



السنة الحادية عشرة

٢٠١٥ / ١٠ / ٨ م

٢٤ / ذي الحجة / ١٤٣٦ هـ

الخبير



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

حياتك واحدة.. فلا تنهها بالفشل!!





التواصل مع الأطفال

إعداد/منظر السعدي

كعامل بناء، أو كهربائي، أو مُصلِح...؟ أو هل تخبر أطفالك الصغار -وأنت تصطحبهم معك في السيارة- عن الوجهة التي ستقصدونها؟ فهذه الوجهة هي بالطبع معروفة لك، لكنها مجهولة تماماً لهم..! وهنا ليس عليك أن تُخبرهم فحسب!! بل أن تطلب منهم رأيهم وتستمع ردودهم.. تشاور مع أطفالك بشأن المكان الذي ستقضون فيه الاجازة ، وغالباً -لدى وصولهم عند سن المراهقة- سيخبرونك عن رأيهم دون الانتظار بأن تسألهم! ولكن ماذا عن الأطفال في سن السادسة أو السابعة..؟! إذن التواصل مهم جداً في كل شيء.. حتى في تغيير الأثاث أو شراء حاجة للبيت.. أو تغيير السيارة!! فهل تطلب من أطفالك أن يخبروك بأرائهم؟ بالطبع يمكنك سؤالهم عما يفضلونه في السيارة الجديدة.. فإذا ما أدلوا بأرائهم، ستجد أنهم سيكونون سعداء حيال السيارة التي تختارها لاحقاً، وسيشعرون بأنهم جزء من عملية اتخاذ القرار، وجزء أصيل من العائلة.. وفي الحقيقة يمكن لهم أن يكونوا مفيدين حقاً! إذا ما كانوا على علم طوال الوقت بما يجري.. فهم يملكون أفكاراً كثيرة.. حتى لو كانت تحتاج للتنقيح.. لكنها من الممكن أن تمُدَّكَ برؤى مفيدة.. قد لا تستطيع الوصول إليها دون مساعدتهم.

هناك من الآباء قد يفقدون القدرة على التواصل مع أبنائهم، وكلامهم في بداية الأمر: إن هؤلاء مجرد أطفال لن يستطيعوا فهمنا.. وعندما يكبرون يكون عدم التواصل معهم أمراً قد اعتادوا عليه.. فتزداد الأمور تعقيداً، حيث تنشأ فجوة بينهم وبين أبنائهم!! ويمكن أن تتسع مع مرور الوقت..! وهنا قد يسأل البعض: كيف نتواصل معهم؟ وأي نوع من التواصل؟ فنقول في معرض الجواب، نسأل بعض الأسئلة.. ومن الأجوبة ممكن أن نستخلص ما يأتي.. فنقول: في الأيام الاعتيادية! هل تخبر أطفالك دوماً بأن هناك ضيفاً سوف يزور منزلكم؟ غالباً أنت تفعل ذلك إذا كان الشخص شخصاً يسرون برؤيته، ولكن ماذا إذا كان هذا الزائر شخصاً لا يعرفونه؟





التعرّف على أكبر محيط في العالم

اعداد/علي الأسدي

نوانيز دي بالبوا)، وهو مستكشف من أصل إسباني، حيث قام بعبور برزخ (بنما)، فشاهده وأطلق على هذا المحيط اسم (مارديل سور) وكان ذلك عام ١٥١٣م، والتي تعني (بحر الجنوب)، أمّا اسمه الحالي فقد أطلقه المستكشف البرتغالي (فردينا ندو ماجلان)، في أثناء رحلة الطواف حول العالم عام ١٥٢٠م، لأنه واجه خلال ابحاره هدوء البحار.. فأطلق عليه باللاتينية (Mare Pacificum)، والتي تعني الهدوء أو السلام.

ومن الجدير بالذكر أنّ مياه هذا المحيط ليست دائمة الهدوء، وإنّما قد تحدث عواصف تضرب أرجاءه، ليتحوّل إلى محيط ثائر، وقد تؤدي الأعاصير التي تحصل فيه إلى إحداث دمارٍ في سطح الأرض، وخاصّة في الجزر، وأيضاً تقوم بتدمير السفن، وما الزلازل والبراكين التي تحدث في أعماقه، إلّا أشدّ ثورة تحدث فيه قد تصيب كل ما يعترضها للتلف والدمار، ناهيك عن التسونامي الذي يحصل فيه تحت الماء، الذي يخلف أذى بالغاً لكل ما يحيط في منطقة التسونامي.. أمّا عن عدد الجزر التي يحتويها المحيط الهادئ فتبلغ (٢٥٠٠٠) جزيرة، أغلبها هي عبارة عن جبال من أصل بركاني، ونجد أيضاً الجزر التي هي في الأصل شعب مرجانية، وفي أغلبها تشكل أرخبيلات، ونجدها في المجمل تقع في الجنوب من خط الاستواء، كاليابان والفيليبين.

تعتبر الأرض الكوكب الوحيد الذي يمتلك أكبر وأضخم غلاف مائي، من بين جميع الكواكب! وكما عرفنا أثناء مراحل الدراسة.. أنّ المياه تحتل ثلثي مساحة سطح الكرة الأرضية تقريباً، والتي تتألف من البحار والمحيطات والأنهار والبحيرات.. وتعتبر المحيطات أكبر هذه المسطحات المائية وفرة للمياه..! والتي يبلغ عددها خمسة محيطات وهي: (المحيط الهادئ، المحيط الأطلسي، المحيط الهندي، المحيط المتجمد الشمالي، المحيط المتجمد الجنوبي).

والمحيط الهادئ: هو أكبر محيط في العالم، بل أكبر مسطح مائي على وجه الأرض! وتعد مساحته نصف مساحة الغلاف المائي على سطح الكرة الأرضية كاملة، ويقع بين القارة الأمريكية وقارة آسيا وإفريقيا، وتبلغ مساحة المحيط الهادئ (١٦٩,٢ مليون كم^٢)، فهو يغطي ثلث المساحة الاجمالية من الكرة الأرضية! أي أكبر من مساحة الأرض كلها! أمّا النسبة التي يغطيها من اجمالي مساحة البحار فهي (٤٦٪).

يقسّم خط الاستواء المحيط الهادئ إلى (المحيط الهادئ الشمالي، والمحيط الهادئ الجنوبي)، ويوجد في شمال غرب المحيط الهادئ خندق (ماريانا)، الذي يمكن اعتباره أعمق نقطة في العالم! حيث يصل عمقها إلى (١٠٩١١م)، ويذكر أنّ أول من قام باستكشافه هو (فاسكو



لين العظام وتقوس الظهر

اعداد / د. أحمد صباح الوائلي

هو وجود بؤر مفككة أو (مرخية)، وحزم مستعرضة دقيقة مخلخلية، وتبدو العظام كما لو كانت طبيعية، وهذه البؤر يمكن مشاهدتها في جذع العظام الطويلة والجهة الإبطية لعظمة اللوح، ويكون هذا نتيجة وجود إجهاد كسري غير مكتمل.. أما

بالنسبة إلى الفقرات العظمية، فإن الضغط الحاصل من الغضاريف الواقعة بين الفقرات يؤدي إلى تقوس تلك الفقرات إلى الداخل، ويعمل أشعة لأجزاء مختلفة من الجسم مثل الورك، يتكون انبعاج إلى الخارج للتجفيف الوركي، وتبدو آثار الكسور القديمة الملتئمة في عظام الضلوع وعنق الفخذ وعظمة العانة واضحة، وقبل البحث عن العلاج.. يجب أن نعلم أن الوقاية خير من العلاج، فالوقاية تبدأ بالمحافظة على التغذية الصحية السليمة، مثل

شرب الحليب وتناول الأطعمة المحتوية على الكالسيوم، بالإضافة إلى التعرض لأشعة الشمس بشكل كاف.. وعند حدوث المرض يمكن إعطاء المريض فيتامين (د) (٤٠٠ وحدة دوائية إلى ١٠٠٠ وحدة دوائية)، أو إعطاؤه واحد ألفا (One alpha)، بمقدار حبة واحدة يوميًا، مع تزويد المريض بالكالسيوم، أما الكبار في السن فيحتاجون إلى جرعات أكبر من فيتامين (د)، تصل إلى (٢٠٠٠) وحدة.

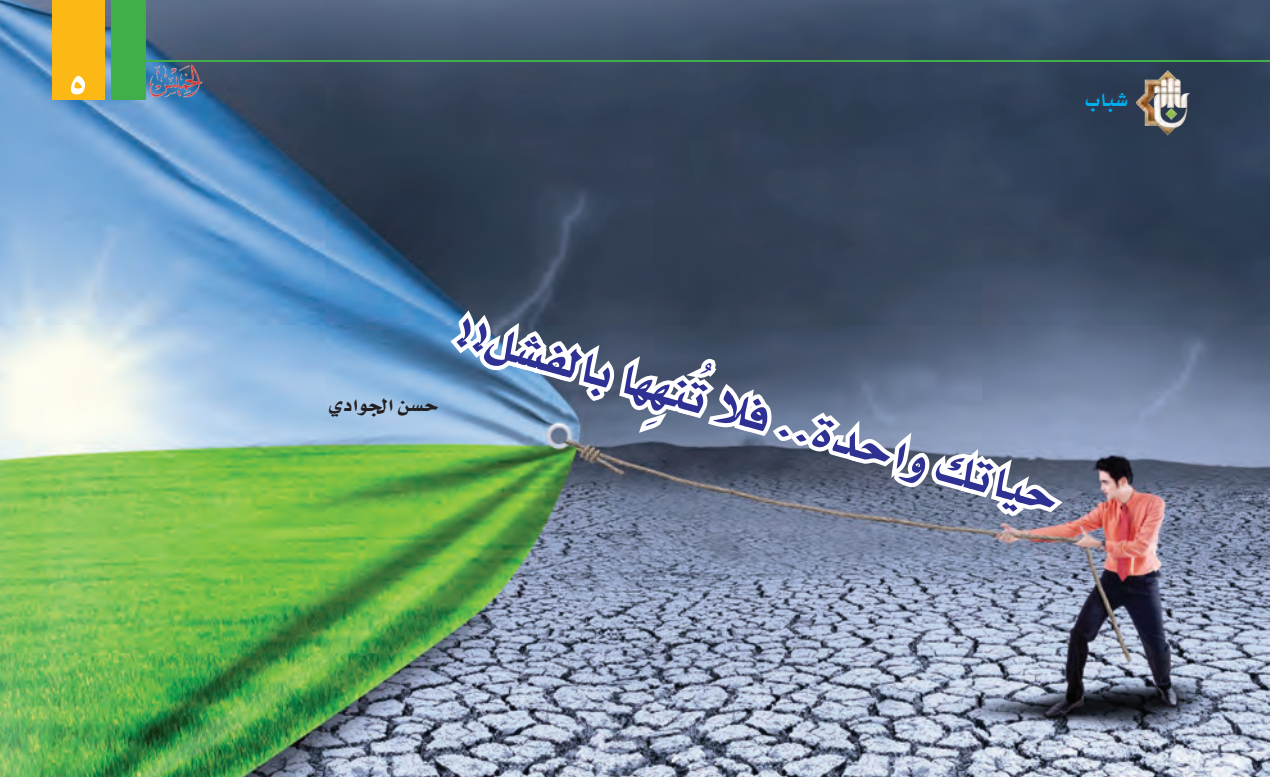


هنالك فرق بين لين العظام وهشاشة العظام عند كبار السن، حيث يختلف لين العظام، من ناحية كونه ينتج عن نقص في مصادر العظام، ومن ثم يصبح تكوّن العظام على امتداد الجهاز الهضمي غير كامل

التكلس!! وهو ما يؤدي إلى تليينها..!! ومن أهم هذه الحالات نقص الكالسيوم أو انخفاض الفوسفات في الدم، أو ربما حدوث خلل في أي مكان آخر بالجسم من قبيل الضعف، أو حتى عدم الامتصاص بواسطة الأمعاء.. ويتبع لين العظام عند الكبار مسلكاً أو سبيلاً مضرًا جدًا..!! والمريض ربما يشتكي آلاماً في العظام وآلاماً في الظهر وضعفًا عامًا في العضلات لسنوات طويلة.. قبل عملية تشخيص المرض،

كما أن انضغاط الفقرات الظهرية يؤدي إلى فقدان الطول والاستقامة، ومن ثم تشوّه الظهر (تقوس الظهر)، بالإضافة إلى انحراف في استقامة الساقين! ووجود آلام غير معروف تفسيرها في العظام الطويلة، أو في مفصل الورك..!! ربما يكون نذير وجود كسر مجهود..!!

ويعد دور الأشعة السينية في تشخيص هذا المرض أمرًا مهمًا جدًا، فالعلاقة المميزة للين العظام في الأشعة،



حسن الجوادي

حياتك واحدة.. فلا تُسَمِّها بالفشل!!

فيجعل يومه نشاطاً وحيوية وتقدماً.. ويحسب للأيام القادمة حساباً دقيقاً، فالغفلة قاتلة للإنسان ومن أشد ما يبتلى به ابن آدم!! وأعظم غفلة تلك التي تكون على حساب حياتنا وعمرنا.. ولذلك ورد في نهج البلاغة عن أمير المؤمنين (عليه السلام): «إذا كنت في إدبار والموت في إقبال فما أسرع الملتقى». فإذا كنا في حالة غفلة عن الموت وعن العمر وعن الحياة فلا نتصور أن الموت بعيد عنا وأن الحياة طويلة! فلا تعلم أنت في أي ساعة يأتيك!! فكلما انقضى يوم من عمرك دنا أجلك بمقدار هذا اليوم، فتكون أنت غافلاً عن هذا الإدراك... وما هي إلا سنوات وتتنبه وتقول: ما أسرع الحياة قبل أيام كنت كذا وكذا...!! فلا نتكل فيها على طول الأمل!! لأن ذلك يعني ضياع العمل، فكما روي عن أمير المؤمنين (عليه السلام): «من أطال الأمل أساء العمل»، فأن الإنسان في هذه الدنيا لا يشعر بمرور الساعات والأيام والأشهر والسنوات لأن الغفلة دائماً ما يقع الإنسان فيها! لذا روي عن أمير المؤمنين (عليه السلام): «أهل الدنيا كركب يسار بهم وهم نيام».

هذا هو الواقع.. فالإنسان يعيش لمرة واحدة، ولا تتكرر حياته.. فكل يوم يذهب لا يعود إليه أبداً، فإذا كان عمره ثلاثين سنة، فإن كل يوم ينتهي يقربه من أجله!! فعلى الشخص أن ينهي كل يوم بعباء ونشاط وعمل، فإن حياة الإنسان ليست كلعبة رياضية تخسر فيها ويكون عندك أمل في أن تفوز بالدور المقبل وهكذا.. إن خسرت في الدور المقبل تنتظر الدور الآخر.. وتبقى الأمل لضيقك كي تكون له همة عالية لأجل الفوز.. لكن في حياة الإنسان وعمره لا يوجد هذا الشيء!! فيلزم على كل شخص أن ينتبه الى حياته ويكون على أتم الاستعداد.. وكثيرون هم الأشخاص الذين رأيناهم يندمون على تلك الأيام، التي فرطوا فيها.. وعندما نواسيهم ونقول لهم: إن شاء الله الباقي أفضل.. يجيبونا: لكن كيف نعوض تلك الأيام..؟! هنا نقف معهم لا نستطيع أن نقول شيئاً لأن كل شخص قد قدر الله عز وجل له عمراً معيناً وحياة محددة.. لذا فإن أغلى ما يكون هو العمر والحياة، وقد يبذل الإنسان كل ما لديه في سبيل حياته..!! والشخص الناجح يستطيع أن يستثمر وقته أفضل الاستثمار،

الأسرة المثقفة

اعداد / الشيخ علي السعيد

أمور دينهم أو دنياهم.. فعلى الوالدين أن يحيطوا بخبرة ومعرفة بذلك.. ليتسنى لهم الاجابة عن تلك الأسئلة، فكلمة (لا أعرف)، لا تعمل أو تنفع مع جيل اليوم.. فهم يريدون إجابات عن كل أسئلتهم التي يطرحونها! وإذا لم يجبههم الوالدان! تزعزعت صورتهم في أعينهم!!

خصوصاً إذا قورنت مع بعض آباء زملائهم الذين يجيبون عن تلك الأسئلة..!! وهنا نشير الى الحكمة التي تقول: (على المرء أن يعرف شيء عن كل شيئاً، وكل شيء عن شيء)، وخصوصاً في وقتنا الحالي.. حيث تصلهم المعلومة من وسائل التواصل

الحديثة.. والبرامج الثقافية المشبوهة والمسمومة وغيرها.. عبر شبكات الانترنت والتلفاز وغيرها.. والتي تنشر مختلف الثقافات.. للصغار والكبار على حد سواء..!! فإذا لم يتمتع الوالدان (أحدهما أو كلاهما)، بنسبة معينة من الثقافة.. أو الخبرة والاطلاع في هذا المجال.. فإنهما (أحياناً من نوع ثان)، وإن كنا متعلمين.



قد تفرض الظروف المعيشية الصعبة اليوم، على الأسر والعوائل الكريمة.. قيوداً ثقيلة.. وشروطاً قاسية.. تثقل كواهل الآباء والأمهات!! فالعائلة التي تريد أن يكون ابنها ذا تعليم جيد -على سبيل المثال- أو صاحب شهادة مرموقة.. فعليها أن تدخله المدرسة الفلانية.. والجامعة

الفلانية -ذات القسط العالي- وهذه المدرسة وتلك الجامعة تحتاج الى ميزانية خاصة..!! قد لا يطيقها الكثير، أو تكون عبئاً ثقيلاً على كاهل الآباء -حتى وإن كانوا ميسوري الحال- والسؤال هنا: ما العمل إذن..؟؟ للإجابة عن هذا التساؤل، نقول في معرض الجواب: إن التعليم الجيد والثقافة العالية للأبوين يلعبان دوراً مهماً في هذا المجال..!! فعلى سبيل المثال: إذا كانت الأم ذات شهادة جامعية أو خريجة مرحلة متقدمة

كالإعدادية أو غيرها.. ولم تنل حظها من التعيين أو الوظيفة.. فبإمكانها استثمار ثقافتها وتحصيلها العلمي في تعليم وتدريب أبنائها.. والأب كذلك.

فالأسرة اليوم بحاجة الى أب وأم من هذا النوع..!! لا في مجال التعليم والتربية فقط.. بل في شتى المجالات العلمية والثقافية العامة.. بمعنى آخر إذا سأل الولد أو البنت عن شيء من



النسر وقطعة الثلج

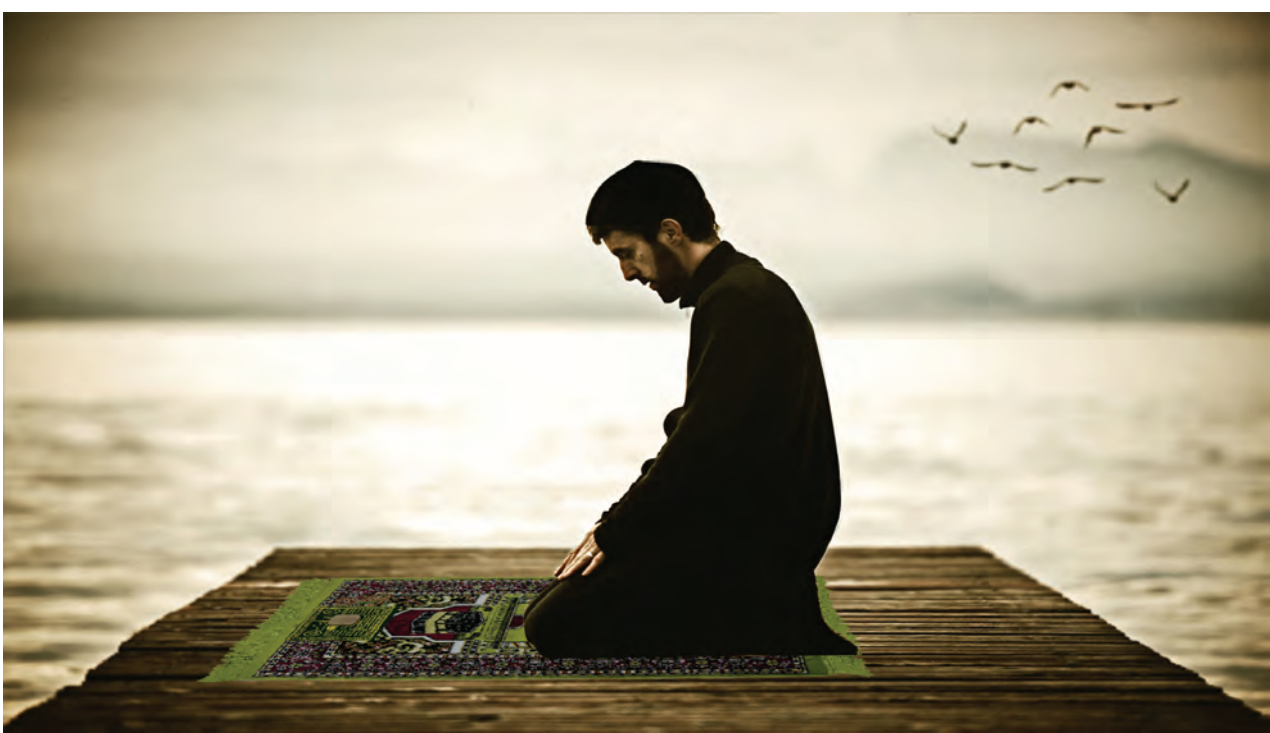
اعداد/وحدة النشرات

أطبق تماماً على قدميه..! صرخ النسر بصوت عالٍ! وضرب بجناحيه قطعة الثلج بشدة..!! ولكن الوقت كان يمر بسرعة.. والتيار كان أسرع منه.. وسقطت قطعة الثلج من العلو الشاهق الى القاع الرهيب..!! والنسر ممسك بها! حتى غاصت والنسر معها تحت المياه.. وغاب عن الأنظار الى الأبد..!!

العبرة:

تُصوّر لنا هذه القصة، حال الشخص البعيد عن الله، الذي لا يعمل حساباً للنهاية.. وينغمس في ملذات الحياة، ويغرق في الذنوب.. وفجأة.. وبدون استئذان!! تأتيه النهاية من دون علمه، ويأتيه الموت بغتة.. وهو قد كان يظن بأنه سيعيش طويلاً.. ويقول في نفسه: ما زال العمر أمامي.. وأريد أن أعيش شبابي.. وعندما أكبر سوف أتوب.. وسألتزم.. حتى تنتهي حياته بالتسوية.. والوعود الجوفاء الخالية من الصدق..!! ولكن.. ستكون نهايته كنهاية النسر المسكين من غير أن يحسب لذلك اليوم حساباً..!!

يُحكى أن أحد السّواح كان يزور شلالات (نياجارا)، التي ينحدر منها الماء بقوة وسرعة مخيفة..!! وفيما هو يتطلّع رأى قطعة من الثلج طافية فوق المياه! تسير مع التيار متّجه الى حافة الشلال.. وفوق قطعة الثلج رأى جثة خروف ميت!! وفجأة رأى السائح، نسراً ضخماً يهبط فوق جثة الخروف وبدأ في التهامها..!! وبينما كان النسر ينهش في فريسته.. كانت قطعة الثلج تسرع نحو حافة الشلال الرهيب.. ومن حين لآخر كان النسر يرفع رأسه! وينظر أمامه.. فيرى أنه مازالت هناك مسافة بينه وبين حافة الشلال.. فيعود مرة اخرى الى تناول طعامه.. كان يرتقب وينظر قطعة الثلج تقترب شيئاً فشيئاً من الحافة!! وعندما وصلت اليها..!! نشر النسر جناحيه الكبيرين.. وأراد أن يطير.. ولكن..!! حدث ما لم يكن بالحسبان..!! حيث كانت المفاجأة الرهيبة.. وفي اللحظة الحاسمة.. فقد وجد أن مخالبه قد انحسرت بين عظام الخروف!! والتي بدورها كانت قد انحسرت داخل طبقات الجليد..!! وحاول النسر أن يخلص نفسه.. ولكن الثلج قد



فقط بـ \$ 9.99

كفيل
الخير

- 1 شهر اتصال مفتوح (امنية، كلمات، اتصالنا، فانوس)
- 2 \$25 هدية للاتصال ببقية الشبكات (GSM)
- 3 رسائل SMS مجانية

لتفعيل العرض ارسل 11130 الى 888

فقط بـ \$ 6.99

شهر اتصال مفتوح على امنية ، كلمات ، اتصالنا و فانوس

عرض
بركات الكفيل

\$15 هدية للاتصال ببقية الشبكات (GSM)

رسائل SMS مجانية

لتفعيل العرض ارسل 11134 الى 888

OMNNEA.COM
0760 0000 888

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 الوطنية 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 / منتظر السعدي - التدقيق اللغوي : عمار السلامي - التصميم والإخراج : أحمد السيلاوي

الخبز