



رأس الخيمة
١٥ في الشهر ١٤٣٥ هـ
٢٠١٤/٩/١١ م

الخبير



شركة التوزيع والتوزيع / شعبة الدراسات والبحوث / وحدة النشر / في العتمة (الطابق الثاني) القاسية

الأطفال.. وأضرار التدخين

إعداد/ زينة الجبوري

وهذه قد تكون بداية لنشوء الخلايا السرطانية في الرئة بعد انقسامها، وهذه الأخيرة يكون أثرها أسوأ عند الأطفال وغير المدخنين.. لأن المواد المشعة تطلق كامل أشعتها إلى الجدار التنفسي النظيف فتصيب الخلايا مباشرة، بينما يكون الجهاز التنفسي للمدخن مغطى بطبقة من القطران الأسود الواقي، إلى حين استئصال الداء وانتشار المرض في الرئة المريضة والجسد العليل.. وتقول الإحصائيات الحديثة: إن عدد الوفيات بين الاطفال بسبب التدخين حتى سن الخامسة عشرة، هو ثلاثة أضعاف الذين يموتون بسبب جرائم القتل، والانتحار وإساءة استخدام العقاقير، وتعاطي المخدرات وحوادث السير.

يعتبر التدخين السبب الأول لأمراض القلب والشرابين والربو والحساسية عموماً، والتهاب الأذن الوسطى والعيون، سواء كان الطفل مدخناً بنفسه أم أنه عاش بين أبوين مدخنين.. وبسبب التدخين تكثر حوادث موت الأطفال الرضع، وارتفاع ضغط الدم وتدني وظائف الرئة في الطفولة المبكرة. ومن الثابت علمياً أن غاز الرادون الذي ينثف من مواد البناء، وغاز المطبخ داخل البيوت، يتحلل وينشأ منه بعد تحلله نويات مشعة تلتصق بدخان السجائر، وتبقى عالقة في هواء الغرفة، ليستنشقها قاطنو المنزل مؤثرة سلباً على خلاياهم فتدمتها أو تتلفها وتشوه معظم مكوناتها، وتكون بداية لخلية مريضة..





ريجيم البرد.. للتخلص من الوزن

الفيزيائي أ/ شاكرب عبد الرزاق

على عكس البقاء في غرف دافئة معظم الوقت.. ورصد العلماء تراجع معدلات الدهون في أجسام أشخاص قضوا يوماً ساعتين في درجة حرارة ١٧ درجة مئوية، لمدة ستة أسابيع، على العكس من مجموعة أخرى خضعت للدراسة، وكانوا يقضون وقتهم في غرف جيدة التدفئة، دون التعرض كثيراً للطقس البارد، ونقلت الصحيفة عن القائمين على الدراسة توضيحهم: ان نسبة الدهون البنية كانت زائدة بشكل واضح لدى الأشخاص الذين تعرضوا للبرد، علماً أن الدهون البنية لا تسبب السمنة.. على عكس الدهون البيضاء، ومسؤوليتها تتركز على تدفئة الجسم.. وبالتالي تستهلك الكثير من السعرات الحرارية.. فسبحان من ملأت آياته السموات والأرض.. وهو عز من قائل: ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتَنَا فِي الْأَفَاقِ وَيَفْئُتُهُمْ مِنَ الْأَفَاقِ لَئِنْ لَمْ يَرْجِعُوا إِلَى اللَّهِ لَهُمْ أَجَلٌ فَلَا عُدَّةَ لَهُمْ﴾ (فصلت ٥٣).

ان حساب السعرات الحرارية في كل وجبة أو ممارسة الرياضة يومياً لعدة ساعات، من الطرق الشائعة لانقاص الوزن، لكن في دراسة حديثة أجريت حديثاً، أثبت الباحثون فيها: أن التعرض للطقس البارد، يساعد في حرق الدهون، وبالتالي في التخلص من الوزن الزائد.. وحيث يسعى الباحثون عن الرشاقة، وراء أي حمية غذائية (ريجيم) جديدة، على أمل فقدان عدة كيلوغرامات.. ويدخلون نوادي خاصة لهذا الامر.. ناهيك عن التزامهم ببرامج غذائية معقدة جداً، وربما قاسية في نفس الوقت.. ولكن أظهرت نتائج الدراسة الحديثة التي، توصل إليها باحثون يابانيون، ونشرتها صحيفة (فرانكفورت روند شاو) الألمانية، أن فقدان الوزن لا يحتاج لحساب كمية السعرات الحرارية في كل وجبة، أو حتى ممارسة الرياضة بقوة، بل ان الطقس البارد، يساعد في فقدان الوزن.. و أن التعرض للطقس البارد بشكل منتظم، يساعد في حرق الدهون،

أكثرنا من الخضروات

والقرنبيط والفلل البارد بألوانه والفطر وغيرها.
٢- السلق السريع: وذلك بأن تغلى مع كمية من مرق اللحم أو الدجاج مع ملح قليل لتظهر نكهة الخضروات. وتجنب زيادة الطهي لكي تحتفظ الخضروات بعناصرها الغذائية وبألوانها الزاهية.
٣- إدخال المزيد من الخضروات في الوصفات المفضلة: فهو أمر مفيد، فالى البيض المقلي أضيفوا البصل أو الفطر أو الكوسا المبشورة مع أعشاب عطرية.. وإلى صلصة الطماطم الخاصة بالمكرونة أضيفوا الجزر المبشور.

٤- اجعلوا سلطاتكم غنية بالمزيد من الخضروات: فسلق الفاصوليا الخضراء أو اللوبياء أو الجزر أو الكوسا بماء مغلي لدقائق قليلة ثم تبريدها بسرعة بماء به ثلج يجعلها طرية وزاهية وممتازة لإثراء السلطة. وهذه الطريقة تجعل سلطاتكم غنية تكفي بذاتها لوجبة كاملة مشبعة.

يُعدّ الإكثار من الخضروات والفواكه هو الأسلوب الأحسن في السعي للتقليل من أخطار الإصابة بالأمراض والاعتلالات المزمنة كأمراض القلب وارتفاع الضغط والسكري وكثير من أنواع الأورام الخبيثة والبدانة؛ لأنها لا تحتوي على الفيتامينات والمعادن فقط ولكنها تحتوي أيضاً على عناصر أخرى ضرورية (كالألياف وغيرها) لتمكين الجسم من الاستفادة من تلك الفيتامينات والمعادن.

وللاكثر من الخضروات يحتاج المرء لابتكار بعض الأفكار الجميلة لتشجيع نفسه وأسرته على تناول المزيد منها، ومن هذه الأفكار:

١- تحمير الخضروات بالفرن: وهي طريقة رائعة تحافظ على نكهات الخضروات وعلى خصائصها الغذائية لأن الخضروات تليّن بسرعة عند تعرضها لحرارة الفرن.. ومن الخضروات الممتازة للشوي البصل والثوم والبطاطا والباذنجان والقرع والكوسا



فوائد تنظيم الوقت

إعداد/ علي السعيد

والصغيرة والتي قد تضيق من وقته دقائق يومياً، لكن في نهاية الأسبوع قد يجد هذه الدقائق تحولت لساعات.

وهنا نقول: قم بتصميم جدول مفصل لكل يوم، وقسمه إلى عدد ساعات يومك وهي تقريباً ١٦ ساعة على افتراض أن النوم يأخذ ٨ ساعات، وقم بتقسيم كل ساعة إلى ٤ أقسام أي ١٥ دقيقة، وقسم الساعات إلى أعمال ووقت مهدور لكل عمل (هذا اقتراح للجدول)، المهم أن يوضح لك الجدول الأعمال ومقدار الوقت المهدور لكل عمل.. بعد ذلك عليك أن تقوم بتحليل الجدول، وتبحث في عوامل تبديد الوقت فتزيلها.. وتساءل نفسك: هل هناك فرصة لتنظيم الوقت بشكل أفضل؟ إن كانت الإجابة بنعم - وهي كذلك دائماً - فعليك أن تبحث عن هذه الفرصة.. وسنبين في النشرات القادمة ان شاء الله كيفية استغلال هذه الفرصة، وبعض اليات التنظيم السليم.

إن الفوائد من تنظيم الوقت كثيرة وعديدة، ومنها ما هو مباشر ويجد الشاب نتائجه في الحال، ومنها ما يجد نتائجه على المدى الطويل، لذلك عليه أن لا يستعجل النتائج من تنظيمه للوقت.. ومن بعض هذه الفوائد:

- ✧ الشعور بالتحسن بشكل عام في الحياة.
- ✧ قضاء وقت أكبر مع العائلة أو في الترفيه والراحة.
- ✧ قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي.
- ✧ إنجاز أهدافه وأحلامه الشخصية.
- ✧ تحسين إنتاجيته بشكل عام.
- ✧ التخفيف من الضغوط سواء في العمل أو الدراسة أو ضغوط الحياة المختلفة.
- ولكي يعرف الشاب مدى استفادته من وقته.. وما هي العوامل المبددة للوقت؛ عليه أن يقوم بعمل سجل يومي لمدة أسبوع مثلاً، ويدون فيه تفاصيل الأعمال التي قضى فيها وقته وكذلك كم أخذ كل عمل من الوقت، فيكتب حتى الأمور البسيطة

انواع الغيرة

اعداد/ وحدة النشرات

- مرض ذهني : كثير من الأمراض الذهنية (كالنصام) يصاحبها وهم أو أهام متعددة، وقد يكون من بينها وهم الغيرة. ورغم أنها أكثر انتشاراً إلا أن تشخيصها أكثر سهولة لوجود أعراض أخرى دالة على المرض مثل التخييلات، ووجود أهام أخرى مصاحبة كوهم العظمة أو غيره.

- الشخصية الشكاكة : وكما هو اسم المرض فهو مرض شك وليس الوهم... وهنا تكون حدة شك الغيرة أقل من درجة الوهم. وهذا النوع من الشخصية تمثل ما يقارب من ٢ % وهو أكثر في الرجال. والغيرة الزوجية في هذا النوع من الشخصيات ليس إلا جزءاً من شكوك واسعة بالناس من حوله (الأهل، الزملاء الخ....). وعموماً يصعب علاج مثل هذا النوع من انحراف الشخصية.. الغيرة المصطنعة : وهي غيرة كاذبة... ربما تكون عرف أو واجب اجتماعي أحياناً، كلبس ملابس معينة.. وغيرها.

ونختتم كلامنا بقول أمير المؤمنين (عليه السلام) :
(غيرة المرأة كفر ، وغيرة المرء إيمان)

الغيرة- سلوك اجتماعي لا يختص بالإنسان فقط، بل موجود حتى لدى الحيوان وبقية الكائنات الحية.. ولكن عند الإنسان يختلف حسب الديانات والمعتقدات والموروثات الثقافية والاجتماعية.. فالدمغ البشري (وهو المنتج لعملية التفكير والوعي والسلوك البشري) يتفاعل في ثقافة وبيئة الإنسان ومن حوله من أشخاص.. فعلى سبيل المثال: يعتبر الرجل الغربي الذي يسمح لزوجته أن تظهر بملابس تكون فيها شبه عارية.. هو غيور بدرجة مرضية في مجتمعه.. بالنسبة لرجل شرقي، يعتبره مجتمعه متهتك أو غير غيور، إذا سمح لزوجته أن تخرج بدون حجاب ساتر.. ولكن من الناحية العلمية أو النفسية، فإن الغيرة على أنواع، منها :
- مرض الوهم: وكثيراً ما يكون الوهم متعلقاً بالغيرة الزوجية. وهذا المرض يصيب الجنسين بنسبة متقاربة تقدر بخمسة لكل ألف نسمة. وفيها يعتقد أحد الأطراف بخيانة الآخر أي (الزوج،

أو الزوجة). ولا يمكن زحزحة هذا الاعتقاد بالإقناع والنصح، بل لابد من العلاج.. وهؤلاء في الغالب مرضى لا يأتون بأنفسهم للعلاج بل يحضرهم ذويهم بصعوبة.. ربما بعد فشل علاقة أو علاقتنا زواج بسبب هذا الوهم.

الشك والغيرة



متى ستنبأ أصابعي؟

اعداد / الشيخ بريز ال خليفة

قال له : هل ستسامحني لما فعلت بالسيارة؟ فقال: نعم، وسيعيدها الصباغ كما كانت فهو خدش بسيط.. عندها قال الطفل: متى ستنبأ أصابعي يا أبي؟! كان لهذا السؤال وقع كالصاعقة على الاب، فخرج وتوجه الى سيارته، وركلها عدة ركلات برجله حتى أثر ذلك فيها.. وجلس أمام سيارته وكله ندم على ما حدث لابنه.. ثم نظر الى المكان الذي خدشه ابنه، فوجد أنه قد كتب.. (أحبك يا بابا)!! عندها سقط الاب مغشياً عليه لشدة الندم والألم.. ولكن.. هل يفيد الندم في مثل هكذا حال..؟ لذا يجب أن يتحلى الانسان بالحكمة وبالصبر.. وأن لا يذهب بحلمه الشيطان.. فالأشياء والسلع ممكن اصلاحها أو استبدالها.. ولكن الانسان.. والاحاسيس.. والمشاعر.. هل يمكن استبدالها؟.

بينما كان الاب ينظف سيارته الجميلة والجديدة.. أخذ ابنه البالغ من العمر سبع سنوات، مسماراً وأخذ يخدش به أحد جوانب السيارة، ولما انتبه الاب الى ولده متأخراً، لأنه كان مشغولاً بغسلها.. وجده قد أزال بالمسمار بعض الدهان (الطلاء)، وهو يكتب على غطاء خزان الوقود بعض الكلمات.. وهو لا يقدر ثمنها، أو أن سعرها سيقبل.. عندها أخذ الاب وبغضب شديد يضرب يد ابنه، من دون أن يشعر أنه كان يضربها بمقبض مطرقة!! لكنه انتبه متأخراً لما يفعله، وبعدما رأى ابنه يصرخ صراخاً عالياً.. حمل ابنه.. وأسرع الى المستشفى، والولد الصغير يغشى عليه من شدة الألم.. وفي المستشفى اجريت له عملية جراحية، وفقد الابن جميع أصابعه، بسبب الكسور الكثيرة التي تعرض لها.. وعندما أفاق الصغير ورأى أباه

رمضان / الخلق عيال الله

عياله ، ويجعلهم قرة عين له كما ذكر القرآن الكريم
إكراماً لقصده في إكرام من هم عيال الله تعالى ،
وأحب الخلق إليه .

وقد روى عن النبي ﷺ أنه قال : ﴿ أقربكم مني
مجلساً يوم القيامة ، أحسنكم أخلاقاً وخيركم
لأهله... وأنا أطفكم بأهلي ﴾

البحار-ج ٧١ ص ٣٨٧.

لو اعتقد العبد اعتقاداً راسخاً أن الخلق (عيال)
الله تعالى - ومنهم أهله وعياله - لانقلبت لديه
موازين التعامل معهم رأساً على عقب ، فيمتلك بذلك
قدرة (مضاعفة) على تحمّل الأذى منهم ، لعلمه
أن ذلك كله بعين المولى تعالى الذي يرفع عياله
بعد خلقهم لهم .. بل يزداد (حبه) ورأفته لهم ،
زائداً عن مقتضى العلاقة البشرية المتعارفة بين
المخلوقين .. كما (يبارك) المولى فيمن يحيط به من

غرائب القضايا

شرعي ، نعم يحق للأب ولغيره أن ينصح ابنته
ويعرض عليها نماذج من الرجال الصالحين لا
أن يجبرها على أحدهم خلاف ما تفعله بعض
المذاهب الأخرى .

من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية

قالوا :- يجوز للأب والأم أن تنذر ابنتها (أي تجعل أبنتها منذورة) فلا تتزوج إلا للسيد
مثلاً أو لأبن عمها أو فلان من الناس !
نقول :- لا يحق للأب أو غيره أن يجبر ابنته
من الزواج برجل هي لا ترغب فيه ، وإذا كانت
المرأة مكرهة على الزواج كان نكاحها غير

كلمة ومعنى

البيروقراطية : الحكم بواسطة
كبار الموظفين.

كلمات مضيئة

قال الامام الهادي عليه السلام : (العقوق يعقب
القلة، ويؤدي الى الذلة).

بحار الانوار ج ٧١، ص ٢٠٢.

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين ، فالرجاء عدم إلقائها على الأرض . كما نتوه 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 .

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ١٢١٩ لسنة ٢٠٠٩ - زوروا على الموقع : www.alkafeel.net - راسلونا على : nashra@alkafeel.net

تحرير : الشيخ علي السعدي

التدقيق اللغوي : مصطفى كامل الخفاجي - التصميم والإخراج : أحمد السلاوي

