



السنة الحادية عشرة

٢٠١٥ / ٩ / ١٧ م

الخبير



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



اكتئاب العودة الى المدرسة

إعداد/ منظر السعدي

الأهل معرفة مخاوف أطفالهم والاستماع إليها بكل جدية.

✧ التحدث حول (الروتين)، الصباحي! ويمكن جعل الأطفال الصغار يرسمون تخيلهم حوله ليترسخ في دماغهم، بينما يمكن إعداد قائمة بالمسؤوليات للأطفال الأكبر سناً، لمساعدتهم على فهم أدوارهم جيداً.

✧ إعادة تنظيم الساعة (البيولوجية)، حيث يستمتع

الطلبة خلال فصل الصيف بالنوم لساعات متأخرة من الصباح، لذا يجب إعدادهم قبل بضعة أسابيع من الدوام المدرسي على النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً.. لتجنب جعلهم يشعرون بالتعب وعدم القدرة على الاستجابة.

✧ إعداد لوازيم المدرسة مسبقاً، كالحقيبة وحافضة الماء (الزمزمية).. ومن الضروري أن يقوم الأهل بوضع سلة لكل طفل في مكان مخصص في المنزل، يقومون في كل ليلة بوضع

ما يحتاجونه للمدرسة فيه من طعام وشراب.. كما يفضل أن يقوموا باختيار ملابسهم والأحذية قبل ليلة، من أجل تجهيزهم معنوياً للذهاب إلى المدرسة.. من دون أي تأخير يذكر.

اهتم خبراء التربية وعلماء النفس، أشد الاهتمام في كيفية إزالة عقدة المدرسة والدراسة والواجبات اليومية من نفوس الأطفال!! لا سيما بعد نهاية العطلة الصيفية -بعد هذه الفترة من الغياب عن الدراسة- وقد قدّم الخبراء بعض النصائح التي من شأنها أن تزيل أو تقلل من ذلك الاكتئاب.. ويمكن إجمال هذه النصائح بما يلي:

✧ التواصل مع طلبة المدرسة من الصف ذاته، حيث

أنّ الأطفال يفقدون الإتصال مع زملائهم في المدرسة خلال العطلة الصيفية، فبالإمكان ترتيب رحلة ما أو نشاط تفاعلي.. مع زملاء الصف قبل أسابيع من بدء المدرسة.

✧ حفل وداع العطلة الصيفية، من الأمور التي يمكن اتباعها لوداع العطلة إعداد طعام معين، أو إعداد كعكة (كيكة) وعصير.. في المنزل أو جمع الأقارب والأصدقاء في

المنزل وإقامة مراسيم معينة.. لوداع الصيف قبل أيام من انتهاء العطلة الفعلية.

✧ التحدث مع الأطفال حول ما يقلقهم، كل طفل يشعر بخوف معين من فكرة العودة إلى المدرسة!! فمعظم الطلبة يخافون من التواصل مع الآخرين، وآخرون يخافون من مواد معينة.. لذا يجب على



ما هو الأوزون؟

اعداد/معدة النشرات

من أين يأتي الأوزون السيئ؟

في كل مرة يكون هناك رد فعل نتيجة المواد الكيميائية، مثل تلك الموجودة في السيارات ومحطات الطاقة وانبعاثات المصانع في وجود أشعة الشمس (الأشعة فوق البنفسجية)، يتم إنشاء الأوزون السيئ.

الملوثات تزيد نسبة الأوزون السيئ في الهواء وتساهم فيما نعيشه حالياً والمعروف باسم «الضباب الدخاني» أو الضباب. لاحظ أن هذا النوع من الضباب الدخاني يختلف عن ضباب الشتاء القاتل الذي أودى بحياة ٤٠٠٠ شخص في لندن، الضباب الدخاني ناتج عن الأوزون السيئ وهي عادة تحدث في فصل الصيف، وتنتج عن عمل من أشعة الشمس على خلط بين الهيدروكربونات وأكاسيد النيتروجين. وهو ما يعرف بضباب الصيف الدخاني.

وبذلك يختلف تصنيف الأوزون بين سيئ وجيد وذلك بالرجوع إلى مكان تواجدته وما ينتج عنه وهل سيحمينا من خطر ما أو يشكل خطراً علينا.

الأوزون هو غاز طبيعي يتكون من ثلاث ذرات من الأوكسجين. والرمز الكيميائي له هو O_3 . وهو ذو لون أزرق وله رائحة قوية، الأوكسجين العادي (O_2) الذي نتنفسه، والذي يتكون من اثنين من ذرات الأوكسجين يكون عديم اللون والرائحة. وصنّف علماء البيئة O_3 إلى قسمين: الأوزون الجيد والأوزون السيئ.

✳ الأوزون الجيد: (ويسمى أيضاً الأوزون في الستراتوسفير) يحدث بشكل طبيعي في الستراتوسفير العلوي. الستراتوسفير هي طبقة من مساحة ٦-٣٠ ميلاً فوق سطح الأرض.

من أين يأتي الأوزون الجيد؟

إن الهواء مليء بالغازات التي تتفاعل مع بعضها البعض، وعلى الرغم من أن عيوننا لا ترى، فعند وقوع ضوء الأشعة فوق البنفسجية على (الأوكسجين) جزيئات O_2 ، تقسمه إلى ذرتين فرديتين، وعندما تتحد واحدة من ذرات O مع جزيء O_2 يتم إنشاء الأوزون (O_3). وعلى الرغم من أن غاز الأوزون لا يمثل سوى جزء صغير من الغازات في هذه الطبقة،

إلا أنه يلعب دوراً حيوياً حيث يحمينا من الأشعة فوق البنفسجية الضارة الناتجة عن الشمس، ويسمى الأوزون الجيد، لأسباب واضحة وذلك لأنه يحمي البشر والحياة والحيوانات على وجه الأرض.

✳ الأوزون السيئ: هو الأوزون الموجود في التروبوسفير، أو الأوزون على مستوى الأرض، ويوجد هذا الغاز في الغلاف الجوي، فالأوزون ناتج بشكل طبيعي عن الأنشطة البشرية التي تسبب في التفاعلات الكيميائية بين أكاسيد النيتروجين والمركبات العضوية المتطايرة.



الإنفلونزا وطرق علاجها

اعداد / د. أحمد صباح الوائلي

تُعتبر الإنفلونزا واحدة من أكثر الأمراض المعدية انتشاراً في العالم، فهي من الأمراض التي تصيب الأجهزة التنفسية عند معظم الناس، مما يؤدي إلى إصابة المريض بالحمى، إلى جانب العديد من الأعراض، فتصيب كافة أصناف الناس دون استثناء، إلا أنها قد تكون أكثر خطراً على الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن خمسة وستين عاماً تقريباً، بالإضافة إلى تشكيلها خطراً على الأشخاص الذين أصيبوا ببعض الأمراض المزمنة كمرض السكري،

عدا النساء الحوامل، والسبب الرئيسي لمرض الإنفلونزا هو دخول الفيروس إلى جسم الإنسان.

علاجها طبيياً: يمكن علاج الإنفلونزا طبيياً باتباع تعليمات الطبيب، فقد يصف الطبيب للمريض استعمال السوائل التي من شأنها التخفيف من حالة الاحتقان، إلى جانب

بعض المسكنات التي تخفف آلام على المريض، إلى جانب بعض العقاقير المكافحة لحالة السعال القاسية التي تصيب مريض الإنفلونزا، وفي بعض الحالات يستعين الطبيب بمضادات الفيروسات.

علاجها منزلياً:

تناول السوائل النافعة التي تدفع بعملية العلاج إلى الأمام، إذ تساعد السوائل على تعويض الجسم من نقص السوائل الذي يحدث نتيجة أعراض الإنفلونزا المختلفة التي تفقد الإنسان كميات لا بأس بها من السوائل، مما يؤدي إلى إصابة الإنسان بحالة من الجفاف.

❖ تناول الحساء الساخن يخفف بشكل كبير من اعتلالات الجهاز التنفسي أثناء المرض.

❖ الراحة من أجل تحسين وتدعيم الجهاز المناعي في الجسم.

❖ علاج الصداع أو التخفيف من حدته من خلال استعمال كمادات الماء الساخنة.

❖ استعمال الماء والملح للغرغرة، مع مراعاة عدم بلع هذا الخليط، إذ يساعد ذلك على تخليص الإنسان من المادة المخاطية التي تتجمع في الحلق

والتي تسبب إزعاجاً كبيراً للمريض، إضافة إلى كونها طريقة ناجعة لفتح الأذن.

❖ استعمال غسول الأنف الجاهز أو تحضيره منزلياً.

❖ استعمال بعض الأقراص التي تساعد على ترطيب الحلق، وتخفيف آلامه، حيث تستعمل هذه الأقراص من خلال مصها.

❖ عند الشعور بحالة الاحتقان يمكن اللجوء إلى التبخيرة التي تساعد على فتح القصبات الهوائية، واستعمال التبخيرة، حيث يتم غلي الماء حتى يسخن وإزالته عن النار، ووضع منشفة حول الرأس، ثم إغلاق العينين والاستنشاق بشكل عميق، ويمكن إضافة بعض الأعشاب كالبابونج، أو يمكن إضافة زيت النعناع من أجل مفعول أكبر لها.

❖ يجب على المريض المدخن الامتناع عن التدخين من أجل علاج أفضل.



طلب العلم والجهاد

محمد حمد حمادي العبيدي

نبهتني أصوات هادرة تصدح بـ (لبيك يا حسين)، فخرجت أستطلع الأمر! فعلمت أن المؤمنين لبّوا نداء المرجعية الرشيدة، بالتطوع للجهاد ضد أعداء الدين والإنسانية.. فتوجهت معهم، ووقفت طوابير لتسجيل أسمائنا.. وحينما جاء دوري سألتني المحرر عن اسمي وعمري ومهنتي.. فأجبته: اسمي (محب الحسين)، وعمري (١٨) سنة، ومهنتي طالب في السادس الإعدادي.. فقال: قف جانباً يا ولدي، أنت غير مشمول بالنداء! فقلت: إنني أخدم زوار الحسين عليه السلام منذ سنوات، فلم تحرمني من الدفاع عن مقدساتي؟! فأجاب: بارك الله فيك يا ولدي، إن التطوع ليس هو الطريق الوحيد لتلبية نداء المرجعية، فالطالب يدافع عن دينه ووطنه وعرضه من خلال انصرافه لطلب العلم، لأن المؤمن المتعلم خير من المؤمن الجاهل.. وقد أوجب الله عز وجل طلب العلم كما أوجب القتال ضد الكافرين، وأن الرسول صلّى الله عليه وآله جعله فريضة على كل مسلم ومسلمة.. اذهب يا ولدي وياشر الاجتهاد في دروسك، تكن في مقدمة من لبّى النداء، وتصبح كالمقاتل في سوح الوغى..! الساعي للقضاء على الأنجاس الذين دنسوا الدين والحضارة وقراب الوطن، واعتدوا على حرمة العراق والعراقيين، ونشروا الأفكار المنحرفة.

ولا تنس الأهداف السامية التي ثار من أجلها الإمام الحسين عليه السلام، وفي مقدمتها رفض الذل والهوان وإرساء قواعد الإيمان ونشر المحبة والإخاء بين المسلمين، والتسامح والتعاون فيما بينهم.. ونبذ الأحقاد وإرساء قواعد (الديمقراطية) من خلال احترام آراء الآخرين، ومن خلال اختيار القيادة الحكيمة المؤمنة التي تؤثر مصلحة الدين والوطن على المصالح الشخصية.

واعلم يا ولدي، أن المؤمن المتعلم يحضر إلى الدوام مبكراً ويؤدي واجباته بنشاط ويشارك في أغلب أنشطة زملائه ويكون نظيفاً وصادقاً وأميناً.. محباً للخير، يحترم الكبير ويعطف على الصغير، ويطيع والديه ومدرسيه، ويصل أرحامه ويساعد المحتاجين وينفق في سبيل الله، ولا يؤذي جاره أو الآخرين، ويتجنب الفواحش والسرقة والغش، ولا يعصي الله طرفة عين.. فقلت: وفقك الله يا عم، لقد أرشدتني لما غفلت عنه، سوف أعمل جاهداً لكسب مرضاة الله، وأكون ممن شملتهم رحمته إن شاء الله..!! في أمان الله.. فقال: لا تنس يا ولدي الدعاء بالنصر المبين لأبطال القوات المسلحة والحشد الشعبي.. فقلت: سأفعل إن شاء الله.



العلاقة بين الزوجين

اعداد / الشيخ علي السعيد

بينهما، وبالتالي يؤدي إلى الفشل في حياتهما الزوجية..!! فعليهما أن يعلما أن اختراق حاجز السكوت والكتمان والخجل.. هو بالإعتماد على مصارحة كل منهما للآخر من أول الأمر، والكشف عن الأشياء التي يتأذى منها الآخر نفسياً بالدرجة الأولى، ليعمل على تجنبه وفعل ما هو محبب إليه.. ويسعى كلاهما لتوفير الراحة اللازمة للآخر بقدر الإمكان، لتحقيق السعادة الزوجية.. بلوغ النتائج الصحيحة في بيان نظام الأسرة وكيانها.

وهنا تجدر الإشارة: إلى أن الدين لا يمنع ما يقرب بين الزوج وزوجته، بل يأمر بذلك.. ومما يقرب الزوج لزوجته.. طيب الكلام وحسن الخلق والرائحة الطيبة والنظافة.. وهي من الأمور المهمة، وعلى الزوج إشعار زوجته باهتمامه بها، بالإنفاق عليها ومراعاة أحاسيسها ومشاعرها.. وكذلك الزوجة عليها أن تعمل نفس الشيء لزوجها بالتجمل له وإشعاره بمحبتها له، وإنها معه على خير ما يرام.. فقد ورد عن الامام الصادق (عليه السلام): «خير نسائكُم التي إن غضبت أو أغضبت قالت لزوجها: يدي في يدك لا أكتحل بغمض حتى ترضى عني»

(من لا يحضره الفقيه: ج ٣ ص ٣٨٩).

إن التجربة هي خير دليل لمعرفة مجريات الأمور بين الزوجين، ولكن! تدارس الأمور نظرياً مهم جداً.. فالمنظار العقلي هو الذي يؤدي إلى إبقاء حساسية الزوجة تجاه زوجها لتتجاوب معه، وبالعكس.. يقول الباري سبحانه وتعالى: ﴿وَمَنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (الروم: ٢١). وهذه الصلة الوحيدة التي تؤدي إلى السعادة في علاقة الزوجين.. فعلى

سبيل المثال: على المرأة أن تعلم أن من سعادتها مع زوجها هو أن لا تتأثر بأقوال الأمهات أو الصديقات المجربات من باب المخاوف، ولكن لتأخذ المرأة الشيء المفيد دون مخاوف مما تسمعه، نعم.. هناك بعض العادات والصفات التي يتصف بها بعض الرجال أو النساء وبالأخص في الأيام الأولى بعد الزواج، كون الأمر جديداً عليهما.. لربما يؤدي إلى الخجل والكتمان فيسيطر على كل منهما! وهذا مما يعيق مسير سعادتهما وحياتهما الزوجية.. بل يكون آفة كبرى ويؤدي إلى اعتراض كل واحد على الآخر بالحجج الفارغة وعدم الارتياح ما





قرار الملك وقرار الحكيم

اعداد / علي خلف

تريد أنت لا فيما يريدون هم!! فقال له الملك:
وما العمل..؟ أتراجع إذن..!!؟ قال: لا.. ولكن
أصدر قراراً بمنع لبس الذهب والحلي والزينة..
لأن الجميلات لا حاجة لهنّ إلى التجميل..
أصدر إستثناءً يسمح للنساء غير الجميلات..
وكبيرات السن.. بلبس الزينة والذهب.. فوافق
الملك، وأصدر القرار.. وما هي إلا سويّعات حتى
خلعت النساء الزينة..!! وأخذت كل واحدة
منهن تنظر لنفسها على أنها جميلة.. لا تحتاج
إلى الزينة والحلي..!! فقال الحكيم للملك:
الآن فقط يطيعك الناس، عندما تفكر بعقولهم
وتدرك إهتماماتهم.

وهكذا يستطيع كل واحد منّا أن يصل الى غايته
المنشودة والى مبتغاه.. ويجعل الآخرين يلبون
طلبه لا بالأمر أو القسر.. أو بالاستعجال..
بل بالتروّي.. وفهم ما يفكرون فيه.. والدعوى
بالحكمة والموعظة الحسنة.

يُحكى أنّ أحد الملوك أصدر قراراً يمنع فيه
النساء من لبس الذهب والحلي والزينة لاسباب
أمنية.. فكان لهذا القرار ردة فعل كبيرة من
قبل النساء، ورفضن القرار لما لذلك من أثر
على جمالهن.. وبدأ التذمر والسخط على
هذا القرار.. وضجت المدينة وتعالّت أصوات
الإحتجاجات.. وبالغت النساء في لبس الزينة
والذهب وأنواع الحلي..!! فاضطرب الملك
واحتار فيما سيفعل!!؟ فأمر بعمل إجتماع
طارئ لمستشاريه، فحضر المستشارون وبدأ
النقاش.. فقال أحدهم: أقترح التراجع عن
القرار للمصلحة العامة..!! وقال آخر: كلا إن
التراجع مؤشر ضعف.. ودليل خوف..!! ويجب
أن نظهر لهم قوتنا.. وإنقسم المستشارون إلى
مؤيد ومعارض، فقال الملك: مهلاً.. مهلاً..!!
إحضروا لي (حكيم المملكة) فلما حضر الحكيم
وطرح عليه المشكلة.. قال الحكيم: يا أيها
الملك.. لن يطيعك الناس إذا كنت تفكر فيما



أمارّة التسديد

من أمارات الصلاح في الطريق الذي يسلكه العبد، هو إحساسه (بالارتياح)،
وانسراح الصدر، مع استشعاره للرعاية الإلهية المواكبة لسيره في ذلك
الطريق، وقلب المؤمن خير دليل له في ذلك.. وحالات (الانتكاس)، والتعثر
والفشل، والإحساس (بالملل)، والثقل الروحي مع الفرد الذي يتعامل معه
أو النشاط الذي يزاوله، قد يكون إشارة على مرجوحية الأمر.. ولكنه مع
ذلك كله، فإن على العبد أن يتعامل مع هذه العلامة بحذر، ثلّا يقع في تلبيس
الشيطان.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

عن أبي حمزة الثمالي، عن أبي جعفر عليه السلام قال: خطب رسول الله عليه السلام في حجة الوداع
فقال: «يا أيها الناس والله ما من شيء يقربكم من الجنة ويباعدكم من النار إلا وقد أمرتكم به، وما
من شيء يقربكم من النار ويباعدكم من الجنة إلا وقد نهيتكم عنه، ألا وإن الروح الأمين نفث في روعي
أنه لن تموت نفس حتى تستكمل رزقها، فاتقوا الله وأجملوا في الطلب، ولا يحمل أحدكم استبطاء شيء
من الرزق أن يطلبه بغير حله، فإنه لا يدرك ما عند الله إلا بطاعته»
(الكافي: ج ٢/ ص ٧٥).

التكنوقراط

هم النخب المثقفة الأكثر علماً وتخصصاً في مجال المهام المنوطة
بهم، وهم غالباً غير منتمين للأحزاب. والتكنوقراط كلمة
مشتقة من كلمتين يونانيتين: (التكنولوجيا): وتعني المعرفة
أو العلم، و(قراط) وهي كلمة اغريقية معناها الحكم، وبذلك
يكون معنى تكنوقراط حكم الطبقة العلمية الفنية المتخصصة
المثقفة.

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين، فالرجاء عدم إلقائها 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
لصلاة الجماعة أو الزيارة؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق العراقية ببغداد ١٢١٩ لسنة ٢٠٠٩م

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

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

الخبير