

الفهرس

- ٢ _____ وتعود الأيام
- ٣ _____ من هي السيدة بنت المدي؟
- ٤ _____ الرائدة تجيب
- ٥ _____ صوموا تصحوا
- ٦ _____ ما أجمله من رحيل
- ٩ _____ مطار الدليلة
- ١٠ _____ امتحني نفسك
- ١٢ _____ لمن يمه الامر
- ١٣ _____ ليتني كنت اعلم
- ١٤ _____ الشيز كيك
- ١٥ _____ أرميما لا أرميما
- ١٥ _____ علم آدم الأسماء
- ١٦ _____ ما لا ترضاه لنفسك
- ١٧ _____ الوعد و البشري
- ١٨ _____ أيام الله

وتعود أيام...

« سبحانك ما أعظمك ، وعظيم ما أكرمك ، وكريم ما الطفك ، تقدست الأوك ، وكرمت صنائعك ، عظمت مواهبك ، وخفيت الطافك ، فظهرت. فما ندري أهي لشدة خفائها ظاهرة أم لفرط ظهورها ضامرة!!؟ »

كلما انسابت اللحظات ، وتالت الأيام ، وتوالت السنون .. نبدأ بجولة أعمالنا ، محاولين التحقق من بلوغ أحلامنا المأمولة .. فتقف لحظة حيرة وذ هول ! أمام ما نرى من نتائج .. ونحن ساهون و لم نغتم الفرص ، فالنعم الإلهية تتوالى علينا فنقابلها بالتقصير ، بل بالعجز والقصور .. فنشعر بالندم على ما فرطنا .. ولكن سرعان ما تعود أيام قد خلت ... ويهل علينا هلال اشهر هي متاهية الشرف والفضل عند الله ، ومساحة للجد والاجتهاد ، للتقدم والرقى ، لسمو النفس وصفائها .. فرصة للتقرب إلى الله عز وجل لاستحقاق فضله ، والحصول على نيل رحمته ومغفرته ، والسعي إلى رضوانه ...

عزيزتي الدليلة .

الآ ينبغي أن نلتفت قليلاً ونعوض ما فاتنا ؟ فلا ندع هذه الأيام الإلهية تمر علينا بما تحمله من الطاف وعطيات ، ونحن عنها غافلون دون أدا حق الشكر للمنعم !
فها هي المغفرة والجنة أمامنا لا سواهما إن عرفنا كيف نستفيد من العرض الإلهي في هذه الأشهر والأيام المباركة حيث « إن لربكم في أيام دهركم نفحات ، ألا فتعرضوا لها ولا تعرضوا عنها »

إذا هي دعوة موجهة من القلب إلى القلب للاستفادة من الفيض الإلهي ، وان نسأله التوبة لأنه يقول لعبده « إن تبت إليّ قبلتك » فعفوك يا ربّ وغفرانك لا تؤاخذنا بذنوبنا وإسرافنا في أمرنا وإلا تغفر لنا وترحمنا لنكونن من القوم الخاسرين .

يا رب العالمين... أسألكن الدعاء

مفوضة المرشدات في البقاع

فضيلة سرور



من هي السيدة بنت الهدى؟



ولدت الشهيدة الخالدة آمنة بنت آية الله السيد حيدر الصدر (بنت الهدى) عام ١٣٥٦هـ - ١٩٣٧م في مدينة الكاظمية، في بيت عريق في العلم والجهاد والتقوى. لم تر بنت الهدى أباهَا ولا تتذكره وكأنها ولدت يتيمة، فعوضها الله عزَّ وجلَّ عن ذلك بأخويها المرحوم السيد إسماعيل الصدر وشهيدنا الغالي السيد الصدر - رضوان الله عليهم جميعاً - فقد أهدقاً عليها حناناً ومحبة تفوق ما يتوقَّع اليتامى، وربَّيها بما لم يرَبَّ أب فلذة كبده.

تعلَّمت الشهيدة بنت الهدى القراءة والكتابة في البيت على يد والدتها، ثم استكملت مراحل تعليمها القراءة والكتابة على يد أخويها، وشمل ذلك علوم العربية في أكثر جوانبها، حتى تمكَّنت من كتابة الشعر في السنوات المبكرة من عمرها.

وكانت الشهيدة بنت الهدى - رحمها الله - حريصة على تثقيف نفسها ثقافة إسلامية رفيعة، سواء في مراحل حياتها الأولى أو فترة ما قبل الاستشهاد.

من الأمور التي يجب أن تُعرف عن بنت الهدى سلوكها داخل البيت والأسرة، لأنها كانت نموذجاً قلَّ نظيره في ما سطرته من خلق رفيع خلال معايشة طويلة مع والدتها وأخيها الشهيد الصدر.

تعتبر الشهيدة بنت الهدى الرائدة الأولى في الكتابة والتأليف واستعمال الأسلوب القصصي في إيصال الأفكار أو التوجيهات. وأقول إنها (رائدة) لأننا لم نعهد كاتبة إسلامية سبقت الشهيدة بنت الهدى في هذا المجال. وهي مع ذلك كانت متواضعة بسيطة لم تستهدف الشهرة والظهور، وما يؤيد هذه الحقيقة إن الشهيدة السعيدة آمنة الصدر اختارت اسماً لها هو ما نعرفه بها (بنت الهدى) تجنباً للشهرة والرياء وحبِّ الذات، ولم يكن هناك ضير في كتابة اسمها الحقيقي لا شرعاً ولا عرفاً. وقد تميَّزت فيما كتبت، فتجد كتاباتها تحمل روحاً جديدة وفكراً واضحاً وسلاسة وعدوثة ومعالجات لمشاكل معاصرة، وابتعدت كل البعد عن مظاهر الاستعراضات الفارغة التي تستهدف إبراز الشخصية وحبِّ الظهور. ومن مؤلفاتها:

- الفيلة تتصر.
- الخالدة الضائعة.
- امرأتان ورجل.
- صراع.
- لقاء في المستشفى.
- مذكرات الحج.
- ليتني كنت أعلم.
- بطولات المرأة المسلمة.
- كلمة ودعوة.
- الباحثة عن الحقيقة.

الرائدة تجيب...

أنا فتاة في السادسة عشر من عمري لدي صديقة أحبها واحترمها كثيراً، ولكنني أظن أنها تعاني من مشكلة. فصديقتي هذه في شجار دائم مع أهلها أو أي أحد لا يعجبها رأيها حيث تنثور وتغضب. والمشكلة أنها في كل مرة تتشاجر معهم تأتي إلينا وتتباهى بغضبها عليهم وتفتخر بما تدعي أنه قوة شخصية. حيث تقول وتردد « أنا لا أحد يستطيع أن يفرض علي شيئاً فأنا قوية - شجاعة»

أسألك أيتها الرائدة هل هذه شجاعة أم...؟

الرائدة تجيب: أختي الحبيبة، أشكرك على اهتمامك بصديقتك وطرحك لمشكلة قلما يلتفت إليها. أخطر ما تعاني منه صديقتك هو الاشتباه بين الغضب والشجاعة. فلا بد أن نعرف أن الغضب غير الشجاعة وأن أسبابه ومبادئه وأثاره تختلف عن أسباب ومبادئ وآثار الشجاعة.

الغضب ناشئ عن ضعف النفس وتزلزلها وقلة الإيمان وعدم الاعتدال في المزاج والروح وحب الدنيا والاهتمام بها والتخوف من فقدان اللذائذ البشرية. فأصحاب هذه الصفة يغضبون لأتفه الأمور إذا كانت خلاف رغبتهم ويغضبون أحياناً على القلم والكتاب والأواني فيمزقونها أو يحطمونها.

أما الشجاعة فهي قوة النفس والطمأنينة والاعتدال والإيمان وقلة المبالاة بزخارف الدنيا. فالشجاع أعماله لا تكون إلا عن روية ووفق ميزان العقل. يغضب في محله ويحلم في محله.

فعليك صديقتي أن تساعدي صديقتك لتعرف وتميز الفرق بين الشجاعة والغضب كما ذكرناهم. ولتذكري لها قول الإمام الخميني (قده) في كتاب الأربعون حديثاً: «إن الإنسان قد يظن الغضب كمالاً فيحسبه من الفضائل، ويراه بعض الجهال فتوة وشجاعة وجرأة، فيتباهى ويطري على نفسه في أنه فعل كذا وكذا، فيحسب هذه الصفة الرذيلة المهلكة

صوموا صحوا

مائدة شهر رمضان هي الشغل الشاغل لجميع الصائمين خلال هذا الشهر فنجد عليها أشكال وألوان من الطعام مما طاب ولد. حيث نسعى على ألا نحرم أنفسنا من أي صنف اشتهيانه خلال ساعات الصوم. عدا عن الأهداف المعنوية والروحية للصيام والتي تنسى بسبب اشتغالنا بتلك المائدة، للصوم أيضاً فوائد صحية يجب ألا تهمل. ف «صوموا صحوا» هي الكلمات التي يجب أن نذكرها دوماً خلال هذا الشهر الكريم.

فإليك عزيزتي الدليـلة بعض الإرشادات لإفطار صحّي ولفرصة نعيد بها العافية الى أبداننا :

- ورّعي الوجبات من الفطور إلى السحور إلى ثلاث وجبات.
- ابدأي الإفطار بكوب ماء قبل الطعام وذلك للتخلص من السموم والرواسب التي يفرزها الجسم.
- تناول الرطب أو التمر بعد كوب الماء فالتمر يساهم في مدّ الجهاز الهضمي بالطاقة اللازمة وبذلك يخفّف الإحساس بالخمول والتعب إضافة الى أوجاع الرأس بعد الإفطار.
- وجبة الإفطار يجب أن تكون وجبة غداء عادية لجهة النوعية والكمية. وجبة الإفطار الصحية هي الوجبة التي تحتوي على :
 - اللبن (كمصدر للكالسيوم) ، اللحومات أو الحبوب (كمصدر للبروتين) ، الخبز (كمصدر للنشويات) ، الخضار (كمصدر للفيتمينات والمعادن) ، بالإضافة الى كميات قليلة من الزيوت.
- الشوربة هي أول الأطباق التي نبدأ بها و أفضل أنواع الشوربة التي تحتوي على عدد أكبر من الخضار (كمصدر للفيتمينات و المعادن) ، و صنف من اللحوم (كمصدر للبروتين و الحديد) ، وكمية قليلة من الدهون الأحادية غير المشبعة (زيت زيتون ، زيت نباتي) .
- تناول طبق من الخضار وكلّما تنوّع كلّما حصلنا على عدد أكبر من الفيتامينات والمعادن.
- خذي استراحة من ١٠ - ١٥ دقيقة على الأقل بعد طبق الشوربة والخضار وهذه فرصة للصلاة، ثم تناول طبق الرئيسي .
- بعد الإفطار بساعتين على الأقل يمكن تناول الفواكه .
- قللي ما أمكن من تناول الحلويات واستبدليها بالفاكهة المجففة والمكسرات المحمّصة لاحتوائها على الدهون الأساسية و الضرورية للجسم.
- تجنّبي المنبهات و مصادر ال (caffeine) و خاصة على وجبة السحور لأنها تصرف الماء من الجسم فتشعر بالعطش و قد يخسر الجسم معها الفيتامينات و المعادن الضرورية.
- أكثرّي من تناول السوائل (مياه، عصير) لتغطية حاجة الجسم (٨ - ١٠ أكواب) يومياً.
- وجبة السحور أساسية جداً ولا يجب الاستغناء عنها وكلما كانت متأخرة كان أفضل لتزويد الجسم بالطاقة لفترة أطول خلال النهار.

ما أجمله من رحيل؟!

... لقد تردت حالة نورة

وذهب بها أبي إلى المستشفى .

بعد انتظار طويل

عند الساعة الواحدة ظهراً .

هاتفنا أبي من المستشفى

تستطيعون زيارتها الآن هيا بسرعة .

أخبرتني أمي أن حديث أبي غير مطمئن وأن صوته متغير .

ركبنا على عجل .. أين الطريق الذي كنت أذهب لأتمشى مع السائق فيه وكان يبدو قصيراً .

ماله اليوم طويلاً .. وطويلاً جداً .

أمي بجواري تدعولها .

إنها بنت صالحة مطيعة .

لم أرها تضيع وقتها أبداً .

دلفنا من الباب الخارجي للمستشفى .

صعدنا درجات السلم بسرعة .

إنها في غرفة العناية المركزة .

وسأخذكم إليها .

ثم واصلت الممرضة : إنها بخير وطمأنت أمي أنها في تحسن بعد الغيبوبة التي حصلت لها .

ممنوع الدخول لأكثر من شخص واحد .

هذه غرفة العناية المركزة .

وسط زحام الأطباء وعبر النافذة الصغيرة التي في باب الغرفة أرى عيني أختي نورة

تنظر إليّ وأمي واقفه بجوارها .

بعد دقيقتين خرجت أمي التي لم تستطع إخفاء دموعها ..

سمحوا لي بالدخول والسلام عليها على أن لا أتحدث معها كثيراً .

دقيقتان كافية لك .

كيف حالك يا نورة .

لقد كنت بخير مساء البارحة .

ماذا جرى لك ؟!

أجابتنى بعد أن ضغطت على يدي : وأنا الآن ولله الحمد بخير .

الحمد لله لكن يدك بارده .

كنت جالسه على حافة السرير ولا مست يدي ساقها .

أبعدتها عني .. آسفه إذا ضايقتك .

كلا ولكني تفكرت في قوله تعالى : « وَالْتَفَتِ السَّاقُ بِالسَّاقِ ، إِلَى رَبِّكَ يَوْمَئِذٍ الْمَسَاقُ »

عليك يا هناء بالدعاء لي فربما أستقبل عن قريب أول أيام الآخرة .

سفري بعيد وزادي قليل .. سقطت دمعة من عيني بعد أن سمعت ما قالت لم أع أين

أنا .

استمرت عيناى في البكاء .

مع غروب شمس ذلك اليوم الحزين .

ساد صمت طويل في بيتنا .

دخلت عليّ ابنة خالتي . ثم ابنة عمتي .

أحداث سريعة .. كثر القادمون .. اختلطت الأصوات .. شيء واحد عرفته ..

(نورة ماتت) لم أعد أميز من جاء .

ولا أعرف ماذا قالوا .

وأني قبّلتها .

لم أعد أتذكر إلا شيئاً واحداً .

حين نظرت إليها مسجاة على فراش الموت .

تذكرت قولها « وَالْتَمَّتِ السَّاقُ بِالسَّاقِ » عرفت حقيقة أن « إِي رَبِّكَ يَوْمَئِذٍ الْمَسَاقُ »

لم أعرف أنني عدت إلى مصلاها إلا تلك الليلة ..

وحينها تذكرت من قاسمتني رحم أمي فنحن توأمان .

تذكرت من شاركتني همومي .

تذكرت من نكّست عني كربتي .

من دعت لي بالهداية .

هذه أول ليلة لها في قبرها .

اللهم ارحمها ونور لها قبرها .

هذا هو مصحفها .

وهذه سجادتها .. وهذا .. وهذا ..

بل هذا هو الفستان الوردى الذي قالت لي سأخبئه لزواجي .

تذكرتها وبكيت ، وبكيت على أيامي الضائعة .

بكيت بكاءً متواصلًا .

ودعوت الله أن يرحمني ويتوب علي ويعفو عني .

دعوت الله أن يشبها في قبرها كما كانت تحب أن تدعو .

فجأة سألت نفسي ماذا لو كنت أنا الميتة ؟

ما مصيري ؟

لم أبحث عن الإجابة من الخوف الذي أصابني .

بكيت بحرقّة .. الله أكبر .. الله أكبر ..

ها هو أذان الفجر قد ارتفع .

ولكن ما أعذبه هذه المرة أحسست بطمأنينة وراحة وأنا أردد ما يقوله المؤذن .

لففت رداثي وقمت واقفه أصلي صلاة الفجر .

صليت صلاة مودع، كما صلتها أختي من قبل وكانت آخر صلاة لها .

(إذا أصبحت لا أنتظر المساء . وإذا أمسيت لا أنتظر الصباح) .

مطار الدليلة « الى اصفهان »

إحدى مدن إيران ويقال لها «نصف جيهان» والتي تعني نصف العالم لمدى جمالها ونظراً لتجليها واتصافها وتمييزها بتراثها الجميل وأسواقها التراثية تبلغ مساحة أصفهان تقريباً ١٠٧٠٢٩ كيلومتر مربع، وعدد سكانها حسب احصاءات ٢٠٠٦ هو ٤٥٥٩٢٥٦ مما يجعلها الثانية في ترتيب الكثافة السكانية بعد طهران. بماذا تمتاز أصفهان؟

نهر «زائنده رود»: هذا النهر هو مصدر الحياة في أصفهان ومن أجمل وأكبر أنهار العلم. جسر «سيوسبول»: بني على نهر «زائنده رود» في القرن السابع عشر، عرضه ١٤ متر وطوله ٣٠٠ متر، وهو أضخم جسر في أصفهان. مسجد جامع العباس: المعروف بمسجد «إمام» بني في القرن السابع عشر في عهد الشاه الصفوي وجمع أكبر عدد من الفنانين المحترفين، المعمارين، المهندسين، والمخططين لبنائه. يقال له «نقش جيهان» يعني زخرفات العالم نظراً لوجود كل أنواع الزخرفات الجميلة والتراثية.

مسجد الجامع: بني في القرن العاشر بطريقة هندسية رائعة، بيث يسمع صوت إمام الصلاة إلى آخر صف من المصلين ليس بالصوتيات العصرية بل بطريقة تصميم القبة في هذا المسجد أبراج الحمام: عبارة عن أبراج (شبه بيوت) بتصميم هندسي جميل جداً. في الماضي كان يستعمل من قبل الزراعين لجذب الحمام الى هذه الأبراج للإستفادة من «روثهم» للزرع كما تشتهر أصفهان بالملاءات (شرشف) الجميلة التي تلون يدوياً بألوان طبيعية. وطبعاً تشتهر اصفهان أيضاً في صناعة السجاد العجمي. نأمل أن تكون الطائرة أوصلتك إلى مكان أعجبك! مع انتظار الطائرة الجواله في العدد القادم.

امتحني نفسك



ما الذي يحدث حينما يواجهك تحدي؟
ترى وتتخيل النواحي المختلفة لهذا التحدي تتبادل
الآراء حول الحلول البديلة والخيارات تقرر وفقاً
لمشاعرك في اجتماع عمل .

ما هو التصرف الذي تميل إليه؟
مراقبة وجهات النظر ثم إبداء وجهة نظرك
الخاصة الاستماع الى جميع الخيارات ثم تشرح
رأيك في الموقف الشعور بالمناقشة ثم إبداء رأيك
إذا احتجت الى معلومات محددة.

ما الذي تتوقع حدوثه؟
تتقب بنفسك للإطلاع على آراء مختلفة تستمع
الى أفكار الخبراء تستعين بخبرة ومعرفة أفراد
آخرين في حالة اختلافك مع شخص آخر.

ماذا تفعل عادة؟
تركز على بلاغ الشخص الآخر
تصغي باهتمام دون مقاطعته
تتأخر بما يقصده الشخص الآخر خلال مؤتمر أو
ندوة.

ما الذي يؤثر في قرارك بشراء كتاب؟
لون الغلاف والصورة داخل الكتاب.
عنوان الكتاب ومحتواه.
نوعية الورق وإحساس لمسه.

ما الذي تفضله حينما يشرح لك احد فكرة
جديدة؟
مشاهدة الصورة الإجمالية.
مناقشة الفكرة مع الشخص المعني ومع أشخاص
آخرين والتفكير فيها الشعور بالفكرة.



ما هو دافعك الأول؟

النظر الى الصورة الإجمالية وتقييم الأشياء البصرية
الإصغاء لكل كلمة في البلاغ
الشعور بمعنى البلاغ

ما هو الشيء الذي تبحث عنه في علاقة إنسانية؟

الشخص الآخر وهو في أحسن أحواله
كلمات دعم وتأييد من قبل الشخص الآخر
الشعور بالحب والتقدير من قبل الشخص الآخر

ما الذي تبحث عنه لدى شرائك سيارة جديدة؟

الأجهزة البارزة المميّزة مثل تكييف الهواء والنوافذ
الكهربائية والمقاعد الجلدية
كافة التفاصيل التي يزدك بها البائع قيادتها دون تأخير
بغية الشعور بالتحكم فيها والسيطرة عليها

عند سفرك على متن طائرة ما الذي تبحث عنه؟

مقعد بالقرب من النافذة
مقعد بقرب الجناح لكونه أقل إزعاجاً للآخرين
مقعد وسط يجعلك تشعر بقدر أكبر من الطمأنينة



بعضهم - بعضكم البعض، (2) و (1) ، انما يصح ان

المتحدثين في هذا الموضوع، انما يصح ان يكونوا من الذين هم في

المتحدثين في هذا الموضوع، انما يصح ان يكونوا من الذين هم في

المتحدثين في هذا الموضوع، انما يصح ان يكونوا من الذين هم في

المتحدثين في هذا الموضوع، انما يصح ان يكونوا من الذين هم في

لمن يهّمه الأمر...!

مع وجود مئات الاختصاصات والكليات والجامعات التي يمكن الاختيار من بينها، كيف يمكن للطلاب اختيار ماذا يدرس؟ وأين يدرس؟ ومن يوجّه؟

كيف يختار الطالب اختصاص أساسي؟

يدخل بعض الطلاب الجامعة وهم يعرفون تماماً ما يرغبون بدراسته، وبعضهم يعتقد بأنه قد يعرف، والبعض الآخر لا تكون لديه أي فكرة. وبعضهم يغيرون اختصاصاتهم مرة واحدة على الأقل.

يكون لدى البعض شغف بموضوع ما. والبعض يكون قد برع في مجال معين خلال الدراسة الثانوية. وأما البعض الآخر فيكون لديه هدف الالتحاق بمهنة معينة تفرض متابعة اختصاص محدد، مثل التمريض، أو التعليم، أو الفنون الحرة، أو الهندسة. ولكن العديد من الطلاب لا يعرف ماذا يريد. ففي حين قد يكون لديهم فكرة حول مجال العمل الذي يرغبون القيام به بعد الجامعة، لكن لا يكون لديهم فكرة واضحة حول مجال الدراسة الذي يساعدهم بشكل أفضل للوصول إلى هدفهم المهني. وليس هناك، اعتيادياً، اختصاص واحد يؤدي إلى مهنة معينة. بالواقع، تُنبه معظم الجامعات بأن اختيار مهنة واختيار اختصاص هما عمليتان مختلفتان تماماً.

نصائح تساعد في اختيار الاختصاص

تعرف في أكثر على ذاتك. ما هي نقاط قوتك وضعفك الأكاديمي؟ ما هي الأمور التي تستمتع بها؟ ما هي اهتماماتك؟ ما هي قيمك؟ ما هي أهدافك المباشرة بعد التخرج، أي الحصول على وظيفة أو متابعة الدراسات العليا؟
قومي بزيارة مواقع الإنترنت لدوائر الجامعات المختلفة. أو أسألي عن كتاب الجامعات في مركز التوجيه والإرشاد ثم قومي بتحليل الاختصاصات المقدمة.

ابحثي عن الخريجين وأسألهم عن تجربتهم أثناء الدراسة و بعد التخرج.

لا تقلقي إذا وجدت نفسك في اختصاص غير مناسب. يغير معظم الطلاب في السنة الأولى اختصاصاتهم. لا تبق في اختصاص لا تحبينه، أو لا يمثل لك تحدياً، أو لا يحفزك.

لا تخلطي بين اختيار المهنة واختيار الاختصاص. بإمكان أي اختصاص تحضيرك لعدد من مجالات التوظيف المختلفة. فالتعليم الجامعي يحضرك لسوق العمل، لكنه لا يُحدّد عملك في مهنة معينة.

ليتي كنت أعلم...

قرأتُ لك...

أنا من أسرة نشرة الرائدة، أحببت أن أكتب لك ما قرأته وأنا في عمر يقارب عمرك. قصّة «ليتي كنت أعلم» أول كتاب قرأته للشهيدة بنت الهدى بعدما نصحتني قائدتني بقراءتها.

فتاة تجلس في عيادة طبيب تنتظر التحاليل الطبية، وهي تفكر ماذا سأرتدي في حفلة المساء؟ فجة خرج الطبيب ليتأسف من أهلها ويبلغهم النتيجة السلبية للتحاليل!!! ولا علاج لمرضها!!!

«ليتي كنت أعلم» قصة تحاكي الفتيات اللواتي أغفلن عن حقيقة هذه الدنيا الفانية، ثم انتبهن ونفضن عنهن غبارها، ولدنا في الرجوع إلى الله تعالى لأنه السبيل الوحيد إلى الإطمئنان والسكينة. قصة قصيرة لكنها معبرة جداً، سارعي إلى قراءتها، لأنك سوف تتذكرين كلمة «أنفال» حين تقولين (ليتي كنت أعلم).

تخايلي نفسك أيتها الدليلة لو كنت مكان «أنفال»، ماذا تفعلين؟ مساحة حرّة للتفكير والإجابة.

الشيز كيك بالليمون



المكونات :

- ٤٥٠ غرام جبنة
- ١٧٠ غرام حليب مركز محلي
- ٤ ورقة جيلاتين او من ٨ الى ١٠ غرام جيلاتين بودرة
- ٤٠٠ غرام بسكويت مطحون
- ٢ ملعقة كبيرة سكر
- ٢ ونصف حبة عصير ليمون
- زبدة ذائبة
- ٢٥٠ ملل كريمه طازجة مخفوقة
- مربي تحلية او فواكة للتزيين

الطريقة:

يمزج البسكويت بالزبدة والسكر ويطحن ثم يوضع في صينية ثم في الفرن لمدة ٥ دقائق.

تخفق الجبنة والحليب المركز وعصير الليمون والجيلاتين ثم نضيف بالملعقة الكريمة الطازجة المخفوقة بواسطة ملعقة ويصب في الصينية يوضع في الثلاجة ويقدم مزين بمربي التوت او الفواكة الطازجة

تبصرة: عزيزتي الدليلة يمكنك استبدال الجيلاتين وعصير الليمون بالجيلو «نكهة الليمون» الجاهز في الأسواق .

وألف صحّة

أرميها! لا أرميها!



ماذا تفعلين بنصف حامضة بعد عصرها؟

الكثير منّا يجاوب بـ «أرميها فوراً» إذا كانت تلك هي إجابتك، فأليكِ عزيزتي أهمُّ هذه الأمور التي قد تفعلها نصف حامضة معصورة:

- ١- تستخدمينها في فرك الوجه لتخلصه من الدهون والغبار.
- ٢- تفركين فيها الأماكن الداكنة في الجسم الأكواع والركب.
- ٣- تفركين فيها فروة الشعر للتخلص من الدهون.
- ٤- تفركين بها الأسنان فهو مبيض لها .
- ٥- تفركين يديك لإزالة روائح البصل والثوم.
- ٦- تنظفين وتلمعين عيون فرن الغاز.
- ٨- تزيلين رائحة الزفر من السمك و الدجاج.
- ٩- تفركين به الأواني للتخلص من الزيوت.
- ١٠- تضعيه مع صابون الأطباق للمحافظة على نظافة الأواني .
- ١١- تفركين به بعض البقع الصعبة من الملابس وغيرها.

علم آدم الأسماء

في العدد الماضي تعرفنا إلى معنى اسم نرجس، وفي هذا العدد سوف نتعرف وإياك على معنى اسم مبارك وجيل وهو اسم «خديجة». اسم خديجة يعني الشيء الناقص الخلق فمثلاً الولادة الخديجة هي الولادة السابقة لأوانها أي المولودة قبل تمام التسعة أشهر.

ومن حاملات هذا الاسم:

- السيدة خديجة بنت خويلد زوجة النبي محمد (ص).
- السيدة خديجة بنت علي بن أبي طالب (ع).
- السيدة خديجة بنت علي بن الحسين (ع).
- السيدة خديجة ابنة الإمام موسى الكاظم (ع).

« ما لا ترضاه لنفسك »

« لا ترضاه لغيرك »

... قول صغير لكن فعله كبير....

عقولنا تتأرجح على حافة تقصّل عمل الخير من جهة، وأعمال الشر من جهة ثانية، وهذا ينطبق أكثر على جيل العصر الجديد الذي يتراءى أمامه كل سبيل التطور. فمنها النافع ومنها السلبي، النافع هو خير لنا أما السلبي فهو الذي يشدنا الى السقوط في بحر الشر. مما يسيطر علينا ويتحكم بعقولنا ويقودنا الى القيام بأعمال تخرب المجتمع الراقي والمتحضر فنخل ونبطيء حركة التطور السليم. فتأتي أعمال الشغب مثل السرقة، والقتل، والتزوير....

ومن هنا يجب على كل هذه الأعمال أن تزول، حتى وإن كان الإنسان مدمن عليها... لذلك علينا بتهديب النفس التي تأمرنا بالسوء والفحشاء . فليبدأ كل بتهديب نفسه فيمسي المجتمع أرقى وأفضل. ولنتذكر دائماً أن لا نرضى لغيرنا ما لا نرضاه لأنفسنا....

فاطمة بدر الدين

فوج السيدة الحوراء(ع) - النبطية.

الوعد و البشري

هناك في عتمة الظلم وتحت وطأة العذابات جلس
يتساءل ترى تمتزج أنفاسي بنسيم الوطن يوماً؟ أم
تراني أستلقي من جديد تحت ظلال زيتونة الجنوب
وأنعم بترانيم الطيور الصباحية؟ هل يتحقق حلمي
برؤية فلذة كبدي واحتضانه؟ لعلي أعوض عنه ما
أضاعته سنين الفراق من حنان وعواطف، وأبث في
صدره شوقي لابتسامة ارتسمت على شفثيه مرة،
فطبعتها في ذاكرتي ولم استطع حتى اليوم محوها
منها.....

آه.....آه.....آه

فجأة ساد صمت كبير في الزنزانة، انه القائد الأمين.
لطالما انتظره ليملاً من كلماته ذخائر الصبر و
الشجاعة والأمل.....

نعم..... إنها الحرية.....راها تخترق
قيوده..... وبدون وعي هتف بأعلى صوته:
«أفديك بروحي يا سيد الوعد الصادق»

دموع

فوج السيدة زينب - بيروت

دموع
فوج السيدة زينب - بيروت

أيام الله

« إن لربكم في أيام دهركم نضجات ألا فتعرضوا لها ولا تعرضوا عنها »

التاريخ	المناسبة	الاعمال
١٥ شهر رمضان	ولادة الإمام الحسن المجتبي (ع)	الاحتفال - زيارة الإمام (ع)
١٩ شهر رمضان	ليلة القدر الاولى	إحياء الليلة بالصلاة والدعاء
٢١ شهر رمضان	استشهاد الإمام علي (ع) وليلة القدر الثانية	حضور مجالس العزاء، زيارة مام وإحياء الليلة
٢٣ شهر رمضان	ليلة القدر الكبرى	إحياء الليلة بالصلاة والدعاء



الأعمال

المشاركة في يوم القدس

صلاة العيد

تهنئة المؤمنين ومعابيتهم

حضور مجالس العزاء

زيارة الإمام الرضا (ع)

الاحتفال + زيارة الإمام العزاء

حضور مجالس العزاء

زيارة الإمام (ع)

استشهاد الإمام الجواد (ع)

المناسبة

يوم القدس العالمي

عيد الفطر السعيد

شهادة الإمام الصادق (ع)

ولادة الإمام الرضا (ع)

١١ ذو القعدة

(الرضا) (ع)

٢٩ ذو القعدة

التاريخ

٢٦ شهر رمضان

١ سوال

٢٥ سوال

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ ادْخُلْ عَلَى أَهْلِ الْقُبُورِ السَّرُورِ، اللَّهُمَّ اغْنِ كُلَّ
فَقِيرٍ، اللَّهُمَّ اشْبِعْ كُلَّ جَائِعٍ، اللَّهُمَّ اكْسِ كُلَّ عَرِيَانٍ،
اللَّهُمَّ اقْضِ دِينَ كُلِّ مَدِينٍ، اللَّهُمَّ فَرِّجْ عَن كُلِّ مَكْرُوبٍ،
اللَّهُمَّ رَدِّ كُلَّ غَرِيبٍ، اللَّهُمَّ فَكِّ كُلِّ أَسِيرٍ...

(من أدعية شهر رمضان المبارك)

عن الإمام الصادق عليه السلام: « من أقرّ بجميع الأئمة وجدد
المهديّ كان كمن أقرّ بجميع الأنبياء وجدد محمّدًا نبوتَه »



صديقتي الدليلة

هل لديك أو لدى أحد من أصدقائك مشكلة تبحثون عن حلّها؟

هل تمتلكين موهبة ما أو هواية تريدان أن تكتبي عنها؟

هل حدثت معك قصّة غريبة أو مفيدة؟

إنه مشوار الحياة نحتاج فيه إلى أصدقاء يشاركوننا في كل خطوة نخطّها. فلنكن أصدقاءك الذين تتشاركين معهم في هذه الرحلة.

أرسلني إلينا مشاركتك ولنستفد من تجارب بعضنا أو لنحاول سوياً أن نحلّ مشاكلنا.
ننتظر مشاركتك عبر البريد الإلكتروني: nashra.ra2ida@gmail.com
أو عبر مفوضيات المناطق.



جمعية مرشدين المهدي (م.م)

www.aimahdiscouts.net

كتاب الوالع

الرائدة

نشرة فصلية تصدر عن جمعية مرشدات المهدي (عج)

● صوموا تصحوا

● من هي السيدة بنت الهدى؟

● امتحني نفسك