



السنة العاشرة
م ٢٠١٤/٨/٢٨

الجمهورية



شبكة أسبوعية ثقافية تصدرها قسم الشؤون الفكرية والثقافية / جمعية الدراسات والنشرات / وحدة النشرات / في العاصمة العمانية العتمة

الطفل يختار طعامه

اعداد/ د. زينة الجبري

بينما المجموعة التي تناولت الطعام بالمعلقة فضلت الأطعمة الحلوة.

وقال الباحثون: إن الأطفال الذين فطموا من خلال تقنية اختيار الطعام بأيديهم، كانوا على الأرجح أكثر قدرة على تنظيم كمية غذائهم بطريقة تؤدي إلى خفض مؤشر كتلة الجسم، وتفضيل الأطعمة الصحية مثل المشويات.. ونوهت الدراسة إلى أن الاختيارات شملت على ١٥١ طعام قُسمت إلى أصناف بضمن ذلك الكربوهيدرات، الألبان، الفاكهة، البروتين و(وجبات كاملة).. وعندما أُعطي الأطفال حرية الاختيار، فضلو الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، بينما المجموعة المُطعمة بالمعلقة فضلت الأطعمة الحلوة، وقد خرج الفريق بنتيجة مفادها: بأن الفطام مع ترك حرية الاختيار للطفل الرضيع، له تأثير إيجابي على اختيار الأطعمة التي تشكل كتل بناءً غذائية صحية.

إن العناية بالأطفال، هو الشغل الشاغل لمعظم الآباء والأمهات.. وخصوصاً الأطفال حديثي الولادة، وصغار السن، فهم كالبراعم الصغيرة.. تحتاج إلى عناية خاصة، وغذاء خاص، ومدارات خاصة أيضاً، وستتطرق إلى فئة عمرية منهم، وهم الذين يمرون بمرحلة الفطام، حيث يذهب الأطباء وخبراء التغذية.. إلى إن طريقة تغذية الطفل الرضيع قد تحدث اختلافاً كبيراً على صحته المستقبلية، فوفقاً لدراسة جديدة، أجراها فريق مختص: فإن منح الطفل الرضيع فرصة اختيار الأطعمة التي تعجبه بدلاً من إطعامه بالمعلقة، يمكن أن يخفف من خطر السمنة، لأنه يقود الطفل الرضيع للقيام باختيارات صحية أكثر.. الدراسة التي تابعت ١٥٥ طفلاً، نظرت إلى التفضيلات الغذائية للأطفال الرضع في مجموعات مختلفة من تقنيات الإطعام، فوجدت النتائج بأن الأطفال الرضع الذين اختاروا الطعام بأيديهم اتجهوا نحو الأطعمة الصحية،



فدروه في سنبله..

الفيزيائي أ/ شاكر عبد الرزاق

منذ العصور القديمة والمجتمعات البدائية تتخبط في بعض المشاكل التي تعيق تخزين المواد الغذائية.. والقمح من الحبوب التي تم تخزينها على عدة طرق، ومنها ما ورد في كتاب الله تعالى: ﴿يوسف

أيها الصديق أفتنا في سبع بقرات سمان يأكلهن سبع عجاف وسبع سنبلات خضر وآخر يابسات لعلي أرجع إلى الناس لعلهم يعلمون. قال تزرعون سبع سنين دأبا فما حصدتم فدروه في سنبله إلا قليلا مما تأكلون ثم يأتي من بعد ذلك سبع شداد يأكلن ما قدمتم لهن إلا قليلا مما تحصنون. ثم يأتي من بعد ذلك عام فيه يغات الناس وفيه يعصرون﴾ ٤٥/ ٤٩ . وهذا مما علم الله يوسف ﷺ من تأويل الأحاديث والنتائج المحصل عليها تؤكد الإعجاز العلمي في هذه الآية . وفي دراسة اجريت، مكنت من معرفة المزايا الفيزيولوجية وسرعة النمو وضعف الشدة التنفسية، عند الحبوب المخزونة في سنابلها بمقدار (١٨٢ µl/h/g)، حيث يمكنها من المحافظة على طاقتها كليا بدون نقصان.. خاصة لما نعرف أن الشدة التنفسية مصحوبة دائما باستعمال

السكريات والبروتينات، مما يؤثر سلبا على طاقة النمو عند حبة القمح، وسهولة التعفن.. وأن قياس الشدة التنفسية للحبوب قد اقترحت لمعرفة مدى القدرة الصحية للحبوب وقابليتها للحياة. إن تخزين الحبوب في السنابل كما ورد في القرآن الكريم أظهر نزاهة الأغشية عند الخلايا.. بعد دراسة خروج (الإلكترونات) مع العلم أن وجود الجزيئات، بكمية مهمة عند النباتات المنحدرة من حبات القمح المعزولة من سنابلها، يؤكد مقدرتها على النمو بواسطة مردود التركيب الضوئي، مما يؤثر سلبا على قدرة النمو والمردودية.. وأخيرا القيمة الغذائية عندما نتفحص كمية البروتينات والسكريات تؤكد أن الحبوب المخزونة في سنابلها لا تتأثر في كميتها، مقارنة بانخفاض قد يصل الى ٣٠% من البروتينات عند الحبوب المعزولة من سنابلها. وهذا يتأكد في قول الله (إلا قليلا مما تأكلون) فكلمة قليلا تعني المدة الزمنية للتخزين.. بحيث عليهم أن ينزعوا من السنبل حاجاتهم الأنية فقط، وهنا يكمن الإعجاز كذلك.

المزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: www.afaq.org



الباذنجان..

شفاء من كل داء

إعداد / منير الحزامي

ويعتبر عامل وقائي لمنع حدوث أمراض القلب، ويحافظ على المسالك البولية، وكذلك يعتبر مقوي للذاكرة. والباذنجان الأسود يحتوي على الزنك والبوتاسيوم.. وأفضل طريقة لتناوله لتحقيق الاستفادة هو أكله مسلوقةً.

هذا وقد أكدت الدراسات الحديثة على أن المركبات الموجودة فيه وهي مضادة للأكسدة والمتوفرة في قشر الباذنجان تعمل على تخليص الجسم من المواد التي تتسبب في الإصابة بالشيخوخة وتحمي جدران خلايا الجسم والدماغ من التلف.

في طب المعصومين عليه السلام:

كان رسول الله صلى الله عليه وآله في دار جابر رضي الله عنه، فقدم إليه الباذنجان فجعل صلى الله عليه وآله يأكل، فقال جابر: إن فيه لحرارة. فقال صلى الله عليه وآله: «يا جابر مه، إنها أول شجرة آمنت بالله، أكلوه وأنضجوه وزيتوه ولبنوه؛ فإنه يزيد في الحكمة». (الدعوات، للراوندي، ص ١٥٨).

وعن أبي عبد الله الصادق عليه السلام قال: روي أنه كان بين يدي علي بن الحسين عليهما السلام باذنجان مقلوب بالزيت، وعينته رمدة وهو يأكل منه. قال الراوي: قلت له: يا ابن رسول الله، تأكل من هذا وهو نار؟ فقال: «أسكت، إن أبي حدثني عن جدي قال: الباذنجان من شحمة الأرض، وهو طيب في كل شيء يقع فيه». (مكارم

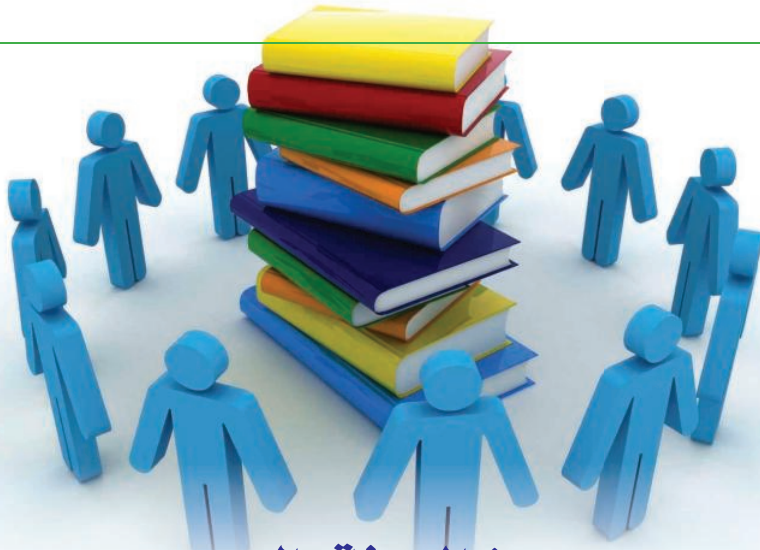
الأخلاق، ص ١٧٤).

وعنه عليه السلام قال: «أكثرُوا مِنَ الباذنجانِ عندَ جدادِ النَّخلِ (موسم الرطب)؛ فإنه شفاءٌ من كلِّ داءٍ، ويزيدُ في بهاءِ الوجهِ، ويلينُ العروقَ، ويزيدُ في ماءِ

الصُّلبِ». (مكارم الأخلاق، ص ١٧٤).

هو نوع من الخضراوات، يتميز بلونه البنفسجي الداكن أو الأسود، وله أنواع متعددة تختلف عن بعضها في الحجم والشكل واللون؛ ففي أوروبا وأمريكا الشمالية تكون زراعة الباذنجان البيضاء الطويل، وتتنوع ألوانه بين الأبيض والأخضر، والبنفسجي الغامق والفاتح، والبنفسجي أو الأخضر المخطط بالأبيض. أما الباذنجان الصيني فهو طويل ورقيق ويشبه الخيار، ومن فوائده أنه يحتوي على الفيتامينات والمعادن، وهو غني بمضادات الأكسدة والتي لها دور فعال في تنشيط إفرازات الهرمونات الذكورية والأنثوية، وهو مفيد لعلاج تصلب الشرايين والوقاية منه، ومفيد للنظام الغذائي لمن يريد إنقاص وزنه؛ لأنه قليل السعرات الحرارية، ويحتوي على نسبة عالية من المواد المكافحة للسرطان. وهو يشد المعدة، ويدر البول، ويقطع الصداع، ويطيب رائحة العرق، ويمنع التقلصات العضلية.





بين المعرفة والوعي

إعداد/ علي السعيد

بالضرورة كما ينظر المجتمع لهذه الثنائية اليوم، لكن نستطيع أن نقرب أكثر من هذه الفكرة عندما نقول ان حملت الشهادات الاكاديمية، هم اكثر من غيرهم مؤهلون لما يحملون من مستوى علمي في مجال اختصاصاتهم لان ينتموا لهذه الشريحة الاجتماعية المميزة، ولكن المثقف وكما يصفه احد الباحثين الاسلاميين هو من توفرت لديه ثلاث عناصر رئيسية وهي (المعرفة) و(الوعي) و(الموقف) فيكون تراكم معرفي بمنظومته الثقافية والاجتماعية المتضرعة عن قيم ومبادئ مجتمعه المتجذرة والمتأهله فيه.. والتي تكون مصحوبة بوعي كامل وعالي يمكنه من التمييز بين ما هو حقيقي وثابت في المنظومة الثقافية لمجتمعه، وبين ما كان زائف وغير مرتبط بقيم واعراف ذلك المجتمع.. ليتخذ على هذا الاساس المواقف العملية والسلوكية المناسبة من قضايا المجتمع في مختلف الميادين.. فاذا اختلف أي عنصر من هذه العناصر الثلاثة، لا يمكن ان نعتبر هذا الانسان داخلا ضمن هذه الشريحة المتميزة سواء كان حاملا لأعلى الشهادات الاكاديمية، وفي مختلف الاختصاصات ام لا.. فلا يكون فعله او قوله ذا اثر حقيقي في المجتمع لكونه لا يحمل أي قيمة خاصة تميزه وتؤهله للتأثير.

قد تختلف المكونات الثقافية التي تغير ثقافة الافراد من بلد الى بلد، ومن مجتمع الى آخر.. فما يحمله المثقف من ثقافة عالية تجعله يشعر أحيانا بالغرابة الحقيقية لأنها تتعارض مع الواقع الاجتماعي.. لذلك كان على الشاب أن يمتلك وعيا حضاريا اعتمادا على التراث، وليس منفصلا عنه من دون ان يعيش وهم الماضي، بل ينطلق منه لبناء المستقبل.. فيستمد منه القيم لتكون اساسا في ممارساته الاجتماعية والثقافية، فلا يشعر بالغرابة من القيم السائدة، وان كان من ضمن اهتماماته الغاء ما هو غريب عن قيم الاسلام والانسانية.. اذن على الشباب أن يعتمد مرجعية ثقافية توفر له رؤى فكرية وقيمية يتطلع الى تحقيقها.. لتكون ضمن همومه الثقافية وانطلاقا من مواقفه الدينية والانسانية.. وربما أشرنا في النشرة السابقة.. أن الجانب الآخر من المعادلة وهو المجتمع، عليه فسخ المجال للشباب المثقف الاسلامي، للقيام بدوره المطلوب منه، من خلال التخلي بقدر الامكان عن ثقافة الرفض.. خلال الحقبة السابقة وتفهم الوضع الجديد، وتحويل العلاقة السابقة الى علاقة قبول وتكامل.. فيعطي للشباب مجال اوسع للطرح والتبني والنقد.. وان كان المثقف لا يساوي الاكاديمي



المرأة شريكة الرجل

اعداد/ المحرر

الكمال، وتقمص قيم الخير والفضيلة، فهي ليست قاصرة عن منافسته ومسايقته في خط الفضيلة والكمال، لأن المجال مفتوح أمامهما، ولكل منهما كفاءاته وطاقاته.. يقول الله سبحانه تعالى في كتابه الكريم: ﴿إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّانِمِينَ وَالصَّانِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ (الأحزاب: ٣٥)، فهنا يؤكد الله تعالى على وجود المرأة إلى جنب الرجل في خط الكمال، وينييط بها ويوكل إليها مهمة الشراكة الرسمية له في مرافق الحياة، وادارة شؤون المجتمع.

ان الإسلام الذي أنقذ المرأة من مآسي الماضي، خطط لحمايتها من أخطار المستقبل، وذلك بأن رسم لها طريقها الصحيح في الحياة، وبصرها بمواقع الانحراف، ومزالق الخطر، لكي تحافظ على إنسانيتها وعفتها وكرامتها، وفرض عليها، أن تساهم في إدارة الحياة، وتسيير شؤون المجتمع، وأن تشارك في أحداث العصر مشاركة صالحة.. فالمرأة نصف المجتمع، وإلغاء دورها يعني أن يعيش المجتمع أعرجاً، يعتمد على قدم واحدة، فالمرأة تمتلك طاقات عظيمة، ولديها مواهب واستعدادات ضخمة، وإهمالها يعني إهدار مواهبها واستعداداتها وخسارة طاقاتها، التي تؤهلها للسير والتقدم في درب الفضيلة والكمال.. وقد شجع الإسلام المرأة على منافسة الرجل في الإلزام بصفات





الغراب الغشاش

اعداد/ الشيخ بريزال خليفة

أخرى، وقد تعلم درساً في أن لا يأكل الا ما يأكله الحمام.. وصار يمشي مثلهم.. ويأكل مثلهم.. ولكن.. ما أن بدأ بالأكل حتى عبر صديق له قديم من أمامه.. فصار يناديه.. وفي الحال رد عليه الغراب بصوت غراب مثله، فانكشف أمره.. فكان في كل مرة يُكتشف أمره بطريقة جديدة.. الاولى بخطواته وبمشيته، والثانية بتذوقه للطعام، والثالثة بنبرته وبصوته، وهكذا.. فالحقيقة لا بد أن تظهر يوماً ما للأخرين.. وكذلك حال الانسان، مهما حاول أن يتقمص غير شخصيته.. أو يرتدي قناعاً ليخفي به حقيقته، فان سلوكه أو شهواته أو لغته ستكشفه للأخرين، فحبل الكذب قصير.

يُحكى أن غراباً كسلاناً كانت طريقته الغش والخداع، في البحث عن طعامه، فكان يستخدم الحيلة، والمكر، والكذب.. لجلب الرزق.. وهو أمر مخالف لما فطر الله الخلائق عليه.. ففكر يوماً في أن يشارك الحمام في طعامها.. فدفن نفسه في كومة من الرماد ليخفي شخصيته وليغير لونه.. وانطلق نحو جماعة من الحمام تعيش في حقل، لكي يخطف الصغير منها ويأكله.. ولكن! أدرك الحمام الكبير أنه غرابٌ متخفي، وذلك من طريقة مشيه، التي تختلف عن الحمام، فاجتمعوا عليه وهاجموه.. فاضطر أن يهرب.. ثم انه عاد بعد أيام، وقد أتقن دوره في تقليد مشية الحمام.. ولكنه كان اذا رأى قطعة لحم خطفها وأكلها، فأدركوا انه ليس حمامة وطرده.. ثم عاد مرة

ومضات / أوثق عرى الإيمان

إن من أوثق عرى الإيمان هو (التحاب) الذي تبتني عليه هذه العلاقة المقدسة بين العبد وربّه .. ولا ينقذ هذا الحب في القلب إلا بعد انحسار جميع (الحب) في النفس، ولا تمنح هذه الجوهرة - التي لا أعلى منها في عالم الوجود - إلا للنفوس التي أحرزت أعلى درجات القابلية لتلقي هذه الجوهرة النفيسة .. وإن هذا الحب بعد اكتمال مقدماته، يستشعره القلب بين الفترة والفترة، فيكون بمثابة النور الذي كلما أضاء للإنسان مشى في الطريق ..

غرائب القضايا

قالوا: إذا كان البيت بحاجة إلى تكملة بناء، ثم حصلت عندهم حاله وفاة، فإن البناء سوف يتأخر إلى ما بعد السنة !

نقول: كما قال تعالى: ﴿فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ﴾ ولا

توجد أي علاقة بين إكمال البناء وموت الشخص، وما ذاك إلا من أوهام بعض الناس السذج حيث تختلط عندهم الأمور ولا يميز بين أنظمة الله تبارك وتعالى ومدى علاقتها بالبشر.

من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية

كلمات مضيئة

قال الامام زين العابدين عليه السلام:

ابن آدم، انك لا تزال بخير ما كان لك واعظ من نفسك، وما كانت المحاسبة من همك، وما كان الخوف لك شعاراً، والحدز لك دثاراً، ابن آدم، انك ميت، ومبعوث، وموقوف بين يدي الله جل وعز، فأعد له جواباً

(وسائل الشيعة، ج ١٦ ص ٩٦)

كلمة ومعنى

(الجعفر):

النهر. والناقة الغزيرة اللبن.

وجمعه - جعافر.

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليهم السلام، فالرجاء عدم إقائها على الأرض. كما نتوه 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 نتيجة لعدم الانتباه لها.