



السنة الحادية عشرة

٨ / ربيع الآخر / ١٤٣٦ هـ

٢٩ / ١ / ٢٠١٥ م

الخبير



نشرة أسبوعية ثقافية يصدرها قسم الشؤون الفكرية والثقافية / شعبة الدراسات والنشرات / وحدة النشرات / في العتبة العباسية المقدسة

حروف

اختبارات

ألعاب

أكتب الحرف





الألعاب التربوية

إعداد / علي السعيد

ألعاب الكرة.

ألعاب الذكاء: مثل الأحاجي (الألغاز)، حل المشكلات، الكلمات المتقاطعة.

الألعاب التمثيلية: مثل التمثيل المسرحي، لعب الأدوار.

القصص والألعاب الثقافية: المسابقات القرآنية والشعرية، بطاقات التعبير.

أما شروط الألعاب: فيكون في اختيار الألعاب التي لها أهداف تربوية محددة، وفي نفس الوقت مثيرة وممتعة، وذات قواعد سهلة وواضحة وغير معقدة.. وأن تكون اللعبة مناسبة لخبرات وقدرات وميول الأطفال، ليكون دورهم فيها واضحاً ومحدداً ومن بيئتهم، وتشعرهم بالحرية والاستقلالية في اللعب..

ومع التقدم الذي نشهده ازداد الاهتمام بالألعاب التربوية، فظهرت الألعاب البصرية والسمعية، والثابتة والمتحركة، والفردية والجماعية.. وصار الكثير من أولياء الأمور يهتمون بامتلاك هذه الألعاب لتحقيقها الأهداف التربوية.

تختلف ألعاب الأطفال في مكوناتها ومدلولاتها، ومدى استفادة الطفل منها.. لكن هناك من الألعاب ما هو تربوي، (يقدم فكراً جديداً).. حيث تعتبر عملية التشارك والتفاعل مع الطفل عند اللعب، من العوامل التي تثري فكر الطفل، وتتيح له تساؤلات جديدة..

وتظهر فوائد أسلوب التعلم باللعب للطفل- في أنه يؤكد الذات- من خلال التفوق على الآخرين فردياً وفي نطاق الجماعة، فيتعلم التعاون واحترام حقوق الآخرين واحترام القوانين والالتزام بها، كما يعزز انتمائه للجماعة، كما يسهم أيضاً في نمو الذاكرة والتفكير والإدراك والتخيل.. فيكتسب الطفل الثقة بالنفس والاعتماد عليها، ويسهل اكتشاف قدراته واختبارها..

أما عن أنواع الألعاب التربوية فمنها:

الدمى: مثل أشكال الحيوانات، أدوات الصيد، السيارات والقطارات، الآلات، أدوات الزينة.

الألعاب الحركية: مثل ألعاب الرمي، التركيب، السباق، القفز، المصارعة، التوازن والتأرجح، الجري،

الذاكرة

إعداد/ الفيزيائي شاكِر عبد الرزاق

ترتيب الصورة المبعثرة، أو الكلمات المتقاطعة، وحتى تعلم الكتابة على الآلة الطباعة..

✧ ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة، وخصوصاً رياضة المشي لمدة لا تقل عن نصف ساعة يومياً.

✧ الضغط بقوة مع التكرار على أصابع السبابة والوسطى والخنصر في القدمين، وتدليك شحمة الأذن.

✧ النوم لمدة ثماني

ساعات يومياً،

كما أن القيلولة

في منتصف اليوم

تلعب دوراً جيداً

أيضاً.

✧ تجنب القيام

بالقراءة والكتابة

بعد تناول الغذاء

مباشرة، أو عندما

يكون الشخص

مرهقاً أو مضطرباً

أو قلقاً أو خائفاً..

حيث لا بد من

الاسترخاء لفترة قصيرة، الى أن يهضم الطعام ويزول التوتر.

كما أن هناك بعض الأغذية التي تقوي الذاكرة منها: السمك والجزر والكرفس والسفرجل والسمسم والزبيب والفول السوداني والجوز واللوز واللبن والثوم والعسل.

الذاكرة.. أو العقل.. أو الدماغ.. هو ذلك الجزء -الرمادي اللون- الذي يملأ جمجمة الإنسان.. والذي لم يزل يحير العلماء، والأطباء.. بأسراره العجيبة ومزاياه الغريبة.. فهو مركز التحكم. وجهاز السيطرة.. والمقرّر والمدبر والمسير.. لكل حركة يؤديها الإنسان.. سنذكر هنا بعض الأمور التي من شأنها أن تقوي الذاكرة.. فالكثير منا يعاني من النسيان، ومن صعوبة استرجاع

المعلومات بعد بذل

الجهد في تخزينها

وحفظها..

لذا سنبين

بعض الطرق

والخطوات وبعضاً

من الأغذية،

والتي أشار إليها

الخبراء، لتقوية

الذاكرة ومنها:

✧ تكرار التحدث

أو سماع أو رؤية

الشيء المراد

تذكره.

✧ كتابة المعلومة

التي نحتاج لها مستقبلاً، حيث أن كتابة المواعيد وغيرها في مذكرة خاصة ترسخ المعلومة في الذهن.

✧ التقليل من استخدام الهواتف الذكية.. أو عدم استخدامها إلا عند الضرورة، فهي تعطل عمل بعض أجزاء الدماغ، وتقوم هي مقامها.

✧ ممارسة بعض الألعاب التي من شأنها تقوية وتنشيط الذاكرة، ومنها الألعاب الذهنية.. كالحسابية، أو



إعداد / محمد النصراوي

قُرحة المعدة

مضي فترة قصيرة من ربع إلى نصف ساعة، وقد تتأخر إلى ساعتين، وكلما بعدت القرحة عن الفتحة الفؤادية للمعدة، وقربت من الفتحة البابية كلما تأخر الألم. وفي حالات قرحة الاثني عشر يحدث الألم بعد فترة بين أربع أو خمس ساعات بعد الوجبة، أي عندما يبدأ المريض بإحساس الجوع.. ولهذا يسمّى الألم في هذه الحالات (ألم الجوع)، ويخفّفه أو يزيده الطعام. وقد تشتد الأعراض في فصل من فصول السنة أو في فترة من الفترات، ومرجع هذا إلى عوامل شخصية كثيرة منها: الحساسية أو كثرة العمل وتراحم المشاغل.. ويخفّف من الحموضة والألام المصاحبة للقرحة القيء، أو شرب كوب من الحليب، أو (فلوريات فوارة) مثل (البيكربونات) (والسلفات)، والفحص السريري لا يكفي للجزم بوجود القرحة، بل لابد من بعض الفحوص المعملية ومنها كشف الغذاء الاختباري، وفي بعض الأحيان لابد من عمل أشعة للمعدة والاثني عشر، وقرحة المعدة قد تكون حميدة أي عادية، أو خبيثة أي سرطانية، وكبر حجم القرحة لا يدل على أنها سرطانية، بل بالعكس قلما تكون القرحة الضخمة سرطانية، ومضاعفات القرحة قد تكون بسيطة، مثل الحالات النفسية التي تنتج من طول المرض أو طول العلاج، أو الأدوية نفسها.. أو قلة الغذاء ونقص الفيتامينات، أو تنتج من كثرة تناول القلويات.

لا تزال قرحة المعدة ليست معروفة تماماً مسبباتها، ولكن هنالك عوامل عديدة لها تأثير كبير في حدوثها، مثل العامل الوراثي، والعامل النفسي، والمأكولات الخشنة والحارّة، وعدم الانتظام في وجبات الطعام، والحساسية والتدخين، والخمور، وكذلك نوع عمل الإنسان فتكثر مثلاً عند الأطباء، وسائقي السيارات، والطباخين، وتبيّن أخيراً أن هناك علاقة بين قرحة المعدة وفصيلة دم المريض.

وهذه الأسباب هي المتهم الأول، وإن كانت الحموضة الزائدة بزيادة إفراز حامض (الهيدروكلوريك) هي السبب المباشر في الإصابة بالقرحة.. وتدل الإحصائيات على أن قرحة الاثني عشر أكثر انتشاراً من قرحة المعدة، وقد لوحظ أن نسبة الإصابة بقرحة المعدة أكبر في السيدات منها في الرجال، والعكس بالنسبة لقرحة الاثني عشر، ولوحظ أن الإصابة بقرحة المعدة أكثر في المدمنين، وقرحة الاثني عشر أكثر في العصبيين.

أما أعراضها: فالإحساس بالحموضة أو ما يسميه العامة (حرقان القلب) ثم الغثيان، مع آلام على أشكال كثيرة غير الحرقان، منها التقلّص أو المغص.. وهذه الآلام لها علاقة بوجبات الطعام، وتحدث في حالات قرحة المعدة عقب الأكل مباشرة، أو بعد



الشباب.. والإعلام المعاصر

حيدر السلامي

ثقافة الصورة الشديدة التأثير..! إلهام بنفس
الطريقة مع اختلاف المضمون والمحتوى..!

إننا جميعا نتحدث وعلى الدوام عن الغزو الإعلامي والثقافي الغربي، ونضوذه إلى بيوتنا وانعكاسه على أفكار شبابنا.. ولكننا دائما نواجه بالسؤال التقليدي: ما البديل؟ فهل فكرنا بإيجاد البدائل؟ وهل فكرنا بتحسين

شبابنا ضد هذه
الهجمات والحملات
الدعائية للنمط
الغربي، برودة فعل
مكافئة للفعل؟

فإذا ما أردنا
الحفاظة على
شبابنا ينبغي لنا أن
نستفيد من الوسائل
المتاحة لنا، في
تقوية إعلامنا
بخلق البدائل..

إذ ليس من اليسير أن تمنع الشباب من متابعة قناة فضائية تلامس مشاعره، وتلبي احتياجاته النفسية، وتناقش همومه اليومية، وتتعرض لأدق التفاصيل التي يواجهها.. فلا يمكن مواجهة هذا الواقع بإعلام يتصف خطابه بالمثالية.. ويتعد أو يتعالى على هموم الناس الحياتية.. أو يتسم بالسطحية والضعف في طرحه للمضامين.. فهو بهذا يكون تأثيره السلبي أكبر من الإيجابي.. وبكلمة موجزة- علينا أن نرتقي بمستوى إعلامنا ليكتسب القدرة على المواجهة.. فلا يكفي التنبيه على وجود الخطر، وإنما يفترض المبادرة إلى صد هجمته وقلع جذوره.

يساهم الإعلام عموماً والمصور خصوصاً، في تكوين الأفكار، والفكر السياسي، والدعاية للشخصيات.. كما يساهم مساهمة فعالة، في توجيه الرأي العام.. لاسيما لشريحة الشباب، فهم مهيوون أكثر من غيرهم، لتقمص الشخصيات، والتأثر بالشخصيات التي تظهر على شاشة التلفزيون، أو السينما، من الممثلين وعارضي الأزياء، ورياضيين، ورجال العصابات، وشخصيات..

الخ. كما يتأثرون
بالشخصيات
التي تمثل
دور البطولة
السياسية
والاجتماعية
والثورية
وعظماء
التاريخ، ذلك
لأن الشباب (من



الذكور والاناث). في هذه المرحلة - هم في طور تكوين الشخصية، وانتقاء المثل الذي يتأثر به. وحيث أن الغرائز والمشاعر، لاسيما غريزة الجنس، هي في أوجها لدى الشاب، فإن وسائل الإعلام- ساهمت مساهمة فعالة في إثارتها، عن طريق الأفلام والصور المجانية والمغرية، وعن طريق القصص الغرامية والأدب والثقافة.. كما ساهمت أفلام العصابات والإجرام- في حرف الكثير من المراهقين وتدريبهم على اقتراف الجريمة.

وهنا يطرح السؤال: كيف يمكن مواجهة هذه التحديات الخطيرة التي يفرضها الإعلام الغربي، بما يمتلكه من قدرات مذهلة.. وما السبل لمواجهة

حشمة المرأة

إعداد/ الشيخ ستار الكناني

وبيتها وأطفالها.. وفي الوقت نفسه لم يمنعها من أي عمل مشروع.. ولم يفرض عليها أن تعيش بين جدران بيتها الأربعة، بل سمح لها بممارسة أعمالها خارج البيت ودخله.. ولكن في حدود الشرف والعفة والكرامة. فقال عز من قائل:

﴿وَلْيَضْرِبَنَّ بِخُمْرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ﴾ (النور: ٣١).

وقد بلغ من حرصه على أن لا تمتد ألسنة أهل السوء إليها- أن جعل النيل من كرامتها والتحدي لشرفها من الموبقات، وبمنزلة الشرك بالله وقتل الأنفس بغير حق..

وسجل القرآن على الذين يرمون المحصنات اللعنة في الدنيا والآخرة وأمر بجلدهم ثمانين جلدة تأديباً لهم على ما اقترفوه من المساس بكرامتها وشرفها.. كي لا يعودوا لمثل ذلك أبداً، فقال سبحانه في سورة النور: ﴿وَالَّذِينَ يَرْمُونَ الْمُحْصَنَاتِ ثُمَّ لَا يَأْتُوا بِأَرْبَعَةِ شُهَدَاءَ فَاجْلِدُوهُمْ ثَمَانِينَ جَلْدَةً وَلَا تَقْبَلُوا لَهُمْ شَهَادَةً أَبَدًا وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ﴾ (النور: ٤).

ومرة أخرى نؤكد على المرأة أن تلتزم الحشمة في ملابسها وسلوكها، وأن تجتنب كل ما يثير الشبهات حولها ويلفت الأنظار إليها.

ما أبعد نظر الاسلام! في ثورته على الاختلاط، ودعوته الى الخدر وسد ذرائع الشر.. فالطبيعة البشرية من هذه الناحية كالطبيعة العامة إذا هي ثارت حطمت حواجز الأدب وآذنت بفساد كبير..

ومن أجل ذلك عالج الاسلام منابع الفتنة وثغور السوء فأوجب على المرأة الاحتشام في ثوبها إذا واجهت الناس، فلا يكون شفافاً أو مجسماً أو قاصراً عما أمر الله به أن يستر منها..

قال سبحانه في كتابه العزيز: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا﴾ (الأحزاب: ٥٩).

وقد أراد الاسلام بهذا التشريع أن يحفظ للمرأة حيائها وشرفها من أن تعبت به العيون الشرهة والنفوس المريضة، وصيانتها من التبذل والاختلاط المشين بالرجال، كما عليه أكثر النساء في زماننا هذا..

ولأسف فهذا الاختلاط يعرضها لأن تكون مهدورة الكرامة.. وفريسة لأصحاب الشهوات الدنيئة.. وحديثاً كريهاً داخل المجتمع، وبدلاً من أن تلوكمها الألسن وتمتد إليها الاعين.. فقد أراد لها الاسلام الكرامة وأن تنصرف لمهامها

الحشمة تاج



الصدق طريق النّجاة

إعداد / الشيخ برير آل خليفة

فقال أحدهما للآخر: إن هذا الحطّاب الخبيث.. يريد أن يشغلنا في البحث عنه في كوم الحطب الكبير هذا.. ليعطيه فرصة للهرب.. لا تُصدقه.. فليس من المعقول أن يخبئه ثم يدل عليه!! هيا نسرع للحاق به..

ومضيا في طريقهما مسرعين.. ولما ابتعدا واختفيا عن الأنظار.. خرج الشاب من كوم الحطب مذهولاً مستغرباً!! وقد بدت عليه آثار الاضطراب والخوف والغضب.. فقال معاتباً الحطّاب: كيف تخبئني عندك وتخبرهم عني؟! أليس لك قلب يشفق؟! أليست عندك رحمة..؟! أليس.. أليس؟

فقال الحطّاب: يا بني- إذا كان الكذب ينجي، فالصدق أنجي.. ووالله لو كذبت عليهم لبحثوا عنك ووجدوك.. ثم قتلوك.. سري في أمان الله وعلى بركة الله.. وإياك والكذب واعلم أن الصدق طريق النّجاة.

بينما كان أحد الحطّابين يحتطب ويجمع الحطب، ويصنع منه أكواماً.. قبل نقله إلى السوق لبيعه.. إذا بشاب يركض ويلهث من التعب! فلما وصل إليه طلب منه أن يخبئه في أحد أكوام الحطب.. كي لا يراه أعداؤه الذين هم في أثره- يريدون قتله.. فقال الحطّاب: أدخل في ذلك الكوم الكبير، فدخل وغطاه ببعض الحطب، كي لا يرى منه شيء..

وأخذ الحطّاب يحتطب ويجمع الحطب.. وبعد قليل أبصر الحطّاب رجلين مسرعين نحوه، فلما وصلا سألاه عن شاب هل مرّ به قبل قليل؟ ووصفا له.. وإذا به الشاب نفسه المختبئ عنده! فقال لهم: نعم- لقد رأيته..! وخبأته عنكما في ذلك الكوم! ابحثوا عنه فإنكم ستجدونه..! والشاب في كوم الحطب يسمع الحديث..! فكاد قلبه يقف لشدة الخوف والهلع..! عندما سمع الحطّاب يخبرهم بمكانه!!

مقالات / الاستقامة مع المعاشرة

إن مثل من يرى في نفسه الاستقامة الخلقية - وهو في حالة العزلة عن الخلق - كمثل المرأة الجميلة المستورة في بيتها، فلا يعلم مدى (استقامتها) وعفافها، إلا بعد خروجها إلى مواطن (الانزلاق).. وكذلك النفس- فإن قدرتها على الاستقامة في طريق الهدى، والتفوق على مقتضى الشهوات، يُعلم من خلال (التحديات)

المستمرة بين دواعي الغريزة، ومقتضى إرادة المولى عز ذكره.. ولا ينبغي للعبد أن يغتر بما فيه من حالات السكينة والطمأنينة وهو في حالة العزلة عن الخلق، إذ أن معاشرته الخلق تكشف دفائن الصفات التي أخفاها صاحبها، أو خفيت عليه في حال عزلته.

الشيخ حبيب الكاظمي

غرائب القضايا

قالوا: إن المرأة إذا أرادت الزواج اشترت قفلاً ومفتاحاً، وجاءت إلى أحد أضرحة المعصومين لتفتح ذلك القفل عند سيد أو خادم!

ونقول:- لم نسمع بهذا من قبل، وإنما قرأنا- أن شخصاً حضر عند مولانا أبي عبد الله الصادق عليه السلام وقال له: عندي خمسة من البنات

وأريد أن أزوجهن، فأرشدته الإمام أن يعقد مأتماً للزهراء (عليها السلام) في بيته للنساء وبالفعل عمل ذلك الرجل بتوجيه الإمام عليه السلام وكانت النتيجة إيجابية، وفي نفس السنة تزوجت جميع بناته فأين هذا العمل من ذاك، علماً أنه يوجد ما ينفع في هذا المجال في كتاب مفاتيح الجنان.

من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية

كلمة ومعنى

تتـ:

كلمة تركية الأصل، وتعني باللغة العربية (الدخان).



كلمات مضيئة

قال الإمام الصادق عليه السلام:

«من أكل من مال أخيه ظلماً، ولم يرده إليه، أكل جذوة من النار يوم القيامة».

(الكافي، ج ٢ / ص ٣٣٤)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليه 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 صلاة 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 السعيد - التدقيق اللغوي : موفق هاشم الرجال - التصميم والإخراج : أحمد السيلاوي

