



الاستاذ المساعد
٢٢/٢٣ في العدد ١٤٣٥ هـ
٢٠١٤/٩/١٨ م

الخبير



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
إِسْمَاعِيلُ بْنُ مَرْيَمَ

ولاية العهد

الأطفال وعسر الهضم

إعداد/ محمد النصراوي

للتقليل من أثر الإسهال ومدته. أما في حالات سوء امتصاص الكربوهيدرات الشديدة، فيتم منع الكربوهيدرات تماماً من الغذاء حتى الشفاء من الإسهال، ثم يتم تناولها تدريجياً بعد توقف الإسهال. وبالنسبة للحالات التي يكون فيها سوء الامتصاص للدهون، يتم منح الفيتامينات التي تذوب في الدهون مثل فيتامين (د) وفيتامين (أ) للطفل، وفي بعض الأحيان النادرة يمكن إجراء علاج جراحي، خاصة في الأطفال الذين يعانون من أمراض في الكبد بشكل لا يعمل معه الكبد بالكفاءة اللازمة.

كلمة عسر الهضم - تعني مجموعة من الأعراض الإكلينيكية مثل: الإسهال، وانتفاخ البطن، وينتج عنه عدم نمو الطفل نظراً لعدم الاستفادة من الطعام.. والوصف الطبي الدقيق للحالة، هو سوء الامتصاص، ولهذه الحالة الكثير من الأسباب التي قد تكون (خلقية) لغياب بعض الإنزيمات الضرورية لامتصاص مواد غذائية بعينها، أو (مكتسبة) تتعارض مع الهضم والامتصاص والاستفادة من الطعام. ومن أهم المشكلات التي تحدث في حالة سوء الامتصاص عدم امتصاص الكربوهيدرات، ويحدث بسبب:

- ١- مشكلة في البنكرياس تمنعه من إفراز الإنزيمات اللازمة لهضم الكربوهيدرات.
- ٢- التهاب في جدار الأمعاء الذي يمكن أن يحدث نقصاً مؤقتاً في هذه الإنزيمات.

- ٣- نمو مكثف للبكتيريا الحميدة الموجودة داخل الأمعاء ويتداخل هذا النمو مع الامتصاص. ويتم العلاج تبعاً للسبب، ففي حالات الإسهال المزمن نتيجة لإصابة الجزء الأعلى من الأمعاء الدقيقة بالبكتيريا، يتم العلاج بالمضادات الحيوية، وبالنسبة للأطفال الذين يعانون من الإسهال المزمن نتيجة سوء امتصاص العصارة الكبدية يتم استخدام عقار (الكويست ران)



المصابيح الكونية

الفيزيائي / شاكِر عبد الرزاق

سبقهم القرآن إلى هذا الاسم قبل أكثر من ١٤٠٠ سنة، فقال: ﴿وَزَيْنًا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِمَصَابِيحَ وَحِفْظًا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ﴾ فصلت: ١٢. ونرى من خلال هذا الاسم التطابق الكامل بين ما يكشفه العلم من حقائق كونية يقينية، وبين كلمات القرآن الكريم.. ولقد جاء في إحدى الأبحاث بعنوان: «متى تشكلت الأبنية الكونية الأولى» «بما أن النجوم اللامعة تُنير كل المادة على طول الطريق الواصل إلينا، فإن هذه النجوم تعمل مثل مصابيح كاشفة بعيدة تكشف خصائص الكون المبكر». وعندما يتحدثون عن هذه النجوم المبكرة البراقة يشبهونها بالمصابيح، حتى إن أحد هؤلاء العلماء يقول: «إن هذه النجوم تعمل مثل المصابيح الأكثر لمعانا».

إن هؤلاء العلماء عندما رأوا هذه النجوم البعيدة، رأوا تطابقاً تاماً بينها وبين المصابيح التي تضيء لهم الطريق، ولذلك سارعوا إلى تسميتها بهذا الاسم.. وهم يرون اليوم أن هذه النجوم البراقة أو الكوازارات، على حافة الكون المرئي، وتبعد عنا آلاف الملايين من السنوات الضوئية، وتظهر تماماً كالمصابيح المضيء في وسط الظلام الدامس.. والعجيب إن إضاءة هذا النجم أكبر من إضاءة المجرات التي تظهر من حوله. فتبارك الله العظيم الذي خلق هذه النجوم وزين بها السماء وسماها قبل هؤلاء العلماء بالمصابيح.

جميع علماء الفضاء يقولون أن الكون كان مليئاً بغاز حار، ثم برد وأول ما تشكل هو النجوم.. والقرآن يقر بأن السماء أو الكون كان دخاناً ثم زين الله السماء بالنجوم وسماها المصابيح، وهنا لا بد من تساؤل:

لماذا لم يقل الله تعالى في هذه الآية بالذات: (وزينا السماء الدنيا بنجوم، أو كواكب، أو مجرات...)؟ لماذا ذكر المصابيح في هذه المرحلة من عمر الكون عندما كان دخاناً؟ ونحن نعلم من خلال معاجم اللغة العربية بأن المصباح يستخدم لإضاءة الطريق، ونعلم بأن ضوء هذه النجوم لا يكاد يرى، فكيف سمى القرآن هذه النجوم بالمصابيح، فماذا تضيء هذه المصابيح؟

هذا التساؤل يتطلب رحلة شائكة في عالم الاكتشافات الكونية حول الكون المبكر وتشكل النجوم والدخان الكوني، ولكن ما يدهش بالفعل أن العلماء التقطوا صوراً رائعة للنجوم شديدة اللمعان.

وقد أدركوا أن هذه النجوم هي الأقدم في الكون تضيء الطريق الذي يصل بيننا وبينها، وبإستطاعتها استطاع العلماء دراسة ما حولها واستفادوا من إضاءتها الهائلة والتي تبلغ ألف شمس كشمسنا! وأطلقوا عليها اسماً جديداً وغريباً وهو «المصابيح الكاشفة» أي flashlights.

إن العلماء اليوم يسمون هذه النجوم «مصابيح»، وقد



الأرق.. أضراره وعلاجه

اعداد / محمد التصراوي

تحسّن صحته وتساعده على النوم ليلاً، وتحميه من العديد من الأمراض؛ كالسمنة.

٢- إذا كنت تمارس الرياضة فلا تجعلها ليلاً، بل في بداية النهار؛ إذ إن ممارسة الرياضة قبل النوم قد تدفع الجسم للتعب والتعب والتعب.

٣- عدم الأكل قبل النوم، فصحیح أن الوجبة الخفيفة تساعدك على النوم، لكن الطعام الكثير يبقيك مستيقظاً ويبعد النوم عن جفونك.

٤- التقليل من تناول المشروبات قبل النوم، فقد يؤدي ذلك للاستيقاظ في الليل.

٥- التقليل من الكافيين، وذلك بتقليل شرب الشاي أو القهوة أو السجائر، فهذه جميعها منبهات تفقده النوم.

٦- إذا لم تكن قادراً على النوم فلا تجبر نفسك عليه، وقم من الفراش وأذهب إلى غرفة أخرى وأقرأ كتاباً مثلاً.. فكلما دفعت نفسك للنوم كلما دفعت النوم بعيداً عنك.

الأرق حالة تتميز بصعوبة النوم، أو بصعوبة البقاء نائماً، وهو ما يؤثر على حيوية الشخص ونشاطه، فتراه منهكاً متعباً طوال النهار، مما قد يؤثر على إنتاجيته في العمل، ويعرضه لمخاطر صحية.

فالأمر لا يتعلق بليلة صعبة يقضيها صاحبها متقلباً، بل هو ظرف قد يزيد من مخاطر التعرض للأمراض؛ كالإصابة بزيادة الوزن والبدانة.

وتؤدي حالة الإرهاق المزمن التي يعيشها مريض الأرق إلى تباطؤ ردات فعله العصبية، وهذا ينعكس بشكل خطير أثناء قيادته للمركبات، مما يرفع احتمال تعرضه للحوادث المرورية. ويعتقد أن الأرق المزمن يزيد من مخاطر الإصابة بثلاثة أمراض رئيسية: ارتفاع ضغط الدم، والسكري، وأمراض القلب.

وهناك بعض النصائح الهامة لمعالجة الأرق منها:

١- أن يكون المرء نشيطاً في نهاره، فإن الحركة

الوقت .. والتخطيط المسبق

إعداد/ علي السعيد

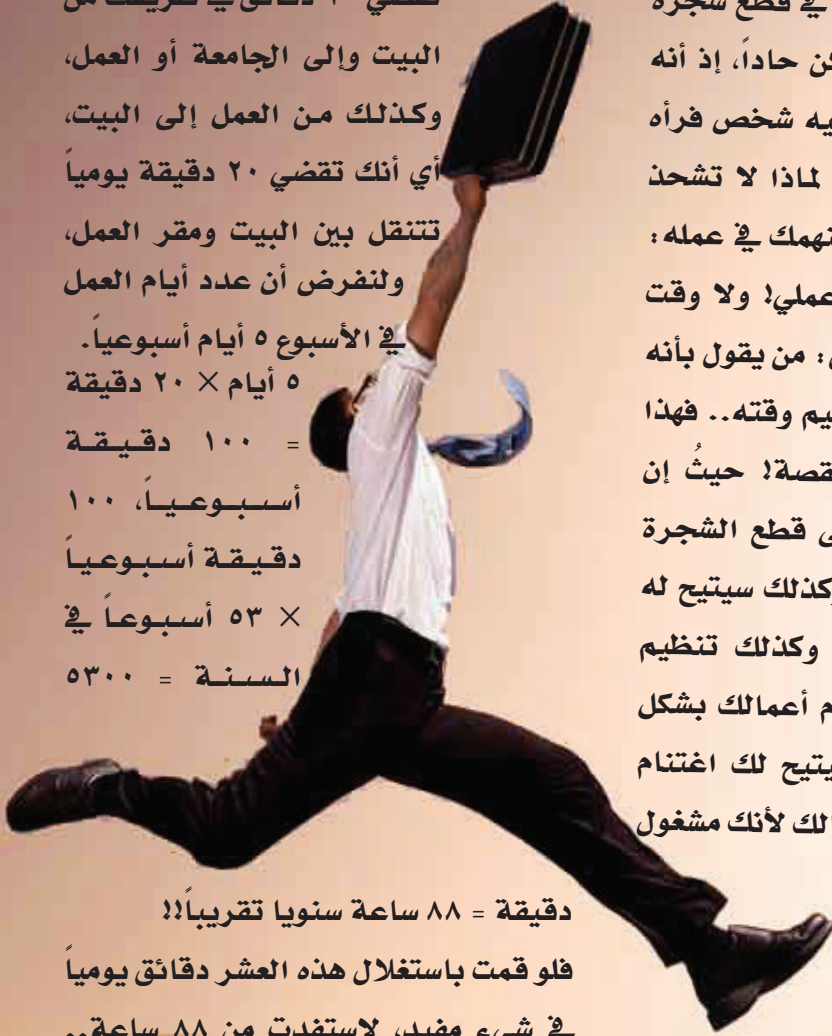
تقضي ١٠ دقائق في طريقك من البيت وإلى الجامعة أو العمل، وكذلك من العمل إلى البيت، أي أنك تقضي ٢٠ دقيقة يومياً تنتقل بين البيت ومقر العمل، ولنفرض أن عدد أيام العمل في الأسبوع ٥ أيام أسبوعياً.
 ٥ أيام × ٢٠ دقيقة = ١٠٠ دقيقة أسبوعياً،
 ١٠٠ دقيقة أسبوعياً × ٥٣ أسبوعاً في السنة = ٥٣٠٠

دقيقة = ٨٨ ساعة سنوياً تقريباً!!
 فلو قمت باستغلال هذه العشر دقائق يومياً في شيء مفيد، لاستفدت من ٨٨ ساعة..
 تظن أنت أنها وقت ضائع أو مهدور، فبإمكانك الاستماع لأشرطة تعليمية، أو قراءة بعض الأوراد أو الأدعية أو القرآن.. أو تنظيم وقتك ذهنياً حسب أولوياتك المخطط لها من قبل، أو تجعل هذا الوقت مورداً للأفكار الإبداعية المتجددة.

يُحكى أن حطاباً كان يجتهد في قطع شجرة في الغابة، ولكن فأسه لم يكن حاداً، إذ أنه لم يشحذه من قبل، فمر عليه شخص فرأه على تلك الحالة، فقال له: لماذا لا تشحن فأسك؟ قال الحطاب وهو منهمك في عمله: ألا ترى أنني مشغول في عملي! ولا وقت عندي لأشحذه.. وهنا نقول: من يقول بأنه مشغول ولا وقت لديه لتنظيم وقته.. فهذا شأنه كشأن الحطاب في القصة! حيث إن شحن الفأس سيساعده على قطع الشجرة بوقت أقل، ومجهود أقل، وكذلك سيتيح له الانتقال لشجرة أخرى.. وكذلك تنظيم الوقت، يساعدك على إتمام أعمالك بشكل أسرع وبمجهود أقل، وسيتيح لك اغتنام فرص لم تكن تخطر على بالك لأنك مشغول بعملك.

و المعادلة هنا بسيطة:
 فكما أننا علينا أن نجهز

الأرض قبل زراعتها، ونجهز أدواتنا قبل الشروع في عمل ما.. كذلك الوقت، علينا أن نخطط لكيفية قضاءه في ساعات اليوم.. ولا يقول أحد لا أحتاج ألى تنظيم الوقت لكل شيء، فقط المشاريع الكبيرة تحتاج للتنظيم! ففي إحصائيات كثيرة نجد أن أمور صغيرة تهدر الساعات سنوية، فلو قلنا مثلاً أنك



رسالة الى الزوجين

اعداد/وحدة النشر

ووجدت الحل،
فقد يكون الحل
الذي تبحثين
عنه في جلسة
ودية هادئة
بعيدة عن
القيـل والقال،
ومما ينصح
به علماء
الاجتماع.. إذا
ما دب خلاف
بينك وبين
زوجك عليك



عندما يعتمد
الزوجان على
الله سبحانه
وتعالى ثم
على عقلهما في
إيجاد الحلول
لمشاكلهما
الزوجية
بالتفاهم،
ومحاولة
تقريب وجهات
النظر.. سيكون
أنفع لهما

بالتالي :

- اصبري حتى ينتهي من كلامه .
- لا تحاولي تبرير فعلك الآن ، مع انه من حقك ذلك ، ولكن يمكنك تأخيريه إلى وقت آخر.
- إذا هدا قليلا حاولي إظهار حزنك على ما حصل ، و أنك حاولت أن يكون الأمر على ما يجب إلا أن الوقت خالك .. ثم تبدئين في التبرير .
- إن كنت مقصرة فعلا، اعتذري عن خطئك، وعديه انك لن تكرريه مرة أخرى.
- احذري قطع التواصل بينكما، فالحديث بين الزوجين كفيل بغسل كل ما قد يقلق النفس ، كما أن الاستمرار في الصمت من شأنه أن يزيد الخلاف تفاقمًا وقد يطيل أمده.
- وأخيراً على الأزواج أن يعلموا- أن هذا الامر يحتاج إلى قدرة خارقة لضبط النفس ، لكن في سبيل الراحة الأسرية والسعادة الزوجية علينا أن نتحمل كثيراً من الصعاب .

وأجدي من استشارة لرفاق لم يعيشوا المشكلة وبالتالي لن يقدموا حلاً جذرياً كما يتوقع في بعض الأحيان.

لذا نقول للزوج :ابتعد بفكرك عن الخيالات المثالية، ولا تتوقع وجود حياة زوجية مثالية تماماً وخالية من المنغصات، حتى لورأيته رأي العين متمثلة في حياة الآخرين، فليس كل من نراه يبوح بما يعانيه، وكثير من البيوت لا تخرج بمعاناتها اليومية خارج أسوارها ، وهذا لا يعني خلوها من المشكلات والمشاحنات.. وهنا نقول للزوجة : دورك كبير في محاولة سد الشرخ ورأب الصدع في جدران حياتك الزوجية. فلأفائدة ترجى من البوح بتفاصيل الحياة الزوجية أمام الصديقات اللاتي قد ينصحنك بالعدا وصلافة الرأي لإثبات قوة الشخصية، والجدارة في أخذ الحقوق عنوة حتى من بين يدي أقرب الناس وهو الزوج.

فقلما نشرت زوجة مشكلاتها أمام الأخريات

المعلم الحكيم

اعداد / الشيخ بريال خليفة

يحكى أن ملكاً من الملوك، كان له ولدٌ صغير.. أراد أن يعلمه.. فأحضر له معلماً وأعطاه صلاحية كاملة في تعامله مع ولده، وذات مرة كان المعلم يعلم الأمير الصغير.. فسأله: هل وعيت الدرس يا غلام؟ فقال الأمير (في أدب): أجل يا معلمي . عندها - و(فجأة): هوى على صدغ الأمير بصفعة هائلة ارتج لها كيانه.. فأصاب الأمير ذهول شديد.. وهو

يتساءل في حيرة مع نفسه: ما هذا؟! ماذا حدث، أي ذنب ارتكبته ليفعل بي هكذا؟! لقد أجبت كل أسئلته إجابة تامة! لقد أديت واجبي جيداً! ولكن الأمير من أدبه لم يسأل المعلم ثم فعل ذلك، وبعد ثلاثين



عاماً من ذلك اليوم أصبح الأمير ملكاً خلفاً لأبيه، وفي أول يوم من جلوسه على العرش، تذكر ما فعله به معلمه من ظلم بدون جريرة ارتكبها، فأتته الفرصة للانتقام منه.. فقال

لقائد حرسه: أيها القائد- أرسل من حرسك من يحضر المعلم (فلان) حالياً.. وأرسل أيضاً إلى السيف ليحضر حالاً. فقال القائد: أمر مولاي. وجيء بالمعلم وقد أصبح شيخاً طاعناً في السن، وجاء السيف وأمره الملك أن يكون على أهبة الاستعداد، ثم تحدث الملك إلى معلمه قائلاً: أتدري لما أحضرتك إلى هنا؟ فقال المعلم (في هدوء): نعم يا مولاي. فقال الملك:

لم فعلت بي ما فعلت في ذلك اليوم؟! فقال المعلم (في حكمة): يا اه .. ثلاثون عاماً لم تنسك تلك الصفعة.. يا أمير- لقد أردت أن تذوق طعم الظلم وتعرف معناه عياناً، فإذا ما أصبحت ملكاً أصبح معناه واضحاً في حياتك فلا تظلم الناس أبداً.. فقال الملك (في دهشة): يا الله، أذلك فعلت ما فعلت؟! أيها المعلم الحكيم.. اذهب فقد عفوت عنك وسأظل شاكراً لك طوال العمر ما فعلته بي.

مرضات / سبل تسلط الشيطان

إن من موجبات تسلط الشيطان على العبد أمور منها :
- عدم الرؤية له ولقبيله كما يصرح القرآن الكريم
- استغلال الضعف البشري إذ « لق الإنسان ضعيفا » .
- الجهل بمدخله في النفس إذ هو أدري من بني آدم
بذلك .
- الغفلة عن التهيؤ للمواجهة في ساعات المجابهة .
والاعتصام بالمولى الحق رافع لتلك الموجبات ومبطل

البحار-ج ٧١ ص ٢٨٧ .

غرائب القضايا

قالوا :- إن الطفل المنذور للمعصومين أو أولاد المعصومين يؤتي به الى السيد ليسله (أي يخلع ما عليه من الذهب والزينة ليأخذها لنفسه) ثم يقوم بدوره بإعطائهم شيء من المال قبال ذلك !

نقول :- إن مثل هذه الاموال التي تهدى الى الطفل هي ملك للطفل و إن كان صغيراً ولا يحق لأي أحد التصرف بها إلا الولي وكان التصرف

ماله الشخصي لا من مال الطفل

من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية

كلمة ومعنى

الأخمص: باطن القدم، الذي يتجافى عن الارض

كلمات مضيئة

قال أمير المؤمنين عليه السلام :

(لا يكن أفضل ما نلت في نفسك من دنياك بلوغ لذة أو شفاء غيظ، ولكن اطفاء باطل أو احياء حق) - بحار الانوار، ج ٣٣، ص ٤٩٢ .

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليه السلام، 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 ١٣١٩ لسنة ٢٠٠٩ - زوروا على الموقع : www.alkafeel.net - راسلونا على : nashra@alkafeel.net

تحرير : الشيخ علي السعيد

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

