



السنة العاشرة

٢٧/ شعبان المعظم / ١٤٢٥ هـ
٢٦/ ٦/ ٢٠١٤ م



الخبر

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



اصطفانا

شجرة أصلها ثابت وفرعها في السماء

اضرار الوجبات السريعة على الاطفال

اعداد/ علاء الاسدي

الأخرى للوجبات السريعة والجهازية. كما أكد باحثون اسكتلنديون مؤخراً- أن الوجبات السريعة وشبه المجهرة، تسهم بدرجة كبيرة في إصابة الأطفال بالربو، لخلوها من الخضراوات الطازجة والفيتامينات والمعادن، كما أن خلو هذه الأطعمة من الألياف الضرورية لانتظام الحركة الطبيعية للأمعاء يخل بوظيفتها، ويؤدي إلى اضطرابات في عملية الامتصاص، موضحين أن حياة الريف أفضل لصحة الأطفال، من العيش في المدن التي تنتشر بها الوجبات السريعة، أو بالأصح «المخلفات الغذائية». وأوضحت باحثة أمريكية - أن تناول السكريات والأطعمة السريعة والدهون بكثرة يغير سلوك الأطفال، وأن الوجبات السريعة تدفع إلى خمول العقل وكسله وإلى ترهل الجسم.. كما ذكرت مجلة «نيو ساينتست» (new scientist) مؤخراً، أن ما يحصل عليه الجسم من الدهون الموجودة بكثرة في الساندويتشات السريعة، ووجبات الشوارع يسبب أضراراً بالغة بالمخ، ويؤدي قدرة الذاكرة، لأن هذا الغذاء يمنع وصول الجلوكوز إلى المخ بكمية كافية.. كما وتكون غالباً محشوة بالتوابل الحارة بكميات كبيرة، وهذا الأمر يؤدي لتهييج الأغشية الداخلية للجهاز الهضمي، مما يحدث أضراراً كبيرة ومتعددة عند الإفراط في تناولها.

تشير الدراسات الحديثة الى أن التطور الحاصل في المدن، أبعدا الإنسان عن فطرته وتلقائيته في الأكل والمشرب.. الأمر الذي أدخل بصحة الإنسان عموماً، والأطفال خصوصاً، وجعلهم عرضة للإصابة بأمراض متعددة، على رأسها البدانة.. وهو ما يشير اليه الباحثون في هذا المجال ومنهم د. عامر الطويل حيث قال: أن المجتمعات الغربية منها والعربية قد تنبعت في السنوات الأخيرة إلى خطورة الوجبات الغذائية المنتشرة بها، وخصوصاً وجبات (التيك أوي) الجاهزة. ويقول: لقد ارتدت كثير من هذه المجتمعات، وقد ظهرت بها نزعات ودعوات إلى البدائية في الأكل، أي الحرص على البساطة وعدم التكلف، والتركيز على الأطعمة الطازجة والألياف والخضراوات، والاهتمام بالحبوب غير المقشرة، والإقلال من اللحوم الحمراء والدهون، وفوق ذلك كله الاقتناع بأن القيمة الغذائية للطعام أكثر أهمية من القيمة المادية التي يساويها هذا الطعام، ويحث الدكتور عامر الطويل على تناول المأكولات الشعبية الشرقية، المنتشرة في معظم الدول العربية، باعتبارها أكثر ملاءمة لصحة الإنسان وأكثر فائدة له. ويقول: أن أكل وجبة جاهزة واحدة ربما لا يكون أمراً مضرّاً، فالوجبة لا تضم سموماً خالصة بطبيعة الحال كالتّي تضمها السجائر مثلاً.. ولكن المخاطر الصحية



القرآن يتحدث عن سرعة الضوء

الفيزيائي أ/ شاكر عبد الرزاق

وهذه المسافة تمثل طول المدار الذي يسير فيه القمر خلال دورة كاملة، أي خلال شهر. وإذا أردنا حساب ما يقطعه القمر في سنة نضرب هذا المدار في ١٢ (عدد أشهر السنة):

$$١٢ \times ٢٧,٢٧ \times ٢١٥٢٦١٢ = ٢٥٨٣١٣٤٧ \text{ كيلو متر.}$$

$$١٢ \times ٢٧,٢٧ \times ٢١٥٢٦١٢ = ٢٥٨٣١٣٤٧ \text{ كيلو متر.}$$

وإذا أردنا أن نعرف ما يقطعه القمر في ألف سنة نضرب الرقم

الأخير بألف: $٢٥٨٣١٣٤٧ \times ١٠٠٠ = ٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠$ كيلو

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

$$٢٥٨٣١٣٤٧٠٠٠ = ١٠٠٠ \text{ متر. وكما نعلم أن طول اليوم}$$

فكرة طرحها أحد العلماء المسلمين- حول الآية الكريمة: (وَإِنْ يَوْمًا عِنْدَ رَبِّكَ كَأَلْفِ سَنَةٍ مِّمَّا تَعُدُّونَ) الحج: ٤٧. وتشير إلى زمنين متساويين، وهذا نوع من أنواع النسبية، حيث لدينا يوم

ولدينا ألف سنة، فكيف يمكن أن نساوي بينهما؟ وما هو العامل

المشترك؟ فيقول: أن القمر يدور

دورة كاملة حول الأرض كل ٢٧,٣

يوماً، وبسبب دوران الأرض حول

نفسها، نرى القمر يتم دورة

كاملة كل ٢٩,٥ يوماً، وأثناء

دوران القمر حول الأرض يدور

بمدار غير دائري (مفلطح) فيبلغ بعده

عن الأرض ٣٨٤ ألف كم وسطياً، ويدور القمر

حول الأرض بسرعة وسطية تبلغ ١ كيلو متر في

الثانية. والسؤال: ما هي المسافة التي يقطعها

القمر أثناء رحلته حول الأرض في ألف سنة؟

والجواب: إن سرعة الضوء في الفراغ حسب

المقاييس العالمية هي ٢٩٩٧٩٢ كيلو متر في

الثانية، (لنحفظ هذا الرقم لأننا سنجده في

الآية بعد قليل) فإذا سمينا اليوم الذي ذكرته

الآية باليوم الكوني (تميزاً له عن اليوم العادي

بالنسبة لنا)، يمكن أن نكتب المعادلة التالية:

(اليوم الكوني = ألف سنة عادية) وبعملية

حساب بسيطة على أساس الشهر الحقيقي، نجد

أن القمر يقطع مسافة تقدر بـ ٢١٥٢٦١٢,٢٧

كيلو متر حول الأرض في دورة حقيقية كاملة،

وهذه المسافة تمثل طول المدار الذي يسير فيه القمر خلال دورة كاملة، أي خلال شهر. وإذا أردنا حساب ما يقطعه القمر في سنة نضرب هذا المدار في ١٢ (عدد أشهر السنة):

$$١٢ \times ٢٧,٢٧ \times ٢١٥٢٦١٢ = ٢٥٨٣١٣٤٧ \text{ كيلو متر.}$$

$$١٢ \times ٢٧,٢٧ \times ٢١٥٢٦١٢ = ٢٥٨٣١٣٤٧ \text{ كيلو متر.}$$



صيام المرأة الحامل

عند الفطور، ويجب ان تكون غنية بالبروتينات والنشويات والالبان. الوجبة الثانية: بعد حوالي اربع ساعات (اي وجبة مسائية)، ووجبة السحور يجب ان تكون اقرب ما يمكن للأذان. الوجبة الثالثة: ان تكثر من تناول الالبان، لأنها تحتاج الى كميات كبيرة من الكالسيوم لبناء عظام الطفل، وان تشرب كميات كافية من الماء والسوائل ما بين الفطور والسحور. وهناك بعض الملاحظات المهمة تخص المرأة الحامل: يجب ان يكون غذاؤها غني بالمواد الغذائية والكالسيوم والحديد، وان تتناول بين لتر ونصف الى لترين من الماء ما بين الفطور الى السحور، لأن نقص السوائل يؤدي الى تقلصات في الرحم، قد يؤدي الى اسقاط او حدوث ولادة مبكرة، لذلك عند شعور الحامل بأي آلام اسفل البطن تشير الى تقلصات رحمية، يجب عليها ان تفطر بسرعة، عليها ان تراقب الوزن كل اسبوع للتأكد من نمو الجنين بصورة طبيعية، عند حدوث اي نزف عند الحامل يجب ان تفطر فوراً مع الاستراحة الكاملة، اذا كانت تشكو الحامل من التهابات في الكلى او المجاري البولية او زيادة في افراز الغدة الدرقية او ارتفاع ضغط الدم، يجب عليها ان تفطر، وكل ذلك بعد استشارة الطبيب.

يقسم الاطباء فترة الحمل الى ثلاث مراحل: المرحلة الاولى: هي الثلاثة اشهر الاولى، وهي فترة حرجة وحساسة وعادة ما تتعرض الحامل للغثيان والتقيؤ وحالة من القلق، هذه تنتج عن زيادة هرمونات الحمل.. فإذا كانت هذه الاعراض شديدة يجب على الحامل ان تفطر، خصوصاً اذا كان عند الحامل سوابق اسقاط.. فيجب عليها ان تفطر لأن الامتناع عن السوائل لفترة طويلة قد يزيد من احتمال حدوث الإجهاض. المرحلة الثانية: وتبدأ من الشهر الرابع وحتى السادس، هذه الفترة تعتبر اكثر استقراراً من الفترة السابقة.. هنا اذا كانت صحة الحامل جيدة، وتتناول الادوية المكملية مثل الحديد والكالسيوم، يمكنها ان تستمر بالصيام، ولكن اذا تعرضت الى مشاكل، مثل ارتفاع او انخفاض ضغط الدم السكري، او فقر الدم، فيجب عليها ان لا تصوم. المرحلة الثالثة: هي الاشهر الاخيرة، وهذه الفترة ايضاً حرجة.. لأنه من الممكن ان تتعرض الحامل الى المشاكل السابقة نفسها من فقر دم او السكري اضافة الى التعب والارهاق الذي يسببه الوزن الزائد للجنين، لذلك كل امرأة حامل يجب ان تستشير الطبيبة حول امكانية الصيام.. أما بالنسبة الى وجبات الغذاء للحامل يفضل ان تتناول الحامل ثلاث وجبات: الوجبة الاولى: هي





الغرور

اعداد/ علي السعيد

قَبْلَ أَحَدِهِمَا مَعَ الْآخَرِ، أَوْ مَعَ أُسْرَتِهِ؟ فَالشَّابُّ الْمَعْجَبُ بِنَفْسِهِ لَا يَرَى زَوْجَةً مُلَائِمَةً لَهُ إِلَّا نَادِرًا، وَكَمْ شَابَّةٌ وَشَابٌّ لَمْ يَتَزَوَّجُوا بِسَبَبِ الْغُرُورِ حَتَّى فَقَدُوا شَبَابَهُمْ.. وَرَبَّمَا تَتَحَوَّلُ الْحَيَاةُ الْأُسْرِيَّةُ إِلَى جَحِيمٍ، وَرَبَّمَا تَنْتَهِي بِالْفِرَاقِ بِسَبَبِ غُرُورِ أَحَدِ الزَّوْجَيْنِ أَوْ كِلَيْهِمَا.. أَوْ نَجِدُ بَعْضَ الشَّبَابِ الْمَغْرُورِ بِقُوَّتِهِ الْجَسَدِيَّةِ، يَتَعَامَلُ بِتَحَدٍّ وَاسْتَهْتَارٍ مَعَ الْآخَرِينَ، وَكَمْ انْتَهَى الْغُرُورُ إِلَى السَّجْنِ، وَالتَّبَذِّ الْإِجْتِمَاعِيِّ.. بَلْ كَمْ هِيَ حَوَادِثُ السَّيْرِ الَّتِي يَذْهَبُ ضَحِيَّتُهَا عَشْرَاتُ الْأَلْفِ مِنَ الشَّبَابِ كُلِّ عَامٍ، وَإِنَّمَا تَحْدُثُ بِسَبَبِ الطَّيْشِ وَالْمَجَازِفَاتِ.. وَمَنْ الْجَدِيرُ ذَكَرَهُ إِنْ الْإِحْصَاءَاتُ تَقْفِدُ: أَنْ عَدَدَ مَنْ يَقْضِي عَلَيْهِ مَرَضُ الْإِيدِزْ أَوْ السَّلِّ وَأَمْرَاضُ أُخْرَى، وَأَنْ (٥٣) مِلْيَارَ دُولَارٍ تَفْقِدُهَا دُولُ الْعَالَمِ الْثَالِثُ بِسَبَبِ حَوَادِثِ السَّيْرِ، وَهِيَ تَسَاوِي مَجْمُوعَ الْمُسَاعَدَاتِ الْمَقْدَمَةِ إِلَيْهَا مِنَ الدُّوَلِ الْغَنِيَّةِ!! بَلْ قَدْ يَسْتَوْلِي الْغُرُورُ عَلَى بَعْضِ الشَّبَابِ، فَيُخْجَلُ مِنَ الْإِنْتِسَابِ إِلَى أُسْرَتِهِ أَوْ مَدِينَتِهِ أَوْ قَرْيَتِهِ.. عِنْدَمَا يَتَوَهَّمُ أَنْ ذَلِكَ لَا يَلَاثِمُ مَوْقِعَهُ الْمَغْرُورَ بِهِ، بَلْ وَرَبَّمَا يَتَعَالَى عَلَى وَالِدِيهِ عِنْدَمَا يَرَى نَفْسَهُ أَصْبَحَ بِوَضْعٍ اجْتِمَاعِيٍّ غَيْرِ الْوَضْعِ الَّذِي يَنْتَسِبُ إِلَيْهِ وَيَعِيشُ فِيهِ وَالِدَاهُ! وَرَبَّمَا يَكُونُ الشُّعُورُ بِالتَّفُوقِ الْعِلْمِيِّ لَدَى بَعْضِ الشَّبَابِ حَالَةً مِنَ الْاسْتِخْفَافِ بِفِكْرِ الْآخَرِينَ وَأَرَائِهِمْ، وَلَقَدْ قَادَ الْغُرُورُ الْعِلْمِيَّ قِطَاعَاتٍ كَبِيرَةً إِلَى الْاسْتِخْفَافِ بِالْإِيمَانِ بِاللَّهِ سُبْحَانَهُ، وَبِمَا جَاءَ بِهِ النَّبِيُّونَ، وَمَنْ هُنَا كَانَ لَا يَبْدُ مِنَ التَّنْقِيفِ الْمَرْكَزِ لِجِيلِ الشَّبَابِ، ثَقَافَةٌ أَخْلَاقِيَّةٌ تَجَنَّبُهُمْ مَخَاطِرَ الْغُرُورِ وَالْإِعْجَابِ بِنَفْسِهِ.



الْإِعْجَابُ بِالنَّفْسِ وَالْغُرُورُ حَالَةٌ مَرَضِيَّةٌ تَعْتَرِي الْإِنْسَانَ بِسَبَبِ الشُّعُورِ بِالتَّفُوقِ عَلَى الْآخَرِينَ، وَالْإِعْتِدَادُ بِمَا عِنْدَهُ مِنْ قُوَّةٍ أَوْ جَمَالٍ أَوْ مَالٍ أَوْ سُلْطَةٍ أَوْ مَوْقِعٍ اجْتِمَاعِيٍّ أَوْ مَسْتَوًى عِلْمِيٍّ.. وَتِلْكَ الظَّاهِرَةُ الْمَرَضِيَّةُ هِيَ مِنْ أخطر مَا يَصِيبُ الْإِنْسَانَ، وَيَقُودُهُ إِلَى الْمَهَالِكِ، وَيُؤَرِّطُهُ فِي مَوَاقِفٍ قَدْ تَنْتَهِي بِهِ إِلَى مَأْسَاةٍ مُفْجِعَةٍ صَوَّرَهَا الْقُرْآنُ الْكَرِيمُ بِقَوْلِهِ: (إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَّاظٌ * أَنْ رَأَاهُ اسْتَغْنَى) (العلق، ٦، ٧). وَحَذَّرَ مِنْ تِلْكَ الظَّاهِرَةِ فِي إِيْرَادِهِ لَوْصِيَّةً لِقَمَانِ لَابَنِهِ: (وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ) (لقمان ١٨). وَقَالَ أَيْضًا: (إِنَّكَ لَنْ تَخِرْقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طَوْلًا) (الأسراء ٣٧). وَتَعْتَبِرُ مَرَحَلَةُ الشَّبَابِ، لِأَسِيْمَا مَرَحَلَةُ الْمَرَاهِقَةِ - مِنْ أَكْثَرِ مَرَاكِلِ حَيَاةِ الْإِنْسَانِ شُعُورًا بِالْغُرُورِ، وَالْإِعْجَابِ بِنَفْسِهِ، وَرَبَّمَا الْاسْتِهْوَاجَةُ بِالْآخَرِينَ، أَوْ بِالْمَخَاطِرِ وَالِدُخُولِ فِي الْمَغَامِرَاتِ.. وَكَمْ كَانَ لِهَذَا الشُّعُورِ الْمَرَضِيِّ مِنْ أَثَرٍ سَيِّئٍ عَلَى سُلُوكِ الشَّبَابِ، بِمَا يَجْلِبُهُ عَلَيْهِمْ مِنْ مَأْسٍ.. فَكَمْ يَكُونُ لِلْغُرُورِ مِثَالًا عِنْدَ الْفَتَى أَوْ الْفَتَاةِ مِنْ أَثَارٍ سَلْبِيَّةٍ عَلَى التَّعَامُلِ مَعَ عَمَلِيَّةِ إِخْتِيَارِ الزَّوْجِ أَوْ الزَّوْجَةِ أَوْ التَّعَامُلِ مَعَ



ارفقوا بأولادكم

اعداد/ محمد النصر اوي

لا يمكن لأهل أن يكونوا مثاليين دائماً في تربية أبنائهم طيلة الوقت، إلا أن هناك بعض النصائح البسيطة تستطيع الأم من خلالها أن تحدث فرقاً بالغاً في تنشئتهم، منها: أن تمنح طفلها بعضاً من وقتها، وتوليها اهتمامها، فالطفل لا يستطيع أن يدرك إلا حاجاته الأنسية ولا يهتم بما إذا كانت مشغولة أم لا، ولا تضع كثيراً من القوانين، فقط بعض القواعد الأساسية.. مثلاً قول الحقيقة دائماً، حتى لو قام بفعل خاطئ.. أن تعلمه أن يكون لطيفاً مع الآخرين، لاسيما مع أشقائه أو شقيقاته، أن يبقى في منأى عن أي مخاطر وإعلامها دائماً بمكان وجوده، وعدم تحدثه مع الغرباء.. ربما تبدو عملية تربية الأطفال مليئة بالروتين والرتابة، ولكن هذا لا يعني أن الأم سيئة أو فاشلة، فمن الخطأ أن تشعر بأنها مُرغمه على فعل شيء آخر غير ما ترغب فيه.. من المهم جداً أن تكون صادقة مع ذاتها، لتتمكن من تربية أطفالها بشكل سليم.. أن لا تقوم بأكثر من عمل واحد في الوقت ذاته، لأنها ستسهم في نشر جو من التوتر على الجميع، ولن يتمكن أحد من إنجاز مهمته بشكل جيد.. أن تعلمه الشكر و تقدير أفعال الأشخاص الآخرين.. أن تزرع الضحكة والبسمة على وجه أطفالها، غالباً ما يتشاجر الأولاد مع بعضهم بعضاً، لأنهم في حاجة إلى إطلاق كل طاقتهم فعليةا ابعاد الشجار عن أطفالها، وتشجيعهم على القيام بنشاط جسدي. فإذا بدأ الأطفال الشجار في (السوبرماركت) مثلاً، عليها أن توكل لكل واحد منهم مسؤولية ما، كأن يجلب أحدهم الأغراض من الرفوف وأن يجر الآخر العربة.. أن لا تكون كثيرة الانتقاد إذا حاول أحدهم مساعدتها في ترتيب المنزل وفشل في ذلك، فهو على الأقل حاول ولم ينجح.. أن تصنع لهم ذكريات جميلة، فالأعوام تمر بسرعة والعمر غفلة، أن تحرص دائماً على أخذ ملابس إضافية عند الخروج في نزهة وعليها التعود على فكرة أن منزل الأطفال يمتلئ بسرعة بالملابس المتسخة، فلا تهتم كثيراً.. أن لا تصرخ كثيراً، وأن تحترمهم، وأن تكون القدوة فالطفل يتعلم منها، إذا كانت لطيفة مع الآخرين ومعه فسيكون أيضاً لطيفاً، أن تعلمهم التكلم بهدوء وبصوت خافت، فهم يستمعون لها أكثر.. ولا تطلب منهم بصيغة الأمر.. ولا تنسى أن تقول لهم إنها تحبهم.

لا يمكن لأهل أن يكونوا مثاليين دائماً في تربية أبنائهم طيلة الوقت، إلا أن هناك بعض النصائح البسيطة تستطيع الأم من خلالها أن تحدث فرقاً بالغاً في تنشئتهم، منها: أن تمنح طفلها بعضاً من وقتها، وتوليها اهتمامها، فالطفل لا يستطيع أن يدرك إلا حاجاته الأنسية ولا يهتم بما إذا كانت مشغولة أم لا، ولا تضع كثيراً من القوانين، فقط بعض القواعد الأساسية.. مثلاً قول الحقيقة دائماً، حتى لو قام بفعل خاطئ.. أن تعلمه أن يكون لطيفاً مع الآخرين، لاسيما مع أشقائه أو شقيقاته، أن يبقى في منأى عن أي مخاطر وإعلامها دائماً بمكان وجوده، وعدم تحدثه مع الغرباء.. ربما تبدو عملية تربية الأطفال مليئة بالروتين والرتابة، ولكن هذا لا يعني أن الأم سيئة أو فاشلة، فمن الخطأ أن تشعر بأنها مُرغمه على فعل شيء آخر غير ما ترغب فيه.. من المهم جداً أن تكون صادقة مع ذاتها، لتتمكن من تربية أطفالها بشكل سليم.. أن لا تقوم بأكثر من عمل واحد في الوقت ذاته، لأنها ستسهم في نشر جو من التوتر على الجميع، ولن يتمكن أحد من إنجاز مهمته بشكل جيد.. أن تعلمه الشكر و تقدير أفعال الأشخاص الآخرين.. أن تزرع الضحكة والبسمة على وجه أطفالها، غالباً ما يتشاجر الأولاد مع بعضهم بعضاً، لأنهم في حاجة إلى إطلاق كل طاقتهم فعليةا ابعاد الشجار عن أطفالها، وتشجيعهم على القيام بنشاط جسدي. فإذا بدأ الأطفال الشجار في (السوبرماركت) مثلاً، عليها أن توكل لكل واحد منهم مسؤولية ما، كأن يجلب أحدهم الأغراض من الرفوف وأن يجر الآخر العربة.. أن لا تكون كثيرة الانتقاد إذا حاول أحدهم مساعدتها في ترتيب المنزل وفشل في ذلك، فهو على الأقل حاول ولم ينجح.. أن تصنع لهم ذكريات جميلة، فالأعوام تمر بسرعة والعمر غفلة، أن تحرص دائماً على أخذ ملابس إضافية عند الخروج في نزهة وعليها التعود على فكرة أن منزل الأطفال يمتلئ بسرعة بالملابس المتسخة، فلا تهتم كثيراً.. أن لا تصرخ كثيراً، وأن تحترمهم، وأن تكون القدوة فالطفل يتعلم منها، إذا كانت لطيفة مع الآخرين ومعه فسيكون أيضاً لطيفاً، أن تعلمهم التكلم بهدوء وبصوت خافت، فهم يستمعون لها أكثر.. ولا تطلب منهم بصيغة الأمر.. ولا تنسى أن تقول لهم إنها تحبهم.



حب الله يهون الموت

اعداد / المحرر

حمّام يزيل ذلك كلّهُ اما تريد أن تدخله فتغسل ذلك عنك ؟ أو تكره أن تدخله فيبقى ذلك عليك ؟ قال : بلى يا بن رسول الله ، قال : فذلك الموت هو ذلك الحمّام ، وهو آخر ما بقي عليك من تمحيص ذنوبك وتنقيتك من سيئاتك ، فإذا أنت وردت عليه وجاورته فقد نجوت من كلّ غم وهم وأذى ووصلت إلى كل سرور وفرح ، فسكن الرجل ونشط واستسلم وغمض عين نفسه ومضى لسبيله (بحار الانوار ج ٦ ص ١٥٦) .

عن أبي عبد الله عليه السلام قال : ان أمير المؤمنين عليه السلام اشتكى عينه ، فعاده رسول الله صلى الله عليه وآله فإذا هو يصيح ، فقال له النبي صلى الله عليه وآله : أجزعاً أم وجعاً ؟ فقال : يا رسول الله ما وجعت وجعاً قط أشدّ منه ، فقال صلى الله عليه وآله : يا علي إنّ ملك الموت إذا نزل لقبض روح الكافر نزل معه سفود من نار فنزع روحه به فتصيح جهنّم ، فاستوى علي عليه السلام جالساً فقال : يا رسول الله أعد علي حديثك فقد أنساني وجعي ما قلت ، ثم قال عليه السلام : هل يصيب ذلك أحداً من أمتك ؟ قال صلى الله عليه وآله : نعم . حاكم جائر ، وأكل مال اليتيم ، وشاهد زور .

وعن الحسن بن علي عليه السلام قال : دخل علي بن محمد عليه السلام على مريض من أصحابه وهو يبكي ويجزع من الموت ، فقال له : يا عبد الله تخاف من الموت لأنك لا تعرفه ، رأيته إذا اتّسخت وتقذّرت وتأذيت من كثرة القذر والوسخ عليك ، وأصابك قروح وجرب ، وعلمت أنّ الغسل في

قُلْ وَلَا تَقُلْ

✧ **قل:** حضرت أُمِّيَّةٌ شعريّة، ولا تقل: حضرت أُمِّيَّةٌ شعريّة، لأن (الأُمِّيَّة) أصلها (أُمُويّة) على وزن افعولة.

✧ **قل:** يا منكر المعروف، ولا تقل: يا ناكِر المعروف.

✧ **قل:** جاء خمسون رجلاً وَنَيْفٌ، ولا تقل: جاء نَيْفٌ وخمسون رجلاً، لأن النيف لا تستعمل إلا بعد الفاظ العقود.

✧ **قل:** أضعفتهم النُّعْرَةُ الطائفيّة، ولا تقل: أضعفتهم النُّعْرَةُ الطائفيّة، لأن (النُّعْرَةُ): صوت الخيشوم أو هبوب الريح، و(النُّعْرَةُ): العصبية.

✧ **قل:** المريض في مرحلة النُّقْه أو النُّقْه، ولا تقل: المريض في مرحلة النُّقْه أو النُّقْه، ولا تقل:

غرائب القضايا:

الجنابة فايروس فإنه ينتقل عن طريق الهواء ولكن أُنَى ذلك .

من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية

قالوا: إن الجنابة يمكن أن تنتقل إلى أفراد العائلة إذا لم تغتسل !

نقول :- إن الجنابة حدث معنوي خاص بصاحبه لا ينتقل لا بالمعاشرة ولا بالرطوبة المسرية ، ومتى ما أصبحت

كلمات مضيئة

قال الإمام الباقر (عليه السلام): الله افرح بتوبة عبده.. من العقيم الوالد ، ومن الضال الواجد ، ومن الظمان الوارد. ميزان الحكمة: ج ١ ص ٥٤١

كلمة ومعنى

شعيب (عليه السلام):

أحد انبياء بني اسرائيل، وهو تصغير كلمة (شعب)، أي الجماعة أو الأمة.

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.