



السنة العاشرة
١٢/ شعبان المعظم/ ١٤٣٥ هـ
٢٠١٤/٦/١٢ م

الخبير



أسبوعيات ثقافية ومصدرها قسم الشؤون الفكرية والثقافية - شبكة الإعلام - وحدة الدراسات والنشر في الأمانة العامة للمجلس





كونيكو ياما مورا

النبى الاكرم ﷺ وأخلاقه وسيرته واهل بيته الكرام ﷺ.. حتى اتضح لي أن الاسلام هو دين الدنيا ودين الآخرة وعرفت البارى تعالى من خلاله، وبعد ان اشرقت انوار الاسلام الباهرة على قلبي، وغمرت كل كياني.. اقترنت بزميلي الذي هداى الى الاسلام، ورزقني الله بعد الزواج عدة اطفال، ارتأيت ان ابقى الى جانبهم في البيت لتربيتهم ورعاية شؤونهم.. وكان زوجي يؤكد لزوم تربية اولادنا تربية اسلامية من خلال تعريفهم بالقرآن الكريم والأحكام الشرعية الضرورية، كما انه كان يقول علينا ان نكون قدوة للأطفال في اعمالنا واقوالنا لكي يصبحوا مسلمين حقيقيين.. وهكذا والحمد لله صار ابنائي ومنهم ولدي الأكبر (محمد) الذي نذر نفسه للإسلام.. مؤمنين حقيقيين.. وتضيف السيدة (كونيكو ياما مورا) التي أسمت نفسها بعد الاسلام (صبا) وحملت لقب زوجها، بعد هدايتي للإسلام.. قَرَّرت خدمة الشعائر الاسلامية وولوج ميدان الحياة الاجتماعية حيث امارس حالياً مهنة الترجمة في قسم اللغات الأجنبية في وزارة الثقافة، واقوم بتعليم قراءة القرآن الكريم الذي اتقنت قراءته للنساء الأميات.

اليابانية (كونيكو ياما مورا) رأت في الاسلام ضالتها المنشودة.. فاعتنقته عن دراية وعن بصيرة.. حيث تقول السيدة (كونيكو ياما مورا): عندما كنت في مقتبل العمر كانت تراودني بعض الأسئلة.. منها- لماذا خلقت؟ وما الذي سيحدث بعد موتي؟ وكيف ينبغي لي أن أحيأ وأعيش؟ هذه الأسئلة وغيرها ظلت تدور في ذهني دون أن أحصل على الإجابة.. وقبل ان اعتنق الاسلام كنت (بوذية) شأني في ذلك شأن الكثير من اليابانيين، لكن هذا الدين ما كان مقبولاً عندي.. خصوصاً- وانه دين يميز ما بين الكهنة ممن يقرؤون الأدعية الخاصة، وسائر الناس.. ثم انني لم أعثر فيه على ضالتي، وهي اجوبة ما كان يجول في نفسي من تساؤلات عن الانسان والحياة.. وبعد ان اكملت دراستي الاعدادية، واخترت علم الرياضيات لدراستي الجامعية، كان لنا زميل في الجامعة يختلف عن باقي الزملاء، في سلوكه.. وأقواله.. وأخلاقه.. حيث كان يتحدث للطلاب والطالبات عن الاسلام.. ولم يمض زمن طويل حتى علمت انه مسلم.. لقد رأيت ان زميلي هذا يمكن ان يعينني في العثور على اجابات لأسئلتي التي ادخلت الحيرة في نفسي.. فطرحتها عليه، وسرعان ما تلقيت منه الاجابة القانعة، كل هذا صار مقدمة لاعتناقي الاسلام وببذني الوثنية والبوذية.. فقد كان يحدثنا عن اهداف الاسلام السامية.. وعن رجاله.. وعن



التوازن الغذائي

الفيزيائي أ/ شاكر عبد الرزاق

تؤكد جميع الأوساط العلمية المهتمة بالغذاء وصحة الإنسان، على ضرورة مراعاة التوازن الغذائي بين الطاقة المستهلكة، والطاقة التي يحصل عليها الإنسان من خلال الطعام، ويذكر العلماء أن الغذاء المتوازن يحتاج إلى قدر من المعلومات.. فالكمية التي يحتاجها الفرد لليوم الواحد من الكربوهيدرات حوالي ٦٠٪، ومن البروتينات حوالي ١٥٪، ومن الدهون حوالي ٢٥٪. وتقسم كمية السرعات الحرارية اللازمة للشخص حسب طبيعة عمله من العناصر الثلاثة، على ما يعطيه كل جرام منها من السرعات الحرارية (إذ يمدد الجرام الواحد من كل من الكربوهيدرات والبروتينات بـ ٤،١ كيلو كالوري، ويمده الجرام من الدهون بـ ٩،٣ كيلو كالوري) وهكذا تحسب الكمية اللازمة بالضبط للفرد. وعليه يمكن التحكم في كميات الطعام التي نتناولها على علم وفهم.. وكما أن امتلاء المعدة بالطعام يؤثر سلباً على هضمه، فإنه يؤثر كذلك على آلية التنفس إذ لا يصل كل الدم الوريدي غير المؤكسد إلى القلب بسهولة، حيث لا تنقبض عضلة الحجاب الحاجز بالقدر المطلوب بسبب امتلاء المعدة، مما يؤدي إلى عدم قدرة الرئتين على التمدد الكامل، نظراً لعدم إتمام اتساع القفص الصدري.. وتتدخل عندئذ عضلات الطوارئ في إحداث تنفس عميق بضغط محتويات

التجويف البطني، وهذا بدوره سيؤثر سلباً على أجهزة الجسم المختلفة.. أما إذا ترك ثلث المعدة أو أكثر منه فارغاً وهو ما يوازي حجمه حجم الهواء الطبيعي الداخل للرئتين (٥٠٠ مل) فإنه بذلك يؤدي إلى تنفس انسيابي مريح وانصباب سهل للدم الوريدي للقلب.. وبالنظر والمقارنة بين أقصى حجم للمعدة يمكن أن تصل إليه وهو حوالي اللتر ونصف اللتر، وبين الحجم المدي للنفس الطبيعي للإنسان (Tidal Volum)؛ والذي يبلغ في العادة حوالي ٥٠٠ ملليمتر؛ من الهواء، يتبين لنا أن حجم الهواء الداخل إلى الرئتين يمثل ثلث حجم المعدة، وفي هذا إعجاز نبوي واضح حيث حدد النبي ﷺ هذه القياسات في زمن لم تتح فيه هذه الأجهزة الدقيقة التي تقيس حجم الهواء الداخل إلى الرئتين، وتحدد أقصى حجم لتمدد المعدة، وقياس الضغط بداخلها.. حينما قال ﷺ: (ثلث للطعام وثلث للماء وثلث للهواء) فمن أخبر النبي ﷺ بهذه الحقائق؟ ومن الذي أعلمه بفائدة مراعاة هذه القياسات الدقيقة التي لم تكن قد عرفت في عصره أو حتى في عصور متأخرة بعده؟ ولكن نقول: الله اعلم حيث يجعل رسالته.. وهو القائل:

﴿وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ﴾

النجم ٢-٤.

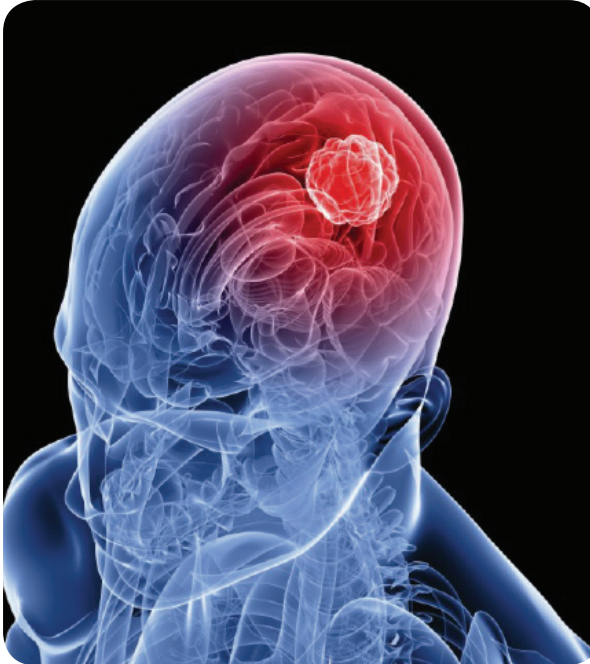
الصوم وامراض الغدد الصماء

اعداد/وحدة الدراسات

(الفايروكسين). وقد تنشأ أورام أيضاً داخل الغدة الدرقية مثل الاورام العقدية، ولا علاقة للصوم بهذه الاورام التي عادة ما تعالج عن طريق الاستئصال الجراحي، ويمكن ان تصيب الالتهابات الحادة الغدة الدرقية وقد ترتفع درجة حرارة المريض.. وهنا مثل اي التهاب حاد يجب على المريض ان يفطر ويأخذ الادوية المناسبة. ثانياً (امراض الغدة الكظرية)، وهذه الغدة موجودة فوق الكلية وتفرز هورمونات اهمها (الكورتيزول)، اذا زاد افراز هذه الهورمونات سيشكو المريض من تعب وضعف وسمنة مفرطة في البطن واستدارة في الوجه مع ارتفاع في ضغط الدم وقد يصاب المريض بالسكري، وهؤلاء المرضى لا يُنصحون بالصيام، وعلاج الحالة عادة جراحية.. اما اذا قل افراز (الكورتيزول) من

الغدة الكظرية وتسمى هذه الحالة بمرض (اديسون) فيحدث انخفاض في ضغط الدم، وضعف شديد، ويتغير لون البشرة نحو السواد، وهنا المصاب يجب ان يفطر، لأنه اذا صام قد يتعرض الى انخفاض شديد في نسبة السكر في الدم وتحدث الغيبوبة والضعف العام، وقد تصاب الغدة الكظرية بمرض يسمى

(الورم القتامي)، وهنا يزداد افراز (الادرنايين) و(النوادر نالين) الذي يسبب ارتفاع في ضغط الدم، ونوبات من التعرق والغثيان، وقد يؤدي الى اعتلال في عضلة القلب، وينصح المريض بالإفطار واجراء العملية الجراحية باستئصال الورم.



تُعرف الغدة الصماء: بأنها المسؤولة عن افراز الهورمونات التي تنظم الفعاليات المختلفة في الجسم.. وهي كغيرها من اجهزته التي تتعرض للإصابة بالأمراض.. ومنها أولاً: (أمراض الغدة الدرقية)- وهي من الامراض الشائعة جداً.. لا سيما زيادة افراز هورمون (الفايروكسين)، حيث يشكو المريض من نقص في الوزن، مع تسارع في ضربات القلب واحساس بالحرارة والتعرق، كذلك تتناوب حالة من الهيجان والعصبية، وقد يكون جحوظ في العينين واحمرار.. فاذا كان المريض يستعمل الادوية بانتظام وحالته العامة مستقرة، فلا مانع من الصيام. والحالة الاخرى عكسية.. وهي نقص في افراز هذا الهورمون، وهنا نلاحظ المريض يشكو من خمول وتعب، مع اعياء شديد وضعف في النشاط

الذهني، بحيث تحدث عنده حالة من النسيان والميل الشديد للنوم، وقد تحدث احياناً خشونة في الصوت، وهنا أيضاً اذا كانت حالة المريض مستقرة ويأخذ حبة (الفايروكسين) كل يوم فمن الممكن ان يستمر في الصيام، ولكن اذا اشتدت حالة الضعف والخمول وأزدادت ساعات النوم بصورة غير طبيعية، عندئذ يجب ان يفطر

ويستشير الطبيب. ونلاحظ احياناً تضخم الغدة الدرقية لا سيما قرب سن البلوغ، وهذه تحدث نتيجة لزيادة الحاجة لهرمون (الفايروكسين)، هذه الحالة بسيطة والصوم لا يسبب اي مشكلة ولكن يجب استشارة الطبيب الذي قد يصف حبوب

الذوق الرفيع

اعداد/ علي السعيدني

والقدرة الإبداعية والأداء الفني الجميل.. كما أن نقد وتقبيح مظاهر القبح، وإشعاره بالنفور والتقزز من المظاهر والمناظر القبيحة والفاقة للجمال، يكون لديه حساً نقدياً وتمييزياً، وذوقاً سليماً، ويركز في نفسه الإقبال على الحسن والجمال من الفعل والقول والسلوك والأشياء، والنفور من أشكال مظاهر القبح والفساد ومعانيهما.. وكما ان الجمال يمكن ان يتجسد في الموضوعات الحسية - كالمظهر في اللباس والعطر والحدائق وطراز بناء البيوت وهندسة الشوارع وتخطيط المدن، واللوحات والواجهات الفنية - كذلك فإن الجمال يتجسد في القيم الأخلاقية العليا، والمثل الأدبية السامية الرفيعة، وكذا في الكلمة الطيبة والمنطق الحسن والكلام المؤدب والأسلوب المهذب، والمعاملة الحسنة والمعايشة الجميلة، وفي فعل الخير واحترام حقوق الآخرين.. والتحسن بالجمال، وتوظيفه في تهذيب السلوك وتسامي الذوق ورفعة الأدب والأخلاق الكريمة.. فلو أعددنا شبابنا هذا الإعداد، فإننا في الحقيقة نكون قد أعددنا مجتمعاً إسلامياً ذوقاً سامياً مرتباً منظماً قوياً، وذلك من مظاهر القدرة والمنعة ومن عناصر الحضارة ومعالِم رقيها.

أكدت بحوث الفلاسفة الإسلاميين على القيم الإنسانية والمثل العليا (الحق والخير والجمال)، وجعلتها هدفاً أسمى في هذا الوجود، يسعى المرء لبلوغها، وتحقيق مصاديقها، وبناء الحياة على أساسها.. كما تناول علماء الفقه والمنطق مسألة الحسن والقبح في الأفعال والأشياء بالبحث والتدقيق العلمي تفصيلاً، فنفضوا عن الله عز وجل القبح وفعل القبح، وأثبتوا له الحسن والفعل الحسن.. وأقاموا على هذه المبادئ قيماً وأسساً ومفاهيم تشريعية لتنظيم السلوك الفردي والعلاقات الاجتماعية والروابط الإنسانية، فجعلوا الحسن والجمال والبداعة واللفظ أساساً لبناء الحياة.. ومن نظرة الإسلام العظيم إلى الحسن والجمال يتعين على الآباء والمربين تأصيل وتعميق هذا الشعور الإنساني اللطيف في نفوس الأبناء، وتحبيب الجمال والتجمل إليهم، وتنمية الذوق اللطيف والحس الجمالي لديهم.. كما أن جانب الإطراء والمدح بالنسبة للشباب، على اهتمامه بمظهره وقيافته، وعنايته بترتيب لوازمه وأدواته، وتنظيم حياته جانب مهم.. وكذلك تشجيعه على نتاجاته الفنية المرفهة والذوقية مهما كانت بسيطة، كل ذلك يعد من المحفزات الضرورية لتنمية الذوق الجميل، والحس الفني



دور الامومة

اعداد/ محمد النصراوي

بالرغم من إن حب الوالدين للأبناء يكون على حد سواء.. إلا أن الأم بطبيعتها ورقتها، تهب لوليدها من حنانها وعطفها أكثر مما يتمكن أن يعطيه الأب.. بمعنى آخر أن الولد يستهلك من عطف الأم وحنانها أكثر مما يستهلك من عطف الأب وحنانه، وهذا هو السبب في تأكيد رسول الله ﷺ على حق الأم ثلاث مرات.. ونحن اذ لا ننكر أن للولد حقاً عند أمه، وأن على الأم أن تحسن تربية الولد وتغذي روحياته، وتحميه من مهاوي الانزلاق، بالمقدار الذي تمكنها منه قابلياتها ومعارفها.. إلا إن من ضرورات الأمومة الصالحة أن لا تكون الأم جاهلة بدورها!! لكي تتمكن من معرفة الطرق السليمة في التربية.. وهنا لا نريد أن نقول أن على كل أم أن تأخذ دبلوماً من معاهد التربية مثلاً.. بل أن تكون على بصيرة بأمور دينها ومجتمعها، لتتمكن من تفهم المشاكل الاجتماعية بسهولة وتتمكن من معرفة الأخطار التي تترتب من جراء تلك المشاكل، فتجنب أبنائها تلك المشاكل.. وعلى العموم فالأم يجب أن تكون واعية وعياً إسلامياً كاملاً لكي تتمكن من أن تنشئ وليدها على أسس الإسلام ومفاهيمه الواقعية.



صلاح الابناء..

صلاح المجتمع

اعداد/ علي السعيد

أهتم الإسلام بتربية الأبناء اهتماماً بالغاً، ولهذا الإهتمام أسباب كثيرة لا تحصى على العاقل الكامل في أن الإهتمام بتربية الأبناء تربية صحيحة وسليمة هو الاعتناء في بناء المجتمع عناية دقيقة حيث يشكل الابن اللبنة الأولى في نمو بناء المجتمع. فإذا كان من بين هذه اللبنة المرصوفة والمبنية لبنة غير صالحة للبناء كان البناء يوشك أن يكون غير صحيحاً.. فهو العنصر المهم في مسيرة حياتنا اليومية، والحرص في تربيته هو بناء مجتمع فاضل متكامل.. وعن الإمام الصادق عليه السلام أنه قال: إذا بلغ الغلام ثلاث سنين فقل له سبع مرات: قل (لا إله إلا الله) ثم يترك حتى يبلغ ثلاث سنين وسبعة أشهر وعشرين يوماً ثم يقال له قل: (محمد رسول الله) سبع مرات. ويترك حتى يتم له أربع سنين. ثم يقال له سبع مرات قل: (صلى الله على محمد وآل محمد) ويترك حتى يتم له خمس سنين. ثم يقال له: أيها يمينك وأيها شمالك؟ فإذا عرف ذلك حوّل وجهه إلى القبلة ويُقال له: (أسجد) ثم يترك حتى يتم له ست سنين. فإذا تم له ست سنين قيل له (صل) وعلم الركوع والسجود حتى يتم له سبع سنين. فإذا تم له سبع سنين قيل له: اغسل وجهك وكفّيك. فإذا غسلهما قيل له (صل) ثم يترك حتى يتم له تسع سنين. فإذا تم له علم (الوضوء) وضرب عليه وأمر بالصلاة وضرب عليها فإذا تعلم الوضوء والصلاة غفر الله لوالديه إن شاء الله.

توبة عابد الصنم

اعداد / منير الحزامي

البائس.. لقد عبدتك سنوات طويلة، فإن لم تقض لي حاجتي سأتوجه عوضاً عنك الى رب موسى... ولكنه لما نظر الى ولده المسجى وهو يلفظ أنفاسه الأخيرة.. ضل يكرر وينادي يا صنم.. يا صنم.. وفي مرة واحدة اخطأ في اللفظ، فقال يا صمد!! ففوجيء أن ابنه بمجرد ما ذكر كلمة الصمد، قد فتح عينيه!! واستوى جالساً...!! ولا علة فيه...!! عندها تحول عابد الصنم في لحظة واحدة من الصنم إلى الصمد (اي من عبادة الصنم الى عبادة الله).. وجاء الى نبي ذلك الزمان، وتاب على يديه توبة خالصة الى الله.. ولما قص عليه قصته.. تعجب نبي الله، من قضاء الله لحاجته وهو لم يزل ماثلاً امام الصنم.. فأوحى الله الى نبيه ﷺ: ان هذا الشيخ عابد الاصنام.. طلب حاجته من صنمه، فلم يستجب له.. ثم انه ذكر اسمي، وطلب حاجته مني.. فاذا لم استجب له.. فما الفرق اذا بيني وبين صنمه؟؟ وأنا الله.

جاء في كتاب « روضة الورد » أن رجلاً في بني إسرائيل، كان يعبد صنماً.. وفي أحد الأيام مرض ولده الوحيد مرضاً شديداً.. أيس الأطباء من علاجه، وشارف على الهلاك.. فقال للصنم الذي يعبد: إنقضت عليّ سنوات وأنا اعبدك، وافنيت عمري العزيز في طاعتك، ولم اتوجه الى أي معبود غيرك، وهذه المرة الأولى التي أطلب فيها منك شيئاً.. إختلى بصمنه وعرض عليه حاجته وهو يئن ويبكي، ورمى بنفسه على الأرض ومرغ وجهه بالتراب لنيل رضا الصنم.. حتى يقضي له حاجته، ويشفي ولده.. وخاطبه ثانية بالقول: إنني في حيرة يا ايها الصنم فخذ بيدي.. وقد مرت عليّ أيام وأنا أتيّتك مذعناً وأسالك حاجتي، فلا ترد لي جواباً، ولا تحل لي مشكلة..!! لكن الصنم ظل كالصخرة الجامدة.. ومهما أطلال النظر إليه لا يلتفت إليه، والعابد يظن أن الصنم ينظر إليه..!! وهو لا يستطيع دفع الذباب عن نفسه..! حتى نفذ صبر العابد ونازعته نفسه للتمرد على الصنم.. فثار عليه وأطلق عليه لساناً ذرباً، فقال: أيها الصنم الضال



قُلْ وَلَا تَقُلْ

- ❖ **قُلْ**: سأزورك ما دمت مريضاً، ولا تقل: ❖ **قُلْ**: فلان رجل مُعَمَّرٌ، ولا تقل: فلان رجل مُعَمَّرٌ، لأن الله سبحانه تعالى هو المُعَمَّر.
- ❖ **قُلْ**: كثيرأ ما، ولا يرجى من ذلك طول مرضه، و(ما دمت) فتعني: مدة مرض.
- ❖ **قُلْ**: مَنْ صَبَرَ ظَفَرَ، ولا تقل: مَنْ صَبَرَ ظَفَرَ.
- ❖ **قُلْ**: اعتذر اليه، ولا تقل: اعتذر منه، لأن الفعل (اعتذر) لا يتعدى إلا بحرف الجر (إلى).
- ❖ **قُلْ**: يعاني فلان الفقر، ولا تقل: يعاني فلان من الفقر، لأن الفعل (يعاني) لا يحتاج الى حرف ليتعدى فهو متعد بنفسه.

غرائب القضايا:

- قالوا**: يجوز مصافحة المرأة الأجنبية لو كانت مسنة !
- نقول** :- يجب على المرأة أن تستر شعرها وجميع بدنها عن غير الزوج والمحارم ، ولكن لا يجب عليها ستر الوجه والكفين إلا مع خوف الوقوع في الحرام أو كون الإبداء بداعي إيقاع الرجل في النظر المحرم ، فيحرم حينئذ .
- قالوا** :- إن المرأة المرضع يجوز لها أخراج صدرها لإرضاع طفلها حتى أمام الرجال الأجانب !
- من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية**

كلمة ومعنى

(إلياس): هو أحد الأنبياء عليه السلام، وهو إسم يوناني وفي اللغة العبرية: (إليا) أي : (الهي).

كلمات مضيئة

قال الإمام الصادق عليه السلام:
(لأن أمشي مع أخ لي في حاجة حتى أقضي له، أحب إليّ من أن أعتق ألف نسمة، وأحمل على ألف فرس في سبيل الله مسرجة ملجئة).

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليهم السلام، فالرجاء عدم إقائها 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.