



السنة الثالثة عشرة

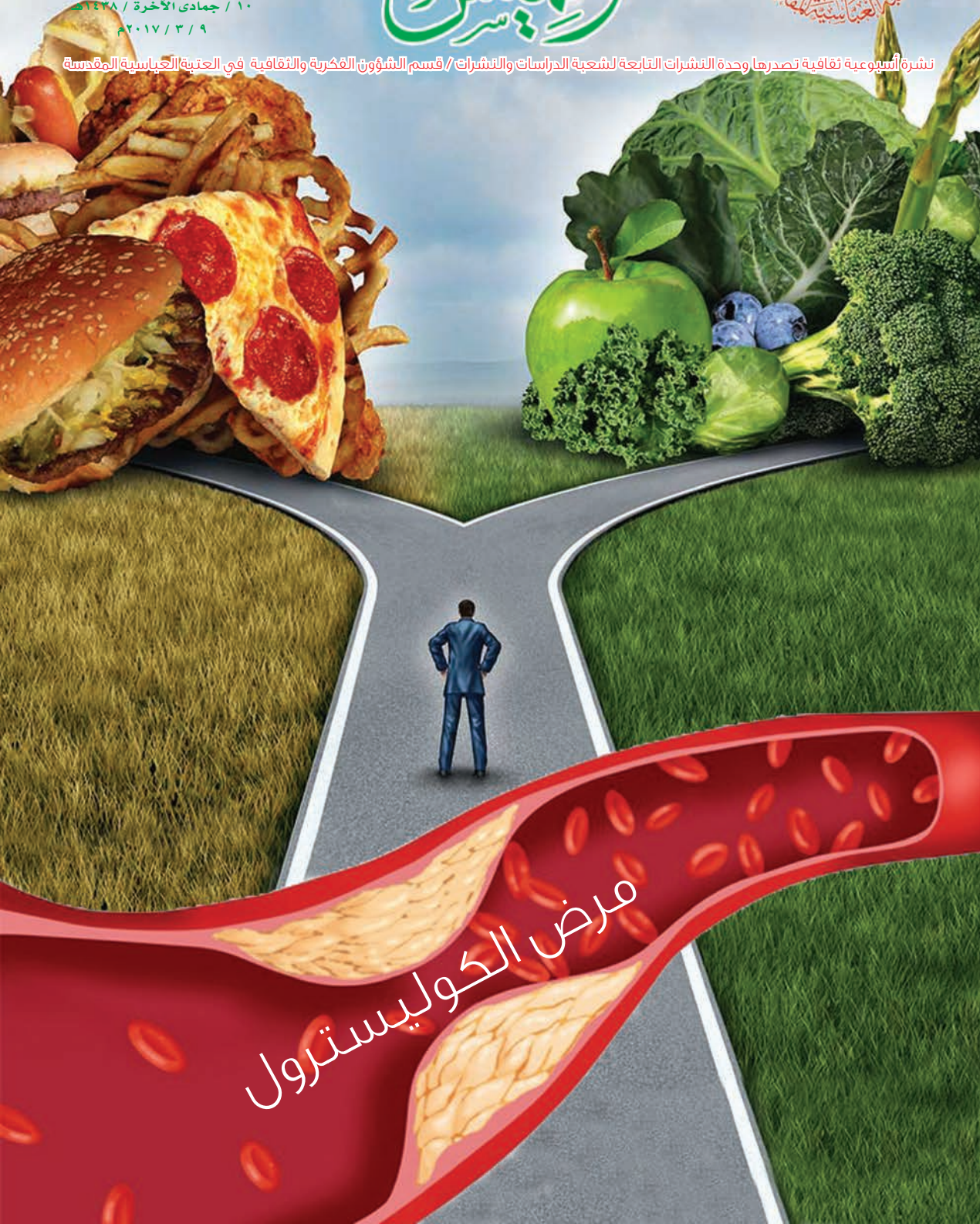
١٠ / جمادى الآخرة / ١٤٣٨ هـ

٩ / ٣ / ٢٠١٧ م

الخبائس



نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشرات التابعة لشعبة الدراسات والنشرات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة



مرض الكوليسترول

من أساليب التربية الخاطئة

إعداد/ علي خلف



إنما هو طفل، يحتاج إلى الحركة واللعب، والعاطفة والحنان، واللين والحزم.. فيتعامل معه على هذا الأساس -في حال كسره لشيئاً، أو أخطأ في تصرف ما- جاء عن أمير المؤمنين (عليه السلام)، قوله: «رأس الإيمان حسن الخلق والتحلي بالصدق» (غرر الحكم: ج ١/ ص ١٦٩). وإن كان هذا مهماً في التعامل مع الناس، لكنه أكثر أهمية في التعامل مع أفراد الأسرة وخاصة الأولاد، فليس صحيحاً أن يُصر الأب على كلامه، ويطالب أطفاله بالالتزام به؛ لأنه هو رب العائلة، أو يصدر تعليمات وأوامر جديدة في كل يوم وساعة..! وإذا لم يلتزم الطفل بأمره، عليه أن لا يعتبر ذلك إهانة له، ولا يظن بأن ولده يتعمد الحاق الأذى به.. كما أن من الخطأ أن يتضجر بسبب ضوضاء أطفاله ولعبهم، أو يطردهم من البيت، أو يبعدهم عنه.. فالضرورة الحياتية تفرض أن تكون العلاقة رحيمة بين الولد ووالده، وأن تقوم على الرفق واللين والصبر والتقبل، من أجل نمو الطفل وتكامله.. ففقدنا قد يؤدي إلى تأخير النمو النفسي للطفل، أو يتخذ بعض المواقف الخاطئة.

الأسلوب الإنقادي: وهو عدم القيام بأي انفعال ما، تجاه خطأ الولد! ويصار إلى التفكير بالبدل -والوعد به من منطلق العاطفة، لكي لا يتحسس الولد- كما لو كسر اللعبة الكهربائية بسبب لعبه المفراط، فيقال له: سوف نشترى لك غيرها. أو عندما يقوم بضرب صديقه، فيقوم والده بتبرير ذلك، وهكذا.. وهذا الأسلوب يشبه الأسلوب الإمهالي -من جهة عدم الانفعال- إلا أن خطورته تكمن في تشجيع الولد على الخطأ كما هو واضح.. ومن ناحية ثانية، سوف يقتل فيه جانب الإبداع؛ لأنه عندما ننبهه على خطئه في كسر لعبته مثلاً.. وتركنا له فرصة تصليحها، فإنه سوف يكتسب خبرة الإبداع في تصليحها والحرص عليها.. ومع الأسلوب الإنقادي كما أسلفنا.. سوف يحرم الطفل من هذا الإبداع وهذه الخبرة، وسوف يتمادى (يستهيئ)، بكل ما له قيمة نتيجة وجود البدائل الحاضرة.

وهنا: ينبغي على الأب -أو المربي- في الوقت الذي يكون فيه مقتدراً وحازماً.. أن يمتلك قابلية الانعطاف واستيعاب الأمور.. وعليه أن يدرك أن الذي يقف أمامه

من هو صديقك؟

بتوك عرنس

نقول: تمهل في إنشاء صداقات لا تدوم، ولا تفتح قلبك لأي كان، فالناس تحب أن تسمع فقط، وقلة هم الذين يساعدونك في تخطي العقبات، بعيداً عن الوعد.. فالصداقة ليست أكثر من علاقة مودة وتراحم، قد تتطلب ظروفنا - أحياناً - المشورة والأخذ بالنصح، إلا أننا نحتاج في أكثر الأوقات إلى أن نحتفظ بالكثير من الخصوصية، أن لا تكون بيوتنا محطات للنقل العام، وأن لا تكون مواقع التواصل، وأسواقاً تعرض تفاصيل حياتنا اليومية ومشاكلنا.

رسالتني الأخيرة: ضعوا حداً لكل الأمور في حياتكم، وابقوا في خط الأمان.. أحسنوا لإخوانكم وأخواتكم وأصدقائكم.. أحبوا بصدق وإخلاص وموضوعية.. وإياكم والبهتان والنميمة والغيبة والكذب وقول الزور.. فغداً سنقف بين يديّ الله تعالى، وسيحاسبنا عن وقتنا فيما أمضيناه؟ وعن عمرنا فيما قضيناه..؟ اجعلوا لله تعالى المساحة الأكبر في حياتكم، فهو الأنيس والصاحب والصديق.. الذي ينتظرك في كل وقت، الذي يعرفك ويعرف شؤونك دون أن تتحدث! هو الذي يعالج مشاكلك، يطلب واحد، وبأكثر الأساليب صدقاً وسرية وحكمة.

الصداقة: عنوانٌ عريضٌ ومتشعبٌ، يستدعي الكثير من المتابعة والتحليل والدراسة؛ لأهمية هذا الرباط بين البشر عامةً، وللدور الذي يؤديه في تقوية الدعائم الاجتماعية وتقديم الأمم.. إذ إنه لا يقوم إلا بتكافل الأفراد وتعاونهم، ويخفف بالتالي من أي احتمال للشقاق والاختلاف والتفريق. ومما لا شك فيه أن البشر يتعايشون في مجتمع واحد، تقوم فيما بينهم علاقات متنوعة! أساسها الاحترام والود والرحمة والتسامح والتقبل والتعاون.. قد يكون من الممكن، أن يتطابق عنوان الصداقة وعنوان الأخوة - باختلاف الصلة البيولوجية - بكل ما للكلمة من معنى، شرط أن تكون قائمة على قواعد قوية ومتينة، ونوايا صادقة وواضحة، بعيداً عن المصالح والكذب والنفاق والإهمال.. فنحن نحيا في مجتمعات، جعلنا الله فيها شعوباً وقبائل مختلفة لتتعارف ونعمل معاً.. أن تكون يداً واحدة، وجسداً واحداً، ويفترض في جميع الأحوال - سيئها وحسنها - أن يحب بعضنا بعضاً، أن نزور المريض، ونطعم الجائع، ونفرج هم المكروب.. أن تكون صداقاتنا هادفة، مثمرة اجتماعياً، بناة دينياً، تطلعاتها رسالية محمدية حسينية مهدوية.

ولكن لو سألت سائل: كيف أختار الصديق؟



لا تهملني! لا تعطني! لا تسمحني..!

إعداد / وحدة النشر

آخر، لا تتوقعي منهم أن يحكموا على الأمور بطريقة موضوعية - بل ستكون وفق رؤيتهم ومن دوافعهم العاطفية في غالب الأحيان- ولا تتوقعي أن الحديث عن مشكلتك سوف يتوقف عند أهلك، بل سيكون على لسان كافة المحيطين بك!! لذا اتركي الأهل للخلافات الضخمة الخارجة عن السيطرة فقط.

❖ **لا تسمحني..** لأحد -حتي الأهل- بالتدخل في حياتكما، ويجب أن يحترم كل منكما أهله وأقاربه، فهذا أمر يستحق التقدير والثناء ويحقق لكما السعادة الزوجية.. ولكن هذا لا يعني أن لهم الحق في التدخل في كل كبيرة وصغيرة في حياتكما الزوجية الخاصة! وعليه يجب أن تعطي لعلاقتك مع زوجك ما تستحقه من الخصوصية.. ولا تقومي بسرد كل تفاصيل حياتك الزوجية مع أهلك.. ولا ترتكبي أيضاً خطأ استشارة الأهل في أمر يخصكما، قبل أخذ رأي زوجك، فهذا سوف يشعره بأن رأيه ليس الأهم.. فتدخل الأهل الزائد في الحياة الزوجية يقود نحو العديد من المشاكل، وربما يصل إلى الطلاق!! لذا حاولي الحد منه قدر المستطاع لتسلمي.

هذه اللاءات الثلاث، هي أول النصائح التي يقدمها خبراء الأسرة والمجتمع، وأساتذة التنمية البشرية للمرأة وهي بالتفصيل:

❖ **لا تهملني..** زوجك بسبب الأطفال، فمن الأخطاء التي تقع فيها الكثير من السيدات بعد الولادة، هو إعطاء اهتمامها الكلي للأطفال لدرجة يصل فيها الأمر إلى إهمال الزوج كلياً فانتبهي جيداً من هذا الأمر؛ لأنه قد يكون مؤشراً لخراب العلاقة بينكما.. لا تشعرني زوجك بأنه أصبح رقم (٢) في حياتك بعد الأولاد، فهذا سوف يزعجه كثيراً.. بل بالعكس دلي زوجك هو الآخر، وكأنه طفل كبير.. بهذه الطريقة سوف يزيد تعلقه بك وحبه لك.

❖ **لا تعطني..** عن المشاكل بينك وبين زوجك، في حالة حدوث خلاف أو مشاجرة بينكما.. تجنبني الإسراع بالشكوى إلى الأهل والأقارب؛ لأنك بهذه الطريقة تسمحين لهم بالتدخل في حياتك الشخصية، وتساهمين في توسيع دائرة الخلاف بينكما.. وربما يدفعهم إلى تكوين انطباعات سيئة عن الزوج، وقد يقل احترامهم له، وهو ما لن تطيقه فيما بعد!!.. من جانب





مرض الكوليسترول

أما علاج الكوليسترول؛ فيستطيع المريض العلاج عن طريق تغيير نمط الحياة؛ وذلك بممارسة الرياضة اليومية وتقليل الوزن والتقليل من الغذاء الذي يحتوي على الدهون الثقيلة، والتوقف عن التدخين.

وأما عن طريق الأدوية؛ فيعتبر دواء الستاتين من أكثر الأدوية شيوعاً في علاج الكوليسترول وخاصة مع المرضى الذين لم يلاحظوا أي تحسن في مستوى الكوليسترول بعد اتباع الحمية وممارسة الرياضة، فالستاتين يقلل من نسب الكوليسترول إلى ٥٠٪ اعتماداً على جرعة الدواء، ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب وخصوصاً المرضى الذين لهم تاريخ مرضي سابق في أمراض القلب (وهذا لا يكون إلا باستشارة الطبيب). وهناك نصائح عدة لتخفيف الكوليسترول، منها؛

- ١- التخفيف من تناول اللحوم.
- ٢- عدم تناول أكثر من ٤ بيضات في الأسبوع.
- ٣- المداومة على التمارين الرياضية.
- ٤- الطبخ في زيت الزيتون وزيت دوار الشمس دون غيرها.
- ٥- تناول الخضراوات والفواكه والنشويات بكثرة.
- ٦- التخلص من السمّة؛ لما لها من آثار جانبية ضارة.
- ٧- تناول (٢-٣) قحاحات يومياً لاحتوائه على البكتين المزيل للكوليسترول.
- ٨- تناول الثوم والبصل المعالجين للكوليسترول.
- ٩- تناول الجنسنج يعمل على خفض الكوليسترول.
- ١٠- الخردل يحوي كميات كبيرة من المغنيسيوم المفيد في علاج الكوليسترول.

كثيراً ما نسمع عن الكوليسترول، ولكن القليل منا يعرف ما هو الكوليسترول..

يُعرف الكوليسترول على أنه عبارة عن الدهون التي تتواجد في الدم، وإن زيادتها وتجمعها وكثرتها على سطح الشرايين يمكن أن تؤدي إلى انسداد الشرايين، وتعيق حركة الدم وتدفقه التي تؤدي بذلك إلى جلطة قلبية أو دماغية أو ذبحة في الصدر.

إن مادة الكوليسترول مهمة جداً لجسم الإنسان، ويمكن أن يصنعها بنفسه إن تناولت أطعمة لا تحتوي على الكوليسترول، فإن جسمك يقوم بإفراز الكوليسترول في الدم بحوالي ١٠٠ مل، لتمكنه من القيام بأعماله اليومية، فهو بمثابة الوقود والطاقة للجسم، لكن ارتفاع نسبة الكوليسترول خطير جداً، فيجب المحافظة على توازنه.

ومن مسببات الكوليسترول؛ إما زيادة الوزن أو أكل البيض وتناول الغذاء المشبع بالدهون أو التدخين.. وهناك عدة أنواع منه؛

- ❖ كوليسترول التغذية؛ الموجود في الأطعمة الحيوانية، فالبيضة الواحدة تحتوي على ٢٧٩ مل كوليسترول.
- ❖ كوليسترول الدم؛ وهو المتوافر في الدم.
- ❖ كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة؛ الموجود في الدم، وهو ينظف الأوردة الدموية ويظهرها، وكلما ارتفعت نسبته كان أفضل.
- ❖ كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة؛ النوع المضر المؤدي إلى إغلاق الشرايين، ومن الأفضل أن تنخفض مستوياته.

أقدم كنيسة في الشرق

د. المهندس المعماري / رؤوف محمد علي الأنصاري

هناك آنذاك، وهي تبعد عن الكنيسة بمسافة تزيد عن ٢٠م.

والكنيسة يحيطها سور بني من الطين فيه أربعة أبراج ويوجد في السور خمسة عشر باباً للدخول وهي مقوسة من الأعلى.. فيما يبلغ طول بناء الكنيسة ١٦م وعرضها ٤م.. بنيت من الطابوق المفخور أو (الفرشي).

وهذه القيمة البنائية تثبت إنها أقدم كنيسة شرقية في التاريخ؛ لأنها وحسب الدراسات بنيت في منتصف ستينيات القرن الخامس الميلادي، وهذا يعني أن هذه الكنيسة الموجودة في كربلاء قد بنيت قبل الإسلام بأكثر من ١٢٠ عاماً، حسب ما يذكره الدارسون والكتب.. ولكن التنقيبات التي أجريت عام ١٩٧٦ وعام ١٩٧٧ هي التي اكتشفت هذا الموقع والكنيسة، عندما قاد السيد مظفر الشيخ كادر البعثة العراقية في هذه المنطقة.. وأشار إلى أن موقع الكنيسة كان مثبتاً لدى الإخوة المسيحيين من الكلدان الذين كانوا يأتون إلى الكنيسة لزيارتها كل عام لإحياء قداسهم وإقامة الصلاة في مذبح الكنيسة.

إن هذا المكان لا بد أن يكون مكاناً سياحياً؛ لأنه يضم أقدم كنيسة في الشرق الأوسط بل في الشرق عموماً.

إن العوامل البيئية قد عرضت الكنيسة إلى الكثير من التخريب من خلال ما تعرضت له من كوارث، ونرى ذلك واضحاً من خلال أبواب الكنيسة التي أغلقت من الخارج بالحجر والجص.

على مسافة ٧٠ كم من كربلاء وعلى مبعدة ٥ كم من قصر الأخيضر التاريخي المعروف وإلى الغرب من بحيرة الرزازة.. كان هناك موقع لا أحد يعرفه إلا بالاسم ولا أحد يعرف ما به من آثار.. موقع يطلق عليه اسم (القَصِير) فيه ما يشبه المدينة المتكاملة التي كانت تزخر بالحياة منذ قرون بعيدة، وتحكي ما بقي من الآثار من أنها مدينة عامرة عاش فيها أهلها قبل الإسلام.

يقع القَصِير (ويسميه البعض: الأقيصر) في وسط الصحراء ويحتوي على أثر كبير قد يعود بالمنفعة السياحية، إضافة إلى دراسة آثار كربلاء على اعتبارها مدينة عميقة الجذور.. الأثر؛ هو كنيسة مسيحية لم يسمع بها حتى أهالي كربلاء.. بل إن بعضهم اندهش حين سمع بهذا الأثر، متصورين أن مدينة كربلاء يبدأ تاريخها مع واقعة الطف فحسب. والأقيصر تصغير لكلمة القصر وهي لفظة محلية؛ لأن فيها ما يشبه القصر وهو الكنيسة التي تضم رسومات متعددة على شكل صلبان معقوفة دلالة على الديانة المسيحية.. توجد على جدران الكنيسة كتابات آرامية تعود إلى القرن الخامس الميلادي حسب ما ذكرته الدراسات التي قام بها عدد من الباحثين والآثاريين.. كما أن في الكنيسة مجموعة من القبور قسم منها يعود إلى رهبان الكنيسة ورجال دينها، الذين كانوا يقدمون تعاليمهم وخدماتهم وهي ملاصقة للكنيسة.. والقسم الآخر لعامة الناس من المسيحيين الذين يعيشون

الترشيح لرئيس مجلس الإدارة

إعداد / علي عبد الجواد

وجوابها (١٠)، وقد يكون قصدك أموراً أخرى؛
كخمسة موظفين وخمسة مدراء، وهذا خلل إداري،
أو قد يكون قصدك خمسة مشاكل وخمسة حلول،
أو يكون قصدك خمسة لتترات من الماء تضاف إلى
خمسة كيلوات من الطحين، وهنا ستكون النتيجة
(عجينة).. أو.. أو.. لذا يجب أن تقول لي ماذا
تقصد كي أجيبك؟

فوقع الاختيار طبعاً على صاحب الجواب الأخير؛

الذي أصبح رئيساً
لمجلس الإدارة؛ لأنه
ليس من المعقول أن
يكون غرض مالك
الشركة -من خلال
هذا الامتحان- أن
يعرف ناتج جمع
رقمين بسيطين.

والحكمة هنا: إننا قد
ننشغل ونغتر بالظاهر
مما يُطلب منا، ونتعجل
باستعراض معرفتنا..
وننسى أنه يمكن أن
تكون هناك إجابات
أخرى قد تكون أكثر

نفعاً وفائدة.. كما إننا في بعض الأحيان لا نأخذ
الوقت الكافي كي ندرس الأمر، ومن ثم نتخذ
القرار!

فأوقات صنع القرار تمثل لحظات حاسمة في حياة
الفرد، قد تقوده إلى النجاح حسب ما يصدق
حدسه بالمستقبل، وتُصيب استنتاجاته طريقها،
أو تفتح عليه أبواباً من السُّقوط في دوامات الفشل.

أعلن أحد ملاك الشركات الكبيرة لموظفيه عن
وجود شاغر لمنصب رئيس مجلس الإدارة -بعدما
تقاعد الرئيس الحالي- وطلب من المؤهلين التقديم
لذلك المنصب وعرض سيرهم الذاتية، وخلال
أسبوعين وصلته سير ذاتية لسبعة موظفين أكفاء،
وكانت سيرهم ملفتة للانتباه بخدمة طويلة
وخبرات كبيرة.. كان الجميع يستحق المنصب؛ لذا
كان لا بد من المفاضلة بينهم لاختيار الأجدر، فقال

رئيس الشركة:
هناك امتحان مدته
خمس دقائق فقط،
والنجاح فيه سيكون
هو رئيس مجلس
الإدارة الجديد.
وفعلاً جاء المرشحون
لمنصب هذه الوظيفة
في الموعد المحدد،
وفتحوا ورقة
الامتحان، فوجدوا
فيها سؤالاً واحداً
فقط! كان عبارة
عن: (كم يساوي
حاصل جمع ٥ + ٥
(٩).

أجاب ستة منهم بالإجابة الطبيعية المتوقعة،
وذلك بوضع الناتج مباشرة وهو الرقم (١٠)،
وخرجوا مستغربين من هذا الامتحان السخيف.
ولكن واحداً فقط كانت إجابته تختلف عن
البقية؛ إذ كتب في ورقته: «لا يمكنني إعطاؤك
الجواب؛ لأنني لا أعرف ماذا تقصد بـ(٥ +
٥)، فقد يكون قصدك عملية حسابية بسيطة



الأمانة الخاصة لمزار الصحابي الجليل ميثم التمار (رضوان الله عليه) تُعلن عن موعد إزاحة الستار عن الشباك الجديد لمركبه الشريف



تيمناً وابتهاجاً بذكرى ولادة سيّدة نساء العالمين الصديقة الكبرى فاطمة الزهراء عليها السلام وعلى ثرى كوفان وتحت نخلة يتعهدها مصلوبها الذي تماهى عشقاً لأمير المحبة علي بن أبي طالب عليه السلام، يسر الأمانة الخاصة لمزار الصحابي الجليل ميثم بن يحيى التمار (رضوان الله عليه) الإعلان عن موعد إزاحة الستار عن شباك العقيدة والولاء لضريحه الشريف، وذلك يوم الجمعة (١٨ / جمادى الآخرة / ١٤٢٨ هـ) الموافق لـ (١٧ / آذار / ٢٠١٧ م) في الصحن الشريف للمرقد الطاهر.

والتّمار هو أبو سالم ميثم بن يحيى مولى بني محمد كوفي النّهرواني، بائعٌ للتمر في الكوفة فلقّب بـ«التمار»، كان ميثم التّمار عالماً فاضلاً عنده علمُ المنايا والبلايا، وكان من خاصّة وحواريّ أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام ومستودع أسرارهِ ومُغرس علومه، وقد أطلّعه عليه السلام على علم كثيرٍ وأسرار خفيّةٍ من أسرار الوصيّة حيث بلغ من شأنه وشرفه أن يذكره رسول الله صلى الله عليه وآله في جوف الليل مرّاتٍ عديدة، وبلغ من فضله وعلوِّ مقامه أن يوصي عليه السلام به وصيّهُ المرتضى عليه السلام، وهذا نبأ كريم يُرشدنا إلى عظيم منزلة ميثم (رضوان الله تعالى عليه).

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليهم السلام، فالرجاء عدم القائها على الأرض. كما ننوه بأنه لا يجوز شرعاً لمس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والكون على الطهارة. كما نرجو من الإخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها لحجز مكان صلاة الجماعة أو الزيارة، فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

رقم الأيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ١٣١٩ لسنة ٢٠٠٩ م

زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية : www.alkafeel.net - راسلوا على البريد الإلكتروني : nashra@alkafeel.net

التحرير : الشيخ علي السعيد / منتظر السعدي - التدقيق اللغوي : عمار السلامي - التصميم والإخراج : أحمد السيلاوي

