



نسائم الشام

زوجة الشهداء

الكالسيوم وهشاشة العظام

هل جهاز الكمبيوتر بطيء؟

مقتطفات زوجية

• أسماء الفائزات في مسابقة المطوية

• أسماء الفائزات في مسابقة العدد السابق

تراحيب

نسائم الشّام

هي نسيمات شاميّة الهوى والمنشأ، أنثويّة القلم،
تحمل همّ كلّ امرأة فتاة و أمّا ومرّيّة و معلّمة، تشدّ
على يدها، وتصحبها في طريقها.

نسائم الشّام

نسيماتٌ تهبّ محمّلة بعبير الياسمين، تنتقل بين
بساتين تراثنا، وأزاهير معاصرنا، فتتضوّع عطراً يخالط
القلب، فيزيد الإيمان ويقرب من الدّيان.



مجلة دورية تصدر عن جمعية حياة

العدد السادس / صفر ١٤٤٤ هـ - سبتمبر ٢٠٢٢ م

كالمطر تأتي تراحيبنا
ريّاً تسقي عطش القلوب

رئيسة التحرير

أ.أروى الحجّي

أسرة التحرير

أ. إسراء المسالمة

أ. جمانة الجنادي

أ. لemy الأبرش

للتواصل عبر بريد المجلة:

nasayim@hayatassoc.com

f t i hayat.assoc



مقدمة

الزوجة

البيت، دباها الله قريباً من الزوج فهي السّكن والمحبّة، وقرباً من أولادها بدءاً من الحمل ثمّ الولادة ثمّ القيام على شؤونهم المنزليّة، فهي مبعث الطمأنينة في أرجاء البيت، وهي سبب رئيس بعد الله عزّ وجلّ في تقدّم أولادها علماً وأدباً وخُلُقاً، وكم كتّبت التاريخ قصصاً عن أمّهات كنّ سبباً في ارتفاع شأن أبنائهنّ وبناتهنّ، ولا يعني هذا إغفال دور الأب العظيم، لكنّها منزلة ربّانيّة أشار لأهميّتها رسول الله صلى الله عليه وسلّم: «أمك ثمّ أمك ثمّ أمك..».

هذه العظمة لا تكون لأية أمّ، ولكن للأُمّ الباذلة التي وعت دورها وعرفت أهميّته، فتعاهدت نفسها بالعلم، وعرفت محكّات التربيّة الأساسيّة، فازدادت وعياً وحكمةً، ولم تُفنِ عمرها في ملاهي الحياة الفانية.. فأعطت.. وربّت.. وبذلت..

هنا تكون الأسرة حقيقةً هي

النواة الأولى للمجتمع.

أسرة التحرير

شلال النور

أ. عائشة الحلو



﴿يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنَّ اتَّقِيْنَ﴾ [الأحزاب - ٣٢]

نداء عظيم من الله تعالى لنساء النبي ﷺ، ونساء الأمة تَبَعُ لهنَّ في ذلك؛ «لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ».. وما أشرفها من شهادةٍ وما أعظمها من مكانة! فهنَّ أمهاتنا وهنَّ قدواتنا، وهذا من أرقى أساليب التَّربية، وهو تذكير المرء بقدره ومنزلته، وأنه يُنتظر منه أكثر ممَّا قام به.

قد هيَّؤوك لأمرٍ لو قَطِنْتَ لَهُ فارياً بنفسيك أن ترعى معَ الهَمَلِ

فاعلمي أنه لا شرف لك إلا بالتَّقوى، إذ هي التي تميِّزك عن كلِّ أحد، وهي جماع الخير كلِّه، وطهارة المرأة وشرفها وتنزَّهها عن كلِّ دنس إنَّما يكون بالعمل بما أرشد إليه القرآن في هذه الوصايا خاصَّة، وفي غيرها.

فافخري أختي المسلمة برعاية الله لك، وبجعل مناط تميزك عن سواك مدى صلاحك وتقواك.

نجوم في سماء المجد

زوجة الشهيد

حنان العواجة

في الجانب الآخر من مكة عليم الذي لا ينطق عن الهوى أن عكرمة قادم فقال: سيأتيكم عكرمة بن أبي جهل مؤمناً مهاجراً فلا تسبوا أباه، فإن السب يؤذي الحي ولا يبلغ الميت.

وصل الرسول إلى الرسول ﷺ، فلما رأى النبي ﷺ عكرمة وثب إليه من شدة فرجه به، ثم سأل عكرمة الرسول ﷺ: يا محمد، إن أم حكيم أخبرتني أنك أمّنتني.

فقال له: صدقت، فأنت أمين.

وإذ بعكرمة ينطق الشهادتين معلناً إسلامه وانطفاء عداوته لدين الله ورسوله.

فقال له الرسول ﷺ: لا تسألني اليوم عن شيء أعطيه أحداً إلا أعطيتك. فطلب من النبي ﷺ أن يستغفر له عن كل عداوة عادها له، فدعا له الرسول ﷺ بالمغفرة، وحسن إسلامه بعدها حتى قُتل بأجنادين.

بعد أن قضت أم حكيم عداوتها تزوجها الصّابي خالد بن سعيد، وكان المسلمون آنذاك في حرب وقد نزلوا بمرج صفر قرب دمشق، فأراد خالد أن يدخل بها فقالت له: لو أشرت الدخول حتى يفض الله هذه الجموع.

فقال: إن نفسي تحدّثني أنني أطاب في جموعهم. فقالت: فدونك.

فأعرس بها عند قنطرة صفر التي سميت بقنطرة أم حكيم، ثم أولم خالد وليمة، فما فرغوا من الطعام حتى اشتدت الحرب، فقاتل خالد حتى قُتل، فما كان من أم حكيم المجاهدة الصّابرة إلا أن أخذت عموداً من الخيمة وقاتلت الروم، فقتلت منهم سبعة.

تزوجت بعد وفاة زوجها من عمر بن الخطاب رضي الله عنه، وعاشت معه مخلصاً تقية حتى وافاها الأجل بعد ولادة ابنتها فاطمة، رضي الله عنهم جميعاً وألحقنا بهم في عالي جنانه.

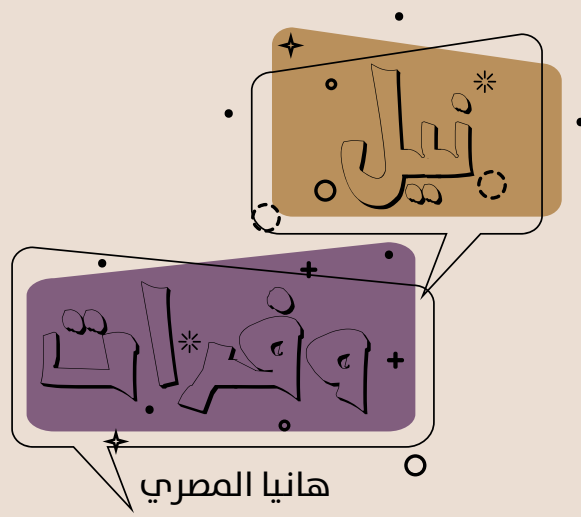
تجرّ خطواتها المتعبة في قلب الصّحراء متشوّقة لدعوة زوجها إلى الله، زوجها الذي كان ابن ألدّ المُعادين لرسول الله، وهو عمّها أبوجهل، أمّا هي فقد كانت ابنة أخت أشدّ المدافعين عن رسول الله، وكان من الفاتحين المجاهدين، إنه خالد بن الوليد، وهي الصّابية الجليّة أم حكيم بنت الحارث بن هشام بن المغيرة.

كانت قد تزوّجت من عكرمة بن أبي جهل، وأسلمت يوم الفتح وبقي هو على كفره وضلاله، فأهدر النبي ﷺ دمه، ففرّ هارباً إلى اليمن، لكن لم ترضّ الزوجة المخلصة بأن يبقى زوجها في ظلمات الشرك، فأنت الرسول ﷺ وطلبت منه الأمان لزوجها فأتمته، ثم استأذنت الرسول ﷺ خرجت مع غلام لها روميّ، صابرة على عناء السفر وطول الطريق ووحشته وخطورته وفتنته، حاملة لزوجها البشري بالأمان، إلا أن الشيطان لم يدهما وشأنهما، فما هو ذا يُلقى سهام الفتنة في قلب الغلام ليراودها عن نفسها، لكن الصّابية التقيّة لم تمكّنه من نفسها حتى قدّمت على حيّ من العرب، فاستعانت بهم عليه، فقبّده وتركوه عندهم، وأكملت رحلتها إلى زوجها الذي تريد له الهداية حباً له وخشية عليه.

تهلّل الوجه وتسارعت نبضات القلب حين لاح طيف زوجها عند سواحل تهامة، فنادت: يا ابن عم، جئتك من عند أوصل الناس، وأبّر الناس، وخير الناس، من عند محمد بن عبد الله، وقد استأمنت لك منه فأمنك، فلا تهلك نفسك.

فقال عكرمة: أنت كلمته؟!

قالت: نعم، فما زالت به تدعوه للهداية والعودة معها حتى عاد، وما هي في اختبار جديد لقوة إيمانها، فزوجها يريد أن يخلو بها وهو ما زال على شركه، فهل تطاوعه؟ كلاً، رفضت ذلك بشدة وأخبرته بأنه لا يحلّ لها وهو على شركه، فتعجّب من ذلك.



تغلق فرات باب الخزانة بما أُوتيت من قوّة.
- ما هذه الحياة التي أحيها، لم أعد أستطيع
الاحتمال أكثر؟

نيل: ما بك يا فرات؟! قلت لك: العين بصيرة
واليد قصيرة، الشغل متعثّر هذه الأيام،
والغلاء فاحش، ولعلّ الله يفرجها علينا.
سكنت فرات قليلاً، ثمّ قالت وصوتها يتهدّج
ساخرة: وكأننا وحدنا من يعيش هذه الظروف!
هذا ابن خالتك أهدى زوجته خاتماً من الألماس
بمناسبة ولادتها، وهذه أختي أهداها زوجها
سواراً من الذهب يوم العيد، وجارتنا كلاً عاد
زوجها من السفر يأتي لها بما يأخذ باللّبّ
من الثياب، وأختك اشترت هي وزوجها شقّة
جميلة في الحيّ المجاور.

سكنت قليلاً وهي تكاد تسمع ضربات قلبها
في أذنها، ثمّ أردفت: وأنا لازلتُ في نفس
الشقّة، ونفس الأثاث، ولي خمس سنوات
وأكثر لم أشتري قطعة ذهب!
بل حتّى هذا العيد أمضيته بالثوب نفسه الذي
لبسته في السنتين الماضيتين!

نيل وقد بدت عليه آثار الصدمة: لاحول ولا قوّة
إلا بالله! اهدئي يا فرات، ما هذه المقارنات؟!
تتقدّم فرات من زوجها مدقنةً غضباً: قلت

لك لم أعد أحتمل! افعل أيّ شيء، ابحث
عن عملٍ آخر، اطلب من صاحب العمل زيادة
الراتب، افعل أيّ شيء، تعلّم من جارنا أبي
وائل كيف يدبّر أموره، الهدايا تأتيه صباح
مساء من أصحاب المعاملات التي تمرّ تحت
يده.

انظر لرفيق دراستك أبي أيمن، طاحب فلاناً
وفلاناً وسعد بمرافقتهم وأموره على ما
يرام.

نيل غاضباً: إيّا لله! تريدان أن أرتشي؟
وأصاحب من لا يخاف الله؟ اتقي الله يا
فرات، أنت الأصيلّة وتعرفين ربك!
كادت فرات أن تلين، لكنّها لم تدع لنفسها
فرصة التراجع.

- قلت لك لم أعد أحتمل! إن لم تكن قادراً
على تحمّل مسؤوليّة الأسرة فلم تزوّجتني؟
بلغ الغضب بنيل مبلغه وهمّ بالكلام، لكنّه
استغفر ربّه وهرول مُسرّعاً خارج المنزل
مغلّقاً الباب بأقصى قوّته.

أجهشت فرات بالبكاء: يا ربيّ، لم أعد
أحتمل، ما الذي ينقضي لأكون مثل من
حولي من النسوة؟
كم أتمنّى لو أنّ زواجي به كان طاماً

لأستيقظ منه وينتهي هذا البؤس!

ليته لا يعود، فليتركني لأتطلق للحياة.

وسرحت بخيالها في أمانها.

بقيت فرات على هذا الحال، ولم تشعر بنفسها

إلا وقد غلبها التّوم، استيقظت على صوت

ابنها يناديها: أمّي، أمّي، أين أبي؟

نظرت فرات في السّاعة: أووه إنّه السّاعة

الثّانية عشر ليلاً، يا إلهي! ماذا حدث لي؟ كيف

نمت كلّ هذا الوقت؟

ثمّ تذكّرت فرات ما حدث بينها وبين زوجها،

فقامت وقد عاودها الشعور بالغضب لتذهب

بأولادها إلى التّوم، ثمّ جهّزت لنفسها فنجاناً

من القهوة، وجلست على طرف الأريكة

تحتسيه والأفكار تتلاطم في رأسها، وتجرفها

نحو الماضي، تذكّرت كيف كان نيل يساعدها

أثناء حملها وولادتها، تذكّرت مدى سعادتها

عندما سافرا معاً، تذكّرت عقداً من الذّهب

أهداها إياه عند حصوله على علاوة من عمله.

شعرت بقلبها ينبض من جديد، نظرت في

السّاعة وإذ بها الواحدة، ونيل لم يعد، انقلب

شعور الغضب إلى قلق، أين نيل؟

أخذت هاتفها لتتّصل به، لكنّها تراجعت، كي لا

يظنّ أنّها ضعيفة.

حاولت التلهي بهاتفها وتصفّح بعض وسائل

التّواصل، صارت السّاعة الثّانية، الثّالثة، لم تعد

فرات تحتمل!

أين ذهب نيل؟

يا إلهي! أرجو ألا يصاب بمكروه!

تخيّلت أنّ حادثاً ما قد حدث بسبب خروجه غاضباً

من البيت.

- يا الله! ماذا أفعل في هذا الوقت؟ بمن

أتّصل؟

بدأت تدور في أرجاء الغرفة.. لم تكن تحرك ما

حولها، هل ستفقد نيلاً؟ أبا أولادها وحبيبها

الذي طالما شاركها ضحكاتها؟ من كان معها

في فرحها وألمها؟

مرّت سنين زواجها سريعاً في خاطرها.

تذكّرت كم كان حنوناً معها، صبوراً على

مشاقّ الحياة.

هل ستتركني يا نيل وحيدة؟ كم ضحكنا ولهونا؟

كم تقاسمنا اللّقمة؟ أتذكر يا نيل فرحتنا يوم

قدوم ابنتنا؟ كم كنت شهماً معي كريماً بقدر

طاقتك، حليماً على نزقي وقلّة صبري..

تلاحقت الذكريات..

لمن ستركنا؟ كيف سأواجه الحياة بعدك؟!
يا ربّ سلّمه لي وسأريك شكر هذه النعمة،
سأكون له نعم الزوجة الوفيّة، سأعيد لبيتنا
سعادته، أعدك يا رب!
سأصبر وأتحمّل، وأنتظر الفرج منك، وسأعينه
بما أستطيع، ولن أثقله بما لا يستطيع،
سأتوكّل عليك وأقنع بالحلال ولن أرضى
بالحرام في بيتنا..
صارت الثالثة والنصف!

قررت أن تتصل بجارتها، أمسكت الهاتف، وإذ
بصوت مفتاح البيت، هرعت إليه، فتح نيل باب
البيت، لكنّها حاولت ألا تظهر مدى قلقها عليه.
دخل البيت وعليه آثار الإنهاك، نظر إليها نظرة
عتاب، ونظرت إليه نظرة القلق.
اقترب منها، ولم تتمالك نفسها فضمته وقالت:
أنا آسفة يا نيل! لقد قلقت عليك!
قال لها: وأنا أعتذر يا فرات، لقد كانت لحظة
غضب أفقدتنا رشدنا.

- حقيقة لقد قلقت عليك! أين
كنت؟
- عندما خرجت من

البيت ركبت سيّارتي ولم أعرف أين أذهب، وفي
أحد الطّرق رأيت مسجداً، فقلت في نفسي هنا
أجد حلاً لما أنا فيه.

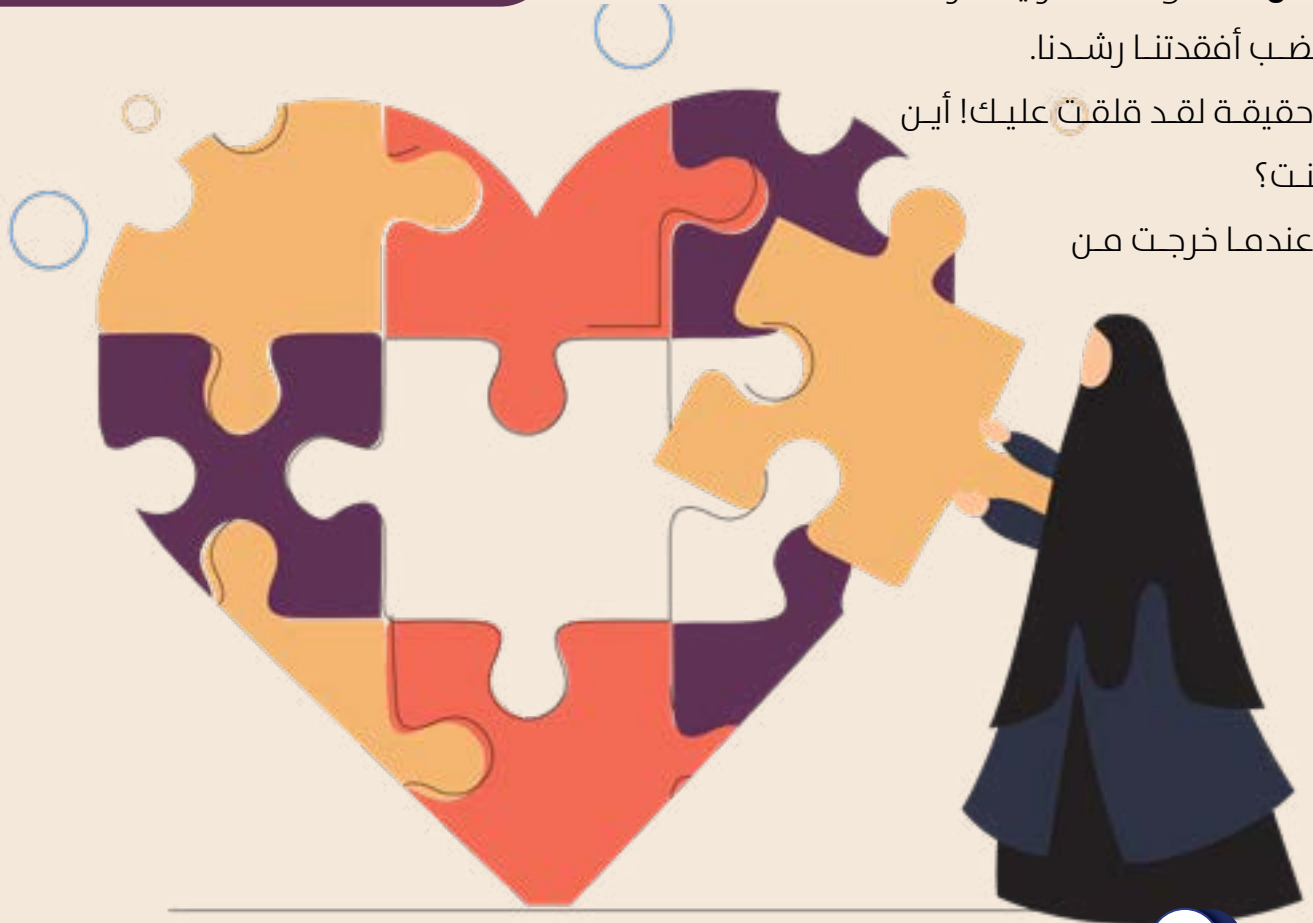
جلست في المسجد أقرأ القرآن وأدعو، ثمّ
رجعت إلى البيت.

- الحمد لله على سلامتك.

شعرت فرات بسعادة غامرة لعودة زوجها
سالماً، وتعوذت بالله من الشيطان، وعزمت
على تعاهد ذكرياتها الجميلة مع نيل بين
الفينة والفينة، لئلا تترك للشيطان مدخلاً
بينهما.

إضاءة

الزّوجان الصّالحان سكنٌ لبعضهما،
يضمّد كلّ منهما للأخر جراحه. والزّوجة
المُدبّرة تكثّر القليل، وتدير أمور بيتها،
وتكون السّكن في دنيا النّكد والنّصب
والواحة الغناء في هاجرة الحياة.



قطعة سكر

مع كل ارتشافة لقهوتنا معًا كل صباح؛
أتقاسم الأمل معك يا رفيق دربي، وأحنّ إلى
تفاصيل الحياة معك، أنت وحدك، زوجي يا
قلم سعادتي الذي أخطّ به سطور حكايتنا،
وأرصف له كلمات الحبّ، وأنشد لك يا قمري،
يا قطعة السكر التي بها يطو عالمي، دُمت
رفيقًا لي، وسندًا بعد الله عزّ وجلّ. «ساجدة»

من حكايا التّكوية

• أمشي وأربح حمارًا

عن محمّد الدّاريّ قال: كان عندنا رجل بدارًا
وكان فيه غفلة، فخرج من دارًا ومعه عشرة
أحمر، فركب واحدًا وعدّها، فإذا هي تسعة،
فنزل وعدّها فإذا هي عشرة، فلا زال كذلك
مرارًا، فقال: أنا أمشي وأربح حمارًا خير من
أن أركب ويذهب منّي حمار، فرأيته يمشي
حتى كاد يتلف إلى أن بلغ قرية.

• الاختصار خير من الإطالة

كان لبعض الأدباء ابن أحرق، وكان مع ذلك
كثير الكلام، فقال له أبوه ذات يوم: يا بني،
لو اختصرت كلامك إذ كنت لست تأتي بالصواب!
قال: نعم، فأتاه يومًا فقال: من أين أقبلت
يا بني؟ قال: من سوق. قال: لا تختصرها
هنا، زد الألف واللام، قال: من سوق، قال:
قدّم الألف واللام، قال: من ألف لام سوق،
قال: وما عليك لو قلت السوق؟ فوالله ما
أردت في اختصارك إلاّ تطويلًا. وقال هذا الولد
يومًا لأبيه: يا أبت اقطع لي جباة، قال: وما
جباة في الثياب؟ قال: أليست قلت لي اختصر
كلامك؟ يعني جبة ودراعة!

• كيف بنيت مئذنة الجامع

نظر بعض المغفلين إلى منارة الجامع فقال:
ما كان أطول هؤلاء الذين عمروا هذه! فقال
آخر: اسكت! ما أجهلك! ترى أنّه في الدّنيا أحد
طول هذه؟ وإنما بنوه على الأرض ثم رفعوها.

المربع

في مربع تكّيتنا نلتقي لنتقي روابط
إلكترونية تنفعك وتنفع أسرتك

Slidehunter

SLIDE HUNTER

موقع يوفر لك أكثر من ٤٠٠٠ قالب بوربوينت
جميل في عدة مجالات، اختاري القالب ثم
حمله مجانًا www.slidehunter.com



Disk Drill

cleverfiles

إذا فقدت ملفات مهمة من حاسوبك فهذا
برنامج مميّز ومجانّي لاستعادتها، شغلي
خيار البحث فسترجع الكثير من الملفات
المفقودة





١. ما السُّورَةُ الَّتِي تُعَدُّ أُمُّ الْكِتَابِ؟
٢. ما السُّورَةُ الْقُرْآنِيَّةُ الَّتِي لَا تُبْدَأُ بِالْبِسْمَةِ؟
٣. أَيْنَ كَانَ يَتَعَبَّدُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ قَبْلَ الْبَعْثَةِ؟
٤. كَمْ كَانَ عَمْرُ النَّبِيِّ ﷺ عِنْدَمَا نَزَلَتْ عَلَيْهِ الرُّسَالَةُ؟
٥. مَا اسْمُ الدَّابَّةِ الَّتِي رَكَبَهَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فِي حَادِثَةِ الْإِسْرَاءِ وَالْمَعْرَاجِ؟
٦. مَنْ هُوَ أَوَّلُ مَنْ آمَنَ بِالنَّبِيِّ ﷺ وَصَدَّقَهُ مِنَ الرِّجَالِ؟
٧. بِمَاذَا لُقِبَ عَثْمَانُ بْنُ عَفَانَ؟
٨. مَنْ هُوَ الصَّحَابِيُّ الَّذِي ذَكَرَ اسْمَهُ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ صَرِيحًا؟
٩. مَنْ هُوَ مُؤَدِّنُ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ؟
١٠. إِلَى أَيْنَ هَاجَرَ الصَّحَابَةُ أَوَّلَ هِجْرَةٍ فِي الْإِسْلَامِ؟



أجمل تعليق

علّقي بكلمة أو جملة أو بيت شعريّ على الصّورة التّالية، على ألاّ يتجاوز التّعليق ٥٠ كلمة، وسيُنشر التّعليق الفائز مع اسم الكاتبة في العدد القادم.



يُرسل التّعليق على بريد المجلة

آخر موعد لاستلام المشاركات هو
بعد شهر من تاريخ صدور المجلة

ترسل المشاركات على بريد المجلة:
nasayim@hayatassoc.com

تُنشر أسماء الفائزات في العدد القادم

أسماء الفائزات في مطوية العيد أدابه وأحكامه

نعتذر عن عدم نشر أيّ اسم لم يُذكر معه اسم العائلة

صفاء حسين خلوف	ولاء محمود دلوان	سميحة سعيد دلوان
إلهام أحمد العبد	مها سلّوم العبد	هديل رسلان كلش
بدور محمد فائز قوصرة	هبة الله محمود سيو	مها عبيد محمّد
فاطمة جولاقاكي	مرام محمّد الشّيخ	نور الهدى إبراهيم مسلّم
مها خالد الإبراهيم	خديجة حميد الصّالح	روشان عمر رحابي
سناء أدهم صقر	رغد محمد مضر مخزوم	بسمه كشايا
فاطمة الزّهراء حسن	ياسمين الشّحادة	زبيدة عزام العسّاف
نور الهدى رحيم	فاطمة عدنان الحلاوة	مريم أحمد الحلاق
شهد محمد شعيب	ميساء شريف	سجى عبد العزيز زيدان
نصرة أحمد شاكر	نور سمير طرابلسي	آية قطيش
ختام جديد	ضياء عبد الرحيم القيم	سيرين حسن البكور
منى محمد الحين	مريم الزعبي	ريم محمّد إياد المنديل
بتول محمد مضر مخزوم	أمانى سبوع السبعو	نوال محمّد علي سرور
علا ككب	أم كلثوم علام علي	ربا فخري الجندي
سارة محمّد خير الهويد	مرح المهباني	رمزيّة الجادر
هبة الله أحمد الزمو	الزّباب محمّد تحسين الدّرة	أحلام حلمي نمورة
دلال أحمد عزّ الدين	أروى علي سموع	فاطمة مصطفى المحمّد
مروى ديرية	جيانا طاهر القاسم	روعه سمير مخزوم
مريم حسين نصر	مريم مصطفى صلاح	نزهة عبد الإله المصري
أسماء خالد الشّيخ خليل	مرهف مسعود صويص	راقية محمّد ديب حروب
رانيا رفيق زهرا	هبة الله نوايا	مريم مصطفى الأعمى
بشرى محمّد الإسماعيل	حنان محمد الشّيخ	نور الهدى غازي
روز مصطفى الرّاوي	فتون هاشم ميري	خديجة أحمد عيروط
أمانى موفّق الحجّي	أسماء حميد الصّالح	ولاء بكور
فرح موفّق الحجّي	هيام عبد الكريم المعراتي	هدى عمر
ريماس كمال دبّاغ	أزهار صادق الشلبي	نورا سمير الوتار
إسلام غسان أبودماغ	خالديّة خالد العبد اللّه	حماس علي
خلود عبد الله عمر	أم محمّد محمّد	خديجة علي ربيد

الكالسيوم وهشاشة العظام

د. زينب عروب

خلق الله تعالى الجهاز العظمي الهيكلي جهازاً قوياً صلباً متكلساً، يحوي أكثر من مائتي عظمة تتصل بمفاصل ثابتة أو متحركة، تثبتها أحزمة من نسيج مرني يُسمّى الأربطة، وترتكز عليها العضلات بالأوتار. ومن مهام هذا الجهاز حفظ الأعضاء الداخليّة المهمّة للإنسان، فالجمجمة تحمي الدماغ، والأضلاع تحمي القلب والرئتين، وهو يتعرّض باستمرار لعمليّتي الهدم والبناء، فتتجدّد تلك العظام -عند صغار السنّ - في دورة تقدّر بثلاثة أشهر، وتبلغ الكتلة العظميّة أوجها في منتصف العقد الثالث من العمر. تتحدّد صحّة العظام منذ مرحلة الطفولة، فبالحركة والغذاء الصحّيّ تزداد كتلة العظام.



الكالسيوم وفيتامين د

يعتبر الهيكل العظميّ مخزن الكالسيوم، وهو من أهمّ المعادن التي يحتاجها الجسم لتقوية العظام، ولا يجب أن ينخفض مستواه في الدّم حتّى لا يعوّض نقصانه بسحبه من العظام. يحتاج الشّخص البالغ منه **ألف ملغ يومياً**، ولكي يتمّ امتصاصه يحتاج إلى ٦٠٠ وحدة دولية من **فيتامين د**، ويمكن الحصول عليه بالتّعرّض للشّمس وتناول البيض والحليب، والحصول على الكالسيوم من الغذاء أفضل من المكملّات الغذائيّة، وأكثر ما نجده في منتجات الألبان، والبقوليّات والمكسّرات، والخضروات الورقيّة، والسّمك كالسردين، وفي المشمش والكيوي والبرتقال والتوت والأناناس والبابايا.



هشاشة العظام

يحدث انتكاس في الجهاز العظمي الهيكلي عند كبار السن بعد سن ٧٥ والنساء بعد انقطاع الطمث، إذ تنقص كتلة العظام ليحدث ما يسمى «هشاشة العظام»، ويُطلق على هذا الداء اسم «المرض الصامت» لأنه لا أعراض له، إلا أنه قد تظهر بعض هذه الأعراض:

- نقصان الطول بمقدار بوصة أو أكثر.
- كسور في الجسم.
- ألم في أسفل الظهر.
- انحناء الجسم.

وقد يكون وراثيًا إن كان هناك تاريخ مرضي

للعائلة، كما يمكن أن يكون مكتسبًا بسبب تناول بعض الأدوية لفترة طويلة كالكورتيزون ومشتقاته، وهرمون الغدة الدرقية، أو لعدم الحصول على الكفاية من الغذاء الصحي وقلة الحركة.

هل يمكن الوقاية من هشاشة العظام؟

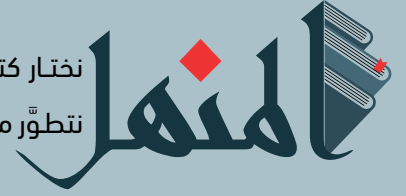
نعم، باتباع نظام غذائي صحي وأخذ الكفاية من الكالسيوم وفيتامين د، واتباع نمط حياة نشط وتمارس فيه الحركة بالمشي والركض والسباحة حسب قدرة الشخص البدنية، وترك التدخين إن كان مدخنًا، والتوقف قدر الإمكان عن الأدوية ذات التأثير السلبي على كتلة العظام، والتعرض لأشعة الشمس يوميًا، وتناول هذه المواد الطبيعية الرائعة باستمرار وهي: **الزنجبيل والكرم والرشاد وبذور الحبة وبذور السمسم (الطحينة)** إن لم يوجد مانع صحي، فهي مضادات أكسدة مهمة لصحة العظام وتقويتها ومضادة لالتهابها الذي يعد من أهم أسباب مرض هشاشة العظام.



وأخيرًا..

لا يغفل كل منا عن الدعاء المأثور عن النبي صلى الله عليه وسلم:
«اللَّهُمَّ مَنَّعْنَا بِأَسْمَاعِنَا، وَأَبْصَارِنَا، وَقَوَائِنَا مَا أَحْيَيْتَنَا، وَاجْعَلْهُ الْوَارِثَ مِنَّا».

نختار كتابًا، ننهل منه معرفةً أو مهارةً، خُلِقًا أو إيمانًا،
نتطوّر معًا، تتّسع آفاقنا، ننفع مجتمعنا، وتسعد بنا أمتنا.



مريم الرمحمون

كتاب تعزيز الرّقابة الذاتية للأطفال

الصّالح، وغيرها من الأمور التي تعين على تدريب
الطفّل ليكون رقيبًا على نفسه.

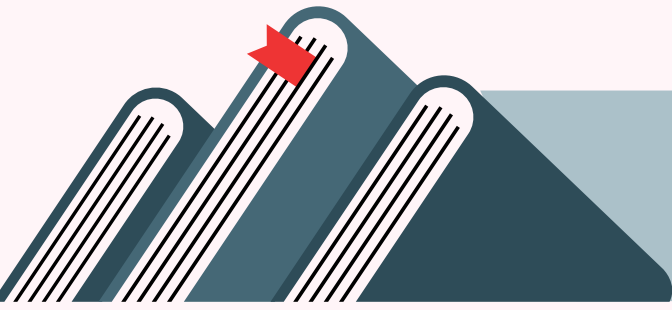
الرّقابة الذاتية - كما وصفها الكاتبة - شعور
داخليّ وقوّة ضابطة للطفّل منبعها إيمانه

بمراقبة الله سبحانه وتعالى، تدعوه للحرص على
فعل الخير طلبًا لمرضاته والابتعاد عن الشرّ خوفًا
من عقابه، وكفي نغرس في طفلنا مراقبة الله لا بدّ
من أسباب معينة للوصول إليها استهلتها الكاتبة
بأهمّها، وهو **معرفة الله سبحانه** بأسمائه
العظيم والسّميع والبصير والقريب، واستشعار

«هناك عدّة وسائل لتنمية الرّقابة الذاتية
عند الطّفّل، منها المباشر، ومنها غير المباشر
كالموعظة بالقصّة، ومنها استثمار الحدث والقراءة
والتدريب.»

تدور فصول كتاب «تعزيز الرّقابة الذاتية للأطفال»
للكاتبة نورة بنت مسفر القرني بشكلٍ أساسيٍّ
حول كيفة بناء عادة مراقبة النفس وتعزيزها عند
الأطفال في عصر الأجهزة الإلكترونيّة؛ لتكون هذه
الرّقابة ذاتية نابعة من استشعار معيّة الله سبحانه،
بالإضافة لتعلم مهارة ضبط النّفس، واختيار الصّديق





وقسمت الكاتبة الأنشطة إلى أنشطة خاصة بالطفولة المتوسطة، وأنشطة خاصة بالطفولة المتأخرة، ثم ختمت الكتاب بأسئلة ومشكلات واقعية تواجهها الأمهات مع أطفالهن أثناء تعزيز هذه الرقابة، مع ذكر طرق وأساليب متنوعة لحلها.

ومن الأسئلة المهمة التي وردت من إحدى الأمهات:

كيف نجعل من الطفل مؤثراً فيمن حوله؟

أوردت الكاتبة عدّة أمور تعين على تهيئة الطفل ليكون مؤثراً وذا روح قيادية من خلال إكسابه عدداً من المهارات أهمها:

1. تنمية روح المبادرة لدى الطفل عن طريق القدوة الحسنة، وتشجيع الطفل على المطالبة وعدم الخوف من الإخفاق، وأهمية شرح الأم للطفل أن الفرص كثيرة ومتنوعة وعليه أن يختار منها ما يناسبه.
2. تنمية الثقة بالنفس لدى الطفل.
3. تنمية المسؤولية لدى الطفل.
4. إشراكه في عمل جماعي.
5. إكسابه مهارة الإقناع والإلقاء.

ونختم بعبارة مقتبسة من رسالة طفلة صغيرة لوالديها في الكتاب:

«أبي، أمي، أعلم بحبكم لي ورغبتكم في توفير جميع متطلباتي، ربّما حتّى لا تشعران بنقصي عن الآخرين، لكن ما أريده منكما هو فعل الأفضل لي..»

قربه سبحانه، وأتبع الأسباب بذكر ما يعيق هذه الرقابة، وطرق التغلب عليها. كما أنّ معرفة **الخصائص العمرية** وما يميّزها تُعين المربي في تربيته وفي إيجاد حلول للمشاكل التي يواجهها.

انتقلت الكاتبة للجانب العملي عبر أنشطة تُطبّق مع الأطفال مرتبطة بأسماء الله الحسنى لتعزيز الرقابة الذاتية عندهم، وكما يكون النشاط مؤثراً يُفضّل أن يكون **وقت ارتباط الطفل بالنشاط طويلاً** - حسب فئته العمرية-، بحيث ينغمس الطفل في الرقابة الذاتية.



بركة وخلود

علا الجندي

دائمًا ما تستوقفني هذه الآية الكريمة:

إِذْ قَالَتِ امْرَأَتُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي
مُحَرَّرًا مَّقْبَلٌ مِنِّي إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ {آل عمران: ٣٥}

بالها من نيّة عظيمة استحققت أن تُخلّد في كتاب الله إلى يوم يبعثون، سمّيت سورة بأكملها بهذا البيت المبارك، بيت آل عمران؛ لأنّه كان رمزًا للتّبات والصّلاح وخدمة الدّين، خلّدت هذه النيّة وخلّدت هذه الزّوجة والمرأة الصّالحة بعملها القلبيّ العظيم، وهمّها الكبير الذي حملته مع جنينها، فقامت بدورها تجاه هذا الهمّ بالمقدار الذي تطيق، وبحسب ما أُتيح لها، فهي في منزلها وبين أولادها؛ أنجزت وأعطت وخلّدت.

بأقلامكن

رفقًا بها

هدى أبمن الشمالي

تعيشُ المرأة في زمنٍ قد يفرض عليها أحيانًا العمل خارج البيت، فغياب المُعيل، أو التّزوج بسبب الحرب، أو ارتفاع الأسعار، كلها أمور أصبحت ضاغطة على الأسر، وحملتها أعباء اقتصادية قد لا يستطيع الأب تحملها بمفرده، فتضطر الأمّ للمساندة والعمل لساعاتٍ طويلة، ثم تعود إلى البيت منهكة متعبة لتبدأ عملاً آخر في رعاية الأسرة والقيام بشؤون البيت، وقد يقع منها تقصير أو تأخّر في ذلك، مع ما يصاب ذلك من ضغط نفسيّ، فرفقًا أيّتها العائلة الكريمة بهذه الأمّ، ولتكونوا سندًا لها بمساعدتها في تنظيم العمل في المنزل وتوزيعه على الجميع.

إنّ الأسرة المتعاونة هي أسرة يحبّ بعضها بعضًا، ويتقاسم أفرادها المسؤوليات، وتحرص على راحة جميع أفرادها.





أطفالنا أمانة

غادة يحيى صبحي عواجه

لا تجعلوهم أيقونة في عالم هواتفهم
الثقالة، بل اجعلوا منهم شخصيّة سويّة
ناضجة، تعي وتفهم ما حولها.
لا تقارنوهم بأقرانهم، لا تعلّموهم الكُرّه،
صاحبوهم، اعرّفوا أصدقاءهم، فرّغوا وقتًا
للتّعرف عليهم ومجالستهم، ساعدوهم
على التّخطيط إن تعثّروا، وجّهوهم
لقراءة الكتب وللاطّلاع الإلكترونيّ الهادف،
اجعلوهم يشاركونكم بالأعمال المنزليّة أو
الشّخصيّة مها صغرت، واجعلوهم يشعرون
بالمسؤوليّة، وسترون حينها علامات الفرح
تعلو أساريهم. ارسّموا معهم لوحة
وعلقوها على حائط غرفتهم، فالذّكريات
ستتحدّث يومًا بتصرّفات وأفعال خزينة
الماضي.

**أطفالنا أمانة، استثمروا الوقت
معهم قبل أن تشيخوا دون معرفة
ملاحدهم، ودون ملاحظة كيف خطّ
عليها الزّمان علاماته.**

إن كانت لديك موهبة الكتابة الثّريّة أو الشعريّة
فيمكنك المشاركة عن طريق الإرسال لبريد المجلّة.

لكلّ مرحلة خصائصها التي تميّز بها،
وتأثيرها على المراحل الأخرى، فمرحلة
الطفولة تنقش آثارها في عقول الأطفال
وأحلامهم، وتبذر فيها اهتماماتهم
وتوجهاتهم، وكثيراً ما نشاهد طفلاً لا يتمنّع
بالذكاء الكبير، ولا القدرات الخارقة، لكنّه
متفوّق على أقرانه الذين يفوقونه ذكاء
أو إمكانيات جسميّة أو ماديّة، وعند الرّجوع
إلى حياته وتنشئته نجد أنّه ترعرع في بيئةٍ
صالحة، يملؤها الحبّ والإخلاص والرّعاية
والتشجيع، أثّرت في شخصيّته، ونمت عقله،
وملأت نفسه طموحًا وإيجابيّة.

ليست كلّ البيوت متكاملة الأركان، فنجد
الأرملة والمطلّقة، ونجد عوائل تعيش في
بيئةٍ صعبةٍ أو ظروفٍ شديدةٍ، لكنّها تبذل ما
في وسعها لتنمية أبنائها ورعايتهم.

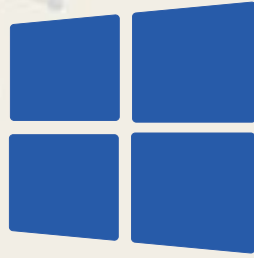
أشعروا أبناءكم مهما كانت الظروف أنّهم
جلّ اهتمامكم، أخبروهم أنّهم أرواحكم،
شجّعوهم، شاركوهم، لا تجعلوا الدّنيا
وأشغالها تأخذكم فيكبروا غرباء عنكم،



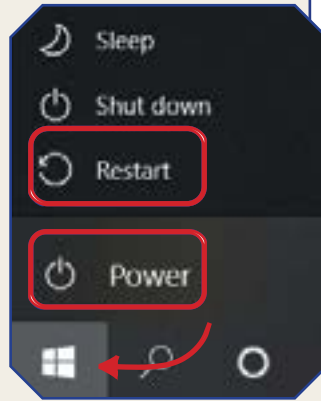
هل جهاز الكمبيوتر بطيء؟

م. ميمونة محبّك

- كثيراً ما نشعر بعد فترة من استخدام أجهزتنا أن أداءها قد انخفض وأن سرعتها ربما تباطأت، فأليك أهم الخطوات المتبعة ليتحسن أداء جهازك ويصبح أسرع من ذي قبل.



windows

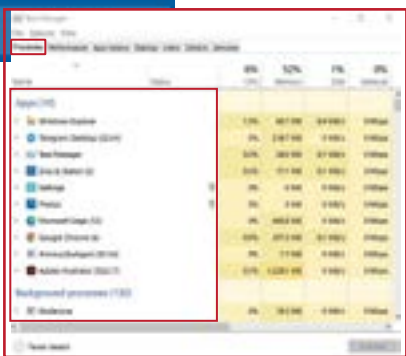
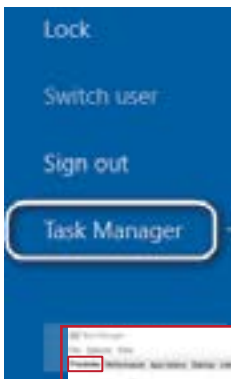


١. إعادة تشغيل الجهاز

ويُعتبر الخيار الأول في عملية حل مشكلة بطء الكمبيوتر، وخاصة إذا لم يتم إعادة تشغيل الجهاز مؤخراً، ويمكن عمل ذلك بالنقر على زر البدء (Start)، ثمّ النقر على زر الطاقة الظاهر في القائمة، ثمّ اختيار إعادة التشغيل (Restart).

٢. إيقاف البرامج التي تعمل في الخلفية

تُعتبر هذه البرامج إحدى أهم أسباب بطء عمل الجهاز، ويمكن عمل ذلك بالنقر بشكلٍ مُستمرّ على أزرار (Ctrl + Alt + Delete) في لوحة مفاتيح الجهاز، ثمّ النقر على خيار إدارة المهام (Task Manager)، ثمّ النقر على علامة التبويب «العمليات» (Processes) واختيار البرنامج المراد إيقاف عمله في خلفية الجهاز، ثمّ النقر على خيار «إنهاء المهمة» (End Task).



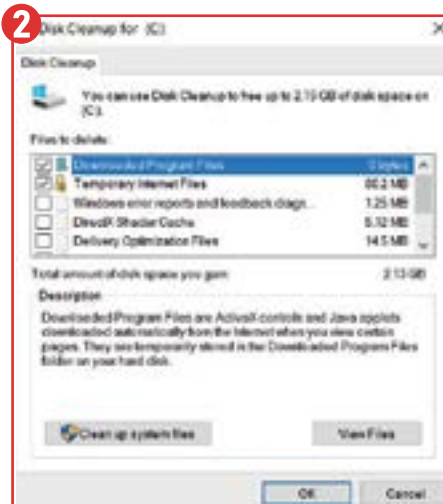
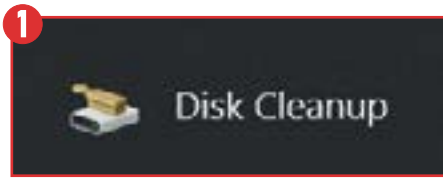
٣. تنظيف القرص الصلب

يؤدّي وصول سعة القرص التخزينيّة إلى حدّها الأقصى إلى بطء أداء الجهاز، لذا يجب التّحقّق من وجود مساحة خالية في القرص لا تقلّ عن 0٠٠ ميجابايت. ويمكن تنظيف القرص الصلب الخاصّ بالجهاز وزيادة المساحة التخزينيّة من خلال:

- إفراغ سلة المحذوفات (Recycle Bin).
- حذف البرامج غير المُستخدمة في الجهاز.
- إزالة الملفات الموجودة في مُجلد التنزيلات (Downloads).
- مسح ملفات تعريف الارتباط من خلال مُتصفّحات الإنترنت المُثبتة على الكمبيوتر.
- نقل بعض الملفات من القرص الصلب إلى وسائط التخزين السحابيّة.

0. حذف الملفات المؤقتة (Temporary files)

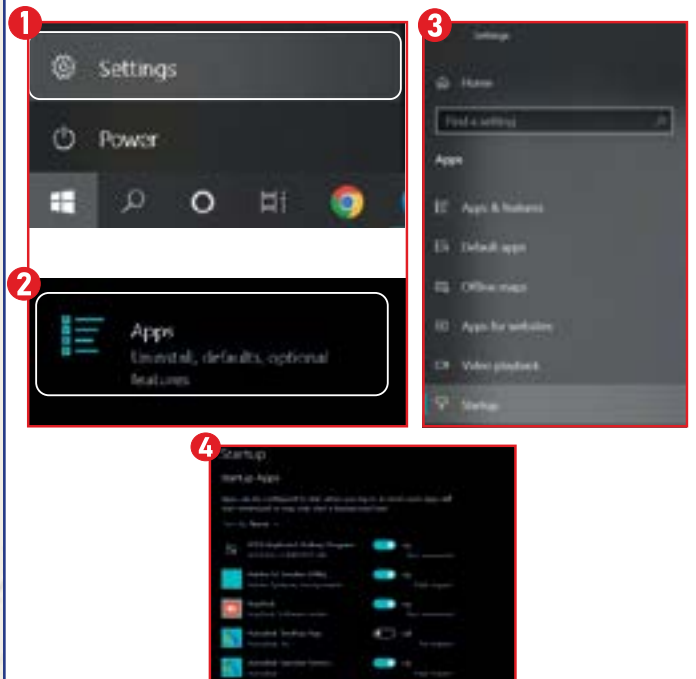
تُخزّن هذه الملفات أثناء عملية تشغيل الكمبيوتر للبرامج المختلفة الموجودة على القرص الصلب الموجود في الجهاز، ويمكن حذفها بالنقر على زرّ البدء (Start) في لوحة مفاتيح الكمبيوتر، ثم كتابة أمر البحث (disk cleanup) في شريط البحث الظاهر في نافذة البدء، ثم اختيار تنظيف القرص (Disk Cleanup)، ثم اختيار تنظيف ملفات النظام (Clean up system files)، ثم تحديد مربعات الاختيار الظاهرة على شاشة الجهاز، ثم النقر على زرّ الموافقة (Ok)، ثم النقر على خيار حذف الملفات (Delete Files) عند المطالبة بذلك.



وبذا نكون قد انتهينا من سرد أهم الخطوات التي تعينك على تحسين أداء جهازك.

٤. إيقاف تشغيل البرامج التي تعمل تلقائيًا

يُمكن الحدّ من مُشكلة بطء جهاز الكمبيوتر بإيقاف تشغيل أيّة برامج تعمل تلقائيًا عند بدء تشغيل الجهاز، وخاصّة تلك التي لا تُستخدم كثيرًا، وفي حال إيقاف هذه البرامج ومُعاودة أحدها للتشغيل فإنّه يتوجّب فحص الجهاز والتأكّد من خلوّه من الفيروسات والبرامج الضارة، ويمكن إيقاف عمل هذه البرامج بشكلٍ تلقائيّ بالنقر على زرّ البدء (Start)، ثم اختيار الإعدادات (Settings)، ثم النقر على خيار التطبيقات (Apps)، ثم اختيار بدء التشغيل (Startup)، ثم النقر على زرّ فتح إعدادات تطبيقات بدء التشغيل (Open Startup Apps settings) والانتقال إلى قسم تطبيقات بدء التشغيل (Startup Apps)، ثم اختيار البرنامج المراد منع تشغيله عند بدء تشغيل الجهاز، وضبطه على خيار التّعطيل (Off).





www.hayatassoc.org
nasayim@hayatassoc.com
f t @ hayat.assoc