



# زهو الجوارح

الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة - نشره تصدر عن قسم الثقافة والإعلام بالتعاون مع  
شعبة الرقابة النسوية العدد ٩ السنة الأولى شعبان ١٤٣٠ هـ

## الحمد لله الذي جعل الدنيا دار فرج

# عالمنا



## للمرحوم السيد رضا الهندي

قِسْدَة

كلمة العدد

يا صاحبَ العصر أدركنا فليس لنا  
وردٌ هنيءٌ ولا عيشٌ لنا رغدٌ  
طالت علينا ليالي الإنتظار فهل  
يا ابن الزكيّ ليل الإنتظار غدٌ  
فاكحل بطلعتك الغرّاً لنا مَقْلاً  
يكاد يأتي على إنسانها الرمدُ  
ها نحن مَرْمَى لنبلِ النائباتِ وهل  
يغني اصطباًرٌ وهى من درعه الزردُ  
كم ذا يؤلف شمل الظالمين لكم  
وشملكم بيدي أعدائكم بددُ  
فانهض فدتك بقايا أنفس ظفرتُ  
بها النوائبُ لما خانها الجلدُ  
هَبْ أن جُنْدَكَ معدودٌ فجذك قد  
لاقى بسبعين جيشاً ماله عددُ

(رياض المدح والثناء ص ٩١)



شع في شهر شعبان الأغر، نور أقمار محمدية غيرت  
مَجرى التاريخ، بجهادها ومواقفها الصلبة، فكرمها  
الله بالشهادة، وأنعم عليها بالخلود ما دامت الدنيا  
باقية، فأبو الأحرار الإمام الحسين (عليه السلام)، قد ولد  
ولادتين، ولادة في الثالث من شعبان، وولادة أخرى يوم  
خرّ صريعاً على رمضاء كربلاء مضرراً بدم الشهادة  
التي روت شجرة العقيدة والمبادئ الإسلامية، حيث  
ارتدى الخلود حُلّه جديدة، وانتصرت كلمة الحق  
على جيش الظالم، يوم انتصار الدم على السيف،  
وتيقنت الإنسانية جمعاء، إن دولة الباطل ساعة  
ودولة الحق قائمة لقيام الساعة، وستبقى الكلمة  
التي أطلقها الحسين (عليه السلام) (هيهات منا الذلة)، تدوي  
في سماء الأكوان لتهدد الطغاة وتهز عروشهم.

كما وشع في سماء الإيثار والوفاء، قمر لمع اسمه في  
سجل الخالدين، بطل حمل لواء الحق وجاهد في  
سبيل الله وبذل مهجته لدينه، نصر أخاه الحسين  
(عليه السلام)، فكان نعم الأخ المواسي لأخيه، المجيب لطاعة  
ربه، تميز بالشجاعة والجد والإباء:  
أبا الفضل يا مَنْ أسس الفضل والإباء  
أبى الفضل إلا أن تكون له أبا  
وتلاً نور، في الخامس من شعبان، وهو (علي بن  
الحسين) (عليه السلام)، الملقب بالسجاد لكثرة سجوده، وزين  
العابدين، لكثرة عبادته وتهجده وورعه، إمام قاوم  
الظلم وتصدى للأطراف التي تريد النيل من  
الإسلام ومبادئه، فوثق التعاملات الإنسانية من  
خلال (رسالة الحقوق) وجسد المناجات العبادية  
في زبور آل محمد (الصحيفة السجادية) أما ليلة  
النصف من شعبان، فهي ليلة مباركة عظيمة ولد  
فيها إمام، يملأ الدنيا قسطاً وعدلاً بعدما ملئت  
ظلماً وجوراً وهي ولادة بقية الله في الأرض، الإمام  
المهدي المنتظر حيث أن رؤية الإمام الحسين  
(عليه السلام) تنتقل لحفيده القائم وفيها يصول مع أتباعه  
ليدك أسوار الظالمين ويقيم دولة الحق والعدل وينقذ  
البشرية من عصر الجهل والظلام إلى عصر العدل  
والنور، دولة تُعزّ المسلمين وتذلّ الكفار والمنافقين.  
اللهم عجل ظهور ولي أمرك وكحل أعيننا بنور  
طلعته البهية.



# استفتاءات

سَمَاحَةُ الْمَرْجِعِ الدِّينِيِّ آيَةَ اللَّهِ الْعُظْمَى

السَّيِّدُ عَلِيُّ الْحُسَيْنِيِّ السَّيِّدِي

من عقائدنا

عقيدتنا في الامام المهدي

ان البشارة بظهور المهدي من ولد فاطمة في آخر الزمان ليملاً الارض قسطاً وعدلاً بعد ما ملئت ظلماً وجوراً ثابتة عن النبي ﷺ بالتواتر وسجلها المسلمون جميعاً فيما روه من الحديث عنه على اختلاف مشاربهم.

وليست هي بالفكرة المستحدثة عند الشيعة دفع اليها انتشار الظلم والجور فابتدعوا هذه الفكرة بظهور من يطهر الارض من رجس الظلم كما يريد ان يصورها بعض المغالطين غير المنصفين ولولا ثبوت (فكرة المهدي) عن النبي على وجوه عرفت جميع المسلمين وتشبعت في نفوسهم واعتقدوها لما كان يتمكن مدعو المهدي في القرون الاولى كالكيسانية والعباسيين وجملة من العلويين وغيرهم من خداع الناس واستغلال هذه العقيدة فيهم طلباً للملك والسلطان فجعلوا ادعاءهم المهدي الكاذبة طريقاً للتأثير على العامة وبسط نفوذهم عليهم.

ان ايماننا بصحة الدين الاسلامي وانه خاتمة الاديان الالهية ولا نترقب ديناً اخر لاصلاح البشر ومع ما نشاهد من انتشار الظلم واستشراء الفساد في العالم على وجه لا تجد للعدل والصلاح موضع قدم في الممالك المعمورة ومع ما نرى من انكفاء المسلمين انفسهم عن دينهم وتعطيل احكامه وقوانينه في جميع الممالك الاسلامية وعدم التزامهم بواحد من الالف من احكام الاسلام نحن مع كل ذلك لا بد ان ننتظر الفرج بعودة الدين الاسلامي الى قوته وتمكينه من اصلاح هذا العالم المنغمس بغطرسة الظلم والفساد.

لا يمكن ان يعود الدين الاسلامي الى قوته وسيطرته على البشرية عامة وهو على ما هو عليه اليوم من اختلاف معتقيه في قوانينه واحكامه وفي ابتعادهم عنه وكذلك من البدع والتحريفات في قوانينه والضلالات في ادعاءاتهم لا يعود الى قوته الا اذا ظهر على رأسه مصلح عظيم يجمع الكلمة ويرد به من البدع والضلالات بعناية ربانية وبلطف الهي ليجعل منه شخصاً هادياً مهدياً له هذه المنزلة العظيمة والرياسة العامة والقدرة الخارقة ليملاً الارض قسطاً وعدلاً بعد ما ملئت ظلماً وجوراً.

ان جميع الفرق المسلمة بل الامم من غير المسلمين كلها آمنت بالانتظار لانقاذ العالم مما هو فيه .

ان انتظار المصلح المهدي هو شخص معين معروف ولد سنة ٢٥٥ هـ، ولا يزال حياً وهو ابن الحسن العسكري واسمه (محمد) وذلك بما ثبت عن النبي وآل البيت من الوعد به وما تواتر عندنا من ولادته واحتجابه ولا تنقطع الامامة وتحول في عصر من العصور وان كان الامام مخفياً ليظهر في اليوم الموعود به من الله تعالى الذي هو من الاسرار الالهية التي لا يعلم بها الا الله .

لا يخلو من ان تكون حياته وبقاؤه هذه المدة الطويلة معجزة جعلها الله له وليست هي بأعظم من معجزة ان يكون اماماً للخلق وهو ابن خمس سنين يوم رحل والده الى الرفيق الأعلى ولاهي بأعظم من معجزة عيسى اذ كلم الناس في المهدي صبياً وبعث في الناس نبياً.

اذا ليس معنى انتظار المصلح ان يقف المسلمون مكتوفي الايدي فيما يعود الى الحق من دينهم وما يجب عليهم من نصرته والجهاد في سبيله والاخذ باحكامه والامر بالمعروف والنهي عن المنكر بل المسلم ابدأ مكلف بالعمل بما انزل من الاحكام الشرعية وواجب عليه السعي لمعرفة الوجه الصحيح بالطرق الموصلة اليها حقيقة وواجب عليه ان يأمر بالمعروف وينهى عن المنكر ما تمكن من ذلك وبلغت اليه قدرته (كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته) فلا يجوز التأخر عن واجباته بمجرد الانتظار للمصلح المهدي فإن هذا لا يسقط تكليفاً ولا يؤجل عملاً ولا يجعل الناس هملاً كالسوائم .....  
عقائد الامامية / الشيخ محمد رضا المظفر

❖ يجوز للمرأة استعمال العقاقير التي تؤجل الدورة الشهرية عن وقتها لغرض اتمام بعض الواجبات كالصيام ومناسك الحج او لغير ذلك بشرط ان لا يلحق بها ضرر بليغ واذا استعملت العقار فرأت دماً متقطعاً لم يكن لها احكام الحيض وان رأتها في ايام الدورة .

❖ لا تصح من الحائض الصلاة الواجبة والمستحبة - ولا قضاء لما يفوتها من الصلوات حال الحيض حتى الآيات والمنذورة في وقت معين - ولا يصح منها الصوم ايضاً لكن يجب عليها ان تقضي ما يفوتها من الصوم في شهر رمضان - والاحوط وجوباً - قضاء النذور في وقت معين . ولا يصح منها ايضاً الاعتكاف ولا الطواف الواجب وهكذا الطواف المندوب على - الاحوط وجوباً - .

❖ لا يصح طلاق المرأة في الحيض والنفاس

❖ يحرم على الحائض :

١- مس لفظ الجلالة وكذا سائر اسمائه تعالى وصفاته المختصة به على الاحوط ويلحق به مس اسماء المعصومين (عليهم السلام) على الاحوط الاولى.

٢- مس كتابة القرآن.

٣- الدخول في المساجد وان كان لاخذ شئ منها . نعم لا يحرم اجتيازها بالدخول من باب والخروج من آخر او نحوه.

٤- المكث في المساجد.

٥- وضع شئ في المساجد على الاحوط وجوباً وان كان ذلك حال الاجتياز او من الخارج.

٦- الدخول في المسجد الحرام ومسجد النبي ﷺ وان كان نحو الاجتياز.

٧- قراءة إحدى العزائم الاربع وهي الآيات التي يجب السجود لقرائتها والاحوط الاولى - ان لا تقرأ شيئاً من السور التي فيها العزائم وهي حم السجدة . فصلت . النجم . العلق .

❖ المشاهد المشرفة للمعصومين (عليهم السلام) تلحق بالمساجد على الاحوط وجوباً ولا يلحق بها اروققتها - فيما لم يثبت كونه مسجداً كما ثبت في بعضها - كما لا يلحق بها الصحن المطهر وان كان اللاحق - احوط استحباباً - .

❖ لا يجوز للمرأة كشف ظاهر قدميها لعين الناظر غير المحرم . ويجوز لها كشف ظاهر قدميها وباطنهما في الصلاة اذا لم تكن بحيث يراها الناظر الاجنبي .





## من النساء المؤمنات شهربانو بنت يزدجرد

وقيل اسمها شهربانو نويه وشاه زنان وهي بنت يزدجرد بن شهربار آخر ملوك الفرس وقيل بنت شيرويه بن كسرى بن برويز .  
من ربات البر والصلاح والعبادة والتقى ويكفيها فخرا انها زوجة سيد الشهداء الامام

الثالث الحسين بن علي وام الامام الرابع زين العابدين (عليه السلام) فليس اعتبارا ان تصبح هذه المرأة زوجة لامام معصوم واما لآخر فالمؤهلات التي كانت موجودة فيها اهلتها لان تحمل السر الالهي والنور الرباني الذي اودع في الاصلاب الشامخة والارحام المطهرة نعم انه الامام زين العابدين (عليه السلام) .

وقد اختلف المؤرخون في الزمن الذي تزوج به الامام الحسين شهربانو روى الكليني في الكافي عن الحسن بن الحسين (عليه السلام) وعلي بن محمد جميعا عن ابراهيم بن اسحاق الاحمر عن عبد الرحمن بن عبد الله الخزاعي عن نصر بن مزاحم عن عمر بن شمر عن جابر عن أبي جعفر (عليه السلام) قال: « لما أقدمت بنت يزدجرد على عمراشرف لها عذارى المدينة وأشرق المسجد بضوئها لما دخلت فلما نظر إليها عمر غطت وجهها وقالت : أف بيروج بادا هرمز » .

فقال عمر : أتشمتني هذه، وهم بها .  
فقال له أمير المؤمنين : ليس ذلك لك ، خيرها رجلاً من المسلمين وأحسبها بفيئته .  
فخيرها فجاءت حتى وضعت يدها على رأس الحسين (عليه السلام) .

فقال لها أمير المؤمنين : ما اسمك  
فقالت : جهان شاه .  
فقال لها أمير المؤمنين : بل شهربانوويه .  
ثم قال للحسين (عليه السلام) : يا أبا عبد الله ليلدن لك منها خير أهل الأرض فولدت علي بن الحسين .

وكان يقال لعلي بن الحسين ابن الخيرتين : فخيرة الله من العرب هاشم ومن العجم فارس .  
وروي أن أبا الأسود الدؤلي قال فيه :

وان غلاماً بين كسرى وهاشم  
لأكرم من نيظت عليه التمايم

وقال الشيخ المفيد في الإرشاد والطبرسي في اعلام النوري : وكان أمير المؤمنين ولي (حريث بن جابر الحنفي) جانباً من المشرق فبعث إليه ابنتي يزدجرد بن شهربار بن كسرى فنحل ابنه الحسين شاه زنان فأولدها زين العابدين ونحل الأخرى محمد بن أبي بكر فولدت له القاسم بن محمد بن أبي بكر فهما ابنا خالة .

وهذا يدل على أن الأمر حدث في خلافة الإمام علي (عليه السلام) .  
وأما وفاتها فأكثر المؤرخين أجمعوا على أنها توفيت في نفاسها .

المصدر :  
من اعلام النساء المؤمنات  
محمد الحسون / أم مشكور

## نصيب المرأة نصف نصيب الرجل من الارث

بسم الله الرحمن الرحيم  
( فللذكر مثل حظ الأنثيين ) نتساءل لماذا نصيب المرأة نصف نصيب الرجل من الارث ؟  
اولا لابد من مراجعة الاحكام الاسلامية المالية التي تخص الرجل والمرأة ، ان الاسلام جعل نفقات المرأة على الرجل سواء أكانت بنتاً أم زوجة بل وحتى أدوات التجميل يحق لها تقاضي ثمنها منه بما يتناسب وشأنها بالاضافة للغذاء والمسكن والملبس والدواء وحتى كفن الزوجة اذا ماتت ، وماء غسلها وثن الأرض التي تدفن فيها وكل الاجور يتكفلها الزوج بما يخصها حتى وان كانت الزوجة ثرية وتملك الكثير والزوج معسر وطبعاً ذلك في حدود المتعارف عليه .

لومات أب وخلف وراءه اولاداً وبناتاً فالبنات ليس لهن مصارف لان مصارفهن كلها على الرجال اما الرجال فيتحملون مصارف أنفسهم ومصارف النساء التي تعود نفقتهن عليهم كالزوجة وكذلك الاخت والام المعسرتين !

لولا لطف الاسلام ورفقه بالمرأة لاقتضى ان يجعل الارث كله للرجل كما كان الأمر في الجاهلية \_ قبل الاسلام - وكما هو موجود في بعض الجاهليات الحديثة ولو تركنا وعقولنا ولم نستضي بهدي الاسلام لبدا لنا اختصاص الرجل بالارث كله معقولا فلماذا نعطي المال للمرأة والرجل يصرف عليها كل ما تحتاجه ؟  
إن الاسلام لم يغفل أن المرأة قد تحتاج ولا تطلب من الرجل حياء ولا يريد الاسلام للمرأة ان تبذل ماء وجهها ولذلك فرض لها حصة من الارث بالاضافة الى ذلك منحها حصة من الارث نوعاً من تطيب نفسها لاسيما وهي مفجوعة أيضاً بموت قريبها .

ان الاسلام لم يظلم المرأة ولم يبخل حقها أو يحط من كرامتها حتى إن الاموال التي تحصل عليها سواء من عملها أو من إرثها فهي المالكة الوحيدة لها ولا يحق لها ان تصرفها في أمور البيت الابرضها أو من باب مساعدتها للزوج في تدبير الامور الحياتية فتعينه في تحمل أعباء الحياة الصعبة وتكون سنداً له وبهذا فقد حكم الله سبحانه بالعدل بين عباده.....

المصدر : نفحات الهداية  
المؤلف : محاضرات السيد صادق الحسيني الشيرازي.





# الاهتمام بالمستقبل



لو نظرت حولك لرأيت  
الناس احد ثلاثة:

فهنالك من لا يولي لمستقبله اهتماما . فله  
اللحظة التي هو فيها ولا يهتم ما يأتي به  
الزمان من خير ومن شر فهو كالاسير  
المستسلم للامر الواقع لا يريد ان يتجاوزه  
ويتعداه .

وهناك من يعيش حاضره . ولكنه يستغرق  
كثيرا في ماضيه بحيث تعيقه تجاربه  
الفاشلة في الماضي عن اعادة الكرة ثانية  
او مواجهة التجارب والتحديات الجديدة  
وربما كان قد حقق بعض الانجازات فيما  
مضى من دهره بما جاد عليه مكتفيا بما  
حققه في الماضي او الحاضر فلا يتطلع الى  
المزيد من الابداع والانتاج والتطور وكأن  
ما وصل اليه هو نهاية المطاف وغاية  
الجهود وبلغة القاصد ومنية المريد.

وثالث يشعر ان ما فجره من طاقات قليل  
وان نفسه وقواه الكامنة وطموحه الكبير  
تتطوي على طاقات مدخرة تنتظر الفرصة  
المواتية لتفجيرها فهو دائب السعي لانجاز  
الافضل والانعف فهو يعتبر كل يوم يمر به  
فرصة جديدة .. وصفحة جديدة يمكن ان  
يكتب عليها انجازا جديدا ..

من هنا . كان الاهتمام بالمستقبل نصب  
عين كل انسان طالبه الله تعالى بالسعي  
في هذه الحياة الدنيا والسعي حركة  
انشط من المشي العادي فهي حركة حيثة  
وهي ايضا حركة هادفة تتجه نحو هدف  
معين . وتبحث عن نتيجة او ثمرة لمساعيها  
ونشاطاتها ( وان ليس للانسان الا ما سعى  
. وان سعيه سوف يرى . ثم يُجزأه الجزاء  
الاوفى)

(ومن اراد الآخرة وسعى لها سعيها وهو  
مؤمن فأولئك كان سعيهم مشكورا)  
والسعي في حياة الانسان المؤمن وان

كان

سعيًا في

الدنيا وسعيًا في

الآخرة لكنه لمن تأمل

جيدا سعي واحد فما السعي في

الدنيا ان كان في خير الانسان واهله  
ومجتمعه وامته الاسعي في طريق الآخرة  
( وابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة ولا  
تنس نصيبك من الدنيا )

ان الشعوب التي خطت خطوات واسعة  
وواثقة في مضمار العلوم والفنون  
والاقتصاد والثقافة هي شعوب اولت  
مستقبلها اهتماما بالغاً ولم تقنع بما هو  
عليه ابناءؤها من واقع مادي او معنوي  
ناهض ومشرق فهذه اليابان نهضت من  
حطام واطلال الدمار الشامل الذي لحق  
بها جراء الحرب العالمية الثانية باحثه عن  
مستقبل باهر فكان لها ما ارادت على

الرغم من تواضع امكاناتها المادية  
ان العالم اليوم يعنى بالمستقبل في ابحاثه  
ودراساته ومؤسساته التخصصية في  
هذا المجال الحيوي ولقد سبق ديننا الى  
ذلك في تأكيده على المستقبل الافضل  
من يوم الامة وامسها

ان الدعاء يقول ( اللهم ... اجعل غدي  
وما بعده افضل من ساعتى ويومى )  
وايضا ( اللهم .. واجعل الحياة زيادة لي في  
كل خير )

فهذه دعوة مفتوحة للإستزادة من الخيرات  
والابداعات والبركات والتي تشمل كل  
انتاج ينفع البشرية ويخفف الآمها ويصل  
بها الى مراقى العزة والازدهار والنهضة  
والتطور والمنافسة مع الامم الاخرى في

العلم

والمعرفة

والعمل الصالح

ولا يكون ذلك ممكنا الا بجهودنا فرادى  
ومجتمعين.

ان ديننا الاسلامي القيم يطالبنا في ان  
نلبي احتياجاتنا واحتياجات امتنا في  
حقول المعرفة وانشطة الحياة كلها فإذا  
قام ابناءؤنا بما يلبي تلك الحاجات سقط  
الواجب عنهم والا فهم مقصرون ، الامر  
الذي يقتضي سعيًا دؤوبا من ابناء الامة  
لاسيما شبابها الغيارى ، ليس فقط في بناء  
حاضر مزدهر بل بأقامة قواعد واركان  
واعمدة لمستقبل اكثر ازدهارا (الذي  
خلق الموت والحياة ليبلوكم أيكم أحسن  
عملا).

ان الامم الحية هي التي لا تنام على أمجاد  
ماضيها القديم ولا تقتنع بانجازات  
حاضرها الراهن وانما تخطط لان يكون  
مستقبلها أكثر رقىا وازدهارا.

إن الاهتمام بالمستقبل ، مسؤولية تضامنية  
مشتركة فهو من جهة مسؤولية الفرد  
نفسه وهو من جهة أخرى مسؤولية الاسرة  
باعتبارها الحاضنة لافرادها وهو مسؤولية  
المدرسة باعتبارها المؤهلة للجيل الجديد  
وكذلك هو مسؤولية المجتمع باعتباره  
كلا متكاملا متكافلا كما هو  
مسؤولية الدولة باعتبارها الراعي الكبير  
والمسؤول الاول عن شؤون الرعية والآخذ  
بيدها نحو الآفاق العالية.

مؤسسة البلاغ ..... الشباب والمستقبل



## علاج اصفرار الأسنان

العلاج أو الحلول المقترحة:

- استخدام السواك.
- تنظيف الأسنان بمعجون أسنان جيد صباحاً ومساءً يومياً.
- الإكثار من تناول عصير الفراولة فهو يساعد على تبييض الأسنان.
- تدعك الصفرة بعصير الليمون على قطعة قطن.. ويكرر ذلك يومياً حتى يختفي الاصفرار.
- تدعك الأسنان المصفرة بمادة بيكربونات الصوديوم (يتم شراؤها من الصيدلية) مع عدم الإفراط في استخدامها لأن ذلك يؤثر على سلامة اللثة والأسنان.
- تؤخذ قطعة توست وتحمق تماماً على النار، وتطحن جيداً حتى تتحول إلى رماد، ثم يخلط هذا الرماد بنصف ملعقة عسل، ويدعك بالأسنان، تكرر العملية وستلاحظين نتيجة باهرة جداً.
- ملاحظة: العسل مفيد لبياض الأسنان إلا إنه يسبب التسوس لذلك ننصح بغسل الأسنان بالمعجون.

إن اصفرار الأسنان يؤثر بشكل كبير وبارز على جمال الأنسة أو الفتاة، ويجب عليك سيدتي الاعتناء بأسنانك ليكتمل جمالك. ويمكن للأسنان الطبيعية أن تصفر لعدد من الأسباب:

- الاصفرار السطحي والذي ينتج عن كثرة شرب القهوة أو الشاي أو تناول بعض الأطعمة التي تساعد على صبغ الأسنان كأنواع من التوت إضافة إلى تجمع مادة الكالسيوم حول السن والتي تعرف بالتكلسات.
- الاصفرار الداخلي والذي ينتج عن التقدم في السن أو حصول إصابات أو الاستخدام الزائد للفلورايد أو كنتيجة لبعض الأمراض أو أخذ المضادات الحيوية كالتترايسيكلين في سن مبكرة.

## من الفوائد الصحية لأشعة الشمس

من الضروري استعمال الواقيات الشمسية ولكن الواقيات الفيزيائية وليس الكيميائية المقاومة للحرارة (مثل الواقيات التي تعتمد على الزنك الشفاف) إن اختيار النوع الصحيح للمستحضرات الواقية ليس أمراً سهلاً كما يتخيله الكثير منا فالمستحضرات كثيرة وذات أنواع مختلفة وكل منها ملائم لنوع معين من الجلد.

ينصح الأخصائيون بالاستفادة من الشمس، وتفاذي أضرارها في الوقت نفسه وذلك بتجنب التعرض لأشعتها في فترة الظهر (بين الساعة ١١ قبل الظهر و ٤ بعد الظهر) وعدم المكوث وقتاً طويلاً في الشمس، والحرص على حماية البشرة بالكريمات الواقية من اشعتها الضارة مثل الأشعة ما فوق البنفسجية.

### الضوء يساعدنا على الحفاظ على رشاقتنا

الصيف هو أفضل الفصول لتخلص من الكيلوغرامات الزائدة من أوزاننا وكانت الدراسات قد أشارت إلى أن النساء اللواتي يخضعن للعلاج بالضوء، لا يكثرن من تناول الكربوهيدرات ولا يشعرن بالكثير من الرغبات الملحة في الأكل.

أشعة فوق بنفسجية مدة تتراوح بين ٦ و ٣٠ دقيقة، ثلاث مرات اسبوعياً لسته اسابيع، أما عن أهم الواقيات الشمسية وطرق الوقاية من الشمس استعمال مستحضرات طيبة واقية من اشعة الشمس لكل أجزاء الجسم المعرضة بشكل مباشر لأشعة الشمس وبشكل عام

### مكافحة الاكتئاب

عندما يكون النهار قصيراً في فصلي الخريف والشتاء، يعاني شخص بين كل أربعة أشخاص في شكل خفيف، من الاكتئاب الموسمي، ويعتقد الخبراء أن انخفاض نسبة ضوء الشمس في الفصلين المذكورين يؤدي إلى اضطراب في إنتاج هرمون (الميلاتونين) في أجسامنا، في مجرى الدم أثناء النهار بدلاً من الليل، حين يتوجب إفرازه وتكون النتيجة أن تشعر بالتعب أثناء النهار، وبغياب الكمية الصحيحة من الميلاتونين فإننا يمكن أن نشعر ببعض أعراض الاكتئاب الموسمي، مثل ضعف التركيز، وانخفاض الرغبة الحسية، وكانت عشرات الدراسات قد أظهرت أن أشعة الشمس قادرة على التخفيف من أعراض الاكتئاب الموسمي.

### التخفيف من ضغط الدم

تشير الأبحاث أن معدلات ضغط الدم ترتفع في فصل الشتاء، فقد وجدت الدراسات أنه كلما ابتعدنا عن خط الإستواء حيث توجد أكبر نسبة من الأشعة فوق البنفسجية، ترتفع معدلات ضغط الدم وأظهرت الدراسات أن ضغط الدم المرتفع انخفض بعد أن تلقى الأشخاص المعنيون



## من وحي الزيارة المليونية

قبل حلول الزيارة المليونية المباركة في شهر رجب وبتوجيه من لدن الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة وإشرافها المباشر فقد بوشر بإتمام الاستعدادات لهذا الحدث الكبير بغية توفير الأجواء المريحة للزائرات.

وقد تضمنت هذه الاستعدادات تأهيل مشروع التوسعة الجديد (صحن الشهيد محمد باقر الصدر عليه السلام) عبر فرش الأرضية بالسجاد خلال زمن قياسي أثار انتباه الجميع على تزويده بالمراوح والماء البارد وتأهيل أماكن الخدمات والوضوء.. كما وتم فتح باب (علي بن أبي طالب عليه السلام) الكائنة في مدخل هذا الصحن المبارك لدخول الزائرات وتخصيص باب أم البنين باباً للخروج.

ومن خلال هذه الزيارة التي

الكاظم عليه السلام وقد توجتها عملية استقبال الحرم المقدس للزائرات في يوم الشهادة.

رفدت خلالها العتبة المباركة بعدد غير مسبوق من الزائرات فقد تم الحفاظ على إنسيابية العمل فلم يحدث ما يعكر صفو الزيارة ولم تشهد أي خرق أمني أو حادث عرضي يعيق العمل.

فقد أفصحت هذه الزيارة عن حس أمني عال من قبل المنتسبات من جهة وتعاون الزائرات من جهة أخرى.

ومن الكرامات التي شهدتها الزيارة عودة النطق والسمع لطفلة تبلغ من العمر إحدى عشر سنة وقد فقدتهما منذ الطفولة وقد يئس ذويها من العلاج ولكنها ببركة الزيارة وبركة الإمامين عليهما السلام رُدَّ إليها سمعها ونطقها وقد تشرفنا بحضور السيد الأمين العام للعتبة بأن شاهد الطفلة وسألها عن اسمها أثناء تفقده سير العمل في الجانب النسوي ومن الجدير بالذكر أن الزيارة لهذا العام قد استمرت ثلاثة أيام وقد بلغت ذروتها في ليلة استشهاد الإمام

## منتسبات العتبة الكاظمية المقدسة حضور فاعل ونشاط متميز

أن تستمر هذه المشاركات في كافة المناسبات في كربلاء والكاظمية والنجف وسامراء، وعلى الرغم من كثرة الكادر النسوي في العتبة الحسينية لكننا بحاجة إلى مساعدة ومشاركة وخصوصاً في مثل هكذا مناسبات وأكرر شكري وامتناني لكم ولكافة الأخوة والأخوات المشاركين في هذه الزيارة.

مع مسؤولية النساء الزينبيات في الحرم الحسيني المقدس.

❖ كيف كان استعداد أخواتنا الزينبيات في هذه الزيارة الشعبانية المليونية؟

- هذه الزيارة ليست الأولى والحمد لله نحن دائماً نستقبل الوفود الكثيرة من داخل العراق وخارجه ولقد حرصت إدارة العتبة على توفير كافة المتطلبات لكادر الهيئة الزينبية النسوية حيث فتحت منافذ جديدة لدخول النساء إلى الحرم المطهر وذلك لتسهيل الزيارة بالنسبة للنساء وهناك كوادرات نسائية متخصصة في عمليات التفتيش.

❖ دأبت العتبة الكاظمية بالمشاركة في مثل هكذا مناسبات فما هو رأيكم؟ خصوصاً بمشاركة الكادر النسوي؟

- أولاً أود شكر إدارة العتبة الكاظمية المقدسة بمشاركتها وفد منها نسوي للمساعدة والمشاركة في هذه الزيارة المليونية ونتمنى

شعوراً بالمسؤولية تجاه الأئمة الأطهار عليهم السلام شاركت منتسبات العتبة الكاظمية المقدسة في الزيارة الشعبانية في ذكرى ولادة الإمام المهدي عليه السلام مع زميلاتهن في الروضة الحسينية وقد بقين ثلاثة أيام وبعد استقبال مسؤولية الفقه والتبليغ الإسلامي التي أطلعنا على بعض الأماكن في أرجاء العتبة الحسينية، توجهنا إلى مسؤولية الكادر النسوي في العتبة فشرحت لنا آلية العمل وكيفية سيره، تقاسمت منتسباتنا العمل مع منتسبات العتبة الحسينية وقد كان لهن دوراً مميزاً وحضوراً فاعلاً، فأبدى الجميع إعجابهم بالكادر النسوي.

وبعد إكمال الزيارة توجهنا إلى زيارة العتبة العباسية وكان ترحيبهم بنا ودياً وقد تمنوا حضورنا في المناسبات القادمة لما كان لمنتسباتنا من حضور واضح يليق بالعتبة الكاظمية.

كان لنشرة زهور الجوادين لقاءً



## ”تهنئة“

تتقدم شعبة الرقابة النسوية بأطيب وأزكى التهاني إلى الرسول الأكرم ﷺ وإلى أمير المؤمنين عليه السلام وإلى الزهراء عليها السلام وإلى آل بيت محمد وإلى الأمة الإسلامية والمراجع العظام وإلى الأمانة العامة للعتبة الكاظمية وخاصة السيد الأمين العام وأعضاء مجلس الإدارة ومسؤول قسم السيطرة والأمن المحترمين وإلى المنتسبين كافة... بمناسبة ولادة الأقمار من آل محمد (الحسين، العباس، السجاد، علي الأكبر، المهدي عليه السلام) أعاده الله علينا بالخير واليمن والبركة وحفظ الجميع من كل سوء ومكروه... وكل عام والجميع بخير.



## مع مسؤولات الأبواب في التفتيش



التفتيش التي يفرضها واقعنا الأمني والتي نضطر لها اضطراراً حفاظاً على سلامتهن فنطمح أن يكن أكثر تعاوناً معنا.

❖ ما الصعوبات والمعوقات أثناء العمل؟

- إن من المعوقات التي نواجهها في التفتيش هو دخول الأمتعة والأطعمة وذلك لأن التفتيش بعيد عن باب الصحن الداخلي مما يزعج الزائرات عند تفتيش الأطعمة.

❖ كيف هو تعاون مجلس إدارة العتبة معكم؟

- ندعو لهم بالموفقية لأنهم لم يقصروا معنا في شيء ووفروا كل متطلبات العمل ونشكر الرقابة النسوية التي تكون حلقة الوصل بيننا وبين مسؤولينا وفقهم الله بالخير لتأدية وتكملة مسار أهل البيت.

مبدأ التفاهم والتعاون بين المنتسبات والأخوات الزائرات، ومن صفات الزميلات في التفتيش هو الاتزان في أداء العمل وسعة الصدر واحتواء الانفعال الصادر عند تزامم الزائرات.

### إن من المعوقات التي نواجهها في التفتيش هو دخول الأمتعة والأطعمة

❖ هل عدد المنتسبات كافياً للقيام بالعمل في التفتيش وخاصة في أيام الزحام الكبير؟

- الحمد لله، الأمانة العامة للعتبة المقدسة لم تبخل علينا بتوفير الملاك المطلوب لسد الحاجة فنحن نستطيع السيطرة على مستوى الحشود الهائلة في الزيارات المليونية مثل زيارة استشهاد الإمام موسى بن جعفر عليه السلام ويوم عاشوراء والأربعينية وغيرها حيث يكون وفود الزوار علينا كالسيل العارم.

❖ كيف يكون تعاون الزائرات معكم أثناء التفتيش وهل الكل متعاون أم تلاقون بعض المشاكل؟

- أجابت الأخت أم أحمد قائلة:

إن بعض الزائرات متفهمات للواقع الأمني متعاونات معنا في التفتيش وذلك بتهيئة الحقائق أو إيداع الهاتف النقال في الأمانات شاكرين لهن ذلك، ولكن بعضهن الآخر لسن بالمستوى الذي نطمح له من التعاون مع مسؤولات التفتيش فنرى منهن الإنزعاج لآلية

إن من ضمن الأعمال المهمة التي اعتنت بها الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة هو توفير كادر متدرب لحماية العتبة من ضعف النفوس وأصحاب الأهواء المغرضة لتدنيس هذه البقعة المباركة التي رفعها الله وأذن أن يذكر فيها اسمه وللتعرف على نوع العمل وكيفية كان لنا هذا اللقاء مع مسؤولات الأبواب في التفتيش للمرور أولاً على باب المراد للفترة الصباحية فكان لنا اللقاء بمسؤولته (أم أحمد) حيث علمنا مسبقاً أنها إحدى المسؤولات الجديرات جداً في عملها فتوجهنا لها بالسؤال:

❖ ما طبيعة العمل هنا في الأبواب؟

- العمل هو العطاء بكل شيء، فالتفتيش مهمة صعبة ودقيقة جداً بحكم التحرز من المغرضين الذين يحاولون جلب الضرر لهذه البقعة المباركة والتي هي مزار لآلاف الوافدين القاصدين للتقرب لله و الرضا الرحماني.

❖ هل هناك أيام خاصة تكون فيها وفود الزائرات أكبر من غيرها؟

- نعم، إن أيام السبت والأربعاء والجمعة تشهد زخماً كبيراً من الزائرات مما يزيد من عبء المسؤولية في التفتيش وفي أخذ الحيطة والحذر حفاظاً على سلامة الزائرات.

❖ وهل هناك إجراءات خاصة في تلك الأيام الأنفة الذكر؟

- نعم وذلك بالوقوف وقفة واحدة جميعاً وبتضافر كوادرنا النسوية للحفاظ على انسيابية الدخول إلى الصحن الشريف باعتماد

