

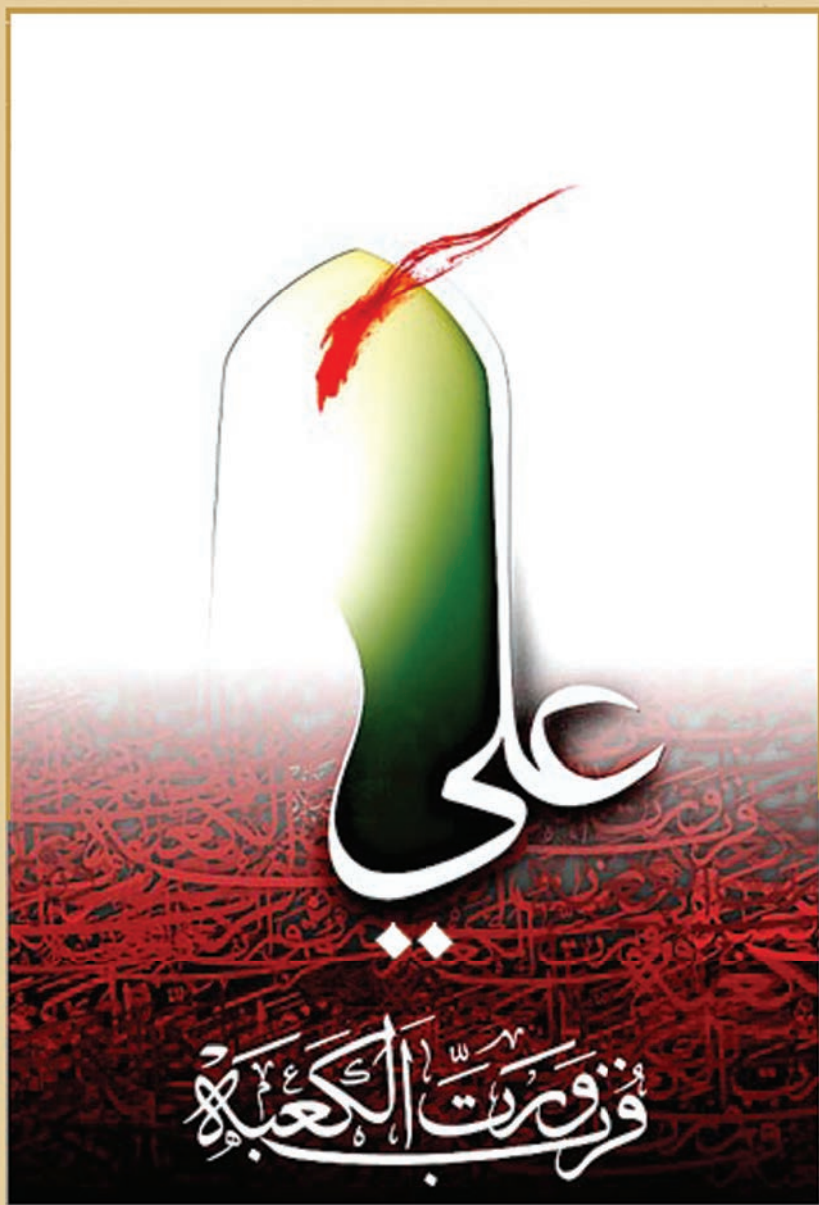


السنة العاشرة
١٨/رمضان الكريم/١٤٣٥ هـ
٢٠١٤/٧/١٧ م

الخبز السحرى



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



الأطفال والصيام

اعداد/ محمد النصراوي

مع الأغذية المحتوية على البروتينات، لأنها مهمة لبناء عضلات الطفل، وتحميه من الإصابة بوهن العضلات بعد فترة الصيام.. كما يجب استخدام الدهون غير المشبعة في طعام الطفل، والحرص على تعويد الطفل على تناول السلطة الخضراء.

ويضيف الخبراء أنه يجب تقديم وجبة صغيرة للطفل بعد أربع ساعات من وجبة الإفطار، مثل طبق المهلبية أو الأرز باللبن أو بعض أنواع الحلوى أو المعجنات، ويقولون إنه يفضل وضع المكسرات عليها، نظراً لما تحتويه من نسبة عالية من البروتينات والأملاح المعدنية، والكثير من الفيتامينات التي يحتاج إليها جسم الصغير.

أما بالنسبة للطفل نحيف الجسم، فيجب الحرص على أن يأخذ هذا الطفل قسطاً كافياً من الراحة يومياً بعد انتهاء اليوم الدراسي، وألا يبذل مجهوداً بدياً أكثر من اللازم حتى لا يتم حرق المزيد من السعرات الحرارية، خاصة مع فترة الصيام التي يتم خلالها حرق السعرات المخزنة في الجسم، كما ينصح الخبراء في هذه الحالة بتقديم وجبات صغيرة إضافية للطفل النحيف بين وجبتي الإفطار والسحور، لكي تساعد الجسم على تخزين أكبر كمية من السعرات المطلوبة، لمواجهة فترة الانقطاع عن الأكل.

تناول خبراء وعلماء التغذية خلال شهر رمضان، تغذية الصائم الصغير، وأكدوا على عدم منع الأطفال من ممارسة شعائر الصيام الجميلة.. بل يجب تعويد الطفل على الصيام منذ الصغر لفترات صغيرة في البداية، تتراوح لعدة ساعات أولاً، وتندرج إلى أن تصل إلى صيام يوم بعد يوم، حتى يصل لسن العاشرة وهو قادر على صيام كل أيام الشهر الكريم.. ويقدم الخبراء إرشادات للطفل الصائم، أهمها التعجيل بتناول وجبة الإفطار وتأخير تناول وجبة السحور قدر الإمكان، حتى يتمكن من مواصلة الصيام في اليوم التالي دون إرهاق، وضرورة التأكيد على الطفل بالإكثار من تناول السوائل، والحرص على المضغ الجيد للطعام.. كما يجب على الأم أن تقدم لطفلها في الإفطار وجبة خفيفة على المعدة وسهلة الهضم، ويمكن لتحقيق ذلك أن تبدأ بتقديم كوب من عصير البرتقال، أو أي من عصير الفاكهة الطبيعية التي يفضلها الطفل مع بضع حبات التمر، أو تمر مع اللبن قبل البدء في وجبة الإفطار الرئيسية.

ويؤكد خبراء التغذية ضرورة أن تحتوي وجبة الإفطار على نسبة عالية من الكربوهيدرات مثل الخبز، الأرز، المكرونة، وهي التي تزود جسم الطفل بالطاقة،



لغة النمل

الفيزيائي أ/ شاكر عبد الرزاق

عَلَى وَادِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ﴿١٨﴾ النمل:

١٨. ويؤكد العلماء أن النمل يشبهنا، فهو يقوم بأعماله على أكمل وجه، وأثناء العمل يتكلم النمل مع بعضه، ويتحدثون مثل البشر، وقد ميزوا أربعة أنواع من الأصوات، وذلك بعد مراقبة استمرت سنوات طويلة.

- يستخدم النمل إشارات صوتية خاصة يطلقها أثناء إحساسه بالخطر، فنجد أن إحدى النملات تتولى مهمة التحذير، فتطلق نداءً تستقبله صديقاتها وتفهمه، وتستجيب له على الفور.

- عندما تهاجم النملة إحدى اليرقات فإنها تصدر أصواتاً مرعبة بالنسبة لليرقة، وهذه الأصوات كانت مجهولة تماماً وهي تشبه المعركة التي يخوضها البشر، عندما يحاولون إخافة الأعداء.

- تطلق النملة إشارات استغاثة أيضاً عندما تكون في حالة خطر.

- لقد وجد الباحث (روبرت هزلنك) أن الحشرات تصدر اهتزازات صوتية ضعيفة يستطيع النمل تمييزها، وبالتالي فإن حشرة المن التي تفرز مادة سكرية يحبها النمل، تبث أثناء عملها اهتزازات تلتقطها النملة فتأتي مسرعة لرزقها! وتوجد لغة أخرى عند النمل تسمى لغة الكيمياء، وهي لغة الروائح وليس الترددات الصوتية.. لأنه لم يثبت يقيناً أن النمل يبث ترددات صوتية إلا ببحث أو بحثين فقط.

بعد سنوات طويلة قضاها الباحث الدكتور (روبرت هزلنك) في مراقبة الحشرات ورصد الترددات الصوتية التي تطلقها، تبين بنتيجتها أن النمل يتكلم كلاماً حقيقياً، أي يصدر ترددات صوتية في المجال المسموع، إلا أن هذه الترددات تحتاج لأجهزة دقيقة من أجل التقاطها وتسجيلها.. ولم يكن هناك إمكانية لتأكيد ذلك إلا عندما تمكن من تسجيل الأصوات التي يصدرها النمل! وقد كان الهدف هو تتبع وجود النمل في المحاصيل الزراعية فلم يجد طريقة أجدى من تتبع صوت النمل! ولكن الذي أدهش ذلك العالم أن الترددات الصوتية التي يصدرها النمل تختلف من نملة لأخرى ومن جنس لآخر ومن موقف لآخر! فهناك ١٢ ألف نوع من النمل في العالم، وعدد النمل على الأرض يفوق عدد البشر بأضعاف مضاعفة، وأمام هذا التعدد يختار الباحثون كيف يتعاملون مع هذه الأصوات. وتشير الأبحاث أن النمل يتفوق علينا في حاسة السمع، ويتوقع العلماء أن النملة تستخدم قرون الاستشعار من أجل بث واستقبال الترددات الصوتية، تقوم النملة بتضخيم الإشارة الصوتية القادمة إليها مثل أجهزة الاستقبال الحديثة، بل وتقوم بإزالة مختلف التأثيرات أي تقوم بعملية فلتر أو تنقية للصوت، لتمييزه عما سواه! وهذا نظام متطور جداً للاتصال كان مجهولاً للعلماء، ولم يكتشفوه إلا منذ سنوات قليلة، ولكن القرآن العظيم تحدث عن هذا الأمر وأخبرنا أن النمل يتكلم، يقول تعالى: ﴿حَتَّىٰ إِذَا أَتَوْا

الصيام وامراض الجهاز الهضمي

وعدم انتظام الوجبات، هذه تؤدي الى عسر شديد في الهضم لذلك فان الاقتصار على وجبتين في شهر رمضان في الفطور والسحور سوف يريح المعدة ويعيد للجهاز الهضمي برنامجه الطبيعي ويخلصه من التخمرات و التفسخات المعوية طبعاً هذا بشرط ان لا يكون عند المصاب بعسر الهضم قرحة او التهابات في الكبد او المرارة. حالة اخرى: وهي فتق الحجاب الحاجز، هذه الحالة عادة يشكو منها الاشخاص المصابين بالسمنة، بالخصوص النساء في اواسط العمر، تكون الاعراض على شكل حموضة تصعد وسط الصدر وحرقة في المعدة بخصوص عند امتلاءها او شرب السوائل، في حالة الانثناء او عند النوم ممكن ان ترجع بعض محتويات المعدة الى المريء وتؤدي الى الشعور بالألم والحرقة، علاج هذه الحالة هو ان كان الشخص بديناً وسميناً يجب ان يسعى الى تقليل وزنه، وان يتناول عدة وجبات صغيرة في الافطار والسحور، وان لا يشرب السوائل بكثرة في الوجبة الواحدة بل يقسمها على فترات، وان يلتزم ايضاً بتناول الادوية وان يجعل فترة حوالي اربع ساعات ما بين وجبة الطعام والنوم، وان يستلقي دائماً بصورة مائلة بحيث يكون الرأس والصدر اعلى مستوى من البطن والرجلين، حتى لا ترجع محتويات المعدة الى المريء، اما اذا كانت هناك مشقة شديدة او زادت الحالة سوءاً فينصح المريض بالافطار وكل هذا بعد استشارة الطبيب.

الصيام يعتبر افضل فرصة لكي يرتاح الجهاز الهضمي من عناء ما يقارب سنة من تناول الاطعمة الكثيرة، للأسف في شهر رمضان نجد بعض الناس يتخم المعدة عند الافطار بشتى انواع الطعام والشراب، بحيث بدلاً من ان تستريح المعدة والامعاء.. سيكون عندنا عسر هضم، لذلك يجب ان ننتبه الى كمية الطعام والشراب التي نتناولها، ومن امراض الجهاز الهضمي الشائعة في مجتمعاتنا، قرحة المعدة والاثنى عشري، ويشكو المصاب من آلام في اسفل عظم القص، بالخصوص عند الجوع، او احياناً ألم يوقظه من النوم ويزول بعد تناول الطعام لكن يرجع الألم مرة اخرى بعد عدة ساعات، هنا سؤال يتبادر الى الذهن، متى يجب على المريض المصاب بالقرحة ان يفطر؟ الجواب هو: ان يفطر المصاب، بعد استشارة الطبيب، اذا اخذ يشكو من اعراض القرحة عند الألم أثناء الجوع او الألم عندما يوقظه من النوم، في هذه الحالة عليه ان يفطر كذلك عند وجود مضاعفات مثل نزيف دم في الجهاز الهضمي او استمرار الألم على الرغم من استمرار العلاج. الحالة الثانية: ايضاً الشائعة هي عسر الهضم واضطرابات المعدة والامعاء، هنا المريض يشعر بعدم ارتياح في البطن وحدوث غازات وتجشؤ او غثيان، سبب هذه الحالة عادة هو العجلة في تناول الطعام واتخام المعدة بالمواد الدسمة وصعبة الهضم وكذلك شرب السوائل بكثرة بالخصوص المشروبات الغازية





الشعور بالأمان

اعداد / علي السعيد

الأمن والسلام. والإسلام وفق منطقته، ومنهجه في فهم الحياة والموت والأخرة، قد جعل الجهاد والشهادة من المبادئ السامية. قال تعالى: (وَأَشْرَقَتِ الْأَرْضُ بِنُورِ رَبِّهَا وَوُضِعَ الْكِتَابُ وَجِيءَ بِالنَّبِيِّينَ وَالشُّهَدَاءِ وَقُضِيَ بَيْنَهُم بِالْحَقِّ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ) (الزمر ٦٩). لكن موضع آخر أوضح فيه القرآن الكريم أن القتال يجب أن يكون ضد الطاغوت (ضد الطغاة) الذين يتجاوزون على أمن البشرية وحقوقها. قال تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ الطَّاغُوتِ) (النساء ٧٦). بل في منطق الإسلام إن القادرين على الجهاد يتحملون مسؤولية الدفاع عن الوطن والمواطن والثروة وجميع المقدسات، ومحاربة الظلم والفساد والظلم. ودعوة القرآن إلى البشرية هي دعوة الحب والسلام وليست دعوة الحروب والعدوان قال تعالى: (وَإِنْ جَنَحُوا لِلسَّلْمِ فَاجْنَحْ لَهَا وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ) (الأنفال ٦١). والقتال في منطق الدين هو الدفاع عن الحق وأهله ودفع العدوان، وإزاحة كابوس الطواغيت عن طريق الهدى والسلام. وشتان بين جيلين من الشباب، جيل يعيش نظرية الحب والسلام، ويعتبر الحرب أداة للدفاع عن الحق، وجيل يعيش على الحرب كأداة للظلم والاستغلال والعدوان على حقوق الآخرين داخل البلد وخارجه.

لا شك أن جيل الشباب يكونون دائماً عرضة لسياسات أنظمة معينة قد تكون دولية أو اجتماعية أو اسرية غير متزنة.. ولكونهم يمتلكون طاقة وقوة.. ينبغي الاستفادة منها في موارد أخرى تعود على البلد بالخير والعطاء، ولا يكونون ضحية لهذه السياسات التي تعاني البشرية منها، فالحروب على سبيل المثال أينما وقعت دارت على رؤوس الشباب بشكل أساس، وكانوا ضحاياها.. كما أنهم ضحايا لتخلف التنمية إبان الحرب وتناقص الخدمات وتدهور الاقتصاد.. فيُحال بينهم وبين مستقبلهم وبناء حياتهم الأسرية، من الزواج وإنجاب الأبناء، ومواصلة الدراسة، والعمل والإنتاج، كما تكون الحروب والاضطرابات مصدراً للقلق النفسي والجسمي لدى جيل الشباب. وقد كشفت بعض الدراسات العالمية، والتي أجريت في دول دخلت حروباً ثم خرجت منها، كحرب فيتنام والحرب الكورية وحرب الخليج ومن قبلها حروب كثيرة أهلية ودولية، عن الآثار التدميرية على الملايين من الشباب كضحايا ومُعاقين ومُصابين بأمراض نفسية.. هذا في الحروب الظالمة. أما حرب الدفاع عن المقدسات والمبادئ الحقّة، أو حماية مصالح الأوطان والأمة والقيم السامية النبيلة، فهي حرب مقدسة.. وهي إحدى عناصر حماية

بِنُورِ رَبِّهَا
وَوُضِعَ الْكِتَابُ
وَجِيءَ بِالنَّبِيِّينَ
وَالشُّهَدَاءِ
وَقُضِيَ بَيْنَهُم
بِالْحَقِّ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

وَأَقْبَلِ الصَّالِحِينَ



علاقة البنت بأُمها

اعداد/ محمد النصر اوي

نراها بين الأمهات وبناتهن، فهي ليست واحدة بمنظار التقويم والتقييم، فهناك علاقة سليمة قائمة على أسس متينة تنعكس على مستقبل الفتاة ايجاباً ونجاحاً، وهناك علاقة يشوبها سوء الفهم وعدم الرضا، وتظهر عليها معالم التوتر المتبادل والمشاكل اليومية لأتفه الأسباب، وعندما نقرأ الأسباب نجد أنها (أي العلاقة) لم تقم على أسس سليمة ووعي متبادل، ويقع العبء الأكبر منه على الأم، التي لم تأخذ بالعناصر اللازمة لبناء علاقة قوية مع ابنتها، والتي تقوم على الثقة المتبادلة والصراحة والحنن الدافئ، ومن العناصر الأساسية التي تبني علاقة متينة بين الأم وابنتها: الاستماع والتعاطف الصادق، ومعرفة بعض المشاكل الخاصة بها، وبناء جسر المحبة بين الأم وابنتها، والافان مشاكل عديدة سوف تتعرض لها الفتاة منها: اللجوء إلى غرباء قد تظن أنهم متنفس لها، والبديل عن الأم الحنون والأب الحنون أيضاً، وقد يكون الشخص الذي تلجأ إليه الفتاة لا يمتلك مقومات الارشاد أو النصيحة، فتقع في متاهات لا تحمد عقباها، أو حتى قد تلجأ إلى وسائل الاتصال الحديثة.. التي أصبحت عند هذا الجيل أما وأباً وسيفاً ذا حدين.. هلك به الكثير ممن لم يعيشوا الأمان في أسرهم، ولم يتسلحوا بالوعي الكافي من قبل الأهل، ولم يقدموا على مصارحة الأهل ببعض مشاكلهم خوفاً أو كرهاً.

قالوا عن المرأة الكثير وعن الأم أكثر، فهي التي أوكل إليها مهمة صنع الرجال.. والرجال هنا يقصد منها الأجيال التي ترفد المجتمع بأركانه وأعمدته ليبقى زاهراً معطاءً ومستمراً، وقيل أيضاً أن المرأة التي تهز المهدي بيمينها تهز العالم بشمالها، إشارة إلى الدور الكبير الذي تقوم به المرأة الأم على صعيد التربية والأمومة.. وفي هذه المحطة نقف عند المرأة الأم وعلاقتها بابنتها نظراً لخصوصية العلاقة بين الأم والابنت، وما يحكمها من ظروف ونقاط مشتركة بينهما، فكيف تقرأ هذه العلاقة؟ وما هي العناصر اللازمة لإنجاحها؟ وما هي السلبيات التي تنجم عن سوء العلاقة بين الأم وابنتها في ظل وسائل الاتصال الحديثة التي يلجأ إليها الجيل الجديد للتعويض عن حاجاته العاطفية والفكرية وغيرها؟ وعن واقع هذه العلاقة، نقول: أن للمرأة في البيت إلى جانب مالها من أدوار أخرى دوراً أساسياً هو دور الأمومة، (التربية والجهد)، وهو رسالة بحد ذاتها تحملها الأم، ولها مراحل طويلة تكون فيها الأم هي المربية الحقيقية للأولاد، من حين انعقاد النطفة وحتى مراحل الدراسة وما يليها من مراحل.. ولقد أكد الإسلام كثيراً على دور الأم وعظمتها، في تقوية عرى النظام العائلي، حيث أنه جاء في الاحاديث- إن علمتها علمت جيلاً كاملاً.. أما بالنسبة إلى العلاقة التي



يا جسر الحُب الصاعدِ بي للجنة
عيدك وديان من البركة، ونهر من الرضا.

الامة العالة

اعداد / الشيخ برير آل خليفة

إننا نقسم بالسوية، قال : فما بالكم ليس فيكم
فظ ولا غليظ ؟ قالوا : من قبل الذل والتواضع،
قال : فلم جعلكم اطول الناس اعمارا ؟ قالوا من
قبل إننا نتعاطى الحق ونحكم بالعدل، قال فما
بالكم لا تتحطون ؟ قالوا : من قبل إننا لا نغفل
عن الاستغفار قال فما بالكم لا تجزعون ؟ قالوا
: من قبل إننا وطننا انفسنا على البلاء فعزينا
انفسنا، قال

: فما بالكم
لا تصيبكم
الآفات؟ قالوا
من قبل إننا لا
نتوكل على
غير الله عز وجل
ولا نستمطر
بالأنواء
والنجوم، قال
فحدثوني
أيها القوم من
هكذا وجدتم
يفعلون؟ قالوا

: وجدنا آبائنا يرحمون مسكينهم ويواسون
فقيرهم ويعضون عمن ظلمهم ويحسنون إلى
من اساء اليهم ويستغفرون لمسيئهم ويصلون
ارحامهم ويؤدون أماناتهم ويصدقون ولا
يكذبون.. فاصالح الله بذلك أمرهم، فأقام
عندهم ذو القرنين حتى قبض وكان له
خمسائة عام . (بحار الأنوار ج ١٢ / ص ١٧٦)

بينما كان (ذو القرنين) يسير.. إذ وقع في الامة
العالة من قوم موسى عليه السلام، الذين يهدون بالحق
وهم يعدلون، فلما رأهم قال لهم: أيها القوم
اخبروني بخبركم، فأنى درت الارض شرقها
وغربها برها وبحرها ، سهلها وجبلها نورها
وظلمتها.. فلم الق مثلكم، فأخبروني ما بال
قبور موتاكم على ابواب بيوتكم ؟ قالوا فعلنا
ذلك لنلأ ننسى

الموت ولا
نخرج ذكره
من قلوبنا،
قال : فما
بال بيوتكم
ليس عليها
ابواب ؟ قالوا
: ليس فينا
لص ولا ظنين
وليس فينا إلا
أمين، قال فما
بالكم ليس
عليكم أمراء ؟

قالوا : لا نتظالم، قال فما بالكم لا تتفاضلون
ولا تتفاوتون ؟ قالوا : من قبل إننا متواسون
متراحمون، قال فما بالكم لا تتنازعون ولا
تختلفون ؟ قالوا : من قبل افة قلوبنا وصلاح
ذات بيننا، قال فما بالكم لا تسبون ولا تقتلون ؟
قالوا من قبل انا غلبنا طبائعنا بالعزم وروضا
انفسنا بالحلم، قال فما بالكم كلمتكم واحدة
وطريقتكم مستقيمة قالوا من قبل إننا لا نتكاذب
ولا نتخادع ولا نغتاب بعضنا بعضا، قال فاخبروني
لم ليس فيكم مسكين ولا فقير ؟ قالوا من قبل



قُلْ وَلَا تَقُلْ

المنزلة السفلى والدرجة هي المنزلة العليا.

❖ **قل:** الثوب أدكن، والسجادة دكناء، ولا تقل:

الثوب الداكن، والسجادة الداكنة، لأن الوصف

إذا كان لوناً، يأتي على وزن (أفعل) للمذكر نحو

أبيض واحمر، و(فعلاء) للمؤنث، نحو بيضاء

وحمرء وزرقاء.

❖ **قل:** أصيب فلان بدوار، ولا تقل: أصيب فلان

بدوخة، لأن معاني الفعل (داخ) ذَلَّ وخضع،

وداخ البلاد: قهرها واستولى على أهلها.

❖ **قل:** هؤلاء رفاقي في العمل، ولا تقل: هؤلاء

زملائي في العمل، وذلك لأن الزميل لا يكون إلا

واحداً.

❖ **قل:** هذه رابعة طالبة تنجح، ولا تقل: هذه

رابع طالبة تنجح، لأن العدد الترتيبي يوافق

المعدود في التأنيث والتذكير، والعدد الترتيبي ما

يكون على وزن (فاعل).

❖ **قل:** انحط فلان الى اسفل الدركات، ولا تقل:

انحط فلان الى اسفل الدرجات، لأن الدركة هي

غرائب القضايا:

به عرفاً فالاحوط وجوباً لاقتصار عليه

واستعمالها فيما زاد على ذلك المقدار ممزوجة

بالماء أو مشروب آخر على نحو تستهلك فيه ،

ويُستشفى به رجاءً .

من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية

قالوا: إن تربة الاستشفاء هي المأخوذة من

قبور الأئمة عليهم السلام، وقبر النبي صلى

الله عليه وآله !

نقول :- إن تربة الاستشفاء هي المأخوذة من

طين قبر الإمام الحسين عليه السلام حصراً ،

والقدر المتيقن من محل أخذ التربة هو القبر

الشريف وما يقارب منه على وجه يلحق

كلمات مضيئة

قال الامام الحسين عليه السلام:

(من اصابته مصيبة فقال اذا ذكرها: إنا لله

وإنا إليه راجعون - جدد الله له من أجرها

مثل ما كان له يوم أصابته).

كلمة ومعنى

(إبراهيم) هو: ابو الجمهور، واسمه

الأصلي (إبرام) اي: الاب الرفيع، والاب

المكرم، وهو اسم ليس عبري.

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 لصلاة الجماعة أو الزيارة، فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام نتيجة لعدم الانتباه لها.