



**the
palestinian
museum**

جمعية غير حكومية Non-Governmental Association

0387.03.0017

Issue 3 of Alwan Magazine, July- August 1994

Issued in July and August 1994, this document shows issue 3 from Alwan Magazine, which is a comprehensive cultural magazine published bi-monthly by Nadim Jaber's advertising and publishing office in Majd al-Krum, under the supervision of its editors Ibrahim Malek and Walid Ayyoub.

وداعا ابو الالحين

الوان

مجلة ثقافية شاملة تصدر كل شهرين + تموز - آب ١٩٩٤



مرحبا بالعائدين

محلات يوسف سرحان

جميع انواع المفروشات والسجاد من الحائط الى الحائط

عمل متقن واسعار مناسبة

كل من يشتري بمبلغ ٢٥٠٠ شيكل نقدا يحصل على هدية

سجاد من الحائط الى الحائط ١٢ متر مربع



مجد الكروم - المدخل الشرقي ت: ٩٨٣٤٦٠ - ٠٤

حديثه الوان *

عش وكانك على قمه جبل

في قصه غريبه مقتبسه من احداث حقيقه ، رأيناها

مؤخرا على شاشه التلفزيون ، وقعت فرقه عسكريه

بريطانيه اسيره في ايدي اليابانيين إبان الحرب العالميه

الثانيه .. وكان اليابانيون في هذه الاثناء يحاولون

اقامه جسر استراتيجي على نهر مهم (كواي) في

ماليزيا ويلاقون في سبيل ذلك شتى الصعوبات . وبروح

من التحدي عرض قائد الفرقة البريطانيه على نظيره

الياباني ان تنجز فرقته الاسيره انشاء الجسر ضمن

الفترة المطلوبه لقاء معامله افضل لجنوده الاسرى . بالفعل

، اتم البريطانيون بناء الجسر الصعب في الوقت المحدد

بعدما بذلوا في ذلك قصارى جهدهم ، مما ادى لنمو

الشعور بالاحترام لدى اليابانيين تجاه اسراهم الا ان

الحلفاء الذين كانوا يتابعون تطور الجسر المهم عن كثب

ارسلوا فرقه انتعاريه لنسف الجسر ، نجحت في زرع

الالغام حوله في الليله التي سبقت حفله التدشين وفي صباح

تدشين الجسر الجديد كان قائد الفرقة البريطانيه الفخور

يتفقد مشروعه الكامل مع القائد الياباني . عندما

اكتشف الاسلاك الموصله بالالغام ، وصار ينتبها حيثما

وكانه فضح مؤامره دنيته ضد " انجاز العظم "

ناسيا ان ما قدمه من جهد لا يخدم سوى العدو .. ولولا

لحظه ذهول اصيب بها القائد البريطاني عندما استوعب

فجأ ملايسات الامر ففقد السيطرة على نفسه ، لما تمكن

الحلفاء من نسف الجسر وريح الجوله في تلك البلاد ..

xx xx xx xx xx

كثيرا ما ينسى الانسان نفسه في تفاصيل شئون فرعيه ،

ونشوه فرح انيه ، فتلتبس عليه الصوره " الصوره

الكبرى " للامور ، ويخسر " الجائزه العظمى " التي

يطلب .. يتيه في شبكه " الحارات الضيقه " تاركا

الشارع الرئيسي ، ويضيع بين الجداول الصغيره .

نايذا النهر الاصلي .. وما اكثر الامثله :

- العالم الذي يفرق نفسه في تطوير واختراع الات

الحرب ومعداته غير حاسب لما سينتج عنها من خراب

ودمار -التاجر الثري الذي يصرف ايامه في

تجميع المال وتخزينه غير مدرك انه بذلك يحرم نفسه

-غيره - الفائده المرجوه من ثروته ..

- الجندي الذي يستमित في الدفاع عن وال لم

يعرف عنه الاستعداد والبطش بالامه والناس ..

- المتعبد الذي يقضي جل نهاره وطرفا من ليله في

متاجاه ربه ناسيا ان العباده تشمل السعي من اجل

رزقه والعمل الصالح لا يناء مجتمعه ..

في كل هذه الامثله تضع المصلحه العليا في سبيل

تحقيق مصلحه صغرى ، وتتشوه معالم " المخطط

الكبير " بالتركيز على زاويه منه ضيقه ..

وما اشبه ما نتحدث عنه باستعمال المجهر الطبي

(الميكروسكوب) الذي يستخدم لدراسه المقاطع

النسيجه .. فالمجهر المدرسي يحوي عاده ثلاث

استطاعات تكبيريه (تتغير بتبديل العدسه البعيده)

، والطريقه الاسلم لاستعماله هي بانتخاب العدسه

الاضعف اولاً (والتي تكبر النظر عشرات المرات)

لاخذ صوره ذهنيه عامه عن بقية المقطع ، ثم الانتقال

- ان احتاج الامر - للعدسه الاقوى (تكبير مئات

المرات) ثم الاعظم قوه (تكبير اكثر من الف مره) .

للتعرف على نواحي تفصيليه في جزء صغير نموذجي

من المقطع .. بهذه الطريقه تبقى الصوره الاجماليه

(صوره التكبير الاضعف) ماثله في ذهن الفاحص ،

وتأخذ الصوره المضخمه بالتكبير الاقوى اهميتها

الحقيقيه نسبه " للمنظور " العام .

ومثالياتك ، وعلى صله اوثق بمصيرك وبخالقك ..

xx

(كيف يهب الخيرات من لا يستطيع من تخمته ان

يتنفس ؟ من ملأ بطنه طعاما فقد خلا رأسه من

الحكمة والفريسه لشراحتها تقع في الشرك

الشيرازي



اما ان اختار الفاحص ان يتطلع بالعدسه ذات القوة الاعلى

مباشرة ودون التدرج من الصورة الاجماليه ،

فهو معرض ان يخسر توجيهه ، وان ينتخب الجزء الذي لا

يمثل المقطع ككل .. لقد كان الرسول العربي (صلمع)

مهيأ لتلقي رساله الاسلام .. بعد اعتكافه الطويل في

غار " حراء " وتدبره في شئون الخلق والخالق ..

ويقال ان تيودور روز فلت كان يضطجع كل ليله على

مرج البيت الابيض ليرقب لمجوم السماء ويدرك ضاله

شأنه وتفاهه مشاكله بالنسبه لفساحه الكون وعظمته ..

وفي بعض المذاهب يطلب من الفرد ان يعتزل العمل

والناس شهرا كاملا كل حول ، ليحاسب نفسه ويعترف

على مكانه في هذا العالم الكبير ..

انها النظرة الشاملة للحياه التي تقينا متاهه الزلل ،

والضياع في صفائر الامور وتوافهها.

انها صورة التكبير المجهرى الاجماليه التي توفر لنا

اساسا مكيئا نعتمد عليه لتعالج دقائق الامور

وتفاصيلها ولا نظن ان هناك ما هو اقرب لوجهه

النظر التي نعزها من مقوله متسويه لماركوس

اوريليوس : " عش وكأنك على قمه جبل " افأنت

اذا كنت تتطلع من قمه الجبل كانت نظرتك شامله

وأفئك غايه في الاتساع . وفي قمه الجبل انت تعلم

فوق ضباب " المدينه " وتسمو على ترهات الظن والشك

والريبه ومن قمه الجبل تستطيع ان تتجاوز "عقبات الواقع "

لتنظر الى ارض المستقبل . وفي قمه الجبل تقدر ان

ترى الشمس ترتفع من جهه المشرق ، بينما اهل المدينه ما

زالوا يستخدمون الشموع والمصابيح . ومن قمه الجبل

يمكنك ان تتمتع بمنظر قوس قزح ، بينما يتخبط سكان

البلده بالمطر والعواصف وبينما تكون قدماك ثابتتين

على " صخره متينه " من العقل والواقع ، يمكنك -

وانت على قمه الجبل ان تكون قريبا من " مجوم " امالك

رحيل الفارس.. توفيق زياد



● الشاعر الملهم.. الذي كتب «السهيل المتنوع» ●



توفيق زياد



أناديكم

أناديكم أناديكم

أشد على أياديكم

أبوس الأرض تحت نعالكم

وأقول : أفديكم

وأهديكم ضيا عيني

ودفع القلب أعطيكم

فمأساتي التي أحيأ

نصبي من مآسيكم

أناديكم

أشد على أياديكم

وداعاً أيها القائد الفارس



● قائد شيعي صلب، مبادؤه راسخة - في الصورة - يخطب في المؤتمر الـ ١٩ للحزب الشيوعي ●

أنا ما هنت في وطني

ولا صفرت أكتافي

وقفت بوجه ظلامي

يتيماً ، عارياً ، حافي

أناديكم

أشد على أياديكم

حملت دمي على كفي

وما نكست أعلامي

وصنت العشب الأخضرأ

فوق قبور أسلافي

(ابو الامين) .. وداعاً !!

وشيع جثمانه الى مثواه الاخير
يوم الاربعاء بتاريخ ٦-٧-١٩٩٤
(الى جنة الخلد يا ابو الامين)



وداعاً.. أيها الفارس



ابداً سنبقى في قلب ذاكرة وتاريخ هذا الشعب يا ابا الامين

الارض الطيبه لا تنبت الا الطيبين
وتوفيق زياد من الطيبين
وارض فلسطين طيبه
فغدا تنبت الف الف ابو الامين

ولد توفيق زياد عام ١٩٢٩
لعائله فقيره كثيره الاولاد

وفي نهايه الخمسينات
بدا ينشر قصائده الوطنيه .
ومنعت اشعاره من التدريس
في مدارسنا العربيه في البلاد .
وادخلت في مناهج التدريس
في العالم العربي. واصبحت
قصائده تنشد على كل لسان
وفي اوائل الستينات انضم
الى صفوف الحزب الشيوعي
وكان واحدا من ابرز قادته

في الوسط العربي وفي عام ١٩٧٣

انتخب عضوا في البرلمان الاسرائيلي

ومن العام ١٩٧٥ انتخب رئيسا لبلدية الناصره

وتعرض لعدة محاولات لردعه عن مبادئ حزبه

مثل الاعتقالات ومحاوله اغتياله الا انه تصدى لهذه المحاولات

وشغل هذه المناصب حتى يومه الاخير وقضى نحبه في حادث طرق

تخفيف الوزن حتى ٢٠ كغم في الشهر



الآن باستطاعتكم ان تخففوا من وزنكم حتى ٢٠ كغم

في الشهر بواسطة اعشاب طبيعيه وكريم خاص لازالة

الدهنيات وشد الجسم

* علاج لحب الشباب ، الكلف ، تخفيف النمش ،

* علاج الزيوان ، تجاعيد الوجه ، تجاعيد وسواد

حول العينين ، حموضة المعده ، نقص الكلس في

الجسم

* كريم خاص لازالة الشعر الزائد الى الابد

تطلب المواد من المسؤوله كفاح جابر

مجد الكروم ت " ٤/٩٩٨٣٤٢١

مطلوب موزعين وموزعات في جميع انحاء البلاد المواد تصلكم للبيت
وكيلاتنا هن :

- * وفاء خطيب - دير حنا ت ٠٦/٧٨١٥٤٧ * عواطف جوفي - دبوريه البيت - ت :
- ٠٦/٤٦١٥٣١/٧٦٠٨٣٧ * صالون ميسم للعرائس - نحف ت : ٤/٩٩٨٨١٨٥ .
- بديعه عبد الغني - البعنه ت : ٠٤/٩٩٨٧٥٧ * ايمان مرشد - كابول ت : ٠٤/٩٤٦١٩١ -
- ٩٤٦٢٢٨ * الصالون الاخضر ت : ٠٦/٥٥٤٦٩٥ * ١ * مريم اسدي - عكا المحل ت :
- ٠٤/٩١١١٥١ * البيت ٠٤/٩١٧٨٥٢ * صباح - اريحا ت : ٠٢/٩٢٢٧٤٠ * ايمان طوقان
- نابلس ت : ٠٩/٣٨٣١١٢ * نوال ابراهيم - مجدل شمس - الاتصال مساء ت : ٠٦/٩٨٤٠٥٢ .
- جنين * عايد محمد صادق ت : البيت ٠٦/٥٠٤٠٦٠ . العمل ٠٦/٥٠١٩٥٣ .

بمناسبة مرور ٢٢ عاماً على رحيل

الروائي غسان كنفاني



*** يسر هيئة ألوان أن تقدم نبذة عن حياة الروائي الفلسطيني غسان كنفاني . ولد غسان كنفاني في عكا عام ١٩٣٦/٤/٩ ، هاجرت أسرته وهو في الثامن عشر من عمره إبان كارثة فلسطين عام ١٩٤٨ وانتقلت عائلته إلى لبنان ثم إلى سوريا حيث استقرت في دمشق . درس الابتدائية والثانوية في دمشق حيث عين في مدارس وكالة الغوث الدولية لأغاثته وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين . شكل المخيم عاملاً هاماً في حياته ، ويقول عن نفسه ، اتجهت إلى السياسة في مرحلة مبكرة لأننا كنا نعيش في مخيم والسياسة هناك ليست مجرد عناوين تقرأ في الجريدة الصباحية بل أحداث اقتضت أن يكون الفلسطيني في داره في عكا اليوم و في لبنان أو سوريا في اليوم التالي . في المنفى تعلم غسان العلاقة الوثيقة بين القضية الوطنية والقضية الطبيعية . يقول : عندما باشرت بالتدريس واجهت مصاعب جمه مع

" الأنوار " عام (١٩٦٧ - ١٩٦٩) وفي ١٩٦٩/٧/٢٦

الأطفال الذين درستهم في المخيم فقد كنت أغضب دائماً لدى مشاهدتي طفلاً ناتماً أثناء الدرس وببساطة اكتشفت السبب ... لقد كان هؤلاء الأولاد يعملون في الليل ، يبيعون الحلوى أو العلكة أو ما شابه في دور السينما والطرقات وبالطبع كانوا يأتون إلى الصف وهم في غاية التعب .. إن حاله كهذه تقود الإنسان فوراً إلى جذور المشكلة فقد تبين لي أن نوم الطفل ليس ناجماً عن استخفافه بي أو عن كرهه للعلم ، كما لم يكن للامر علاقة بكرامتي كمعلم بل كان مجرد انعكاس لمشكلة سياسية . سافر غسان كنفاني عام ١٩٥٦ إلى الكويت حيث عمل هناك مدرساً للرسم والألعاب الرياضية ، ثم عاد إلى بيروت عام ١٩٦٠ حيث عمل في الصحافة وظل فيها حتى استشهاده في ١٩٧٢/٧/٨ . عمل محرراً في جريدة " الحرية " الناطقة باسم حركة القوميين العرب ، ثم في " المحرر " وهي جريدة ناصرية " عام ١٩٦٣ - ١٩٦٩ " ورئيس تحرير ملحقها الأسبوعي " فلسطين " ثم عمل في

ظهر العدد الأول من مجله " الهدف " الناطقة باسم الجبهة الشعبية لتحرير فلسطين وتولى غسان كنفاني رئاسته تحريرها ، أضافه إلى مركزه السياسي كعضو في المكتب السياسي للجبهة الشعبية لتحرير فلسطين . * غسان كنفاني أديب هام نشر مقالات عديدة في الجرائد العربية وكثيراً ما تطرق في مقالاته للتنصير الصهيونية وشرح جرائم الصهيونيين تجاه الشعب الفلسطيني . * نشرت مجله " الهدف " الناطقة باسم الجبهة الشعبية لتحرير فلسطين مقالاً لكنفاني جاء فيه : أنه شارك في التخطيط والعمل في عمليات عديدة نفذت داخل الأراضي المحتلة ومنها عملية اللد . *** استشهد غسان كنفاني في ١٩٧٢/٧/٨ بجانب بيته في بيروت كما استشهد معه ابنة اخته لميس اثر انفجار خمسة كيلوغرامات من المواد المتفجرة وضعها الصهاينة في سيارته .

منع الحوادث والاصابات البيئية بين الرضع والاطفال



** يستحسن القيام بالفحص الموسمي (من فتره
لاخرى) للادوات البيئية ، ومن ضمنها الاجهزة
الكهربائية والخيوط لضمان سلامتها وصلاحياتها .

منع السقوط

يتقلب الاطفال ، يجلسون او يقفون بدون سابق انذار
لذا نوصي : عدم ترك الطفل ولو لدقيقه واحده ،
بدون محافظه اذا وجد على سطح مرتفع (مثل
طاولة للغيار او سرير الوالدين) وايضا لو كان
موضوعا بسله الطفل او في العريه .
* يجب رفع دقه (باب) سرير الطفل عاليا عندما
يكون الطفل بداخله ، ويجب تخفيض قرشه السرير
عندما يبدأ الطفل بالتقلب .

عندما يبقى الطفل لوحده في الغرفه يجب وضعه في
السرير المغلق او قفص الاطفال المغلق .
الاطفال الصغار يحبون التسلق ، ويتمكنون دائما
اكثر مما تتوقع منهم كي تقلل من المخاطر نوصي :

في كل عام يصاب العديد من الاطفال نتيجة للحوادث
فمنها السهلة البسيطة ومنها الصعبة البليغة واحيانا تنتهي
الحوادث بالوفاه .

يجب التذكر بان الحوادث لا تحدث تلقائيا ولكنها تسبب
يمكن منع اغلبية الحوادث ومنع الاضرار والمعاناة الكبيرة
الناجمة عنها .

ان الاطفال ينمون ويتطورون ويتعلمون عن طريق التجربة
الفعالة والبحث والاستطلاع في العالم المحيط بهم ،
واثناء مراحل التعليم يحتمل ان يتعرض الاطفال لحالات
خطره بدون ان يدركوا الخطر او دون ان يتمكنوا تدبير امرهم .
من المهم تعليم الاولاد معرفة المخاطر الكامنه بالاوضاع
والحالات المختلفة واسس السلوك الامين ، ومن طرف اخر
مهم جدا الامتناع من اعطاء الاطفال الاستقلاليه الزائده ،
وفي نفس الاونه يجب الامتناع والحمايه والرعايه الزائده
- التي يمكن ان تحد من التطور وفرص التعليم عند الاطفال .
ان للسلوك الوقائي الامين للكبار في الحياه اليومية اهمية
كبيرة / تربية الاطفال وتنشئتهم على سلوك السلامه والامان
والتعلم بالقدره الشخصيه الحسنه .

من الممكن تقليص أمكانية تسبب الحوادث والاصابات عن
طريق ترتيب وتنظيم البيت وجعله بيئه آمنة مع الاخذ بالحسبان
القدره والاحتياجات المتغيره للطفل الذي يكبر

توصيات عامه

عندما تشترون ادوات او اثاث للرضيع او للطفل كونوا
على يقظه لتوفر شروط الامان به .
احترموا شرا . المنتجات الموجود عليها تأشيرته معهد المقاييس
والمعايير يستحسن ان تكون زوايا الاثاث مستديره وليست حاده

**** تأمين الشبايبك بواسطة حمايه (حيث يكون البعد**

بين القضبان لا يتجاوز ال ١٠ سم) .

**** يجب اغلاق الشرفات (البرندات) بحمايه او**

بدرزين مرتفع (بارتفاع ٩٠ سم على الاقل)

**** عدم وضع الاثاث بجانب الشباك الذي لم يوضع له**

حمايه .

****وضع حاجز واق (باب) للدرج داخل البيت -**

عندما يوجد اولاد بجيل دون ٣ سنوات .

**** المحافظه علي نظافة وجفاف المصطبه .**

" وضع بساط مطاطي داخل البانيو لمنع التزحلق ."

منع الاختناق

لتقليل المخاطر بسرير الطفل ومن قطع ملابسه نوصي :

**** عندما تشترون سريرا و / أو قفصا وبالاخص المستعمله**

يجب التأكد من ان البعد بين القواطع (القضبان) لا يزيد

عن ٧.٥ سم . كي لا يدخل الطفل رأسه بين القضبان .

**** النوم على مخده (وساده) لينه ، يمكن ان يسبب في**

انسداد ممرات التنفس عند الرضيع الصغير . الطفل لا

يحتاج مخده (وساده) .



**** يجب تنويم او استلقاء الطفل الصغير على البطن**

او على الجانب كي تمنع انفلاق الممرات التنفسيه بالاكل

الذي يطفحه (يخرج) الطفل .

**** الشريكه بالقيطان او الحيطان يمكن ان تسبب**

الاختناق ، لذا ننصح بتقصير القيطان في الملابس

الشراشف وحاميه (واقيه) الرأس في السرير .

**** الامتناع من ربط الحلمه (اللهايه) بخيط او**

شبره حول عنق الطفل .

منع الاطفال والاولاد الصغار اللعب بخيوط

البردايات

تقليل المخاطر عند إطعام

الاطفال لغاية جيل ٥ سنوات

ان ظاهره تسرب المواد الغذائيه داخل الممرات

التنفسيه منتشره بين صغار الاطفال - كي تمنع ذلك

ننصح :

**** الامتناع من اعطاء الطفل قنينه للشرب عندما**

يكون مستلقيا ، وعدم وضع القنينه على المخده كي

يشرب الطفل منها لوحده .

اعطاء الطفل أكلا جامدا عندما يكون جالسا فقط

**** ابعاد من متناول يد الاطفال دون جيل ال ٥**

سنوات البذور ، الحبوب كالفستق والمكسرات على

اختلافها .

**** اخراج البذور من الفواكه والزيتون .**

**** تعليم الطفل الاكل بشكل منظم جالسا لجانب**

طاولة وعدم السماح له اللعب والشقاوه عند تناول

الاكل .

تقليل المخاطر اثناء لعب الاطفال

يتعلم الاطفال بطريقه وضع الاشياء داخل فمهم لذا

يجب ابعاد من متناول يد الاطفال بجيل دون ال ٣

سنوات الادوات والاجسام الصغيره التي يمكن ان

تسبب انسداد ممرات التنفس مثل : الزرار ، قطع

النقود ، الحرز ، البنائير ، واللعب التي تتفكك

لقطع صغيره .

- ** تركيب زجاج مصفح لباب الخروج للشرفات او لساحة البيت . يجب ابراز واظهار زجاج الباب بواسطة ملصقات او خط ملون .
- ** اذا وجدت قطع سلاح في البيت يجب حفظها بدولاب مغلق بعيدا عن متناول يد الاطفال والصبيه

منع الغرق

- ان الماء مصدر خير وهناء وكذلك ايضا مصدر خطر .
- يحتمل ان يغرق الرضع والاطفال بالقليل من الماء .
- ولهذا يجب الامتناع من ابقاء الاطفال الصغار بدون رقابه بالبانيو " مغسل الاستحمام " او وعاء الاستحمام " البرك ، البحر ، المياه الراقة او خزان برميل " المياه ولو لثانيه واحده .

منع التكهرب

- من الممكن منع التكهرب في البيت بواسطة عدة فعاليات بسيطه . نوصي :
- ** بتركيب امان كهربائي اوتوماتي لقطع التيار الكهربائي عند الخطر .
- ** تركيب امان لقطع التيار الكهربائي عند الخطر .
- ** منع الطفل من وضع خيوط الكهرباء بفيه او بين اسنانه .
- ** تكسير نقاط الكهرباء بواسطة غطاء خاص ولذلك لمنع الاطفال التمكن من وضع ادوات معدنيه في خروقتها (كالمسامير ، المفك ، الديوس وغيرها)

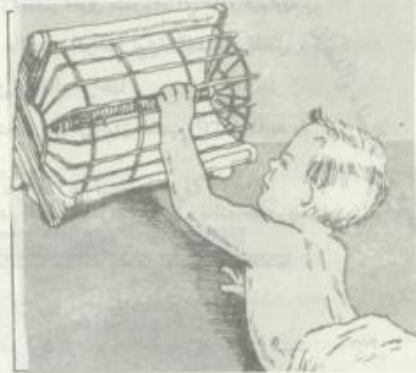
منع الحروق

- بالاضافه للنار .
- يحتمل ان يسبب الحروق - السوائل الساخنه ، الاكل الساخن ، السجائر ، الاجهزه الكهربائيه الساخنه الخ

- ** من الممكن ان يدخل الاطفال داخل التلاجات القديمه والحزائن والصناديق والسيارات المتركه - فتعلق عليهم وتنقلب مما يسبب الاختناق ، الكسور ، الجروح البليغه الخطره وتعرضهم للهلاك . لذا يجب ابعادها او خلع الابواب من التلاجات ، السيارات ، الحزائن والصناديق المتروكه لمنع شرها

تقليص مخاطر افران التدفئه

- افران النفط للتدفئه ، الغاز الفحم او الحطب تخرج احيانا غازات سامه ، لذا ننصح بابقاء شباك مفتوح قليلا للتهويه وقت التدفئه ، وعدم اشعال واطفاء المدفء داخل البيت وانما خارجه فقط .



منع الجروح والجروح البليغه

- لان الاطفال الصغار كثيرو التعثر والسقوط يجب منعهم التجول وبأيديهم اواني تكسر او ادوات حاده وكذلك نوصي :
- ** استعمال مقص مستدير (دائري) لتقليم أظافر الرضع والاطفال .
- ** تخزين الاجهزه والادوات الحاده . مثل : ادوات الخياطة ، سكاكين الخلاقه المسامير وغيرها بعيدا عن متناول يد الاطفال

منع الحروق

لذا ننصح :

- ** قبل أن تقدم /ي القنينة للطفل يجب وضع بضع قطرات على القسم الداخلي لرصغ كف اليد للتأكد من أن السائل غير ساخن زياده عن الحد المناسب . ان الحرارة الخارجيه للقنينة لا تدل على مدى حراره ما تحويه القنينة . ويشكل خاص هذا الشيء صحيح عندما نسخن القنينة بفرن الميكرو - جل (السريع) .
- عندما نحضر البانيو للطفل ، يجب ان نفتح اولاً حفيه الماء الباردة ويعددها الساخنة ، وفحص حراره الماء بواسطه وضع مرفق اليد قبل ادخال الطفل داخلها .
- ** اجلاس الطفل على كرسي الاكل بعيداً عن فرن الطبخ والمدفأه او اي مصدر كان للحراره .
- ** الامتناع عن التدخين ، اكل او شرب الاشياء الساخنة عندما نحمل طفلاً بين ذراعينا .
- ** وضع الاواني التي تحتوي على اكل ساخن ، وسط الطاولة وليس باطرافها ، وليس على شرف طويل الاطراف يحتمل ان يسك ويشد الطفل اطرافه .
- ** تحويل (جعل) ايدي ومماسك الحبل (الطناجر) واوعيه الطهي الاخرى لاجزاء الحائط .
- ** عدم السماح للأطفال بالتجوال في المطبخ اثناء الطهي (الطبخ) او الاكل .
- ** تركيب شبك واقى حول المدفأه
- ** ابعاد عليه الكبريت والقداحات من متناول ايدي صغار الاطفال .

منع التسمم

الاطفال الصغار لا يدركون خطر التسمم ويسبب حب الاستطلاع عندهم لديهم الاستعداد لاكل كل شيء ، ولو كان طعمه (مذاقه) سيئاً جداً لا يعرف الاطفال التمييز

بين الحلوى والادويه ، او بين قنينة كلور وقنينة

عصير .

المواد السامة التي توجد في البيت هي كل شيء غير

معد للاكل والشرب مثل : الادويه ، مواد التجميل

، مواد التنظيف ، ومواد الاباده ومكافحه

الحشرات والالوان ، مواد الوقود ، الاسمده

الكيميائيه ... الخ كي تقلص المخاطر ننصح :

** خزن المواد السامة في مكان مرتفع ومغلق ،

وليس تحت المغسله او فوق الرفوف المكشوفه -

اعيدوها لمكانها حالاً بعد الانتهاء من الاستعمال .

** المحافظه على المواد السامة باوانيتها الاصيليه ،

وعدم خزنها في الاماكن التي تخزن بها المواد

الغذائيه .

** ابعاد الاواني الفارغه التي كانت تحتوي على

ادويه وعقاقير اخرى سُموم او اي ماده كيميائيه

اخرى حالاً بعد افراغها لرعا التفاتيات المغلق ، كي لا

يتمكن الاطفال اخراجها .

** التحقق من ان الوان اللعب والاثاث ثابتة ولا

تنزل او تذوب .

** عدم القول للطفل عن الدواء ، انه حلوى وسكار

نصائح عامة

** عدم ترك الرضع والاطفال لوحدهم في البيت

بدون من يقوم على رعايتهم .

** الاولاد بجيل دون ال ١٢ عاماً ليسوا بالغين

وواعين بما فيه الكفايه ، لمهمه الاعتناء والمحافظة

على صغار الاطفال .

** عندما تزور بيتا الذي لم " يلام ويعد " للاطفال

ولتأمين سلامتهم ، يجب الرعاية والمحافظة الخاصة

للاطفال ومراقبتهم .



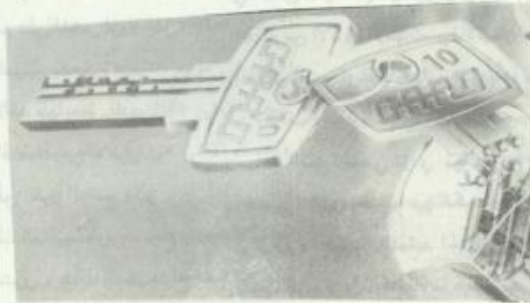
نصائح عامه :
 ** في الحالات الطارئة الخاصة مثل حالة ضغط أو
 انفعال ، حالة مرض الانتقال لبيت جديد ، غياب احد
 الوالدين ، المناسبات كالاعیاد أو الاحتفالات العائليه
 تزيد القابليه لحصول الحوادث والاصابات عند الصغار
 والكبار على حد سواء - وهذا يتطلب منا الانتباه
 واليقظه الزائده

محلات * صبحي احمد سبع *

مواسير .

حمامات شمسيه .

كل ما يحتاجه المقاول من الاساس حتى المفتاح



يوجد لدينا مطبعة مفاتيح اسكونا وراف باريج

مجد الكروم - الشارع الرئيسي

قرب المجلس المحلي تل : ٨٨٢٤٢٤

* معاملة حسنة واسعار لا تضاهي *

* معاملة حسنة واسعار لا تضاهي *

التعقيد الجنسي

التعقيد الجنسي أو عقده الجنس . تعبير جديد دخل قاموس السيكيولوجيا (علم النفس) ليحل فيه محل تعبير الكيت الجنسي الذي ابتدعه العالم النمساوي الشهير فرويد . الفارق بينهما وماذا يعني التعقيد الجنسي ؟؟

ومع ذلك فما يزال هذا الجانب من كياننا الجسدي والانساني مخطأ اهتمام بشويه شيء غير قليل من الرهبة . وذلك امر طبيعي لان الوظيفة الجنسية ليست ، بعد كل شيء سوى وظيفة خلق الحياة ، واستمرار النوع وانثاق جسد جديد من جسد قديم ، وخروج روح بشريه من روح بشرية ورغم اتساع المعارف الجنسية في هذا العصر وانشاء المعاهد الخاصة بها ، والمؤسسات التي تعالجها بوسائل تجريبية علمية ، فان الوب الاباء والامهات في انحاء كثيرة من العالم ، ما زالوا يتحاشون مناقشة ابنائهم ولا سيما بناتهم يمثل "هذه الامور" تاركين مهمه تعرفهم عليها الى وسائلهم الشخصيه كالمطالعه والاختلاط وغير ذلك .

وادهى من سياسه النعامه هذه ، سياسه " القمع الجنسي " اي التخريف والتنديد والتهميل . وهذا ما لا يمارسه غير الجهله من الاباء والامهات . فالانسان عدو ما يجهل ، واذا ظل الفتى او الفتاة على جهل بأهم وخطر وظيفه من وظائف الجسم البشري ، تولدت لديه عقدة الخوف منها وسياسه القمع الجنسي تؤدي ، بالضرورة الى " التعقيد الجنسي " الذي يختلف عن الكيت بانه عمل لا ارادي ، اي ان المرء المصاب بالتعقيد الجنسي لا يستطيع التخلص منه بسهولة ، تماما كالمصاب بمركب نقص او مركب عظمة لا يستطيع التخلص من عقده هذه تلقائيا ، ولكن اذا ما اتحت له القرص ، ووجد من يساعده نفسيا ، ازيلت العقده الجنسيه كما تزال عقدة النقص او عقدة التعالي . وهنا يعود فضل كبير ايضا الى فرويد واضع الاسس العلميه الاولى للتحليل النفسي .

قبل كل شيء يعرف فرويد: الكيت الجنسي انه يعني ، كما يدل معناه اللغوي ، ضغط المشاعر والعواطف والفرايز الجنسيه ضغطا اراديا ودفعها عميقا في اعماق النفس حتى لا تطفو على السطح وتظل قابعه في تلك الاعماق تتفاعل وتغور دون ان تجد تنفيسا لها . الامر الذي يؤدي بالضرورة ، الى تشويش في شخصيه صاحبها واختلال في توازنه السيكيولوجي . وفي زمن فرويد كان الجنس ما يزال تلك الارض المحرمه (تابو) التي لا يجوز الحديث عنها تصريرا ولا تلميحا . واذا كانت نظريات فرويد قد احدثت ثوره حقيقيه في تلك المفاهيم القديمه ، فانها بنيت على تلك المفاهيم بالذات ، ومن هنا فهي لم تسلم من المبالغة والذهاب بعيدا في ارجاع معظم تصرفات الانسان الى عوامل جنسية ، وبالدرجة الاولى الى الكيت الجنسي . ولعل فرويد قد تعمد هذه المبالغة على اساس ان لا يقل الحديد الا الحديد ، فما دامت العقليه متحجرة عند معظم الناس الى هذا الحد ، فلا بد من بعض التهميل لتقويض الكثير من المعتقدات المتطرفه هي الاخرى . ان الصوره التي احدثها فرويد في القرن التاسع عشر ظلت مستمره حتى ما بعد الحرب العالميه الاولى . ومع تطور مفهوم الحريه على كل مستوى ، بدأت الستر تنزاح شيئا فشيئا عن "التابو" وانتقل الجنس من عالم الغموض والمعميات الى دنيا الطب وعلم النفس والعلوم التجريبية ومدت التقنيه الحديثه يدها اليه ، وشيئا فشيئا صار موضوعا عاديا شائعا بدليل ان بلدانا كثيرة أقرته مائه تدريسيه في معاهدها العلميه .



الذي هو ، على صعيد النفس ، أشبه بالفحوص المخبرية
والسريرية والتصوير الشعاعي على صعيد الجسم .
يروى الرائدان المعاصران في السيكيولوجيا ماسترز
وجونسون أن زوجا شابا قصد مؤسستهما وروى لهما
كيف أنه قد أحب فتاة يتيمه ربيت في أحد الميتم الذي
تديره راهبات متزمتات ، وفي الليلة الأولى ، وبعد
تناوله طعام احتفالي ، بادرت العروس إلى كتاب صلاة
كانت تحمله وراحت تقرأ فيه ، بينما نهض العريس
وخلع ثيابه ودعاها إلى .. السرير . إلا أن الفتاة التي
كانت تجهل كل شيء تقريبا عن الجنس والزواج
اعتزشت ، وأصرت على أن " هذا شيء حرام " .
واستمرت تقرأ في كتاب صلاتها .. كان الشاب ذكيا فلم
يحاول قسرها أو إرغامها ، فتركها وشأنها وتام ، وفي
اليوم التالي قصد مؤسسه ماسترز وجونسون فكانت
النصيحة الوحيدة : خذها بالحسنى . وفي المساء التالي
تركز المشهد ، فاقترب منها بلطف وأخذ الكتاب ويبحث
فيه عن موضوع الزواج و قدسيته ، قرأ لها ذلك بصوت
عال ، ثم طوى زاوية الصفحة وأخذها من يدها إلى ...
السرير . جرى كل شيء على ما يرام . وفي اليوم الثالث
تركها وشأنها وكذلك اليومين الرابع والخامس . فكان
يتناول طعام العشاء معها ثم ينهض إلى النوم تاركا
أيامها مع كتابها . وفي المساء السادس ، وبينما كان يهيم
بالنزول من السرير التفتت إليه وقد تضرع وجهها بحمره
الحقر وقالت له بصوت يكاد لا يسمع " هل أطوي زاوية
الصفحة " ؟
وهكذا تخلصت الفتاة من عقدها الجنسية التي غرستها
فيها تربية متزمتة .
ويقول الطبيبان الأميركيان : أن سر السهولة في هذا
التخلص من العقده الجنسية هو أن العلاج جاء من نوع
الداء . فالفتاة ورعة وكانت تعتقد أن ممارسة الجنس مع
الزوج " حرام " فلما دلها زوجها على المقطع الذي
يتحدث فيه كتابها عن قدسية الزواج حلت العقده .

أن هذه الوسيلة تصح بالنسبة لجميع العقد النفسية
الأخرى . ولكن العقده الجنسية تظل أكثرها تعقيدا
لأنها تعود إلى رواسب موروثه كثيرا لا يعرفها إلا
الإنسان العاقل . فالحيوان ، مثلا يقدم على ممارسة
الجنس في موسم التلقيح ، يسعى إلى ذلك الذكر كما
تسعى الأنثى ، بدافع من غريزتها ، فإذا ما تم العلوق
امتنت الأنثى عن تكرار العملية ورفضت ذلك رفضا
قاطعا ، أما الذكر فإنه يستمر فترة أطول لأن وظيفته
تقضي بإخصاب أكبر عدد ممكن من الإناث ، غير أنه
يبتنع عن ذلك بعد موسم التلقيح .
أذن فالعقده الجنسية ، شأنها كشأن سائر العقد النفسية
، هي شيء من ثمار العقل الذي تطفئ عند الإنسان
على الغريزة ، فإذا استمرت العقده طويلا سحقت
الغريزة سحقا وعطلت قدره الخلاقة لدى الإنسان .

أعطوا اولادكم النقود ولكن بمقدار!

كثير من الآباء والامهات الموسرين ، او حتى متوسطي الحال ، يعتقدون ان افضل وسيلة لاسعاد ابنائهم هي اغداق المال عليهم وتركهم ينفقونه على هواهم . الآباء يخطئون خطأ مزدوجا . لماذا؟

سئل الاخصائي الفرنسي في علم نفس الاطفال الدكتور رينيه بواسييه رأيه في مسألة اعطاء المال للاطفال ، او ما نسميه في العامية "الخرجية" وما يسميه الاوروبيون "نفود الجيب" ..

وهل يفضل السخاء عليهم او الامساك قرد:

"اعطوا اولادكم ولكن لا تعطوهم كثيرا"

هذه النظرية جاءت حلا وسطا بين نظريتين متناقضتين لكل منهما اتصار بين الآباء والامهات ففريق يعتقد ان اسعاد طفله لا يكون إلا باغداق المال عليه ، فاذا طلب خمسة اعطاء عشرة واذا كان بحاجة الى خمسين نقده مائه .

ويدافع اولئك عن تصرفهم هذا محاولين فلسفه نظريتهم فيقولون: الولد يجب ان تظل "عينه شعبانه" فلا يحرم من شيء ، ولا يرى اترابه ينفقون المال على ملذاتهم او تسليتهم وهو لا يستطيع مجاراتهم الامر الذي يولد عنده عقده نفسيه بالنقص ، وربما خلق هذا الشعور في اعماقه حقدا على المجتمع تكون له مضاعفات خطيره في المستقبل . واصحاب النظرية

المنافضة يحاولون بدورهم ، فلسفه سلوكهم ايضا فيقولون الواقع ان الطفل لا يعرف قيمة المال ، ولا يدرك كيف يكسب ، وكم يعاني ابواه في هذا السبيل فاذا ما اعطي كثيرا منه تكونت عنده روح التذير لانه تصور عندئذ ، ان المال لا قيمة له ، وانه يأتي بلا عناء وانه اخيرا وجد لينفق ويثر . وهو لا يقدر قيمة المال .

ولا يعود الاقتصاد والتوفير ، والنظر باحترام الى القرش الابيض ، الا اذا ادرك مبكرا صعوبة الحصول عليه ، والعناء الذي لا بد من بذله للحصول على المال اما الفريق الاول فيخطئ خطأ مزدوجا :

١- لان الطفل الذي يجد مالا كثيرا بين يديه لا يلمس ان ينظر الى هذا المال نظره احتقار واستخفاف ، فيروج سحبا بالمال ويثره ويثره ذات اليمين وذات الشمال ، بلا حساب ، وغالبا ما ينفقه في امور لا تنفع ولا تفني .
٢- وفره المال بين يدي الطفل تغريه الى اتباع طرق غير سليمة في انفاقه ، فكم من طفل ادى بهم سخاء ابائهم الى مزالق خطره كالمقامرة وتعاطي المنوعات وذلك عندما تتقدم بهم السن بعض الشيء . يقول الدكتور بواسييه :

بعد استعراض المسألة من مختلف جوانبها :.. واذا ما تقاضينا عن مضار التذير فليس بوسعنا ان نهمل نقطة جوهرية هي ان الطفل الذي ينشأ ويترعرع على انفاق المال بلا حساب ، قد ياتي وقت تنقطع عنه هذه المواد ، سواء لضيق يد والده او لوفاء ابية او لغير ذلك من عشرات الاسباب . ولما كانت العادة طبيعيه ثانيه . فان مثل هذا الطفل لا يتردد في القيام باي عمل للحصول على المال ، كالسرقة والاحتيال او بيع بعض اشياء المنزل خلسة ... ويتابع عالم النفس : (اما الطفل الذي يرى على الاقتصاد المعقول ، ويتعلم قيمة المال وصعوبة كسبه

فانه يستطيع مراجعة الحرمان دون ان يدفعه ذلك في

منزلقات الشذو أو الاقدام على اعمال سيئه . ان

الاحصائيات الاجتماعيه في الولايات المتحده وبعض

بلدان أوروبا تؤكد ان نسيه عاليه (٧٠-٨٠٪) من

المجرمين او اللصوص ، ونسيه اعلى (٨٠-٨٥٪) من

نزلاء الاصلاحيات هم من الاولاد المدللين الذين تعرضت

اسرهم لكوارث ماليه كالاقلاس او الخساره الكبيره الامر

الذي حرمهم من المال فخرجوا على السراط المستقيم)

تبدو هذه الاقوال صحيحه تماما ، والوقائع تدعمها

والاحصائيات تؤكد ان المنطق السليم يؤيدها .

ولكن ماذا عن الاباء الذين يقطرون على ابنائهم لدرجه

الشح ؟

انهم ايضا يرتكبون خطأ مزدوجا :

١- لان الحرمان الكامل للطفل من توفير حد ادنى من

المتع البسيطه يترك في نفسه عقده نقص لا شك فيها ،

وهذه العقده تتحول ، مع مرور السنين ، الى حقد على

المجتمع وحتى على ابريه اللذين يعتبرهما علة التقدير

عليه .

٢- لا يفهم الطفل لماذا يحرم هو من "الخريجه" بينما

ينعم بها رفاقه له في المدرسه فيشترون ما يحلو لهم

ويلعبون بما يشترون ، كما انه لا يفهم لماذا يملك رفيق له

عشرات الالعاب المسليه في بيته ولا يملك هو مثلها .

ان منطق الكبار قلما يفلح في اقناع الصغار . فقولك

لولدك ان والد فلان غني يملك الملايين ووالدك يكذب يورمه

ليكسب خبز العائله بعرق الجبين .. هذا القول لا يترك

اي اثر في ذهن طفلك لانه اعجز من ان يستوعب معنى

ان يكون انسان غارقا في الثراء و آخر غارقا في الفقر .

" والطفل - يقول الدكتور بواسيه :

اشبه بالحيوان لان غريزته تكون اغلب منه فيه من عقله ،

لذلك فهو لا يحاكم ولا يحاول ان يجد تفسيرات لظواهر

فوق مستواه الذهني " .

ويخلص الاختصاصي في علم نفس الطفل الى وضع

نظريته التي اشرنا اليها في مطلع هذا المقال ، والتي

يمكن ان نترجمها في المثل الشائع

" لا يموت الذئب ولا يفتى الفخ "

اي لا تبذر ولا تقتير ، لا امساك صارما ولا سخاء بلا

حدود .

اعطوا ابناءكم نقودا ولكن ليست كثيره !! وبهذه الخطه

يهدف صاحبها الى اصابه هدفين :

١- الا يشعر الطفل بالحرمان الكامل فلا تتكون في

نفسه عقده النقص ولا يحقد على الاخرين .

٢- ان يتعلم قيمه المال عن طريق انفاقه بمقدار .

وحساب ، فلا يشتري ما ليس بحاجة اليه ولا يبذر

قروش في ما لا ينفعه . وبهذه الوسيله ينمو عنده منذ

نعمه اطاقره ، الشعور بالمسؤوليه وتتطور فيه

نزعه الاقتصاد المدرس والمعقول .

ولا بد ، في مثل هذه الحاله ، من توجيه الاهل . برقه

ودون عنف ، فيشرحون للطفل مدى الخطأ الذي يرتكبه

رفيق له انفق ، عشر ليرات مثلا في لعبه سخيفه ،

تخطمت بعد ساعه .

ومهما يكن من امر ، فالدكتور بواسيه يؤكد ان

تجربته الطويله في هذا الميدان اثبتت له ان هذا الحل

الوسط هو الحل الامثل



طبيب الوان



الوضع يحتاج للكشف الطبي والتأكد من طبيعة
الالتهاب ومعالجته .

٥- ما هي أسباب رائحة الفم ؟؟؟

xx الرائحة الكريهة للفم لها اسباب عديدة مثل

التهابات اللثة وتنخر الاسنان والتهاب اللوزات وتوسع
القنصبات وتضيقات المريء وانسداد مخرج المعدة .

٦- من الجليل . يشكو من تشقق أخمص القدمين .

xx السبب الرئيسي هو لبس الاحذية البلاستيكية لذلك

ننصح بلبس الجرابات القطنية واستعمال المطريات

كالفازالين مثلا .

٧- ايضا من الجليل . يسأل عن الفرق من الناحية

الجنسية بين رجل اجريت له عملية الحتان وآخر لم

تجرله العملية .

xx لا فرق هناك من ناحية القدرة على الانجاب . وقد

يكون هناك فرق ضئيل بالنسبة للاستمتاع بالجنس

لمصلحة المختونين لان النهايات العصبية في نهاية

القضيب (الخشفه) اكثر بكثير منها في القلفة (المجلده

التي تغطي رأس القضيب ويستأصل معظمها في عملية

يسر الوان ان تفتح بابا جديدا . ابتداء من هذا العدد .

يرد على اسئلة طبية كثيرة . وفي جميع المجالات .

وقد توجهنا الى مجموعة ممتازة من اطبائنا قلوبا

مشكورين ، طليبا بالرد على تساؤلات قرائنا . ونحن

من جهتنا ستقوم بعملية ابدال السؤال الى الطبيب والرد

الى القارئ مع المحافظة التامة على السرية لمن لا

يرغب في كشف اسمه .

١- شاب من بلاد الله الواسعة يشكو من العقم عولج

مدة طويلة فلم يتحسن . ولديه الان انعدام النطاق وصغر

شديد بحجم الخصيتين .

xx اذا كانت الخصيتان ضامرتين والحيوانات المنوية

معدومة ، فالامل بالانجاب ضعيف جدا .

٢- شاب اصيب وهو طفل بعاده التبول الليلي ثم شفي

منها . عاودته منذ سنة ، عولج ولم يتحسن .

xx طالما ان الفحوص المخبرية كانت طبيعية ، فعليك

بالاستيقاظ ليلا بواسطة المنبه كل ساعتين مره ثم بعد

فترة يمكنك الصحو دون منبه .

٣- الحائره المعذبه تشاهد نقطتين من الدم بين الدورات

الشهرية . وهي خائفه من السرطان .

xx هذه حاله طبيعيه جدا وهي ترافق عند بعض النساء

عملية خروج البيضه من المبيض في منتصف الدورة الشهرية .

٤- عمرها ٢٤ سنة وتشاهد مفرزات نسائية مع حكة .

xx تحدث عند بعض الفتيات زياده في معدل الافرازات الطبيعیه

المهبليه . واذا رافقها كما ذكرت زياده تعرق . او محسس

لصابون او الملابس الداخليه فان هذا يؤدي الى حدوث بعض

الالتهابات وهو يحتاج لتنظيف مستمر بالماء الفاتر مع قليل

من الملح دون استعمال المطهرات الكيماويه واذا لم يتحسن



الختان) وبالرغم من تراجع القلفة وكشف الحشفه اثناء الانتصاب في غير المختونين ، فالتراجع لا يكون كاملا عند كثير من الرجال . اما ميزات الختان الاساسيه فهي التخلص من المفزات التي تتجمع عادة داخل القلفة ، وما تسببه من روائح والتهابات (اخماج) .

٨- من الجليل يسأل عن المعاشره الزوجيه اثناء فتره الحمل .
xx لا تضر المعاشره الجنسيه طوال مده الحمل ،

ويستحسن ان توقف في الاسبوعين الاخيرين ، وينصح الزوج باللفظ اثناء الوصال وعدم الضغط على البطن ، خاصه خلال الاشهر الاولى كما ينصح باستعمال الوضعيه الخلفيه في الشهر الاخير من الحمل .

٩- من عكا . يسأل هل ان استعمال المصاصة ضار للسان الطفل ام ان ذلك رياضه للفكين .

xx ان استعمال المصاصة ليس ضارا باللسان وليس رياضه للفكين ، انما هو طريقه لتهديد الطفل عندما يبكي ،

ويقال انها تشجع غريزه المص لديه . اما اضرارها فتأتي من تلوث المصاصة بالجراثيم او الاوساخ من جهه ، ومن استمرار الطفل على استعمالها بعد السنه او السنتين من العمر مما قد يؤثر على نمو الاسنان .



شعر

ألا ..

برب الحسن ..

المسكوب في عينيك ..

وهذا الطيب ..

الممزوج بشفيتك ..

وذاك الورد ..

المسروق من خديك ..

كم من حبيب ..

لاذ في حضن الجوى ..

يسائل ..

هل من دوا ؟

فأبيت ان أعطي الدواء ..

لأنني ..

بغير حبيبتي السمراء ..

لا اداوى

ولا يطيب لي هوى ...

xxxxxxxxxxxx

حبيبتي السمراء ...

حيي لك

وكل الورد ..

والرند ..

مقرون بك ...

لثمت شفاء الحب مني ..

بشقر من دعا

هي المدام لغفوه ...

استكرتني

حبيبتي السمراء أمي

قبابت عظامي ..

من سقياك ..

تلتهم النهى ..

xxxxxxxxxx

مدامتني

استكرتني خمرتك ..

عند اغنيائي ...

في حسن مظهرك ..

فلتطل . من بعد المجون ..

ثعالتني ...

ولتبقيني كما ..

ببيئك اهل الحسن

في غار نوى

بقلم :

جنان ناصر - حداد

طرعان

المرايا الكاذبة



ماتت قوافينا الحزينه
 إن كنت اسمع عزفها تحت الشجر ...
 وترقص النبرون
 دربنا الميؤس
 والشعر الملقى ...
 كل ما حولي يا امي انتحر ..
 ماتت قوافينا الحزينه
 ودخل طاغور يبقي الهوى
 والاماكن خاليه ...
 من نسمات شعرك الشتوي ...
 ويعود كفتى الدلى في جيبك ...
 نسمه خريفه ...
 او حورية نسجوا من عينها ...
 وطن ...
 هل مات في الشرق البشر ...
 هلا بقيتم يا جنود الارض
 يا بقايا العطر المكفن تحت المطر ...
 اينها - ما ظل منها سوى مرايا كاذبه ...
 بيروت ...
 كانت عقود كاذبه ..
 طعنه ...
 واحبها واحبها ...
 قالوا ستذهب مع جنون الليل ...
 قالوا ستبقى ذكريات كاذبه ...
 باتت تغني في شجن ..

بيروت اصفاها الزمن ..
 ماتت عيون الشعر يا امي ...
 وقاتلها الهوى ...
 بيروت قنبله شعريه ...
 تفجرها ملايين العباد ...
 سأرحل ...
 حيث يقتلني القدر ..
 حيث النوارس تهوي ..
 من تضورها ارض الحداد ..
 وتحف مع حبها كل الصور ..
 واحبها .. واحبها ..
 بيروت يا ارض القمر ..
 او حورية نسجوا من عينها ...
 وطن ...
 هل مات في الشرق البشر ...
 هلا بقيتم يا جنود الارض
 يا بقايا العطر المكفن تحت المطر ...
 اينها - ما ظل منها سوى مرايا كاذبه ...
 بيروت ...
 كانت عقود كاذبه ..
 طعنه ...
 واحبها واحبها ...
 قالوا ستذهب مع جنون الليل ...
 قالوا ستبقى ذكريات كاذبه ...
 باتت تغني في شجن ..

دريد زرقاوي
 سجد الكروم



المرافعة

لماذا عكرت مياه النهر ؟! فأجاب الحمل : لم أعكره يا سيدي فأنا كما ترى صغير لا أقوى على النهوض من مرقدي . إذن قال الذئب .. أبوك وأهلك عكراه عفوا إذا ما أطلت على المحكمة الموقرة ، فأنا من النوع الذي يحسبها جيدا ، فأذا قالوا في النشره الجوية ان الجو غائم جزئيا فتحت شمسيتي نصف فتحة ، ولكن المسألة كلها هي مسألة حظ وأنا والسعد عدوان منذ ان جئت الى هذه الدنيا .. فمئذ اكثر من عشرين سنة يحاول اهلي ان يزوجوني .. والحقيقة انني احب .. وقتاتي سمرا ساهرة .. سمرتها تذكرني بالارض المعطاء .. شعرها فاحم كالليل ، سواد عينيها داكن غامض لاهي طويله ولا قصيره ولا نحيفه ولا سمينه .. انها لوحه رائعه من التناسب والصفاء إلا انها تستفزني دائما بحلمتين ثائرتين فتراهما رغم كبت الصدرية والشلحه والفسقان مثل بنورتين على الصدر الحبيب . وقد رفضت الزواج يا سيدي لاني انتظر ان تروق حاله ويهدأ البال . وحبيبتني تقول دائما - محاوله اقتناعي - ان الغد اجمل من اليوم واليوم احسن من الامس ولن تترك الدنيا ، الا بحال افضل من حالها عندما اتيناها . احس انني اريد ان اقوم بعمل ما ، مجهود ما يترك أثرا يبرر وجودي ، لن اعيش هكذا ، فقط اتزوج وأنجب الاولاد واكل واشرب وأنام وأموت .. اقول لحبيبتني انني لا يمكن ان اضاجعها بينما تراقبنا عيونهم الوقحة . يجب ان نعيدهم اولاً ونختلي في بيتنا انا وهي فقط ، فأفش غلي بالحلمتين المتصردتين وتنجب الاطفال الصالحين

سيدي : اذا سمح لي سعادتك ووقت المحكمة الموقرة- إذ انني مشهور بثرثرتي - فانتني ساصرخ هذه المره في وجه الظلم وقلة الدين !! همهمه في قاعه المحكمة والقاضي يضرب بمطرقة على الطاولة .منذا يتعاطف يا سيدي مع الفأر الذي لهجه ميتا في خابيه الزيت ؟! إنه مختنق هكذا ومختنق في جحره ومختنق تحت الحذاء الذي يطارده او المكثسه .. ومختنق اذا اكل قطعه الجبن او " النكتيك " التي نرش عليها السم القاتل .. واذا أفلت من كل هذا فان القلط ذا السمع الحاد والذكاء الحارق يقف له بالمرصاد معتقرا ذيله ، فما ان يخرج المسكين من جحره الضيق حتى ينقض عليه فيصطاده ويحمله باتياهه خارج البيت ويقطعه اربا في ملح البصر . ولنفرض ان الفار ، وهو عالم بمصيره ، يقرر ان ينتحر مختنقا في الخاياه بعد ان يروي معدته بزيت الزيتون اللذيذ . ألا تعتقدون معي انه بهذا يكون قد انتقم لاختوته واولاده الباقين ؟ ولو تركناه يا سيدي يعيش حياته في ملكته بدون ان تؤذيه او نتعدى عليه ، مع الافتراض ان الحقول والخواكير مليئه بالخيرات التي يحبها الفار ، هل كان يفكر بالقدوم الى البيوت او الانتحار في خاياه الزيت ؟!

ومن باب التداعي يا سيدي ، محضرتي الان حكاية الذئب والحمل .. اذ تقول ستي خديجه رحمها الله ان حملا ولدته امه بجانب النهر ، وبعد ان لحسته ونظفته سبقت مع القطيع دون ان يظن الراعي للحمل الصغير فجاءه الذئب ، والذي يشم رائحة فريسته عن بعد اميال واميال ،وهذا الذئب لم يكن كباقي الذئاب فهو متحضر جدا ولم يرد ان يتسلط على الحمل الرديع فقال له مؤنبا :

متى تنتهي هذه الحالة ؟ فأجابه جدي رحمه الله : ألم تفهم ما تقصده الجريدة ؟ عندما يعود حماري وحمارك سالمين من السهل !! قلت سمعت الحكاياه من قبل ، ولكنك لم تذكرني ان كرا خرج سالما من بطن امه الموقور وبعد ان اشتد عوده رفس المختار فكسر حنكه ، قالت ذهب مختار واحد وجاء مختار لكل عائله ، قلت اذا خبرت بين ان ادوس او اداس اخترت ان ادوس . قالت انهم الاقوى قلت نحن الوحده والاتحاد . قالت يقتلوننا ، قلت نحن اولاد اليوم نشرب حليب البقر ونساؤنا يرقصن بالاقراع بعد ولادتهن بيوم واحد ولا يستهوين . قالت سيثعللون نارا مجوسيه قلت على رؤوسهم تدور الدوائر . واخذتني الحميه يا سيدي وقد تركت عملي واصبحت اعيش كالكلاب السائيه ، لقمه من هنا ولقمه من هناك . وعشا حاولت ان اجد لي عملا جديدا الا انني بذل ذلك بعثرت القروش الاخيريه التي كانت معي وكان الدنيا مصممه على مقاطعتي . رفضني كل مصنع عرضت نفسي عليه ، ورفضني كل دكان وكل متجر وكل محطه وقود ، وحاولت ان اقطع الاشجار وابيع الحطب لكنني ضيقت متلبسا بجريعتي فأودعت السجن . وهناك يا سيدي اخبروني ان حبيبتي ضلت فلم تحمل عارها وحرقت نفسها . قلت تزورني كل يوم قالوا اكل الدود جسمها . قلت الدود لا يقرب الحوريات قالوا وعظامها تفككت . قلت اذن فعلوها ، قالوا لقيت جزاها قلت ولكنها تخاف النار المجوسيه قالوا كانت نارا عريبه ، قلت هل بنوا قبرا لها ، قالوا الزانيه في ديننا ترجم قلت يلعن .. قالوا لا تحمل نفسك اثما عند الله . قلت ساكتب عن قبر بلا شاهد حتى اخرج . قالوا وبعد خروجك ؟ قلت سأشعل نارا مجوسيه وسأجعل الفأر ثائرا وسأقتل المخاتير . وخرجت يا سيدي ، ولم اجد في اي بيت غير عرق الرجال ولم الاحظ في

بيوتهم عبق النساء وشاهدت قطه تحبب تنن وقرو . تبحث عن فأر تمزقه فتأكله فقتلتها يا سيدي . قتلتها وفقع المختار ومثلت بين يديك

وليد ايوب - نحف



مواليد برج السرطان

٢٢ حزيران - ٢٣ تموز

الصفات العامة



فتش عن مواليد برج السرطان في الليالي القمرية على الشواطئ قرب الماء . اذا اسعفك الحظ ولاقيت احدهم - ولا بد من ان يكون مشغولا عنك وعن العالم باحلامه واورهامه تأمله وقل الا يذكرك بذلك الكوكب القضي السابح في كبد السماء ؟ لا تضحك فمولود برج السرطان يشبه القمر فعلا من حيث الشكل ، اما من حيث النفس فهو يتأثر بجاذبيه القمر تماما كما تتأثر مياه المحيط في حاله المد والجزر . والسرطان كما نعلم هو ذلك الحيوان الصغير الذي يعيش نصف وقته في الماء ونصفه الاخر على اليابسه حيث تتسنى مشاهدته لمحبي التزهات الليلية من هذه النقطة بعينها علينا ان نتطلق في رحلتنا الاستكشافيه لشخصيه مولود برج السرطان .

على الصعيد الخارجي :

ينتقسم مواليد برج السرطان الى نموذجين رئيسيين : الاول له وجه طفل جميل مستدير وعينان مستديرتان وجلد طري املس وفم كبير الحجم والضحكه اما النموذج الثاني فأقرب الى حيوان السرطان برأسه الضخم وجبينه المقطب وعظامه البارزه وجههم الدائم ومهما تكن الفئه التي ينتمي اليها مولود برج السرطان نراه اجمالا قليل السمته بارز العظام طويل الذراعين والساقين نسبيا . كفا يديه وقدميه اما صغيرتان جدا او كبيرتان جدا . صدره قليل العرض ، جزؤه الاسفل غليظ ، قسماته المعبره تعكس بقوة مختلف المشاعر التي تتجاذبه . ابرز ما في مولود برج السرطان ضحكته القمرية المشهوره انها تبدأ من حنجرته مكتومه مبحوحه

بعض الشئ ثم تتصاعد تدريجيا وتصبح مثل قرع الطبول ، وتلك حاله من اشهر حالاته ، حاله اخرى مماثله تقوم على ارسال النكت والدعابات بصوره متلاحقه لا تجمارى ، وتبدو غريبه من انسان يسوده الهدوء عاده . حاله ثالثه عكسيه هذه المره يبدو فيها منقبضا منحنط الشعور الى الحد الذي يجعل كل من يقترب منه يشعر بمثل ما هو فيه . وبالإضافة الى ذلك تنطوي نفسيته على مخاوف كثيره لا اساس لها في كثير من الاحيان ، تلازمه في الليل والنهار على الرغم من مهارته الفائقه في التمويه انها نقطه ضعفه التي تحول احيانا دون تحليقه كما يجب في سماء خياله الخصب ، وقد تكون ايضا مصدر التشاؤم الذي يقف له بالمرصاد دوما . دموعه الغزيره تنصب لاسبط الاسباب ، وهي دموع صادقه لا شبه بينها وبين دموع التماسيح الشهيره . اذا تألم بشده اعتكف وراء جدار من الصمت والعزله التامين نوباته العصبيه يصحبها الشعور بالبرد وانخفاض درجه الحراره .

مشاعر مواليد برج السرطان

حاده بعيدة عن السطحية ، تخرج من اعماقه وتتضاعف بفعل خياله وقوه ذاكرته ، محوره - بالاضافه الى القمر- الازمنه البعيده والاشياء القديمه التي يجمع منها الكثير . حبه للتكلم يجعله محط اسرار الاخرين ، ولكنه يرفض مقابله الصراحه بمثله ، فهو كالبشر العميقه بالنسبه الى شئونه الخاصه قاما كما هو بالنسبه الى شئون الاخرين . كرمه في المشاعر لاغبار عليه لكنه يخيل في الامور الماديه اذا رق قلبه لمحتاج تردد طويلا قبل ان يمدد بالعون املا ان يسبقه غيره الى ذلك يتبع اسلوب اللف والدوران في السير نحو اهدافه . يحسب الحسابات قبل اي عمل او تجريره ، الاندفاع ليس من طبعه ، والاطمئنان الى النتائج شرط اساسي في نظره . جميع تحركاته تنطلق من اسس متينه واذا جاءت النتائج عكس ما كان متوقعا احس بالندم والحسره وقتا طويلا . مولود برج السرطان يقدس بيته ولا يجد الراحة والسعاده الاقيه يعود اليه من بعد السفر والتجوال مشتاقا يتقافذه الحنين حبه لاقراء العائله ايضا لا يوصف ، فالامومه من طبعه وفي قطرته ، وهي التي تملي عليه جميع تصرفاته مع الاهل والاصدقاء . الى جانب البيت والعائله يحب المال ويحرص على جمعه ولا ينفق منه الا القليل الضروري . يؤمن بالمثل القائل " دع قرشك الابيض ليومك الاسود " يتظاهر بالقله ولو كانت بحوزته الملايين يظهر هذا الحرص ايضا في طريقه تجميعه الحاجات والمؤن . بيته الذي يغص بالمعلبات وغيرها يوحى بان العالم على شفا حرب او مجاعه . مولود برج السرطان يتجذب الى الشاطئ والماء وجميع الالعاب الرياضيه التي تجري في هذا الاطار . امراضه نفسيه اكثر منها عضويه ، او تبدأ عضويه ثم تتضاعف بسبب مخاوفه الخياليه .

اكثر ما يخشاه الفقر والموت ، نقاط ضعفه الصدر والرئه والكلية والركبه والمراره والجلد والمعدة وجهاز الهضم . يقال اول اصابه بالقرحه ظهرت عند احد مواليد هذا البرج ، على كل حال افضل علاج واق لمولود برج السرطان هو المرح والضحك والتفاؤل . اذا اردنا اختصار الامور التي يهتم بها هذا الانسان وجنناها لا تتعدى ثلاثه رئيسيه هي : الطفل والمال والطعام . واذا اردنا اعطاء صوره صادقه عنه رسمناه على شكل مخلوق نصف عاقل ونصف مجنون ، سارح في ضوء القمر تضحكه وتبكيه اشياء لا وجود لها الا في خياله .

الطفل في برج السرطان

يبدو طفل مواليد برج السرطان منذ اسابيعه الاولى متقلب المزاج ينتقل من حاله الى اخرى بالسرعه نفسها التي ينتقل بها من البقظه الى النوم ومن الجوع الى الشبع . محور عالمه الصغير الطعام والشراب ومختلف الصور الملونه التي ترق امام عينيه فتتلقفها ذاكرته الحاده حتى في تلك المرحله المبكره بغيه الاحتفاظ بها الى حين الحاجه . وليست تلك الصور الحسيه وحدها ما يحويه ذهنه ، فهو يستوعب الكثير من المشاعر والاحاسيس ثم يخرجها بعد فتره كامله غير محوره كانها الصور التي تخرج من قلب كاميرا دقيقه الصنع . في صحبه هذا الطفل متعه حقيقه لما يرسم على قسماته من تعابير متلاحقه تتأرجح بين الضحك والبكاء . من المؤكد ان حاجاته العاطفيه اكثر منها عند الاطفال الذين في مثل سنه . ولان الشعور بالغريه والعزله يلازمه دوما ، فتجده في حنين مستمر الى عطف الاخرين واهتمامهم به ، غير ان خجله الفطري يحول دون

البوح بما يعتل في نفسه ، ولذلك يبقى من واجب ذويه ان يدركوا تلك الحاجات ، وان يعملوا لقضائها بالوسائل الملائمة.

ثم ان هذا الطفل سريع البكاء . اذا اطلق العنان لدموعه اندفعت كالسيل . تلك هي وسيلته لكسب العطف والاهتمام ، عندما ينجح في هذا المسعى ينقلب الى مخلوق مرح بالغ السعادة ، وعندما يفشل يصبح انطوائيا متجهم الوجه . مخاوفه الكثيره معظمها وهمي من وحي خياله .

انه يخشى العتمه والنار والسيارات والضجيج وغيره . على اهله ان يعالجوا فيه تلك الناحيه السلبيه ، وان يشاركوه فرحه وشقاءه ، والا فقد ثقتهم بهم وينفسمه ، واصبح في المستقبل انسانا عادائيا منزويا عن البشر . وبهذه المناسبه نقول ان هطول المطر يثير في هذا الطفل ردود فعل متباينه تختلف باختلاف ظروفه وحالاته النفسيه ، فاما ان يشعر نحوه بالخوف والقلق او يتفاعل معه بصورة ايجابيه يعبر عنها بالرسم او الشعر او الموسيقى .

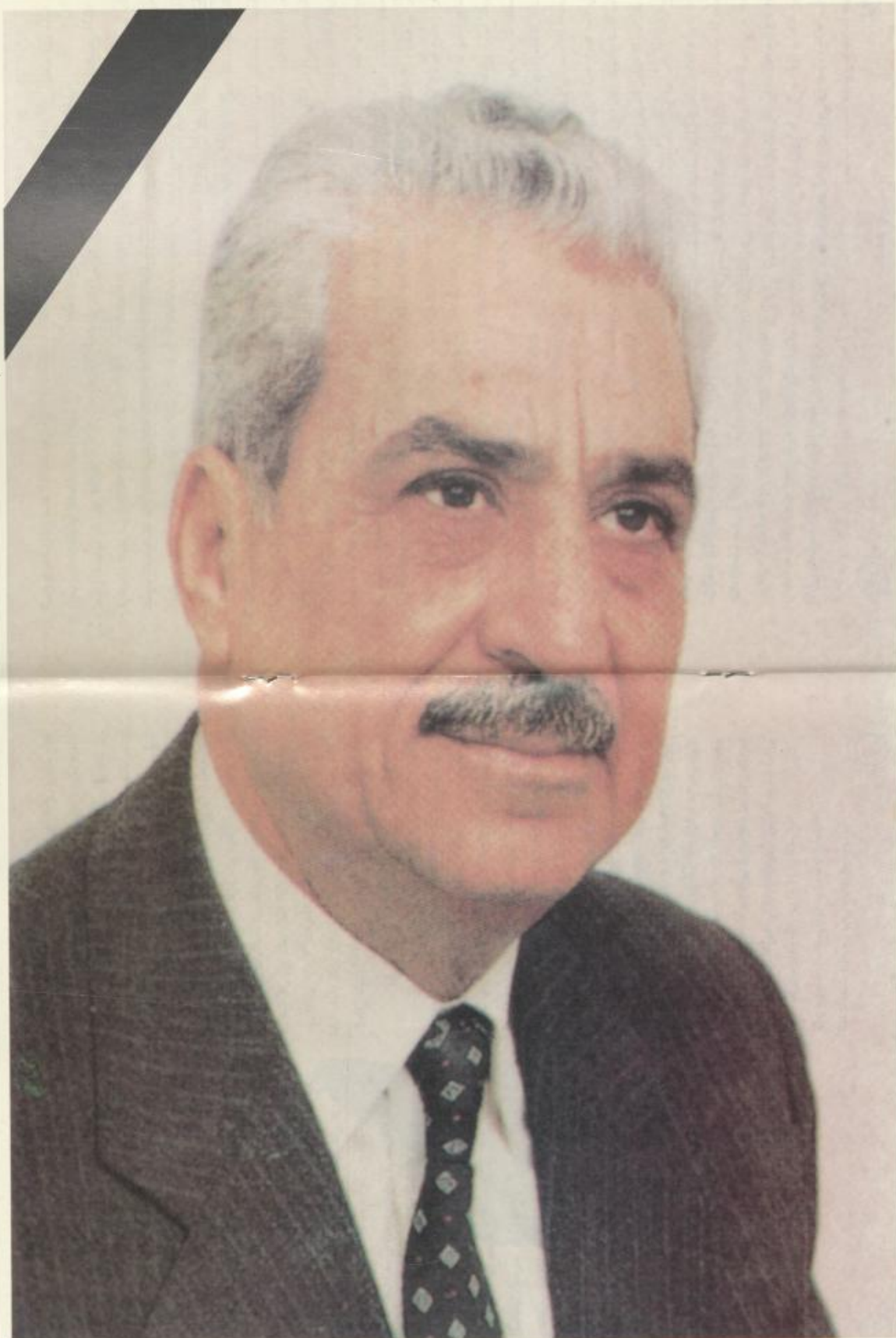
يبدو طفل برج السرطان اما نحيلًا جدا او سمينا جدا ، ويتوقف ذلك على حالته النفسيه او على اقباله على الطعام الذي يعتبر احد نقاط ضعفه . في الدراسه يظهر ميلا الى ماده التاريخ فيحفظ بسهولة عجيبيه الاسماء والحوادث والتواريخ . مواهبه الكثيره تتجه نحو التصوير الفوتوغرافي والمسرح والفنون بصورة عامه يبدو منذ طفولته الاولى محبا للمال والاقتصاد ولا يستبعد ان يكسب قروشہ الاولى وهو طفل لم يتجاوز بضع سنوات من العمر وذلك مقابل عمل يؤديه لاهله او للجيران . خياله الخصب يصور له احيانا انه طفل غير محبوب او غير مرغوب فيه مما يقوده الى اوضاع نفسيه صعبه واقناعه بغير ذلك واجب محتتم على والدته بالدرجه الاولى وخصوصا لان تعلقه بها واتكاله عليها في جميع

المناسبات لا يتركان لغيرها الاحتكاك به ، على كل حال لا يسع ام هذا الطفل سوى التساؤل عن افضل طريقه تربيته بها وان كان ينفع معه اللين او الحزم ، بالاضافه الى ارتباطه بوالدته يظهر تعلق هذا الطفل باخوته واخواته ويدوم حتى سن المراهقه . في تلك الفتره قد ينقلب الى شاب ثائر معارض دون ان يكون هناك سبب مباشر لهذا التحول . اما قبل ذلك فهو طفل سهل القياده على الرغم من تقلبات مزاجه وكثره اوهامه .

من الامور التي تلفت اليه الانتباه منذ صغره حرصه على تقوده واشيائه الخاصه ولعبه وذلك الحرص الذي يقوم على غريزه الامومه وقدرته على اختلاق صديق او اكثر وهمي يقضي معه اوقاته . ويتميز منذ الصغر بيد خضراء تحول التراب الى رياض غناء . انها احدى الظواهر التي تستحق من اهله التشجيع . هذا الطفل الضاحك الباكي يقدس بيته ولا يستطيع الاقتراق عنه ، فمهما غاب او بعد نراه يعود مسرعا الى حيث تنتظره الطيبه وذراعا امه الحنون

الرجل في برج السرطان

التكتم كلمه مرادفه لهذا الرجل الذي يجعله اقرب المقربين اليه . فاذا كانت ثقته بهؤلاء على هذا النحو فكيف اذن تكون للغرباء ؟ على كل حال ، وسواء اقلت او كثرت ، يظل تهذيبه ولطفه كاملين غير ناقصين . وكذلك صدقه مع نفسه ، فهو لا يتبدل مهما تقلبت الظروف والحالات . يتأرجح هذا الرجل بين التعمق والسطحيه ، بين الثبات والتقلب ، وتتناهب في بعض الاحيان نوبات قريبه من الجنون . اذا خشي فقدان شيء عزيز على قلبه اصبح لثيما شي . المزاج . احتكاكه بالناس يولد فيهم شعورا غريبا باردا اول وهله ثم يتحول الى حراره ودفء . حريص لا يفرط في تقوده ابدا يتظاهر بالعوز وينجح في هذا



الدور الى الحد الذي يجعل البعض يعرض عليه المال دون ان يدري انه يملك منه الكثير في البنوك وغيرها . اقتصادي من الطراز الاول يعرف متى وكيف ينفق . اذا اسرف مره لاسباب قاهره لا يعيد الكره مهما حدث . يرتاد المطاعم الفخمه لعلمه ان ما يأكله فيها يستحق ما يدفعه من مال يرتدي الملابس الفخمه بعد ان يحصل عليها في مواسم التنزيلات . يقتني الاشياء الثمينه التي تدوم طويلا . لا بد لزوجته هذا الرجل من ان تشعر بالطمأنينه وعدم الخوف من مستقبل اسود . فالمال موجود ، والتوفير مضمون والديون غير وارده ، من الجائز ان ينقص عيشها امر واحداً كانت ذات طبيعته حساسه اكثر من اللازم وهو شغل زوجها عنها بتكديس الاموال ، لتعلم على كل حال ان الثروه عنده غايه لا وسيله . رجل برج السرطان نظيف انيق لا يحب الظهور ويفضل اللباس الرسمي او الكلاسيكي على غيره . اذا قرر شراء سياره اختار الاجود والاثنى لعلمه انها امنه واطول بقاء من غيرها .

معطف زوجته من الفراء الاصلي للسبب نفسه ، على الرغم من حرصه ووعيه يتعرض احياناً للخساره الماديه ، لكنه يعمل المستحيل لتعويض ما فقدته بمثله واكثر منه . حب الفن امر مستغرب من مثل هذا الرجل ، ولكنه فنان يميل بصوره خاصه الى التصوير الفوتوغرافي في الرسم ، ولا يستبعد ان ينتج لوحات جيده يستغلها للتجاره والبيع . في ميدان الحب يتردد رجل برج السرطان طويلا قبل الاقدام ليقينه ان المرأة التي تستحقه نادره الوجود . قديكون احد اسباب التردد تعلقه بذويه ، وبأمه التي يجلها ويقدرها اعظم تقدير ، اذا احب امرأه تمسك بها بكل قواه وعاملها معاملته الاطفال ، لكنه يتردد في مكاشفتها بحقيقته شعوره في البدايه مفضلاً ان تخطو هي الخطوه الاولى ، سلاح الحبيبه معه الثوب الانيق والعطر الزكي والجو الذي تخيم عليه الموسيقى والازهار . هذه الوسائل كقبله بسلب عقله وقلبه .

لكن اذا ارادت لجهما ان يستمر عليها ان تحيد الاصغاء له وهو يحدثها عن اهلكه وعائلته وامانيه . وخصوصاً امه التي تكاد ان تكون غريمته في حبه . رجل برج السرطان اب عطوف صبور ، يشرف بنفسه على راحه اولاده وطعامهم ونومهم يخصص بناته بجزء كبير من رعايته وسواء كانوا صبياناً او بناتاً يسيته جدا ان يكبروا يوما ويستقلوا رجل برج السرطان - باختصار زوج مثالي في نظر المرأة التي تسعى لضمان العيش ولا قتناه كل نفيس وغال يقال ان في بيت كل زوج ينتمي لهذا البرج معطف واحد على الاقل لكن لا يستبعد ان يظهر الى جانب الفراء هذا قديم او ستره باليه يأبى صاحب البيت التخلي عنها

المرأة في برج السرطان

ان اي رجل يربط مصيره بهذه المرأة يجد نفسه امام السؤال التي " ترى أي مخلوق زوجتي بالضبط ؟؟ لا احد يدري على وجه التحديد . ان امرأه برج السرطان نفسها تجهل حقيقه امرها وان كانت تدرك انها ليست عاديه ، حزنها يحضر ويغيب دون سبب وضحكتها تغلب دائماً على مشاعرها الاخرى ، وخيالها الخصب في تخليق مستمر ، وفي تصرفاتها وعاداتها طرافه لا تنكر . اذا حللنا شخصيتها بالتفصيل وجدنا ان الحرص في الطبعه . انها حريصه الى درجه الاحتفاظ باشياء صغيره لا قيمه لها لازمتها من ايام الطفوله . مثلاً حافظه نقود ملاته بالقطع المعدنية الصغيره او بعض الدمى او حتى بعض الشرائط الملونه التي لا تستعمل ابداً هناك اي تبرير لمثل هذا التصرف غير البخل ؟ قد لا تكون بخيله ولكن من المؤكد ان الاسراف ليس من طبيعتها . مصروفها دون دخلها بمراحل اذا انفتحت فعلت ذلك عن وعي وسابق تصميم ووفقاً

لأنه مرسوم. وإذا ظهر منها بعض التبذير في الحالات النادرة يكون السبب - على الأغلب - أزمة نفسه تريد أن تتخطاها وأن تنتقم لنفسها منها. أفكارها وأحاديثها تدور باستمرار حول المال. من الألفاظ التي تسحرها البنك، الرصيد، الاسهم، الضمان، الخ... ومع ذلك يجب أن لا ننسى الظن بها تماما فنعتقد أن سعادتها في المال وحده، الواقع أن مزاياها حتى في قضايا المال رقيقه جدا مثلا، إذا لم يحالف الحظ زوجها وظل كسبه دون المستوى الذي ترغب فيه سكنت وقبيلت بالامر الواقع لعلمها أن مساعيه ومحاولاته جاده.

جو هذه المرأة الطبيعي وميدان سعادتها وانطلاقها الشاطيء عند اكتمال البدر خاصة أنها تعيش عند ذلك حاله استرخاء تام فيزداد ميلها الى التخيل والمكاشفه في الحب ان في برج السرطان نوعين من المحبات : الاول خجول ومتردد. والثاني : صريح وإيجابي . لكن معظمهم يفضلن اعطاء الرجل فرصه القيام بالخطوه الاولى ، وجميعهن يكرهن عموما النقد والسخرية ، ويجرح اتفه الاسباب كرامتهن...

حب امراء برج السرطان صادق عميق ، وغيرها قليله ، واخلاصها عظيم يظهر حرصها الشديد في معاملتها لزوجها ، فهي تأبى ان تفرط فيه وتمسك به بكل ما اوتيت من قوه . مشاركتها العاطفيه تنبع من داخلها لعدم ثقتها بنفسها . كثيرا ما تتساءل ان كانت جميله وذكيه الى الحد الذي يضمن لها حب زوجها وحنانه . لهذا السبب تجرح بسهولة ، ومتى جرحت انزوت وتقوقعت تماما كما يفعل السرطان الذي هو رمزها . الام من مواليد السرطان مثاليه بحنانها وعطفها اللذين لا يوصفان ، تظهر رعايتها لاولادها في جميع الاوقات والظروف ، فهي التي تشرف على راحتهم واكلهم ولباسهم ونزهاتهم . اذا مرضوا سهرت الليالي ، واذا احتاجوا الى شي ضحت من اجل



الجوزاء



٢١ أيار - ٢١ حزيران

آدم : اضطرابات تؤثر على علاقتك العاطفيه . انت هوائي فلماذا تتسبب في ايذاء من حولك . اذا كنت غير قادر على القيام بمسؤوليتك والتزاماتك تجاه الطرف الاخر فخير لك ان تتسحب وحافظ على مشاعر الآخرين . اسبوع ناجح على الصعيد العاطفي اذا وجدت الوقت الكافي في تديد سوء التفاهم الحادث مع نصفك الاخر .
حواء : حياتك العاطفيه قر بأزهى مراحلها . فالتفاهم بينك وبين شريك حياتك يبدو في اروع صوره . تلتقي مع الصديقات في جو مليء بالبهجه والمرح . في محيط الاسره نزول جميع التوترات . احذري ان يبتلاك الغرور

الحمل



٢١ آذار - ٢٠ نيسان

آدم : الحب يسيطر على غرورك . اي كلمة جاقه توجه لك الان تعتبرها تحديا . لا تنس الحب الذي يحمله لك نصفك الاخر . صدعه عاطفيه تواجهك ولكن لا تفكر بالانتقام . ولا تخبي الحقد فالاشياء ليست بيضاء او سوداء فقط .
حواء : بعض التضحيات من جانبك سوف تؤدي الى تهدئة الموقف . عقدة انتظارك تحل قريبا . نصائح غاليه من بعض الصديقات . حاولي ان تزيلتي سوء تفاهم بينك وبين افراد اسرتك . لا تنتظري ان تأتي الفرص على طبق من فضه . نصيحتي لك بالابتعاد عن المبالغه .

الثور



٢١ نيسان - ٢٠ أيار

آدم : رحله تمهد لك نجاح مشروعاتك العاطفيه . شخصيه من الجنس الاخر تسعى لمقابلتك لتقدم لك خدمات كثيره في محيط العمل وتكسب من ورائها المال . الحب موقف عاطفي ممتاز . لا تقطع الموده فنصفك الاخر يجب ان ينظم حياته اولا خصوصا اذا كان من برج الحوت .
حواء : لا تلتفتي الى اقوال الحاقدين واستمعي الى ما يلبه عليك عقلك . وابتعدي خلال هذه الفتره عن لقاء الصديقات . لا تيأسي فقريبا كل شيء سوف يكون على ما يرام ولا تستبقي الاحداث .

السوطان



٢١ حزيران - ٢١ تموز

آدم : انت تستهين بمشاعر واحاسيس الطرف الاخر . احوالك الماديه قد تعيق تفاهمك مع المحيطين بك . تجنب الدخول في مشكله عاطفيه تتعلق بك بطريقه غير مباشره . استيقظ من هذا السبات العميق وابحث عن السعاده من حولك . حاول بقدر الامكان استعمال الطرف الاخر بالمرح والتفاؤل .
حواء : المظاهر تخدع احيانا . فاهتمي بالجوهر . ضعي حدا للخلافات القائمه بينك وبين صديقاتك . النصائح التي تقدمها لك اسرتك قيمه . الهدوء والاستقرار يسودان حياتك العاطفيه .

الأسد

٢٢ تموز - ٢٢ آب



آدم : أنت لست واثقا من مشاعرك ، شريكك حائر بين مشاعرك الدافئة والباردة . في ان واحد ، لديك طاقة فائقة على الحب . ولكنك متحفظ للغاية . حاول إيجاد الأسلوب المناسب لإظهار مشاعرك للطرف الآخر .

حواء : حرصك على استقرار حياتك العاطفية يجب ان يترجم عمليا ، لا تدعي احدا ، سواء من صديقاتك او اسرتك يتدخل في حياتك الخاصة . مشاكلك العاطفية سببها الرئيسي عصبيتك الزائدة . سوف تتألقين هذا الاسبوع بين صديقاتك . سعادته بالفه بصحبه الاطفال والفتيات من افراد العائله . استمري في طريقك لتحقيق هدفك .

الميزان

٢٢ ايلول - ٢٢ تشرين اول



آدم : واجه تهور شريكك ، تغير في موقف يعقد الامور حاول ان تتوافق معه ببساطه متناهيه . قلق يساورك في المجالات العاطفيه لا داعي له . ثق بمن تحب ، تجد تقديرا من رؤسائك في العمل فضاغف مجهوداتك .

حواء : خصصي الجزء الاكبر من وقتك لشريك حياتك انه بحاجة لعنايتك واهتمامك في هذه الفتره . لا ترضخي دائما لطلبات الصغار ولا تراجعني امام اي عقبة ، الوقت مناسب لتحسين علاقتك بشريك حياتك ، نصائح غاليله من بعض الصديقات ، جو عائلي ممتاز .

العذراء

٢٢ آب - ٢٢ ايلول



آدم : احيانا يكون لك حق اتخاذ القرار في المسائل العاطفيه . ولكن هذا لا يعني ان تتصرف بدلا من نصفك الاخر اذ ان عليه هو ايضا ان يقرر ويختار . لا تظهر الطيش والتهور رغم انك لست كذلك في الحقيقه . ولا تهرب من مشاعر تسبب لك مشاكل ، سعادته وانسجام مع الطرف الاخر .

حواء : الثقة والاحترام المتبادلين هما اهم اساس الحياه السعيده المستقره . تجدين صعوبه مؤقته في التفاهم مع صديقاتك وذلك نتيجة لخالتك النفسيه الراهنه . الراحه والامان تجدينها بينك وبين افراد اسرتك . نصيحتي لا تسبحي ضد التيار ، على الصعيد العاطفي ستتخذين خطوات ايجابية وتحققين جزءا كبيرا من احلامك ، تقضين اوقاتا مريحه بين الصديقات ولا تخشي شيئا ما دمت على حق .

العقرب

٢٢ تشرين اول - ٢٢ تشرين ثاني



آدم : للحب لحظات قلق ، لكن لا تضخم الامور ، احترس من الخوض في مغامرات عاطفيه جديده ، مسؤولياتك طارئة ومطالب ملحه تعرض عليك فلا تهتز وثق في قدراتك الشخصيه .

حواء : تنقشع الغيوم وتعود السعاده لتخلق من جديد في سماء حياتك العاطفيه . تجنبي التطرف الى موضوعات تثير غضب صديقاتك ، اذا لم تحاولي جاهده من جانبك ازاله الخلافات فلا تنتظري حدوث معجزه ، انت بحاجة في هذه الايام للانفراد بنفسك . العائله في انتظار قرارك .

القوس



٢٢ تشرين ثاني - ٢١ كانون أول

آدم : انت لا تأخذ في الاعتبار مشاعر المحيطين بك ، عليك بالصبر لتتخطى الازمات البسيطة الطارئة . كرمك يثير حيرته احد اصحاب برج العقرب . سعادته في الحب ويسر في المال ونجاح في العمل .

حواء : الغيوم تنقشع من سماء حياتك العاطفيه لتعود الشمس تشرق من جديد . خدمه جليله تقدمها لك بعض الصديقات تتدخلن لازاله سوء تفاهم تسبب في عده خلاقات في محيط العائله - عليك بالتضحيات . على الصعيد العاطفي تعترضك بعض المشاكل فواجهيها بحكمه وتعقل ، ستحتاجين في هذه الفتره لصديقاتك . تفاهم واحترام في محيط الاسره .

الدلو



٢٠ كانون ثاني - ١٩ شباط

آدم : الحظ السعيد يخدمك في تحقيق امانيك العاطفيه . تغير في مجالات العمل يجب ان تستغله لصالحك . ازمه طارئة يمر بها الطرف الاخر فكن بجانبه . لا تهمل اسرتك من اجل الاصدقاء . استغل نشاطك في التقرب من الطرف الاخر وتعرضه عما فات .

حواء : تضطرين لاتخاذ قرار هام على صعيد حياتك العاطفيه . عليك باستشاره كبار العائله ، احرصى على الا تقضي صديقاتك ، الحزم مطلوب في حالتك ، فالسعادة تطرق بابك ، لبي هذا اسبوع جميع الدعوات التي توجه لك تأييد من افراد الاسره محيطك .

الجدي



٢٢ كانون أول - ١٩ كانون ثاني

آدم : ليس هناك داعي للتضحية بمشاعرك الخاصه . فقط كن اكبر تفهما وانسجاما خصوصا اذا كان صديقك من برج الثور دائما قلبك على يديك . لا تعجب اذا اسرقت صديقك في طلب مساعدتك وكرمك بعض السحب في العلاقات العاطفيه حواء : كل شئ سيكون على ما يرام بعد ان تكفي عن عدوانيتك وتتعامل بهدوء مع شريك حياتك . كفي عن سخريتك اللاذعه على صديقاتك . لغير المتزوجات مشروع زواج او خطبه في الاقرب . في محيط الاسره بعض التنازلات لن تضرك في شئ .

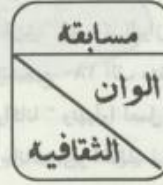
الحوت



٢٠ شباط - ٢٠ آذار

آدم : مشاعر يتم التعبير عنها عن طريق المشاركه الثقافيه والعقليه اكثر من العاطفيه مع نصفك الاخر او مع حبيب في مفامره بلا مستقبل . الحياه العاطفيه متوتره هذه الفتره ، انت حائر بين احساسين لهما نفس الاهميه ومن الصعب ان تعطي اهميه لاي منهما على حساب الاخر . حواء : الايام القادمه تخبئ لك مفاجآت ساره ، لقاء بصديقات بعد انقطاع دام فتره طويله . علاج الازمات العائليه يحتاج منك الى صبر شديد وحكمه حتى تتحسن الاحوال على الصعيد العاطفي يجب ان تكوني متسامحه . اسبوع مناسب لتنفيذ مشاريع شخصيه وعقد صداقات جديده .

جوائز
المسابقة



الجائزة الاولى	٢٥٠	شيك
الجائزة الثانية	٢٠٠	شيك
الجائزة الثالثة	١٥٠	شيك



(١) على الرغم من الشعبية العالمية الجارفة للعبة كرة القدم إلا أن نشأتها غير معروفة ، ويرى أن الرومان عندما غزوا بلاد الغال ادخلوا معهم لعبة كان اسمها هاريا ستوم ، يستخدم لاعبوها اقدامهم لركل كرة مصنوعة من :

- ☐ الخشب المجوف
- ☐ ثمار القرع المجففة
- ☐ مثانة بقره محشوة بالتراب

(٢) لعبة "الكالشيرو" الفلورنسية التي ظلت تقام حتى عام ١٧٠٠ هي اقرب العاب الكرة شبيها بما نعرفه اليوم حيث يتنافس فيها فريقان من الشباب كل منهما يجتهد في ايصال كرة متفوخة بالهواء الى :

- ☐ معسكر الفريق الاخر
- ☐ مرمى الفريق الاخر
- ☐ سلة الفريق الاخر

(٣) شهدت لندن وضع القواعد العامة الاولى للعبة كرة القدم في مقهى بشارع الملكة ، وكان ذلك يوم ٢٦ اكتوبر ١٨٦٣ لكن اول كأس لانجلترا حصل عليها فريق الواندرز بعد ذلك ب :

- ☐ ربع قرن
- ☐ تسع سنوات
- ☐ خمسين سنة

(٤) جرت اول دوره لكأس العالم في اورجواي عام ١٩٣٠ بعد خمس وعشرين سنة من تكوين الاتحاد الدولي لجمعيات كرة القدم " وقد اطلق عليها دوره كاس جول ريميه ، تكريما لمن بذل الجهد الاكبر في اقامه الدورة ، وهو :

- ☐ المدير الفرنسي للاتحاد الدولي
- ☐ رجل اعمال اسباني ثري
- ☐ احد رؤساء امريكا اللاتينية

(٥) ابهرت الفرق الاوروبية المشتركة في اول دوره لكأس العالم على ظهر باخرة واحدة هي (الكونت فردي) حامله معها كأس الدورة التي كانت عبارة عن :

- ☐ كرة فضية ٥٠ سنتيمترا
- ☐ تمثال من الذهب الخالص ارتفاعه ٣٠ سنتيمترا
- ☐ نخلة ذهبية طولها ٢٥ سم

(٩) جرت مباريات الكأس الرابعة في البرازيل عام ١٩٥٠ بعد فتره طويله من التوقف بسبب الحرب العالميه ومأسيتها ، وكان فريق " كاريوكا البرازيلي " لا يستل في النصر مع تشجيع ١٨٠ ألف متفرج احتشدوا في استاد " ماراكانا " وتهيأوا لعمل مهرجان انتصار من مهرجانات ريو الحافله ، لكن :

- ☐ المطر المدار اوقف المباراه
☐ فريق الارجواي فاز بالكأس
☐ تمكن البريطانيون من التفوق عليهم

(١٠) نظمت سويسرا مسابقه كأس العالم الخامسه عام ١٩٥٤ ، وكان لها فضل إخراج ايطاليا من الادوار الاولى ومع ذلك بالكأس التي فاز بها الفريق الذي لعب المباراه النهائيه تحت وابل من الامطار وهو

- فريق :
☐ المانيا
☐ البرازيل
☐ المجر

شروط المسابقه

- ☐ الاجابه عن تسعه اسئله من الاسئله المنشوره ، وترسل الاجابات على العنوان التالي " مجله الوان " مسابقه العدد ٢
☐ واخر موعد لوصول الاجابات الينا هو اول آب ١٩٩٤م والرجاء كتابه الاسم الثلاثي والعنوان البريدي واضحين ، ورقم الهاتف ان وجد
☐ ترسل الاجابات على العنوان التالي : مكتب نديم جابر للدعايه والنشر " مجله الوان " مجدالكروم ميكوند ٢٠١٩٠ ص.ب ٦٠

(٦) كانت المباراه النهائيه للحصول على اول كأس للعالم في كره القدم بين الارجواي والارجنتين سببا لقطع العلاقات الدبلوماسيه بين البلدين بسبب شغب الملاعب والمدرجات ، وكان الفوز من نصيب :

- ☐ الارجنتين التي فازت باربعه اهداف لهدفين
☐ الارجواي التي فازت باربعه اهداف لهدفين
☐ الارجنتين التي فازت بضره جزاء ترجيحيه

(٧) نظمت ايطاليا كأس العالم الثانيه عام ١٩٣٤ وكانت ميدانا مثاليا لهذه المنافسه الضخمه ، حيث جرت المباراه النهائيه في استاد الحزب الفاشي الوطني وحضرها موسوليني بنفسه وكانت بين

- ☐ المملكه المتحده وفرنسا
☐ ايطاليا والولايات المتحده
☐ تشيكوسلوفاكيا وايطاليا

(٨) عشيه اندلاع الحرب العالميه الثانيه اقيمت مباريات الكأس الثالثه في باريس عام ١٩٣٨ ، وكانت المانيا الهتلريه قد عقدت العزم على اكتساح منافسيها على ارض ملاعب حديقته الامراء لكن المفاجأ جاءت من :

- ☐ فرنسا التي هزمت من المانيا في المباراه النهائيه
☐ سويسرا التي قهرت المانيا في دور الاربعه
☐ الكاميرون التي اعاق المانيا في الدور الاول



استراحه الوان

تعويض

جلست الفتاه تعزف على البيانو لكي تشنف اسماع
الضيف ببعض الالحان بينما التفتت الام اليه قائلة
يزهو واعتزاز-

- لقد تكيدنا النفقات الطائله في سبيل تعليم ابنتنا
الموسيقى . فالتفت اليها الضيف ، وقال متصنعا
الدهشه :

- نفقات طائله ؟ ولكن لماذا ؟ هل رفع الجيران
عليكم قضايا تعويض ؟؟؟

بخييل

وقف سائل بباب بخييل يطلب احسانا . فقال له
البخييل : السيدات لسن في المنزل . يرزقك الله .
فرد السائل : انني اسألك رغيفا لا عروسا .

اقوال

لم يثر الفلسطينيون في الارض المحتلة من فقر ،
انهم يريدون اكثر من الخبز . انهم يريدون الدولة

ياسر عرفات

- - اخطر فترة في حياه اي كائن سياسي . بل واي
كائن انساني هي اللحظة التي يقرر فيها مواجهه
الواقع لانه بهذا القرار يدخل في امتحان المصائر
فعلا . فأما النجاح وأما السقوط .

محمد حسنين هيكل

ارقام

١- تصنع مصانع المانيا وفرنسا مليون عين صناعيه
كل عام

٢- دار الكتب البريطانيه تحتوي على خمسه ملايين
ونصف مجله

٣- ١٢ الف عامل بنوا الجامع الاموي بدمشق .

مقالات في كلمات

١- لا تشاجر ابدا ، فليس هناك انسان قرر ان يصنع من
نفسه شيئا يستطيع ان يضيع وقته في مشاحنات شخصيه
، ولا شك انه من الافضل لك ان تتخلى عن طريقك
لكلب بدلا من ان تتركه يعضك

ابراهيم لينكولن

٢- ان مأساه الحرب انها تستخدم افضل ما في الانسان
لاحداث اسوأ ما يصيب الانسان

ايمرسون

٣- من النادر ان يستخدم الناس الحريه التي يمتلكونها
فعلا ، كحريه التفكير مثلا ، ومن ثم فهم يطلبون بدلا
من ذلك حريه الكلام كتعويض عنها

ساره برنار

يبدو أننا كشعب لا نفرح كثيراً باختلاف الآراء ، أننا نريد أن نرسي على رأي واحد ، وننتهي مهمتنا ، ونكف عن التفكير .

كلود بوس

يوسف ادريس

-- قليل من العلم مع العمل به انفع من كثير

من العلم مع قله العمل به

افلاطون

كل انتخابات تجري في العالم العربي ، ترفع شعار تحرير فلسطين

ليلى شرف

اربعه

ان الكثير الذي ربحه العالم بالعقل ، لا يوازي ما خسره بسبب العقل ايضا .

- احذر من تأمن . فأنتك حذر من تخاف .

الجاحظ

- العبقريه هي القدره على تحمل المشاق .

كارليل

- الحريره تنمو في احضان العلم ، كما يتسلق الثبات

المجدد على العصا الخشبية

روجيه جاردوي

-- اذا ابتسم المهزوم فقد المنتصر لذه النصر .

شكسبير

-- احسن المصلحين هم الذين يبدأون بأنفسهم

برنارد شو

الرجل الذي لا يعرف نواحي القوه هدف سهل للمرأة

التي تعرف نواحي الضعف

شارلي شابلن

سر الغنبي

يحكي عن شاب انه قصد مزارعا متقدما بالسن

ليقف منه على الكيفيه التي تكونت له الثروه

الكبيره التي جمعها . وكانت زيارته ليلا ، ولما

سأله عن سبب غناه اجاب المزارع : انها قصة طويله

يا بني ، فالافضل ان نطفئ الشمعه توقيرا لها ،

وقام من مقعده واطفا الشمعه ، فأجاب الشاب

مقاطعا : لا لزوم يا عماء بأن تستمر في سرد القصه

، فلقد فهمت كيف جمعت ثروتك

ايهما اذكى

وقف احد الولاة على باب طحان ، فرأى الحمار يدور بالرحى يطحن القمح ، وفي عنقه جرس فقال الوالي للطحان : لماذا وضعت الجرس في عنق الحمار ؟ قال الطحان ربما ذهبت الى الخارج او الى غرفة التخزين فإذا لم اسمع الجرس عرفت ان الحمار قد توقف عن الدوران فقال الوالي : فمارأيك اذا توقف الحمار ، وحرك راسه بالجرس ؟ فقال الطحان على الفور : أطال الله عمرك يا سيدي ، ابن الحمار الذي له عقل مثل عقل الوالي !!!

استراحة

الوان



يا لوانك الجميلة لون هذا الرسم

من عادات الشعوب

في بعض قبائل أفريقيا الاستوائية ، عندما تموت الزوجة يلبس الزوج ملابسها ، ويسير بها بين الناس فتره من الزمن كدليل على الحزن . ومن عاداتهم في الزواج ان تهدي الزوجة الى زوجها عند الزفاف خنجرا مسنونا لكي يقتلها به ان هي خانتها .

ايهما اقلهم

المعلم : اذا كان والدك مدينا يبلغ ٦٠ دولارا ، على ان يدفعها على خمسة اقساط ، فكم دولارا يدفع في كل قسط ؟؟
التلميذ : لا يدفع شيئا .
المعلم : اجلس فانت لم تفهم الدرس .
التلميذ : اعتقد يا استاذ انك انت الذي لا يفهم والذي

اتحاد أبناء سخنين

في الدرجة الاولى



عمره ثلاثة اعوام ولد بعد فترة مخاض صعبه ولكن نما في بيته اغدقت عليه الدفء والحرارة كان مزيجه من الالوان الحمراء والصفراء (هيوجيل وابناء سخنين) وكان مولده نهاية لفته صراع طويله بين الفريقين . توقع له الكثيرون مستقبلا لامعا ، فهو يضم خيرة الشباب ، الجميع في القرية يحبونه ويعشرون به . لم يخيب الامال فمئذ طفولته (الغضه) بدأ يتنافس ويتحدى حتى المستين في هذا المجال وتفوق عليهم . وبالرغم من حداثة سنه فهو اليوم يصبر ويطمح ليثبت اقدمه في الدرجة الاولى ، ثم ليعود الى مسيره الارتقاء ، انه اتحاد أبناء سخنين

توكيب الفريق

حارس المرمى	مرزوق غانم	العمر ٢٩ سنة
حارس المرمى البديل	غانم غنائم	العمر ١٩ سنة
قلب الدفاع	عوض زبيدات	٢٣ سنة
	ياسر غنائم	٢٥ سنة
	فايز سيد احمد	٢١ سنة

ظهر ايسر

ظهر ايمن

الوسط

الهجوم

معمر غنائم ٢٢ سنة

يوسف بدارنه ٢١ سنة

عبد زبيدات ٢٤ سنة

باسم الجميل ٢٣ سنة

علي ابو ربيع ٢٧ سنة

مشهور نعمه ٢٣ سنة

رزق غنائم ٣٠ سنة

بكر غنائم ٢٢ سنة

طريف اطراد ٢٤ سنة

ليثور شارون ٢٣ سنة

هاني ارشيد ٢٩ سنة

تأسيس الفريق

فلاح غنايم اداري الفوق

عشر من شهر اب لهذه السنه . وبهذه المناسبه لا بد ان نذكر القسط الكبير والخدمات والدعم المادي للمجلس المحلي الذي يساهم في معظم ميزانيه الفريق ، ويفضل ذلك فان الفريق لا ينقصه شئ . فالسيد محمد غنايم رئيس المجلس المحلي يضع كل طاقاته في خدمه الفريق مشكورا



منذ عشرات السنين كان في سخنين عدة فرق رياضيه اهمها هبوعيل سخنين ومكابي سخنين (ابناء سخنين) وفرق اخرى . الحقيقه كان لهذه الفرق انجازات عديده حيث صعد هبوعيل سخنين الى الدرجه الثانيه سن ١٩٧٧-٧٨ اذ لعب في صفوف الفريق ائذاك اللاعب زاهي ارملوي وطه ابو الهيجا . ولكن بعد سنتين هبط الفريق حتى الدرجه الرابعه ولكنه عاد الى الدرجه الثانيه سن ١٩٨٥/٨٦ واستمر هذا الوضع حتى سنه ١٩٨٩/٩٠ حيث هبط مره اخرى الى الدرجه الثالثه في حين بقي ابناء سخنين في الدرجه الثانيه وقد ضم الفريقان اربعة عشر لاعب تعزيز . تاهيك عن المنافسه بين الفريقين واثرها السلبي على الجمهور فقد حاول كل فريق كسب ثقه ابناء بلده . هذه الامور بالاضافه الى عوامل اخرى جعلتنا نتفق على الاتحاد وفعلا تم ذلك قبل ثلاث سنوات اذ تم توحيد جميع الفرق الرياضيه تحت رايه واحده واداره واحده بما في ذلك فرق الشبيبه . حيث الاتحاد في الدرجه الاولى وفريق هبوعيل في الدرجه الثالثه ، وفريق الشبيبه في الدرجه القطريه وفرق الاشبال . ولكل فريق اداره فرعيه تعمل بالتنسيق مع الاداره الرئيسيه وهناك تعاون تام بين الادارات الفرعيه والرئيسيه حيث يتم نقل لاعبين من فريق لآخر كما تقضي الضروره فمن يثبت نفسه في هبوعيل او الشبيبه ينتقل الى الاتحاد وبالعكس اما عن الوضع المادي للفريق فهو مريح ، واللاعبون يتقاضون رواتبهم في الوقت المحدد كما تهتم الاداره بتوفير كل ما يلزم الفريق من اجهزه وملابس رياضيه ومعسكرات تدريب وعلى سبيل المثال : سببناش الفريق تدريباته في معسكر تدريب في رومانيا في الخامس

مستقبل القويق

التعزيز

الناطق الرسمي باسم اتحاد أبناء سخنين وعضو إدارة الفريق مازن غنايم شاب عصامي نشيط ترك بصماته على اتحاد أبناء سخنين .
" يجب أن نسلط الأضواء على لاعبي الشبيبة ، حيث لدينا طاقات كبيرة يجب أن نستغلها ، ففريق شبيبة هبوعيل في الدرجة القطرية وفيه مجموعة من اللاعبين اللامعين الذين يستطيعون أن يتأقلموا جيدا ، في الدرجة الأولى ، وقد عملنا على ضم هؤلاء اللاعبين وهم عباس صوان ، باسم محمد غنايم ، وسامر ميعاري . واعتقد أنهم سيشكلون قاعدة متينة أنهم سيكونون جزءا من التكوين الأول في الفريق .

السيد مازن غنايم الذي يدعم الفريق ماديا يخصص جزءا كبيرا من وقته للفريق يقول : وبعد أن سألتها أنه يتبرع من أجل أبناء سخنين وتقدم الرياضة في القرية وخصوصا أن مجالات الرياضة محدودة وليس أمامنا إلا هذا النوع من الرياضة الذي أصبح شعبيا في القرية . والدليل على ذلك الجمهور العريض الذي يرافق الفريق في مبارياته البيتية والخارجية ، حيث يعتبر هذا الجمهور الأول في الوسط الغربي وأنا اعتز به عندما أرى هذه الجماهير تشجع لاعبينا في المباريات المختلفة وأشعر عند ذلك بسعاده وأن تضحياتي من أجل الفريق لم تذهب سدى .

أما عن مستقبل الفريق ، فالتركيز سيكون على أربعة لاعبي تعزيز فقط والباقي من الكوادر المحلية ، وسنعمل ما في وسعنا على احتلال مرتبة متقدمة في الدرجة الأولى .

السيد اسماعيل طبعوني عن التعزيز

سألنا السيد اسماعيل عن لاعبي التعزيز في السنة المقبلة قبل كل شيء أكد هنا أننا نركز جل اهتمامنا على الكوادر المحلية ولكن هذه الكوادر في المرحلة الأولى تنقصها التجربة في الدرجة الأولى لذلك وجدنا من الملائم تعزيز الفريق بلاعبين لامعين من الدرجات العليا وقد تعاقدنا مع اثنين منهم بشكل نهائي وهم إين خليله وإيسى دادون . وهنالك مفارقات تجريها مع آخرين سنقضي عنهم في حينه وقد أخذنا بعين الاعتبار تجربتنا في السابق مع لاعبي التعزيز فقد كان الاختيار المدروس ناجحا ، لذلك فنحن قبل التفاوض مع أي لاعب تعزيز تجري عنه بحثا ودراسة . بالنسبة للمدرب قبل كل شيء نود أن نشكر المدرب كمال غنايم الذي ضحى سنتين من عمره من أجل مصلحة الفريق ولكن هنالك أسبابا غير متعلقة بنا منعتنا من تدريب الفريق في السنة المقبلة ، لذلك نلجأ إلى توجعنا إلى اللاعب والمدرّب العربي سمير عيسى والذي عنده خبرة طويلة في اللعب في القطرية والأولى ، نحن على ثقة بقدره هذا المدرب في دفع الفريق نحو الأفضل أننا لم نحازف حين اخترنا سمير عيسى ، فنحن نعلم جيدا قدرات هذا المدرب وملاسته لفريقنا . بالنسبة لجمهورنا الفريق الذي نعتز به فنحن ننشده التحلي بالصبر وعدم ادخال اللاعبين في عصبيه زائده وتشجيع الفريق وخصوصا عند الخسارة . حيث يكون الفريق عند ذلك في أمس الحاجة للدعم والتشجيع .

النجاح

هناك عوامل كثيرة ساهمت في نجاح اتحاد أبناء سخنين ، عن هذه العوامل يحدثنا مدرب الفريق السيد كمال غنائم ، ابن الحادي والأربعين الذي يعتبر قصة نجاح فهو يدرب فرقا في سخنين بالإضافة الى عمله كمدرس في القرية منذ أكثر من عشرين سنة وقد ارتقى مع الفرق السخنينية التي دربها منذ عشر سنين خمس مرات اذ ارتقى مع أبناء سخنين سنة ١٩٨٣ م من الدرجة الرابعة الى الدرجة الثالثة وصعد سنة ١٩٨٦ مع هيوغيل سخنين من الدرجة الثالثة الى الثانية في سنة ١٩٨٩ صعد مع الأبناء الى الدرجة الثانية ، وارتقى مع شببيه هيوغيل سخنين الى الممتازة ، وارتقى هذه السنة مع اتحاد أبناء سخنين الى الدرجة الاولى ، وهكذا فأننا نجد احد اسرار نجاح الفريق السخنيني يكمن في هذا المدرب الذي لا يؤمن بالفشل فهو لم يهبط ابدا مع فريق دربه ، بل حارب على بطاقة الصعود حتى في السنوات التي لم يرتق فيها فريقه يقول ابو لؤي عن سر نجاح فريقه اتحاد أبناء سخنين اولا : العلاقة الحسنه المتبادله بين المدرب ولللاعبين فانا اعرف جميع اللاعبين منذ ان كانوا في الشببيه اذ دربت معظمهم واعرف النقاط الايجابية والسلبية عند كل منهم واعمل على التغلب على نقاط الضعف الموجوده عند كل لاعب .

ثانيا : اسلوبي في التدريب الذي يركز على النظام والطاعة والقواعد الصارمه التي يلتزم بها اللاعبون بالإضافة الى خطه اللعب التي لعبها وهي اللعب الجماعي وليس اللعب الفردي ويشمل ذلك في ان لاعبي الوسط هم جزء من الدفاع كما انهم جزء من الهجوم وكذلك فأنني احاول ان اكون قدوة للاعبين في التضحيه والاخلاص والايمان وينعكس ذلك على اللاعبين

فالوقت والماده لا يلعبان دورا رئيسيا في حياتي .

ثالثا : العلاقة الجيبيه بين اللاعبين وخصوصا قسم كبير من لاعبي التعزيز حيث يعتبرون انفسهم جزءا من القرية واكثر مثال على ذلك ليثور وهاني ومشهور .

رابعا : قسم كبير من اعضاء الاداره عملوا لمصلحة الفريق ونجاحه ولم ينظروا للمراكز ووقفوا للاعبين كل ما يحتاجون .

خامسا : وضع هدف الصعود مع خطه للوصول اليه من معسكر تدريبي وتبرينات مكثفه واحضار مدرب مختص للياقه البدنيه وتعزيز تاجع .

سادسا : المجلس المحلي والذي دعم الفريق ماديا وبشكل مكثف .

سابعا : يجب ان لا ننسى جمهورنا العريض الذي يحضر بالالاف لتشجيع الفريق ودعمه ماديا

ثامنا : اللاعب الذي يعتبر من افضل اللاعبين في الوسط العربي . اما عن سبب رفض المدرب كمال غنائم الاستمرار في تدريب الفريق بالدرجة الاولى يقول : هناك عدة اسباب اهمها انني استطعت ان احقق انجازا عظيما لقرية سخنين لم يحقق من قبل فانا اليوم اتطلع لتحقيق انجازات اخرى في مجال كرة القدم في سخنين لا يقل اهميه عن ذلك .

وهي ان نستطيع وضع حد لظاهرة التعزيز في سخنين واستبدالها بلاعبين محليين ليخففوا العبء المادي الثقيل عن كاهل القرية ، وذلك عن طريق بناء مدرسه لكره القدم تهتم بالمواهب الكرويه

في سخنين . هذا الامر مشروط باهتمام وتبني المجلس المحلي . وان لم احقق حلمي هذا فلا مانع لدي من الانتقال للتدريب خارج سخنين بعد ان قدمت لبلدي وضحت من اجلها ولكثير من الاسباب الاخرى لا اذكرها في هذا السياق لمصلحة الرياضة في سخنين اما عن النصائح التي يقدمها المدرب كمال غنايم لاتحاد ابنا سخنين في الاولى للاداره اقول : لديكم فريق في الدرجة الاولى اهتموا به واخدموه بصدق واعملوا بخطه مدروسه لتثبيت الفريق في الاولى والانتقال فيها لدرجات اعلى واعلموا ان ابنا البلد كثر ثمين واحذروا القور وللجمهور اقول ادمعوا الفريق بروح رياضييه ، ولا تحكموا كل مباراه لوحدها بل على النتيجة النهائية

علي ابو ربيع

منذ نعومه اظافره يهوى كره القدم ، مارس هذه اللعبة عندما كان ابن ثمانية اعوام حيث لعب ضمن فريق اشبال عراد ثم في فريق الكبار ولكن ادرك هذا الشاب الواعد ان مستقبله الرياضي ينتظره في الشمال فترك مسقط رأسه وبطاح النقب ليصل الى الجليل الذي يحتضنه بقوة ويرفض تركه . يلعب هذا الشاب في سخنين منذ ست سنوات فصعد مع مكابي سخنين الى الدرجة الثانيه ولعب في الاتحاد ابنا سخنين منذ تأسيسه قبل ٣ سنوات ، يبلغ علي ابو ربيع من العمر ٢٧ ربيعا اما عن انتقال علي الى سخنين وتأقلمه معها قال: اثنا لعبي مع فريق هبوعيل عراد دعاني مدرب هبوعيل بئر السبع محاولا ضمي لهذا الفريق وقد اجتزت الامتحانات بنجاح وقد طرأ خلاف مادي بين فريق هبوعيل بئر السبع وهبوعيل عراد الذي رفض تسريحي بعد ان كنت قد تدربت مدة شهرين مع بئر السبع ولكن قررت شراء بطاقتي من عراد وفعلا دفعت لهم انذاك مبلغا محترما واتجهت شمالا . لقد قدمت لفريق سخنين فريق أولابنا والاتحاد كل طاقتها واعتقد انني ويتواضع

كنت شريكا في نجاح الفرق السخنييه وانا راض عن نفسي جدا فقد وصلت الى فريق ابنا سخنين عندما كان في الدرجة الثالثه وها انا لعب اليوم مع اتحاد ابنا سخنين الذي ارتقى هذه السنه الى الاولى . ان تواضعي واحترامي للصغير والكبير اعطاني احتراما وحبا افخر به . وقد اهتم فريق سخنين باموري الماديه ووجدت اذنا صاغيه واستعدادا لحل كل مشكله تواجهني وقد ابدوا ارتياحا عندما فتحت محلا تجاريا للالبسه الرياضيه (سبورت سخنين) حيث يشترى الفريق كل ما يلزمه طيعا كل هذه العلاقات الاجتماعيه الحسنه جعلتني اقسك بفريق اتحاد ابنا سخنين فانا الان

جزء منه . مرزوق غنايم

حارس المرمى
العمر سنه ٢٩ متزوج واب ثلاثه اولاد (علي غيدا ويوار) منذ صغري شعرت ان الوظيقه الملائمه لي في هذه اللعبة الذود عن المرمى ، فقد كنت حارسا لمرمي فريق ابنا سخنين مدة تسع سنوات ، وعندما تم الاتحاد بين ابنا وهبوعيل سخنين كنت حارس مرمى الاتحاد ولي الفخر انه منذ اربع سنوات دخل في مرماي اقل نسبه اهداف من كل فرق الدرجة الثانيه . طيعا انا لا انكر فضل الدفاع ولكن اعتقد انني استطعت ويعون الله الذود عن المرمى والمحافظة على شباك نظيفه قدر الامكان . لقد ادركت فرق عديده ومنذ سنوات قدراتي واتصل بي مديرو فرق من درجات عليا كفريق الكرمل ومكابي شفاعمرو وغيرها ولكن شعرت ان من واجبي ان اضحي لبلدي وفضلت مساعدته ابنا بلدي حتى تكون فريقا يعتبر مقخره لنا . واود ان اذكر هنا ان الفضل في نجاحي وفيما وصلت اليه حتى اليوم يعود للمدرب كمال

غنايم الذي اكتشفني وشجعني . ان ايماني بالله عظيم
واعتقد ان نجاحي بفضل ذلك ايضا فانا لا اكف عن
قراءه الفايحه اثناء المباريات ويضيف ايضا:

لقد حصلت اكثر من مره على لقب افضل حارس
مرمى في الدرجة الثانيه. عندما سألت مرزوق عن رايه
في التعزيز قال: انا اؤيد ضم لاعبين على مستوى اعلى
يساعدون في رفع مستوى الفريق ولكن اؤكد هنا ان
(ما يحمي الدار الا رجالها) وقد تاكدنا من ذلك
عندما درينا في السابق مدربون لمع اسمهم في عالم الكره
ولم يقدموا لنا ما توقعناه منهم . ومن هنا فاني اتوجه
الى اداره الفريق ان يدرسوا جيدا كل تعزيز وان يعتمدوا
في الاساس على الكوادر المحليه لكي لا تتكرر قصه
الداليه وطمرا وشقاعمرو

لاعب الموسم في الدرجة الثانيه - معمر غنايم

مضى من عمره اثنان وعشرون ربيعا ، شاب وسيم متواضع
يشع ثقه وجيا ، التقينا هذا الشاب وسألناه عن تحصيله
الكروي : منذ ان رأيت عينايا النور عشت الكره خصوصا ان
جميع افراد عائلتي يعشقونها حتى والدي الحاج ووالدتي
يتابعان اخبار الرياضه العربيه وخصوصا اخبار الفرق السخنينيه
فأخي كمال مدرب الاتحاد كان من مؤسسي مكابي سخنين منذ
اكثر من عشرين عاما ولعب في صفوفه ودربه وكذلك اخي
جمال ورزق فهما ايضا لاعبان مارسا هذه اللعبه في الفرق
السخننيه المختلفه منذ مده طويله لعبت في صفوف شببيه
مكابي سخنين عندما كنت ابن خمس عشره سنه ثم انتقلت
للعب في مكابي سخنين ومن ثم في فريق الابطاء ثم فريق
الاتحاد . الحقيقه ان ادائي ثابت ويتحسن من سنه لآخرى ولكن
هذه السنه كان تحصيلي جيدا وقد فزت بلقب لاعب الموسم في
الدرجه الثانيه وهذا فخر لي اعتر به ، وعلي ان اثبت
نفسي في السنه القادمه في الاولى واكون على حسن ظن
من اختارني ومن يعجبه ادائي. هذه السنه كانت متميزه

ولم يكن نجاح الفريق ونجاحي بالذات صدقه فقد
كانت هنالك اداره فعاله وطاقم مدربين فدير وناجح
ولاعبون اثبتوا انفسهم ، وكان التعاون من اجل
النجاح الفريق دبرنهم . ويجب ان لا ننسى ذلك
الجمهور الرائع الذي اعطانا الحراة والدف .
والحماس واعتقد ان الاثر الاكبر في نجاحنا يعود
الى هذا الجمهور العريق. اؤكد هنا ان للعلاقات
الاجتماعيه دور كبير في النجاح فقد كنا كاخره اهتم
كل منا بالآخر وضحي كل منا لاجل صديقه فذلك
عامل هام في نجاح الفريق

لاعب الدفاع - عوض زبيدات

٢٣ سنه لاعب دينامي قدراته وامكانياته بارزه بلقب
في سخنين "السد " فهو السور الواقى الذي
يساهم في الحفاظ على شباك نظيفه . كما ويشارك
في الهجوم ايضا عندما تقضي الضروره ذلك فهو
صاحب ضربه راس قويه . هذا بالاضافه الى طوله
الذي يساعده على الانفراد بضربات الراس (طوله
١٩٠سم " يخزي العين ") بالرغم من كونه مدامعا
قويا ولكن كان له الفضل في تسجيل الهدف
التاريخي في دبوريه والذي ارتج له مرج بن عامر
عندما اطلق قذيفه من بعد ٣٠ مترا .
اما عن شعوره عند تسجيل هذا الهدف فيقول " .
شعرت وكأنني امتلك السماء والارض ، كنت كمن
يخلق في فضاء السعاده ، انه شعور لا يمكن وصفه .
فقد كنا في امس الحاجه اليه . فقد اعلنت
بتسجيلي لهذا الهدف عن بدايه الافراح والليالي
الملاح ، يناسبه الارتقاء للاولى " . ان سر نجاحنا يكمن
في التعاون التام وخصوصا بين لاعبي الدفاع
وحارس المرمى ولنا الفخر والشرف انه في مرمى
الفريق اقل نسبه اهداف من كل فرق الدرجة الثانيه

عده سنوات على التوالي انني متشوق جدا للعب في
الدرجة الاولى فهي كما اعتقد عالم اخر ، فقلينا ان
نثبت انفسنا وبقوه ، في هذه الدرجة . وانا على يقين بانه
بالعمل المدروس نستطيع ان نحقق انجازات عظيمة

الجمهور



اداري الفريق موفق غنطوس يحدثنا عن جمهور الفريق
لدينا جمهور برازيلي قلما نجده ، حتى في فرق الدرجة
الممتازة ، هذا الجمهور يرافق الفريق منذ بدايه الموسم ،
واعتقد ان نجاح الفريق واحتلاله للمرتبه الاولى منذ
بدايه الموسم جعل الالاف من شباب سخنين يحضرون
الى الملعب لمشاهده الاداء الجميل للاعبين . هذا
بالاضافه الى اهالي سخنين شبيبا ونساء وشبابا
الذين يتابعون اخبار الفريق عن طريق وسائل الاعلام

المرتبه والمسموعه والمكتوبه ، واعتقد ان لوسائل الاعلام
كان دورا اساسيا في اهتمام هذا الجمهور يوما بعد يوم .
لقد كان لهذا الجمهور دور كبير في نجاح الفريق فقد
حضروا بالالاف الى الملاعب وشجعوا الفريق وذلك كان
التحدي بالنسبه لهؤلاء اللاعبين الذين ارادوا ارضاء هذا
الجمهور بواسطه الفوز على الفرق الاخرى ، ولكن عندما
كان قريتنا يتأخر كان البعض من هذا الجمهور يدخلون في
عصبيه وتوتر مما انعكس على اللاعبين وكان له اكبر
اثر في نتائج المباريات التي خسرها الفريق .



كلمه شكر توجهها لجمهورنا العزيز الذي رافقنا في مشوارنا
الطويل ، وكلنا امل ان يستمر دعم هذا الجمهور للفريق
ماديا معنويا في الدرجة الاولى وان يتحلى بالروح
الرياضيه العاليه .

رياضه

أميرة الثلوج ...

أفقر وأفضل !

(٥) صدم المهتمون بالرياضة في العام الماضي عندما قام مهوروس ألماني مغرم بلعبة التنس الألمانية ستيفي جراف بطعن منافستها اليوغسلافية مونيكسا سلشي حتى تستعيد جراف صدارة لاعبات التنس على مستوى العالم وفي شواطئ الماضي تابع عالم الرياضة بقلق بالغ جريمة الاعتداء على بطلة التزلج الفني نانسي كيريجان وكانت الصدمة الكبرى عندما حامت الشكوك حول منافستها تونيا هاردنج (بطلة الولايات المتحدة لعام ١٩٩٤) التي يشتبه بأنها وقفت وراء هذا الاعتداء من أجل إبعاد كيريجان (بطلة عام ١٩٩٣) وصاحبة الميدالية البرونزية في الأولمبياد الشتوية في عام ١٩٩٢) عن بطولة هذا العام وعن الألعاب الأولمبية الشتوية التي أقيمت قبل شهرين وبدأ أن الوجه الجميل للرياضة سيتلطف إلى الأبد بسلسلة العنف والجرائم والمنشطات الذي اجتاحت العالم

أجمع طوال الفترة الماضية وأن الرياضة التي اخترعها الإنسان لتمجيد قيم الجمال والسرعة والقوة والرشاقة والمنافسة الشريفة ستهوي إلى الدرك الأسفل وستستسلم لمكاتب المراهقات وصاندي الجوائز ووكالات الإعلان. لكن على الجانب الآخر من العالم تضرب الاوكرانية الصغيره اوكسانا بيول ابنة الستة عشر ربيعاً. مثلاً من نوع آخر فهي بطلة العالم الحالية في التزلج الفني على الجليد والمرشحة للفوز بالميدالية الذهبية في الألعاب الأولمبية الشتوية الأخيرة . وهي تتدرب في منشأة رياضية فقيرة أرضيتها الثلجية هشه وغير مستوية لكن تلك ليست هي المشكلة الوحيدة التي واجهتها فعندما كانت في الثالثة عشر فقدت أمها التي ماتت بعد إصابتها بالسرطان وكان والدها قد ترك لأسرة عندما كانت في الثانية من عمرها . ولم يكن بجانبها طوال هذه الفترة سوى مدربيها ستافسلاف كوريتيك . وكان يقف إلى

جانها في جنازة أمها . ويقول عن شعورها في تلك اللحظة : " أحست أنها تريد الإنطلاق على الثلج . وكانت أثناء التدريبات تتزلج وتبكي وبعد عام واحد من فقد أمها أصيبت اوكسانا بخيبة أخرى ، فمع تدهور الإقتصاد الأوكراني ، لم يجد مدربيها بدا من الهجرة إلى كندا حتى يعيل أسرته . لكنه سلم اوكسانا إلى زميلته زلينا زمفسكايا . وهي مدربه قديره تولت تدريب فكتور بترنكو الحائز على الميدالية الذهبية في الفردي في الألعاب الأولمبية الشتوية في عام ١٩٩٢. واعتبرت اوكسانا إبنتها الثالثة . وسرعان ما قفزت الفتاة الصغيرة من المرتبة الثانية عشر في الاتحاد السوفييتي السابق لتحتل المرتبة الثانية بين لاعبات أوروبا كلها . ثم حققت قمة مجدها في برانج . وهي تمتلك كل المواهب التي تجعل منها أميرة الثلج ! ساقان طويلتان ، ورشاقة راقصي الباليه ووجه جميل ، وتؤدي القفزات الثلاثية بطريقة رائعة . وتقول إن سبب نجاحها يعود إلى إيمانها وإلى التدريب المستمر . وهي تصنف نفسها بأنها " فتاة لا

. الة

2

100

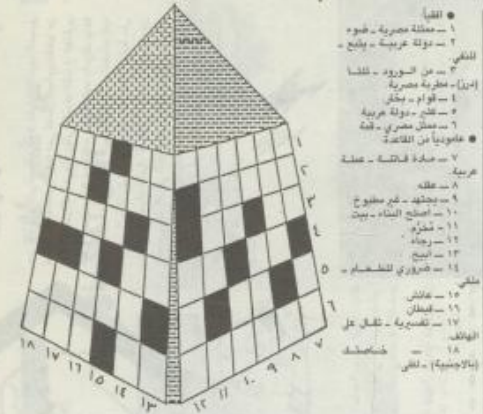
20

نصين

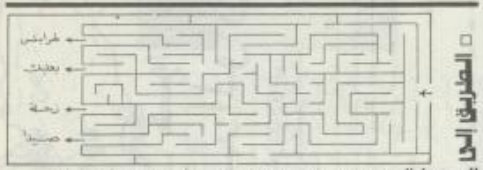
1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26



• الكاتب الطمراوي، وحيد ياسين (من البعير)، يتوج نجوان •



- القلم
١ - مملكة مصرية - ضوء
٢ - دولة عربية - بليغ
النفس
٣ - من السور - لشا
٤ - قوام - بليغ
٥ - دولة عربية
٦ - مملكة مصرية - بليغ
٧ - دولة قديمة - مملكة
عربية
٨ - مملكة
٩ - مملكة مصرية - بليغ
١٠ - مملكة مصرية - بليغ
١١ - مملكة مصرية - بليغ
١٢ - مملكة مصرية - بليغ
١٣ - مملكة مصرية - بليغ
١٤ - مملكة مصرية - بليغ
١٥ - مملكة مصرية - بليغ
١٦ - مملكة مصرية - بليغ
١٧ - مملكة مصرية - بليغ
١٨ - مملكة مصرية - بليغ



الطريق إلى
المدينة

كنى العرب

- ١ - أبو الجارث - كنية
٢ - أم النعمان - كنية
٣ - ابن النعمان - كنية
٤ - أم النعمان - كنية
٥ - أم النعمان - كنية
٦ - أم النعمان - كنية
٧ - أم النعمان - كنية
٨ - أم النعمان - كنية
٩ - أم النعمان - كنية
١٠ - أم النعمان - كنية
١١ - أم النعمان - كنية
١٢ - أم النعمان - كنية
١٣ - أم النعمان - كنية
١٤ - أم النعمان - كنية
١٥ - أم النعمان - كنية
١٦ - أم النعمان - كنية
١٧ - أم النعمان - كنية
١٨ - أم النعمان - كنية

قالوا في المرأة



- ١ - المرأة لا تعرف من الحب إلا أن تربط رجباً إلى كعبها فلا تن
تسلط الخديعة عليها
٢ - المرأة لا تعرف من الحب إلا أن تربط رجباً إلى كعبها فلا تن
تسلط الخديعة عليها
٣ - المرأة لا تعرف من الحب إلا أن تربط رجباً إلى كعبها فلا تن
تسلط الخديعة عليها
٤ - المرأة لا تعرف من الحب إلا أن تربط رجباً إلى كعبها فلا تن
تسلط الخديعة عليها
٥ - المرأة لا تعرف من الحب إلا أن تربط رجباً إلى كعبها فلا تن
تسلط الخديعة عليها
٦ - المرأة لا تعرف من الحب إلا أن تربط رجباً إلى كعبها فلا تن
تسلط الخديعة عليها
٧ - المرأة لا تعرف من الحب إلا أن تربط رجباً إلى كعبها فلا تن
تسلط الخديعة عليها
٨ - المرأة لا تعرف من الحب إلا أن تربط رجباً إلى كعبها فلا تن
تسلط الخديعة عليها
٩ - المرأة لا تعرف من الحب إلا أن تربط رجباً إلى كعبها فلا تن
تسلط الخديعة عليها
١٠ - المرأة لا تعرف من الحب إلا أن تربط رجباً إلى كعبها فلا تن
تسلط الخديعة عليها
١١ - المرأة لا تعرف من الحب إلا أن تربط رجباً إلى كعبها فلا تن
تسلط الخديعة عليها
١٢ - المرأة لا تعرف من الحب إلا أن تربط رجباً إلى كعبها فلا تن
تسلط الخديعة عليها
١٣ - المرأة لا تعرف من الحب إلا أن تربط رجباً إلى كعبها فلا تن
تسلط الخديعة عليها
١٤ - المرأة لا تعرف من الحب إلا أن تربط رجباً إلى كعبها فلا تن
تسلط الخديعة عليها
١٥ - المرأة لا تعرف من الحب إلا أن تربط رجباً إلى كعبها فلا تن
تسلط الخديعة عليها
١٦ - المرأة لا تعرف من الحب إلا أن تربط رجباً إلى كعبها فلا تن
تسلط الخديعة عليها
١٧ - المرأة لا تعرف من الحب إلا أن تربط رجباً إلى كعبها فلا تن
تسلط الخديعة عليها
١٨ - المرأة لا تعرف من الحب إلا أن تربط رجباً إلى كعبها فلا تن
تسلط الخديعة عليها

عزيزتي حواء

من الأشياء التي تساعد فعلا على التنظيف العميق لبشرتك استعمال الأقنعة فهي تتخلل المسام وتنظفها من الأتربة المتراكمة فيها. ولكي يفيدك القناع اختاري النوع المناسب لنوع بشرتك، فإذا كانت بشرتك جافة يمكنك استعمال صغار البيض المخسروب والمضاف إليه قدر من زيت الزيتون. ضعي طبقة من هذا الخليط على بشرتك مع مراعاة ترك المنطقة المحيطة بالعينين دون المساس بها. اتركي القناع على وجهك لمدة ربع الساعة ثم قومي بغسل وجهك باستعمال الماء الدافئ وانثري عليه قدرا من الماء البارد. وفي حالة البشرة الدهنية يمكنك عمل قناع من بيض البيض المخسروب. أما البشرة العادية فيناسبها قناع عسل النحل بنفس الطريقة السابقة.



حواء

لنك يا سيدتي الوان

لشعر أجمل وأبهى
العناية بالشعر الجاف



الشعر الجاف يكون عادة سريع التقصف لذلك اغسليه مرة كل أسبوع بالشامبو المناسب ولا تتردي في استعمال حمام الزيت. وذلك بوضع الزيت بفرشاة أو قطعة من القطن على طول الشعر ثم غطي الرأس "بشكير" مبلل بالماء الساخن واتركيه على الشعر بعض الوقت أخيرا اغسلي شعرك بالشامبو وصبي الماء عليه بوفرة. لكي تكسبي شعرك لعنا شامي عليه طبقة خفيفة من الخل أو عصير الليمون قبل الشطف الأخير.

بعض النصائح

- * نشطي شعرك وأنت محنية الرأس إلى الأمام فهذه الحركة مفيدة جدا.
- * عند غسل شعرك بالشامبو الملائم حركي جلد الرأس حركات دائرية بنشاط وبنون توقف.
- * لا تشدي على الشعر في أثناء التمشيط بل امسكيه قريبا من الجذور وأبدئي بالتمشيط من منتصف الخصلة.
- * إيجابية الكبار... تسحر الصغار
- * اقيموا علاقة ود مع أطفالكم
- * الحوار بين الأهل وأطفالهم ليس في الغالب حوارا مثل: "زوزو" أبعد يديك عن المكتبة أو سمعير كم مرة يجب أن أطلب منك عدم مضايقة شقيقك. يقتصر هذا الحوار على أوامر وإتهامات يهيمن بها الأهل على أطفالهم. ورواية القصص وسيلة ناجحة للتقرب من الطفل مع مراعاة مستواه الفكري. في استطاعة الأهل رواية حدث مهم أو مثير أو مضحك حدث لهم في طفولتهم.
- * إن الأطفال يستمتعون بسماع حوادث جرت لأهلهم عندما كانوا صغارا، حوادث لا تتم على نكاه أو بطولة، يستطيع الطفل أن يقرأها بالفعالة ويضحك عليها وغالبا ما يتشجع الطفل بعدها ويخبر والديه عن أمور خاصة به.
- * على الأهل مشاركة أطفالهم في بعض النشاطات.

إيمان جوزيف

الجديد في "دولابك"

عزيزتي... نحن نهتم في أدنك أن تسرعى بشراء ملابس جديدة... لو أنها أجمل... لأن اللون هو المتربع على العرش هذا العام لذا عليك بالبحث عنه في دولابك أو شراء شيء جديد يشم بهذا اللون الجذاب.

لتقوية أظفارك

عزيزتي إذا كانت أظفارك ضعيفة... وبها تشققات تجعلها سهلة التكسير فعليك بوضعها يوميا لمدة خمس دقائق في زيت زيتون دافئ... وبعد ذلك ستجدينها قوية صلبة.



خبر الشهر

انتهت عملية قتل النساء المتزومات لأزواجهن بالساطور وأصبحت العملية عصرية جدا... بالملابس الكهربائية...

أقوال مأثورة.. وحكم

● القلوب تحتاج إلى قوتها من الحكمة... كاحتياج الإبدان إلى قوتها من الغذاء...
«أنوشروان»

● اصليح الرجال: من عمل على تكميل نفسه وأكثرهم سعادة من يتحقق من سيره في سبيل الكمال...
«سقراط»

سافرت

سافرت
اخترت قطارا غير قطاري
اخترت اتجاهها غير اتجاهي
والحياة بنا ومنا لاتبالي
سافرت

كنت أرسل لك
بكل محطة تمرين بها
برقية مني نقول
هل عدت... وتلقي ضمت
لكن ما ردت

من شهر لشهر

من شهر لشهر

دواء للسكري

اقرأ هذا الخبر. يحتوي الترمس على اللوبيين اوبوبيين وتصل نسبة البروتين فيه الى ٢٠٪ تقريبا. ويحتوي ايضا على الياف سيليموزية وتعد بذوره علاجاً لمرض السكري حيث تعمل على تخفيض نسبة السكر في الدم. ويعتبر ايضا طارداً للديدان ومقويا للكبد وتستعمل بذوره لعلاج التهابات الجلد وحب الشباب كما انه يساعد على التئام العظام المكسورة. لقد عرف المصريون القدماء نبتة الترمس وعثر على بذوره في مقابر دراع ابو النجا في طيبة من عصر الدولة الحديثة وتكوم اوشيم من العصر اليوناني. للتخلص من طعم الترمس المر ينقع في الماء لمدة يومين او ثلاثة ثم يغلى بالماء ويؤكل بعد رشه بالملح.



احمر للشفاة خفيف كالزهري الفاتح او البرتقالي الفاتح ايضا.

مراحل الماكياج



لون رموشك باللون الذي تفضليه ثم ارسعي خطا رقيقا بالكحل السائل. هذا الماكياج مناسب جدا للنهار مع



مراحل ثلاث الماكياج خفيف: ضعي ظلا خفيفا فوق الجفن وظلا غامقا في الوسط بين الجفن والحاجب.

الشعر والنسمة



عندما تجمع هذه الخصلات عند اُعلى الرأس ولا تعود تختلط بالطعام الذي تتناوله.

جميل شعر ابنتك عندما يتطاير في الهواء خصوصا عندما تلعب خصلاته الشقراء في الشمس ولكن لا شك ان نظرها يرتاح اكثر

زينة من الطبيعة

باوراني النعناع الخضراء وبعض الازهار الصغيرة لتكون دائما صحنك مميزة بالفكارك المميزة.

عندما تقدمين البوظة او الفاكهة الملونة لضيوفك، لا تكتفي بالشكل الجميل الذي وهبتها ابياء ملعة خاصة او الطبيعة، استعيني



مشروب منعش

و- ٣ غراما من نبتة المليسة، و ٢٠ غراما من اوراق الورد الاحمر و ١٠ غرامات من القرفة. ضعي مقدار ٣ ملاعق كبيرة من هذا الخليط في ليتر من الماء المغلي. دعي المزيج يغلي لمدة دقيقة واحدة ثم صفيه واتركيه يبرد واتبريه فانثرا لا ياردا. بالامكان اضافة قطع الحمض لمزيد من الانتعاش.

الحرارة والتعب يشعرا انك بالعطش وإن ندعه ينال منك لان الوصفة سهلة التحضير. خذي ١٠ غراما من نبتة الكرندي

تجربته أستاذة فن الجمال



لا أحد يصدق أنها في الواحدية والخمسين من عمرها!!

ولا أحد يتصور أن هذا الجمال الباهر والجاذبية الطاغية، تخفي وراءها كل تلك السنوات.

ولا يتوقف الجميع عن سؤالها..

كيف تبدين أصغر وأجمل؟!

وكيف تهزمين السنوات وأنت

تحتفظين بهذه البساطة

والطبيعية.

وتبتسم عارضة الأزياء الجميلة

فرجينيا تود، وتقول ببساطة..

احترسوا من الشمس.

وقد نطقت فرجينيا والتي أطلقوا عليها أستاذة من الجمال، حلقة دراسية للنساء عن فن الجمال والشباب الدائم.. ونحن نقدم لك تجربة فرجينيا الجميلة الشابة.

والغريب في الأمر، أن حياة فرجينيا لم تكن حياة مستقرة لفترة طويلة، فقد تعرضت لمشكلة إدمان الكحول، والانفصال عن زوجها، وتحملت مسؤولية تربية صبيين، ومع ذلك فقد أفلحت في التغلب على مشاكلها، وأهمها مشكلة الإدمان، وأصبحت امرأة تستمتع باستقلاليتها وحياتها وشبابها الدائم.

وتقول فرجينيا عن هذه الفترة واضطرت لإعادة تقييم كل شيء في حياتي، حتى بالنسبة لمظهري في سن الأربعين. واجهتني مشكلة أنه لا توجد نصائح كافية للمرأة، توضح لها كيفية الاعتناء بمظهرها بعد هذه السن. واضطرت أن اعتمد على حساسات خبرتي كمعارضة لسلازياء، وحضور دورات لفن التجميل، وجرب الكثير والكثير من النصائح والوصفات، وألآن أستطيع أن ادعي أنني يمكن أن أنقل ثمار تجربتي لكسل النساء بعد الأربعين.

بشرة شابة

المستخدمة.

٣ لإخفاء عيوب البشرة، وينصح باستخدام فرشاة لحن لتوزيعه على المناطق المرغوب في إخفاء عيوبها.

٤ استخدام فرشاة مناسبة لتوزيع البودرة، ثم المرور على البشرة بمسحوق

٥ استخدام بلاشر (أحمر الوجنت) على الوجنتين وعظم الفك، والجبين والذقن.

٦ وضعي قفل جفون على الجفن كله، باستخدام ألوان غير زائفة، مع ملاحظة

استخدام لونين، اللون الفاتح على الجفن، والغامق على الركن الخارجي.

٧ اصغري لون الرموش، مع ملاحظة أن يتم ذلك في أحد صالونات التجميل

المخصصة، حرصاً على سلامة عينك.

٨ استخدمى أحمر شفاه زاهية، ويستحسن استخدام قلم الأحمر،

لتحديد الشفاه

ويمكن استخدام أحمر شفاه مرطباً للشفاه

الشعر الحريري

للحفاظ على جمال الشعر بعد سن الأربعين، ننصحك فرجينيا بما يلي:

١ اختاري قصة شعر حديثة مناسبة للوجه، ويفضل أن تكون قصيرة، حيث

أن الشعر الطويل يلفت النظر الرقبة والذقن.

٢ الشعر الرمادي يميل إلى عموقه سنوات أخرى، وينصح بصبغ الشعر

بلون أفتح قليلاً من لون الشعر العادي.

النظام الغذائي

تعرّفت فرجينيا قائله: أنها اضطرت

لاتتباع الريجيم لفترات طويلة من حياتها، أثناء عملها كمديرة، والصليقة أن الحافظة عن وزن

ثابت، أمر ضروري للحفاظ على مظهر امرأة، مع

ملاحظة أنه من الأفضل أن يزيد وزن المرأة بعد سن

الأربعين حوالي ٢ كيلوجرام، عن وزنها قبل

الأربعين، فهذا أفضل لظهور الوجه والعنق، وينصح بممارسة التمارين

الرياضية.

الجراحة

اضطرت فرجينيا لإجراء جراحة لإزالة الجيوب

أسفل العينين، بعد أن شفيحت من إدمان الكحول،

وتنصح فرجينيا بالابتعاد عن الكحول، لأن سبب

ضرراً للبشرة، ولحالة الرقبة في إجراء جراحات

تجميل، أو شد للوجه، ينصح باستشارة

طبيب متخصص، وإن كانت هي شخصياً لم

تضطر لذلك.

أول خطوة هي المحافظة على صحة البشرة ورونتها وشبابها، وهذا لا يمكن أن يحدث إلا من خلال تغذيتها بعناية، ووضع الكريمات المرطبة واقتراح ما يلي:

١ من الضروري العناية باختيار أنواع مأكولات البشرة، والكريمات المرطبة، لتكون من أنواع جيدة ومناسبة لنوع البشرة.

٢ اختيار المنظفات والمستحضرات الأقل تركيزاً لإزالة آثار الماكياج والخلايا الميتة. وضعي المنظف على كل مساحة البشرة، ثم إزيلي بقلمة قطن، حتى يتم تنظيف البشرة تماماً.

٣ لاستخدمى المنظفات المركزة، أو الوسائل التقليدية القديمة لتنظيف البشرة، ينصح باستخدام الماء البارد.

٤ براعى عند اختيار الكريم، أن يحتوي على مساحيق للأشعة فوق البنفسجية، حيث أنها تسبب شيخوخة البشرة،

وتقول فرجينيا أنها أهتمت بعمل عارضة أزياء في جنوب أفريقيا، كانت تستخدم الكريمات الواقية من الشمس، لأن مقاييس الجمال كانت تمتع ظهور عارضة أزياء لون بشرتها برونزية، والحقيقة أنني أعدت نفس منظومة لذلك، فبفضل هذه المصاير، ما زالت بشرتي شابة.

٥ لكن بشرتي الوجه يرقق مرتين أسبوعياً لتجديد الخلايا، والتخلص من الخلايا الميتة، وأتبعي ذلك بعمل مساج بكرم

مغذ يشغل البشرة، ثم اغسلي الوجه بالماء البارد.

٦ عمل قناع مرطب للوجه مرة أسبوعياً.

الماكياج

تنصح فرجينيا المرأة بالابتعاد عن الماكياج التقليدي، واستخدام الألوان الباهتة مثل الأزرق والبرون، وهذه هي الخطوات العملية، التي تقدمها

١ ماكياج عصرى جداً، ومناسب لسن الأربعين. يجب إخفاء النمش ومشاكل البشرة، باستخدام المستحضرات المناسبة.

٢ ووضع البودرة فوقها.

من المهم العناية باختيار كريم الأساس، واستخدام الأنواع

الخفيفة الشفافة، لتعطي بشرتك مظهراً طبيعياً وشاباً.

وينصح بوضع كريم الأساس باستخدام

أسفنجية رطبة، ويلاحظ أنه مع التقدم في العمر، تقل كمية كريم الأساس

الأحلام الخمسة الأكثر مراودة لنومك

تحلمين بأنك تطيرين

الافلات من الجاذبية والتعلق في الأجواء ورؤية الأشياء من فوق معناه أنك نجحت في إيجاد الحلول لمشاكلك اليومية. كما يعني أنك تهدين من الواقع بسهولة للاهتمام بالأمور الروحية. التحليل بقية تجنب بعض المشاكل يظهر رغبتك بالتخفيف من المسؤوليات الملقاة على عاتقك. ☐

تأهدين نفسك مطاردة

يعني أنك تشعرين بالفشل وأنك لست على المستوى المطلوب. لكن غضبك يربك وترفضين مجانبه نفسك. إذا رأيت شخصا يطاردك فمما هذا الحلم إلا تجسيد لشخصيتك التي ترفضينها. عدم



معانيها الخاصة:

الطيور: يرمز إلى ناحية مخفية في ذاتك.

العلية: ترمز إلى الطفولة.

المفاتيح: ترمز إلى البحث عن الحلول لبعض المشاكل التي تواجهينها ورغبتك في الطمأنينة.

فقدان المفاتيح يعني رفضك الانفتاح على الغير.

الشجرة: ذات الجذور الظاهرة ترمز إلى العلاقات العائلية وعن الروابط التي تجمع ما بين أفرادها.

أما الشجرة اليابسة فهي تعكس النفس العاطفي.

الماء: هو المرأة التي تعكس عواطفك وشخصيتك فإن الشكل الذي يظهر فيه الماء في الحلم (الماء هادئ، الشلال الهادر، المد قوي) فيجسد أحاسيسك تجاه نفسك.

الحل: إيجاد المال يعني أنك تنتظرين الشكر عن عمل قمت به.

وفقدانه يعني الإضطراب في العلاقات الاجتماعية. ☐

الارشاح فمعناه أنك ترغبين في أن يتعرف الجميع على هذه الناحية من شخصيتك. ☐

البيك تطير بعض الرموز

الموت: ليس نذير شؤم ولا ألم ولا تهديد يجرم عليك أو على أحد.

أقاربك: مجازيا هو مرحلة من حياتك قد انتهت لتفتحي صفحة جديدة منها.

المسلم: صعود السلم يعني اضطرابا في علاقتك العاطفية ونزوله يشير إلى فقدانك الثقة بالنفس.

الحية: الحية الملتفة على نفسها ترمز إلى اضطراب عاطفي.

الشعور: يرمز إلى قوة جاذبيتك.

تساقط الشعر صورة سلبية عن الذات.

البعث: يرمز إلى الرغبة في العودة إلى الطفولة. لبعض أركان البيت

والحساسية للانتقاد والخوف من عدم وجود أية مساندة لك من محيطك.

الضغوطات العائلية والمهنية تثير قلقك وتشعرك بعدم القدرة على مجابهتها. لذلك تفصلين الاستسلام. ☐

تأهدين نفسك بشباب غير لائقة في مكان عام

هذا يظهر شعورك بعدم تقبل المجتمع لك وخشيتك من انكشاف شخصيتك التي لا تقترنين بها وتخافين من سخرية الآخرين. أما إذا كان وضعك هذا أثار في نفسك

مقدرتك على الفرار تشير إلى أنه حان الوقت لمواجهة الأمور والتوقف عن الكذب على نفسك. ☐

تأهدين أسنانك تتساقط

يعني الخوف من فقدان شيء عزيز عليك.

مثلا الاستقرار في علاقتك الزوجية أو فقدان جاذبيتك كما يمكنك ربط هذا الحلم بحياتك ككل وتفسيره بالتحول أو الانقلاب الجذري فيها. ☐

تأهدين نفسك تسقطين من علو شاهق

هذا يعني الشعور بالضعف

سخنين - ت ١٦٨٤١٦٧٧٠٦

شوارما اخوان طبعوني

في محلات طبعوني نجدون

حمص ،، فول ،، مشاوي

تهنى فريق شباب سخنين بمناسبه صعوده الى
الدرجة الاولى



كهرباء المركز



ادوات كهربائية × ثلاجات × فریزرات × تلفزيونات
فيديوهاآت × ميكروجالات × غسالات × نشافات × ميكسرات
جميع الادوات الكهربائيه الاخرى

خدمة ممتازة
واسعار معقولة



نحف - مركز البلد ت ٨٨٧٥٥٩/٤

سبورت سخنين

بإداره : علي ابوريبعه

تسويق وانتاج جميع الالبسه والاحذيه
الرياضيه
نتقدم باحر التهاني لفريق اتحاد شباب
سخنين بمناسبه صعوده الى صفوف

(الدرجه الاولى)

سخنين - شارع البنك - ت ٠٦/٧٤٣٨٠٤
المحل - ٠٦/٧٤٢٣٤٤

م.ع

اعمال رشه xxxxxx طمبورتكس

ماده طرموكير xxxxxx ماده مرشوشه بالضغط
تمنع دخول الماء

م.ع غنايم

سخنين . تل : ٠٦/٧٤٣٨٩٢

جميل حنا غنطوس

واولاده للمويليا

غرف نوم ، غرف اطفال ، وصالونات
يهنئون اتحاد شباب سخنين بمناسبه صعوده

الى الدرجه الاولى

فرع سخنين - ت ٠٦/٧٤١٢٠٤
فرع طمره - ت ٠٤/٩٤٨٥١٨
فرع ترشبحا - ت ٠٤/٩٧١٧٧٧

المونيوم اخوان غنايم

جميع انواع الالومنيوم
تريس ، مداخل
وواجهات لمحلات تجاريه
بإداره فؤاد غنايم

نهني فريق اتحاد شباب سخنين بمناسبه
صعوده الى الدرجه الاولى

سخنين - تل - ٠٦/٧٤٢٤٨٧

אלום פ.ח בע"מ

בהנהלת פסיס וליד



אלומניום לבנין
שיפוצים וסורגים וחגות
מכל הדגמים

תריס שלב פלסטיק
200 ש"ח

תריס שלב אלומניום מטר מרובע
390 ש"ח



חלון דגם 7000 מטר מרובע
350 ש"ח

חלון סטנדר מטר מרובע
300 ש"ח
חלון דגם 4000 מטר מרובע
380 ש"ח

תעשה עבודה לאחר תשלום אותה

ללא תשלום כ- 18
תשלומים בויזה
או 12 תשלום
בצ'קים

איזור תעשייה שפרעם מול דלתא

טלי בעבודה 04-861884 טלי בבית 04-861866

مجلة الوان تصدر عن مكتب نديم جابر



للدعاية والنشر

مجد الكروم ت : ٠٤/٩٩٨٣٤٢١

يحررها :

ابراهيم مالك

و

وليد ايوب

معامله حسنه واسعار مناسبه



مكتبة الهدايه

(بإدارة :نبيل طرييه)

جميع انواع الكتب والموسوعات والقواميس العلميه ، الاجتماعيه ، والتاريخيه ،

جناح خاص بالاطفال (انواع مختلفه من العاب الاطفال،اتاري ، وادوات كهربائيه ،

ومسجلات

اقران غاز

تلفزيونات

سحنين الشارع الرئيسي مقابل المجلس المحلي

تل:البيت١٥١٩٧٤/٦. المكتبه :ت:٠٦/٧٤٥٧١٣