

















177.

عقيلالياسري	الاشراف العام
عليالبدري	رئيس التحرير
أحمد الخالدي	مدير التحرير
٠	
أحمدصالح	هيأة التحرير
حيدرالعزاوي	
علي رستم	المشاركون
عباسراضي	رسوم
خضير الحميري	كاريكاتير
عودة الفهداوي	
علي عوني	لتصميم والإخراج الفني



مصطفى كامل محمود



التدقيق اللغوي

إعادة الضبط

عندما استخدام الاجهزة الذكية كأجهزة الموبايل وغيرها الى فترات طويلة دون العناية بتنظيفها من الملفات الزائدة ودون رعايتها عن الاستخدام الخاطئ نلاحظ بطئاً في الجهاز وضعفاً في أدائه، وفي هذه الحالة نحتاج الى إعادة ضبط الحهاز على إعدادات المصنع، لكي يعود نشطا مثلما كان في السابق، والانسان يتعرض الى نفس الحالة عندما تثقله الذنوب والهموم والانشغالات في أمور الدنيا حينها يكون ثقيلا عن أداء العبادات والواجبات التي فرضها الله سبحانه وتعالى عليه، ويحتاج الى إعادة ضبط اعداداته الفطرية، وقد جعل الله تعالى لنا شهر رمضان موسماً لإعادة الضبط والرجوع الى اعدادات الفطرة السليمة التي فطر الله تعالى الناس عليها، ففي هذا الشهر يصوم الانسان عن المفطرات ويصوم عن الذنوب والرذائل فيعيد ضبط جسمه وروحه في وقت واحد، ففي الصوم صحة للجسم كما ورد في الحديث النبوي الشريف: (صوموا تصحوا) (ميزان الحكمة ج٢ ص ١٦٨٦)، وهو صحة ونشاط للروح ففيه يجتنب الانسان الذنوب ورذائل الاخلاق فيتخلص من الادران التي علقت بالروح فتعود نقية كما كانت. لذلك علينا أن نكون ممن يستفيد من هذه الفرصة فنعيد ضبط أنفسنا وأرواحنا على السلوك القويم الذي أراده الله تعالى منا ليكون صيامنا كما قَالُ رَسُولُ اللَّه (صلى الله عليه و آله) : " الصَّوْمُ جُنَّةٌ منَ النَّار "(من لا يحضره الفقيه ج٢ ص٧٤) أي حجاب عن النار.









شهر ضيافة الله (عزوجل)

سألت لمياء أخاها حيدراً قائلة: أخي حيدر لماذا فرض الله تعالى على المسلمين الصوم، وماذا يستفيد من ذلك؟ ضحك حيدر وأجاب: ان الله تعالى غير محتاج لأحد ولا يضره إن أطعناه أو عصيناه، فهو غني عن العالمين، انما الفائدة من الصوم تعود لنا نحن البشر وليس لله تعالى، قالت لمياء: وكيف ذلك؟ قال حيدر: فرض الله تعالى على عباده الصوم ليحصلوا على فوائد كثيرة أهمها أن يشعر الانسان بأنه قوي الارادة وقادر على فعل أي شيء في سبيل تحقيق منفعة أو دفع مضرة، قالت لمياء: لم أفهم ما تقصد، قال حيدر: لو أنني خيرتك بين أن تبقي جائعة لساعات معدودة واعطيك جائزة ثمينة، وإن لم تفعلي



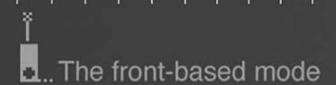
فستخسرين الجائزة، فأجابت لمياء بلا تردد؛ طبعا ابقى جائعة لساعات وآخذ الجائزة، ابتسم حيدر وقال؛ إذن انت استخدمت ارادتك لجلب منفعة لنفسك، واستأنف حيدر كلامه؛ كذلك يعاملنا ربُّ العالمين فقد وضع لنا جوائز عظيمة إذا نحن امتنعنا عن المفطرات في نهار شهر رمضان، وقد دعانا في هذا الشهر أن نكون ضيوفاً على مائدته، وقبل أن تسألي سأخبرك ان مائدة الله تعالى ليست مادية وانما معنوية، فالصائم يكون مكرما ومقربا عند الله تعالى ودعاؤه مستجاب، وصلواته وعبادته لها أجر مضاعف، فضلاً عن الفوز بالجنة التي وعدنا الله بها في الاخرة، قالت لمياء؛ كنت سابقا اتثاقل من الصوم لكن الأن عرفت قيمته؛ لأنني عرفت الجوائز التي تنتظر الصائمين.

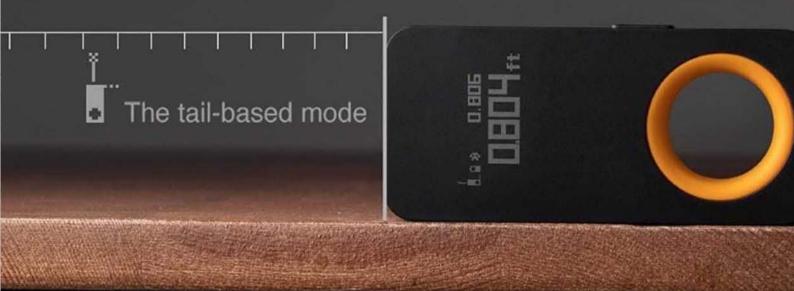


HOTO

أصغر جهاز لقياس المسافات بأشعة الليزر

من الأدوات التي يحتاجها المهندسون أو الحرفيون وحتى الأشخاص المعاديون هي أدوات قياس المسافة، سبواء كانت الحاجة لقياسها لتخطيط المباني أم لمعرفة أبعاد المكان أم لمعرفة أبعاد الأشياء التي نحتاج معرفة أبعادها، والمتعارف عليه استخدامنا الأداة المسبهاة بالله (فيته) وهي عبارة عن شريط معدني ملفوف على بكرة ومؤشر عليه المسافة بوحدات القياس الأكثر استخداما وهي الله (سنتمتر) أو اله (إنج). ولم تقف التكنلوجيا في يومنا لتستمر باستخدام هذه الأداة القديمة فقد تم ابتكار جهاز ذكي يعمل بأشعة الليزر لقياس المسافات وتم صناعة أنواع عديدة من هذا الجهاز، لكن المميز هوجهاز (HOTO) الصغير الحجم والخفيف الوزن حيث لا يتعدى حجم ميد المية لحمل المفاتيح بطول ٧٣ مليمترا وبعرض ٣٣ مليمترا وسمك ١٦ مليمترا وبوزن ٣٦ غراما، والجهاز يعمل على البطارية القابلة للشحن، ويمكن ربطه بالها تف عن طريق تطبيق خاص، ومن خلاله يمكن خزن القياسات وتسميتها أو حذفها، ولصغر حجم الجهاز فهو سهل الاستخدام ودقيق في القياس مما يجعله جهازا ضروريا لكل حرفي أو مهتم بقياس المسافات.





قارئ القرآن حسن المنصور*ي*

حوارنا في هذا العدد مع قارئ للقرآن من مدينة بابل، نحن واياكم نتعرف على الموهوب حسن المنصوري.

مجلة حيدرة؛ عرفنا عنك.

القارئ حسن حمدان خليل١٣ عاما من بابل ادرس في الثالث متوسط.

مجلة حيدرة: متى ظهرت عندك الموهبة؟ في سن العاشرة، وطورتها بالاستمرارية والإصرار والسماع والتمرين وأيضا التأثير المباشر من قبل مشروع امير القراء الوطني في العتبة العباسية المقدسة.

مجلة حيدرة؛ كيف توفق بين الدراسة وقراءة القرآن الكريم؟

اقسم وقتي ما بين الاثنين بحسب فترة الدراسة والعطل.



مجلة حيدرة؛ ما اهم مشاركاتك القرآنية؟ في مسابقة النخبة الوطنية، ومشروع امير القراء.

مجلة حيدرة: بأي طرق التلاوة تأثرت؟ الطريقة العراقية فهي التلاوة الأكثر قربا لي.

مجلة حيدرة؛ ما هدفك في المستقبل؟ اسعى لأن أكون معلما للقرآن، والوصول الى مئذنة العتبتين المقدستين في كربلاء.

رحلة العدد

إعداد: أحمد صالح



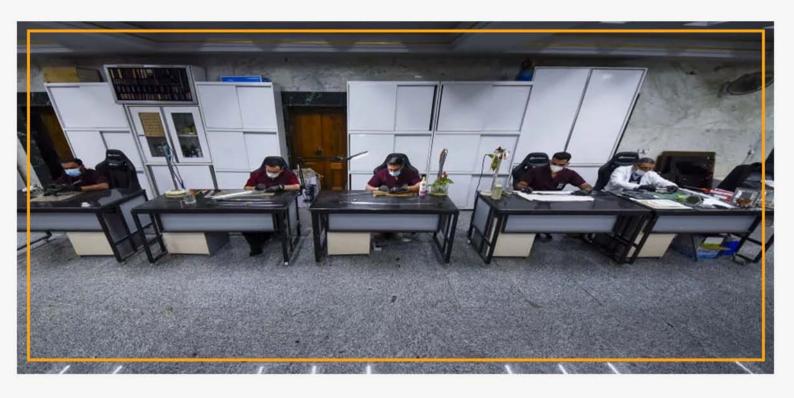
يأتي الاهتمام بالموروث الحضاري والتراث الإسلامي من اجل الحماية والحفاظ على التاريخ والوقائع التي جرت خلال الأزمنة الماضية، وهو جزء من هوية الأمم؛ لما يمتلكه التراث بمختلف تصنيفاته وأنواعه من قيم ثقافية ومعرفية وجمالية وسلوكية في حياة الشعوب، والذي ينشر الثقافة والفكر والمعرفة هي المتاحف والمؤسسات الثقافية والأكاديمية وايصالها الى الاخرين.

عند دخولك حضرة المولى ابي الفضل العباس (عليه السلام) تحديدا من باب القبلة، في البدء ستلقي التحية والسلام على المولى بعد الوقوف امام الشباك الشريف، من ثم ستؤدي مراسم الزيارة والصلاة، وعند الانتهاء وانت تجلس ستلاحظ الزائرين وهم يدخلون الى أحد الاواوين الكائنة الى جوار باب القبلة، ستقرأ لافتة في أعلى الباب مكتوباً عليها (متحف الكفيل للنفائس والمخطوطات).

يعد متحف الكفيل من المتاحف الأولى التي أنشئت في العتبات المقدسة اذ يحتوي على مقتنيات مهمة ونادرة تعود الى حقب زمنية بعيدة، تعالوا أيها الأصدقاء لنأخذكم في رحلتنا هذه للتعرف على هذا المتحف.

يحتوي المتحف على المثات من النفائس والمخطوطات التي تعود إلى أزمنة وعصور مختلفة، إضافة إلى العديد من المقتنيات التاريخية الخاصّة بالمرقد المقدّس لأبي الفضل العبّاس (عليه السلام)، كالسجاد والمنسوجات الأثريّة ناهيكَ عَن عدد من السيوف والدروع التراثيّة والاسلحة التي لا تُقدّر بثمن، يجري العمل في المتحف عن طريق مراحل يقوم بها العاملون فيه بحسب تقسيم معين، كلِّ واختصاصه وهذه





التقسيمات هي:

ادارة المتحف التي تقوم بدور جوهري في تطوير المتحف وتنظيمه ومدير المتحف هو المسؤول عن القيادة والرؤية واتخاذ القرارات الرئيسية بشأن تنظيم المتحف والخدمات التي يقدمها الى الزوار.

٢. شعبة المختبر

يعمل مختصون في هذه الشعبة على صيانة وترميم القطع الأثرية والتراثية والنفيسة بمختلف أنواعها سواء كانت عضوية أم غير عضوية ومراقبتها في أثناء العرض والخزن، ويحمل هؤلاء العاملون في هذه الشعبة تخصصات دقيقة منها، الكيميائي والبايلوجي والحرفي والفني، وتسير عبرهم القطعة الاثرية قبل ذهابها الى القسم الاخر.

٣. التوثيق والأرشفة

تعمل على الإدخال ومراقبة الاحصاء والسجلات وفق ومشاهدة القطع الاثرية التي تحكي لنا مرا أنظمة التوثيق اليدوية والإلكترونية، وتضم مختصين في تاريخنا التي ينبغي التعرف عليها بشكل اكثر. الإحصاء والبرمجة والطباعة وأيضا المكتبيين.

يستعمل المخزنيون في هذا الجانب الطرق العلمية بحسب كل نوع، ومراقبة الأجواء المخزنية من حرارة ورطوبة وإضاءة وتلوث، وإعطاء كل مادة رقماً مخزنياً؛ لسهولة الوصول اليها وتسجيل دخول وخروج المواد.

٥. قاعة العرض

نصل واياكم الى المرحلة الأخيرة من المراحل التي تمرر عبرها النفائس، وهي أكثر الأماكن جماهيرية داخل المؤسسة المتحفية، وفيها يكون التواصل مباشرة مع الزائرين والوفود الرسمية لتقديم المعلومات اللازمة والخدمات من استقبال وتنظيم المسار داخل القاعة.

اذن أيها الأصدقاء تعرفنا على العمل داخل متحف الكفيل للنفائس والمخطوطات، وكيف يعتمد الطرق الحديثة في التعامل مع المقتنيات، لا تفوتوا الفرصة بزيارة المتحف ومشاهدة القطع الاثرية التي تحكي لنا مراحل مهمة من تاريخنا التي ينبغي التعرف عليها بشكل اكثر.



إعداد : أحمد الحسناوي

١١ مجلة حيدرة العدد مائة واربعة

(یحیا) و (یحیا)



إعداد : أحمد صالح

العراق حيث أكمل دراساته فيه.

الفارابي

فيلسوف إسلامي وعالم موسوعي

يحفل التاريخ الإسلامي بالعديد من الشخصيات المهمة، كان لها الدور الكبير في البحث العلمي والاستكشافات الخاصة بمجالات العلوم المتنوعة، ونحن نتناول هذه الشخصيات نقف واياكم لمعرفة المنجزات لأحد العلماء المسلمين الذين برزوا بسلسلة من العلوم المختلفة، وحديثنا هنا عن العالم المسلم (الفارابي). هو ابو نصر محمد بن محمد بن أوزلغ بن طرخان، المشهور بالفارابي نسبة إلى المدينة التي ولد بها وهي مدينة فاراب بمنطقة تركستان كازخستان حاليا، درس مجموعة من مواد العلوم والرياضيات والأداب والفلسفة واللغات، ثم خرج من بلده في الخمسين من عمره سنة ١٣٠ هذاهبا الى

اشتهر الفارابي بعلوم مختلفة منها الفلسفة والمنطق والطب، اذ درس الفلسفة والمنطق في بغداد وكذلك العلوم اللسانية العربية وأتيح له فيها أيضاً دراسة الموسيقى وإتمام دراساته في اللغات والطب والعلوم والرياضيات، ولا غرابة أن يتتلمذ في هذه السن المتقدمة، فقد كان دأب العلماء في هذه العصور يطلبون العلم من المهد إلى اللحد.

انتقل من العراق إلى الشام حوالي سنة ٣٣٠ هـ حيث تفرغ فيها الى التعليم والتأليف، وكان في أثناء إقامته بالشام يتنقل بين مدنها وخاصة بين حلب ودمشق، وقد سافر مرة من الشام إلى مصر، وكان ذلك سنة ٣٣٨ هـ ثم رجع منها إلى دمشق حيث توفي سنة ٣٣٨ هـ.

منجزاته

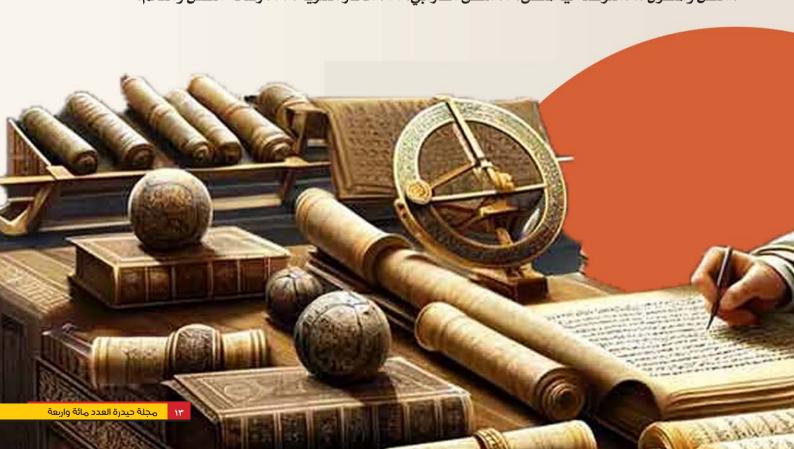
في مجال المنطق وهو احد الفلاسفة البارزين ولم آراء خاصة بهذا المجال من ابرزها تقسيم علم المنطق إلى صنفين؛ الأول هو الفكرة، والأخر هو البرهان، وأيضا أضاف الى الفلسفة الخاصة بالعالم اليوناني ارسطو مفهوم القياس الشاعري عندما على على كتاب فن الشعر، ويعد الفارابي فيلسوفا مهما؛ لأنه استطاع تأسيس مذهبه الخاص بهذا المجال وصنفت الفلسفة الفارابية في أوائل مذاهب العالم الإسلامي، كما عمل على التوحيد ما بين النظرية والتطبيق في ميدان الفلسفة، اما سعيه في الفيزياء فجاء بنظرية علمية مهمة مؤكدا فيها (يتمدد الهواء داخل الفراغ حتى يملأه) وهو بذلك يفند وجود الفراغ في الكون، وعلى صعيد آخر كتب الفارابي في مجال علم النفس، الذي كان له فيه مجموعة آراء مهمة من ابرزها وأكثرها تأثيرا هو رأيه في مشاركة الفرد مجموعة من الافراد داخل المجتمع وبهذا يمكنه ان يصل الى هدفه، أما إذا سعى لوحده دون مساعدة الآخرين فانه لا يبلغ ذلك الهدف مهما عمل وجهد.

مؤلفاته

للفارابي العديد من المؤلفات نذكر بعضا منها:

١. الجوهر. ٢. الزمان. ٣. المكان. ٤. الخلاء.

٥. العقل والمعقول .٦. التوطئة في المنطق. ٧. منطق الفارابي. ١١. الأثار العلوية. ١٢. رسالة النفس والعالم.



قراءة: أحمد الحسناوي

قصيدة

النفسُ تبكه عله الدنيا

الإمام على بن أبي طالب (عليه السلام)

النفسُ تبكي على الدنيا وقد علمت

أن السعادة فيها ترك ما فيها

لا دار للمرء بعد الموت يسكنها

إلا التي كانَ قبل الموت بانيها

فإن بناها بخير طاب مسكنُه

وإن بناها بشر خاب بانيها

أموالنا لذوي الميراث نجمعها

ودورنا لخراب الدهر نبنيها

أين الملوك التي كانت مسلطنة

حتى سقاها بكأس الموت ساقيها

فكم مدائن في الأفاق قد بنيت

أمست خرابا وأفنى الموت أهليها

لا تركنَنُّ إلى الدنيا وما فيها

فالموت لا شك يُضنينا ويُضنيها



يوضح لنا امير المؤمنين (عليه السلام) من خلال هذه الابيات فناء الدنيا يوما ما بكل محتوياتها، وهذا امر محتوم لا نقاش فيه، ويؤكد كل ما يعمله الانسان من عمل في حياته لا ينفعه الا صالحه، الذي سيكون شفيعه يوم الحساب، ان كان خيرا فجزاؤه مثله وان شرا فعليه أثره، وينبهنا ايضا أن ما نجمعه من أموال زائل، وهذه القصور التي نشيدها ستكون في لحظة خرابا، والاملاك ستوزع على من يورثنا بعد الموت، بعدها ينصحنا سيد البلغاء بعدم التمسك بأمور هذه الدنيا، وعدم التفكير والخوف من مصيرنا المحتوم اذا ما حرصنا على طاعة الله وفق ما أمرنا به.

كتاب (ما لم يُخبرني به أبي عن الحياة) تأليف: كريم الشاذلي

فراءة: أحمد الخالدي

كريم الشاذلي من الكتاب الاسلاميين في مجال التنمية البشرية وتطوير النذات وهنذا ما نلاحظه في كتابه الذي بين ايدينا (ما لم يخبرني به ابي عن الحياة) فهو خليط متجانس بين مفاهيم التنمية البشرية والتعاليم الاسلامية وهو ما يجعلنا نعود للأصل وهو الدين، فالشريعة الاسلامية لم تترك أمراً فيه خير للإنسان الا ذكرته وحثَّت عليه ورغبت فيه، وهذا ما أوضحه المؤلف في كتابه بايراده الأيات القرآنية والاحاديث النبوية الشريفة. ويعتبر الكتاب ثمرة تجارب مؤلفه وقد كتبه بأسلوب سهل ممتع موجه للشباب خاصة حيث يستعرض فيه جملة من النصائح لمواكبة الحياة، وتضمن الكتاب ٤٦ درساً عن تعزيز الذات، ومن أهم الموضوعات التي طرحها المؤلف؛ _ لا تلتفت الا للأهداف الكبيرة لتكون صاحب شأن كبير. لا تحتقر البدايات حتى وإن كانت بسيطة فالأعمال تقاس بنتائجها لا ببداياتها. _ المسملم الحقيقي هو من يسوازن بين أهدافه الدنيوية وأهدافه الأخروية. _ انت ربّان سفينة حياتك وعليك تقع مسؤولية ايصالها

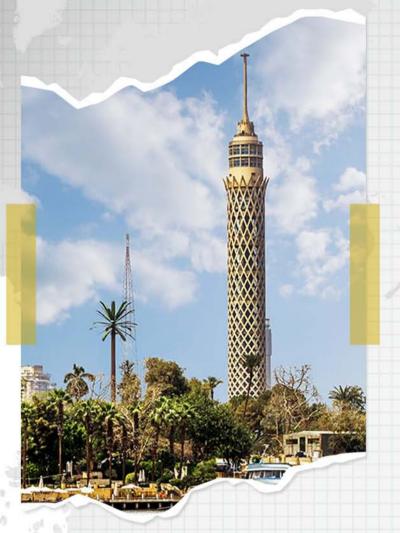
خبراته ومهاراته، لا أن يظل جالساً ينتظر الفرصة. _ لا تشبتك وتتذمر من مشباكلك عند أي شخص بل ابحث عن الشخص المناسب الدي تثق به ويستطيع أن يساعدك في حل مشكلاتك. _ كل انسان مسؤول عن قراراته واختياراته في الحياة فاذا كانت قراراته صحيحة ستكون النتائج المترتبة عليها مرضية. لا ترض بالأحلام الصغيرة والاهداف المحدودة بل فكر بالأهداف والاحلام الكبيرة فكلاهما يكلفك نفس المجهود. _ الفشيل خطوة في طريق النجاح فيلا تتوقف حين تتعثر في الطريق بل عساود النهوض وكسرر المحاولية واستمري السبيرنجو هدفك. _ الانسسان يعيش مسرة واحسدة في هذه الحياة والعاقل هو من يستثمر كل دقيقة من عمره. _ لكل نجاح ثمن، مرة بالأموال ومرة بالجهد والمشابرة ومسرة باكتسباب العلم والمهارات، فلا تتوقع أن تصل الى النجاح دون أن تدفع الثمن. _ المؤمن الحقيقي حين يصل الى النجاح لا يقنع بذلك الا اذا أوصل معه غيره، وهو تطبيق للحديث الشريف



القاهرة

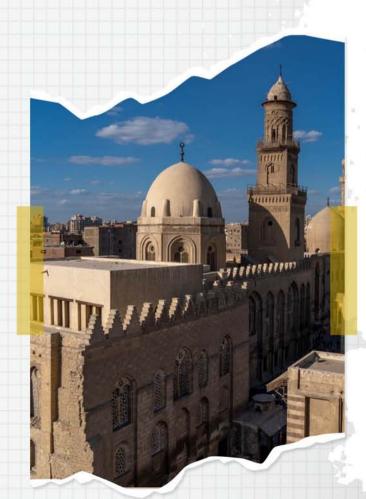


من بين العواصم العربية تعدمدينة القاهرة عاصمة جمهورية مصر العربية واحدة من أقدم المدن عبر الازمان المتعاقبة. إذ إنها ترتبط بتاريخ مصر القديم الذي جاء خلال حقب مختلفة. عرفت القاهرة في العصر الفرعوني باسم (من نفر)، أي الميناء الجميل، وهي واحدة من أكثر مدن الشرق اهتماما من قبل المؤرخين، وتؤكد الشواهد أنها كانت عاصمة لمصر في أغلب فترات تاريخها، وقد أطلقت عليها قديما ألقاب عدة، مثل مدينة الألف مئذنة، والمحروسة، وقاهرة المُعِن، وجوهرة الشرق، ويُرجع البعض اتخاذ القاهرة عاصمة لمصر إلى سنة ٩٨ للميلاد عندما بُنِي (حصن بابليون) الذي ما تزال بقاياه موجودة. تقع القاهرة على جوانب نهر النيل في شمالي مصر، وفيها جزء غربي بني على نموذج مدينة باريس تميز بالأحياء الواسعة



والحدائق العامة، وقسم شرقى هو الأقدم للمدينة لكنه توسع بشكل عشوائي على مدى القرون، وامتلأ بالطرق الصغيرة والمباني المزدحمة، فيما تتضمن الأثار التاريخية للمدينة على مرالعصور من كنائس ومعابد ومساجد وغيرها. يبلغ عدد سكان القاهرة ٩,٧ مليون نسمة بنسبة ٦، ١٠ ٪ من إجمالي تعداد سكان مصر، وهي أكثر مدن مصر المأهولة بالسكان، اما اهم القبائل العربية هم، عرب الحصن، والطوايلة، وعين شمس، وكذلك عرب المعادي والمحمدي، وسلام، وعرب الوالدة، وعرب راشد، واليسار، وعرب أبو ساعد، والبراوي، وأيضا عرب غنيم. تمتلك القاهرة العديد من المواقع الأثرية التي تعود لعصر الفراعنة، وأسوار المدينة القديمة التي ترجع إلى العصر الإسلامي، والمواقع الأثرية الإسلامية والمسيحية الموجودة منذ دخول الأديان المختلفة لمصر، كما ينتشر بالمدينة العشرات من القصور والمساجد والكنائس والبوابات التاريخية والمباني العريقة من مختلف العصور إضافة الى الأماكن الثقافية والفنية والمسارح وغيرها.

يتصف مناخ القاهرة بالاعتدال في معظم أيام السنة ويتراوح المعدل اليومي لدرجة الحرارة خلال فصل الصيف بين ٢٢ درجة مئوية و٣٤ درجة مئوية في حين يتراوح المعدل اليومي خلال فصل الشتاء بين ١٨ درجة مئوية و٩ درجات مئوية، وبذلك تمتلك موسمين خلال العام: صيفاً ساخناً من الشهر الخامس الى الشهر العاشر، وشتاء معتدلاً من الحادي عشر إلى الرابع، ويتميز مناخ القاهرة أيضاً بأنه جاف جداً، ويسقط المطر بشكل قليل خلال فصل الشتاء، وترتفع مستويات الرطوبة خلال الصيف، وأحياناً تتعرض القاهرة لهبوب بعض الرياح الساخنة المحملة بالغبار خلال الفترة الممتدة بين شهري الثالث والسادس وتعرف باسم رياح الخماس. اذن تعرفنا واياكم أيها الأصدقاء على اهم المدن العربية التي لها امتداد تاريخي غائر بالقدم، والنذي يعود الى العصور القديمة التي تضمنت بناء أولى الحضيارات الإنسانية على الأرضي.



إعداد: أحمد الحسناوي

الركض وراء الفرّاشات

عندما يجد الانسان نفسه امام تحد كبيروهو يسعى الى تحقيق هدفه ومبتغاه فانه سبوف يصبر ويجتهد ويسخر كل شيء من أجل الوصول اليه. في مختلف ميادين الحياة تعترضنا بعض العقبات التي ينبغي استثمارها لصالح هدفنا المنشود لاسيما ونحن نسير في المراحل الدراسية التي تعد المجال الأهم الذي يحتاج الى إصرار وعزيمة لاجتيازه، اما الجانب الاخر فهو تحقيق الضوزية المجالات الثانوية الأخسري منها ممارسة الرياضة التي نحتاج منها الى الجانب الذي يقوي اصرارنا على تحقيق الفوز، ونشاهد الرياضيين حول العالم يسعون جاهدين بكل الوسائل للوصول الى مستوى عال من الجاهزية كي يستطيعوا خوض المنافسة امام اقرانهم، وتنقل لنا الاخبار ان احد اهم العدائين العالميين وهو الأسترالي (جون لاندي) اعتمد في تدريبه على مطاردة الفراشات، قد يكون الامر غريبا الا انه جاء بنتائج مذهلة حتى صار صاحب الأرقام القياسية في رياضة المضمار.

نصائح للحفاظ على صحتك في شهر رمضان

على المسلم اتباع بعض النصائح التي تسهل عليه الصوم وتساعده في الحفاظ على صحته البدنية، ومن تلك النصائح ما يلي:

_ لا تترك وجبة السحور وتناول من الطعام ما يزود جسمك بالطاقة وتتنوع فيه العناصر الغذائية كي يكون كافياً للوصول الى وجبة الافطار دون متاعب وجوع شديد. _ تناول كميات كافية من الماء فالجسم يحتاج الى ٢-٣ لتر من الماء خلال اليوم، لذلك أكثر من شرب الماء حتى لولم تكن عطشان واجتنب شرب المشروبات الغازية واستبدلها بالعصائر الطبيعية أو الحليب، وابدأ افطارك بشرب الماء لتعويض السوائل في جسمك.

__ يفضل أن تبدأ بتناول الوجبات الخفيفة كالمرق والشوربة والفواكه الغنية بالماء، ولا تنسَ تناول التمر عند الإفطار فهو مصدر غنى بالألياف.

_ تجنب التعرض الى الحر الشديد أثناء الصوم لتحافظ على توازن السوائل داخل جسمك حتى لا تتعرض للجفاف. _ حافظ على نظام صحي من خلال تناولك لوجبات تحتوي على الخبز والحبوب والفواكه والخضروات والاسماك والدواجن ومنتجات الالبان.

_ تناول من الطعام ما يذهب شعور الجوع، ولا تفرط في الأكل فالزيادة كالنقصان.

_ لا تقض وقتك بالنوم أو الاسترخاء وحاول أن تقوم ببعض الانشطة التي تحافظ على حيوية جسمك وعدم خموله.

_ احصل على قسط كاف من النوم فهو أمر بالغ الأهمية لتعزيز الصحة العامة.



بناء العادات الدراسية الإيجابية

يعد تغيير العادات من أهم الأمور التي تحسن حياة الفرد وتضعه على طريق تطوير الذات الى الأفضل، فكل إنسان لديه صورة مثالية عن نفسه لكنه لا يستطيع الوصول اليها بسبب التوجه الذهني والمعوقات الفكرية التي يضعها في طريقه، كأن يفكر في أن هذا ليس الوقت المناسب للتغيير أو انني غير قادر على تحقيق ذلك أو لا تتوفر لدي المقومات والشروط لفعل ذلك والكثير الكثير من المعوقات الذهنية التي تخالف الواقع وتجعل الشخص مقيداً بأفكاره، والحل هو أن يبدأ الشخص بتغيير ولو بسيط وأول التغيير هو أن يغير أفكاره ويستبدلها بأفكار جديدة فبدل (انا لا استطيع) يضع فكرة (أنا استطيع) وبدل (لا يوجد وقت كاف) يضع (سأحاول جهد الامكان لأوفر بعض الوقت)، فإذا غير الانسان تفكيره

أصبح الباقي سهلاً، وأول شيء يفعله هو بناء عادات جديدة، عادات صغيرة لكنها ستسهم بشكل كبيرف التغيير، فمثلا إذا أراد الطالب أن يغير عاداته في الدراسة عليه أن يصنع لنفسه اجواء مناسبة وينظم وقته بالطريقة التي تناسبه وقد تختلف الاجواء من طالب لآخر وسنوجز بعض الامور على سبيل المثال لا الحصر: ١ _ غير المكان الذي تدرس فيه يوميا، ونظم أدواتك ودفاترك بشكل محبب، وحافظ على هذا الترتيب لفترة طويلة. ٢ _ غيرطريقتك في الدراسة فلوكنت تقرأ الملخصات فقط، بادر بقراءة الكتاب واكتب ملاحظاتك على كل درس، ثم قم بتلخيص الدرس، واستخدم الخرائط الذهنية لتسهيل حفظ المادة. ٣_ استخدم قائمة إنجاز واجعلها أمامك دوما، سجل فيها جميع المهام المطلوبة منك، وبعد اتمام كل مهمة أشر على المهمة التي تم انجازها، ليكون تقدمك في انجاز بعض المهام حافز الإتمام باقى المهام. ٤ _ بعد انجازك بعض المهام كافئ نفسك، ليكون جهدك وتعبك في دراستك مصحوباً بلذة عاجلة، وبهذه الطريقة تكسر ملل الدراسة وتجعلها محببة اليك.



إعداد: أحمد الخالدي

مفهوم الصيام فهي القرآن الكريم

قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتبَ عَلَيْكُمُ الصِّيامُ كَمَا كُتبَ عَلَيْكُمُ الصِّيامُ كَمَا كُتبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) (البقرة ١٨٣). فرض الله تعالى على عباده جملة من الفروض والواجبات التي تعود بالنفع بالدرجة الاساس للإنسان نفسه، ومن تلك الواجبات (الصوم)، وهو الامتناع عن عدد من الامور ومنها تناول الطعام والشراب وبقية المفطرات في أثناء النهار، وهو اذا اردنا التعبير عنه بشكل آخر (ظاهر الصوم) أما باطن الصوم فهو الامتناع عن كل ما يسبب البعد عن الله تعالى كالذنوب ورذائل الاخلاق والانشغال بالدنيا والاهتمام بالأمور غير المهمة، فكل ما تقدم هو مما يشغل قلب العبد ويجعله بعيداً عن الله سبحانه وتعالى، والصوم هو العودة الى الله عز وجل والاقتراب من ساحة لطفه ورضاه، والتمتع بمواهبه وعطاياه للصائمين

في هذا الشهر، وهذا يستلزم منا أن نكون واعين وحذرين من كل سلوك أو قول أو تفكير لا يرضاه الله تعالى، فحري بنا يا أحبائي أن نعظم حرمة شهر رمضان وأن نكون من الفائزين بأفضل العطايا التي يعطيها ربنا إيانا وأن نكون من المرحومين المغفور لهم لا من المحرومين، وأفضل الأعمال في هذا الشهر هو قراءة القرآن والتدبر في آياته ومعرفة تفسيره واكتساب العلم النافع، والصلوات ومعرفة تفسيره واكتساب العلم النافع، والصلوات والأدعية المروية عنهم، وزيارة أولياء الله (عليهم السلام) وهناك الكثير من الكتب التي جمعت السلام) وهناك الكثير من الكتب التي جمعت هذه الأدعية والصلوات وأفضلها كتاب (مفاتيح الجنان).



إعداد: أحمد علي

أداة احترافية لحفظ صفحات الانترنيت بصيغة pdf

قد تصادفنا في أثناء بحثنا على مواقع الانترنيت صفحات نرغب في الاحتفاظ بها على أجهزتنا والرجوع اليها في وقت لاحق، ولكن ليس بصيغة (صفحة انترنيت)؛ لأن صفحات الانترنيت قد تتعرض للاغلاق فنكون بذلك قد خسرنا الموضوع الموجود في تلك الصفحة، والحل الأمثل هو في استخدام الاداة أو الاضافة المجانية لمتصفحي (جوجل كروم وايدج) التي تمكننا من حفظ الصفحة ومحتوياتها بصيغة مستند (pdf) والمميز في هذه الأداة هو أنه بإمكانك التعديل على النصوص وتغيير حجم الخطوط أو الصور أو

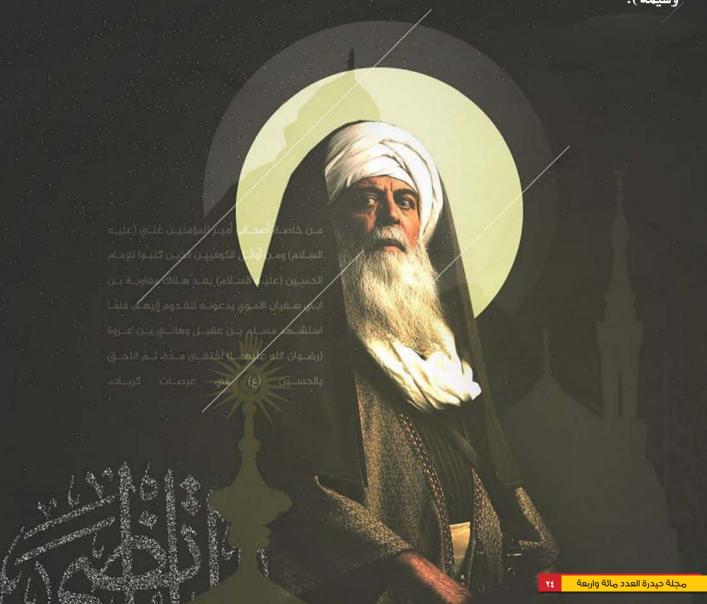
بالشكل الذي ترغب فيه، وبإمكانك أيضاً طباعتها مباشرة على ورق إذا لم ترغب في حفظها في جهازك. كل ما عليك فعله هو الدخول الى (web store كل ما عليك فعله هو الدخول الى (web store النهاب الى مربع البحث وكتابة اسم الاداة وهو النهاب الى مربع البحث وكتابة اسم الاداة وهو (print friendly & pdf) ثم الضغط على أول نتيجة حيث سيظهر لك زر تحميل الاداة، وبعد تحميلها ستظهر على شريط أدوات المتصفح ويمكنك استخدامها بكل سهولة، وإذا لم تكن ظاهرة تضغط على أيقونة الإضافات ثم تضغط على زر اظهار الأداة.



صاحب الرسول(صلهء الله عليه وآله) وناصر سبطه(عليه السلام)

كثيرة هي الاسماء اللامعة في تاريخ الاسلام، وما ذلك الا لبلوغهم المقام الرفيع والشأن العظيم في نصرة الاسلام وأهله ودفاعهم عن العقيدة الحقة، ومن تلك الاسماء، الصحابي الجليل (حبيب بن مظاهر الاسدي) رضوان الله تعالى عليه، فتعالوا معي أصدقائي لنتعرف على قصته بشكل موجز لتكون بمثابة قصة للنجاح ينبغي التأسي بها والاقتداء بصاحبها. كان حبيب بن مظاهر (رضوان الله تعالى عليه) من أصحاب النبي (صلى الله عليه وآله) وتشرف بصحبته وخدمته وروى عنه الحديث وتشرف كذلك بصحبة أمير المؤمنين (عليه السلام) ولازمه وصار من أكابر التابعين، وكان فقيها قارئاً للقرآن وفي الكوفة كان يلقب بـ (سيد القرّاء).

قال أهلُ السير: إنّ حبيباً (رضي الله عنه) نزل الكوفة وصحب علياً (عليه السلام) في جميع حروبه، وكان من خاصته ومن أصفياء أصحابه وحملة علومه. ومن شرطة الخميس نال تكريم الرسول الأمين (صلّى الله عليه وآله) حين قبّله بين عينيه وهو صغير. كذلك نال شرف تكريم الإمام الحسين (عليه السلام) عندما كتب اليه رسالة وخاطبه بالقول: (إنّك ذو غيرة وشبهة).



وكان حبيب من كبار وجهاء الكوفة وأحد الذين كتبوا للامام الحسين (عليه السلام) يدعونه للمجيء اليهم، وعندما ورد مسلم بن عقيل سفير الحسين (عليه السلام) إلى الكوفة ونزل في منزل المختار التف حوله الشيعة وكان حبيب أحد الذين تكلّموا مُعلنا وقوفه إلى جانب الحسين (عليه السلام) والدفاع عنه، وقد شارك حبيب مع مسلم بن عوسجة في أخذ البيعة من أهل الكوفة للإمام الحسين (عليه السلام)، ولكن بعد مجيء ابن زياد إلى الكوفة وتخويفه الناس وتفريقهم عن سفير الإمام (عليه السلام) تخفّى حبيب مع زهير هربا من غدر اللعناء ومن ثمّ التحقا بالإمام الحسين (عليه السلام)، وفي يوم عاشوراء استلم حبيب قيادة الميسرة من جيش الإمام، وكان على الميمنة زهير بن القين.

وفي واقعة الطف كان لحبيب الموقف المشرف في نصرة الامام الحسين (عليه السلام)، وقد قاتل قتالاً شديداً حتى استشهد، ولمّا استُشهِدَ حبيب حزن على استشهاده الإمامُ الحسين (عليه السلام) وتأسّف كثيراً، لمّا له من الكانة والمنزلة عنده، فقال (سلام الله عليه)؛ (عند الله أحتسب نفسي وحماة أصحابي)، وكان له من العمر عند استشهاده خمسة وسبعون عاماً.

فهنيئاً لحبيب هذه المنزلة وجعلنا الله تعالى من أنصار دينه كما كان حبيب بن مظاهر (رضوان الله تعالى عليه).





أجرى التحقيق : أحمد صالح

العتبات المقدسة ومبادراتها الشبابية

لا يخفى على كل مطلع وقارئ ما تقدمه العتبات المقدسة في العراق من جهود جبارة في مختلف مجالات الحياة، وهي تسعى الى هدفها الأسمى المتمثل ببناء الانسان وتقويمه وفق منهج الدين، الذي جاءنا عن طريق القرآن الكريم والنبي الأكرم (صلى الله عليه وآله) وأهل بيته الطاهرين (عليهم السلام)، ويتمثل هذا الهدف بالمبادرات والمشاريع التي تستقطب الشباب من مختلف فئاتهم عن طريق فتح أبواب المشاركة في البرامج التوعوية والثقافية التي تقام في العتبات المقدسة خلال العام الواحد، وجاء هذا بثمار طيبة انعكس اثره اليوم بشكل الثواصل الاجتماعي من قبل المستفيدين من هذه

البرامج.

الفتية والشباب فمي أيادمي العتبات المقدسة الأمينة

في ظل العشوائية التي تقود جزءا لا يستهان به من المجتمعات، تقف قبالة ذلك المؤسسة الدينية بكل إمكاناتها وقدراتها المختلفة، وهي تسعى لمجابهة ذلك الفكر المنحرف الساعي الى تهديم بناء مجتمعنا الإسلامي، الذي واجه عبر مئات السنوات الكثير من التحديات، وفي كل مرة يثبت أنه الأصلح والأجدر، سنتطرق في تحقيق عددنا هذا الى جانب مهم يخص الشباب والفتية في ظل انتشار الأفكار التي تحاول جرهم الى احضانها، واستخدامهم لتحقيق اهداف بعيدة عن مبادئ ديننا الحنيف، ودور العتبات المقدسة المحوري في التصدي الى ذلك.



دعم المواهب العراقية واحتضانها

من المعلوم امتلاك الشاب العراقي موهبة فطرية قد يغفل عنها، لكن العتبات المقدسة فسحت المجال وهيأت المناخ النموذجي للطاقات الفتية لتطبيق أفكارها ومواهبها في مجال اهتمام الشباب انفسهم وفق ضوابط معينة، حرصت العتبات ان تكون في خدمة الفرد والمجتمع على حد سواء، وتأتي هذه المبادرات بصور مختلفة منها ما هو على شكل إقامة الملتقيات والمهرجان الشبابية واخرى عن طريق المؤتمرات والندوات الفكرية والثقافية، وغيرذلك من الأنشطة.

توفير فرص عمل للأيدي العاملة الشابة

ترتكز المجتمعات على قاعدة رصينة من الطاقات الشبابية تسعى عن طريقها الى تفعيل دورهم في بناء المجتمع وقيادته بشكل يتناغم مع متطلبات الحياة الحديدة، التي صارت تعتمد على القوة العاملة الشبابية، وهذا ما بادرت اليه العتبات المقدسة معتمدة على قواعد وأسس مدروسة وفق معطيات الواقع الذي يعيشه الشباب اليوم، فهي تحرص على استقطاب الايدي العاملة الشبابية وزجها في مؤسساتها ومشاريعها المتنوعة محاولة الاستفادة منها بالوقت والزمن، يقابله تقديم حلول لمشكلات مستعصية تتمثل ببطالة الشباب وقتل الوقت في أمور تنعكس سلبا عليهم وعلى المجتمع.

اذن نستشف من ذلك الهدف الأسمى والأول الذي انطلقت لأجله العتبات المقدسة في مشاريعها ومبادراتها، وهي بناء الفرد والمجتمع وفق قوانين الدين الإسلامي الحنيف، مستندة على الفئات العمرية من فتية وشباب لتحقيق جزء كبير من مشروعها الكبير.



أخلاق المسلم فهے شهر رمضان

لشهر رمضًان الكريم عند المسلمين خصوصية دون غيره من الشهور الأخرى، فهو يعد مدرسة لتعليم الخلق الحسن، يقوم المسلم فيه بالتحلي بالأخلاق الإسلامية الحميدة، والتخلي عن المذمومة منها، قال النبي الاكرم محمد (صلى الله عليه وآله وسلم): (إنّ المُؤمِنَ ليُدرِكُ بحُسْنِ خُلُقِهِ درجة الصّائم القائم)، شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ٦ / ٣٣٨

من الواجبات الأخلاقية التي ينبغي على المسلم الالتزام بها في أيام شهر رمضان الكريم، أولها الصبر وكظم الغيظ والتواصل مع الارحام وتفقدهم لا سيما من كان ضعيف الحال والمال، الحرص على تقوى الله والابتعاد عما يغضبه وتجنب المعاصي بكل اشكالها، كما يتوجب على المسلم الاقتصاد ولا يسرف في كل شيء لاسيما الطعام، والصائم يكتمل صيامه بكف لسانه عن الكلام البذيء والفاحش، ولا يمكن ان ينسى اكرام الضيف بالشكل المطلوب.



إعداد :أحمد الحسناوي

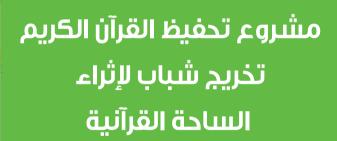
أسد بابل

الكثير منا شاهد التمثال الموجود في المدينة الأثارية في بابل والذي يرمز الى الأسد، وربما لا يعلم البعض تاريخه والى ماذا يشير، فهومن النصب المهمة في الحضارة البابلية القديمة، عثر عليه في عام ١٧٧٦ ميلادية بالقرب من الجنائن المعلقة بواسطة بعثة مختصة في الحفريات الاثرية من دولة المانيا. صنع هذا التمثال من مادة حجر البازلت الأسيود البذي يمتاز بشيدة صيلابته، ويبلغ طوله مترين اثنين، وضيع على منصة طولها مترواحيد. يظهر هذا التمثال على شكل أسد يقف على شخص بشري،

وتنقل المصادر التأريخية ان الملك البابلي الكلداني نبوخذنصر الثاني هو من عثر عليه لكن شكله ومادة صنعه رجح العلماء بأنه قد يعود إلى فترة الحيثيين، وعلماء آخرون قالوا إنه من المحتمل أن يكون من الغنائم التي غنمها البابليون في أثناء فترة حكم نبوخذ نصر الثاني عند إغارته على بلاد حاتي. اما رمزية هذا التمثال فيرى الباحثون تجسيد الاسد بهيبته قوة وعظمة مدينة بابل، اما الانسان الذي تحته فيعطي دلالة الى بقية الشعوب الخاضعة لسلطة ونفوذ بابل العظيمة.







تشهد المدن المقدسة خلال شهور السنة مجموعة كبيرة من النشاطات القرآنية، التي تسعى لتطوير وتعليم المواهب القرآنية الشبابية عبر برامج معدة من قبل مختصين في المجال القرآني، والعتبات المقدسة ومنها العتبة العباسية المقدسة حرصت منذ سنوات عديدة على تبني هذا المشروع، فكان لها اطلاق مشاريع قرآنية واسعة استطاعت من خلالها تقديم نخبة من القراء الشباب، وتنشط هذه البرامج بشكل واسع ولافت خلال أيام شهر رمضان الكريم، الذي يشهد إقامة المحافل القرآنية والامسيات والجلسات التعليمية التي تبث عبر وسائل الاعلام المختلفة.





تنظم العتبة العباسية المقدسة برامج قرآنية متنوعة لفئات مختلفة لاسيما الفتية والشباب ممن لديهم الموهبة والامكانية في حفظ وتلاوة الكتاب العزيز، اذ يتبنى معهد القرآن الكريم التابع للمجمع العلمي في العتبة العباسية المقدسة هذا النشاط بواسطة فروعه المنتشرة في بعض المحافظات، حيث يعد معهد القرآن الكريم في النجف الاشرف من الفروع النشيطة في تنظيم البرامج القرآنية ومنها البرنامج المستمر للتحفيظ الخاص بالفتية، وهذا البرنامج ينظم من قبل المعهد بشكل دقيق؛ لتقويم سلوك الطلبة، فهو يهدف لتحصين الشباب من الأفكار المتطرفة من خلال الدروس التي يقدمها الى الشباب مثل العقائد والسيرة النبوية والأخلاق إضافة الى تعليم الصلاة فضلا عن الدروس القرآنية، هذا بحسب ما بينه مدير

المعهد في فرع النجف الاشرف السيد مهند الميالي وتابع قائلا:

يبدأ اليوم القرآني للطلبة عبر الاستماع إلى ختمة مرتلة لأحد القراء المشهورين، ومتابعة الدروس اليومية في الحفظ والمراجعة تتبعها فترات الاستراحة، وان المشروع القرآني أبرز مواهب متفوقة في مجال الحفظ، فعلى سبيل المثال أكمل ١٢ طالبا حفظ القرآن الكريم بمدة زمنية قياسية.

ويبين: يحرص المعهد على احتكاك طلبة مشروع التحفيظ بالقراء الدوليين والمحليين المشهورين؛ بهدف سحب الرهبة من نفوسهم عند اعتلاء المنصة، وأخذ دورهم في الميادين المقرآنية مستقبلا، فقد استضيف قارئ مقام السيدة فاطمة المعصومة (عليها السلام) الأستاذ أحمد الدباغ مطلعا على النشاطات التي يقدمها ملاك المعهد الى الشباب.

ويتابع: هذه الاستضافة تأتي بهدف تطوير إمكانات الحفاظ في المعهد، وتنمية مهاراتهم من خلال الاحتكاك المباشر بقامات قرآنية معروفة على مستوى العالم الإسلامي، وقد قدم الدباغ نصائح قيمة للحفاظ البراعم والشباب تضمنت أساليب الحفظ وكيفية التمييز بين الأيات المتشابهة وضرورة إتقان الحفظ والمشاركة في السابقات المحلية والدولية.



والحي يجبرني على الصوم وأنا صغير

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، اسمي غيث وعمري ١٤ سنة وسبعة أشهر، ومشكلتي هي أن والدي يجبرني على الصوم وأنا ما زلت صغيراً ولا أتحمل الجوع والعطش لساعات طوال، فما هو الحل وهل يحق لي أن أعصيه؟

مجلة حيدرة:

وعليك السلام ورحمة الله وبركاته يا صديقنا غيث، نحن سعداء جداً لأنك أرسلت الينا مشكلتك وتنتظر منا أن نحلها، وهذا يدل على ثقتك بنا ونحن نقدر هذه الثقة وسنجيب عن سؤالك ونحل مشكلتك بإذن الله عز وجل.

أولاً: يجب أن تعلم يا عزيزي انك لم تعد صغيراً كما تظن فأنت قد بلغت سنَّ التكليف؛ لأن سن التكليف إذا لم تظهر عندك علاماته فيكون في سن ١٤ سنة وستة أشهر وه ١ يوما بالتاريخ الميلادي وهو ما يعادل ١٥ سنة هلالية، وثانياً: الصوم واجب فرضه الله تعالى على جميع المكلفين وهو ليس أمراً اختيارياً، وثالثاً: إن والدك محق في أمرك بالصوم فهو يخاف عليك أن تعصي الله تعالى فتستحق بذلك عقاب الله عز وجل وتحرم الثواب العظيم الذي اذخره للصائمين، وأخيراً إن عدم صومك وانت مكلف يعني ذلك إنك وقعت بمعصيتين، هما: عدم طاعتك لله تعالى في الواجب الذي فرضه عليك، وعدم طاعتك لوالدك والذي تجب طاعته في كل حال الافي معصية الله تعالى، ولا نظنك يا عزيزي تريد أن تثقل ظهرك بالمعاصى من أول تكليفك.

أما فيما يخص عدم قدرتك على الصوم فهذا اشتباه منك فالله تعالى لا يكلّف نفسا الا وسعها ولو كان الصيام فوق طاقتك لما كلفّك به وهو الرحيم اللطيف بعباده، فاستعن بالله تعالى على إداء حقه ولا تختلق الاعذار والمبررات، جعلنا الله تعالى وإياك من المؤدين حقوق الله تعالى العاملين في مرضاته.







كيف نحدد نقطة مركز هذه الدائرة



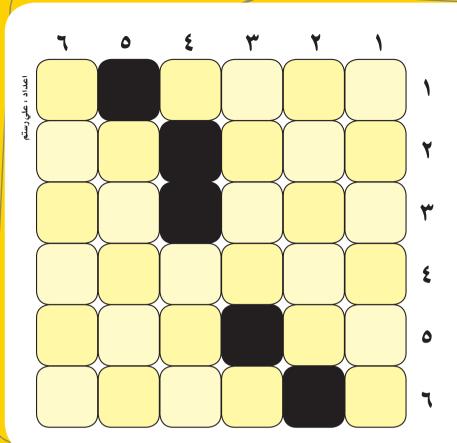
الكلمات المتقاطعة

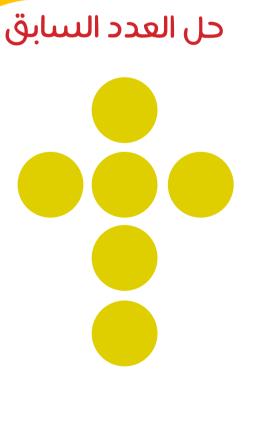
أفقي،

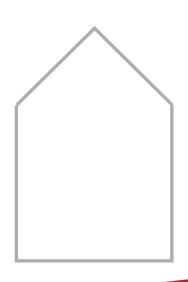
- ١- الحج الاصغر.
- ٢-وبخ / ال التعريف.
- ٣-اجمد و اوقف (معكوسة) / خاصته.
 - ٤-محترفين.
- ٥-سقاية (معكوسة) / اصرار وترصد.
 - ٦-عکس عسکري.

عمودي:

- ١-دولية .
- ٢ لقطع الخشب.
- ٣-اعتنا به وكبره.
 - ٤-بعد البرق.
- ٥-دولة عربية على البحر الاحمر.
 - ٦-بال التعريف صفة لشخص.









المال العامر؟

هل تعلم أيها الفتى أن الصوم واجب عليك إذا بلغت سنّ التكليف؟

_ هل تعلم أن سنّ التكليف يبدأ مع ظهور أول علامات البلوغ وهي:

ا نبات الشعر الخشن على العانة
وهي بين البطن والعورة.

٢) نبات الشعر الخشن في الخد وفي الشارب.

٣) خروج السائل المنوي.

إواذا لم تظهر هذه العلامات فيكون
سنّ التكليف عند إكمال الفتى خمس
عشرة سنة هلالية، وهو يعادل أربعة
عشر سنة ميلادية وستة أشهر وخمسة
عشر يوماً تقريباً.