عليهم السلام) بين دفتيه العلم الكثير، والأدب الجم، والحيوية الفكرية، وتداوله العلماء والمؤلفون على امتداد التاريخ، ونقلوه واستنسخوه وأكثروا من نسخه، وحافظوا عليه إلى يومنا هذا .

وقد ذكر الرضي في كتابه هذا بعضاً من خصائص أمير المؤمنين (عليه السلام) وأورد فيه فضل زيارته (عليه السلام) والاشعار التي قيلت حين نصبه النبي (صلى الله عليه واله) خليفة وولياً للمؤمنين من بعده في يوم الغدير وكذلك بعض خصائصه كرد الشمس ومبيته في فراش النبي (صلى الله عليه واله) وغيرها من الخصائص التي لم تذكر لغيره (عليه السلام) .





الصوم

يجب أن يعرف المكلف ماذا يفعل اذا ما تناول مفطراً من المفطرات.
وينقسم جواب ذلك الى قسمين :

القسم الاول / لو تعمّد الصائم فارتكب أو تناول أحد المفطرات التي ذكرناها في العدد السابق يجب عليه الامساك (وهو الامتناع عن المفطرات) حسب التفصيل التالي :
أ- اذا بقي على الجنباة متعمداً الى طلوع الفجر يجب عليه أن يمسك في باقي النهار بقصد القربة.

ب- اذا تعمّد الكذب على الله سبحانه وتعالى أو على رسوله (صلى الله عليه وآله)؛ والكذب على الله ورسوله هو أن تتكلم بكلام فتقول (قال الله او قال الرسول أي أن تنسب قولاً تعتقد أنه من القرآن او السنة النبوية) والافضل أن تقول: (قال الله في كتابه ما مضمونه وتكمل الحديث)، وكذلك اذا تعمّد استنشاق الدخان او الغبار الغليظين يمسك بقية النهار بنية (رجاء المطلوبة).

ج- واذا افطر باحد المفطرات الاخرى (امسك بقية يومه تادباً برجاء المطلوبة).
ويجب عليه بالاضافة الى ذلك أن يقضي اليوم الذي أفسد صومه بالافطار وأن يؤدي الكفارة اما بتحرير رقبة أو باطعام ستين مسكيناً أو بصوم شهرين متتابعين عن كل يوم افطره سواء أكان افطاره بشيء محلل كشرب الماء أم بشيء محرم كشرب الخمر.
القسم الثاني / اذا افطرت يوماً من شهر رمضان لعذر كالمرض المانع من الصوم أو السفر مثلاً فيجب عليك القضاء وذلك بأن تختار يوماً من أيام السنة غير العيدين فتصومه عوضاً عن ذلك اليوم الذي مرضت فيه أو سافرت فيه.



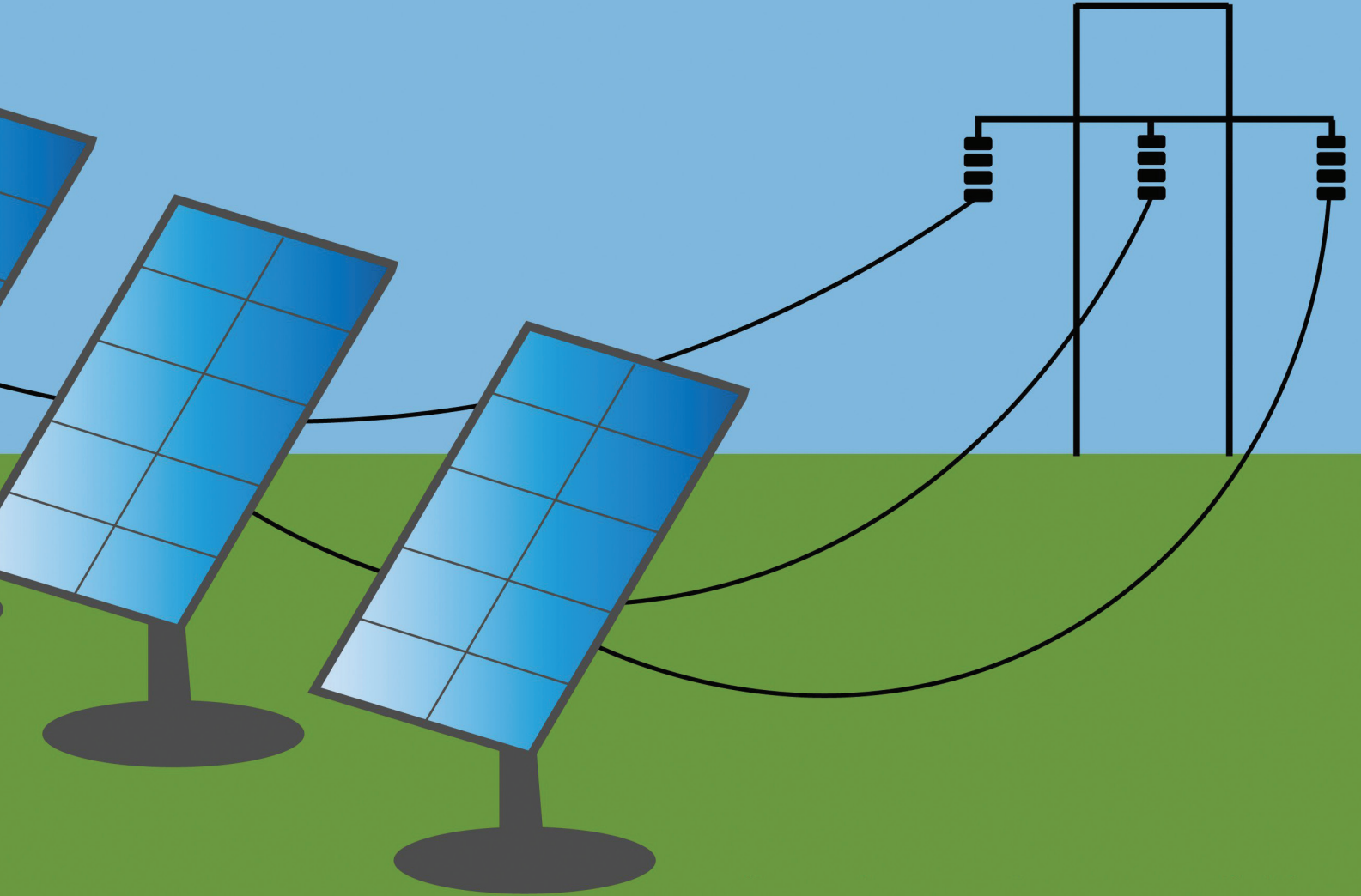
النظر والتفكير

خلق الله عز وجل للانسان عقلاً مفكراً وأودع فيه قابلية التمييز بين الاشياء خيراً وشرها وقد ورد عن الامام الباقر (عليه السلام) أنه قال: (لما خلق الله العقل استنطقه ثم قال له: أقبل فأقبل ثم قال له: أدبر فأدبر ثم قال: وعزتي وجلالي ما خلقت خلقاً هو أحب إلي منك ولا أكملتك إلا فيمن احب، أما إني إياك أمر، وإياك أنهى وإياك اعاقب، وإياك اثيب)، وهذا يعني أنه لا يكتمل دين المسلم بغير العقل وقد منحنا الله تعالى قوة التفكير، وأمرنا أن نتفكر في خلقه، ونتدبر في حكمته واتقان تدبيره في آياته في الأفاق وفي أنفسنا، قال تعالى: (سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ) فصلت. وقد ذم المقلدين لأبائهم (أي المتبعين لدين آبائهم بغير تعقل وبدون دليل) بقوله تعالى: (وَإِذْ قِيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا وَجَدْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوَلَوْ كَانَ الشَّيْطَانُ يَدْعُوهُمْ إِلَى عَذَابِ السَّعِيرِ) لقمان الآية ٢١، فلا بد أن نتحرى عن صحة اعتقادنا ولا نأخذ به جاهزاً ممن سبقنا، إضافة الى أن عقولنا فرضت علينا النظر في الخلق ومعرفة خالق الكون، وما ورد في القرآن الكريم من الحث على التفكير واتباع العلم والمعرفة فهو تأكيد على هذه الحرية الفطرية في العقول ومذكر للنفوس على ما فطرت عليه من الاستعداد للمعرفة والتفكير. فلا يجوز أن يتكلم الانسان على تقليد غيره من الابداء أو أي أشخاص آخرين، بل يجب عليه أن يفكر ويتأمل، وينظر ويتدبر في أصول اعتقاداته المسماة بأصول الدين التي أهمها: التوحيد، والنبوة، والامامة، والمعاد ولا يصح التقليد فيها لأن التقليد محصور في فروع الدين فقط من العبادات والمعاملات كالصلاة والصوم والعقود والمواثيق وغيرها.

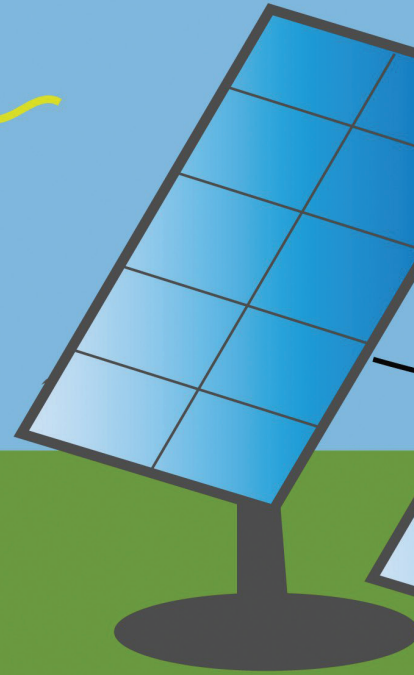
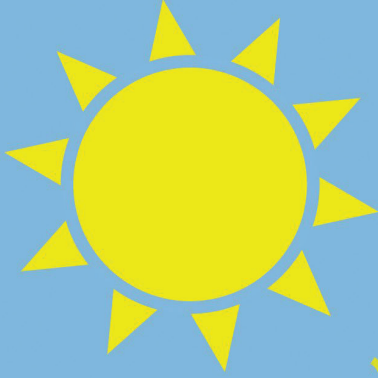


تطبيقات الطاقة الشمسية الكهروضوئية

تعد الطاقة الشمسية من أهم مصادر الطاقة النظيفة التي بدأ الإنسان استخدامها لتكون بديلاً لمصادر الطاقة المعروفة وتطبيقات الطاقة الشمسية عديدة ومتنوعة لكن ما يهمنا الآن هو الطاقة الضوئية للشمس والتي يمكن تحويلها الى طاقة كهربائية فهي الأكثر انتشاراً وتطوراً في الوقت الراهن وتتم من خلال الألواح الشمسية (الفولتوضوئية) او ما يعرف بـ Photovoltaic panels والتي تستخدم في توليد الكهرباء من ضوء الشمس بطريقة مباشرة. وقد استطاعت العديد من الشركات المنتجة للألواح الطاقة الشمسية الفولتوضوئية Photovoltaic في السنوات القليلة الماضية تطوير انواع وانظمة الطاقة الشمسية الفولتوضوئية بشكل كبير مما جعل حلول الطاقة الشمسية أكثر نجاحاً من الماضي بكثير وأكثر كفاءة وأعلى جودة، ولكننا في هذا الموضوع سنتحدث عن تطبيقات الطاقة الشمسية الأحدث بالنسبة لحلول الطاقة الشمسية الضوئية.



- ١- محطات الطاقة الشمسية الفولتوضوئية photovoltaic وهي مشاريع ضخمة تقوم بها الدول أو المؤسسات لتوفير جزء كبير من احتياجاتها للكهرباء عن طريق انشاء محطات ضخمة لتوليد الطاقة الكهربائية من الألواح الشمسية كبديل نظيف وآمن بدلا من محطات توليد الطاقة بالوقود المعروف كالبترول والغاز الطبيعي.
- ٢- توفير الطاقة اللازمة للأبراج والمباني العملاقة هو واحد من تطبيقات الطاقة الشمسية الضوئية.



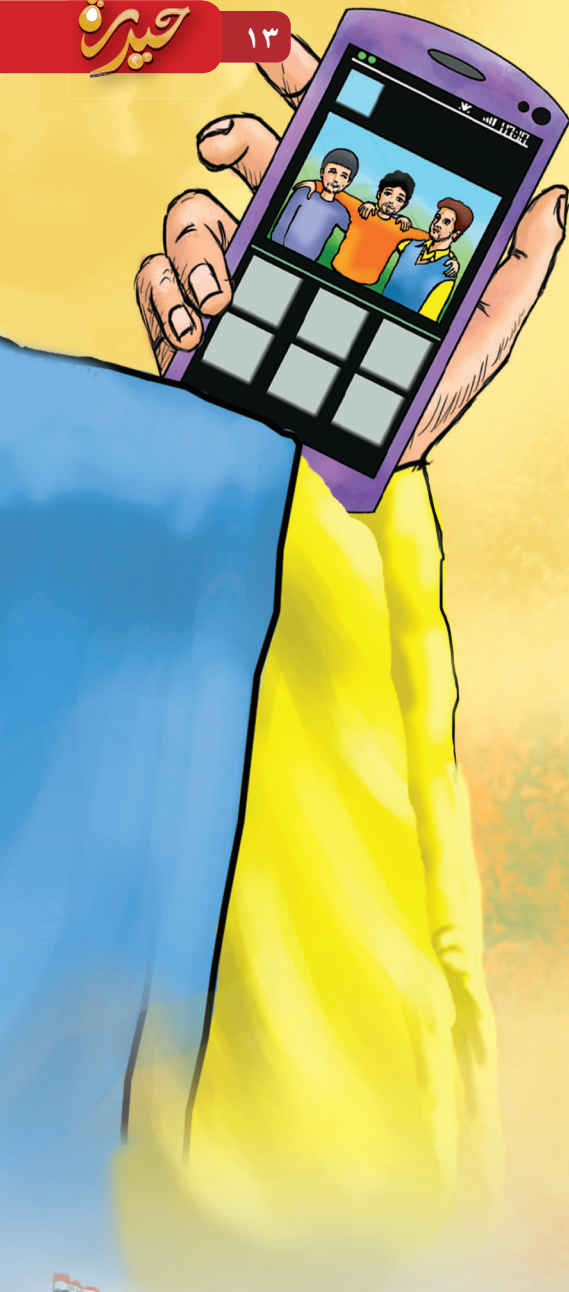
- ٣- الألواح الشمسية علي اسطح المنازل وهو نظام انتشر كثيرا في الأونة الأخيرة في بعض الدول.
- ٤- استخدام الألواح الشمسية لتوفير الكهرباء اللازمة لانارة الشوارع وهي أحد أهم تطبيقات الطاقة الشمسية حيث انها ليست فقط توفر طاقة نظيفة ومجانية ولكنها ايضا توفر تكاليف الاسلاك الممدودة في الشوارع.
- وقد دخلت تطبيقات الطاقة الشمسية الى كثير من احتياجات الانسان المعاصر فأستخدمت في انارة الديكور وصناعة مصابيح زينة في الحدائق واستخدمت في كاميرات المراقبة كذلك استخدمت في بعض الصناعات الخفيفة المحمولة كبعض الساعات والهواتف وشواحن الهواتف وغيرها.

المدركون الفتح

رسم : علي رستم
نص علي البدري

كان يقلب الصور في هاتفه ويستذكر موقف كل صورة مرت به، يسمع الضحكات عندما يشاهد صورها، يشم عطر الزهور التي يحملها عمّار الذي يقف بجانبه، بكل هدوء وانسيابية كانت دموع حيدرة تنزل على خديه على عكس النار التي تضج في داخله وهو يتذكر صديقه عمّار الذي استشهد دفاعاً عن العراق ومقدساته، عمّار كان فتى في عمر ١٧ سنة لكن وعيه وعلمه وسعة قلبه توحى إلى أنه أكبر من ذلك بكثير، وكأن عمره ألف عام من الحكمة، وألف عام من العلم والمعرفة، و١٤٠٠ سنة من الوعي الحسيني بالتضحية والجهاد في سبيل الله، كان خدوماً مطيعاً لا تفارق الابتسامة شفّيته، عندما هجمت عصابات داعش على العراق وأصدرت المرجعية الدينية فتواها التاريخية بالدفاع الكفائي،





وكانه كان ينتظرها منذ سنوات ،تطوَّع عَمَّار ولبس ملابس الجهاد التي
تزينت به وتزين بها، فبدا وكأنه خُلِق ليكون مجاهداً في سبيل الله ،
صبوراً قنوعاً بأبسط الأشياء باسماء في كل وقت يفترش الأرض ويحب
الجميع لا يمل ولا يكل من العمل وخدمة الآخرين نعم من يعيش حياته
كحياة (عَمَّار) ويُملأ قلبه رحمةً وصدره علماً لا يليق به إلا أن يغادرنا
شهيداً، لأن الشهداء فرسان أهل الجنة ومن يعيش أفضل حياة لا بد أن يموت
أفضل موت وأفضل الموت الشهادة التي اختارها عَمَّار يختتم بها حياته،
لا حيدرة ولا عباس ولا كل الأصدقاء سينسون هذا الفتى الذي زرع وروداً في قلوب
الجميع من خلال عمله وتفانيه، المدرسون في المدرسة ورجال الحي وجيرانه في محل
العمل علّقوا صورته في كل مكان لأنهم لا يريدون أن يفارقوا بسمته ونظرة عينيه ،
رفع حيدرة هاتفه ووضع على قلبه بعد أن قبّل صورة عمار وعاهده أن يمضي
في طريق الجهاد ليلتحق بقافلة الحسين لكي يدرك الفتح الذي تنبأ به الحسين
(عليه السلام) حين قال : (مَنْ لحق بنا استشهد ومن لم يلحق لم يدرك الفتح).



حق الرجلين

قال الإمام السجاد "عليه السلام" وهويتحدث عن حق الرجلين (وأما حق رجلِك فان لا تمشي بهما إلى ما لا يحلُّ لك، ولا تجعلهما مطيتك في الطريق المستخفة بأهلها فيها، فإنها حاملتك، وسالكة بك مسلك الدين والسبق لك، ولا قوة إلا بالله...) أخبرنا القرآن الكريم بحقيقة هامة وهي أن جوارح الإنسان تتحدث يوم القيامة لتكون شاهداً عليه ومن هذا المنطلق أوصانا الإمام السجاد "عليه السلام" عن حق الرجلين فقد خلق الله عزوجل الرجلين لتكون لنا وسيلة للتحرك في هذه الحياة الدنيا فهي التي تحملنا وتساعدنا في كسب رزقنا وفي دراستنا وعيشنا وتنقلنا نحو أماكن الخير والإصلاح والبركة ويحذرنا الإمام من أن نمشي بهما نحو أماكن القبح والرذيلة التي نهانا عنها الإسلام وما لا يحل لنا، فهذه الطريق مهلكة ومدمرة لنا وفي النهاية يرى الإمام أنَّ السبق للإنسان الذي يحرز بهما الفوز والفلاح..





لَوْلَهُ الْإِمَامُ الْحَسَنُ (عليه السلام)

التأملات في الوصية

ان من أعظم من الله علينا أنه سمح لنا بمناجاته في أي وقت نشاء، فبعض الحكام والمسؤولين لا يمكنك ان تراهم أو تتحدث معهم الا بعد استحصال الموافقات وحجز المواعيد، ورب السماوات والارض يسمعون في أي وقت، وقد تكفل بالاجابة وربما بعض الاحيان يؤجلها لمصلحتنا فبعض الناس يطلبون أشياء تضرهم فيقول الامام السجاد عليه السلام (فَإِنْ أَبْطَأَ عَنِّي عَتَبْتُ بِجَهْلِي عَلَيْكَ، وَلَعَلَّ الَّذِي أَبْطَأَ عَنِّي هُوَ خَيْرٌ لِّي لِعَلِّمَكَ بِعَاقِبَةِ الْأُمُورِ)، والدعاء في بعض (الاماكن) أقرب الى الاستجابة مثل (ساحات الجهاد وتحت قبة الإمام الحسين (عليه السلام) وبعض المشاهد المشرفة) كما وأن بعض (الأوقات) يكون فيها استجابة الدعاء أسرع من غيرها كوقت (السحر) صلاة الليل وليلة القدر ووقت المطر والمرضى وحالات الانسان في الدعاء تختلف من وقت الى آخر فكلما كانت نفسه أكثر صفاء وقلبه أكثر إخلاصاً كان الدعاء اضمن في الاستجابة، فالله سبحانه وتعالى دائم الكرم وعلينا أن نوفر عناصر الدعاء لاستجابته. وقد جعل الله مجرد الدعاء والذكر حسنة يثيب عليها وجعلها عودةً إليه وتوبة من الذنوب فهو يسمع النداء ويعلم صدق القلوب ويعلم ما في النفوس من آلام، وهو المنجي من كل الهموم والملمي لكل الطلبات التي لا يقدر عليه غيره.

وَأَعْلَمُ، أَنَّ الَّذِي بِيَدِهِ خَزَائِنُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ قَدْ أَذِنَ لَكَ فِي الدُّعَاءِ، وَتَكْفُلُ لَكَ بِالْإِجَابَةِ، أَمَرَكَ أَنْ تَسْأَلَهُ لِيُعْطِيكَ، وَتُسْتَرْحِمَهُ لِيَرْحِمَكَ، وَلَمْ يَجْعَلْ بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ مِنْ يَحْجُبُكَ عَنْهُ، وَلَمْ يُلْجِئَكَ إِلَى مَنْ يَشْفَعُ لَكَ إِلَيْهِ، وَلَمْ يَمْنَعْكَ إِنْ أَسَأْتَ مِنَ التَّوْبَةِ، وَلَمْ يُعَاجِلْكَ بِالنَّقْمَةِ، وَلَمْ يُعَيِّرْكَ بِالْإِنَابَةِ، وَلَمْ يَفْضَحْكَ حَيْثُ الْفَضِيحَةُ بِكَ أَوْلَى، وَلَمْ يَشْدُدْ عَلَيْكَ فِي قَبُولِ الْإِنَابَةِ، وَلَمْ يَتَأَقَّشْكَ بِالْجَرِيمَةِ، وَلَمْ يُؤْيِسْكَ مِنَ الرَّحْمَةِ، بَلْ جَعَلَ نَزْوَعَكَ عَنِ الذَّنْبِ حَسَنَةً، وَحَسَبَ سَيِّئَتَكَ وَاحِدَةً، وَحَسَبَ حَسَنَتَكَ عَشْرًا، وَفَتَحَ لَكَ بَابَ الْمَتَابِ، فَإِذَا نَادَيْتَهُ سَمِعَ نِدَاكَ، وَإِذَا نَاجَيْتَهُ عَلِمَ نَجْوَاكَ، فَأَفْضَيْتَ إِلَيْهِ بِحَاجَتِكَ، وَأَبْثَثْتَهُ ذَاتَ نَفْسِكَ، وَشَكَّوْتَ إِلَيْهِ هُمُومَكَ، وَاسْتَكْشَفْتَهُ كُرُوبَكَ، وَاسْتَعْنَيْتَهُ عَلَى أُمُورِكَ، وَسَأَلْتَهُ مِنْ خَزَائِنِ رَحْمَتِهِ مَا لَا يَقْدِرُ عَلَى إِعْطَائِهِ غَيْرُهُ، مِنْ زِيَادَةِ الْأَعْمَارِ، وَصَحَّةِ الْأَبْدَانِ، وَسَعَةِ الْأَرْزَاقِ.

نصائح للتخفيف من الضغوط النفسية

يتعرض أغلبنا إلى الضغوط النفسية، سواء في العمل أو في المنزل، وأغلب الأحيان لا نستطيع أن نخفف من هذه الضغوط بشكل ايجابي فتتراكم في داخلنا وتؤثر سلباً على النفس والجسد، وربما تؤثر على تعاملنا مع من حولنا مما يجعلنا نبدو سيئين في نظرهم، وقد تؤثر أيضاً على كفاءتنا في العمل.

وفيما يلي بعض النصائح للتخفيف من حدة الضغوط النفسية :

١- يجب أن نكون أكثر مرونة في التعامل مع الناس وأن لا نتأثر كثيراً بما يقولون أو يفعلون، فعندما يفعل شخص ما شيئاً قد يبدو سيئاً في نظرك، عليك فقط أن تلتزم له العذر فربما لم يقصد ذلك على الإطلاق.

٢- إذا حدثت مشكلة ما وشعرت فجأة بالتوتر الشديد والضغط النفسي فما عليك إلا أن تذهب إلى مكان هادئ وتوقف التفكير في المشكلة لبضع دقائق وتبدأ في التنفس العميق وتقول لنفسك أن لكل مشكلة حلاً وأنت ستوصل إلى هذا الحل عاجلاً أو آجلاً.

٣- إن أخذ قسط من الراحة كل فترة والاستمتاع بهواياتنا المفضلة أو مقابلة صديق عزيز له تأثير بالغ على صحتنا النفسية وسعادتنا، لذا لا تتردد في ممارسة مثل هذه الهوايات.

٤- ممارسة الرياضة أمر هام، لأن مستوى الاكتئاب يقل بشكل ملحوظ عند ممارسة التمارين التي تعمل على زيادة معدل ضربات القلب مثل تمارين المشي السريع وتساعد الرياضة على تخفيف التوتر والضغط النفسي من خلال تحويل الانتباه إلى النشاط البدني.

٥- اجعل نظرتك للحياة نظرة إيجابية مليئة بالأمل والتفاؤل، وضع لنفسك أهدافاً على مستوى العمل وعلى المستوى الشخصي.

٦- ثق بالله دائماً وفي جميع أمورك ولا تهرق نفسك فيما لا تقدر عليه.

٧- عزز ثقتك بنفسك ولا تهتم لرأي الآخرين لأن ما تراه أنت في نفسك هو ما سيراه الآخرون فيك.



المشي والصحة

يحتاج الجسم إلى ممارسة تمارين رياضية مختلفة؛ ليحصل على الكثير من الفوائد، ومن بين هذه الرياضات المشي الذي لا يكلف شيئاً ولا يحتاج إلى مكان معين؛ فيمكن ممارسة المشي بأي مكان وزمان، إضافةً إلى الفوائد العظيمة التي يمنحها للجسم. ويمكن ايجاز بعض فوائد المشي يومياً لجسم الانسان بما يلي :

١- المحافظة على الجسم سليماً وصحياً فقد ثبت أن الأشخاص الذين يمارسون المشي بشكل منتظم، يتمتعون بصحة أفضل من غيرهم، كما أن نسبة الوفاة عندهم تكون أقل، ويكونون أقل عرضة للإصابة بكثير من الأمراض لا سيما الخطيرة منها كالسكتات الدماغية.

٢- فقدان الوزن الزائد حيث يساعد المشي على التخلص من السمنة والوزن الزائد، خصوصاً إذا تمت ممارسته بشكل منتظم، كما يحمي الأشخاص الذين يتمتعون بجسم مثالي من التعرض للسمنة وزيادة الوزن.

٣- تقليل خطر الإصابة بالسرطان فالمشي المنتظم يومياً يحمي الجسم من الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان.

٤- أن المشي لمدة لا تقل عن النصف

ساعة كل يوم، يقلل من احتمالية الإصابة بمرض السكري، لا سيما أنه من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً في وقتنا الحالي.

٥- تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، بحيث يساعد المشي على تنشيط تدفق الدورة الدموية في أنحاء الجسم، وبالتالي تقليل معدل الكوليسترول الضار، وحماية الجسم من الأمراض القلبية.

٦- المشي لمدة لا تقل عن خمس وأربعين دقيقة، يقوي الذاكرة، ويحسن من قدرات الإنسان لا سيما الذهنية منها، ويرفع في المقابل من قدرات الإنسان العقلية كالقدرة على التركيز والانتباه.

٧- تخفيف الضغط والتوتر لأنه يحفز على إفراز مادة تسمى الأندورفين التي يحتاجها الجسم، والتي تخفف من الضغوطات النفسية كالقلق والتوتر.



مواقع التواصل ووسائل الاتصال وأثرها على الشباب

ظاهرة وتحقيق

شهدت السنوات الاخيرة تطوراً كبيراً في مجال تقنيات الاتصال بفضل الامكانيات العالية المتوفرة على الشبكة العنكبوتية (الانترنت) تزامناً مع التطور المتسارع في صناعة الهواتف الذكية والتنافس الكبير بين الشركات المصنعة لها مما جعل الاتصال بين اي شخص في العالم مع شخص اخر بعيد عنه سهلاً جداً، هذا فضلاً عن مواقع التواصل الاجتماعي العالمية ك (الفيس بوك) و (تويتر) و (انستغرام) وغيرها واصبح الاقبال على هذه المواقع كبيراً جداً الى درجة أنه شغل مساحة كبيرة من

ساعات النهار والليل، وكما أن لهذه التقنيات العصرية فوائد وايجابيات كثيرة فهي بذات الوقت لها سلبيات غيرت في بنية العلاقات الاجتماعية

بين افراد المجتمع فجعلت الأواصر بين

افراد العائلة الواحدة أضعف لانشغال بعض أفراد الاسرة بشاغل جديد وهو التواصل مع اصدقاء في جانب اخر من جوانب هذا العالم الواسع .

ولأجل معرفة بعض جوانب هذه الظاهرة التقينا ببعض الاخوة ،فمنهم من رحب بشدة بهذا التطور في وسائل الاتصال ومنهم من كان ضد هذا التطور .

الاخ كاظم عباس (٤٤ سنة مدرس)

بدا عليه الارتياح لأن اتصاله بأقاربه في خارج العراق صار سهلاً ميسوراً فلا شيء صعب مع التقنيات الحديثة التي تنقل الصوت والصورة فتجعل من له اقارب او اصدقاء بعيدين عنه على اتصال دائم ..

اما الحاج علي جاسم (٥١ كاسب)

فقد كان انزعاجه واضحاً من دخول مثل هذه التطور وقد وصفه بأنه لعنة جعلت ابناؤه بعيدين عنه وهو لا يكاد يراهم الا وهم مطرقو رؤوسهم على هواتفهم .

فيما قال الشاب (س.ع ١٥ سنة) ، ان لديه وقت فراغ كبير وهو لا يعرف كيف يقضي هذا الوقت لذا فهو يلجأ الى ملء فراغه بهذه الطريقة .

(محمد حاتم ١٧ سنة) ، شاب اخر قال لنا ان وسائل الاتصال فتحت له افاقاً واسعة للعلم والمعرفة من خلال سهولة الوصول الى المعلومات والتعرف الى اشخاص ايجابيين والتعرف على احدث الاخبار من خلال نشرها على الصفحات العامة او الخاصة ومن زاوية اخرى

التقينا بصاحب المقهى عباس كاظم ٥٠ سنة

الذي قال ان المقاهي هذه الايام تعتمد لجذب الزبائن اليها على توفير خدمة



الانترنت وأغلب الزبائن هم من الشباب فإذا لم توفر مثل هذه الخدمة قل تواجد الزبائن في المقهى بشكل كبير .
أما من وجهة نظر تربوية فقد كان للمرشد التربوي احمد جبار عبد الواحد بعض النصائح التي يوجهها الى الفتيان فيقول :
اليوم غالبيتكم تقضون معظم وقتكم على الشبكات الاجتماعية كالفيس بوك وغيرها في حين ان هذه المواقع يمكن ان تكون طريقة
مسلية للبقاء على تواصل مع الاصدقاء ويمكن ان تستخدم ايضا للمضايقات وهي وسيلة فعالة لتضييع ساعات كثيرة من الوقت
والتقصير بجوانب حياتكم الاساسية والمهمة في بناء الشخصية فالانترنت وما يحتويه من مواقع تواصل سلاح ذو حدين فيجب
ان تكونوا حذرين في استخدامه واقترح عليكم الاتي :
• فكروا جيدا ان لا تنشروا ما لا تريدون لاهلكم او اساذتكم او ارباب عملكم او مدربيكم ان يروه ولا تقولوا او تفعلوا
ما لا يمكن ان تقولوه وجها لوجه .

• تذكروا ان الناس في الواقع قد لا يكونوا كما يبدوون لكم على الانترنت لذا لا
تتسرعوا في اضافة

اي شخص الى لائحة الاصدقاء .ويمكنكم استثمار الانترنت في
تطوير الذات من خلال الامور التالية :

١- اشتركوا في مواقع التنمية البشرية
وتطوير الذات .

٢- ساهموا عبر الانترنت في الاعمال

الخيرية والتطوعية وقدموا مساعدتكم

للاخرين بما تملكون من امكانيات

سيساهم هذا في رفع مستوى تقديركم لذاتكم .

٣- تواصلوا مع الاخرين في الواقع وعبروا عن

مشاعرهم وافكارهم وتعلموا مهارة الاستماع والانصات .

وقد كان رأي الدكتور علي شاکر السويدي خبير واستشاري تخصصي

في التنمية البشرية :

دأب الانسان منذ زمان بعيد على الاهتمام بوسائل الاتصال التي تقربه

من افراد اخرين من بني جنسه وتطور الامر عبر الحقبة التاريخية الى ان وصل

الامر الى التطور الذي نشهده الان وقد لعبت وسائل الاتصال دورا اساسيا في الجوانب

الاعلامية والثقافية لبني البشر حتى بات ارباب السلطة يتحكمون بها تبعا لما يخدم مصالحهم

، وقد مر العراق بسلسلة من الحروب جعلته منقطعاً بشكل تام تقريبا عن العالم المحيط به مما

جعله يقبل اقبالا كبيرا على وسائل الاتصال المختلفة ليعوض الحرمان والانقطاع بعد أن سقط النظام

الاستبدادي الحاكم في العراق في العام ٢٠٠٣ ، أما بالنسبة لاستخدام وسائل الاتصال الحديثة فهي

تتبع تربية الفرد وسلوكه ضمن مجتمعه فكما يكون الانسان في بيته يكون في الاماكن الاخرى ، أما

من وجهة نظر علم التنمية البشرية فأن هذا العلم يعمل على ايجاد الحلول والنظريات ليُخرج

الانسان مواهبه وقدراته بشكل افضل وهو وسيلة لكي يفجر الشاب طاقاته وقد تكون مواقع

التواصل الاجتماعي إحدى الاسباب التي من خلالها يصل الشاب الى البرامج

التنموية المناسبة لتطلعاته مع الاخذ بنظر الاعتبار ان لهذه الوسيلة

سلبياتها كما لها ايجابياتها ، فينبغي ان يراعي الشاب الاستخدام

الامثل لتلك الوسائل الحديثة ولا ينجر في أمور جانبية

تستهلك وقته وتستنزف طاقاته فيما لا ينفع .



الطريق نحو النجاح

لتحقيق النجاح في اي مجال

اذا كنت تريد تحقيق نجاح ما سواء على المستوى الدراسي أو كنت تبحث عن عمل أو حتى تخفيف وزنك أو اصلاح علاقتك مع عائلتك عليك ان تتبع قواعد معينة للوصول الى غايتك، واليك بعض القواعد التي وضعها بعض المختصين لتساعدك على تحقيق النجاح :-

اولا : الرؤية : لابد من وجود رؤية واضحة تكون حافزا للسير باتجاه هدف معين فالنجاح لا يمكن الوصول إليه ما لم تشعر وتتحيل نفسك بالوضع الذي ستكون عليه .

ثانيا : الاستراتيجية : من اساسيات النجاح وضع استراتيجية وهو ان تعلم ما الذي يجب فعله ؟ ومتى يجب فعله ؟ وكتابة كل الخطوات التي تسير عليها ومحاولة بذل الجهد لتطبيق الخطوات المرسومة بشكل جيد .

ثالثا : الرغبة : عليك ان تشعر وتعيش هدفك وان تستمتع برحلتك اليه .

رابعا : الواقع : يجب ان يكون الهدف واقعي ليس مستحيلا ولا خياليا ، وحتى مع الخيال لابد ان يكون التفكير بواقعية حيث تكون الاحلام ممكنة التحقيق .

خامسا : المرونة : اذا حصل انحراف في تنفيذ خطتك التي وضعتها عليك تغيير بعض التفاصيل ويجب ان تكون متقبلاً للنتائج السلبية التي قد تواجهك وان تكون مرنا في التعامل معها لوضع التعديلات المناسبة لها .

سادسا : المغامرة : كن مستعدا للمغامرة فبعض الاهداف لا يمكن الوصول اليها بسهولة واعلم ان الخطوات الجريئة هي التي تصنع النجاح .

سابعا : الاولويات : لابد أن تراعى الاولويات وأن تقدم ما هو اهم على ما هو مهم وأن تستفيد من الوقت اقصى استفادة لكي تصل الى هدفك في أقصر وقت .

ثامنا : التحرك : ابدأ من الان في كتابة خطواتك ولا تؤجل ذلك الى الغد فالنجاح يحتاج الى المبادرة .



الهدية

ما هو السر الذي يجعلني اقف مذهولا عند مشهد امرأة تأخذ اطفالها الى المدرسة كل يوم؟ وما الغريب في ذلك كي افكر في البحث عن خفايا انا متيقن انها تنطوي على سر ما ؟ لكن ما هو ؟ لا أدري ... امرأة ثلاثينية لها ثلاثة اولاد تصطحبهم الى المدرسة خشية اذى الاطفال.. وما الغريب في ذلك؟ صحيح ان الشارع طويل والمسافة مؤذية لكن ليس غريبا على اي امرأة عراقية تعيش في كربلاء ان تفعلها.. وما الغريب في ألفة (ام هاشم) مع اطفالها وحنانها، والسؤال الدائم عن مستواهم الدراسي والاعتناء بنظافتهم وكل هذا ليس غريبا.. لابد ان هناك سرا خفيا فأنا متيقن من فراستي التي لا تخيب، استوقفتها ذات يوم: اختي العزيزة اود ان اكتب عنك موضوعا؟ فأجابتنني مبتسمة مندهشة : وما المناسبة؟ قلت: لكونك أما مثالية...

نظرت إلي وفجأة راحت تبكي بمرارة. قلت: انا آسف سيدتي إن سببت لك حرجا ما... حياؤها يجعلها غير قادرة على الكلام. ثم سمعتها تقول: ليس لدي اولاد!! انهم ليسوا اولادي انهم ايتام ماتت امهم قبل ثلاث سنوات.. انا زوجة ابيهم، صدقني هؤلاء الايتام هم دنيتي وحياتي، وهم كل ما املك من دنياي. لقد رفضت في البدء الزواج من ابيهم لأنني لا اريد ان اكون زوجة اب مهما تعمل لاولاد زوجها تبقى في نظر الناس (زوجة اب) لكن أُمي اهدت لي هدية جميلة غيّرت رأي وموقفي واعادت التوازن لروحي وجعلتني اسير على هديها في كل دقائق حياتي، واحببت الاولاد ولم اشعر يوما أنني (زوجة اب) بل انا امهم حقا. سألتها: وما هي الهدية؟ بكت حينها وقالت: كانت عبارة عن كتاب يحكي قصة حياة مولاتي أم البنين عليها السلام...



علينا أن نملك وعياً قانونياً في مختلف مجالات الحياة لنكون جيلاً قادراً على التغيير



يهدف قانون الصحة العامة العراقي ومهام المؤسسات الصحية الى خلق مواطن يتمتع باللياقة الكاملة، بدنياً وعقلياً واجتماعياً ليكون فاعلاً في المجتمع ومتفاعلاً معه،

الاهداف العامة

المادة ١

اللياقة الصحية الكاملة، بدنياً وعقلياً واجتماعياً، حق يكفله المجتمع لكل مواطن وعلى الدولة أن توفر مستلزمات التمتع به لتمكّنه من المشاركة في بناء المجتمع وتطويره .

المادة ٢

تقع على اجهزة وزارة الصحة مسؤولية تنظيم العمل في القطاع الصحي واتخاذ الاجراءات اللازمة لانجاز مهامها كاملة وهي مسؤولية على وجه التخصص عن:
اولا - اعداد خطة دقيقة وتوفير المستلزمات المادية والبشرية لانجازها لضمان تقديم الخدمات الصحية المتكاملة .

ثانيا - الاستخدام الامثل لقوى العاملين في القطاع الصحي والابقاء على العدد الضروري وبالمستوى اللازم لانجاز الخطة الصحية لكل مؤسسة، والاهتمام بتدريبهم وتجديد معلوماتهم وضمان ثبات ملاكهم في مواقع عملهم والاستفادة من احدث المنجزات العلمية والتكنولوجية .

المادة ٣

العمل مع الجهات الاخرى ذات العلاقة على تهيئة مواطن صحيح جسمياً وعقلياً واجتماعياً خال من الامراض والعاهات معتمدة الخدمات الصحية الوقائية اساساً ومرتكزا لخطتها وذلك بالوسائل التالية :

١- تأسيس وإدارة المؤسسات والمراكز الصحية وتطويرها في جميع انحاء القطر والمساهمة في رفع المستوى الصحي للأقطار العربية الاخرى .

٢- مكافحة الامراض الانتقالية ومراقبتها .

٣- العناية بصحة الاسرة ورعاية الامومة والطفولة والشيخوخة .

٤- العناية بالصحة المدرسية .

٥- العناية بصحة العاملين في المعامل والمصانع والمحلات العامة ورفع المستوى الصحي لهم وحمايتهم من اخطار المهنة وامراض وحوادث العمل .

٦- حماية وتحسين البيئة وتطويرها والحفاظ على مقوماتها والعمل على منع تلوثها .

٧- غرس التربية الصحية ونشر الوعي الصحي والبيئي بكافة الوسائل .



الباحث محسن حسنين السندي

أصغر باحث في التاريخ الحديث

الموهبة لا تقاس بكم يبلغ عمر الانسان فأحيانا نجد اشخاصا لم يشبعوا من ألعاب صباهم يفعلون ما لايفعله الناضجون ، مثل هؤلاء الاشخاص قلما تجدهم في اماكن اللهو والراحة لأنهم أتعبوا انفسهم لبلوغ غاية من الغايات ، ولتحقيق هدف من الاهداف قد يكون غفل عنه من هم أكبر منهم سناً ، ومن أولئك الموهوبين السيد محسن حسنين السندي

أصغر باحث في التاريخ الحديث..

ولد السيد محسن السندي في سوريا وانتقل مع عائلته الى موطنه الاصلي العراق وظهرت عنده بوادر النبوغ مبكرا حيث أهتم بدراسة التاريخ في عمر ٩ سنوات وبدأ بالتأليف وهو في سن ١٢ سنة ولا يزال، وقد بلغ السادسة عشرة من عمره مستمرا في كتابة سلسلته التاريخية الاولى ومن المؤمل ان يدخل في موسوعة غينيس كأصغر باحث في التاريخ ، وهو مشغول الان في كتابة بحث عن التاريخ الاسلامي في فترة سيطرة الدولة العثمانية ..

التقيناه ليحدثنا عن موهبته فسألناه عن بداياته فكان هذا الحوار.

مجلة حيدرة :كم كتاباً قرأت لتصل الى مادة بحثك ؟
عندما كنا في سوريا كان لدى جدي مكتبة كبيرة فضلاً عن المنتديات الادبية في العاصمة دمشق، فكنت اذهب الى هذه المكتبات لأقرأ فيها وحين رجعنا الى كربلاء المقدسة ساعدني الاستاذ سعيد رشيد زميزم حيث قدم لي الكثير من الكتب التاريخية فضلاً عن بعض المواقع المشهورة على الانترنت كموسوعة ويكيبيديا فضلاً عن المواقع التركية المتخصصة بالتاريخ ..

مجلة حيدرة : ماهي مشاريعك المستقبلية بعد انهاءك لبحثك الحالي ؟

بعد ان انهي سلسلة تاريخ الدولة العثمانية أن شاء الله ستكون السلسلة الثانية عن تاريخ العراق الحديث .



والدي لا يهتم بي

السلام عليكم

انا (م.ع.ج) عمري ١٧ سنة مشكلتي هي ان والدي لا يهتم بي فهو طول الوقت خارج المنزل ولا يعيراي اهتمام لنا نحن اولاده وكلما اخبرته بأنني حصلت على درجات عالية في المدرسة أو أنجزت عملاً مهماً قال لي نعم وأدار وجهه عني وكأن هذا الجهد الذي أبذله وهذا التفوق الذي أسعى للحصول عليه لا يعنيه وبسبب ذلك بدأ الاحباط يتسلل الى نفسي وبدأت أهمل واجباتي المدرسية وتراجع مستواي علماً أنني كنت من الطلاب المتفوقين والمتميزين في صفي ، وهذا التجاهل من قبل والدي جعلني أشعر أننا لاقيمة لنا عنده وأنا عبئ على كاهله يسعى جاهداً للعمل على توفير المعيشة، ومنذ فترة قصيرة بدأت أفكر في أن أبحث لي عن عمل لكي لا يكون لوالدي علي منة ولا يعيرني بما صرفه علي.. أرجوكم ساعدوني وأخبروني ماذا أفعل وأنا على ابواب نهاية السنة الدراسية وهل ما أقوم به صحيح ؟



عليكم السلام ورحمة الله وبركاته ..

عزيزي (م.ع.ج) من قال لك ان اباك لايهتم بك ؟ فليس هناك اب لا يحب ابنائه المشكلة ان ما قد تراه انت عدم اهتمام من قبل والدك يراه هو مسألة عادية الفرق في كيفية النظر الى الموضوع فعدم التعبير عن الحب لا يعني (عدم وجوده) فأباك يحبك ولكنه لا يعبر لك عن حبه بسبب الخجل أحياناً فالكثير منّا يخلون من التعبير عن حبه (وأنت أسأل نفسك هل عبرت لوالدك أو والدتك أو أخوتك عن حبك لهم أم أنك تخجل أيضاً) مع أن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله يقول : «إِذَا أَحَبَّ أَحَدُكُمْ صَاحِبَهُ أَوْ أَخَاهُ فَلْيُعْلِمْهُ بِذَلِكَ»، هذا من جانب، ومن جانب آخر ير الوالدين واجب شرعي ولا بد من الالتزام به فالوالدان يسعيان دائماً لتوفير الراحة لابنائهم فلا بد أن تبر بوالدك ولا تشعره انه مقصر معك فهو يكد ويتعب ويضحي براحته من اجل اسعادك انت واخوتك، اما موضوع الدراسة والاجتهاد فيها فهذا موضوع اخر فهو يتعلق بمستقبلك انت لا بمستقبل والدك وأنت المستفيد الأكبر من تفوقك ونجاحك فلا تربط عدم اهتمام والدك بك بدراستك فتخسر الجانبين معاً ، أعد التفكير جيداً بالتزامك واجتهادك في التحصيل الدراسي لتتفع نفسك وتدخل السرور على قلب والديك وأجعل لك هدفاً تسعى لتحقيقه مهما كانت الظروف حتى لا تندم على هذه الفرصة التي منحها لك الله سبحانه وتعالى، وأبدأ من الان لتستعيد مستواك الدراسي مثلما كان عليك بالصبر والاجتهاد والتوكل على الله وستحقق ان شاء الله كل ما تتمناه.

الكولف

Golf

هي رياضة تُمارس في الهواء الطلق على مساحات كبيرة من العشب تتخللها المرتفعات والحفرة الضيقة والمجاري المائية المختلفة ويتراوح طول ملعب الجولف بين ٣ و ٧ كيلومترات حسب عدد الحفر التي فيه والتي يبلغ عددها بين ٩ و ١٨ حفرة ويجب إدخال كرة بيضاء صغيرة فيها بواسطة عصا تسمى ميجارا .. يعود تاريخ هذه اللعبة إلى عهد الرومان الذين حكموا بعض أجزاء إنجلترا واسكتلندا من سنة ٤٣ م وقد تأسس أول نادٍ للجولف وهو "أندرو" في مدينة أدنبره في اسكتلندا سنة ١٧٤٤ م حيث وضع النادي لأول مرة القواعد الخاصة باللعبة وبعدها انتشرت اللعبة في أوروبا والعالم أجمع .

هناك أربع بطولات كبرى هامة في العالم ، وتسمى بطولة (الميجور) لا يشارك فيها إلا المحترفون والمضرب مصنوع في العادة من الخشب أو الحديد وتُصنع كرة الغولف من المطاط وتسمى كرة (الصولجان) ، يوضع في داخلها مادة سائلة ويفوز بالمباراة اللاعب الذي يدخل الكرة الحفرة بأقل عدد من الضربات ، فإذا تعادل لاعبان في البطولة يلعبان على إدخال الكرة في حفرتين حتى يفوز أحدهما .



استراحة

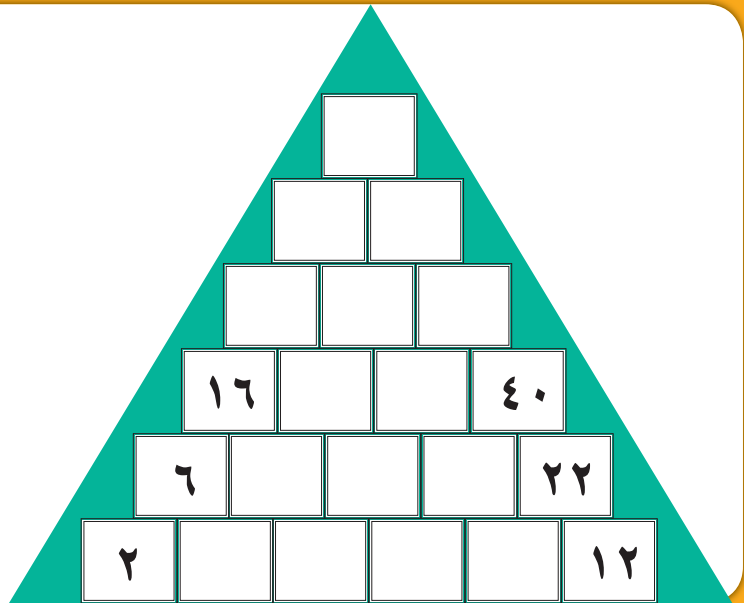
فكر مع الاعداد

ضع الاعداد من (١٢-٢٠) في المربعات الموجودة دون تكرار اي عدد بحيث يكون مجموع كل صف عمود او افقي مساوياً للمجموع في اسفل ويمين الجدول

	١٢		٤٠
	٢٠		٥٢
	١٦		٥٢
٤٨	٤٨	٤٨	

هرم الارقام

ضع العدد المفقود في المربع الابيض بحيث يكون العدد الموجود في اي مربع يساوي حاصل جمع العددين الواقعين في المربعين اللذين يقعان أسفله



عود الثقاب

انقل عود ثقاب واحداً فقط الى المكان المناسب لكي تصبح العملية الحسابية صحيحة.

$$19 - 1 + 4 = 12$$

جمعية كشافة الكفيل

تستعد

لإطلاق برنامجها الصيفي فلا تفوتكم المشاركة
لمزيد من المعلومات الاتصال على الأرقام التالية :
٠٧٨٣٢٣٠٧٧٤٠_٠٧٦٠٢٣٢٦٦٩٠

