



السنة العاشرة

٢٨ / ذي الحجة الحرام / ١٤٣٥ هـ

٢٣ / ١٠ / ٢٠١٤ م

# الخبير



## كيف ينام الطفل بهدوء؟

اعداد/ د. أحمد صباح الوائلي

- تعاني الكثير من الأمهات، من مشكلات نوم الطفل، وينعكس ذلك على الأم والطفل معاً.. وللتغلب على تلك المشكلات ، نقدم بعض النصائح للأمهات.. والتي من شأنها أن تجعل الطفل ينام نوماً هادئاً:
- ✧ في الشهر الأول لا تضعي وسادة تحت رأس الطفل لأن هذا يؤدي إلى ثني عموده الفقري ويعيق تنفسه.
- ✧ لا تعودي الطفل على عادات معينة لينام كالهز أو الحمل أو التمشي به.
- ✧ لا تنتقلي بالطفل من سرير إلى آخر في أشهره الأولى بل يجب وضعه في سرير خاص.
- ✧ يجب أن يكون نوم الطفل على ظهره أو على بطنه أما إذا كان الطفل كثير التقيؤ فلا ينام على ظهره.
- ✧ تجنبى حث الطفل على النوم في جوهادئ بالكامل.
- ✧ خصصي وقتاً لملاعبة الطفل لما فيه من تعديل مزاجه وسلوكه.
- ✧ احرصي على أن لا تتركي طفلك الصغير مع أخوته الصغار الذين لا يعرفون الخطأ من الصواب.
- ✧ حاولي حث الطفل في الأشهر الأولى على النوم مساءً حتى لا يعتاد النوم في النهار.



## مخلوقات بثماني أرجل على وجوه كل البشر!

اعداد/ الفيزيائي. شاكر عبد الرزاق

١٨٤٢، لكن الجديد في الدراسة، أن الباحثين يؤكدون وجود هذه المخلوقات في جميع البشر، الذين تتجاوز أعمارهم الثامنة عشرة، تقنيات بنهم الزيوت الموجودة في ٥ ملايين بصيلة شعرية في الشخص الواحد، وهي رفيقة الإنسان لآلاف السنين.. وتسمى هذه المخلوقات الصغيرة بـ (العث)، وهناك فصيلتان منها تعيشان في البصيلات الشعرية للبشر، في حين تمكن العلماء من تحديد ٦٣ فصيلة أخرى تعيش في البصيلات الشعرية للثدييات من الحيوانات كالكلاب والقطط، من دون أن تتسبب بالأمراض غالباً. ولا تمتلك هذه المخلوقات جهازاً هضمياً، إنها تأكل الزيوت من على جسدك وتخزنها من دون أن تخلف أية فضلات، إلى أن تكمل دورة حياتها وتموت، فتنفجر حينها وتتسرب كل محتوياتها على البشرة، لكن هذه المرة بعد أن تكون قد امتزجت بالحمض النووي الخاص بها.

تؤكد دراسة حديثة، أن مخلوقات صغيرة تملك ثماني أرجل، توجد في وجوه ورؤوس ١٠٠% من البشر البالغين، لكنها أصغر من أن ترى بالعين المجردة، وتحتاج لمجاهر مختصة حتى تشاهد، وهي تتشبث بجذور الشعر وتسبح في بحر من الزيوت التي تفرزها البشرة.. لا يولد الإنسان مع هذه المخلوقات الدقيقة، والتي تجمعها قرابة مع العناكب، لكنه يكتسبها في مرحلة ما من حياته، ولا يعلم العلماء كيف يتم ذلك ومتى ومن أين يحصل عليها، لكنهم يؤكدون أنه لا يوجد رابط هنا بدرجة النظافة والعناية الشخصية، فهذه المخلوقات ستغزو بصيالات الشعرية في كل الأحوال، بعد سني الطفولة ربما، أو خلال فترة الإرضاع من حليب الأم، كما تفترض إحدى النظريات.

وجديد الباحثين ليس في اكتشاف وجود هذا النوع من المخلوقات، إذ أن الطب تمكن من اكتشافها قبل عشرات السنين، وبالتحديد عام



## خطر اللحوم الحمراء على صحتك

إعداد / محمد النصاروي

تخص اللحوم المصنعة، وهو وجود (النيترات)، التي يمكن ان تتحول الى مركب سرطاني في القولون

وقد يكون السبب مستويات - الهيم- من الحديد. وهيم الحديد: يتوفر فقط في اللحوم الحيوانية، ويتواجد بنسبة الضعف في اللحم البقري مقارنة مع الطيور والسماك، ولمن يسأل: ما هو الحل؟ يجيب معهد ابحاث السرطان بالتالي:

- تناول كميات من اللحوم الحمراء أقل من ( ٣ باوند) يوميا.
- اختر اطباقاً تحتوي على لحوم الدواجن، اطبخها أو اخبزها لتفادي تكون المادة المسرطنة.
- تناول السمك مرتين في الاسبوع، حيث يحتوي على فوائد كثيرة، خصوصا دهن ( الأوميغا- ٣).
- النباتات لا تحتوي على مادة مسرطنة، تناول وجبات تحتوي على البقول، والحبوب، للحصول على البروتين.
- إذا كنت تفضل تناول اللحوم، اختر اللحوم الخالية من الدهون.

وفقا لدراسة نشرت حديثا، فإن هناك صلة قوية بين تناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء وارتفاع نسبة الاصابة بسرطان القولون- المستقيم.

وتبين الدراسة بأن الاشخاص الذين تناولوا اللحوم بكثرة، ارتفعت لديهم احتمالات الاصابة بنسبة ٣٥%، مقارنة مع الذين تناولوا كميات اقل. وفي الحقيقة، فإن تناول اكثر من خمسة ونصف باوند، يعتبر إكثار. وظهر تغير بسيط في الخطورة بالنسبة لكمية ١٠ باوند في الاسبوع.

وبقي ان نقول: بأن هناك عدة عوامل يجب اخذها بعين الاعتبار عند تصنيف اللحوم الحمراء على انها قد تسبب السرطان. فاللحوم الغنية بالدهون المشبعة تعتبر سبباً للإصابة بأمراض القلب، وقد تؤثر على تطور السرطان. ولكن على ما يبدو فإن اختيار اللحوم قليلة الدهون لا يبعد خطر السرطان أيضاً.

فالسبب الرئيسي للسرطان، مادة تعرف باسم (هيتروسايكلك امينوز)، تتكون عندما يتم شواء اللحوم، أو طهيها على درجة مرتفعة، كذلك تتكون هذه المادة على الدجاج والسمك، ولكنها ليست السبب المباشر، وهناك مشكلة اخرى





اعداد / الشيخ علي السعيد

## ابدأ وعينك على النهاية

من الآن حتى نهاية المشروع أو حتى نهاية الحياة، عندما تضع اللجنة نُصب عينيك.. اذن عليك أن تقوم بوضع رسالتك في الحياة.. ولا تُصاب بالإحباط، عندما يقال لك: أكتبها بنفسك.. فرسالتك هي شخصيتك، لا يعرفها إلا أنت.. وهي التي تحمل قيمك ومبادئك وانطباعاتك.

إن أفضل أسلوب لتبدأ صياغة رسالتك أن تركز على الآتي: ماذا تريد أن تكون؟ أين ذاتك؟ ماذا تريد أن تفعل؟ أين إسهاماتك وإنجازاتك؟ ما هي القاعدة التي تستند عليها حياتك؟ أي القيم والمبادئ الأساسية التي تتبناها..؟ وعندما تهتم بكتابة رسالتك ابدأ من مركز التأثير الذي يتحكم فيك.. ومركز التأثير لدينا هو مبادئنا وقيمتنا التي نحملها، والتي تؤثر على كل قراراتنا.. وأخيراً هناك في مركز التأثير سوف تستطيع أنت وحدك أن تصوغ رسالتك، والتي لا تستطيع أن تصوغها كواجب مدرسي تكتبها وأنت مجبر، ولكن سوف تصوغها على أنها الرسم الهندسي لحياتك.

هل تستطيع ان تتصور يوماً أنك على متن طائرة متجهة الى مكة المكرمة.. لأنك قد عزمت على حج بيت الله الحرام.. واذا بصوت قائد الطائرة يأتي: مرحباً بكم فتزداد ابتسامتك.. ثم تنقلب إلى ضحك هيسيري عندما تسمعه يقول: «قائد الطائرة يرحب بكم على رحلتنا المتجهة إلى- فرنسا..! مشكلة!! أليس كذلك؟! هل تتمنى أن يحدث لك مثل هذا الموقف؟ وقبل أن نجيب.. لنسأل أنفسنا!! لماذا نمشي في طريق في حياتنا ثم يصيبنا الفتور في منتصف الطريق؟ ولماذا أحياناً عندما نصل إلى المحطة التي قادتنا إليها الظروف نشعر أنها ليست المحطة التي كنا نتمناها؟ لماذا لم نسأل أنفسنا من قبل ماذا نريد من عملنا؟ من زواجنا؟ من تفاعلنا مع الحياة؟.

إن هذه الأسئلة سوف تعني بالنسبة لك أن لا تبدأ أي مشروع أو عمل، أو حتى اتخاذ قرار.. إلا وصورة المحصلة النهائية والنتيجة التي تتوقع أن تصل إليها هي المرجع والمعياري الذي يحكم كافة قراراتك وتصرفاتك كافة،

## كيف نقلل من مصاريف البيت؟

إعداد/ علي عبد الجواد

تتعرض الكثير من العائلات لضيق مالي، ربما يكون على مدار العام.. أهم أسبابه- هو عدم ايجاد المعادلة الصحيحة للحفاظ على ميزانية متوازنة، حيث تتفوق مصاريف الاسرة على الدخل اليومي أو الشهري للعائلة.. مما يضطر الزوجان للاستدانة

من الأهل والأصدقاء وربما من المصارف، في حالة الازمات الكبيرة.. مما يوقعهما في المزيد من المشاكل المادية. وللتعامل مع الميزانية العائلية بشكل جيد، يُقدّم وخبير الشؤون المالية الأستاذ(دايف ألس)، عدة نصائح للحد والتقليل من المصاريف.. بما يلائم الدخل المادي لكل عائلة.

ومنها قوله: على الزوجين تأجيل شراء الاشياء، فإذا أراد أحد الزوجين شراء بعض الحاجيات، فعليه الذهاب إلى السوق والتعرف على الخيارات الموجودة هناك، ولا يشتري شيئاً بل يكتفي

باستعراض الخيارات المتاحة.. ثم يعود بعد ذلك للبيت وينتظر أسبوع قبل الشراء، ففي كثير من الأحيان ما يبدو مهماً اليوم، قد يكون خلاف ذلك، أو قد يُنسى في الغد.. وما يبقى في الذهن بعد أسبوع فهو ما يستحق الشراء فعلاً.

ويضيف أيضاً: بما أن الأسعار تختلف بشكل كبير من موسم لآخر، فعلى الزوجين التنبض في المواسم التي تكثر فيها التنزيلات والخصومات في المراكز التجارية.. للاستفادة من هذه التنزيلات لشراء مستلزمات العائلة لفترة طويلة.

ويقول (ألس): أن من أهم الامور التي تُجنب العائلة الوقوع في الأزمة المالية وضبط المصاريف.. هي الدفع نقداً وتجنب البطاقات المؤجلة.. والتي من شأنها أن تُفقد الزوجان السيطرة على ضبط مصاريف البيت، أو تُفاجئهما في الشهر التالي بالمبلغ المتراكم عليهما.





## عيد الموت

اعداد/ ابو منتظر الأسدي

يحكى أن في أقاصي بلاد الهند استمرت العادة، على إقامة عيد كبير على رأس كل مائة سنة (يقام كل مائة عام)، حيث يخرج أهل البلد جميعهم، من شيخ وشاب وصغير وكبير وامرأة.. إلى صحراء خارج البلد، وحيث يوجد فيها حجر كبير منصوب (صخرة عملاقة) فينادي منادي الملك: أيها الناس.. لا يصعد على هذا الحجر إلا من حضر نفس العيد الماضي نفسه.. (أي قبل مائة سنة)، عندها ربما يأتي الشيخ الهرم الذي ذهبت قوته وعمي بصره.. أو المرأة العجوز المنحنية الظهر.. وهي ترتجف من الكبر، فيصعدان على ذلك الحجر ومعهما أثنان أو ثلاثة آخرين، وربما لا يجيء أحد، فتبقى الصخرة خالية في ذلك العيد أو الاحتفال.. حيث يكون قد فني ذلك القرن بأسره.. أما من يصعد على ذلك الحجر من الناس، فينادي بأعلى صوته.. أيها الناس: قد حضرت العيد السابق، وأنا طفل صغير، وكان ملكنا فلاناً ووزيرنا فلاناً وقاضينا فلاناً.. ثم يصف الأمم الماضية من ذلك القرن، وكيف طحنهم الموت وأكلهم البلى، وصاروا تحت أطباق الثرى، ثم يقوم خطيبهم.. فيعظ الناس، ويذكرهم الموت وغرور الدنيا ولعبها بأهلها.. فيكثر في ذلك اليوم البكاء، وذكر الموت، والتأسف على صدور الذنوب، والغفلة عن ذهاب العمر، فيستغفرون، ثم يتوبون، ويكثرون الصدقات ويخرجون من التبعات.

## رمضان / الحضور فرع الإحظار

إن حضور القلب في الصلاة فرع (إحضاره)، وهو فرع سيطرة الإنسان على القلب بما فيه من هواجس وخواطر.. وهذا الأمر لا يحصل إلا بالرياضة والمجاهدة، وحبس النفس - فكراً وإرادة وميلاً - على ما يقتضيه العقل المستسلم لإرادة الحق المتعال.. ولتعلم أن ضبط الخواطر والسيطرة عليها من أصعب الأمور، لأنها تتوارد على القلب بغير حساب.. لذلك.

## غرائب القضايا

**قالوا :-** إن الشاب إذا كان صديقاً للعائلة فهو من العائلة وبالتالي يجوز للنساء الجلوس أمامه بدون حجاب !!  
**نقول :-** هذا من مصائب آخر الزمان ، وصديق العائلة غريبٌ من جميع الحثثيات وأهمها الستر والحجاب.

من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية

## كلمة ومعنى

استراتيجي:

وهي كلمة ايطالية، يونانية الأصل، وتعني:

(ذو أهمية عسكرية).

## كلمات مضيئة

قال أمير المؤمنين عليه السلام:

(الروح في الجسد، كالمعنى في اللفظ).

(سفينة البحار: ص ٥٣٧)

**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.