

HAHO | مجلة هاهو

Magazine شهرية

تصدر عن هيئة FG العلمية العالمية - القسم العربي

العدد (51) - 1445 / 2024



www.fg111.net 1445 رمضان : الموافق - مارس 2024 آذار

بـ 50 عدد مجلة هاهو تحتفل باليوبيل الذهبي

كلمة رئيسة تحرير

بسم الله الرحمن الرحيم
اللهم صلِّ وسلِّم على الحبيب سيدنا
محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

نبارك لكم بقدروم شهر المحبة ...
شهر رمضان الذي أنزلت فيه آيات
المحبة ... في القرآن الكريم ..
هدى ورحمة للمحبين ...

فكان شهر رمضان شهرٌ نزداد به محبة
إلى محبة ... فنور إلى نور ...
إلى من اختصّ قلبونا بدينه العظيم ،
واختصّ زماننا بأحب رسول مرسل ..

فكل عام وأنتم من فهم في المحبة إلى
فهم آخر .. ومن فتح إلى فتح آخر
.. نعم بالجنان .

فريق التحرير والعاملون

- العارف بالله د.سفيان الجعبري
- العارف بالله د. أوس العبيدي
- د.نضال ترماني
- الشيخ د. عبد الله كشكوش
- د. سناء شحادة
- د.نور ميري
- م . دانيا هرشو
- أ. نور هرشو
- د. عائشة العناكوة
- د. سماء الجعبري
- الحقوقية أ.ملاك العناكوة
- أ. عبد الهادي دنون
- أ. أحمد حسني
- أ. هدى زايد
- أ. منال جبيلي

مؤسسوا مجلة هاهو

- سماحة العارف بالله تعالى الشيخ
د.هانيبال يوسف حرب
- العارف بالله تعالى الشيخ
د.أوس العبيدي
- د. سارة الجعبري

رئيسة تحرير مجلة هاهو

- د. سارة الجعبري

أهلا بكم

لإعلاناتكم في مجلتنا يرجى التواصل عبر تطبيق التليغرام عبر المعرف التالي :

@dr_sarahaljabari

أو عبر البريد الإلكتروني : hahomagazine@gmail.com

الداعمون



أكاديمية FG-Group
التركية



راديو فاميلي غروب



دار العقيق للأحجار الكريمة



مؤسسة التواصل الهندسية

41

الجراثيم في الغذاء

49

دعوة للصلاة على النبي الأكرم
صلى الله عليه وسلم

التصميم الجرافيكي :



H.H Creative Arts

تابعنا

على تطبيق التيليجرام:

<https://t.me/hahomagazine>

على الفيسبوك :

مجلة هاهو haho magazine

تقرؤون في هذا العدد

- 2 كلمة رئيس التحرير
- 3 محتويات العدد
- 5 كلمة شهر رمضان 1445
- 9 أسماء الله تعالى ليست 99 وحسب - الجزء الثاني
- 11 الحاسوب والدماغ
- 13 تحفيز الذات
- 15 Screenshot
- 19 إنما يحشرُ الناسُ على نياتهم
- 21 نصائح هامة (6)
- 23 حمية رمضان
- 27 من الأدعية المحمدية
- 31 تحليل اسم (عالية)
- 33 أقرب إلى الله تعالى
- 35 الطنين (5)
- 37 الحجامة
- 39 إعادة تدوير المحنة إلى منحة - الجزء الثاني

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين
والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه
أجمعين ، و بعد :

كلمة شهر رمضان / 1445

بسم الله الرحمن الرحيم

الروحية الإسلامية : عمق وصدق لا مثيل له في عالمنا

الروحية في الإسلام لا تعدُّ مجردَ مكونٍ من مكونات الدين، بل هي جوهره ومحوره.

تتميز الروحية الإسلامية بعمقها وصدقها وقوتها، التي تعكس التجربة الإنسانية الشاملة والعميقة مع الخالق.

في الإسلام، يتم تعزيز الروحية من خلال العبادات مثل الصلاة، الصيام، الحج، والزكاة، التي تفرض نمطاً من الحياة يركّز على الوعي بالله والتسليم لإرادته.

على مرّ العصور، أثبتت الروحية الإسلامية قدرتها على الصمود والتأثير، مما يجعلها نموذجاً يُحتذى به في التاريخ الإنساني، الصدق والتسليم الكامل لإرادة الله هي الأساس الذي تقوم عليه، مما يجعلها مصدر إلهام لا ينضب للمسلمين في جميع أنحاء العالم.

مقارنة بالروحيات في الأديان الحديثة، يلاحظ أن هناك فجوة كبيرة في العمق والاستدامة. على سبيل المثال، السنتولوجي، وهو نظام معتقدات خليط نشأ في القرن العشرين، يقدم نفسه كمسارٍ روحي، ولكنه يفتقر إلى الأساس التاريخي والعمق الروحي الذي يميز الروحية في الإسلام.



السنطولوجي يفتقد إلى مصادر تشريع روحية ثابتة ومقتعة يمكن أن توفر الراحة والتوجيه الروحي للأفراد على مرّ الزمان.

علاوة على ذلك، يعتمد الإسلام في روحيته على أسس ومبادئ واضحة وثابتة مستمدة من القرآن والسنة من كونها نصوصاً ومن ربوبية الحق في الحياة الواقعية المعاشة، مما يوفر إطاراً روحياً يستطيع المؤمنون الرجوع إليه في جميع مناحي حياتهم.

هذه الثبوتية والوضوح في الإرشاد الروحي ليست متوفرة في نفس القدر في العقائد الجديدة مثل السنطولوجي، هذا الدين الجديد المُختلق في أواسط القرن الماضي والذي يدعو إلى الروحية بوضوح، التي قد تعتمد أكثر على المفاهيم الفردية والتجارب الشخصية بدلاً من المبادئ العوالمية الربانية والزمنية التي امتدادها من الأزل إلى الأبد.

بالإضافة إلى ذلك، يعيش المسلمون روحانيتهم يومياً من خلال ممارساتهم وتقاليدهم، مما يؤكد على الارتباط الوثيق بين العقيدة والحياة العملية.

هذا التكامل بين الإيمان والعمل يعطي الروحية في الإسلام بُعداً عملياً وعمقاً يصعب العثور عليه في العقائد الروحية الأخرى.

بقلم خادم العلم الشريف
الشيخ د. هانيبال يوسف حرب

في الختام، تبرز الروحية الإسلامية كنموذج فريد للتعبير عن الإيمان والتجربة الروحية، يعتمد على عمق تاريخي وثراء ثقافي. بينما قد تُقدم الأديان والحركات الروحية الحديثة مفاهيماً وممارسات جذابة، فإنها غالباً ما تفتقر إلى العمق والأساس الذي يوفره الإسلام، مما يجعل الروحية فيه مثلاً يُحتذى به في البحث عن المعنى والإرشاد في الحياة.

و من أسماء الله تعالى كذلك اسمه (**السَّبُّوح**) و اسمه
(**ربّ الملائكة و الروح**) :

عن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه و سلم كان
يقول في ركوعه و سجوده : " **سَبُّوحٌ قَدُوسٌ رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَ**
الروح " صحيح مسلم .

و من أسماء الله تعالى اسمه (**الطبيب**) :

عن أبي رمثة - أنه ذهب مع أبيه إلى رسول الله صلى الله عليه و
آله و سلم - يقول : فقال له أبي: أرني هذا الذي بظهرك ; فإني
رجل طبيب . قال رسول الله : " **الله الطبيب** ، بل أنت رجلٌ رفيق
، طبيبها الذي خلقها " أخرجه أبو داود .

وعن عائشة رضي الله عنها : مرض رسول الله صلى الله عليه و
سلم ، فوضعتُ يدي على صدره فقلت : " **أذهب الباس رب**
الناس أنت الطبيب و أنت الشافي .. " مسند أحمد .

و من أسماء الله تعالى اسمه (**الشافى**) :

عن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه و سلم
كان إذا أتى مريضاً أو أتى به قال : " **أذهب الباس ربّ الناس ،**
اشف و أنت الشافى ، لا شفاء إلا شفاؤك ، شفاءً لا يُغادر سقماً
" صحيح البخاري .

و قد أيد ذلك القرآن الكريم حيث جاء فيه : " و إذا مرضتُ فهو
يشفين " الشعراء 80 ؛ بمعنى أن الله هو الشافي .

إنّ لله تعالى أسماء كثيرة ، منها أسماء الكمال و أسماء الأفعال
و أسماء الصفات و أسماء العدد و العد و غير ذلك من
التصنيفات ، و لعلّ لها ارتباطاً وثيقاً مع لغتنا العربية التي نزل
بها القرآن الكريم ، ولا يسعني الإطالة هنا أكثر و إنما أحببت
لفت النظر والتنبيه لمن لا يعلم ، و الله هو ولي التوفيق .

أسماء الله تعالى ليست 99 وحسب

الجزء الثاني - د. نور ميري

بسم الله الرحمن الرحيم
و الحمد لله رب العالمين الذي تعددت أسماؤه وعلت
صفات ذاته والصلاة والسلام على سيدنا محمد وآله و
صحابه أجمعين - من اقترن اسمه باسمه تعالى فكانت (لا
إله إلا الله محمد رسول الله) تزيّن عرش الرب من فوق
سبع سمواتٍ عُلَى .

إنّ أسماء الله تعالى لا تعد و لا تحصى ، وقد تحدّثنا في
العدد السابق عن أسماء الله تعالى غير الأسماء الحسنَى
الـ 99 المعروفة ، فأشرنا إلى بعض الأسماء المذكورة
في القرآن الكريم ، و ذكرنا أن هناك أسماءً لله يُعلّمها
لأحدٍ فقط من خلقه ، وأن هناك أسماءً استأثر بها تعالى
في علم الغيب عنده .

و نذكر اليوم أسماءً لله تعالى مما تُعرّفنا به السنة
الشريفة ، و من ذلك اسمه تعالى (**الدهر**) :

عن أبي هريرة ، عن النبي صلى الله عليه و سلم قال: " لا
تسبّوا الدهر ؛ فإن الله هو الدهر " صحيح مسلم .

وقد قام فريق بحثي في جامعة كاليفورنيا بإنشاء أجهزة استشعار قابلة للزراعة في الدماغ والتي تبلغ تقريباً حجم حبة الرمل ، وتم تسميتها بالغبار العصبي .

و غير جراحية : وتعد هذه التقنية الأكثر شيوعاً والأكثر أمناً والأقل تكلفةً ، فتستخدم أقطاب الرأس لتسجيل الإشارات الكهربائية في الدماغ ، ثم يتم استخدام البرمجيات لترجمة تلك الإشارات وتحويلها إلى أوامر للأجهزة الخارجية .

ومن أهم تطبيقاتها أنه تم تطبيقها في صناعة الألعاب حيث يمكن للاعبين استخدام أفكارهم للتحكم في الشخصيات داخل اللعبة .

و تم استخدامها في مجال الاتصال لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في التواصل مثل فقدان القدرة على الكلام على التواصل بنجاح أكبر.

كما يتم استخدام BCIs لتطوير طرق اتصال جديدة ، مثل التخاطر والتواصل بين الدماغ وتم تطبيقها على الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط أو للتوحد .

الحاسوب والدماغ

أ . نور هرشو

واجهت الدماغ و الحاسوب (BCIs) هي أنظمة أتاحت لنا الاتصال المباشر بين الدماغ و جهاز خارجي مثل أجهزة الحاسب أو الروبوتات أو أي هيكل خارجي ، فهي تعمل وفق خوارزميات حتى تفسر الأمر الدماغى واستخدام المعلومات الناتجة للتحكم بالحاسوب أو أي جهاز خارجي آخر.

فكانت طفرة في عالم التواصل البشرى ، فالبشر مع تقدم العمر يصابون بأمراض متفاوتة من صعوبة الحركة وصعوبة الكلام فتصعب عملية التواصل مع من حولهم ، فأتاحت هذه الواجهة استخدام هذه الأنظمة لأغراض مختلفة ، منها لأغراض علاجية ومنها للترفيه و منها للتعليم ، فهذه الواجهة تسمح بالتحكم في الأجهزة والتطبيقات باستخدام العقل البشرى فقط .

ويتم استخدامها وفق اسلوبين :

الجراحية : التي تتم وفق عملية جراحية في الدماغ ، فيتم زرع شريحة إلكترونية تحت الجمجمة لاستهداف مجموعات محددة من الخلايا العصبية ، والتي يمكن أن تساعد في علاج الحالات العصبية مثل الصرع ومرض باركنسون والاكتئاب .

تحفيز الذات – د. عمر عثمان

ومن الجوانب الأساسية أيضاً هو تطوير الإيمان بالنفس حيث يجب على الشخص الاعتماد على قدراته ومهاراته والاعتقاد في قدرته على التغلب على التحديات كما يؤدي هذا الإيمان يُشعل النيران الداخلية ويمنح قوة إضافية لتحقيق الأهداف.

ايضاً، للحفاظ على التحفيز، يجب تحفيز النفس بتحديات صغيرة ومتوسطة وهذه التحديات تعمل كمحفزات فورية وتساعد في تعزيز الشعور بالإنجاز. إدراك التقدم المستمر يحث الفرد على المضي قدماً بروح إيجابية. التفكير الإيجابي يلعب دوراً حيوياً في تحفيز الذات فعندما يتعرض الفرد لتحديات، يجب أن يكون لديه القدرة على تحويل السلبية إلى فرصة. الرؤية الإيجابية تحفز على البحث عن حلول وتجاوز الصعوبات.

من المهم أيضاً تجديد الطاقة الحيوية من خلال ممارسة الاستراحة والاستمتاع بأنشطة ترفيهية مما يسهم ذلك في إبقاء العقل والروح منتعشين ومستعدين لمواصلة التحديات.

في الختام، يُعتبر التحفيز الذاتي مفتاحاً لتحقيق الطموحات وتجاوز العقبات وبواسطة تحديد الأهداف، وتعزيز الإيمان بالنفس، وتحفيز النفس بالتحديات، يمكن للفرد تجاوز الصعوبات وتحقيق النجاح المستدام.

أصبح العالم الآن بمثابة مكان مزدحم يسود فيها مبدأ البقاء للأقوى فإذا كنت ترغب في البقاء فعليك دائماً مواكبة التطورات التي تحدث عليك أن تطوع ذاتك دائماً على التعلم وأن تحفزها على الاستمرارية، فإن نجحت في ذلك سوف تصل إلى مُرادك بسهولة.

يُعد تحفيز الذات هو الفيصل الوحيد بين الإنسان الناجح والفاشل. فالشخص الذي يعمل على تحفيز ذاته للنجاح يصل إلى مراده. فهل سألت نفسك يوماً كيف وصل أي شخص إلى منصب مرموق؟ وكيف حقق هذا النجاح؟ الإجابة تكمن في تحفيز الذات، وطرق استخدام هؤلاء الأشخاص ذاتهم في الوصول إلى مبتغاهم.

التحفيز الذاتي هو القوة الدافعية التي تدفع الإنسان لتحقيق أهدافه وتجاوز التحديات حيث يعتبر فناً يستند إلى فهم عميق لاحتياجات وأهداف الفرد، وتطوير استراتيجيات فعالة لتحفيزه نحو النجاح.

في بداية الرحلة نحو التحفيز الذاتي، يجب على الفرد تحديد أهدافه بوضوح وتلك الأهداف تكون كخريطة توجيهه تساعد في تحديد الاتجاه الصحيح وتقديم هدف واضح للعمل نحوه ويجب ان تكون الأهداف الذكية قاعدة أساسية لتحفيز الذات.



مجلة هاهو الثقافية

<https://t.me/hahomagazine>

تحتفل مجلة هاهو الثقافية بإصدارها وتامها ال 50 عدد
متوجة ومتحلية باليوبيل الذهبي ..

الذي يسبر عن أنهر علمية واجتماعية وثقافية متنوعة
قدّمتها خلال الأعوام السابقة ، بما لا تجده بسهولة في
غيرها من المجالات الثقافية .

فقد تميزت مجلة هاهو الثقافية بتنوعها وجمال
الخصوصية في سطورها والأسرار التي كانت مكنونة في
مقالاتها .

كما وتتقدم مجلة هاهو بالشكر الجزيل لفريق عملها
والمحررين والكتاب والمراسلين والمصممين على
جهودهم المبذولة وشغفهم الممزوج في السطور .



SCREENSHOT



كما كان لعلم العزلة النصيب الأوفر ، حيث أشار سماحته إلى أن الله سبحانه وتعالى يتجلى على العبد بتجليات الجمال فيمهلنا ولا يتجلى علينا بتجليات الجلال فيمحونا فهو رحمن رحيم ، وعلينا مراقبة قلوبنا إن كانت مشغولة بالأغيار ، وعلينا تهذيبها وتأديبها وذلك من خلال التحكم بهما فلا يكونان متحكمين بنا ، ولا أن نكون في يوم عبدا وفي يوم حاكما ، بل يجب أن نكون الحاكم والملك في مملكة ذواتنا الأبدية ونفعل ما نريده بما يرضي الله تعالى .

كما قدم سماحته العديد من الفهوم النورانية النادرة من حب ونصح وإرشاد .
بارك الله بسماحة الحكيم د. هانيبال يوسف حرب وأعزه وزاده علما ونورا وإشراقا في العالمين .. آمين



noor_al.aalam

https://www.instagram.com/noor_al.aalam/

بسم الله الرحمن الرحيم
قدم حساب الطريقة الشاذلية المجددية الكمالية الهانيبالية تفسيرا نورانيا قدرويا للآية [9] من سورة المزمل : بسم الله الرحمن الرحيم (رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا) بأنفاس العارف بالله تعالى الشيخ الدكتور هانيبال يوسف حرب حفظه الله تعالى ، حيث أسقط الضوء على سر بديع من عوالم هذه الآية ، فهي تحمل في كل أبعادها طاقات هائلة خصوصا لأقطاب الليل ، فلهذه الآية قدرات يستطيع الانسان أن يشحن روحه بها .
وهذه القدرات من علوم الربوبية ، وعلوم الجهات والتوحيد ، وعلوم الهوية الخاصة بالربوبية ، وعلوم الهوية الخاصة بالتوكل من اسمه تعالى الوكيل ، وعلوم الهوية الخاصة بالاتخاذ وأسرار كثيرة .

SCREENSHOT

والشواهد والأدلة على ذلك كثيرة من القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة ، حتى أن الفقهاء وعلماء الإسلام عدّوا حديث رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم عن النية (إنما الأعمال بالنيات) ثلث العلم كما جاء عن الإمام الشافعي رحمه الله تعالى ، حيث يقول: (هذا الحديث ثلث العلم ، ويدخل في سبعين باباً من أبواب الفقه ، وما ترك لمبطل ولا مضار ولا محتال حجة إلى لقاء الله تعالى) .

وفي الحديث الشريف الذي نتناوله اليوم (إنما يُحشَرُ الناسُ على نياتهم) يبين لنا أهمية النية وأثرها على العبد في الدنيا والآخرة ، فالأمر لا يقتصر على الأعمال التي يعملها المسلم في حياته، بل تمتد إلى يوم القيامة، يوم يقوم الناس لرب العالمين، وكيف أن النية الصالحة تكون من المنجيات عند الحساب أمام الله، وقد جاءت هذه الجزئية من حديث طويل يذكر فيه النبي صلى الله عليه وآله وسلم كيف يُخسف بالجيش الذي يخرج لهدم الكعبة والذي يكون بأرض بين مكة المكرمة والمدينة المنورة، وأن الخسف يكون عاماً يشمل الصالح وغير الصالح ، ويكون حسابهم على نياتهم ، فمن صلحت نيته نجا وفاز ، وأما من فسدت نيته هلك .
نسأل الله السلامة.

اللهم اجعلنا من أولي الألباب الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه، وارفع درجاتنا عندك في عليين يا رحيم يا ودود ..
نلتقاكم في عدد قادم ان شاء الله تعالى .
دمتم طيبين .

إنَّما يُحشَرُ الناسُ على نِيَّاتِهِم

بقلم الشيخ المقرئ د. عبد الله كشكوش المقدسي

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ، وبعد :

أهلاً بكم أحببتنا قراء مجلتنا (هاهو) ، نكمل اليوم مع سلسلة تفسير أحاديث قدروية المنتقاة من أحاديث المصطفى صلى الله عليه وآله وسلم .

نتفكّر اليوم في حديث رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم وصحبه وسلم التالي:

عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال:
قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم:
إنَّما يُحشَرُ الناسُ على نِيَّاتِهِم

هذا حديث من أحاديث رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم القدروية التي لها الأثر الكبير في حياة الإنسان المسلم وفي آخرته ؛ حيث يبين لنا النبي صلى الله عليه وآله وسلم أهمية النية في أعمال المسلم ، حيث تعدّ ركناً أساسياً من أي عمل يقوم به المسلم ، وبالنية تتميز العادة عن العبادة ، وبالنية يمكن أن تتحول آية عادة إلى عبادة ينال بها الإنسان المسلم الأجر والثواب .

نصائح هامة 6

أ. عبد الهادي دنون

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين :

الحياة الحياة مليئة بالتجارب التي يحصل من خلالها الإنسان على الخبرة وطريقة التصرف الصحيح في المواقف، حيث لا بد أن تحتوي على أوقات سعيدة وجميلة وهنيئة ولكنها لا تخلو من المنغصات والأوقات العصيبة والتعيسة التي قد تحدث في بعض الأوقات أيضاً ، ولا تعتبر الأوقات العصيبة من مسببات كره الحياة ؛ وذلك لأنه لولا هذه الأوقات لما شعر الإنسان بحلاوة الأوقات الجميلة وقدرها وحافظ عليها .

الإنسان الناجح هو من يستمع إلى نصائح الآخرين في الحياة ، وخاصة أصحاب التجارب الذين حصلوا على الخبرة في التصرف مع المواقف التي قد تحدث .

ومن النصائح التي نقدمها لعيش حياة جميلة :

- طاعة الله تعالى والابتعاد عن كل ما يُغضبه :

فالله تعالى هو مسير الأمور ولا يحدث شيء دون علمه وتصرفه ، كما أنه عز وجل أمرنا بالطاعة والعبادة ، وربط العيشة الصعبة والظنك بالمعاصي ، كما أن الذنوب تُورث في القلب الغم والاكتئاب والحزن وحتى لو لم يعلم الشخص في ذلك الوقت إلا أنه بعد فترة سيلمس ذلك وحده .

- المحافظة على الجسم الصحي :

فالجسم الخالي من الأمراض النفسية والجسدية يساعد الشخص على العيش بسعادة ، ويمكن المحافظة على الصحة من خلال تناول الغذاء الصحي المتوازن الذي يحتوي على المجموعات الغذائية جميعها التي يحتاج إليها الجسم ، كما يجب عدم الإفراط في تناول الطعام ، فهدفه مساندة الجسم وتزويده بالطاقة ، ويجب شرب كميات كافية من الماء ؛ لأن جميع خلايا الجسم تحتاج إلى الماء ، وتعتبر ممارسة التمارين الرياضية من النشاطات التي تساعد في تقوية الجسم وتحافظ عليه .

- المحافظة على الصحة النفسية :

التفكير والرضى بقدر الله تعالى خيره وشره والتوكل عليه عز وجل والعيش بقناعة في هذه الدنيا ، والابتعاد عن القلق والضغط الزائدين فهما يسببان الكثير من الأمراض النفسية التي تقود في النهاية إلى الأمراض الجسدية .

حمية رمضان

م. دانيا هرشو

بسم الله الرحمن الرحيم

هل هلال رمضان شهر الخير والبركة شهر غذاء الروح وحمية الجسم وشفاء الأبدان من المشاكل المرضية وإزالة السموم المتراكمة و تنضيف الكبد و الكثير الكثير من الآثار الإيجابية... كما قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: **"الصَّوْمُ نِصْفُ الصَّبْرِ، وَلِكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ، وَزَكَاةُ الْجَسَدِ الصَّوْمُ"**

الصوم هو حمية يحتاجها الجسم كل فترة للمحافظة على الصحة البدنية من الأمراض عن طريق إزالة النفايات وتذويب الخلايا المريضة والمحافظة على السليمة منها وتصنع خلايا جديدة، ولهذا السبب انتشر مؤخرا حمية الصيام المتقطع حيث تساعد هذه الحمية في تنشيط العمليات الأيضية وحماية جهاز المناعة عن طريق استخدام الدهون المخزنة كمصدر رئيسي للطاقة بدلاً من اعتماده على جلوكوز الدم.

كما أن الصيام يريح للمعدة ويساعد على تعزيز كفاءة الهضم وله فوائد عديدة منها:

- تقوية جهاز المناعة وتنظيف خلايا الجسم من السموم والفضلات وذلك عن طريق حث الجسم على عملية الإصلاح الخلوي.
- مقاومة الإجهاد التأكسدي حيث يسبب هذا الإجهاد خلل في مضادات الأكسدة في الجسم فيزداد تلف البروتينات والأحماض النووية عند تفاعلها مما يضعف مناعة الجسم فيكون فريسة للالتهابات والأورام السرطانية.
- تعزيز وظائف الدماغ والصحة العصبية عن طريق تحفيز إنتاج بروتين التغذية العصبية يعمل بدوره كمنشط للخلايا الجذعية في الدماغ ويحولها لخلايا عصبية جديدة.
- يساعد في إفراز المواد الكيميائية التي تحافظ على صحة الخلايا العصبية ويحمي من الوقوع في مشاكل الاكتئاب وبعض الأمراض العصبية كالزهايمر وباركنسون.
- يساعد على فقد الوزن من الأنسجة الدهنية غير الصحية، حال ممارسة الرياضة مع تقليل كميات تناول الطعام.
- للصيام دور كبير في خفض مستوى الإنسولين في الدم وتقليل مقاومة الجسم له.
- تثبيت مواعيد الطعام والتي هي من أكثر الطرق فعالية لفقدان الوزن خلال اتباع حمية غذائية

نصائح لصيام أفضل :

- أن يُفطر الصائم على بضع حبات من الرطب أو التمر كمصدر سريع للطاقة .
- تقسيم الطعام على دفعات لمنع تلبك المعوي حيث تكون على الوجبات الصغيرة المتكررة نملاً بها ثلث المعدة على دفعات.
- الإكثار من شرب الماء من المغرب وحتى السحور، بما يتراوح من 2 إلى 3 لتر.
- يجب أن تحتوي وجبة الإفطار المتوازنة على السلطات و الشوربة وبعض الخضار المطبوخة وعلى البروتين والقليل من الكربوهيدرات المعقدة والحبوب الكاملة، والألياف والمعادن .
- تقليل الأطعمة المشبعة بالسكريات التي تزيد في الوزن .
- أن تكون وجبة السحور متأخرة وتعتمد على الخضار والزبادي والجبن الخالي من الملح وبيض مسلوق .

و دمتم بخير ...

من الأدعية المحمدية

الداعية دعاء عائشة عاكوة

بسم الله الرحمن الرحيم

اللهم صل على سيدنا ونبينا وحبينا محمد سيد الثقلين وعلى آله وصحبه أجمعين .

شهر رمضان هو شهر العبادة ، ومنها الصيام والدعاء ، والدعاء : هو كلمات يتضرع بها العبد إلى ربه لكي ينال حاجته سواء كانت في الدنيا أو في الآخرة .

ومن الأدعية المحمدية المأثورة ما يستطيع أن يدعو بها الصائم وغيره من أصحاب الأعداء الشرعية ، ومنها :

• أعظم الدعاء :

عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : "أفضل الذكر لا إله إلا الله وأفضل الدعاء الحمد لله" .

سنن الترمذي وابن ماجه .

• أعظم دعاء مستجاب :

عن انس بن مالك رضي الله عنه قال كان رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم يدعو :

"يا حيُّ يا قيُّومُ برحمتِكَ أستغيثُ، أصلِحْ لي شأني كُلَّهُ، ولا تكلِّني إلى نفسي طرْفَةً عَيْنٍ". صحيح الجامع.

• أدعية غفران الذنوب :

عن الرسول صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم:

" اللهم اغفر لي ذنبي كُلَّهُ؛ دِقَّه وجِلَّه، وأوله وآخره، وعلانيته وسره). صحيح مسلم .

• أدعية التبعاد والتنقية بين العبد وخطاياها :

(اللهم باعدْ بيني وبين خطاياي كما باعدتَ بين المشرق والمغرب، اللهم نَقِّني من خطاياي كما ينقى الثوب الأبيض من الدَّنَس، اللهم اغسِّلني من خطاياي بالثلج والماء والبرَد). صحيح مسلم

• دعاء الخشية :

"اللهم اقسم لنا من خشيتك ما يحول بيننا وبين معاصيك، ومن طاعتك ما تبلغنا به جنتك، ومن اليقين ما يهون علينا مصيبات الدنيا، ومتعنا بأسماعنا وأبصارنا وقوتنا ما أحييتنا واجعله الوارث منا واجعل ثأرنا على من ظلمنا، وانصرنا على من عادانا، ولا تجعل مصيبتنا في ديننا، ولا تجعل الدنيا أكبر همنا ولا مبلغ علمنا، ولا تسلط علينا من لا يرحمنا".

• دعاء كان يكثر منه الحبيب المصطفى :

قال أنس: أكثر دعوة كان يدعو بها الرسول صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم : "اللهم آتنا في الدنيا حسنة، وفي الآخرة حسنة، وقنا عذاب النار".

• دعاء ذو النون :

الإكثار من قول : "لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين"، فعن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال : (دعوة ذي النون إذ هو في بطن الحوت: لا إله إلا أنت، سبحانك إني كنت من الظالمين، فإنه لم يدع بها مسلم ربّه في شيء قط إلا استجاب له) .



• دعاء العبودية لله تعالى :

عن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه قال كان الحبيب المصطفى صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم يدعو :

"اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمّتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ في حكمك، عدلٌ في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمت به أحد من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همّي."

• أكثر ذكر يحبه الله تعالى :

يقول الحبيب المصطفى صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم: " من أحبّ الكلام إلى الله أربع: سبحان الله ، والحمد لله ، ولا إله إلا الله ، والله أكبر".

• الباقيات الصالحات :

" سبحان الله ، والحمد لله ، ولا إله إلا الله ، والله أكبر ، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم".

• دعاء التقرب بعالم الغيب :

عن ابي بكر الصديق رضي الله عنه قال كان رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم يدعو :

"اللهم عالم الغيب والشهادة، فاطر السموات والأرض، رب كل شيء ومليكه، أشهد أن لا إله إلا أنت، أعوذ بك من شر نفسي وشر الشيطان وشركه." رواه أحمد

• دعاء الإستغاثة :

عن انس بن مالك رضي الله عنه قال كان الرسول صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم يدعو : "يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث أصلح لي شأني كله ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين." رواه المنذري .

• دعاء عدم الإتكال إلى غير الله تعالى :

عن نفيع بن الحارث رضي الله عنه قال عن رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم كان يدعو :
"اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله لا إله إلا أنت".

• دعاء إهتز له عرش الرحمن :

"يا ودودي اودود، يا ذا العرش المجيد ، يا مبدئ يا معيد ، يا فعالاً لما يريد ، أسألك بنور وجهك الذي ملاً أركان عرشك ، وأسألك بقدرتك الذي قدرت بها على جميع خلقك ، وأسألك برحمتك التي وسعت كل شيء ، لا إله إلا أنت ، يا مغيث أغثني ."

تحليل اسم عالية

إعداد د. سناء صبري

بسم الله الرحمن الرحيم

إنَّ للشخصيات المسماة (عالية) عدة صفات تكشفها لنا حروف اسمهم ..

فمن خلال علوم الحروف الكشفية ومكنوناتها نذكر لكم بعضاً من هذه الصفات :

- عالية إنسانة بسيطة جداً ومتواضعة ، تتعامل معها بسهولة ويسر ومن غير تكلف .
- تعاني من الكثير من الأمور بداخلها ، ولا يلاحظها من حولها ولديها آلام خاصة بها لا تطلع عليها أحد من حولها .
- متوازنة الشخصية ، شديدة وحازمة في باطنها ، وتظهر شدتها عند الحاجة وحسب المواقف ، لكن يغلب على شخصيتها التوازن والتفهم والمرونة .
- تتفاعل مع الأمور بحماسٍ ونشاط ، ولكن سرعان ما تفر همتها وتخبو في النهاية .
- لينة الطبع .
- إنسانة طيبة .
- لديها إلهام قوي .
- ذكية ولماحة .
- تحب الفن ، وتحب أن يكون لديها الوقت الكافي للالتفات إليه .
- لديها قدرة على التفريق بين الحق والباطل .
- عصبية انفجارية إذا تعرّضت لضغطٍ معين .
- لديها قوة حب هائلة .
- لديها عزيمة قوية ، وعندها إصرار على ما تريد .
- تحب الحرية ولا تحب التقيد .
- إنسانة منفتحة ، تتبع الموضة وتلاحق كل ما هو جديد وعصري .
- تحتفظ بالأشخاص الذين تحبهم ، وتحاول جاهداً عدم خسارتهم .

أقرب إلى الله تعالى

العارف بالله تعالى الشيخ د. سفيان الجعبري

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين المتجلي على عباده المتقين بالحب والود ،
والصلاة والسلام على خير المرسلين صاحب الخلق العظيم وعلى
آله وصحبه أجمعين .

في أيام الخير والبركة نسمع دعاءً يتردد ويتكرر ، دعاء (وأنت
أقرب إلى الله تعالى) ، دعوة جميلة ، ولا شك أنها في قمم
الدعوات وفيها رجاء عظيم للمدعو له ليكون أقرب ، وأقرب إلى
الله تعالى ..

ولكن ما مفهوم (أقرب إلى الله تعالى) ، فهل يقترب الإنسان من
الله تعالى ، وهل يبتعد الإنسان عن الله عز وجل ؟ ، هل هناك
مسافات بين العبد وربه ، تقصر وتطول ؟

جاء في الحديث القدسي : " أنا جليس من ذكرني وتحركت بي
شفتاه " رواه البخاري .

وفي رواية أخرى : " أنا مع عبدي إذا هو ذكرني وتحركت بي
شفتاه " رواه ابن ماجه .

وقال تعالى : { **وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ** } {19} سورة العلق .

وإذا علمنا أن الصلاة هي صلة بين العبد وربه ، علمنا أن الإنسان
يسعى جاهداً إلى القرب والصلة والمعية مع الحق سبحانه وتعالى

ويعمل بكل جد وكد للحفاظ على هذه الحالة على مدار الساعة ،
بل يسموا لتكون صلته دائمة في كل لحظة ، فلا يغفل .

صلاة وصيام وقراءة للقرآن الكريم وذكر الله عز وجل وتسبيح
وتهليل ، عبادات كلها تقرب الإنسان من ربه ، معاملة يومية مع
الناس بالأخلاق الكريمة التي تجسد حقيقة هذه العبادات ، التزام
بقواعد الشرع في عمله ومراقبة الله تعالى في سوقه أو مكتبه أو
مصنعه ، تدارس وتعلم للدين على أيدي أهل الذكر ، كل ذلك
ليخرج من اللعنة وليكون من أهل القرب الذين هم أهل الإحسان .

ندعوا له أن يكون أقرب إلى الله تعالى ، أن يكون إنساناً ربانياً ، كما
أخبرنا الحق سبحانه وتعالى في الآية الكريمة : { **وَلَكِنْ كُونُوا رَبَّانِيِّنَ
بِمَا كُنْتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ** } {79} سورة آل عمران .

ولكن إلى أي درجة يكون القرب ؟ ، قال الحق جل وعلا في الحديث
القدسي : " من عادى لي ولياً فقد آذنته بالحرب ، وما تقرب إلي عبدي
بشيء أحب إلي مما افترضت عليه ، وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل
حتى أحبه ، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به ، وبصره الذي يبصر
به ، ويده التي يبطش بها ، ورجله التي يمشي بها ، وإن سألني لأعطينه
، ولئن استعاذني لأعيذنه " رواه البخاري ، نعم يتقرب العبد من ربه
ليحصل على الحب الإلهي ، فإذا حصل له ذلك من رب محب عظيم ، فإذا
به يتحقق بالله تعالى ، فهو سمعه وهو بصره وهو قوته وهو سعيه وهو
به ، وهو الولي .

فالقرب هو درجة الولاية ، يفوز بها من يتقرب إلى الله تعالى ، ويحبه الله
عز وجل .

أسأل الله العظيم أن ينعم علينا بالحب والقرب ويجعلنا من الأقربين .

الطنين (5)

د. نضال ترماني

بسم الله الرحمن الرحيم

نكمل في هذا العدد عن علاج الطنين ، حيث سنتحدث عن علاج طنين الأذن بالأعشاب والمكملات الغذائية .

تعمل بعض الأعشاب الطبيعية وكذلك أنواع من الفيتامينات والمعادن على التقليل من أعراض طنين الأذن، ولكن يجب استشارة الطبيب قبل استخدامها لعلاج طنين الأذن .

تتضمن طرق معالجة طنين الأذن بالأعشاب والمكملات ما يلي:

• عشبة الجنكة بيلوبا

تعد الجنكة بيلوبا أحد الأعشاب الطبية التي يستخدمها البعض في علاج طنين الأذن في المنزل ، حيث تعمل على تحسين تدفق الدم للأذن ، وتقليل الالتهاب ، وتعزيز عمل الخلايا العصبية ، مما قد يساهم في تحسين طنين الأذن لدى بعض الأشخاص .

أظهرت مراجعة نشرت عام 2013 في قاعدة بيانات كوكرين للمراجعات المنهجية، تحسناً ملحوظاً في معالجة طنين الأذن المصاحب لمرض الزهايمر أو الخرف الوعائي، ومع ذلك لم يكن للجنكة بيلوبا تأثير في علاج طنين الأذن بمفرده.

• مكملات الزنك

يؤدي نقص الزنك في بعض الحالات إلى حدوث طنين الأذن نظراً لدوره في نقل الإشارات العصبية إلى المخ ومنها إلى أعصاب السمع .

وقد أفادت دراسة أجريت عام 2015 في المجلة الأمريكية لطب الأنف والأذن والحنجرة ملاحظة انخفاض مستويات الزنك لدى 100 من كبار السن المصابين بطنين الأذن .

• فيتامين B12

عادة ما يستخدم فيتامين ب12 كمكمل غذائي في علاج طنين الأذن في المنزل ، حيث ثبت أن هناك علاقة بين نقص فيتامين ب12 واختلال المسار السمعي ؛ لذا يوصى بقياس مستوى فيتامين ب12 في الدم كإجراء روتيني عند تقييم مرضى طنين الأذن المزمن .

• طريقة التحفيز المزدوج

حقق العلماء الأمريكيون في جامعة ميتشيغان نجاحاً ملحوظاً في علاج طنين الأذن بواسطة التحفيز المزدوج. وأثبتت الطريقة جدواها في تقليل معاناة المرضى عن طريق تسليط حافز صوتي معين على الأذن، وتحفيز الدماغ في ذات الوقت بتيار كهربائي غير محسوس بالنسبة للمرضى.

يتم تسليط تياراً كهربائياً صغيراً على المناطق المسؤولة عن الطنين في الدماغ عبر تحفيز الأعصاب في الرقبة أو في الرأس مباشرة.

أطلق العلماء من جامعة ميتشيغان على طريقة التحفيز المزدوج اسم «التحفيز السمعي - الجسدي الثنائي القطب».

جرب العلماء الطريقة على 20 مريضة ومريضاً يعانون من طنين متأصل في الأذن وعسير على العلاج. واستخدموا طريقة التحفيز المزدوج معهم لمدة 30 دقيقة يومياً طوال أربعة أسابيع.

وكانت النتيجة أن الطنين انخفض بشكل كبير، يصل إلى 12 ديسبل، لدى المعانين من طنين الأذن المتأصل. بل إن الطنين اختفى تماماً من أذان مريضين، بحسب تقرير الأطباء.

الحجامة

أ. أحمد حسني

بسم الله الرحمن الرحيم

اللهم صَلِّ على محمد حبيبك صلاة علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا
وزدنا علما تسري منه إلينا فينا وآله وصحبه وسلم .

اللهم لاسهل إلا ما جعلته سهلا ، وانك تجعل الحزن إذا شئت سهلا
سهلا ، لا تكلفنا لأنفسنا طرفة عين ولا أقل من ذلك ، رحمتك نرجو ،
إن ، ربك هو الفتاح العليم ، سبحان ربي الأعلى الوهاب ، وبعد :

في هذا العدد سنتحدث عن بعض ضوابط جلسة الحجامة الصحيحة ،
ومنها :

- 1- الحجامة الصحيحة لا تترك آثارا ولا علامات على الجلد بعد اليوم
العاشر من إجراء الحجامة .
- 2- الحجامة الصحيحة لا يستمر بعدها نزف الدم ولو لدقيقة واحدة بعد
انتهاء الجلسة .

3- الحجامة الصحيحة لا يتعدى مقدار الأخطا في الكؤوس
بعض المليمترات فقط ، أما تعبئة الكأس أو نصفه أو حتى
ربعه بالدم فهذا نتيجة التشريط الخاطئ ، ونتيجة نزف الدم
الذي تنعدم معه نتائج الحجامة .

4- الحجامة الصحيحة لا يتكرر فيها شفط الكؤوس بالأخطا
أكثر من مرة .

5- الحجامة الصحيحة لا تقاس فوائدها بكثرة الدم والأخطا
ولا بقلته .

6- الحجامة الصحيحة لا ترتبط بوقت معين ولا بيوم ولا
بشهر ولا بفصل من فصول السنة .

7- الحجامة الصحيحة لا يشترط للاستفادة منها كون الحاجم
أو المحتجم مسلما أو غير مسلم .

8 - الحجامة الصحيحة لا ترتبط بأي وقت من ليل أو نهار .

9 - الحجامة الصحيحة يستفيد منها جسد المحتجم حتى ولو
لم يشعر باختلاف أو تغير بعد جلسة الحجامة "الوقائية".

إعادة تدوير المحنة إلى منحة - الجزء 2

أ . هدى زايد

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على الحبيب المبعوث رحمة وسلام وهدى للمسلمين وعلى آله وصحبه أجمعين .

أهلاً بكم متابعينا الكرام لنكمل معا ما بدأناه في العدد السابق ، والذي كنا قد تحدثنا فيه عن كيفية إعادة تدوير المحنة إلى منحة ، وفي الجزء الثاني من موضوعنا سنتحدث إن شاء الله تعالى عن أمثلة واقعية حقيقية كيف تمت إعادة تدوير المحن إلى منح بفضل الله سبحانه وتعالى .

ومن الأمثلة الحقيقية التي تحولت من محنة إلى منحة في حياة المسلمين والتي تعتبر الدليل العملي والواقعي على ذلك هو ما حدث في بداية عهد الإسلام والرسالة المحمدية الخالدة إلى قيام الساعة ، والتي نعلم كيف بدأت وكيف كان حال المسلمين في ذلك الوقت ، وما تعرضوا له من محن وألم وتعذيب وحصار من قبل كفار قريش ، والله وكأنا نعيش الماضي حاضرا بما نشهده من أحداث دامية مما يتعرض له المسلمون في هذا العالم الظالم حيث يتكرر المشهد المأساوي الذي يعيد نفسه بنفس الأيدي الخبيثة ، ولكن بوجوه مختلفة مقنعة بقتاع النفاق والخداع ، لكن وكما قلنا سابقا المؤمن مبتلى .

وهذا ما أخبرنا به الحق سبحانه وتعالى حين قال وهو أصدق القائلين : الم (1) أَحْسَبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ (2) وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ (3) العنكبوت

كلنا أو أغلبنا يعرف قصة هجرة حبيبنا وشفيعنا سيدنا محمد صلوات ربي عليه وعلى آله وصحبه أجمعين عندما ترك مكة أو بالأحرى أُخرج منها كما قال صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم : (لولا أنهم أخرجوني منك ما خرجت) .

وعندما وصل المدينة المنورة وأقام فيها الدولة الإسلامية الخالدة والتي مازالت قائمة إلى يومنا هذا بفضل الله تعالى تحولت الهجرة من محنة إلى منحة أسعدت المسلمين كافة ، وما زلنا نقطف ثمار هذه المنحة الربانية .

أحبابي في الله ، ما أريد أن أوضحه لحضراتكم أن المحن حاضرة منذ وجود الإنسان على الأرض وستبقى إلى أن يشاء الله رب العالمين ، ولكن الشاهد في الموضوع ألا نقف عاجزين مكبلين ، بل يجب السعي والمثابرة لتغيير أي واقعٍ أليم إلى أمل مشرق يضيء لنا طريق كنا نعتقد أنه مظلم .

يتبع ...

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين

اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً ، وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً ، لا تكلنا لأنفسنا طرفة عين ولا أقل من ذلك ، رحمتك نرجو ، إن ربك هو الفتاح العليم ، سبحان ربي الأعلى الوهاب ، وبعد :

الجراثيم هي كائنات أحادية الخلية لا يمكن رؤيتها إلا بالمجهر تعيش في كل مكان فقد تجد الجراثيم في الهواء، وفي الطعام، وفي النباتات والحيوانات، وفي التربة والمياه ، بما في ذلك جسمك .. تتكاثر عن طريق الانشطار و الابواغ وكما يوجد منها ذاتي التغذية عن طريق التركيب الضوئي باستخدام ضوء الشمس والماء وثاني أكسيد الكربون أو بواسطة والنيتروجين والكبريت و منها غيرية التغذية عن طريق استهلاك الكربون العضوي ، لها نوعين منها الضار و منها النافع .

البكتيريا النافع : هي نوع من الجراثيم المفيد التي تعمل على :

- تساعد في عملية التمثيل الغذائي، وبالتالي تساهم في حرق الدهون في الدم وانقاص الوزن .
- تمنع انتشار ونمو الفطريات والفم وفي الأمعاء الدقيقة .
- تدعم عمل الكبد من خلال التخلص من الفضلات وطررد السموم من الجسم.
- تحفز الجهاز المناعي من خلال زيادة عدد الخلايا المناعية بالجسم.
- تحسن من صحة الجهاز الهضمي، والتخلص من الحموضة المزعجة، وعسر الهضم.
- تحمي من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.
- تفكيك العناصر الغذائية مثل السكريات المعقدة إلى أشكال يمكن للجسم استخدامها.

الجراثيم في الغذاء

أمسية قُدِّمتها : م . دانيا هرشو

أمسية قُدِّمت على مجموعة التليليغرام :

FG-Group Academy - Turkey

أكاديمية مجموعة أجيال العائلة

البكتيريا الضارة :

وهي مواد كيميائية قوية تدمر الخلايا و تسبب أمراضًا

للإنسان مثل :

- الكوليرا
- الدفتيريا
- الزحار
- الطاعون الدبلي
- الالتهاب الرئوي
- السل
- التيفويد وغيرها

تنتقل البكتيريا عن طريق الأطعمة من خلال الطرق التالية:

- التعامل المباشر مع الأطعمة لأشخاص مصابين بأحد الأمراض .
- إذا لم يتبع الشخص أساليب النظافة الشخصية.
- بقاء الأطعمة في درجة حرارة تتكاثر بها البكتيريا من 4.4 درجة مئوية، وحتى 60 درجة مئوية، حيث تشهد زيادة مضاعفة للبكتيريا كل 20 دقيقة .

أكثر أنواع البكتيريا المنقولة شيوعًا :

1. نوروفيروس Norovirus

تصيب عدوى نوروفيروس الجهاز الهضمي، وتنتقل عن طريق تناول الأطعمة أو المشروبات الملوثة بالفيروس أو من خلال التلامس مع الأشخاص المصابين والأسطح المصابة، وأكثر الأطعمة القابلة للعدوى:

• المحار.

• الفاكهة والخضروات.

• وتتضمن أعراض نوروفيروس، الإسهال والقيء وآلام في البطن والغثيان، تنتظر من 12 إلى 48 ساعة حتى ظهور الأعراض.

2. السالمونيلا Salmonella

يسبب تلوث الأطعمة بالسالمونيلا في ظهور أعراض: الإسهال والغثيان والقيء وآلام البطن والسخونة من 6 ساعات إلى 6 أيام من الإصابة، حيث يمكن أن تنتقل السالمونيلا من خلال الأطعمة مثل:

- البروتينات الحيوانية مثل الدواجن والبيض واللحوم الحمراء.
- الفواكه والخضروات خاصة البراعم.
- الحلويات.
- المخبوزات النيئة.

3. كامبيلوباكتر Campylobacter

يسبب هذا النوع من الجراثيم ظهور الأعراض مثل الإسهال الدموي وآلام وتشنجات في البطن وسخونة وقيء، توجد بكتيريا كامبيلوباكتر في الأطعمة التالية:

- الحليب المبستر.
- الماء غير المعالج.
- الدواجن.
- المحار.

4. إي كولاي *Escherichia coli*

تؤدي عدوى إي كولاي القولونية الشديدة إلى حالة تسمى متلازمة انحلال الدم، كما تؤدي إلى ظهور أعراض مثل ألم في البطن والقيء، انخفاض القدرة على التبول وظهور بول داكن وفقدان لون الوجه، يمكن أن تصاب بالإي كولاي من خلال الأطعمة التالية:

- البروتينات الحيوانية غير المطبوخة جيداً مثل اللحم البقري النيء.
- الحليب غير المبستر والجبن.
- الفواكه والخضروات الطازجة والملوثة بالبكتيريا.
- المياه الملوثة.

5. الليستريا *Listeria*

الإسهال والحمى هما من أكثر الأعراض شيوعاً لعدوى الليستيريات، يمكن للبكتيريا أن تسبب التعب وتيبس العضلات والارتباك إذا انتقلت إلى خارج الجهاز الهضمي، توجد في الأطعمة التالية:

- الحليب والجبن غير المبستر.
- الفواكه والخضروات النيئة والملوثة.
- البروتينات الحيوانية المصنعة مثل اللحوم الباردة والنقانق.
- منتجات المأكولات البحرية المدخنة مثل السلمون المدخن.

هنالك مجموعة من الأطعمة تتكاثر فيها البكتيريا أكثر من غيرها:

• الدواجن النيئة

تعد الدواجن من ضمن أطعمة التي تتكاثر فيها، مثل: الدجاج، والديك الرومي، والبط على نوعين من البكتيريا (*Campylobacter*)، (*Salmonella*) والتي عادةً ما توجد في الأحشاء والريش.

تنتقل إلى الدواجن أثناء عملية الذبح، ويمكن أن تبقى على قيد الحياة حتى يتم طهيها. لذلك يجب التأكد من طهي الدواجن وتنظيف كافة الأواني والأسطح المستخدمة في التقطيع أو الغسل حتى لا تنتقل إليها البكتيريا وتسبب تلوث مختلف أنحاء المطبخ.

• الخضروات

يمكن أن تتسبب الخضروات في الإصابة بالتسمم الغذائي، وخاصةً الخس، والسبانخ، والملفوف، والكرفس، والطماطم حيث أنها أكثر عرضة للتلوث بالبكتيريا الضارة، مثل: السالمونيلا، والليستيريا (*Listeria*)، إي كولاي (*Escherichia coli*).

تنتقل البكتيريا للخضروات عن طريق ماء التربة الذي يتم زراعتها بها، كما أن المعدات غير النظيفة التي تستخدم في تجميع وتقطيع هذه الخضروات تعد سبباً رئيسياً لانتقال البكتيريا.

• الأسماك والمحار

تعد الأسماك والمحار من ضمن أطعمة تتكاثر فيها البكتيريا، ففي حالة عدم تخزين الأسماك بدرجة الحرارة الصحيحة، فسوف تشكل خطورة على الصحة لأنها تصبح بيئة خصبة لنمو وتكاثر البكتيريا.

• الأرز

تعيش بكتيريا *Bacillus cereus* في الظروف الجافة، مما يؤدي أن تبقى على قيد الحياة عند تخزين الأرز في المطبخ، كما أنها يمكن أن تنمو في حالة طهي الأرز وتركه في درجة الحرارة العادية دون وضعه في الثلاجة. ينصح بتقديم الأرز بمجرد طبخه، وفي حالة وجود كمية إضافية يجب الإسراع بوضعه في الثلاجة

• اللحوم الباردة

يمكن أن تنتقل البكتيريا إلى اللحوم نتيجة سوء التنظيف والتخزين، واستخدام معدات غير نظيفة بشكل متكرر حيث تزداد فرص إصابة بالتلوث الناتج عن بعض أنواع البكتيريا، مثل: الليستيريا، والمكورات العنقودية الذهبية

(Staphylococcus

aureus) ، وبالتالي تصبح مصدر للتسمم الغذائي.

ولكن يمكن القضاء عليها من خلال تخزينها بشكل صحيح وطهيها جيداً، وتناولها على الفور بعد طهيها، أو تخزينها في الثلاجة لحين تناولها.

• منتجات الحليب غير المبستر

عملية البسترة هي القيام بتسخين الحليب السائل حتى الغليان لقتل الكائنات الحية الدقيقة التي تضر بالصحة وتسبب التسمم. حيث يحتوي الحليب الغير مبستر على أنواع عديد من البكتيريا والفطريات، مثل: البروسيلات (*Brucella*) ، والبكتيريا العطيفة، والكريببتوسبورديوم (*Cryptosporidium*)، والإشريكية القولونية، والليستيريا، والسالمونيلا.

ولتفادي هذه المخاطر ينصح بشراء منتجات الحليب المبستر والتأكد من تبريدها جيداً بعد فتحها وعدم استخدامها بعد انتهاء تاريخ صلاحيتها.

• البيض

يعد البيض من أكثر أنواع الأغذية الهامة لصحة الجسم ولكنه يشكل خطورة على الصحة في حالة تناوله نيئاً أو عدم طهيه جيداً وذلك لأنه يحتوي على بكتيريا السالمونيلا والتي يمكن أن تؤثر على البيض من الخارج والداخل ولتقليل مخاطر البكتيريا في البيض يجب التأكد من طهيها جيداً قبل تناوله والتخلص من القشرة دون ملامسة البيض ، كما ينبغي غسل اليدين جيداً بعد الإمساك بالبيض.

• الفواكه

يمكن أن تصاب الفواكه ببكتيريا الليستيريا نتيجة زراعة مجموعة من أنواع الفواكه على الأرض، مثل: البطيخ، والشمام، والتي تنمو على القشرة ثم تدخل إلى الثمرة.

يعد كلاً من التوت والفراولة من مصادر التسمم الغذائي الناتج عن البكتيريا الضارة، ويمكن أن تسبب فيروس التهاب الكبد الوبائي، ويرجع ذلك لزراعتها في ماء ملوث وتعرضها للتلوث أثناء جمعها ونقلها ، يساعد غسل الفواكه جيداً في تقليل هذه المخاطر، ويجب التأكد من غسل القشرة جيداً قبل تقطيعها ثم وضعها في الثلاجة وعدم تركها في درجة حرارة الغرفة العادي كما ينصح بتجنب سلطات الفواكه الجاهزة.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ }
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ
وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا {
سورة الأحزاب

شاركونا عدد صلواتكم خلال الأسبوع
بإرساله كل يوم جمعة
عبر تطبيق التليغرام على مجموعة:

الطريقة الشاذلية المجددية الكمالية

<https://t.me/mujadydiy/229>

صَلُّوا عَلَيْهِ ...



H.H Creative Arts

For Graphics,
visuals, and video

أكاديمية FG-Group القسم العربي
لتنمية القدرات والطاقات الإنسانية والتي تدرب
وتعلم العلوم المتفوقة

(شركة مجموعة العائلة - المرخصة
رسمياً في تركيا)
والتي ترعاها هيئة الإف جي العلمية
العالمية.

 https://t.me/FG_Group_Academy_Turkey

 <https://t.me/FGGroupAcademy>



HAHO | مجلة هاهو

Magazine شهرية
1445 / 2024 - العدد (51)
تصدر عن هيئة FG العلمية العالمية - القسم العربي

50

www.fg111.net آذار مارس 2024 - الموافق : رمضان 1445

