



السنة العاشرة

م ٢٠١٤/٧/٢

الخبير



اسبوعية ثقافية يصدرها قسم الشؤون الفكرية والثقافية / شعبة الإعلام / وحدة الدراسات والنشر في العتبة العباسية المقدسة

رسول الله السيد المصابيح

البدانة عند الاطفال

اعداد/ محمد النصراوي

على كيمياء المخ ويسلبهم الإرادة، فيصبح قرار التوقف عن هذه الوجبات في غاية الصعوبة، تماماً مثلما تفعل السجائر وعقاقير الإدمان! وقد أظهرت الأبحاث أن الكثير من هذه الوجبات تعمل على تنشيط الجين الخاص بالسمنة بصورة مرضية! وقد تنبّهت إلى هذا الخطر أكثر من ٢٠ ولاية أمريكية ومنعت طلاب المدارس من تناول هذه الوجبات، لوجود علاقة بينها وبين الإصابة بالأنيميا وفقر الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول، ووجود علاقة بين مشروبات «الصودا» التي عادة ما تكون مصاحبة لهذه المأكولات والإصابة بهشاشة العظام، فضلاً عن أنها تتسبب في عسر الهضم عند تناولها مع الطعام، واعتماداً على أبحاث تؤكد وجود علاقة قوية بين السمنة المبكرة، والانتشار السريع لأمراض السكر وضغط الدم والقلب وأمراض العمود الفقري وارتفاع نسبة الكوليسترول والربو.. ومن ناحية أخرى الأمراض النفسية والخلل والإحباط.. فقد حثّت إحدى الجمعيات الطبية الأسترالية الحكومة على فرض «ضريبة بدانة» على الوجبات الدسمة والمشروبات الغازية، وذلك في إطار «استراتيجية لجعل الناس أكثر وعياً بمكونات الطعام الذي يشترونه».

تحتل البدانة المرتبة الثانية، بعد أشد المخاطر فتكاً ببني البشر وهو التدخين، وربما تزداد الأمور سوءاً إذا علمنا أنها أكثر خطورة على الأطفال.. ويؤكد علماء بريطانيون في دراسة أجروها حديثاً، أن الجيل الحالي من الأطفال أكثر عرضة للأمراض الخطيرة؛ حيث إن ١٠% من الأطفال مصابون بالسمنة، و٢٠% من الأطفال يعانون الوزن الزائد. وقد كشف الدكتور (ايريك شلو سر) خبير التغذية الأمريكي في كتابه «أمة الأغذية السريعة» عن زيادة حالات الوفيات بين الأطفال من عمر ٦ إلى ١٠ سنوات، بسبب البدانة المفرطة، ففي الولايات المتحدة تؤدي السمنة إلى وفاة ٣٠٠ ألف شخص سنوياً، بعد التدخين الذي يتسبب في وفاة ٤٠٠ ألف شخص، وقد زادت نسبة البدانة في المجتمعات العربية، حيث تقدر نسبة البدانة في مصر مثلاً بحوالي ٥٠% للكبار، و١٥% لدى الأطفال، بعد أن كانت في الثمانينيات ٦% فقط. وهذا حسب احصاء الدكتورة منى السماحي، كما يؤكد الدكتور محسن الألفي، أستاذ طب الأطفال بجامعة عين شمس، في بحث له أن الدارسين قد توصلوا مؤخراً إلى أن تكرار تناول الأطفال للوجبات السريعة مثلاً.. بما تحتويه من كميات كبيرة من الدهون ومكسبات الطعم، يؤثر



أسرع من الضوء؟

الفيزيائي أ. شاكر عبد الرزاق

﴿وَزَيْنًا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِمَصَابِيحَ﴾ فصلت آية ١٢. إن الضوء يقطع في يوم واحد مسافة مقدارها: ٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ كيلو متر، وهذه المسافة ضمن حدود المجموعة الشمسية، ولذلك فإن سرعة الضوء غير كافية لعبور السماء الدنيا في يوم واحد، ولابد من وجود سرعة أعلى من سرعة الضوء بكثير، وهذا ما يعتقد بعض العلماء اليوم! فقد بدأ العلماء يلاحظون بعض الظواهر الكونية، مثل ظاهرة (المادة المظلمة) وبدأ الاعتقاد لديهم ينمو بأن الضوء ليس هو الأسرع في الكون بل هناك سرعة كونية أعلى بكثير! وقد طرحت الفكرة لأول مرة من قبل عالمين في بريطانيا وأمريكا في أواخر القرن العشرين، وحتى تاريخ كتابة هذا البحث لا توجد أية قياسات تثبت هذه النظرية، ولكن القرآن يؤكد وجود سرعة كونية أعلى من سرعة الضوء، ولذلك يمكن أن نقول إن القرآن أشار إلى هذه النظرية قبل أربعة عشر قرناً، وهذا نوع من أنواع الإعجاز، فقد حدثنا الله تعالى عن سرعة الأمر الهلي وقرنها بسرعة البصر فقال تعالى: ﴿وَمَا أَمْرُنَا إِلَّا وَاحِدَةٌ كَلَمْحٍ بِالْبَصَرِ﴾ القمر آية ٥٠. وقد تحوي هذه الآيات إشارة إلى السرعة الكونية القصوى التي يبحث عنها العلماء ويتحدثون عنها، ولكن هذه المسألة تحتاج لمزيد من البحث والتدبر.

هنالك تساؤلات علمية عديدة يمكن أن تصادف خواطرنا.. لا سيما بعد ما شهده العالم اليوم من تطور.. وخصوصاً في قياس السرعة، كسرعة الصوت، وسرعة الضوء.. ومنها السؤال التالي: هل أن الأمر الإلهي يسير بسرعة الضوء؟ أم هو أسرع؟ وفي سياق الجواب نقول: أن القرآن يحوي إشارات خفية لا يمكن لأحد أن يراها مباشرة، بل تبقى مئات السنين حتى يأتي العصر المناسب فتتكشف المعجزة، وتكون دليلاً على صدق هذا القرآن، وأنه الرسالة الخالدة المناسبة لكل زمان ومكان.. يقول تعالى: ﴿يُدَبِّرُ الْأَمْرَ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ ثُمَّ يَعْرُجُ إِلَيْهِ فِي يَوْمٍ كَانَ مِقْدَارُهُ أَلْفَ سَنَةٍ مِمَّا تَعُدُّونَ﴾ السجدة آية ٥. إن الآية ربطت بين «يوم» و «ألف سنة» وكما لاحظنا في العدد السابق فإن العلاقة بين اليوم الكوني والألف سنة العادية (مما نعد) هي رقم قيمته ٢٩٩٧٩٢ كم/ ثا وهذا العدد يمثل سرعة الضوء بدقة شبه تامة، فكيف نفسر وجود هذا العدد في القرآن؟ إنه يعني إشارة خفية إلى وجود سرعة أكبر بكثير من سرعة الضوء!! فنحن نعلم أن أبعد مجرة مكتشفة بحدود عشرين ألف مليون سنة ضوئية، أي أن الضوء يحتاج إلى عشرين مليون سنة، وهذه المجرة هي دون السماء الدنيا، لأن كل ما نراه من مجرات هي زينة للسماء الدنيا لأن الله يقول:



الصيام وارتفاع ضغط الدم

يفطر. المرضى الذين يحتاجون الى تناول الدواء الى اكثر من مرتين في اليوم، المصابين بتصلب الشرايين الشديد او الذين لديهم سوابق اصابة بجلطات دماغية او قلبية او نزف في الدماغ، اذا كان عندهم ارتفاع في الضغط فيجب ان يمتنعوا عن الصيام كذلك مرضى الضغط الذين يعانون من امراض مزمنة اخرى مثل السكري او عجز القلب او قصور الكلى مع ارتفاع في مستويات اليوريا والكرياتينين، كل هؤلاء يجب ان يمتنعوا عن الصيام ويستشيروا طبيبهم الخاص لأن الصيام في هذه الحالة قد يؤدي الى زيادة احتمال حدوث الجلطات القلبية او الدماغية او حدوث قصور كلوي حاد. وأخيراً نذكر المصابين بارتفاع الضغط بان عليهم ان يستشيروا الطبيب الخاص حول امكانية الصيام وكيفية استعمال الادوية، ولا ينسوا ان ممارسة النشاط البدني مثل المشي، ولا ننسى الاجواء الايمانية مثل تلاوة القرآن وقراءة الادعية التي تضيء حالة من السكينة والهدوء والاطمئنان النفسي وتبعدنا عن خضم الحياة المادية ومتاعبها بحيث تساهم في السيطرة على الضغط بصورة افضل واكمل.

ما هو تأثير الصيام على ارتفاع ضغط الدم، وكيف ومتى يستعمل المصاب الادوية؟ للإجابة عن هذه الاسئلة نقول: اذا كان المريض يأخذ الدواء مرة واحدة في اليوم يفضل ان يأخذه عند الافطار، اما اذا كان يأخذ الدواء مرتين في اليوم فالجرعة الاولى تكون عند الفطور والجرعة الاخرى عند السحور، اما اذا كان المريض يأخذ ادوية من نوع حاصرات بيتا مثل (الاثينولول) لمرة واحدة في اليوم، يفضل ان يأخذها عند الافطار، اما اذا كان المريض يأخذ مدرات للبول، فيفضل ان يتناولها اما مع الفطور او بعده بساعتين، بعض المرضى يأخذ ادوية الضغط اكثر من مرتين في اليوم في هذه الحالة عليه استشارة الطبيب الخاص، قد يغير الدواء الى نوعية يمكن استعمالها مرتين في اليوم، واحياناً قد ينصح بعدم الصيام. توجد ملاحظة مهمة - انه عادة في نهار اليوم التالي نتيجة لقلة الطعام والسوائل، قد يحدث انخفاض في ضغط الدم، لذلك في الايام الاولى للصيام يفضل قياس الضغط للتأكد من عدم حدوث انخفاض شديد، اي اقل من ١٢ على ٨ وعدم حدوث حالة ضعف او

دوار او اسوداد امام العينين، لأنه اذا حدث هذا وكان الضغط دائماً في حالة هبوط، يجب استشارة الطبيب حتى يقلل الجرعة الى النصف. وهناك حالات من ارتفاع ضغط الدم يجب ان يمتنع فيها المريض عن الصيام، اذا كان الضغط عالي جداً اكثر من ١٨ على ١٠ يعني الضغط الانقباضي ١٨ والضغط الانبساطي ١٠، اذا كان اكثر فيجب عليه ان



القلق النفسي

اعداد/علي السعيد

بالخوف على المستقبل، والاضطهاد السلطوي، والبطالة، وتردي الأوضاع المعاشية، وغياب الأمل في تحقيق الأهداف المنشودة، والخوف من الفشل الدراسي، وتلاشي الطموح المدرسي، والخوف من الإصابة بالأمراض، لاسيما الأمراض الوبائية.. أو مشاكل الجنس.. أو الخوف على مستقبل الحياة الزوجية.. إن عقيدة الإيمان بالله وتفويض الأمر إليه، والرضا بقضائه وقدره، وحكمته وعدله، وحبّه لخلقه، ورحمته بهم كل ذلك أساس وقاعدة لحل مشكلة القلق، واستئصال معظم مناشئه ودواعيه.. قال تعالى: (قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا) (التوبة ٥١) وهذه الآية الكريمة واحدة من معالجات القرآن لمشكلة القلق، وذلك بتوفير الأمن النفسي الناشئ عن الإيمان بالقضاء والقدر الإلهي العادل، وقال أيضاً: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد ٢٨). وهناك وثيقة الحقوق المعاشية للنوع البشري التي خوطب بها آدم (ع) بتعبير القرآن الكريم: (إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَى * وَأَنَّكَ لَا تَظْمَأُ فِيهَا وَلَا تَصْحَى) (طه ١١٨-١١٩). وقال - عز وجل - أيضاً: (فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ * الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ) (قريش ٤). وتعتبر هذه الوثيقة هي من أهم الضمانات الموفرة للأمن النفسي للإنسان، وإبعاد شبح القلق والخوف من أزمات الحياة المادية.

يُعتبر القلق مرضاً من أخطر أمراض البشرية المعاصرة التي تهدد الإنسان وصحته النفسية والجسدية، وتدفع به إلى أنماط السلوك المنحرف. والقلق كما عُرِف هو: (انفعال مركّب من الخوف، وتوقّع الشرّ والخطر والعقاب) وهو من أخطر مشكلات الشباب، لاسيما في مرحلة المراهقة. خصوصاً لدى الشباب الذين نشأوا في أجواء ثقافية تفتقد الإيمان بالله تعالى وقيم الأخلاق، وتشير الإحصائيات التي تسجلها البحوث والدراسات والمصحات النفسية إلى أرقام مفرزة في جيل الشباب، فالقلق كثيراً ما يتحول إلى ممارسات خطيرة، وجرائم مأساوية أمثال الانتحار واللجوء إلى المخدرات، والشعور باللامعنى للحياة، والإصابة بسرعة الانفعال والأرق والأمراض العصبية والجسدية الخطيرة، واللجوء إلى التدخين، والتعبير المنحرف والشاذ، ومرحلة القلق الفكري هي واحدة من مظاهر القلق الخطرة في هذه المرحلة، وكذلك عدم الاستقرار العقيدي والانتماء الاجتماعي والسياسي، لذا كان من السهل اجتذاب الشباب نحو الآراء والنظريات التي تقدّم كبدايل للمجتمع، ولعل أهم أسباب القلق لدى الشباب هو: الفراغ الفكري الذي يدفعهم إلى اعتناق الأفكار التي يتصورون صحتها، أو تراهم يركضون وراء بعض الوجوه اللامعة والعناوين البراقة ظناً منهم أنها مفاتيح الجنة، ومن أسباب القلق أيضاً: الإحساس

أخطاء شائعة يقع فيها الوالدان

اعداد/ محمد النصراوي

ووصولهما أحيانا لدرجات كبيرة من الإرهاق العصبي والاكتئاب والغضب، مما يفقدتهما فضيلة الصبر عند التعامل مع أطفالهما. ثانياً: الخطأ الثاني فهو عدم وضع روح العصر في الاعتبار، ولجوء الوالدين دائماً لنفس أساليب التربية التي اتبعها الآباء

والأجداد الأوائل، دون مراعاة لتغير الزمن والظروف، وأن المستقبل سيكون بأيدي أطفالنا، وأنهم خلقوا لزمان غير زماننا.. لذا فهو متوقف على ما نعلمه لهم الآن. لذلك يجب أن نقضي بعض الوقت في الاطلاع على أحدث أساليب التربية وأكثر الطرق كفاءة، في حمل الطفل على الطاعة والنظام

والسلوك القويم، ثم بعد ذلك اختيار الأسلوب الأمثل للتعامل مع الطفل وفقاً لاستجابته. ثالثاً: من الخطأ أيضاً عدم البحث عن السبب الكامن خلف سوء سلوك الطفل، الغالب لا يخرج تصرف الوالدين عن كونه مجرد رد فعل لسلوك الطفل السلبي، دون التفكير بهدوء.. ومحاولة الوصول لجذور الموضوع، والتعرف على ما دفع الطفل للتصرف بهذا الشكل، أو ما يحتاجه ولا يحصل عليه.

هل شعرتما يوماً بالإحباط لفشل كل محاولتيكما في السيطرة على تصرفات طفلكم، وحته على السلوك الحميد، سواء كان ذلك بفرض الأوامر الصارمة، أو عرض مكافآت مغرية أو حتى التفاوض معه؟ هل يواصل طفلكم رغم كل ذلك

استفزازكما وإرهاق أعصابكما؟ إذا كان هذا هو الوضع، فلا بد لكما أن تحاولا التعرف على أهم الأخطاء التي ترتكبانها في تربية طفلكم، والتي يشاركك فيها معظم الآباء والأمهات، حتى يمكنكما تداركها سريعاً ومنعها من تعميق السلوكيات السيئة في نفس الطفل.. و أبرز ثلاث أخطاء يرتكبها الوالدان هي: أولاً: أول وأكبر خطأ يرتكبه الوالدان هو عدم تخصيصهما



بعض الوقت للعناية بنفسيهما وقضاء فترة ولو بسيطة بعيداً عن الضغوط والمسؤوليات الثقيلة الملقاة على عاتقيهما.. فمن المحزن أن القاعدة الطبيعية لدى معظم الناس هي أن يفني الأب والأم نفسيهما بشكل متواصل من أجل الأسرة والأطفال، مع تجاهل كل احتياجاتهما ورغباتهما الحياتية الطبيعية، ولكن النتيجة الطبيعية لذلك هي استهلاك صحة الوالدين الجسدية والنفسية،

بر الوالدين

اعداد / منير الحزامي

العمارة وقضت متحيرة! أتقدم البر؟ أم تقدم الامومة..؟ أتقدم امها العاجزة عن الحركة؟ أم تقدم طفلها الرضيع؟ وبسرعة قررت بأن تبدأ بأمها الكبيرة، قبل كل شيء وتترك صغيرها، فحملت امها وصعدت بها الى سطح العمارة.. وما أن سارت في درج العمارة وإذا بالنيران تدهام شقتها وتدخل على صغيرها وتلتهم الشقة! تفطر

قلبها وسالت مدامعها.. وصعدت الى سطح العمارة لتضع امها، وتتجرع غصص ذلك الابن الذي داهمته النيران على صغره.. اصبح الصباح وأحمد الحريق وفرح الجميع.. الا تلك الام المكلومة.. المضجوعة برضيعها.. ولكن!! فجأة.. وإذا برجال الانقاذ يسمعون صراخ طفل رضيع تحت الانقاض.. فأخرجوه وهو سالم بفضل الله.. وكان الجميع يعلم ان هذه الام كانت بارة بأمها فأكرمها الله برضيعها.



حكاية قد تكون غريبة نوعاً ما! ولكنها حقيقية.. وقعت في دولة عربية، وأوردتها بعض الصحف الرسمية لذلك البلد، ومفادها: أن امرأة كانت

تعيش مع زوجها واطفالها الثلاثة وامها العاجزة عن الحركة، في شقة في عمارة سكنية، وفي ليلة من الليالي غاب عنها زوجها، نامت وهي تحضن بين يديها طفلها الرضيع، وبجوارها طفلاتها الصغيرتان وامها العجوز، وفي جوف الليل تستيقظ تلك المرأة على صياح وضوضاء.. نظرت!! وإذا بحريق شب في أسفل تلك العمارة، والنيران أخذت تنتشر في الطوابق الارضية والسلالم.. بصورة سريعة وعجيبة، ولا يستطيع أحد النزول..

وبعد استدعاء رجال الاطفاء من قبل الاهالي.. طلب رجال الاطفاء من الجميع إخلاء العمارة إلى السطح.. فقامت تلك المرأة وأيقظت صغيرتيها وصعدت بهما إلى أعلى العمارة، ثم بقيت الام في موقف لا تحسد عليه!! فقد داهمت النيران شقتها وليس لها فرصة أو وقت الا ثواني قليلة.. وهي تنظر الى طفلها الرضيع الذي لا يستطيع ان يتحرك و الى امها الكبيرة في السن العاجزة عن الحركة والنيران تضطرب في

قُلْ وَلَا تَقُلْ

قُلْ: باع الفلاحون أغلال أراضيهم، لأن (الغلات أو الغلال) جمع مفرد غلة، كل ما تأتية الارض من أكل وفوائد، أما الأغلال: فمردّها (الغل) وهو طوق من حديد يجعل في جلد الأسير وفي ايديه.

قُلْ: فلان مشهور بفراسته، ولا تقل: فلان مشهور بفراسته، الفراسة أي بمهارته في تعرف بواطن الامور من ظواهرها، أما (الفراسة) فهي الذكاء بركوب الخيل وأمورها.

قُلْ: أودع فلان امواله المصرف، ولا تقل: أودع فلان امواله في المصرف، لأن الفعل (أودع) متعد إلى مفعولين بنفسه.

قُلْ: يجب أن تتوافر الشروط المطلوبة فيه، ولا تقل: يجب ان تتوفّر الشروط المطلوبة فيه، لأن الفعل (توفر) يحمل معنى غير المعنى المطلوب، فيقال: توفر فلان على الشيء، أي: صرف اليه همته، أما الفعل (تتوافر): فهو بمعنى: تكثر.

قُلْ: باع الفلاحون غلال أو غلات أراضيهم، ولا

غرائب القضايا:

أفرادها بإشاعة أجواء المحبة والسلام داخل الأسرة، ولنا في رسول الله ﷺ أسوة حسنة إذ كان يدخل على بيت الزهراء (عليها السلام) ويسلم عليها ويقبلها وهي ابنته الصغيرة .
من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية

قالوا: إن أبا العائلة إذا دخل الدار فإنه ينتظر السلام من أولاده ، ولا يبادرهم بالسلام !
نقول : إن أبا العائلة هو أولى من غيره من

كلمات مضيئة

قال أمير المؤمنين (عليه السلام): خالطوا الناس مخالطةً ان متمّ معها بكوا عليكم، وان عشتّم حنّوا اليكم. وقال (عليه السلام): زهدك في راغب فيك نقصان حظ، ورغبتك في زاهد فيك ذل نفس.

كلمة ومعنى

إن (إسحاق): إسم لأحد الانبياء (عليه السلام)، وهو اسم عربي بمعنى (البعد) فهو مصدر أسحق، فيقال: اسحق المكان، إذا بعد أشد البعد.

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