

الرائدة

نشرة فصلية تصدر عن جمعية مرشدات المهدي (عج)



وصدق الإسم
يوم الدليلة
ولم ينتبه

فهرس المحتويات

- يوم الدليلة.....٢
- وصدق الإسم.....٣
- الصلاة.....٤
- مجيب المضطر.....٦
- ولم ينتبه.....١٠
- إنهم يرونه بعيداً ونراه قريباً.....١١
- كشكول النشرة.....١٢
- سؤال وجواب.....١٢
- هل تعلمين.....١٢
- علم آدم الأسماء.....١٢
- ثواب قراءة!.....١٣
- اخلاص الصديق.....١٣
- أحجية.....١٣
- آخر خبيرة.....١٣
- فقه الولي.....١٣
- لعبة سو دو كو.....١٣
- امتحني نفسك.....١٤
- ما لمن تهاون بصلاته؟.....١٦
- الكررز.....١٧
- كيكة الشوكولاته بالفواكه.....١٨
- أسنان قوية، كيف تحافظين عليها؟.....١٩
- بأنامل الدليلات.....٢٠
- أيام الله.....٢٠

عن يومك

الأبدية، لأنها بلغت القمّة الشّاهقة في العظمة. ولتكن كلّ أعمالك خالصة لوجه الله تعالى حتى لا يضيع أجرِك يوم الحساب.

في يوم الدّليّة، نتقدّم بأسمى التّهاني والتّبريك من كل زينيّة تنهل من نبع الكوثر وتسعى في هذه الجمعيّة المباركة للتّمهيد لدولة صاحب الزمان ﷺ، مع أجمل التمنيّات.

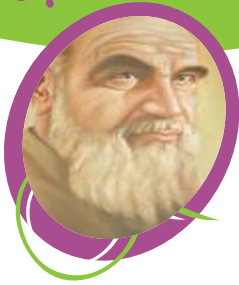
مفوّضة المرشدات العامّة
الحاجة زينب غندور

إنّه يوم الدّليّة؛ يوم فعل الخير وإسداء المعروف للعباد، سواء كان هذا الخير مادّيّاً كالطعام وسقاية الماء، وسداد الدّيون، وبذل المال. أو معنويّاً فيكون من خلال بذل الجاه، أو سائر المصالح التي يحتاجها النّاس كحسن المعاملة وإماطة الأذى، وعبادة المرضى، وخدمة العجزة والمستّين، وصلة الأرحام.

والمعروف هو من أعظم أبواب الفرج الذي يدفع الشّرّ والبلاء، فكم من كرب نفّسته أو همّ فرّجته أو حاجة قضيتها، أو محنة أزحيتها بعمل أسديته.

عزيزتي، إنّ عمك الصّالح هو الباقي، لأنّ الدنيا زائلة والعمر يتسارع وإنّك ستسألين عن عمرك فيما أفنيته.

انتهجي في سلوكك ومسلكك نهج القدوة الحسنة التي ما غفلت عن فعل الخيرات «ويطعمون الطّعام على حيّه مسكيناً وبتيمناً وأسيراً»، فالزّهراء قدوة لكلّ فتاة تبحث عن السّعادة



منارات في سطور وصدق الإسم

على أعتاب حزيران ١٩٨٩م، وبعد أن اشتد المرض عليه، هبَّ الإمام الخميني رحمته الله نفسه للقاء العزيز فكتب في وصيته يقول: «والآن فإنِّي أستاذُكم أيُّها الأخوات والإخوة لأسافر نحو مقرِّي الأبدى بقلبٍ هادئٍ، وفؤادٍ مطمئنٍ وروحٍ فرحةٍ وضميرٍ آملٍ بفضل الله».

وفي آخر ليلة من عمره، وبينما كانت عدة حقن من المواد المغذية موصولة بذراعيه، قام ليلتها يؤدي نافلة الليل ويتلو القرآن. وبدأت على محبَّاه في الساعات الأخيرة طمأنينة وهدوء ملكوتيين، وكان يردد الشهادة بوحدانية الله حتى خلقت روحه العظيمة نحو الملكوت الأعلى. فكانت الرحلة التي خلقت في القلوب ناراً لا تنطفئ: وحينما أذيع خبر ارتحال الإمام رحمته الله حدث ما يشبه وقوع زلزال عظيم فتفجرت الأحزان وانفجرت الذموع في وقت واحد.

هو روح الله...حقاً صدق الإسم!

«إنَّ طريقنا هو طريق الإمام، وأهدافنا أهداف الإمام، ودرسنا هو توصيات الإمام. كان الإمام معلماً دائماً.. ولا يزال.. سيبقى كذلك. وليس لدينا أي شعار أو طريق أو هدف ننتخبه أسمى وأفضل وأروع وأقدس وأكثر استحقاقاً للتضحية من الشعارات والطرق والأهداف التي أعلنها الإمام.»

هو الإنسان الذي صيغ من رحم الإسلام وقُدِّم إلى العالم في زمن يلغى الضباب فإذا بالأرض تهتزُّ و تنجب «روح الله» فكان بشارة عصره، كأته الحسين رحمته الله قدم من أرض كربلاء وفي صورته أنغام الزبور وتراتيل التوراة وبشارة الإنجيل وآيات القرآن الكريم.

فأية روح ينطوي عليها روح الله الخميني رحمته الله؟ وُلد الإمام رحمته الله في بيت من بيوت العلم، وفي عائلة تشرفت بالانتساب إلى آل رسول الله رحمته الله في مدينة خمين في ٢٠ جمادى الآخرة ١٣٢٠هـ. وكان الإمام خلفاً لسلف بذلوا أقصى مساعيهم في هداية الناس وكسب المعارف الإلهية فورث منهم هذه السجاياء.

والده السيّد مصطفى الموسوي ووالدته السيدة هاجر وله ٨ أولاد.

درس الإمام رحمته الله منذ نعومة أظافره المعارف الإلهية والفقه والأصول في قم حتى غدا حجة للعالمين في أمور الدين والمسلمين. وأحدث رحمته الله انقلاباً لا سابق له في العالم بتفجيره الثورة الإيرانية، التي أزال من خلالها أحد أكثر الأنظمة رجعية وعمالة في المنطقة عام ١٩٧٩، وإقامته للجمهورية الإسلامية. وقد أولى اهتماماً كبيراً بشؤون المستضعفين والفقراء.... فكان القائد والقُدوة.

الصَّلَاة



- تأخير ساعة لن يضرّ:

إ.ب (١٥ سنة)، تعتبر أن للصلاة وقت أدناه ٥ ساعات فلا مانع إن صلّت في أي وقت، فالمهمّ (برأيها) هو أن تؤدّي هذه الفريضة.

- عند رفع الأذان:

غ.ع (١٦ سنة) قالت بجدية كبيرة أن الصلاة بالنسبة إليها أهمّ من أي عمل آخر تقوم به لذا فإنّه وبمجرد رفع الأذان فإنها تقوم فوراً للصلاة.

- صعوبة من أي نوع!!!

تقول م.ع (١٤ سنة) أنّها تجد صعوبة في أداء الصلاة خارج المنزل أو في المدرسة لأنها تدرس في مدرسة لا تراعي النظام الإسلامي، لذا وتلافياً للإحراج الذي قد تتعرّض له، فإنها تؤخّر الصلاة لحين العودة إلى المنزل، ولكنها تضيف معترفة أن بعض زميلاتها يصلين في المدرسة ولا يتعرّضن لأية مساءلة.

- وقت الإستراحة.. وقت الصلاة.

أما ر.م (١٥ سنة) فتقول أنها تحمد الله أنّ مدرستها تحترم أوقات الصلاة وتمنحهم الوقت المناسب لأدائها، ومع

لقد عيّن الله جلّت عظمته سلسلة عبادات جسميّة وواجبات أخلاقيّة تهدف جميعاً إلى تربية الإنسان والوصول إلى كماله اللائق به. والصلاة هي من أهم الفرائض الواجبة علينا، والتي يجب أن تؤدّيها بالحضور القلبي المنزه عن كل المغريات وملوثات الدنيا.

إنّ الصلاة تعطي قدرة للمصلّي ليقاوم في مواجهة الذنوب كأنه بنيان مرصوص كما أشار إليه سبحانه في قوله «**واستعينوا بالصبر والصلاة**» (البقرة- ٤٥).

ولكن لماذا تحولت الصلاة إلى عبءٍ تتناقل الكثيرات من أدائها في وقت الفضيلة المخصّص لها؟ ولماذا تحوّلت عند البعض مجرد حركاتٍ جسميّة بعيدة كلّ البعد عن الخشوع والحضور القلبي؟

من هنا وبعد طرح هذه الإشكاليّة على أهميتها قام فريق عمل نشرة الرائدة بهذا التحقيق الميداني ليتقصّى العوامل التي دفعت فتياتنا إلى إهمال أهم فرائض الدين الإسلامي.

وفي جولة على بعض الأفواج في المناطق وتبادل أطراف الحديث مع بعض الدليلات خلصنا إلى النتيجة الآتية.



والتَّجَاةُ مِنَ النَّارِ.»

فلا تستعجلي في أدائها فإنَّك مهما أسرعتِ فالوقت سوف يسبقك، ولن تفيدك الدنيا التي لهئتِ وراءها متهاونة في فريضتك. بل ستكون وبالاً عليك فيه، لذلك انتبهني لنفسكِ وأقضي مع حبيبك الحقِّ المتعالي أكبر وقتٍ ممكن.

وعليك أن تدركي أن الصَّلَاةَ ليست مجرد حركات جسمانية، فإن من الأمور التي تُبتلى بها الكثيرات هي عدم حضور القلب في الصَّلَاةَ على الرَّغم من أهمية هذا الأمر، فعن الإمام الخميني قدس سره:

«ينبغي للمصلي إحضار قلبه في تمام الصَّلَاةَ أقوالها وأفعالها، فإنه لا يُحسب للعبد من صلاته إلا ما أقبل عليه، ومعناه الالتفات التام إليها وإلى ما يقول فيها، والنتوَّجَه نحو حضرة المعبود جلَّ جلاله، فإنَّ عظمته وجلال هيئته.»

هذا فإنها تنزعج من بعض زميلاتنا اللواتي لا يقمن بأدائها مستغرِبة السَّبب!

إنَّ بعض فتياتنا لا يُدرِكن أن أداء الصَّلَاةَ في وقتها المؤقت له فضل كبير، فعن الإمام الصادق عليه السلام أنه قال: «من صَلَّى الصَّلوات المفروضات في أول وقتها وأقام حدودها رفعها الملك إلى السَّمَاء بيضاء نقيّة تقول: حفظك الله كما حفظتني استودعنتي ملكاً كريماً. ومن صلاها بعد وقتها من غير علة ولم يقم حدودها رفعها الملك سوداء مظلمة وهي تهتف به ضيِّعنتي، ضيِّعك الله كما ضيِّعنتي، ولا رعاك الله كما لم ترعني.»

عزيزتي الدَّليلة، إنَّ صلاتك وجه دينك وعموده وحصنك من سطوات الشيطان، وقربانك إلى الله وهي أول ما تُسألين عنه يوم القيامة فإن صحَّت نظر في بقية أعمالك، وإلا رُدَّ ما سواها. فإن كانت صلاتك بهذه الأهمية فلا بدَّ لك من الإهتمام بها وإعطائها وقتها وأدائها في وقت الفضيلة. فعن الإمام الرِّضَا عليه السلام: «ما من عبدٍ اهتم بمواقيت الصَّلَاةَ إلا ضمنت له الرّوح عند الموت، وانقطاع الهموم والأحزان



مجيب المضطر...

عن الموقف العدائي الذي يكته البعض لعلماء الدين. لذلك كنت أنتظر لأصلي في ذلك المطعم الذي تقف عنده الحافلة في الطريق.

وقد اضطر السائق لأن يقف على الفور، لما رأى إصرار الشاب وتهديده. فقام الشاب ونزل من الحافلة. رأيته فتح حقبيته وأخرج منها قنينة ماء وتوضاً منها ثم عين اتجاه القبلة بالبوصله وفرش سجادته، ووضع عليها تربة الحسين عليه السلام الطاهرة وأخذ يصلي بخشوع، وقدم لي الماء فتوضأت أنا وصليت!

ثم سعدنا الحافلة، وسلّمت عليه بحرارة معتذراً من البرودة التي استقبلته بها أولاً، ثم سألته: من أنت؟

قال: أنا لي قصة لا بأس أن تسمعها، فقد كنت لا أعرف الدين ولا الصلاة يوم كنت أدرس الطب في فرنسا، وأنا الولد الوحيد لعائلتي التي دفعت كل ما تملك للأجل دراستي هذه.

كانت المسافة بين سكني والجامعة التي أدرس فيها مسافة قرية إلى مدينة، وكان الوقت بارداً جداً عندما ركبت السيارة التي كنت استقلها يومياً إلى المدينة مع ركاب آخرين، وكنت على موعد مع الإمتحان الأخير الذي تترتب عليه نتيجة جهودي كلها.

كنت جالساً في حافلة لأسافر إلى مدينة نائية..لم يكن على المقعد بجانبني أحد، ولكني فوجئت في الدّقيقة الأخيرة بشاب يبدو عليه مظهر الهميز (جماعة من الناس لا تهتم بمظهرها) وببده حقيبة صغيرة من صنع بلد أجنبي، وكأنه من غير ديننا، فتقدم حتى جلس عندي، تحرّكت السيارة ولم يتقوّه أحد بكلمة للثاني، لأن الانطباع المأخوذ للأزمان هؤلاء الأشخاص عن المعمّمين كان انطباعاً سيئاً. لذلك أثرت الصبر والسكوت وأنا جالس على أعصابي، حتى حان وقت الصلاة (أول وقت الفضيلة). وإذا بالشاب وقف بنادي سائق الباص: قف هنا. لقد حان وقت الصلاة! فردّ عليه السائق مستهزئاً وهو ينظر إليه من مرآته: إجلس. أين الصلاة وأين أنت منها، وهل يمكننا الوقوف في هذه الصحراء؟

قال الشاب: قلت لك قف وإلا رميت بنفسي. وصنعت لك مشكلة بجنازتي!

ما كنت أستوعب ما أرى من هذا الشاب، فأنا كعالم دين أولى بهذا الموقف منه! فقدم مبادرتي إلى ذلك كان احترازاً



فلما وصلنا إلى منتصف الطريق عطبت السيارة، وكان الذهاب إلى أقرب مصحح (ميكانيك) يستغرق من الوقت ما يفوت علي الحضور في الإمتحانات النهائية للجامعة، لقد أرسل السائق من يأتي بما يحرك سيارته وأصبحت أنا في تلك الدقائق كالضائع الحيران، فكلمنا أنظر إلى ساعتني كانت اللحظات تعتصر قلبي، وفجأة تذكرت أن جدتي عندما كانت تصاب بمشكلة أو تسمع بمصيبة، تقول بكل أحاسيسها يا صاحب الزمان

بوعدك أيضاً! فاقشعر له جلدي وبينما لم أستوعب الذي حصل ذهب الرجل فلم أر له أثراً. من هنا قررت أن أصلي وفاءً بالوعد بل وفي أول الوقت. الخلاصة:

١. أن صاحب الزمان لا يخيب من يتوسل به، وهو دائماً على معرفة بأحوال شيعته حتى غير الملتزمين منهم.

٢. التوسل بصاحب الزمان «عج» يفرج الهموم ويحل المشاكل والمعضلات.

٣. الوفاء بالوعد من صفات الإنسان المؤمن، وخصوصاً مع الله تعالى ورسوله وأهل بيته

٤. لا نتعامل مع الذين لا تظهر علامات التدبّر عليهم بطريقة جافية، فقد يكون لديهم قابلية وفطرة صالحة تؤدي إلى هدايتهم، ومن علامات المؤمن التواضع أمام الناس.

منا ومن دون سابق معرفة لي بهذه الكلمة وصاحبها ومعناها الاعتقادي، قلت بكل ما في قلبي وفكري من حب وذكريات عائلية: «يا صاحب زمان جدتي!»

ذلك لأنني لم أعرف من هو (صاحب الزمان) فنسبته إلى جدتي على البساطة، قلت فإن أدركتني، أعدك أن أصلي دائماً وفي أول الوقت! وبينما أنا كذلك وإذا برجل حضر هناك، فقال للسائق بلغة فرنسية: شغل السيارة!

فاشتغلت في المحاولة الأولى، ثم قال للسائق: أسرع بهؤلاء إلى وظائفهم ولا تتأخر، وحين نزوله إلتفت إلي وخاطبني بالفارسية: «لقد وفينا بوعدنا، يبقى أن تفي أنت

إنهم يرونه بعيداً و نراه قريباً

الصغرى عبر سفرائه الأربعة، فكان دائماً يسرد الأحاديث المتعلقة بغيبة الإمام عليه السلام وضرورة العودة الى السفراء المختارين لمعرفة أوامره.

وبعد وفاة السفير الرابع الشيخ السمرى أمره الإمام المهدي عليه السلام بأن لا يعين خليفة بعده.

وقام الإمام المهدي عليه السلام بتعيين الوكلاء بعده بشكل عام.

فقال عليه السلام :
«أما الحوادث الواقعة فارجعوا فيها الى رواة أحاديثنا فإنهم حجتي عليكم، وأنا حجة الله...» وبالتالي فإن الفقيه العادل الكفوء هو حجة الإمام عليه السلام. وهذا ما يعبر عنه بمصطلح «ولاية الفقيه» فالولي الفقيه هو الذي يجب الرجوع إليه في زمن الغيبة.

وبدأت الغيبة الكبرى التي ما زالت مستمرة حتى يومنا هذا، وستستمر حتى يأذن الله تبارك وتعالى للإمام عليه السلام بالظهور والقيام بمهمته الإصلاحية الكبرى. وكما قال سيد

إنه المهدي...
منتظراً لا يغيب عن كل بال...
يملأ الأرض قسطاً وعدلاً...
بعدما ملئت ظلماً وجوراً...
يرجع الحق إلى صاحبه...
يبيد الظالمين...
يُفرق الطاغين...
وذلك كله...
ياذن رب البرية أجمعين....

«هذا إمامكم من بعدي وخليفتي عليكم، أطيعوه ولا تتفرقوا من بعدي فتهلكوا في أديانكم، ألا وإنكم لا ترونه من بعد يومكم هذا حتى يتم له عمر، فاقبلوا من عثمان ما يقوله، وانتبهوا الى أمره واقبلوا قوله فهو خليفة إمامكم والأمر إليه».

الإمام الحسن العسكري عليه السلام كان على الإمام العسكري عليه السلام أن يجعل الناس مستعدين للاعتياد على غيبة الإمام المهدي عليه السلام والتعامل غير المباشر معه في الغيبة

البشرية النبي محمد(صلى الله عليه وآله)» والذي بعثني بالحق بشيراً ليغيبن القائم من ولدي بعهد معهود إليه مني حتى يقول الناس ما لله في آل محمد ﷺ من حاجة، وبشك آخرون في ولادته، فمن أدرك زمانه فليتمسك بدينه ولا يجعل للشيطان إليه سبيلاً بشكّه فيزيله عن ملتّي ويخرجه من ديني..»

فعلينا جميعاً أن نكون من الممهدين لظهور الإمام المهدي ﷺ فننشر الدين الإسلامي ما استطعنا ونتقيد بالتكليف الذي نُؤمر به.

ومناك العديد من الحوادث التي ستقع وتعتبر من علامات ظهور الإمام، تابعوها معنا في العدد القادم.

جواب سؤال
الكلوب الدرسي

المهديّ رجلٌ وُلدي

ولم ينتبه!!

كلنا

نعلم أن روح

العبادة والصلاة

هي التوجّه القلبي، فما

لم يكن المصلي متوجّهاً

بقلبه إلى الله سبحانه، فإن

صلاته ستبقى عبارة عن مجموعة

من الحركات الجسمانية لا أكثر. وفي

الحديث «إن لك من صلاتك ما أقبلت

عليه بقلب».

ذات مرة كان سماحة القائد السيد علي

الخامني(دام ظله) يؤمّ المصلّين في أحد مساجد

القرى النائبة. وأثناء الصلاة، دخلت معزاة إلى

المسجد وبدأت تتحرك بين المصلين بطريقة

غريبة، فبدأ المصلون بالضحك واحداً تلو الآخر،

ولم يتمالكوا أنفسهم حتى قطعوا الصلاة. وارتفعت

أصوات الضحك حتى ملأت المسجد. ولكن السيد

القائد(دام ظله) استمر بالصلاة ولم تؤثر فيه حركة

المعزاة ولا الضحكات المتعالية.

وعندما أنهى الصلاة التفت إليه المصلون

وهم متعجبون، فتعجب هو أيضاً. واستفسر

عن الأمر، فقالوا له: لقد أضحكنا كثيراً،

والضحك يبطل للصلاة.

فتعجب سماحته وقال: والله،

لم أرَ معزاة، ولم أسمع أية

ضحكة!

درس
لنا: كيف
يمكن أن نصلي
دون أن نتوجه إلى
ما يدور حولنا؟

الجواب: إذا استطعنا أن
نتوجه بقلوبنا كلها إلى الله.
فمن عرف الله وأدرك عظمته، لن
تؤثر فيه كل هذه الدنيا.

«اعلموا يا أحبائي... أن الصلاة تزبح
الظلمات وتذهب بالسيئات وتمحو أثر الذنوب
من القلب. فرجائي إليكم أن تنظروا إلى الصلاة
نظرة جادة... المطلوب منكم هو الخروج من حالة
الكسل والخمول... أنا لا أطلب منكم معرفة كل
معاني الصلاة، ولكن يجب على الأقل أن نصلي قسماً
من الصلاة بالفتات وحضور القلب: بمعنى التوجه إلى
من تخاطبونه، وإلى معاني الكلمات التي تخاطبونه
بها».

السيد علي الخامنئي (دام ظله)



كشكول النشرة

مل تعلمين؟

- أن في ماليزيا نباتاً يحمل زهوراً على شكل قنينة وتعتبر هذه النبتة من آكلات الحشرات!!
- أن حاسة الذوق عند الفراشة في أقدامها!
- أن للذبابة جانح سام وآخر غير سام وأنها إذا وقفت على إناء الطعام تضع الجانح السام!
- أن كمية الملح التي يستخدمها الإنسان الواحد خلال حياته تعادل ١٢ ألف كيلوغرام!



ثواب السورة:

«سورة الرحمن»:

عن رسول الله(ص):«من قرأ سورة الرحمن، رحم الله ضعفه، وأدى شكر ما أنعم الله عليه».
عن الإمام الصادق(ع):«من أذمن قراءتها بيض الله وجهه».

إخلاص الصديق



قال الجندي لرئيسه: «صديقي لم يعد من ساحة المعركة، سيدي، أطلب منك أن تسمح لي بالذهاب للبحث عنه.»
الرئيس: «الإذن مرفوض! لا أريدك أن تخاطر بحياتك من أجل رجلٍ من المحتمل أنه قد مات.»

فلم يحتمل الجندي ترك صديقه دون مساعدة، فذهب إليه، وبعد ساعة عاد وهو مصاب بجرح مميت حاملاً جثة صديقه.

عندما قال الرئيس معتزلاً بنفسه:«لقد قلت لك أنه مات، قل لي هل يستحق منك كل هذه المخاطرة للعثور على جثته؟!»

أجاب الجندي محتضراً:«بكل تأكيد سيدي...عندما وجدته كان لا يزال حياً واستطاع أن يقول لي: «كنت واثقاً بأنك ستأتي!»

أحجية:

ما هي السورة الوحيدة في القرآن الكريم التي لا نقول قبل تلاوتها «بسم الله الرحمن الرحيم»؟
الحل: سورة التوبة.



فقه الولي

السؤال: أثناء التنقل في الحافلات والغانات، هناك بعض السائقين الذين يضعون الموسيقى والغناء المحرّمين، فما هو واجبنا اتجاه ذلك؟
الجواب: ينبغي الإتيان بالأمر الآتية تدريجياً:
أولاً: تجنّب الرّكوب معهم مهما أمكن.
ثانياً: التّبيّ عن المنكر باللسان فقط حال توفر شروطه. (وهي احتمال التأثير بالشخص الآخر)
ثالثاً: عدم الإنصات للغناء والموسيقى المحرّمين.

وعلم آدم الأسماء

معنى اسم فاطمة (ع) وألقابها:

قال رسول الله (ص): يا فاطمة أتدريين لما سمّيت فاطمة؟
فقال عليّ (ع): لم سمّيت يا رسول الله؟
قال لأنها فطمت هي وشيعتها من النّار يوم القيامة.
ومن ألقابها (ع):

-الصدّيقة: سمّيت الصدّيقة لكثرة صدقها وعظم منزلتها.
-المباركة: سمّيت المباركة لأنّ الله بارك فيها و جعل ذريّة محمّد (ص) من نسلها.
و من ألقابها أيضاً: البتول، العذراء، الرّكّية، الرّاضية، المرضيّة، المحدثّة، الطّاهرة...

آخر خبرية

ألوان الأحلام مرتبطة بطريقة مشاهدة التلفزيون!! أبيض... أسود... ملون...
أظهرت دراسة بريطانية أن ألوان الأحلام مرتبطة بطريقة مشاهدة التلفزيون خلال مراحل الطفولة. وفي التفاصيل، أظهرت الدّراسات أن مشاهدة الشاشة الصغيرة بالأبيض والأسود والأبيض في الطفولة تترك أثرها على الأحلام حتى بعد مرور ٤٠ سنة. ورجحت الدراسة أن تكون هناك «مرحلة دقيقة من الطفولة تترك خلالها مشاهدة الأفلام أثراً كبيراً في كيفية رؤيتنا للأحلام».

لعبة السودو كوو:

إن شبكة سودو، كوو، مركبة من ٩ مساحات (٣×٣) مربعة تسمى مناطق أو أمكنة.

يقضي اللعب بتكتمتها بطريقة تثبت أنّ كل سطر، كل عمود وكل مربع يحتوي كلّ منها مرة واحدة فقط على كل الأرقام من (١) إلى (٩)

2	6	5	1		
6		1	3	7	
				8	
	9		2		7
	3	6	5		
6		4		9	
	4				
6	8	5		7	
8		1	7		2

الكرز



إنّ الغذاء الغنيّ بالكرز يخفّف الوزن ونسبة الكوليسترول والالتهابات التي تعتبر عوامل رئيسية للإصابة بأمراض القلب. هذا ما أعلنه باحثون أميركيون. وأوضح عضو مركز أوعية القلب في جامعة ميتشغن الدكتور «ستيفن بولينغ» الذي شارك في الدراسة أن عصير أو كعك الكرز، الذي يُباع مجفّفًا أو مجمّدًا، يحتوي على مواد مضادة للأكسدة تُعرف باسم «أنتوسيانين» التي يعطيها إيّاه اللون الأحمر البرّاق والغني.

وقام الباحثون بإطعام جرذان بدينة بأغذية تتميز بارتفاع كميات الدهون وانخفاض كميات الكربوهيدرات، بعضها مع بوردة الكرز وبعضها الآخر من دون هذه البوردة. وتبين أن وزن الجرذان البدينة التي تعدّ في وضع خطر انخفاض لديها الكوليسترول عند تناولها غذاء غنيًا بالكرز كما تراجع نسبة الدهون في جسمها في حين بقيت الكتلة العضلية على حالها. وبعد ١٢ أسبوعًا، تراجع نسبة الدهون لديها بنسبة ١٤٪ مقارنة مع الجرذان التي لم تتناول الكرز.



وقال بولينغ إن الأغذية الغنية بالكرز قلّصت من معدلات الكوليسترول بنسبة ١١٪ كما لوحظ تراجع في الالتهابات التي تنجم عادة عن الدهون المعوية وهي مرتبطة بشكل كبير بأمراض القلب.

كيكة شوكلاته بالفواكه

العجينة بياض البيض.

- اسكبي العجينة في قالب دائري عميق
وادخليها فرن حرارته ١٧٠ درجة لمدة ٤٠

دقيقة حتى النضج.

- أثناء ذلك حضري الكريمة واخلطي

جزء منها مع الفواكه المصفاة من الماء.

أخرجي الكيكة من الفرن وأتركها تبرد

لمدة ١٠ دقائق ثم أقليها وأفصلها عن

القالب وأتركها تبرد تماما.

- أشطري الكيكة إلى دائرتين متساويتين

وأرفعي القسم العلوي وضعيه جانبا.

أدهني النصف السفلي بخليط الفواكه

والكريمة وأعيدي النصف العلوي على

الفواكه.

زيني الكيكة بالكريمة المتبقية وقطع

الفواكه وضعي الكيكة في البراد لمدة

ساعتين قبل التقديم وبالعافية.

المقادير:

- كوب وربع دقيق مخصّص للكيك.

- ثلثي كوب كاكاو بودره.

- كوب وثلثي كوب سكر.

- ملعقة صغيرة وربع كربونات الصودا.

- ملعقة صغيرة ملح.

- ربع ملعقة صغيرة بيكنج باودر.

- كوب وربع ماء.

- ثلاثة أرباع كوب زبدة.

- ٢ بيض مفصولة الصفار عن البياض.

- ملعقة صغيرة فانيليا.

لعمل الحشو:

- ٢ كوب فواكه مقطعة حسب الرغبة

ومصفاه من الماء.

- ٢ كيس دريم ويب.

- قطع فواكه لتصفّ فوق الكيكة.

طريقة الإعداد:

- اخلطي الدقيق مع الكاكاو والسكر

وكربونات الصودا والملح و البيكنج باودر في

وعاء وأتركه جانبا.

- أخفقي بياض البيض مع الفانيليا حتى

يصبح مثل الكريمة وضعيه جانبا.

- امزجي خليط الدقيق مع الزبدة والماء

وصفار البيض في العجانة الكهربائية حتى

تتكون عجينة متماسكة، ثم أضيفي بياض

البيض للعجينة وقلبيه ببطء حتى تتشرب



أسنانٌ قويّةٌ بدون تسوّس.....

كيف تحمّلين عليهما؟؟

٦ أشهر، وذلك للكشف المبكر عن التسوس.

- احرصي على نوعية الأطعمة المعتمدة، قلّلي من تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والسكريات.
- ابتعدي عن المشروبات الغازية والتي تسبب بدورها تآكل الأسنان.
- تناولي الخضروات والفاكهة وخاصة التفاح الذي تساعد أليافه على الحماية الطبيعية للأسنان واللثة.

ما هو التسوس؟

هو عملية تخمّر لبقايا الطعام على سطوح الأسنان وتجاويفها بواسطة البكتيريا الموجودة في الفم بصورة طبيعية، وينتج عن هذا التخمر حمض يذيب طبقة المينا ثم طبقة العاج، ويسبّب فجوة عميقة وآلاماً عندما تصل إلى عصب السن.

كيف تحافظين على أسنانك؟

- انتبهي جيداً فالشائع أنّه يجب تنظيف الأسنان ٣ مرات يومياً وهذا عملٌ خاطئٌ إذ يجب تنظيف الأسنان مرتين يومياً عند الصّباح بعد الطّعام وليس قبله حتى تمنعي وجود بقايا الطّعام طوال النّهار، ومرة قبل النّوم. وهناك العديد من الطّرق لتنظيف الأسنان الأنسب منها الأفقية، والتي يتم فيها فرك الأسنان من جميع سطوح السن أو الضرس.
- لا تهملّي أسنانك وحافظي على مواعيد الكشف الدوري لها عند الطّبيب كل



الترائب

ما لمن تهاون بصلاته؟

فقال (ص): يا فاطمة من تهاون بصلاته من الرجال والنساء ابتلاه الله بخمس عشرة خصلة، ست منها في دار الدنيا، وثلاث عند موته، وثلاث في قبره، وثلاث في القيامة إذا خرج من قبره: فأما اللواتي تصيبه في الدنيا:

الأولى: يرفع الله البركة من عمره.

الثانية: يرفع الله البركة من رزقه.

الثالثة: يمحو الله عز وجل سيماء

الصالحين من وجهه.

الرابعة: وكل عمل لا يؤجر عليه.

الخامسة: لا يرفع دعاؤه الى

السّماء.

السادسة: ليس له حظ في دعاء

الصالحين.

وأما اللواتي تصيبه عند موته: فأولاهن أنه يموت ذليلاً والثانية يموت جائعاً، والثالثة يموت عطشاناً فلو سقى من أنهار الدنيا لم يرو عطشه.

وأما اللواتي تصيبه في قبره فأولاهن أن الله يوكل به ملكاً يزعه في قبره، والثانية يضيق عليه قبره، والثالثة تكون الظلمة في قبره.

صادفتني صديقة أحبها كثيراً: ولا يمكن أن أبتعد عنها، لأنها صديقة مخلصه ووفية. تعرّفت عليها في المدرسة، ترافقنا وكانت رفقتها مميزة. إلا أنني تفاجأت يوماً بعد أن دعوتها لزيارتي في المنزل، أنها متهاونة في صلاتها، وأنا أخشى عليها من هذا الأمر... لكن لا أعرف كيف أنصحها أو أوجهها؟ وبذلك أطلب المساعدة...

الرائدة تجيب:

لعلنا جميعاً نطلب العون من المولى، لمساعدتنا في أداء هذه الفريضة، لأنها عامود الدين وصراط الله المستقيم. فالمتهاون بالصلاة يكون إما بعدم أدائها في وقتها، أو المؤدّي للصلاة بشكل سريع، دون تأنٍ أو سكينة أو توجه... والمتهاون هو الذي لا يراعي الأسس والضوابط للإتمام الصّلاة بالشكل الصحيح: كأن يظهر زند الأخت أثناء الصلاة.

وهنا أروي لك أختي الدليّة هذه الرواية عن السيدة فاطمة الزهراء (ع) سألت أباها رسول الله (ص): يا أبتاه ما لمن تهاون بصلاته من الرجال والنساء؟

هل أنت بارّة بوالديك؟



لا شك أنّك تدرّكين قيمة برّ الوالدين في عقيدتنا الإسلامية وتعلمين الثّواب العظيم للبرّة عند الله في الدنيا والآخرة. وقد أثبتت الدراسات العلمية أنّ الإنسان البارّ بوالديه ترتفع قدراته الجسدية والعقلية. فهل أنتِ بارّة؟

1- عندما أسمع الآيات القرآنية التي تحدّث على برّ الوالدين يكون شعوري الاتي:

- أ- أشعر بالتقصير لأنّي غير موفقة مع والديّ بالشكل الكافي.
- ب- أزداد حماساً لتحقيق مدفي في إرضاء والديّ.
- ج- لا أهتم بالأمر كثيراً.

2- إذا مدحت صديقتي والديّ قائلة: «ما أسعدك بوالديك! فإني..»

- أ- أشعر أنّ مقولتها مجرد مجاملة رقيقة.
- ب- أوكد على كلامها وأحمد الله على وجودهما في حياتي.
- ج- أبتسم وأردد في سرّي «إنها لا تعرف حقيقة موقعي مع والديّ».

3- يوماً ما نصحتني والديّ بقطع علاقتي بأحدى صديقاتي المعرّبات

- أ- أظل على علاقتي مع صديقتي دون أن أخبرها حتى لا أغيظها.
- ب- أثق برأيها وأناقشها في الأسباب بهدوء.
- ج- أطلب منها ألا تقحم نفسها في اختياري لصديقاتي.

4- ذات مرة رفض والديّ تلبية رغبتي في شراء شيء معين لظروف مالية طارئة:

- أ- أحاول إخفاء مشاعر الصّيق التي بداخلي وانصرف بسرعة.
- ب- أخبره أنّ الأمر لا يزعجني وأحاول البحث عن البدائل المتاحة.
- ج- أتبرّم من رفضه وأحاول تدبير أموري بطرق أخرى.

5- ذهب والداي لأداء العمرة وتركوا إخوتي الصغار في رعايتي فإني:

- أ- أدعو الله أن يعودوا بسرعة لأتخلص من هذه المسؤوليات.

- ب- أشعر بالفراغ الذي تسبّب به غيابهما وأعتني بأخوتي وأطمئن عليهما بالهاتف.
- ج- أنتهز فرصة سفرهما لأتمتع بمزيد من الحرّية وترك الواجبات.

٦- إذا مرض أحد والديّ - لا قدر الله - ولزم الفراش لفترة:

- أ- أدعو له بالشفاء.
- ب- أسهر على راحته وأعطيه الدواء بيدي وأرفع روحه المعنوية وأدعو له.
- ج- لا أهتم كثيراً، فالشفاء بيد الله.

٧- إذا لاحظت يوماً أن أمي حزينة من أمر ما:

- أ- أسألها عن سبب حزنها.
- ب- أدعوها لتناول كوب من العصير الطازج من صنع يدي وأروح عنها وأشبع البهجة حولها.
- ج- لن يشغلني ذلك فلدي أعمال كثيرة.

٨- أجمّلت أمي الإستماع إلى مشكلتي لوئمت آخر لأنما مشغولة:

- أ- أتصل بصديقتي وأروي لها مشكلتي، واشتكي لها من أمي.
- ب- أقدر انشغالها وأعود الحديث إليها في مرة أخرى قادمة.
- ج- أقرّر عدم البوح لها بمشاكلي مرة أخرى لأنها لم تراع إحساسي.

النتيجة:

• إذا كانت معظم إجاباتك (أ)

أنت فتاة بارّة، سليمة الفطرة، ولكنك تحتاجين لمزيد من التفكير والجهد وبعض التنازلات البسيطة لتصلي لما تبغين، وتنالي فضل البرّ العظيم ورضا والديك الكامل.

• إذا كانت معظم إجاباتك (ب)

إن تقدير القيم والمثل العليا طبع أساسي فيك، وتسعين باجتهاد وإبداع لنيل رضا والديك.. فأنت فتاة بارّة.. هنيئاً لوالديك بك.. استمري على الطريق.

• إذا كانت معظم إجاباتك (ج)

يلزمك التزوّد بالثقافة الدينية.. نخاف عليك من شرّ التقصير في حق والديك.. فقد تععين في إنمّ الحقوق إذا استمر أسلوب تعاملك معهما على هذا النّحو.. تداركي نفسك.. وابدأي بتحسين علاقتك بوالديك من الآن.

بأنامل الدليلات

الأشهر الهجرية

- سَمِّي شهر محرم بذلك الإسم لأن العرب حرّموا فيه القتال.
- سَمِّي شهر صفر بهذا الإسم لأن العرب كانوا يفيدون على البلاد فيه فيتركونها صفراً خراباً.
- سَمِّي شهر ربيع الأول والثاني بهذا الإسم لأن الأرض كانت تفيض بالخصب في هذين الشهرين.
- سَمِّي شهر جمادى الأولى والأخرة بهذا الإسم لأن الماء كان يجمد من شدة البرد فيه.
- سَمِّي شهر رجب بهذا الإسم لأن العرب كانوا يرحبون فيه الشجر ويشذبون فروعه.
- سَمِّي شهر شعبان بهذا لأن العرب كانوا يتشعبون فيه ويفترقون في كل ناحية للإغارة.
- وسَمِّي شهر رمضان بهذا الإسم لأن النياق كانت تشال فيه بأذنانها.
- وسَمِّي شهر ذوالقعدة بهذا الإسم لأن العرب كانوا يقعدونون فيه عن القتال.
- وسَمِّي شهر ذوالحجة بهذا الإسم لأن العرب كانت تخرج فيه لحج بيت الله الحرام.

وحدة الدليلات في فوج السيدة الزهراء عليها السلام - الدوير

فضل الصلّة على محمد وآل محمد:

في يوم من الأيام رأى النبي محمد ﷺ نحلةً تَمْتَصُّ الرحيق من وردة، فسألها كيف تحوّلين الرحيق إلى رحيق ذو مذاق حلّو وهو في الأصل المرّ المذاق. فقالت له أصليّ على محمد وآل محمد ثلاث مرات ثم أمتصّه فيصبح حلواً.

فقال لها النبي ﷺ من يصليّ عليّ ثلاث مرات جعلتُ سيئاته حسنات.

الدليلة مروة طلبس - مفوضية البقاع
القطاع الرابع - فوج السيدة خولة (ع).

والرائدة بانتظار مشاركاتكّن القيّمة



جمعية المرشدين المهديين
www.almahdiguides.net