

## مثال رائع في الاستقامة

يذكر السيد عادل العلوي عن أستاذه المرحوم سماحة آية الله العظمى السيد شهاب الدين المرعشي النجفي (ره) قائلاً:

كان يقيم صلاة الجماعة في المواعيد الثلاثة (الصبح والظهرين والعشاءين) في حرم السيدة المعصومة (ع).

حدثني أنه حينما استوطن قم المقدسة، لم تكن تقام في السحر صلاة الجماعة في الحرم الشريف، فقبل سنتين عاماً كان الوحيد الذي سبق الناس إلى الحرم قبل طلوع الفجر بساعة من دون انقطاع حتى في الشتاء، وفي الليالي الفارسة، وقد افترشت الأرزقة بالثلوج، كان يحمل (جرافة) صغيرة ويفتح الطريق حتى يصل إلى الحرم، فيجلس خلف الباب منتظراً. قال: كنت أصلي وحيداً في بادئ الأمر، ثم انضم بي واحد، وهكذا ازدادت الجماعة، إلى آخر ليلة من حياته.

وإنما حدثني بهذا كشاهد لحديثه الشائق حول المثابرة والاستقامة والصمود في العمل وكيف أن أهل العلم يصبرون في الدعوة إلى الله سبحانه وتعالى، إن البداية من الصفر ومن نفس الإنسان، وبالتالي بركات الله ورحمته تنزل عليه.

كان يجيب يومياً على عشرات من الرسائل، التي ترسل إليه من داخل إيران وخارجها لا سيما من مقلديه.

أذكر في الأيام الأخيرة من عمره الشريف قد جاءت رسالة مفصلة من إحدى البلاد الأفريقية تضم (١٧٠) سؤالاً، وقرأتها عليه في ثلاثة أيام، وكان يملئ عليّ جوابها في كل يوم ساعة تقريباً. كان يقضي حوائج الناس بالمقدار المستطاع، ولا يثني عزمته كبر السن، ولا الأمراض والأسقام، ولا الهموم والأحزان، ولا القيل والقال. بل بكل صلابة وقوة وحول من الله يقاوم المصاعب والمشاكل. وكان خير مثال للخلق الاجتماعي وأفضل آية للآداب الاجتماعية الحسنة.

## وصية الزهد والأتقيه

جاء في وصية المرحوم آية الله السيد المرعشي النجفي لولده السيد محمود:  
"وأوصيه بصلة الرحم لا سيما إخوته وأخواته، وبالبر في حقهم فإنني لم أترك لهم بعدي شيئاً من زخارف الدنيا، وكل ما وصل إلى يدي صرفتها في ذوي الحاجات لا سيما أهل العلم حتى النذورات الخاصة بي، وسأخرج من الدنيا ولم أدع من حظامها للورثة قطميراً، ووكلت أمرهم إلى ربي الكريم، وأبقيت لهم الذكر الجميل والمآثر والمعالي مع أنني لو كنت بصدد إيراد المال لهم لأبقيت الملايين، لمكاني بين الناس، وشدة وثوقهم بي، فاعتبروا يا أولي الأبصار".

وقال: "أوصيه أن يدفن معي الخُمرة (السجادة) التي صليت عليها سبعين سنة صلاة الليل". أي كان عمره ثلاث عشرة سنة وهو يصلي صلاة الليل، عسى أن يبعثه ربه مقاماً محموداً.



## الغد المشرق من صفات أمير المؤمنين

ذكر الأحنف بن قيس لما سأله معاوية عن أمير المؤمنين (ع) فقال: كان أخذاً بثلاث، تاركاً لثلاث، أخذاً بقلوب الرجال إذا حدث، حسن الاستماع إذا حدث، أيسر الأمرين عليه إذا خولف، تاركاً للمراء، تاركاً لمقارنة اللئيم تاركاً لما يُعتذر منه.

## إن أخبرتك، تسلم؟

دخل يهودي على الإمام علي (ع) فقال: أخبرني عن عدد يكون له نصف، وثالث، وربع، وخمس، وسدس، وسبع، وثمان، وتسع، وعشر، ولم يكن فيه كسر. فقال له (ع): إن أخبرتك تسلم؟ قال: نعم، فقال (ع): اضرب أيام أسبوعك في أيام سنتك (٣٦٠×٧) فكان كما قال. فلما تحقق من المسألة وصحتها، ولم يكن فيه كسر، أسلم، وصحتها من الضرب ألفان وخمسمائة وعشرون.

## لا أشفيك حتى تتداوى

روي عن الإمام الصادق (ع) أن نبياً من الانبياء مرض، فقال: لا أتداوى حتى يكون الذي أمرضني هو يشفيني، فأوحى الله إليه: لا أشفيك حتى تتداوى، فإن الشفاء مني.

## أردت أن أجعل الذنب عظيماً

حكى أن السلطان أنوشيروان وضعت المائدة بين يديه يوماً، فوقعت من الخادم قطرة من المرق على ثيابه، فنظر إليه غضبان، فلما تفرس الخادم منه الغضب، صب باقي المرق على ثيابه، فقال له الملك: ما كفاك الأول؟ فقال: نعم أيها الملك، إني توقعت منك القتل، وكان السبب حقيراً، فأردت أن أجعل الذنب عظيماً، حتى لا يقول الناس ما يقولون، فأعجبه كلامه، فعفا عنه ووصله.

## الدنيا مزرعة الآخرة

قيل للطفيلي: أي سورة تعجبك من القرآن؟ قال: المائدة، قيل: لأي آية؟ قال: ﴿ذرهم يأكلوا ويتمتعوا﴾، قيل: ثم ماذا؟ قال: ﴿اتنا غداً﴾، قيل: ثم ماذا؟ قال: ﴿ادخلوها بسلام آمين﴾، قيل: ثم ماذا؟ قال: ﴿وما هم بخارجين﴾!

## غرور الناشئة

عالج شباب اليوم في أوهامه	وأرفق به في نصحه وملامه
قد طاش حتى اعتلّ في أخلاقه	واختلّ حتى اشتط في أحكامه
زعم التطرف في الحياة تمدّناً	فانقباد مطواعاً له بخطامه
ويقلّد الطاووس في خيلائه	ويزاحم الأنثى بمضغ كلامه
النشء، نعم النشء في آدابه	لا في ملاحظته ولا هندامه
لا عزّ في البلد الطعين، وليس في	أرواحه ألسم، ولا أجسامه

(الشاعر: شبلي الملاط)

## مليوننا طفل يمضي خارج المدارس: أسوأ نسب الأمية في المنطقة؟!

أفاد تقرير صادر عن الصندوق الاجتماعي للتنمية الحكومي في صنعاء أن أكثر من مليوني طفل يمضي، أي ما نسبته ٤٠ في المئة من الأطفال الذين هم في سن التعليم الأساسي، يمضون خارج المدارس. وجاء في تقرير الصندوق، الذي يرأس مجلس إدارته رئيس الوزراء اليمني عبد القادر باجمال: "إن هذه النسبة هي الأسوأ في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا"، وسجل التقرير "تفاوتاً كبيراً بين معدلات عدم الالتحاق بالمدارس لكل من الإناث والذكور، حيث ما زالت الفجوة كبيرة بين الجنسين لصالح الذكور، وبلغت على مستوى البلاد ٢٩ في المئة، فيما تزيد هذه النسبة لتصل إلى أكثر من ٤٧ في المئة في بعض المحافظات الأكثر تخلفاً مثل عمران، وصعدة، والجوف". وأشار التقرير إلى قضية الأمية التي تعاني منها اليمن وتصل إلى نحو ٥٥ في المئة، فيما ترتفع في بعض المحافظات إلى نحو ٨٠ في المئة، وتتعمق الفجوة بين الذكور والإناث لتصل نسبة الأمية في أوساط النساء إلى أعلى معدلاتها، وخصوصاً في الأرياف، حيث تم تسجيل نسبة ٨٨ في المئة في محافظة الجوف.

وعزا التقرير وجود هذا العدد الكبير من الأطفال خارج النظام التعليمي إلى شح الموارد، وضعف الكفاءة في استخدامها، ومحدودية التغطية، ومشكلات توزيع المرافق التعليمية، ومدخلات التعليم وتدني نوعيته، وضعف الإدارة التعليمية. ويساهم الصندوق الاجتماعي للتنمية بما يصل إلى ٥٠ في المئة من موازنته السنوية في تنفيذ مشاريع تعليمية في اليمن، إلا أن المسؤولين في الصندوق يؤكدون أن ارتفاع معدل النمو السكاني وغياب استراتيجيات واضحة للتعليم ستظل تؤثر سلباً في جهود احتواء المشكلة.

## الحاجة أم الاختراع.. والأم اخترعت الدواء الشافي لابنتها

انقذت أم سورية ابنتها من أمراض عديدة كانت مصابة بها بواسطة دواء اخترعته بنفسها، وهو مؤلف من مواد طبيعية ويساعد في رفع نسبة الذكاء. وكانت الطفلة نيفين تعاني من ضيق تنفس شديد يؤدي إلى نقص الأوكسجين في تغذية الدماغ، وكاد هذا المرض أن يتسبب لها بحالات مرضية كثيرة أبرزها الإعاقة العقلية، ولم تنفع العلاجات العديدة والكميات الكبيرة من الأدوية التي تناولتها ولا حتى العمليات الجراحية في شفاؤها. إلا أن أمها السيدة هيفاء كياتي لم تيأس واعتمدت على ثقافتها وخبرتها في تركيب الأدوية فـفي البحث عن علاج لابنتها حتى تمكنت من وضع دواء أعطى نتيجة مذهشة حيث بدأت نيفين تتعافى من أمراضها، وتحولت أيضاً من فتاة تعاني من صعوبة في الفهم والتلقي إلى متفوقة على أقرانها.

## تاكسي نسائية في مدينة قم الإيرانية

دخلت حير العمل في مدينة قم المشرقة على بعد ١١٥ كلم جنوبي طهران أول شركة لسيارات الأجرة مخصصة للنساء، حسب ما ذكرت شبكة "خبر" التلفزيونية الإيرانية للأنباء. وقالت مديرة المشروع الجديد لشبكة خبر: "إن مشروع سيارات الأجرة يعمل به سائقات فقط، ولن ينقل سوى النساء". ومن المقرر أن تستخدم سيارات الأجرة لنقل التلميذات والطالبات إلى المدارس والجامعات في قم، التي تعتبر المركز الديني الرئيسي للمسلمين الشيعة في إيران. يذكر أنه تم بدء مشروعات مماثلة في طهران والمدن الكبرى الأخرى مثل شيراز. وقد فشلت خطة سابقة للفصل بين الجنسين في سيارات الأجرة العادية، غير أن السكك الحديدية الإيرانية خصصت مقصورات في القطارات للسيدات فقط.



## الوجبات السريعة تسبب البدانة بالتأكيد

ذكر تقرير صحفي بريطاني أن البدانة الناجمة عن تناول الوجبات السريعة أصبحت وباء يجتاح العالم ويؤدي إلى تراجع الصحة عالمياً. ونقل التقرير المنشور في صحيفة "ديلي تليغراف" عن علماء قولهم: إن تأثير الغرب على بقية دول العالم أدى إلى امتداد الآثار الضارة للعادات الغذائية السيئة، وعدم ممارسة التمرينات الرياضية خارج نطاق المراكز الصناعية في الولايات المتحدة وأوروبا الغربية. ويعاني ملايين الأشخاص من البدانة في مختلف أنحاء العالم النامي، سواء في آسيا أو أفريقيا أو أميركا اللاتينية أو جزر بولينزيا الفرنسية جنوبي المحيط الهادئ. وقد نشأت البدانة بصورة سريعة وواضحة لا يمكن معها تفسيرها استناداً إلى العوامل الوراثية. ويقول خبير التغذية البريطاني الدكتور ستانلي أوليغازيك: "إن جانباً كبيراً من اللوم يقع على توافر الوجبات السريعة في كل مكان تقريباً. وقال الدكتور أوليغازيك، من جامعة أوكسفورد، والذي درس ظاهرة البدانة في بابوا، غينيا الجديدة وفي بولينزيا: إن تغير العادات الغذائية يمكن أن ينتشر في بعض تلك الأماكن بسرعة غير مسبوقة".

أضاف: "إن ثقافة الوجبات السريعة منتشرة جداً، فهي موجودة في بابوا - غينيا الجديدة، وفي جزر بولينزيا بالمحيط الهادئ، ومن المؤكد أنها عامل مهم، إننا نتحدث عن أطعمة شهية جداً، وتحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكريات، ومن وجهة نظر تطويرية، فإن هذا بالضبط هو ما تكيفنا لكي نحبه".

وعلى مستوى العالم، زادت نسبة من يعانون من البدانة وفقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية من اثني عشر في المائة لتصل إلى ثماني عشرة بالمائة خلال السنوات السبع الماضية فقط.

وتبين الإحصائيات أن شخصاً واحداً من بين كل خمسة في العالم يعاني من السمنة، وهي زيادة الوزن إلى حد يعرض صحة الإنسان للخطر، ويعاني أكثر من ستين في المائة من سكان الولايات المتحدة التي يطلق عليها "عاصمة السمنة" في العالم، من زيادة الوزن.

## شرب الماء يزيل التعب ويمنح النضارة

أكدت معظم الدراسات الطبية الحديثة أن الشعور بالتعب يمكن التغلب عليه من خلال تناول السوائل والمياه، وأكد الأطباء أن أعراض التعب تتمثل في الشعور بالإرهاق بدنياً أو عاطفياً أو عقلياً، وتقل حركة الذراعين والساقين وانعدام الرغبة في ممارسة الأنشطة الروتينية وصعوبة في التركيز أو التفكير العميق. ومن هنا ينصح الأطباء بالراحة وممارسة التمرينات الرياضية وتناول المزيد من السوائل للاحتفاظ بدورة دموية سليمة، وضبط الوجبات بحيث تتناسب مع المجهود اليومي للفرد.

ويعتبر تناول المياه مفيد جداً للجسم، حيث يخلصه من السموم ويريح الكليتين، ولذلك ينصح بتناول من ثمانية إلى عشرة أكواب من المياه يومياً مع الحرص على عدم مغادرة زجاجة المياه الصغيرة حقيبة المرأة. وللماء فائدة جمالية أيضاً، حيث أنه يمنح البشرة النضارة، ويضفي عليها البريق.

## البصل.. صيدلية الشفاء

وصف إحصائي مصري في المعهد القومي للتغذية، البصل بأنه "صيدلية شفاء" لاحتوائه الهرمونات المغذية للقدرة الجنسية ومفعوله القوي في إبادة جراثيم الجهاز الهضمي، فضلاً عن استخدامه في علاج سقوط الشعر وإزالة بقع ونمش الوجه. ويحتوي البصل على الماء والبروتين والدهن والكاربوهيدرات وفيتامين "أ" وفيتامين "ب"، إلى جانب الأملاح المعدنية كالصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والماغنيزيوم والفوسفور، كما يفيد المصابين بالسكر، إذ يقلل عندهم جفاف الفم والشعور بالعطش الذي ينتابهم، وبالتالي يقلل من شربهم السوائل. إلا أن الإحصائي يحذر من الإكثار من أكل البصل لأنه يسبب الوخم، ويؤدي إلى النوم العميق إلى جانب الإحساس بالعطش.

## باحث مصري: الصلاة تساعد على مقاومة الشيخوخة

اثبتت بحوث طبية مصرية أن أداء الصلاة والتأمل والتعبد هي من أهم المنشطات الطبيعية التي تساعد على إفراز هرمون الشباب ميلاتونين، وبالتالي تأخير أعراض الشيخوخة. وقال استشاري التغذية والميكروبيولوجي الدكتور مدحت الشامي إن السلوك الشخصي له أثر فعال في صناعة هذا الهرمون المهم داخل الجسم لمكافحة آثار الشيخوخة والتقدم في العمر، كما أن تناول أطعمة معينة يلعب دوراً مهماً في إفرازه.

وذكر أن صناعة هرمون الميلاتونين في الجسم لا تحتاج إلى استخدام العقاقير الدوائية المصنعة بأشكالها المختلفة وإنما اتباع سلوك غذائي ومعيشي مريح مع الراحة النفسية التي توفرها العبادات والابتعاد عن المهيجات والعادات السلوكية الضارة. وأضاف أنه لزيادة إفراز هرمون الميلاتونين يجب تجنب السفر أو العمل ليلاً ليأخذ الجسم قسطاً وافياً من الراحة، كما يجب الابتعاد عن الأجهزة الكهربائية وموجات الميكرويف والكهرومغناطيسية والإقلاع عن التدخين والقهوة والشاي والكاكاو والمشروبات الغازية. وأشار إلى أنه يمكن تعويض نقص هرمون الميلاتونين بتناول بعض الأغذية التي تتمثل في الذرة والأرز والعدس وفول الصويا ودقيق القمح وبذر عباد الشمس والشوفان والزنجبيل والفسنتق واللوز والطماطم والموز والجزر ومنتجات الألبان والدجاج والديك الرومي، وأيضاً الخميرة والمشمش المجفف.

ونصح الدكتور مدحت الشامي بالابتعاد عن التعرض لأشعة الشمس يومياً عن ساعة، وعدم التعرض للضوء المبهر ليلاً.

## أطباء يطالبون بمعاهدة دولية لوقف التدخين

طالبت منظمات تمثل نحو عشرة ملايين طبيب في مختلف أرجاء العالم الحكومات بالتوقيع على معاهدة متشددة للغاية لوقف تعاطي التبغ.

ودعا أطباء من 117 بلداً مختلف الحكومات إلى زيادة الرسوم المفروضة على التبغ وحظر كل الإعلانات التجارية المتعلقة بالسجائر ومنع تلك التي تزعم أن بعض أنواع السجائر أقل إضراراً بالصحة. وأكدت "الجمعية الطبية العالمية" أن هذه الإجراءات ضرورية لتقليل عدد الوفيات الناجمة عن أمراض لها صلة بالتدخين والتي تصل إلى نحو أربعة ملايين وتسعمئة ألف سنوياً. وقد قدمت مطالب الأطباء إلى منظمة الصحة العالمية، ومقرها جنيف، حيث تجري مفاوضات حول أول معاهدة دولية للصحة العامة بخصوص مراقبة التبغ.

وينتظر أن توافق الدول الـ 192 الأعضاء في منظمة الصحة العالمية على هذه المعاهدة بحلول أيار المقبل.

ووصف الأطباء المشاكل الصحية المرتبطة بالتدخين بأنها وباء، ولا سيما في البلدان النامية التي لا تخضع فيها تجارة التبغ للضوابط القانونية بشكل كبير. وقال الدكتور ديلون هيومان، المدير العام للجمعية الطبية العالمية: إن الأطباء يعاينون يومياً الآثار المدمرة التي يخلفها التبغ لدى من يدخنونه أو يستنشقونه.. مضيفاً أنه يتعين على الأطباء أن يقفوا كرجل واحد في وجه هذا الوباء.