





ᢄ᠁ᠻ᠋ᡛᠬ᠇ᠬ᠇᠋ᡛᢛᠬᠾᠫᡊᠾᠫᡊᡰ᠘ᡊᡰᠮᠫᡊᢧᢊᢓᠬᢋ᠋ᡛᢇ᠘᠙᠙ᡤᠮᡲᡙᡚᠶᠵᡤ᠋᠙ᡎᡬᠬᡎ᠁ᠿ᠂ᠵᠩᠵᠻᠩᠮᠻᠯᡛᠬᠵᡣ᠍



## من أمهات الطاهرين

#### إعداد / المحرر

في العاشر من شهر رجب الأصب أنجبت السيدة الطاهرة سبيكة النوبيّة النور التاسع من أنوار الإمامة أبو جعفر الثاني محمد التقي الجواديك سنة ١٩٥هـ.

وهي أم ولد، أطلق عليها الإمام الرضائية اسم (خيزران)، وهي من قبيلة مارية القبطية زوج النبي

وكانت من الجلال والقدر أنْ عُدَّت في زمانها أفضل بنات جنسها، وإليها أشار النبي الله وهو يذكر الجوادي بقوله: «بأبي ابن خِيرة الإماء، ابن النوبية الطيبة الفم، المنتجبة الرحم» (الكافى: ١/٣٢٣).

ويدلُّ على مكانتها وجلالة قدرها أيضاً، أن الإمام الكاظم الله طلب من يزيد بن سليط أن يبلغها منه السلام، فقال له: "إنّي أؤخذ في هذه السنة، والأمر إلى ابني عليّ.. يا يزيد فإذا مررت بالموضع ولقيته، وستلقاه، فبشّره أنه سيُولد له غلام أمين مأمون مبارك، وسيُعلمُك أنكَ لقيتني فأخبره عند ذلك أن الجارية التي يكون منها هذا الغلام جارية من أهل مارية القبطية جارية رسول الله الله القبية وإن قدرت أن تبلّغها مني السلام، فافعل ذلك».

ولما وُلد الله قال الرضائل لأصحابه: «قد وُلد له شبيه له موسى بن عمران، فالق البحار، وشبيه عيسى بن مريم، تقدّست أُمُّ ولدته، قد خُلقت طاهرةً مطهّرةً» (عيون المعجزات: ١٢١).



### ددث في مثل هذا الأسوع

المعروف بابن السكيت النحوي المعروف المعروف بابن السكيت النحوي المعروف سنة ٢٤٤هـ، ويعد من خواص الإمامين التقيين الملح ، وكان مؤدباً لأولاد المتوكل وفي أحد الأيام سأله المتوكل: أيها أفضل لديك ابناي هذان أم الحسن والحسين؟ فأجاب ابن السكيت: والله لَشسعُ نعل قنبر -خادم أمير المؤمنين - أحب إلي منك ومن ولديك، فأمر المتوكل أن يخرجوا لسانه من قفاه فهات شهيداً المحلية.

٧/ رجب الأصب: تعمير المشهد الحسيني وما حوله على يد عضد الدولة البويهي سنة ٣٧٠هـ.

١٠ / رجب الأصب: وفاة السيدة الطاهرة
 خديجة الكبرى السينة ٣ ق.هـ.

ا- مولد الإمام باب المراد محمد بن علي الجواديين سنة ١٩٥هـ.

11 / وجب الأصب: دخول أمير المؤمنين الله إلى الكوفة واتخاذها مقراً لخلافته وذلك بعد حرب الجمل سنة ٣٦هـ.



# وَعَلَىٰ بِلْدَةِ الجوادَيْنِ عرِّجْ

السيّد حيدر الحلّي(ره) (ت: ١٣٠٤هـ)

فابقَ يا صحنُ آهلاً معمورا ولهذى الأنوار تزداد نورا عليها كجنّة الخُلد سورا وهايش بالعباد نميرا فُجّرت من حواسد تفجيرا إن يكنْ مفخرٌ فمنّى استُعيرا من غدا فيهما الـضُّراح فخورا يبدو فيك الصباح سفورا شرّ فا بيت ربّك المعمورا درّتين استقلّتا الشمسَ نورا منهُم قبّة الساء نظيرا ئے من نسورہ وقسال: أنسرا ــر يجليّ سناهما الديجورا ناً فأبدت عليهما التكبيرا فيه علذراء تستخفّ الوقورا فَمَلَتُ قَلَبَ مِجْتَلِيهَا سرورا عمداً تحمل العظيم الخطيرا ممسكاها لآذنت أن تمورا وكفى بالجلال فيك خفيرا! تعالى حجابه المستورا عبق المسك من شداه استُعيرا أنّها جلدت عليك المرورا أنّها قبّلت ثراك العطيرا أنت ماذا؟ لأحسن التعبيرا بهم الكون قد غدا مستنيرا ما أراني مدحتُ إلاّ الأثيرا بالقوافي مهنياً وبسيرا فيك تلقى الناسُ الهنا والحبورا بلداً طيّباً وربّباً غفورا ر لمن فيهم غدا مُستجيرا

حُزتَ بالكاظمين شأناً كبرا فوق هذا البهاء تُكسى هاءً إنَّا أنتَ جَنَّةٌ ضرب اللهُ إِن تكنْ فُجّرت جاتيك عينٌ فلكُمْ فيكُ من عيون ولكن فاخَرَتْ أرضُكَ السماءَ وقالت: أتباهين بالثُّراح وعندي بمصابيحي استُضيءَ فمن شمسي ولبيتي المعمور ربّا مَعال لك فخرُ المحارة انفلقت عن وهما قبّتان ليسَتْ لكلّ صاغ كلتيها بقدرته الصا حول كل منارتين من التب كــــــــرُت كـــــلّ قــبّــة مـــا شـأ فغدت ذات منظر لك تحكى كعروس بدت بقُرطَيْ نَضار بوركت من منائر قد أقيمت رفعت قبّة الوجود ولولا يا لـكُ الله ما أجـلّـكَ صحناً حــرمٌ آمــنٌ بــه أودع الله طبت إمّا ثراك مسك وإمّا كلّم مرّت الصّب عرّفتنا أين منها عطر الإمامة لولا كيف تحبيري الثناء فقل لي صحنُ دار أم دارةٌ نيراها إِن أَقِلْ: أَرضُكَ الأثير ثراها وَعَلَىٰ بِلْدَة الجِوادَيْنِ عِرِّجْ قل لها: لا برحْتِ فردوسَ أنس ما نزلنا حماك إلا وجدنًا وإمامين ينقذان من النا

### دليل الأعمال في شهر رجب

اعلم أخي المؤمن: أنَّ أشهر رجب وشعبان ورمضان هي أشهر متناهية الشرف، والأحاديث في فضلها كثيرة، بل روي عن النّبي ﷺ أنّه قال: «إنّ رجب شهر الله العظيم، لا يقاربه شهرٌ من الشّهور حرمةً وفضلاً». وعن الكاظم الله قال: «مَن صام يوماً من رجب تباعدت عنه النّارُ مسير سنة، ومَن صام ثلاثة أيام و جبتْ له الجِنّةُ».

«رجب شهر الاستغفار لأمّتي، فأكثروا فيه الاستغفار فإنّه غفورٌ رحيم، ويسمّى الرجب الأصبّ لأن الرِّحمةَ على أمّتى تُصبُّ صبًّا فيه، فاستكثروا من قول: اَسْتَغْفر الله واسماله التوبة».

وفيه أعمال عامّة، تؤدّى في جميع الشّهر ولا تخص أيّاماً معيّنة، وخاصة بأيام معينة، مذكورة في محلها.. تقبل الله منكم صالح الأعمال.

(من كتاب: مفاتيح الجنان، للمحدث القمي عِنْ )



# علاقة التغذية والرياضة بخسارة الوزن

إعداد / علاء إنذار العلي

تعتبر ممارسة الرياضة الصحية والتغذية السليمة

من الأمور التي تقضى على السمنة، وهناك أطعمة مفيدة في هذا المجال:

١- الكرفس: يقضى على الجوع، ويحتوي على سعرات حرارية قليلة، ويمنح شعوراً بالشبع.

٢- العدس: يحتوي على الألياف بنسب جيدة، ويمنح الشعور بالشبع.

> ٣- الكوسا (الشجر): يقضى على الجوع، وتحتوي على سعرات حرارية قليلة.

> ٤- البيض: يعمل على تحسين صورة البروتينات الدهنية والسيطرة على الوزن، ويُساهم في الشعور بالشبع لمدة أطول.

> ٥- الفاصوليا واللوبيا: يحتويان على نسبة عالية من الألياف والبروتين ويُنصح تناولهما

> > بانتظام مع عدم الإسراف.

تكون في حاجة لتناول كميات كبيرة عند الشروع

بالوجبة الأساسية.

٧- عصير الرمان: وتناول غير المحلى منه يوميا يخفف الطبقة الشحمية في البطن، ويخفض من ضغط الدم.

٨- الشاي الأخضر: وشربه يحرق السعرات الحرارية لأنه يحتوي على مضادات الأكسدة التي تعمل على تسريع عملية الأيض في الجسم وتساعد في حرق الدهون.

وعموماً، عليكم بالالتزام بعدة أمور للحصول على وزن مثالى:

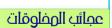
- عدم الإسراف في أي غذاء، وعدم إهمال وجبة الفطور؛ لأن ذلك يؤدي إلى الأكل الزائد في وقت الغداء.
- الابتعاد عن المشروبات الغازية لأنها تعمل على زيادة وزنك.
- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر.
- ◊ تناول الأطعمة المشوية بدلاً من

المقلاة.



- تقليل الوجبات السريعة.
- عدم إهمال الرياضة سواء كانت خارج البيت أو داخله.

٦- السبانخ، القرنابيط، الجرجير، البقدونس: هذه الخضروات غنية بالألياف، ولها سعرات حرارية قليلة، وينبغي تناول طبق قبل كل وجبة بساعة بحيث لا



# الموت والفناء.. وانتقاد الجُهّال

من كلام لإمامنا جعفر الصادق لللل للمفضل رَحْاللهُ:

ومما ينتقده الجاحدون للعمد والتقدير: (الموت والفناء)؛ فإنهم يذهبون إلى أنه ينبغي أن يكون الناسُ مخلّدين في هذه الدنيا مبرئين من هذه الأفات، فينبغي أن يُساقَ هذا الأمرُ إلى غايته فيُنظر ما مح<mark>صو</mark>لُه، أفرأيتَ لو كان <mark>كلّ مَن دخل العا</mark>لم ويدخله يبقون ولا يموت أحدٌ منهم، ألم تكن الأرضُ تضيقُ بهم

حتى تعوزهم المساك<u>نَ والمزارعَ والمعايشُ</u>؛ فإنهم - والموت يفنيهم أولاً فأولاً- يتنافسون في المساكن والمزارع، حتى تنشب بينهم في ذلك الحروب، وتسفك فيهم الدماء، فكي<mark>ف كانت تك</mark>ون حالهم لو كانوا يُولدون ولا يموتون؟! وكان يغلب عليهم الحرص والشره وقساوة القلوب؟!.

(توحيد المفضل: ص ١١٣)

# 0

### مشاكل العنوسة ومآسيها /٤\_

إعداد/منيرالحزامي



لقد تكلمنا في العدد السابق.. أن مشكلة العنوسية لها أكثر من بُعد وسيب، بُعد وسيبب، أولها:البُعد المادي،

وثانيها هـوالبُعد الاجتماعي؛ فلاريب أن

الحياة المعاصرة قد باعدت بين الأسر والعائلات، وقلَ التعارف بينها، خصوصاً تلك العائلات المحافظة على الدين والأخلاق، والتي لا تخرج بناتها إلا في حدود ضيئقة، وبالتالي يقلُ التعارف بين أفرادها.

وربما يجد الشاب صعوبة كبيرة في البحث عن شريكة حياته، والتي يثق في أخلاقها وآدابها، وبالطبع تزداد هذه المشكلة في المدن عنها في الأرياف والقرى. وتتفاقم المشكلة أيضاً إذا اشترطت أسرة ما ألا تتزوج بناتها إلا من نفس أسرتها، وكذلك تزداد المعضلة في حال فقدان الرجال، أو قاتهم..

وقد رغب الإسلام في الزواج من الأباعد والغرباء.. والهدف منه هو: التعارف بين الأسر، وتقوية أواصر المجتمع، بالإضافة إلى تحسين النسل والابتعاد عن الأمراض الوراثية.. وبالتالي حَلَّ جزئي لمشكلة العنوسة، لأنَّ التعارف بين الأسر سوف يكشف من هُنَّ الزواج.

وقد شرَّع الله أيضا إمكانية تعدُّد الزوجات حتى أربع في عصمة الرجل، وهذا أيضاً حَلِّ لَشكلة العنوسة، ولمشكلة الأرامل والمطلقات.. لكن تقاليد بعض المجتمعات، تجعل الزواج الثاني جريمة لا تُغتفر، وهذه النظرة التي ترفض التعدد هي موروث اجتماعي قديم، ولا بُدَّ أن يتغير شيئاً فشيئاً، حتى يتوافق مع تعاليم الإسلام، ونظامه الاجتماعي الفريد. وهذا التغيير يحتاج إلى جهود عظيمة، وتوعية كبيرة، حتى يثمر عن نتائج طيبة، متطابقة مع ما ينادي به التشريع الإسلامي منذ طيبة، متطابقة مع ما ينادي به التشريع الإسلامي منذ



إعداد /محمد قاسم النصراوي

نلاحظ في عصرنا الحاضر تغيرات كثيرة يعيشها شبابنا نتيجة التفاعل والتواصل مع أدوات العولمة التكنولوجية وما تبثه من أفكاروقيم وعادات جديدة. ونظراً لهذه المتغيرات لا بد من العمل على إيجاد آفاق جديدة، واستراتيجية جديدة، قائمة على موازنة الثوابت والمتغيرات، واستشراف آفاق المستقبل، وفتح الفرص أمام الشباب للعمل والعطاء والفاعلية؛ والا تحول الشباب إلى معاول هدم ضد أنفسهم ومجتمعاتهم.

إن الكثير من الأمور في مجتمعاتنا العربية بحاجة إلى تغيير وتطوير وتجديد؛ ومن تلك الأمور:

١- ما يرتبط بقضايا التعليم والتربية؛ فما زالت مناهج التعليم تنتمي لحقبة ما قبل عصر المعلومات والاتصال، وهي لم تعد صالحة - في جوانب منها على الأقل- حتى لسوق العمل مما يؤدي بالمتخرجين حديثاً من الجامعات الالتحاق بقطار البطالة.

٧- وفيما يرتبط بقضايا الإعلام؛ لا زلنا نعاني من غياب قنوات فضائية ملتزمة ومؤثرة في عقول الشباب باستثناء بعض المبادرات التي لا تقارن بحجم التطور الهائل للقنوات الفضائية غير الملتزمة. وهو ما يلقي المسؤولية على أصحاب الأموال لتبني ذلك.

٣- وفيما يرتبط بالخطاب الديني الموجه للشباب؛ لازال يعاني من ثغرات في المحتوى والصياغة فضلاً عن أن بعضه لا زال يكرر مقولات الماضي وكأنه لا يعيش الواقع.

٤- وفيما يرتبط بمشكلات الشباب؛ لا زال الكثير منها من غير حل، خصوصاً فيما يرتبط بفرص العمل والتوظيف، وما ينتج عن ذلك من مشاكل نفسية واجتماعية.

وتبقى قائمة ما يجب أن يعاد فيه النظر تحتوي على أشياء كثيرة... وهو ما يجب أن يؤسس لاستراتيجية جديدة قائمة على معرفة المتغيرات، وفهم سيكولوجية الشباب، والعمل بسرعة نحو استثمار طاقات الشباب وإمكانياتهم، وتوسيع دورهم في صناعة المستقبل، وإلا تحول الشباب إلى جيل متمرد ضد كل شيء.

أن الأسماك بأنواعها المختلفة لها أثر فعال يتناولون الأسهاك بصفة منتظمة يزداد استيعابهم للمعلومات، ويحققون نتائج قوية بين تناول الأسماك والصحة النفسية.

> قياسية في الامتحانات، حيث إن تسنساول الأس\_\_\_اك يجعلهم أكثر ذكاء من الآخرين. وينصح

العلماء بتناول الأسماك مرتين في الأسبوع على الأقل بصفة خاصة بالنسبة للأطفال، وذلك

لتنمية الخلايا العصبية في المخ.

أن الإكثار من تناول الأساك يمكن أن

أوضحت دراسات جديدة أجريت بفرنسا يساعد الأشخاص الذين يعانون من الإحباط، وقال الباحثون: إن نيوزيلندا على المخ، لاحتوائها على الفوسفور الذي كانت واحدة من أعلى الدول في معدلات يعمل على تطوير الخلايا العصبية في المخ. الإحباط الشديد ومن أقل الدول من حيث وقد كشفت الدراسات أن الأطفال الذين معدل استهلاك الفرد للأسماك في العالم، وأضافوا أن بحثنا أظهر أن هناك علاقة

بريطانيون أن الأسلاك أكثر فاعلية من كثير من الأدوية الشهيرة لمحاربة الاكتئاب لدى الإنسان، وقال الباحثون

كم اكتشف باحثون

إنهم اكتشفوا أن أساك السلمون

والتونة وغيرها من الأنواع التي يتم تعليبهاأ عادة مصحوبة بالزيت تحتوي على دهون صحية تعرف باسم أحماض دهنية أساسية كذلك أثبتت دراسة أجريت في نيوزلندا، تساعد على تحقيق الاستقرار في الحالة النفسية والمزاجية والتخلص من مرض العصر.



# أسلم بسببه . . فما هو؟

إعداد/احمد السيلاوي

حداثت هذه القصة الحقيقية في إحدى مستشفيات الولايات المتحدة الأمريكية، وعلى إثرها أسلم أحد أطبائها.. كان هناك طبيب عربي مسلم على درجة جيدة من العلم، مما كان له أشرية التعرف على العديد من الأطباء الأمريكيين، وكان محط إعجابهم، ومن كل هؤلاء كان له صديق عزيز، وكانا دائمي التواجد مع بعضهم البعض، ويعملان في قسم التوليد..

وفي إحدى الليالي، كان الطبيب المشرف غير

الأم على السوار

موجود، وحضرت إلى المستشفى حالتي ولادة في نفس الوقت، وبعد أن أنجىت كلا المرأتين المولودين أحسدهسما ذكسر والآخر أنثى، ولم يتم كتابة اسم

الذي يوضع بيد المولودين، وعندما علم كلا الطبيبين وقعا في حيرة من أمرهما، كيف يعرفا من هي أم الذكر، ومن هي أم الأنثي؟ قال الأمريكي للطبيب العربي المسلم: أنت تقول أن القرآن يبين كلُّ شيء، وتقول أنه تناول كل شيء، هيا أرنى كيف تستطيع معرفة لمن كل مولود من المولودين؟ ا

فأجابه الطبيب بكل سيرور وثقة: نعم القرآن نص على كل شيء، وسوف أثبت لك ذلك، ولكن دعني أتأكد، ثم سافر الطبيب العربي إلى بلده، وذهب إلى أحد علماء بلدته، وأخبره بما جرى معه، وما دار بينه،

وبين صديقه، فقال ذلك العالم: أنا لا أفقه بالأمور الطبية التي تتحدث عنها، ولكن سأقرأ لك آية من القرآن، وأنت تفكر بها فستجد الحل بإذن الله، فقرأ العالم قوله تعالى:

﴿للذُّكُرِ مِثْلُ حَظُ الْأَنْثَيِيْنِ ﴾ (النساء: ١١). بدأ الطبيب المسلم بالتفكيرية الآية، وتمعن فيها، وفجأة توصل إلى الحل.. ذهب إلى صديقه، وقال له: الأن أثبت لك أنَّ القرآنُ

يستطيع معرفة كل مولود لمن يعود.

(( وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ))

فقال الأمريكي:

وكيف ذلك؟!! فقال: دعنا نفحص حليب كل امرأة، وسوف نجد الحل.. وفعلاظهرت النتيجة، وأخبر الطبيب المسلم -وكله ثقة من الإجابة- صديقه

كل مولود لمن يعود.

فاستغرب صديقه وسأله: كيف عرفت؟! فقال: إن النتيجة التي ظهرت، تدل على أن كمية الحليب لدى أم الذكر ضعف الكمية عند أم الأنثى، وأن نسبة الأملاح والفيتامينات التي يحتويها حليب أم الذكر هي أيضاً ضعف ما عند أم الأنثي.. ثم قرأ الطبيب المسلم على مسامع صديقه الآية القرآنية، التي استدل بها على حل هذه المشكلة التي وقعوا فيها، وعلى الفور أسلم الطبيب الأمريكي بكل قناعة وجدية.

لقد اكتشف العلماء أن الشهب التي تدخل الغلاف الجوي للأرض تثقبه ثقباً، ولكن الغلاف الجوي ليس صلباً كي يُثقب! ولكن السرعة الهائلة التي يخترق الشهاب فيها هذا الغلاف تؤدي إلى تشكل طبقة صلبة جداً من هذا الغلاف فيحدث تصادم بينها وبين الشهاب، وتكون نتيجة هذا التصادم أن يتبدد الشهاب على حدود الغلاف أن يتبدد الشهاب على حدود الغلاف

وهذه الحقيقة العلمية تحدث عنها

القرآن حيث أعطى صفة الثقب للشهب: ﴿ فَأَ تُبِعَهُ شَهَابٌ ثَاقِبٌ ﴾ والآية الثانية تتحدث عن صفة مميزة للسماء وهي أنها تحفظنا من المخاطر والأذى: ﴿ وَجَعَلْنَا السَّمَاءَ سَقْفًا مَحْفُوظًا ﴾، فسبحان الذي حدثنا عن هذه الحقائق المهرة!

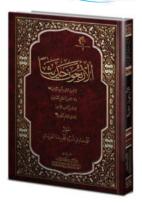


### مصلومات تهمك

- إنَّ حجر بن عدي الكندي ويشه أحد أصحاب أمير المؤمنين الله الرادوا قتله أطال صلاته. فقيل له: أجزعاً من الموت؟ فقال: لا ولكنني ما تطهرتُ للصلاة قط إلا صليت، وما صليت قط أخف من هذه الصلاة. وكيف لا أجزع وإني لأرى قبراً محفوراً وسيفاً مشهوراً وكفناً منشوراً.
- أنَّ حجر بن عدي ﴿ يَعْنَ عَدِي ﴿ يَعْنَ اللهِ عَمْ اللهِ عَلَى اللهِ عَمْ اللهِ عَلَى اللهِ عَمْ اللهِ عَلَى اللهِ عَلْ اللهِ عَلَى اللهِ عَل عَلَى اللهِ عَلْ
- ♦ إنَّ المصريين يحتفلون سنوياً احتفالاً عظيماً بمناسبة مولد السيدة زينب بنت علي المنالاً، ويلقبونها بسيدة الديوان.
- إنَّ النبي الأعظم محمد الله يحث على الزواج؛ فقد قال:
  «من تزوج فقد أحرز نصف دينه فليتق الله في النصف الأخر». وقال: «زوجوا بناتكم ولو بِشْقُ تَمرة»، وغيرها من الأحادث.

(١٥٠٠ سؤال و١٥٠٠ جواب: السيد مرتضى الميلاني)

## من إصداراتنا



### صدر عن وحدة التحقيق / شعبة المكتبة ودار المخطوطات

في العتبة العباسية المقدسة

# الأربعون حديثا

لمؤلفه: السيد محمد صادق السيد محمد رضا الخرسان (معاصر).. وهو عبارة عن مجموعة من الأحاديث النبوية في خمس حلقات أربعينية لمواضيع مختلفة عقائدية وأخلاقية تهم المجتمع والأسرة المسلمة.. ويعد هذا الكتاب الإصدار السابع من إصدارات المكتبة.

تَعَيِّكُمُ تَحتوي 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 نتيجةً لعدم الانتباه لها.