



الأسبوع العاشر

٢٧/١١/٢٠١٤ م

الخميس



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

الطفل الحسيني

إعداد/ منير الحزامي

من نفعها وبغض من ضررها». وعنه أيضاً: «طبعت القلوب على حب من أحسن إليها وبغض من أساء إليها». (وسائل الشيعة: ج ٤ / ٧٤).

ندرك من هذا أن احترام الناس، أحسن الوسائل لإرضاء غريزة حب الذات فيهم، الصغار والكبار، الرجال والنساء، فهم يتلذذون من احترامهم ويحبون من يحترمهم، وخصوصاً الصغار منهم، وفي ذلك أعظم الأثر في حملهم على الطاعة والانقياد.. وإذا كان الطفل يقابل بالاحترام في محيط الأسرة فإن خروجه على أوامر الوالدين سيكون أقل، كما أن تحقير الناس من أهم أسباب إثارة الفتنة والعداوة.. يقول الإمام الرضا عليه السلام: «وأجمل معاشرتك مع الصغير والكبير». وعن الإمام أمير المؤمنين عليه السلام: «أجملوا في الخطاب تسمعوا جميل الجواب» (وسائل الشيعة: ج ٤ / ص ٧٤). ولأن الإمام الحسين عليه السلام أرسى بثورته العظيمة كل هذه القيم والمبادئ السامية.. فإننا إن أنشأنا أطفالنا عليها، كانوا حسنيين حقيقيين.

إرضاء حب الذات عند الأطفال من الأمور الجوهرية لتربية الأطفال تربية سليمة وصحيحة.. فانت تستطيع أن تجبر طفلاً على الانقياد لأوامرك بالسوط، ولكن هذه الأساليب المؤلمة تتضمن نتائج وخيمة.. ولقد كان رسول الله صلى الله عليه وآله يهدف من معاملة الأطفال بالعطف والحنان -بغض النظر عن إرشاد الناس بصورة تطبيقية إلى كيفية تربية الأطفال- إلى غرضين لامين:

الأول: تنشئة الأطفال على الاستقلال والاعتماد على النفس، فإن أعظم ثروة لقائد حكومة قانونية وحررة وجود شعب حر وقوي الشخصية.

الثاني: إن عطفه عليه السلام كان يؤدي إلى تشديد أواصر الحب والاخلاص بينه وبين الأطفال، فيرسخ حبه في قلوبهم، وينشؤون منذ البداية محبين لقائدهم العظيم.. فقد ورد عن الإمام الصادق عليه السلام أنه قال: «جُبِلَت القلوب على حب



أفران المايكروويف

إعداد/ الفيزيائي، شاكِر عبد الرزاق

الأماكن الباردة في الطعام تحمل بكتيريا خطيرة! لذلك يُنصح بعدم تمليح الطعام قبل طهوه، والتأكد من أن التسخين يتم على حرارة عالية بما يسمح بتصاعد الأبخرة منه، ضماناً لقتل البكتيريا، والامتناع عن طهو اللحوم والدواجن فيها لأنها ملوثة بالبكتيريا وينبغي طهيها بالطريقة التقليدية للقضاء على هذه البكتيريا، بل الأفضل استخدام (المايكروويف) في تسخين الطعام وليس طهوه.

وقد اكتشف العلماء أيضاً- أن الملح الجاي، أو مادة (مونوه صوديوم جلو تامات « Mono (Sodium Glutamate (M.S.G) المعروفة بـ (الملح الجاي) والمستخدم في الأطباق الصينية، وفي بعض صنوف الحساء والمعلبات والصلصات وإضافات السلطات، وعدد كبير من الأطعمة المعلبة والمجمدة.. ذات مخاطر غذائية، تتمثل- بإحداث تلف بالجهاز العصبي المركزي، واضطرابات في الغدد الصماء، وإجهاد واضح في القلب. ومن هذا المنطلق، يحذر خبراء التغذية من استخدام الأطعمة التي تحتوي على الملح الجاي تحت مسميات أخرى، كـ (بروتين نباتي محلل نباتياً) أو (نكهة طبيعية) أو (خميرة محللة ذاتياً) أو (خلاصة خميرة).

توصل باحثون في (جمعية الصحة العالمية) إلى أن استخدام أفران (المايكروويف) في طهو الطعام قد يحدث تغييراً كيميائياً لمحتوى البروتين في الطعام المطهو، ما يقلل من قيمته الغذائية، كما اكتشفوا أن الأواني التي يوضع في داخلها الطعام لتسخينه في هذه الأفران وخصوصاً المصنوعة من مادة البلاستيك أو الألمنيوم، تنتج عناصر خطيرة وجزيئات غريبة تنشط بالحرارة وتتسرب للأطعمة لتختلط بها وتلوّثها.

علمياً؛ توضح من خلال دراسة صادرة عن وزارة الزراعة الأميركية أن بكتيريا (السالمونيا) و (الستيريا) تعيش وتحتل حرارة الطهو العالية في حال تمليح الطعام قبل طهوه، علماً أن الإفراط في استخدام الملح لدى إعداد وطهو الطعام، قد يمنع موجات (المايكروويف) الحرارية من اختراق كتلة الطعام وصولاً إلى مركزها، ما يجعل عملية التسخين لا تتم بالقدر الكافي، وبالتالي تصبح





تحريك الرجلين أثناء النوم

إعداد / محمد النصراري

النقص بجرعات عالية من فيتامين (د). وتم قبول الدراسة وعرضها في المؤتمر السنوي (للاكاديمية الأميركية لطب النوم) في حزيران ٢٠١٣، في مدينة (بالتيمور)، وقام الدكتور أيمن بدر كريم، (استشاري أمراض الصدر واضطرابات النوم)، بتشخيص ١٢ مريضاً بمتلازمة الساقين غير المستقرتين، ممن يعانون أيضاً من نقص مستوى فيتامين (د) في الدم (أقل من ٥٠ ميكروغرام/مل)، وتم علاجهم بجرعات عالية من فيتامين (د) حتى ارتفاع مستواه للمعدل الطبيعي، وتسجيل شدة أعراض المتلازمة عن طريق مقياس معتمد ومقارنتها قبل العلاج بفيتامين (د) وبعده.

وجاءت النتيجة بتحسّن أعراض المتلازمة بشكل واضح لدى جميع المرضى دون استثناء، واختفائها تماماً لدى بعضهم، بعد ارتفاع مستوى فيتامين (د) في الدم للمعدل الطبيعي، دون الحاجة للعلاج بأي من الأدوية المعروفة لعلاج المتلازمة، كما أكد المرضى لدى مقابلتهم تحسّن طبيعة نومهم.. نتيجة تحسّن أو اختفاء أعراض تملل الساقين.

تحريك الرجلين أثناء النوم، أو ما يسمى (متلازمة الساقين غير المستقرتين) هي إحدى اضطرابات النوم الحركية، والتي تشكو منها النساء أكثر من الرجال، حيث يشتكي المصاب بها - من شعور غريب وغير مريح يصيب كلتا الساقين لدى سكون الجسم، والاستلقاء للنوم بالليل، يؤدي إلى الرغبة الملحة في تحريكهما، ما يعطي بعض الارتياح قصير الأمد.

هذا الشعور المزعج ما يلبث أن يعود بشكل متكرر، بمجرد استقرار الساقين ومحاولة النوم مرة أخرى، لتنتج المعاناة من الأرق المزمن واضطراب النوم، وزيادة الخمول والنعاس أثناء النهار، إضافة إلى اضطرابات المزاج وغيرها.

وترتبط متلازمة الساقين بعدة عوامل من ضمنها نقص الحديد في الدم، وقصور وظائف الكلى، وغيرها. هذا وأظهرت دراسة لباحثين عرب تعتبر الأولى من نوعها على مستوى العالم.. ومن خلال نتائجها الأولية- ارتباط نقص مستوى فيتامين (د) في الدم، بالإصابة بمتلازمة الساقين غير المستقرتين (تملّل الساقين) أو ما يسمى اختصاراً بالاسم العلمي (RLS)، وتحسّن الأعراض بشكل ملحوظ بعد علاج



الآثار السلبية للعزلة

اعداد / الشيخ علي السعيد

والعلماء والمربين.. وسائر الخبراء المتخصصين في علم النفس.

وهنا نؤكد على استثمار وسائل الإعلام والاتصال الجمعي المباشر، لأهمية دورها في تطوير عملية الإدماج الاجتماعي بالإضافة إلى الأنشطة والبرامج الترفيهية ذات المحتوى المؤثر والمدرّس، مع اعداد حملات التوعية والوقاية الموجهة لفئات الشباب، باعتبارهم أكثر أفراد المجتمع حاجة إلى استثمار الوقت الحر، لذلك لابد من إيجاد أنشطة مبرمجة ومفيدة ومسلية في الوقت ذاته.

وتعد مؤسسات التعليم و مراكز الشباب، والمخيمات الصيفية.. من جانب، وإقامة الشعائر الحسينية، من جانب آخر، من أبرز تلك البرامج ذات المردود القيمي العالي.. التي تهدف إلى توفير أماكن الترفيه وتنمية روح الاعتماد على النفس، والتعود على الحياة الجماعية والعمل على إقامة الصداقات الجديدة، عن طريق الاحتكاك وتبادل الآراء والخبرات والتجارب، لإثراء معلوماتهم وتكوينهم.. فضلاً عن تمكين الشباب من اكتشاف المعالم الحضارية والسياحية والدينية والتاريخية التي تزخر بها البلاد، وتعريفهم بأهم الإنجازات الوطنية على الصعيد الثقافي والاقتصادي والاجتماعي وغيرها..

ولكي يتحمل الشباب مسؤوليته في بناء المستقبل الزاهر، يجب أن نساعد في الخروج من أزمتهم وعزلتهم الاجتماعية، وتعويضه عن سني الحرمان والجهل والتخلف التي عاشها.. وابعاده عن مظاهر العنف والعسكرة الدائمة للفكر والسلوك.. كما ينبغي لنا أن نوسع المساحة التي يتحرك فيها الشباب.. ونشركهم في عمليات إعادة الترتيب للبيت الوطني الداخلي، كما نساعدهم على استرجاع هويتهم المفقودة وأحلامهم الضائعة.. من خلال زجهم في مشاريع نهضوية تنموية حيوية.

العزلة الاجتماعية التي يعيشها الشباب عامة، والعراقي منهم خاصة.. في عصرنا الراهن تجعله بعيداً عن أهدافه وغاياته ومسؤولياته. فالشاب لا يشعر بقيمته في الجماعة إلا أن يقوم بعدة أدوار، هي بالحقيقة مفروضة عليه فرضاً كالاتصال بزملائه وأقرانه.. فالعزلة تولد الخوف والاكتئاب، فلا بد من تدعيم مكانته الاجتماعية وتعزيزها.. وسد حاجته إلى تبادل الأفكار والآراء مع الآخرين، من خلال عملية الاتصال المستمر في حياته اليومية، مما يفيد في اتخاذ قراراته المصيرية، ويقدم له الاعتبار المطلوب، لأن الانتماء للمجتمع يكسب الفرد سماته، وينمي ويدعم عنده عوامل التنشئة الاجتماعية.. وفي سبيل التغلب على مشكلة



العزلة تبرز أهمية الإصغاء لأحاديث الشباب، كأسلوب ناجح يساعد على تجسيد مبادراتهم ومشاريعه.. ولا بأس باستشارة الأطباء



حُب الحسين ﷺ يجمعنا

إعداد/ علي عبد الجواد

(كافيس بوك، وتويتر، وفابير، والواتساب)، وغيرها الكثير مما يستنزف وقته دون أن يحسّ به.. ولا ننسى الدور الكبير للانفتاح على العالم الخارجي وتأثر مجتمعا به، وما يسوقه اليّنا من هذه الوسائل التي اكتفى الكثير بها.

هذه وغيرها من الأمور التي ساهمت بشكل رئيسي بضعف العلاقات الاجتماعية والتي بدورها قد أدت إلى اندثار الكثير من القيم والأخلاق والمبادئ لكثير من الناس، حتى عدّوه من التطوّر والانفتاح.. مبتعدين بذلك عن قيم وأخلاق الإسلام، والتي ضحى من أجلها الإمام الحسين ﷺ وأبدلوا بقيم ومبادئ لا تمت لديننا ولا لمجتمعنا بصلة.. فصار أكثر مجتمعنا هجيناً لا ينتمي إلى عالمنا الحقيقي، ولا إلى ذلك العالم الذي أخذ منه، فهو يعترف بلسانه بأنّه مسلم، ويعتزّ بانتمائه وهويته.. وفي الوقت نفسه أفعاله وتصرفاته بعيدة كلّ البعد عما يدّعيه.. فهلاً وقفنا وقفة تأمل مع أنفسنا وراقبناها وراقبنا عوائلنا لنرى إلى أين نحن متجهون؟! كي لا ننسى إنّنا حُسينيون.

لا يختلف اثنان بأنّ الوضع الاجتماعي الحالي تغيّر كثيراً عما كان إلى عهد قريب جداً، فقد قلّ التزاور بين الأصدقاء والأقارب، ولا يُسأل عمّن يغيب عنهم لفترة، وأقصى شيء يفعله البعض إذا تذكر أحدهم سأل أين هو الآن؟! وقد يوعز البعض ذلك إلى التطور التكنولوجي (الهواتف النقالة، شبكات التواصل الاجتماعي)، الذي أضفى على الحياة نوع من الاقتصار عليها دون رؤية أحدهما الآخر، والاكتفاء بالاتصال أو إرسال رسالة قصيرة بين فترات متقطّعة تكاد أن تكون طويلة، بل نرى الأمر قد تعدّى ذلك ليصل إلى حد هجران الأبوين وتركهما لفترة طويلة دون السؤال عنهم.. كأنهم ماضٍ لا يحبّون أن يتذكّروه.

أما البعض الآخر فقد أرجع الأمر إلى الانشغال والانهماك بالعمل، والذي يستهلك الوقت الأكبر من اليوم، والمتبقّي منه يقضيه بين عائلته وراحته، أو ينشغل بمشاهدة التلفاز فيقضي معظم وقته متسماً أمامه.. واقعاً تحت تأثير ذلك الساحر الرهيب. أو يقضي معظم وقته مع إحدى برامج التواصل



لا تترك زيارة الحسين عليه السلام

إعداد / الشيخ برير آل خليفة

أورد العلامة المجلسي رحمته الله في بحار الأنوار عن أبي الحسن الفارسي قال: كنت كثير الزيارة لمولانا أبي عبد الله الحسين عليه السلام، فقلّ مالي وضعف من الكبر جسمي.. فتركت الزيارة فرأيت ذات ليلة رسول الله صلوات الله عليه وآله في المنام ومعه الحسن والحسين عليهما السلام فمررت بهم، فقال الحسين عليه السلام: يا رسول الله صلوات الله عليه وآله هذا الرجل كان يكثر زيارتي فانقطع عني، فقال رسول الله صلوات الله عليه وآله: أعن مثل الحسين عليه السلام تهاجر وتترك زيارته؟ فقلت: يا رسول الله صلوات الله عليه وآله حاشا لي أن أهجر مولاي لكني ضعفت وكبرت.. ولهذا عزت زيارته وقللة مالي تركت زيارته. فقال صلوات الله عليه وآله: اصعد كل ليلة على سطح دارك، وأشر بأصبعك السبابة إليه، وقل:

السلام عليك وعلى جدك وأبيك، السلام عليك وعلى أمك وأخيك، السلام عليك وعلى الأئمة من بنيك، السلام عليك يا صاحب الدمعة الساكبة، السلام عليك يا صاحب المصيبة الراتبة، لقد أصبح كتاب الله فيك مهجوراً، ورسول الله صلوات الله عليه وآله فيك محزوناً، وعليك السلام ورحمة الله وبركاته. السلام على أنصار الله وخلفائه، السلام على أئمة الله وأحبابه، السلام على محال معرفة الله، ومعادن حكمة الله، وحفظة سر الله، وحملة كتاب الله، وأوصياء نبي الله وذرية رسول الله صلوات الله عليه وآله ورحمة الله وبركاته. ثم سل ما شئت.. فإن زيارتك تُقبل من قريب وبعيد، إن شاء الله.

(بحار الأنوار، العلامة المجلسي رحمته الله: ٣٧٦/٩٨)

بأصبعك السبابة إليه، وقل:

رمضان / لذة الأنس بالحق

إذا مُنح العبد -من قِبَل المولى- ساعة .. وكان علمه بأن تلك الساعة
الأنس واللقاء وادرك الجمال المطلق ..
الذي يترشح منه كل جمال في عالم
الوجود، كان ذلك بمثابة زرع الهوى
(مدعاة) له للثبات على طريق الهدى عن
الوجود، فكان ذلك بمثابة زرع الهوى
(القدس) الذي يوجب حنين العبد لتلك
تهون دونها جميع لذائد عالم الوجود.

الشيخ حبيب الكاظمي

غرائب القضايا

قالوا: إن المرأة إذا مات زوجها أصبحت أرملة
تجلس على تربية أولادها، ومن العيب لها أن
تتزوج!!
حصنٌ وسورٌ يحصن المرأة ويحميها من ذناب
آخر الزمان، بل إن بعضاً من مشهورات نساء
الإسلام تزوجت من أربعة .. كأسماء بنت

ونقول: إن من المعيب أن يعتقد المؤمن مثل
عميس (رضوان الله عليها) .

من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية

هذا الاعتقاد، وما الزواج لها ولغيرها إلا

كلمة ومعنى

الجيلاتين:

مادة بروتينية لدنة (طرية) يحصل
عليها من غلي العظام وبعض الأنسجة،
تعطي هلاماً مع الماء.

كلمات مضيئة

قال الإمام الصادق عليه السلام:

(الزاهد في الدنيا.. الذي يترك حلالها
مخافة حسابه، ويترك حرامها مخافة
عقابه).

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليهم السلام، فالرجاء عدم إلقائها على الأرض. كما نتوه 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.