



أطبباء الغد



مجلة فصلية تصدر عن كلية الطب - جامعة النهدين / العدد العاشر



طلاب الطب لا
يملكون الوقت
لممارسة
الرياضة
ما مدى صحة
هذه المقولة؟

مشاعر
الطلاب
قبل
التخرج
مزيج
بين الفرحة
والحزن

فعاليات الطلبة
في رأس السنة

8 steps to
effectively
orgnize
your
time



مع بداية العام الدراسي .. ليكن شعارنا .. انطلاقة نحو التفوق

أبنائي الطلبة ... إنه ليطيب لي أن أهنتكم بقدوم العام الدراسي الجديد ٢٠١٧/٢٠١٦ داعياً المولى -عزوجل- أن يكون عام خير وبركة وسعادة على الجميع مكللاً بالاجتهاد والتفاني والتفاؤل من أول يوم لينتهي بالنجاح والتفوق في نهاية العام الدراسي بعونه تعالى.

أعزائي الطلبة ... تعلمون جميعاً أن الهدف الأساس من التعليم هو تسليح الفرد بالمعارف والعلوم التي تتيح له مواجهة تحديات العصر وتمكّنه من تبوء المكانة اللائقة به في هذا العالم . وتعلمون أيضاً ان ذلك لا يتحقق بدون السعي الحثيث منكم لاكتساب الخبرة والمعرفة التي لا تتحقق من غير الرغبة في الوصول الى ذلك الهدف والثقة العالية بالنفس والتصرف الحسن الذي يضمن النجاح في تحقيق الهدف.

وإن الحياة الجامعية تحتاج منا أن نعمل معاً بكل تفاني وحرص وإخلاص كلاً حسب موقعه وأن نعطي لبلدنا ونضحي لكي نستطيع أن نضمن حاضرتنا ومستقبل أبنائنا وأحفادنا كما ويجب أن نكون بمستوى عالٍ من الالتزام والتمسك بأخلاقنا السامية وحضارتنا التي نفتخر بها وما قدمته للعالم على كافة المستويات والاصعدة . نحن على أبواب عام دراسي جديد، والأمر يتطلب من الجميع مزيداً من العمل والجهد، فالمنظومة التعليمية لا ينمو زرعها إلا بتضافر جهود شرائح المجتمع كافة، فمهنة الطب رسالة إنسانية عظيمة، يجب أن نساهم في تحقيق أهدافها النبيلة، ونسمو بها لإنتاج أجيال متزودة بالعلم والمعرفة، تمضي إلى العلا بعزيمة وثبات، وتواصل مسيرة التقدم والازدهار بهمة ونشاط، وهذا يستلزم منكم أبنائي الطلبة حمل هذه الأمانة، والنهوض بشرف المسؤولية. وندعو الله المولى القدير ان يمن علينا وعلى بلدنا الجريح من نعمه السابغة ونسأله أن يرزقنا الأمن في الأوطان وصحة في الأبدان وسعة في الأرزاق وكل هذا يحتاج منا الشكر والاستقامة على الأمر لتدوم لنا النعم.

زملائي أعضاء الهيئة التدريسية ... لكم مني كل الشكر والتقدير على ما بذلتموه من جهود حثيثة في سبيل الاستعداد للعام الدراسي الجديد وهذا ليس بغريب على فريق عمل متميز تزخر به كليتنا. وآمل منكم مواصلة الجهود والسعي الحثيث والقرب من الطلبة وتذليل ما يعترض من صعوبات وحل ما يواجهونه من مشكلات لضمان بداية جادة وهادفة وأود أن أشير الى حقيقة ان التحصين الفكري لا يقل أهمية عن التحصين العسكري لبلدنا العزيز ولهذا كان لزاماً علينا كهيئة تدريسية وتربوية أن تزيد من اهتمامها لتوفير كل ما من شأنه أن ينهض بالمستوى العلمي والأخلاقي لهذه المؤسسة العلمية والتربوية فلنعقد العزم منذ البداية أن نجعل هذا العام عاماً دراسياً متميزاً بالجد والاجتهاد عامراً بالنشاط والعزيمة .

ولنجعل من كليتنا هذه خلية نحل عسلها علم ومعرفة وشهدتها نشاط وإنجاز. وفي نهاية كلمتي هذه أعتنم الفرصة مناسبة بدء العام الدراسي الجديد لأقدم لكم أجمل التهاني وأطيب التبريكات داعياً لكم جميعاً بالموافقية وتحقيق الآمال.

السيد عميد كلية الطب /جامعة النهدين

أسرة التحرير

علاء حسين

نبراس حسن

كرار حسين

منتهى حازم

براء نهاد

محمد عبدالكاظم

غلاف المجلة

حسين علي

جعفر غسان

رئيس التحرير

أحمد عباس الزبيدي

مساعد رئيس التحرير

سيف الدين الخزرجي

الأعضاء

فرح علي الزبيدي

رند نبراس

علياء عبدالرحيم



التصميم

جعفر مجيد الحسيني

راسلونا على :

مجلة اطباء الغد طب النهدين





◀ بقلم: منتهى حازم
◀ اعداد : احمد عباس و سيف الدين كنوش



دائماً اشعر بالفرح عندما اراهم يتعاونون بينهم في المهرجانات مثلا (ربيع النهرين) و يعملون كعائلة واحدة فاشعر بان الاجيال بدأت تتطلع الى الحياة والمستقبل افضل، باختصار «جنت احب اعيش هالاجواء لكن مكدرت»

◀ اي هواية تمارسها وقت فراغك؟

في الحديقة، هوايتي المفضلة هي الاعتناء بالحديقة المنزلية، لدي خبرة ايضا في مجال الزراعة و انواع الزهور.

◀ سؤال تساله لنفسك و تجيب عليه؟

اني راضي الله (سبحانه و تعالي) لو لا؟ الجواب :ان شاء الله .

◀ نصيحة تقدمها للطلاب ؟

«خل يكون الطالب واضح وية نفسة، لتخلون اليي حولكم يحكم تصرفكم و لتتأثرون بشي»

◀ خطة ببالك لتطوير الكلية؟

شيء وصلت له على نطاق شخصي و اتمنى ان اجعله على نطاق عام «يفتحمك الطالب و تفتهمه انت» فعندما اعطي المحاضرة لا يهمني كم اعطي من مادة و كم اكملت من منهج قدر ما يهمني ن الطالب يفهم المادة المعطاة له من خلال المحاضرة و هذا ما اتبعه دائما خلال مسيرتي المهنية و كذلك عند الخطأ اسال عن السبب و ليس النتيجة.

دائماً اشعر بالفرح عندما اراهم يتعاونون بينهم في المهرجانات مثلا (ربيع النهرين) و يعملون كعائلة واحدة

لكنني توجهت الى الباطنية و لجأت الى المجال الاكاديمي للاختصار بالوظيفة لذلك آثرت ان ادخل بالمجال الاكاديمي و حصلت على هذه الفرصة في كليتنا

◀ كونك اكاديمي سابقا و الان معاون العميد للشؤون العلمية للطلبة هل تشعر بانك

تستطيع التوسع اكثر سابقا؟

يفترض بمن يتطوع للمنصب الاداري ان يكون مكتفيا بالمستوى الاكاديمي الذي وصل له ، كذلك الوصول الى حالة التوازن امر مهم جدا، فعلى الجانب الاكاديمي قد وصلت الى مرحلة من الاحترافية و اصبحت قادرا على نفس الاداء و بوقت اقصر بكثير و لدي عدة ارتباطات مهنية لكن في نفس الوقت لدي وقت لعائلتي و لممارسة هواياتي و هذا اساسه تنظيمي لوقتي.

«اني ابن الكلية» لا ابالغ اذا قلت انها من افضل الكليات على مستوى البلد و المنطقة و ذلك من خلال احتكاكنا و اطلاعنا على مناهجهم و النظام التدريسي و مقارنتها بالمنهج الرصين الذي تعمل به كليتنا.

◀ موقف انبهرت به من الطلاب ؟

في الحقيقة المواقف كثيرة لكن الذي بهرني هي المشاركات اللاصفية التي بدأت تبرز في الكلية في الفترة الاخيرة.

◀ ما سبب انبهارك بذلك الجانب؟

لانه لو نستعرض منذ دخولي للكلية كانت الفكرة دراسية و جدية اكثر اضافة الى الظروف المحيطة لكن مع الزمن تغيرت نفسية الطلاب كثيرا و خصوصا في الفترة الاخيرة و كثيرا ما اتمنى ان ادخل مع الطلاب في علاقة ابوية تربوية من خلال هذا الموضوع و

الاستاذ الدكتور حيدر جواد كاظم

مواليد ١٩٦٧

اكمل الدراسة الثانوية في ثانوية ١ حزيران في حي المعرفة في السيدية

تخرج من كلية الطب/ جامعة بغداد عام ١٩٩١

نال شهادة الماجستير في التشريح البشري عام ١٩٩٦

نال شهادة الدكتوراه في التشريح البشري عام ٢٠٠٠

الحالة الاجتماعية : متزوج ولديه ولد و بنت (زواجه كان بتاريخ ١٩٩٩)

◀ السبب وراء اختيارك لكلية الطب ؟

كل مرحلة عمرية يمر بها الانسان لها وضع بالتفكير النفسي ، عن تجربتي في الحياة كان ميولي الى الهندسة اكثر اضافة الى اهتمامي بمادتي الرياضيات و الفيزياء خلال دراستي فترة الثانوية لذلك فان اختياري وفق الميول هندسي لكن اختياري للطب كان الافضل بالنسبة للمعدل العالي ووجدته الاكثر عقلاي بالاضافة الى المكانة الاجتماعية .

◀ كيف بدا مشوارك المهني ؟

لاكون صادقا عدا اول سنتين هويت الطب جدا وبصراحة فاني لا ازال امارس مهنة الطب و بحب شديد و اداوم بشكل يومي في العيادة اضافة الى كوني اكاديمي و امارس التدريس في الجامعة .

◀ اي اختصاص كان حلمك؟

لم افكر باختصاص معين اثناء دراستي الجامعية ، عند التخرج كانت رغبتني في التخدير (anesthesia)

وتخرجنا

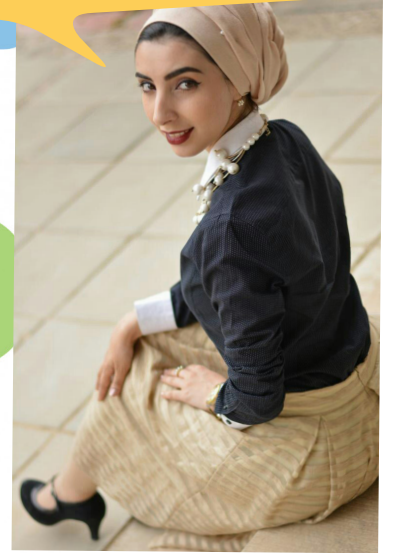
ست سنوات مرت كلش بسرعه ، وهي اجمل سنين عمري بدون شك! احلى شي صارلي بيها انو تعرفت على «أحسن ناس بالدنيا» .
عشنا فرحنا وحرنا سوا ، مستحيل راح أنسى هاي الأيام . راح اشتاق لكل ضحكه ، سالفه ، كعده ، راح افتقد كل شخص تعرفت عليه خلال هالفتره .
أصدقائي الي بعدهم ممتخرجين (لاتضيعون هالفتره عيشوها ب حلوها و مرها ، ولاتتسون «التعاطي»
دُمتم في قلبي...
◀ نور عارف



من اول فرحة الي بالنهرين (بعضن بابا ودموع امي)
الخوف معافني ولحد هسه ، طعم الحزن والفرح مخلت سنة الا وبيها رشة من الثنين ، للي يريد يعيشها بكل حب وتكمل حلوة ايامها ميوكف عند اي مرحلة يضعف بيها ، مثل مجتي تروح مثل متروح تجي الأحسن .
الدنيا الجايه حلوة مايبها مر وسع عينك للأمل ومد أيدك لكل خير ، صباح الخير الي تكولها ممكن تغير يومك (مثل متفرحني من اكولها لل«فراشة» كل يوم يم لوكري)..
◀ لانا عدنان



ايام الدراسة صعبة و مرات جانت مرة بس هاي المرورة هي الي خلتنني احس بطعم الايام الحلوة من مريت بيها مع هذا بهاي الايام المرة لكيت ناس احلى من العسل ناس حسيت بيهم عائلة ثانية الي .
نصيحتي للنهريينون ركزوا على الجانب الايجابي بس و عوفوا اي واحد يقلل من عزيمتكم .
و تذكروا ايها النائمون على اعتبار الملازم ان النجاح باذن الله قادم
«عمكم المتخرج ابو جاسم»
◀ محمد سمير



مانعيش عُمر واحد بس ، كل فترة نعيشها بحياتنا نُعتبر عُمر «عمر الابتدائية ، الاعدادية ، السادس اعدادي ، عُمر الكلية ، و اعمار اعرفها بعدين » كلما يخلص عُمر نتصور انو مايجي احلى منه ، وكل مرة يجي احلى منه بس عمر الكلية غير ! كل شي بيه غير ، ومشكلته انو بأخر ايامه يلا نحس بجماله كل دفعة تتخرج تاخذ وياها جزء من هالعُمر ، ومن نتخرج احنة نعوف الباقي منه ويا الباقيين . كل شي بيه اقدر اجزم انو نشتاقله بعدين ، كل واحد من المراحل الستة ومرحلتين الصيدلة اكو مشاعر تجاهه، كل شخص بيني وبينه كل شي بيه اقدر اجزم انو نشتاقله بعدين ، كل واحد من المراحل الستة ومرحلتين الصيدلة اكو مشاعر تجاهه، كل شخص بيني وبينه حجي وسوالف وضحك ، كل شخص بيني وبينه صور وهلاو وابتسامة ، حتى الناس الي بس نشوفهم وماكو اي سلام، كلهم عُمر .



شاركوا بكل شي ، لعبوا ريشة ، طائرة ، منضدة ، اونو ، شاركو بتحضيرات المهرجان وحفلات التخرج ، اي مجموعة تاخذ صورة اوغف وياهم ، لاتعيدون نفس الوجود بالصور ، لاتضيع ع روحك ونسة لأن ضايح ع درجة لأن من تخلص السنة تنسى المعلومات والدرجات الي اخذتها بيها بس ماتنسى الضحكات الي ضحكته
◀ ندى علي

من تتخرج...

تمارة ثامر

متخرجة



شعوري ورا كل حفلة من حفلات السادس شكذ ما اتمتع بيها شكذ ما وراها اظل افكر انو حياتي رح تتغير وبعد ما اكون طالبة ورح اودع هواية ناس! بعد ما اجي الصبح واتمشى من الكراج للنادي، ولا ادخل النادي واشوف كم طالب ديراجعون، ولا اروح على رشيد اسلم عليه واسوي نسكافيه واسلم ع الخالات. بعد مادخل ولا محاضرة ولا رح احس شعور الملل الي يصيرلي بكل محاضرة واصفن باحلامي الي اريد احققها، بعد ماكو شي اسمه تسخيت! بعد ماكو اي مريض يسألني واكوله ما عرف اني طالبة ويعذرني ويروح، بعد ماشوف لمة اصدقائي وضحكهم وعركاتهم وكعداتهم. من تتخرج تكوم تحب الكلية بشكل ماجنت تتخيل انك ممكن يجي يوم تحبها وتشتاقلها لهاالدرجة! من تتخرج تشتاق لشغلات اصلا ماجنت منتبه انه هي موجودة بالكلية! من تتخرج تحن لأشخاص حتى ماجنت تسلم عليهم ولايسلمون عليك. من تتخرج تعرف انه حرمت سنينك الي ضيعتها وانت مقيد نفسك بعدد قليل من الاصدقاء وماتعرفت على غيرهم. من تتخرج حتعرف انه بحياتك ما ممكن تعيش ايام بجمال ايام الكلية ولا ممكن تعرف ناس بلطافة ناسها. من تتخرج حتنسى شنو السبب الي خلاك ماتطلع وتتنوس بس حتتذكر انك ماطلعت، فحاول انه تتونس مهما كان سببك. من تتخرج حتنسى كل شي ضوجك وكل شي زعجك وكل درجة قليلة اخذتها! فلاتضيع وقتك ومشاعرك على شغلات حتنساها. من تتخرج حتعرف انه المفروض تسوي حفلات بمناسبة دخولك للنهدين وتعرفك على ناسها مو من تتخرج منها وتعوفها. من تتخرج تنسى كل شي ضوجك بالكلية وخلاك تتمنى تتخرج بسرعة! وتبقى ببالك بس الضحكات والللمة الحلوة. من تتخرج لازم تكون عندك ذكريات هواية حلوة حتى تبقى وياك كرصيد لباقي عمرك يخليك تبتمسم ع طول من تتذكرها. من تتخرج حتتغير هواية من تتخرج حتعرف انه لازم تبطل تجي للكلية حتى ذكرياتك الحلوة لا تستبدل بلحظات غربة.



◀ نبراس حسن
المرحلة الرابعة

من قال عني اني قد لا اعتلي
الجواد الأبيض يوم الوغى
في الحروب ازتر منتصرا
يهابني من على العالم طغى

غالي الوطن ماريدو يتقسم
انا بروحي فديته وما گلت أندم
فزعت انه واخوتي يوم شفته احتاج
وطن بالروح ضحينه اله وما نهتم
على الساتر نشوف الحشد والجيش
ايد بأيد گالوا خلنه نتقدم
انه المكشوف وجهي وما اهاب الموت
مو مثل البييع الوطن وملثم
حينه بدمانه الكبر والتابوت
اسولف عالشجاعه البيهه ما تعلم
مثنوان الجنان بساعة التشييع
مو مثلك عذابك نار وجهنم

يا من تقيم بين ثنايا القلب
هونا على قلب احبك حد الارتواء،
الروح تعطش الى رؤياك..
فهل الى ماء وصلكم من لقاء
حبك ميلادا يعنيني ..
واهتزت له افلاك السماء
عينيك وطني وصوتك نشيدا..
فلا أنثى قبلك وكلك انت النساء
وابتسامتك قمر الصيف نورا ..
وصوتك لحن صباه النقاء
تدورين في فلك الجمال أميرة ..
وبين النجوم والكواكب بلا انتهاء
عينك قصيدة وانا اهوى القراءة..
فهل قلبك حقا كنيسة الفقراء
تطيرين حمامة في فكري اذا نسيت
وتحط عليه اجفاني اذا سترخت في المساء
عينك بحرا لا مفر منه ..
والرموش امواج رؤيتها شفاء
قرع باب الشوق ليلا مخيلتي ..
فهل الى طيف هجركم من انتهاء ..

◀ علي الجميلي
المرحلة الرابعة



لامرأةٍ من جمال خديها غار القمر
واندثرت كل المعاني والصور
وكل الذي ذكر ولم يذكر
وحتى الكلام الذي في مقلتيها يحتضر
من بين كل النساءِ كانت هي اميرةَ القدر
اخترها الزمانُ لي
واخترت ان ابعدها فأنحر
فحياتي كانت بها وبعدها كنتُ عديماً محتقر
ففي عينيها
حكايةُ عشقٍ بدوي
ملاً للخائفين
ليلٌ لا يعرف الاندثار
كلامٌ ليس فيه اوهام
وبين كل هذا اجد نفسي اتحدث اليها اكلمها
فأجدها لا تقبل الايمان
لانها اختارت ان تؤمن بعينيكِ
الله الله
كيف لامرأةٍ واحدة ان تحمل كل تلك المعاني
العميقة بين مقلتيها

◀ حيدر جوبك

المرحلة الثانية



وَقَرِيحَتِي جُنْتُ مَدْ شَمَمْتُ شَذَاهَا
أما بجنبي لو أنخت مَهَاها
وَعَدَا يُهْرُولُ عِبْرَ الأَثِيرِ هَوَاها
فَأَبْتُ عَنِّي أَنْ تُزِيلَ رَحَاها
بِسَحَابَةِ ذِكْرِيَاتٍ تَتَأَقَلَّتْ بِنْدَاها
وَسَنَا البَدْرِ لَيْسَ إِلا مِنْ سَنَاها
تِلْكَ العُيُونِ سُبْحَانَ مَنْ سَوَاها
وَبِالْبَيَاضِ تَكَلَّلْتُ مُقْلَتَايَ فِدَاها
مُتَّفَهِّقِرًا غَادَرْتُهَا خَاوِيًا أَنْعَاها
بِأَطْرَافِ السَّرَابِ مُرَادَهُ لُقْيَاها

◀ سجاد الأسدي

المرحلة الرابعة

يَوْمًا وَالهُوَى بِرِكَابِهَا يَحْدُو
صَلَّيْتُ عَلَى حَادِي الرِّكَابِ بِضِحْكَةٍ
عَلِقْتُ بِأَنْفَاسِي إِذْ تَبَسَّمَ هَازِنًا
أَرَحَا الزَّمَانَ إِلا بِقُلُوبِنَا طَحْنًا
صَبَرْتُ نَفْسِي سَلَيْتُهَا مُتَجَهِّمًا
ذِكْرُ القُرْنُفْلِ نَابِعٌ مِنْ خَدَّهَا
وَكَالنِّيَازِكِ إِذْ تَرَاءَتْ رَتَلْتُ فَوْرًا
تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ فِي ابْتِسَامَتِهَا
تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ فِي ابْتِسَامَتِهَا
تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ فِي ابْتِسَامَتِهَا





◀ علي المعموري
المرحلة الرابعة

الإنشغال الدائم مُشكلة يُعاني منها الكثير في العصر الحديث ، لكن هل بالضرورة إننا صرنا أكثر انشغالاً او هو مجرد شعور فقط؟ النظرية الرائده تُعلّل الأمر على أنه تغيّر في نمط الحياة بالرغم من أن العديد من التقارير والدراسات تشير الى أننا نعمل أقل ونتمتع بالعديد من العطل ، إذاً لماذا هذا الشعور؟

ياختصار، لاتوجد إجابته شافيه ، لكن إعتقادنا الكبير على الإنترنت والأجهزة الذكية -في حياتنا العملية والشخصيه على حدٍ سواء- يجعل الامور مُثيرة للتوتر حتى عندما لا ينبغي أن تكون .

ألكم الهائل من المعلومات إرّاء إستخدامنا للهواتف الذكيه -التي تُبقينا على إتصال دائم مع الآخرين على مدار الساعة- يُعلّل لماذا لا يمكن أن نسترخي بالقدر الكافي.

التطور السريع في التكنولوجيا جلبَ فوائد بالإضافة إنه سبب زيادة في المعلومات وعدم وضوح الحدود الفاصلة بين وقت العمل و وقت الترفيه لذا حتى عندما لا نعمل ، نشعر وكأننا نعمل .

العام الماضي، الأخصائيه في علم النفس Macloughlin أعلنت عن بحثها الذي يدعم هذه الفكرة، حيثُ وجدت أن إستعمال الأجهزة الحديثه كالهواتف الذكيه يمكن أن يجعل الوقت يمرّ بسرعه.

وصرّحت Macloughlin لموقع science alert «يبدو أن هناك شيئاً ما عن التكنولوجيا في حد ذاتها يُعبأ لنا الزيادة في الساعه البيولوجيه المسؤوله عن قياس الوقت .

أساساً ، وجود الكثير من الخيارات الترفيهيه-أشياء تراها، أماكن للتنزه ، كُتب القراءة وافلام للمشاهده-يجعلنا نشعر مثل لو أننا نملك وقت اقل للترفيه حتى ولو أن العكس صحيح ، ظاهرياً وجود والعديد من وسائل الترفيه يبدو جيداً لكن يمكن أن يسبب القلق .

Tony Crabbe وهو مؤلف إدارة الوقت يعتقد أن المشكله مع شعور الإنشغال تكمن في ما يسميها عالم لا متناهٍ ، في الحقيقه كثيرون منا قد ذهب من العمل في المصانع والحقول لعدد معين من الساعات في الاسبوع ليتفحص فيها بريده الالكتروني ، وفي النهايه يتولد الضغط جراء كميته لا حصر لها من من العمل وكمية لا حصر لها من خيارات الترفيه .

لا يبدو وصول الانترنت والهواتف الذكية والروبوتات قد أدى الى تقليل من عبء العمل حتى الان ، او ربما كان له دور ولكن لم نلاحظ.

لا أصلحُ الا لِنفسي
حاولتُ مراراً أن أُبرّرَ ظُهُوري المُفْرط للعالم
بقرطين، مِشْبِكِ فِضي، أوردةً بآلية،
رقبةً بنصفِ مترٍ بقايا رجل،
مُجاورِ الفُصِّ الحِسيّ لبنتٍ ما
أن اعودَ بشراشفي الى الخامسة
ماذا لو كنتُ في الخامسة،
ملوثَةٌ ببقايا طعام فقط، والآن ..
ماذا الآن ..
ملوثَةٌ بكلِّ شئٍ عدا الطعام ذاك.

فيّ من التفاصيل ما يكفي
لُعمر قبيلةٍ بلا عادات
فيّ ما يكفي لُبُعد الآخر
دون أن يعي نصفي من الأشياء
مَلَلْتُ رِقبَةَ الأشياء ، أكمامها
في من الميّل اثنين ،
مَشلولين كرهت رِوادها ، لعليّ كرهت!
حُنْجرةً للشكل ، لبلح حادثة مؤلمة
شَوّهت الاوردة، كبرتها
استحُمُ بخوفي
أعدُّ قرارتي بيأس و أعفو بعدها
بُنيتي بيد أقاربي ، أصابعي بيد أقاربي
! أنا من صنَع مَنْ
لمن أعود، كي لا ينتهي مِملّ مني
لمن، غير زاوية الله الى الأبد...

◀ لانا عدنان
متخرجة

رسالتى الى بيت الشیطان

حيدر علاء
المرحلة السادسة



أما الإجرأمُ فكرٌ وعقائدُ
وهتافاتُ شيوخٍ ومساجدُ
ومسوخٌ ملئوا الأرضَ نعيقاً بفتاوى الحقدِ والمنبرِ شاهدُ
زرعوا البغضاءَ فينا باسمِ بيتِ اللهِ والأطفالُ تسألُ
مُد متى واللهُ حاقدٌ ؟
ثمَّ راحوا يملئون العيشَ دَبْحاً ونكاحاً ومَوائدُ
قل لمن يبكي على تلكِ المساجدِ!
هل بكيتَ على غليلِ دماننا أم كنتَ باردُ
هل فَرَعْتَ مِنَ الدويِّ بحيننا أم كنتَ شاردُ
هل مسحتَ على اليتامى في دُجى ليلٍ مَريرِ
هل مسحتَ لهم بمصباحٍ ليجذوا
أم أتيتَ لهم بهاردُ
إنها ليستُ مساجدُ!
لاترى فيها السلامِ
إنَّ فكرأً فاصَّ تكفيراً وقتلاً
ليس يُجدي دونه من غيرِ شكٍ
لاصلاةً ولا صيام ..

• **Mark your list in order of priority.** The most important tasks should be tackled first. There are some things you may have to put off from one day to the other, but the point of improving time management skills is to get the important tasks and errands taken care of regularly.

• **Be reasonable about what you can accomplish each day.** You need to start by seeing where you have free time and could be more productive in the future. It may mean that you have to cut your television time in half, but your daily lists can become manageable with time.

• **Cut your larger projects down to size.**

If you have a goal of putting all of your photos into albums, but cannot find the large quantity of time to do it all at once, try doing one event, box or set of pictures at a time. This way you can see progress, and by doing a bit every day you'll have it done in a matter of weeks.

• **Pair things up to improve your time management skills.** Instead of ditching your sister when she calls, use the time on the phone with her to do a mindless task like loading the dishwasher or sweeping the front stoop. Staying in touch with family and friends is important, but it doesn't mean you should sit idly by while chatting.

• **Take the time to relax.** As you improve your time management skills, you can carve out stretches of time in every day to do the things you want. That is the whole point. So, when you have done most or all of your to-do list for the day, and you have no commitments, sit down and reward yourself with a book, puzzle or your journal

UPS & DOWNS

رند نبراس

المرحلة السادسة

Just when it felt like the sky is raining rose
Everything has changed and all ups are now lows

Just when you thought you were living a fairytale
On every try you already know you're gonna fail

Just when it was like the doors are open wide
The truth was the walls had much more to hide

Just when you thought you were finally freed
But it wasn't just the rope they cut, I can see you bleed

Just when it feels like you'll never feel fine
Remember that it's not yet the end of the line

coz Just because your life is now a darker shade
Doesn't mean you need to let everything fade

Just because you don't have a hand to hold
Doesn't mean you'd forget what you were told

That just if you've had a hard time along the way
Be sure you'll get thought it & you'll be just okay

Time Management

منتهى حازم
المرحلة الثانية

With only 24 hours in a day, sometimes we all wish that we had an extra hour in a day to finish doing stuff. But since that is impossible, effectively organizing these hours that we all have will not only add value to your work, but it also come with other hosts of benefits. As a student it is important to learn the basics of time management, because whether we are in college or university you will be facing different types of time management challenges, thus, in order for you to cope with any type of pressure you need to learn proper time management skills.

8 Steps to Effectively Organize Your Time

- Make a to-do list.

It seems corny, but actually putting down on paper the things you have to get done, and watching the list grow shorter as the day progresses, can be a wonderful way to boost your productivity.

- Schedule blocks of time for each task.

If you have not given yourself enough time to finish your tasks, but you must move on to something else, try to make up time with another task on your list. This way, you can get everything done that you must, and improve your time management skills.

رأس السنة الميلادية في كلية طب النهرين
يختلف أي مكان آخر. في هذا اليوم ترى
السعادة في وجوه جميع الطلاب ، الكل
يحتفل ، الكل يضحك وبيتسم لاستقبال
سنة أخرى.

سنة مراحل اشتركت جميعها في هذا
اليوم ، من كل مرحلة جزء ليصبح يوما
في ذكرى الكلية .
هذه الصور تمثل بعضا من ذاك اليوم.



قصص طريفة

علي حسن
المرحلة الثانية

الخير في سجنك قال لو كنت معك أخذوني
بداله!

● روي أن رجلين من آل فرعون سعيًا
برجل مؤمن إلى فرعون فأحضره فرعون
وأحضرهما وقال للساعين : من ربكما؟
قالا :أنت.

فقال للمؤمن : من ربك؟ قال: ربي ربهما.
فقال فرعون: سعيتما برجل على ديني
لأقتله , فقتلها .
قالوا : فذلك قوله تعالى (فوقاه الله
سينات ما مكروا بحاق بآل فرعون سوء
العذاب).

● تزوج أعمى امرأة فقالتله : لو رأيت
حسني وبياضي لعجبت فقال : لو كنت
كما تقولين ما تركك لي البصراء.

فأجابته :

جعلنا جميلات لتحبونا وغبيات لنحبكم

● أراد رجل احراج المتنبي فقال له: رأيتك
من بعيد فظنتك امرأة, فرد عليه: و انا
رأيتك من بعيد فظننتك رجلا.

● كان ملك و وزير في اي شي يقول جملة
«لعله خير», في احدى المرات خرجا للصيد
فجرح الملك فقال الوزير: لعله خير,
فغضب الملك و امر بسجنه و اعادة نفس
العبرة على نفسه .

خرج الملك مرة ثانية للصيد و معه الوزير
الجديد فاعترض طريقهم عصابة تأخذ
فقط من جسمه سليم, و لحسن الحظ
تَرَكَوا الملك و اخذو الوزير الجديد فرجع
الملك و اخرج الوزير و كرمه وقال له ما

● كان هناك شاعر سوداني كان قد
أصيب بمرضاً في القلب فذهب الى
بريطانيا لغرض العلاج عندما وصل الى
المشفى شاهد ممرضة جميلة عينيها زرقاء
فخطفت نظره و استلهمته فنظر اليها
بنظرة قاتلة لدرجة جذب انتباهها و
ارتعبت منه ف ذهبت الى مدير المشفى
و أخبرته فقال لها البسي النظارة حين
الدخول اليه فدخلت عليه و هي مرتدية
نظارة سوداء فا أنشد بيتين صنفا كا اجمل
أبيات غزلية في الخمسينيات قال:
السيف في غمده لا تخشى بواتره
و سيف عينيك في الحاليتين قتال
● أحد الرجال قال لمرأة :
لماذا الله جعل النساء جميلات وغبيات

في الطريق الى أمي

مصطفى علي
المرحلة الثانية

كَلِمَاتُهَا بَارِعَةٌ فَبِسْمِ اللَّهِ تَسْمِي
حَتَّى أَعُودَ بِإِسْرَاعٍ لِأُمِّي
مُخَاطِبًا نَفْسِي لِلْحِضْنِ هَلْمِي
وَعَلَى الْأَرْضِ بِجِسْمِهَا قَدْ تَرَمِي
يُعَاقِبُنِي فَعَيْرَ عِطْرَهَا لَا يَشْمُ
وَلِي تَوَجُّهُ عَمَزَهَا بِالِدَّمِ
فَمَا انْصَبَ قَوْلٌ سَالِمٌ مِنْ قَمِي
لَعَيْرِ كَلِمَاتٍ مِنْ فِيهَا تُتَمُّ
لَا يَطْعَمُ إِلَّا جِلْدَهَا أَيُّ طَعْمِ
وَلِلْفَرَحِ إِزْرِيَمَاتٌ أَفْرَزْتُ فِي دَمِي
فَتِلْكَ تَقُولُ لِتِلْكَ لِي ضَمِّي
وَوَالِدَتِي تَرِيَاقُ عِلَاتٍ حِضْمِ
فَخِصَالِكِ أَكْبَرُ وَإِنْ زَادَ فِي الْكَمِ
فَحَتَّى الْعَجِيبُ قَدْ تَعَجَّبَ أُمِّي

بَسَمَاتُهَا تُزِيلُ مُصِيبِي مِنْ هَمِّ
أَنِّي إِنْ تَهَاءُ الْعَمَلِ أَخَاطِبُ سَاعَتِي
فَأُبْرِحُ الْبَابَ ضَرْبًا لِيَعْجَلَ سَيْرُهَا
يَا لَأَنَانِيَّتِي مَا خَفْتُ عَثْرَتَهَا
فَعِنْدَ غِيَابِهَا الْأَنْفُ صَارَ مُعْطَلًا
وَالْعَيْنُ بَدَأَتْ تُعْشِي رُؤْيِي
وَتَعَمَدَ اللِّسَانُ فِي الْقَوْلِ تَلْعَثَمًا
وَتَنَاقَلَتْ أُذُنَايَ فَمَاهِي مُنْصَتًا
تَلْكَأُ الْإِحْسَاسُ فِي يَدَيَّ مُوَاكِبًا
لَكِنْ بِسَلَامَةِ الْبَابِ قَدْ فَتَحْتُ
كُلَّ حَوَاسِي أَنْقَادَتْ لِحَوَاسِهَا
مَا اخْتَصَّ دَوَاءٌ فِي غَيْرِ عِلَّتِهِ
حَقِيقٌ عَلَيَّ أَلَّا تُذْكَرِي شِعْرًا
فَسُبْحَانَ بَارِي قَلْبِهَا مِنْ خَالِقِ

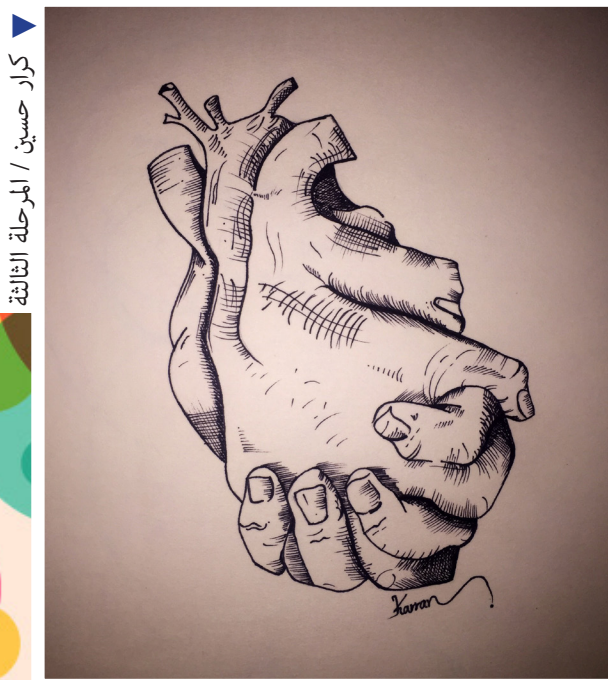




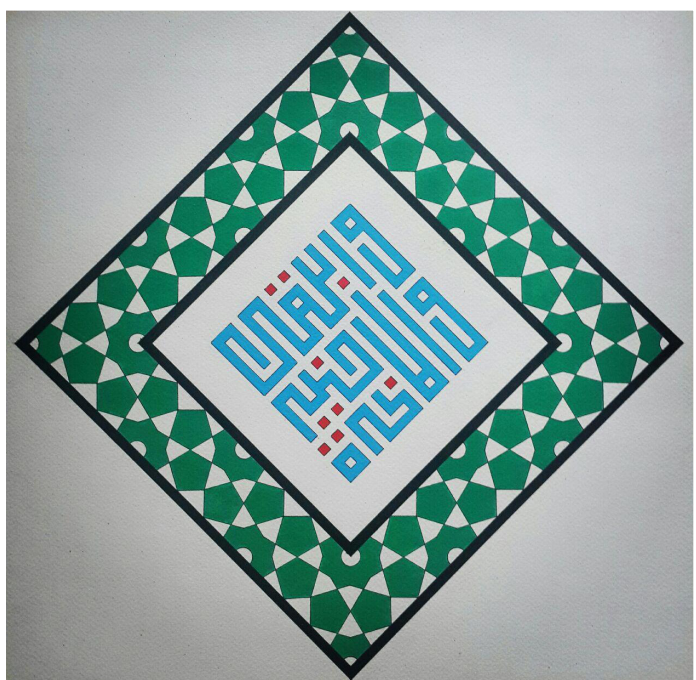
علاء حسين / المرحلة الرابعة



ميثا ثامر / المرحلة الثالثة



كرار حسين / المرحلة الثالثة



ذوالفقار باسم / المرحلة الرابعة

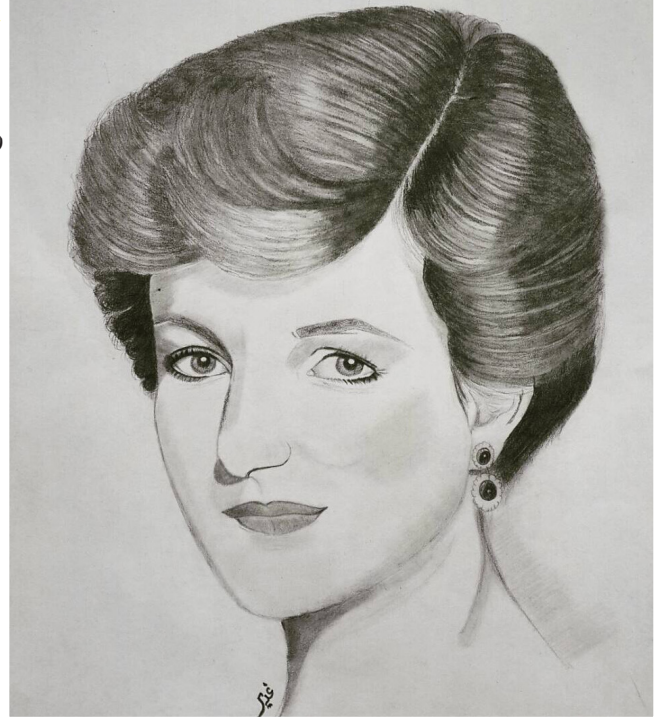
شاركت الطالبة فرح الزبيدي / المرحلة السادسة في يوم الشاب العالمي بلوحاتها في المعرض الذي اقيم في فندق الرشيد بتاريخ ٢٠١٦-٨-١٨ بحضور رئيس الوزراء حيدر العبادي ووزير الثقافة ووكيل وزير الشباب والرياضة عصام الدوان كما تم اقامة معرض شخصي لها بتاريخ ٢٠١٦-٢-٨ بعنوان expression تضمن ٤٠ لوحة بقاعة الواحه في دائرة الثقافة والفنون وبحضور مدير الدائرة الدكتور فائز طه العبيدي ورئيس قسم الفنون التشكيلية زياد عبد الكريم وبحضور نقيب الفنانين العراقيين الفنان صباح المندلوي والسيد وكيل وزير الشباب والرياضة الاستاذ عصام الدوان وبحضور جريدة المدى والصحافيين وبتغطية برنامج مريا .





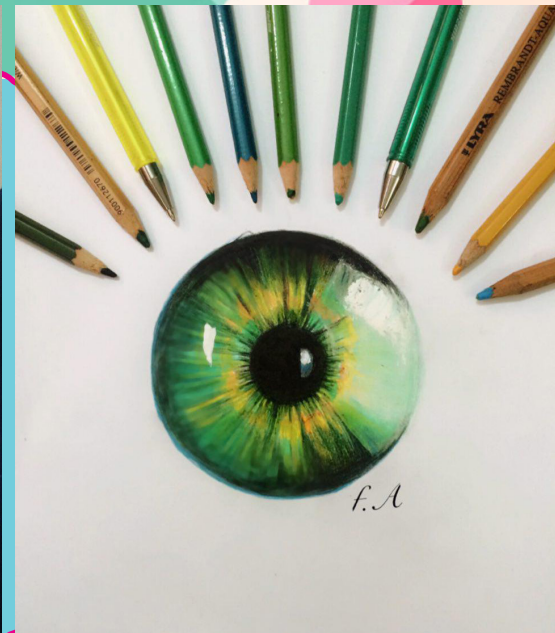
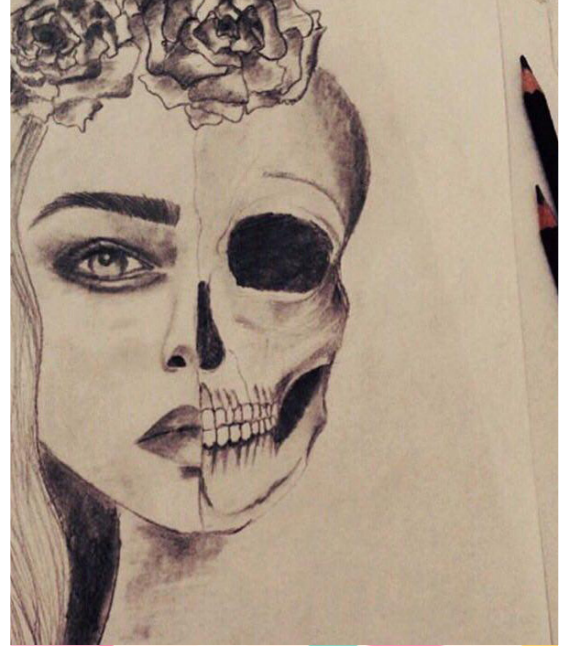
فايز علي / المرحلة الرابعة

غدير صالح / المرحلة السادسة



سارة صلاح / المرحلة الثانية

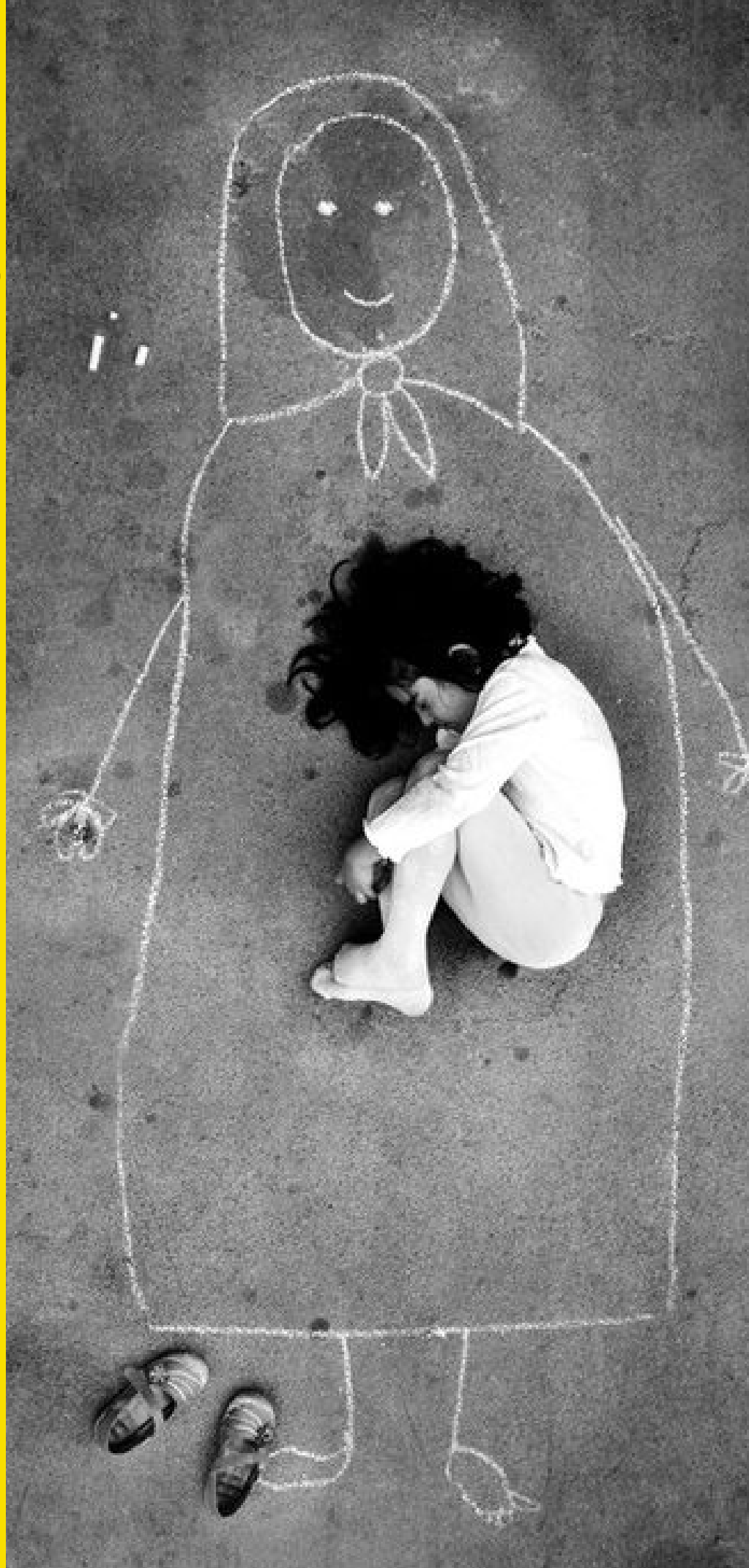
آية حسين / المرحلة الثالثة



حينما تكون

وقفت معلمة الصف الخامس ذات يوم وألقت على التلاميذ جملة : «إنني أحبكم جميعاً» وهي تستثني في نفسها تلميذا يدعى تيدي !! فملاسه دائماً شديدة الاتساع، مستواه الدراسي متدن جداً ومنطوي على نفسه. وهذا الحكم الجائر منها كان بناء على ما لاحظته خلال العام، فهو لا يلعب مع الأطفال وملابسه متسخة ودائماً يحتاج إلى الحمام. وانه كئيب لدرجة أنها كانت تجد متعة في تصحيح أوراقه بقلم أحمر لتضع عليها علامات x بخط عريض وتكتب عبارة راسب في الأعلى. ذات يوم طلب منها مراجعة السجلات الدراسية السابقة لكل تلميذ وبينما كانت تراجع ملف تيدي فوجئت بشيء ما!

لقد كتب عنه معلم الصف الأول: تيدي طفل ذكي موهوب يؤدي عمله بعناية و بطريقة منظمة. و معلم الصف الثاني: تيدي تلميذ نجيب و محبوب لدى زملائه و لكنه منزعج بسبب إصابة والدته بمرض السرطان. أما معلم الصف الثالث كتب: لقد كان لوفاة أمه وقع صعب عليه لقد بذل أقصى ما يملك من جهود لكن والده لم يكن مهتماً به، وإن الحياة في منزله سرعان ما ستؤثر عليه إن لم تتخذ بعض الإجراءات. بينما كتب معلم الصف الرابع: تيدي تلميذ منطوي على نفسه لا يبدي الرغبة في الدراسة وليس لديه أصدقاء و ينام أثناء الدرس. هنا أدركت المعلمة تومسون المشكلة وشعرت بالخجل من نفسها! و قد تأزم موقفها عندما أحضر التلميذ



المعلمة أمّا

هدايا عيد الميلاد لها ملفوفة مأخوذ من بأشرطة جميلة، ما عدا الطالب تيدي كانت هديته ملفوفة بكيس من أكياس البقالة.

تأملت السيدة تومسون وهي تفتح هدية تيدي وضحك التلاميذ على هديته وهي عقد مؤلف من ماسات ناقصة الأحجار وقارورة عطر ليس فيها إلا الربع. ولكن كف التلاميذ عن الضحك عندما عبرت المعلمة عن إعجابها بجمال العقد والعطر وشكرته بحرارة، وارتدت العقد ووضعت شيئاً من ذلك العطر على ملابسها، ويومها لم يذهب تيدي بعد الدراسة إلى منزله مباشرة، بل انتظر ليقابلها وقال: «إن رائحتك اليوم مثل رائحة والديتي» عندها انفجرت المعلمة بالبكاء لأن تيدي أحضر لها زجاجة العطر التي كانت والدته تستعملها ووجد في معلمته رائحة أمه الراحلة!!

منذ ذلك اليوم أولت اهتماما خاصا به وبدأ عقله يستعيد نشاطه و بنهاية السنة أصبح تيدي أكثر التلاميذ تميزا في الفصل ثم وجدت السيدة مذكرة عند بابها للتلميذ تيدي كتب بها أنها أفضل معلمة قابلها في حياته فردت عليه أنت من علمني كيف أكون معلمة جيدة.

بعد عدة سنوات فوجئت هذه المعلمة بتلقيها دعوة من كلية الطب لحضور حفل تخرج الدفعة في ذلك العام موقعة باسم ابنك تيدي . فحضرت وهي ترتدي ذات العقد وتفوح منها رائحة ذات العطر.

هل تعلم من هو تيدي الآن ؟

تيدي ستودارد هو أشهر طبيب بالعالم ومالك مركز (ستودارد) لعلاج السرطان.

أحبك يا مطري

أنثى من خاصرة الماء

تصبُّ على جسدي

ومحيطٍ ينبتُ

-فوق ذراعي-

تتمايلُ قطراتٍ

تعزفُ الحانَ الكون

وتغفي

وانا الولهانُ على ناصية العشقِ

ألملمُ يابستي

لأكون غيوماً تتنهَّدُ

واكونكِ...

انتِ ..

يا مطرا يتساقطُ على نوافذ العمر

برائحة القداح والغيرة

يا نايًا - سرب حمامه-

يحوم حول جدائل من خيوط الشمس

يا ثقب جمال هذا الكون الاشقر

يا طعم الضوء ورائحة الفرح

يا اول نجمة اهتدى اليها الخائبون

العائدون من الحروب

يا قمحة في جوف الكون

وسنبلة السماء

نعم ؟ ماذا تريد؟

احبك

يا مطري



علي الوائلي
متخرج



النهريني الرياضي

الإجازات الرياضية لكليتنا لعام ٢٠١٥/٢٠١٦



من ينصح الناس بممارسة الرياضة فعليهم أن يكونوا مثلاً لما يأمر به. وكمصداق على حب الرياضة والتفوق فيها فإن كليتنا، كلية الطب/جامعة النهرين، كانت وما تزال تشغل مركزاً متقدماً في النشاط الرياضي على مستوى الجامعة، ففي العام الدراسي الماضي ٢٠١٥-٢٠١٦ أحرزنا المركز الأول في سبع بطولات رياضية من أصل تسع بطولات تقام كل سنة على المستوى الجامعي، تاركين المركز الأول في كرة القدم وكرة السلة في كليات أخرى من الجامعة

وحاصدين كؤوس المركز الأول في بطولات: تنس الطاولة للطلاب، تنس الطاولة للطالبات، الريشة للطلاب، الريشة للطالبات، الكرة الطائرة، التنس، والشطرنج، وسنستمر بإذن الله في المحافظة على مراكزنا المتقدمة في النشاطات الرياضية بفضل حب الطلاب للرياضة وتنظيم أوقاتهم وإصرارهم على التفوق، فالعقل السليم في الجسم السليم.

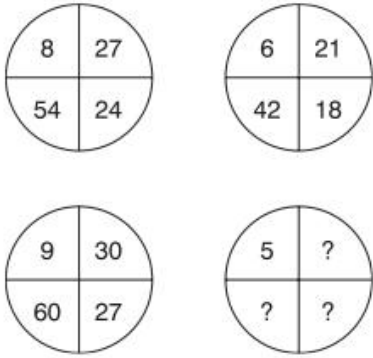
◀ محمد عباس

متخرج

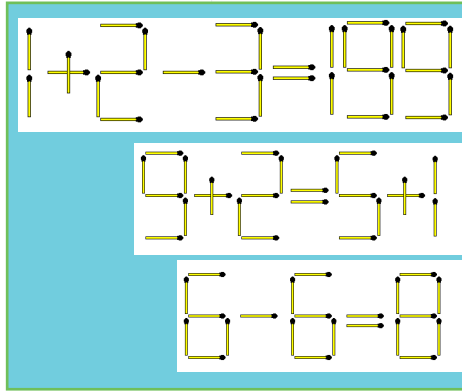
«لا يملكون الوقت لممارسة الرياضة»، لطالما قيلت هذه الجملة عند ذكر كلية الطب في المحافل الرياضية في جميع الجامعات العراقية، ولا يستطيع أي طالب في كلية الطب ان ينكر ما تنطوي عليه هذه الجملة من واقعية، فاليوم عند طلاب الطب لا يكاد يكفي الكلية والدراسة مع القليل من الراحة. ولكن هل يعني ذلك انها حقيقة لن نستطيع تجاوزها؟ قطعاً لا، فهي لا تعدو كونها أكثر من فكرة خاطئة ساعدت الظروف على تكوينها، ولكننا كلما استسلمنا لهذه الفكرة فإنها ستتحول الى حقيقة ثابتة تفرض نفسها لتقتل كل حب للرياضة والإبداع لدى الطلاب، لذلك كان لزاماً العمل على دحضها عن طريق التفوق في النشاطات الرياضية، خصوصاً وان الأطباء هم أكثر

نفساكي

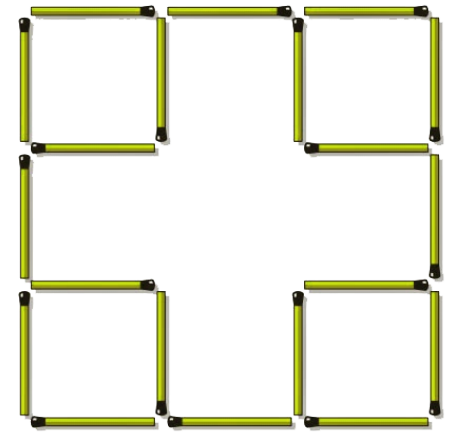
أكمل الدائرة بالأرقام المناسبة



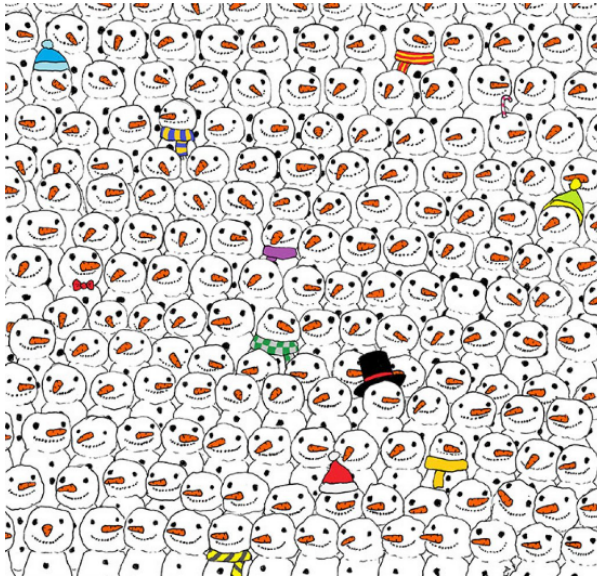
حرك عود ثقاب واحد لجعل المعادلة صحيحة



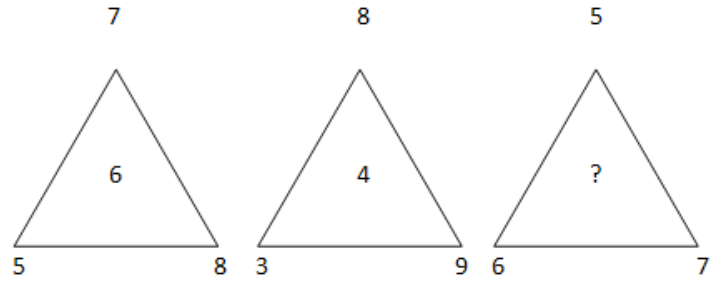
في هذا الشكل لديك 5 مربعات، حرك عودي ثقاب فقط ليصبح لديك 7 مربعات.



هل تستطيع ايجاد الباندا



ضع الرقم المناسب



جد الفروقات الخمسة؟



