

كوفيد ١٩



. من وصف رسول الأكرم (ص)  
. الأربعين  
. متعاطفة كورونا

مشكاة

مجلة المشكاة العلمية الطالبة بجامعة الزهراء (س)  
العدد الخامس، الخريف ١٣٩٩ - السعر ٣٠٠٠ تومان

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## مشكاة

العدد الخامس، الخريف ١٣٩٩ الهجرية الشمسية

### فهرس موضوعات هذا العدد:

- ٣ ..... خطاب الأمين  
٤ ..... محرم الحرام  
٥ ..... ألقاب أبي العباس  
٦ ..... في وصف الرسول الأكرم (ص)  
٧ ..... من لسان طفل فلسطيني  
٨ ..... أقسام العبادة  
١٠ ..... في وصف السيدة معصومه (س)  
١١ ..... في مدح الإمام الحسن العسكري (ع)  
١٢ ..... الأربعين  
١٤ ..... النصائح الغذائية للبالغين أثناء مرض كوفيد-١٩  
١٨ ..... متعاطفة الكورونا

### حقوق النشر: الجمعية العلمية الطالبية للغة

العربية وآدابها بجامعة الزهراء (س)

المديرة المسؤولة: زهراء غفاري

رئيسة التحرير: زهراء غفاري

التنقيح: كوثر بهبهاني زاده

الأستاذة المشاورة: الدكتورة يسرا شادمان

أعضاء هيئة النشر: زهراء غفاري، بريساجعفرزاده، آزاده

زمانی، افروززید، كوثر بهبهاني زاده، فاطمه نقدي

المصمم: سيران جوبان

عنوان: إيران، طهران، ساحة الشيخ البهائي، شارع

ده ونك، جامعة الزهراء، كلية الآداب

## خطاب الأمين

من المجلد الخامس لمجلة المشكاة  
تجول الكورونا، كشبح على الرؤوس و النفوس دون أى إنعطاف، في  
هذه الأيام. فالتعليم الإفتراضي أصبح من الملزومات و الواجبات  
في عصرنا الحاضر. ففي هذه الأجواء إنتهى العدد الخامس من  
مجلة المشكاة و أصبحنا من السعداء بأرائكم المتوفرة و سكن  
الهدوء في أقالمنا .  
تتم السعادة و السرور ،عندما نستوعب أن المعلومات و النصوص  
المذكورة في هذه المجلة، ستكون مفيدة و ثمرة لكم ،لاسيما في  
هذه الأيام التي مشحونة بالآلام و الأمراض.  
وفى النهاية ،أشكر لكل من شاركت في تحرير هذه المجلة و  
أتمنى للجميع التوفيق و الصحة و العافية.

« زهاء غفارى »  
و السلام على من اتبع الهدى



## ٢- محرم الحرام؛ شهر الملاحم والشهداء

يعد شهر محرم الحرام، شهر ملاحم البطولة والتضحية والفداء الذي رسم تاريخا خالدا و فريدا، جسد إنتصار الدم على السيف، بعدما شهد سفك دماء أفضل خلق الله في ذلك التاريخ، على الأرض ليحفظ الدين الإسلامي المحمدي الأصيل، وبه إنتصر سيّد الشهداء في ثورته الخالدة، وانتصرت أهدافه ومبادئه العظيمة، وظلّ مثلاً و أنموذجا أوحدا للكفاح المقدس وشبها يطارد الظالمين و يؤرق الطغاة علي مدى العصور و الأزمان، كما يمدّ الثوار بالعزيمة والإرادة والرؤية و البصيرة الثقافية والموقف الوضاء.

ها هو شهر محرم الحرام، شهر نشر بظلاله الحزين و المؤلم، و تجددت معه المأساة في قلوب المحبين، شهر شهد الملحمة التاريخية التي لازالت أصداؤها تختلج في النفوس لتشكل مدرسة للأباء و لتعبر الانسانية بذكرها إلى هناك، حيث الطريق الأقصر إلى الحرية والشهادة والكرامة والسعادة الأبدية. شهر نراه حاضرا كل عام بما أسيتته وعلى مر السنين، ليهب للإنسانية دروسا في التفاني و الشجاعة والتضحية و البطولة في هذا العالم الفاني.

لقد غيرت عاشوراء مجرى التاريخ، و فتحت آفاقا مشرقة للوقوف بوجه الظلم والطغيان. ولاشك أن الإمام الحسين عليه السلام، هو حامل راية الإسلام المحمدي الأصيل الذي أظهر بأن الإنسان الحقيقي لن يطأطأ هامته أمام الظالم. إنه قمة من قمم أهل بيت النبوة عليهم السلام السامية، الذي لم يتوان لحظة واحدة في جهاده أمام اليزيديين والذي أدهش العالم بمواقفه المبدئية وتضحياته وتفانيه.

حقا إن شهر محرم الحرام هو شهر الملحمة والشجاعة والشهامة ورمز لمقارعة الظلم و الإستكبار. إنه يستمطر السماء دما و دموعا على فراق العترة الطاهرة.. وستظل البشرية تذرف دموعها دما، حزنا على هذه المأساة الخالدة بخلود التاريخ. ورغم أن الإمام الحسين عليه السلام ثار على الظلم وحارب يزيد، إلا أن ثورته الكبرى كانت ضد الجهل والتضليل، و من هنا ظلت ملحمة كربلاء منارا تثير طريق الجهاد ضد المتسكبرين على مر التاريخ الإسلامي. نعم إن شهر محرم الحرام هو شهر إنتصار الدم على السيف، شهر دفع الباطل إلى هاوية السقوط. لقد إمتزج إسم محرم دائما بشهامة و بطولة الأشخاص العظماء، الذين لم ييخلوا في تلك الظروف الحساسة، طرفة عين عن الوفاء والتضحية بأرواحهم وكبروا في ظلال الخوف من الله والوفاء لدينه وخلقوا ملحمة لا مثيل لها. عظماء أمثال ابي الفضل العباس عليه السلام الذي تقلد بشجاعته وتضحياته وسمي ساقى عطاشى كربلاء، الإمام السجاد علي بن الحسين والسيدة زينب بنت أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليهم السلام الذين حضروا واقعة الطف أيضا، ضربوا بعد الواقعة أروع المواقف البطولية الشجاعة و البسالة وأماطوا اللثام عن الوجه البغيض لليزيديين وفضحوا حقيقة أمرهم للمسلمين و كشفوا جانبا آخر من واقعة كربلاء بخطبهم الثورية الخالدة. لقد قال مفجر الثورة الإسلامية الإمام الخميني الراحل بشأن محرم الحرام: «محرم هو الشهر الذي إنتفضت فيه العدالة لمواجهة الظلم، وقام فيه الحق لمواجهة الباطل، فأثبت أن الحق منتصر على الباطل على مر التاريخ». وقال أيضا في كلمة أخرى: «محرم هو الشهر الذي أوحى فيه سيد المجاهدين والمظلومين الإسلام، و أنقذه من مؤامرة عناصر بني أمية الفاسدين، الذين كانوا قد ساروا بالإسلام إلى حافة الهاوية». ان هذا الشهر ليس له شيء سوى الحسين و كربلاء، و هو شهر الدموع و الدم وشهر التضحية لعشاق طريق الحق، و إن العيون لتتهمر بدل الدموع دما في ذكرى فراق الكوكب الثالث من أنوار أهل بيت الوحي والرسالة عليه السلام، وهو ذكرى إنتصار ثورة كربلاء، التي ستظل رايتها خفاقة على مر التاريخ وإلى الأبد.

«بريسا جعفرزاده»



## بسم الله الذي رفع راية العباس

### ٣- ألقاب أبي الفضل العباس

الألقاب التي تُضفى على الشخص فهي تحكي صفاته النفسية حسنة كانت أو سيئة وقد أضيفت على أبي الفضل (عليه السلام) عدّة ألقاب رفيعة تنم عن نزعاته النفسية الطيبة وما اتصف به من مكارم الأخلاق وهي:

#### ١- قمر بني هاشم:

كان العباس (عليه السلام) في روعة بهاءه وجمال صورته آية من آيات الجمال ولذلك لُقّب بقمر بني هاشم. وكما كان قمراً لأسرته العلوية الكريمة فقد كان قمراً في عالم الإسلام فقد أضاء طريق الشهادة وأنار مقاصدها لجميع المسلمين.

#### ٢- السقاء:

وهو من أجلّ ألقابه وأحبّها إليه أما السبب في إمضاء هذا اللقب الكريم عليه فهو لقيامه بسقاية عطاشى أهل البيت: حينما فرض الإرهابي المجرم ابن مرجانة الحصار على الماء وأقام جيوشه على الفرات لتموت ذرية النبي (صلى الله عليه وآله) عطشا، قد قام بطل الإسلام أبو الفضل بإقتحام الفرات عدّة مرّات وسقى عطاشى أهل البيت ومن كان معهم من الأنصار وسنذكر تفصيل ذلك عند التعرّض لشهادته.

#### ٣- حامل اللواء:

هو من ألقابه المشهورة وأشرف لواء، أنّه لواء أبي الأحرار الإمام الحسين (عليه السلام) وقد خصّه به دون أهل بيته وأصحابه، وذلك لما تتوفر فيه من القابليات العسكرية ويعتبر منح اللواء في ذلك العصر من أهمّ المناصب الحساسة في الجيش وقد كان اللواء الذي تقلّده أبو الفضل يرفرف على رأس الإمام الحسين (عليه السلام) منذ أن خرج من يثرب حتى انتهى إلى كربلاء وقد قبضه بيد من حديد فلم يسقط منه حتى قطعت يداه وهوى صريعاً بجانب العلقمة.

#### ٤- باب الحوائج:

وهذا من أكثر ألقابه شيوعاً وإنتشاراً بين الناس فقد آمنوا وأيقنوا أنه ما قصده ذو حاجة بنية خالصة إلاّ قضى الله حاجته وما قصده مكروب إلاّ كشف الله ما ألمّ به من محن الأيام وكوارث الزمان وكان ولدي محمد الحسين ممن إلّجأ إليه حينما دهمته كارثة ففرّج الله عنه.

إنّ أبا الفضل نفحة من رحمت الله وباب من أبوابه ووسيلة من وسائله وله عنده الجاه العظيم وذلك لجهاده المقدّس في نصرته الإسلام والذبّ عن أهدافه ومبادئه وقيامه بنصرة ریحانة رسول الله (صلى الله عليه وآله) حتى إستشهد في سبيله. هذه بعض ألقاب أبي الفضل وهي تحكي بعض معالم شخصيته العظيمة وما إنطوت عليه من محاسن الصفات ومكارم الأخلاق.

«بريسا جعفرزاده»

## ٤- في وصف الرسول الأكرم (ص)

و نيران فارس لم تتقاعس ألف عام  
والسحرة رهنت أسحارها أمام الصمد  
فلأول مرة جمع شمل القمر و الشمس  
الأزهار تهلهل بأذن السماء و الرياح تهب بعقول  
الجهلاء  
و أبار المياه تنبجس بلهفة النجباء  
و أغصان السحاب تغزر بأمطار الشفاء  
و إنثق الفرخ في صور الفقراء  
و إستبد البكاء بهجة الفقراء  
فأقبل الجد نحو السماء و اختار صفوة الأسماء  
و قال: إنَّ محمداً هو أفضل الأسماء  
محمد خير الأنام و أحمد خير السماء  
فالجبال ساجدة و المغارة شاسعة للخطاه السامية  
و بعثة السحاب لونت الوجوه الباكية  
و نسيت الأرض أشباح المتاعب  
و كلها نشدت أنشودة التسييح  
و قالت ببسالة:  
طلع البدر علينا من ثنيات الوداع....

«الكلمات: كوثر بهبهاني»

كان الجهل كرمال الأحداث  
فعضفت الرمال بعيون الكفار  
فإنستر الفجر بقناع الأشراف  
و قطف الكهان أحرف الأبطال  
و سكبوا الزيف في الأقوال  
كان الجهل قصاد الأشراف  
و العكاظ أصبح مأمن الأتراف....  
ثم مزقوا الحق إرباً إرباً  
أصبحت اللات و العزى صيحة الكفار  
كأنما نسيت أباييل الرّحمن  
و هل نسيت نسيح بني هاشم  
قد ترتلوا بعبادة الله ترتيلاً  
فتخلوا عن الآثام و المحارم  
فجزاهم الله خير الجزاء  
فأشرقت الشمس بعيون نساءهم  
فأمّنة إصطفت بنور الرّحمن  
فانكبّت الأصنام بصبيحة الميلاد  
وتلعثم إيوان كسرى بصفوة الإسلام  
و ذنغمس الظلم بسماوة الوادي  
و تخيبت بحيرة ساوة بالشموخ الساساني  
فنشب الصراع في خمود نيرانهم

## ٥- من لسان طفل فلسطيني

أقبلوني يا ثوار العرب  
أقبلوني يا أبطال بابل  
فبابل إنمحت في كل الحروب  
أقبلوني يا جنود الجيوش  
فإن الجيوش فجرُ الفشل  
أقبلوني يا كراسي الشرف  
فإن الشرف مسرح العيون  
أقبلوني يا عقال العشائر  
فإن العقال سوط الجهالة  
أقبلوني يا أيادي الحسد  
فإن الأيادي تثبت الدماء  
أنا أشرف قبضة في العصور  
أنا صرخة الحزن في الشُّموس  
أرافق في كل حدبٍ و صوب  
دماء الأخت و الأم و الوطن  
فالأم أنجبت بيت الفراق  
و الأخت رسمت بعين البكاء  
و أما الأناص نيام على صدر الخيانة

«الكلمات: كوثر بهياني»



## ٦- أقسام العبادة

رسم الإسلام منهاجاً تعبدياً كاملاً، للعقل و النفس و البدن و جعل لكل جانب من هذه الجوانب الإنسانية، المراجعة التعبدية والطريقة التكاملية، الذي يوصله صلة دائمة بالله ( سبحانه ).  
إنَّ منهاج تعبدي كامل، تشترك فيه كافة قوى الإنسان ، وعناصر كيانه بالله ( سبحانه ) لئلا ينفصل عن مصدر وجوده، وجهه سيره في الحياة فيتخلف بعض كيان الإنسان عن مواصلة السير عن طريق الخير، والإمتداد نحو تكامل لا يعرف الحدود ولا يقف عند تصور المحدود ، لذا كانت عبادة الإسلام تشمل:

### ١- العبادة العقلية:

وهو أرقى الممارسات العبادية في الإسلام، وأكثرها قدرة على ربط الإنسان بخالقه و شدّه إليه ..  
و الإنسان يمارس هذه العبادة عن طريق التفكير و المعرفة ، فيتجه العقل إلى إله ( سبحانه ) فقد عد الإسلام التفكير في خلق الله و تدبر عظمته أفضل صنوف العبادة و أرقى وسائل التصعيد و التكامل الذاتي للإنسان لأنَّ التفكير العلمي الرصين ، هو الطريق إلى معرفة الله ( سبحانه ) و إنكشاف عظمته ...  
وهو الذي يفتح أمام الإنسان أبواب التكامل و يمنحه القدرة على النظر إلى الأشياء من خلال منظار العلم ، و على أساس وعيه و ريادته، فتتجلى للإنسان مظاهر عظمة الله و جليل قدرته ، فيذعن العقل لهذه العظمة و يتخلى عن كبريائه و غروره الفكري و العلمي، و إعتداده بنفسه و قدرته ليسلم بعبودية الله ( تعالى ) و تصاغره أمام عظمته ...  
ولذلك جاء حديث القرآن مادحاً التفكير و موجهاً الأنظار إلى المفكرين و ذوي العقول الذين يتعاملون مع الفكرة و الكلمة بوعي و تمعن بحثاً عن الهدى و تحريماً للصواب ليكونوا قِدوة الإنسان و مثال المؤمنين ، قال تعالى في سورة الزمر، آية (١٧-١٨):  
( قَبَشِرْ عِبَادِ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَ أُولَئِكَ هُمُ أُولُوا الْأَلْبَابِ )  
و قوله في سورة فاطر ، آية (٢٨)  
( إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ )  
وجاء في الحديث الشريف:  
( تفكر ساعة خير من عبادة سنة )  
و روى عن الإمام علي (عليه السلام):  
( ما عبد الله بشئ أفضل من العقل )  
و عن الإمام الرضا (عليه السلام):  
( ليس العبادة كثرة الصلاة و الصوم و إنما التفكير في أمر الله ( عزَّ وجل )

### ٢- العبادة النفسية:

و ينتج عن الخضوع و التسليم الإيماني و التصديق بالرسول و الشرائع ، الإلتزام بمبادئ الدين و نظامه ، و الإهتمام بمنهجه و قيادته، فتؤثر كل هذه الحقائق تأثيراً إيجابياً على إتجاه النفس إلى الله ( سبحانه ) و إذعانها لأمره ، بتفويض الأمر إليه و التوكل عليه و الرضا بقضائه و قدره و الشكر على نعمه و إخلاص الحب له ...  
إنَّ هذه المواقف النفسية التي تعتمد على سلوك المؤمن هي من أجل مظاهر العبادة و أصدقها ، فهي تمثل إنعكاس الإيمان في أعماق الإنسان، و تفاعله مع الذات، و تنمية شعور النفس الحقيقي بالعبودية لله، و رغبتها في التسليم، و التوافق مع إرادته و مشيئته جل و علا ...

### ٣- العبادة الجسمية:

و هي كل فعل يقتضى توجيه القوى البدنية لأداء الأفعال المشعرة بالخضوع لله، و الإستجابة لأمره، أو إشباع حاجات البدن، و التعبير عن نوازه و وفق شريعة الله و سنَّته في الحياة ، كما في أداء الواجبات التعبدية البدنية المختلفة ، كالصلاة ، و الصوم، و الجهاد، و الحج ، أو في الإمتناع عن المحرمات و الممارسات الشاذة كالخمر، و الزنا ، و أكل المال الحرام . الخ ، بقية ترويض البدن و تربيته على الطاعة ، و تعويده على الإلتزام و الإنصياع ل إرادة الله ( سبحانه ) .



وقد عبر الإمام محمد الباقر (عليه السلام) أدق تعبير عن هذه العبادة بقوله:  
( أفضل العبادة عفة البطن و الفرج )

والإسلام جرياً على عادته ، فإنه لم يفصل بين العبادة وبين تحقيق المصالح الاجتماعية للإنسان في أي موقع من مواقع تشريعه ، لذا كان لهذه العبادات البدنية فوائد اجتماعية و اصلاحية لا تحصى . فهي تساهم في حفظ النظام ، وصيانة قيم الحياة ، وكبح الترفة العدوانية لقلع جذور الشر و الإنحراف من دنيا الإنسان ، تمهيداً لبناء مجتمع إنساني مستقر يعيش في ظلال العدل و السلام .

#### ٤ - العبادة المالية:

كما خطط الإسلام منهج التعبد ، و وضح طريق العبادة للعقل و النفس و البدن حدّد كذلك طريق العبادة في مجال المال و الثروة الملكية ، و حدّد مسؤوليات الإنسان المالية ، وطريقة تعبده المالي ، ففرض الزكاة و الخمس و الحج و حثّ على الإنفاق ، و التضحية بالمال في سبيل الله ( سبحانه ) إكمالاً لخطة (نامفهوم) العبادة ، و اتقاناً لمنهجها .  
و لم يكتفِ الإسلام ببيان أساليب و جوه الإنفاق المالي ، بل حدّد الوسائل السليمة و الخيرة للموارد المالية ، و إكتساب الثروة . و أوضح كذلك الأعيان التي لا تصح ملكيتها .. و منع الطرق الشريرة لجمع المال الحرام ، زكاةً للمال و إصلاحاً للحياة .

«زهراء غفاري»

## ٧- في وصف السيده معصومة (س)

يا أَيُّهَا الكريمة  
همسات الكواكب أسدلت عليك ستار الظلمة  
فأيقظت مبكرة و شاهدت ولاية المحبة منذ نعومة أظفارك  
ثم ترعرعت أناملك في مس ذرية الأنبياء ...  
طوبى لك يا سلالة الأفاخم  
طوبى لك يا سميعة أصوات حجج الله  
طوبى لك يا شاكرة الله في الليل و النهار ...  
كيف أعرفك حينما الشمس هبت لك الأنوار الشامخة ...  
كيف أعرفك و السماء هبت لك من لونها الأزرق....  
كيف أعرفك و الأنهار جرت لأجل عفتك...  
كيف أعرفك و جبهة الجبال ترتعش لصمودك....  
يفتقر لساني عن وصفك و تجف بحيرة عقلي من مهابتك  
و لكن مهلاً يا ابنتي موسى ....  
كشفت اللغز و السر  
من الآن فصاعداً أبحث عنك في قلب الطاهرات و في جوف الناشئات ...  
أبحث عنك في جفون الرطوبة و في سقوط العبرة...  
أبحث عنك في العبرات الحازمة التي تقف أمام الخذلان و الغزو الثقافي...  
فهيمنت و سيطرت في إيمان البنات و حياء الفتيات...  
فالإيمان و الحياء توأمان لا يفترقان حتى يصلا إلى الجنّة....  
ملاذك ملفوف تحت راية العفة و الحياء  
فأنت توطئة المعصومية في عصر إنحدر إلى الركاكة ...  
و الآن أصبحت نجابتك أحلى من العسل في قلب الصالحات  
و أمر من الحنظل في فؤاد السافرات....  
وتبرج الجاهلية هو الذي يرمي إليك سهام الأشواك و يؤلمك  
و لكن جيلك الصالح يقف بحجابه الكامل أمام تلك الرماح حتى يفلح بالشهادة  
و يصرخ حياً على الفلاح...  
طوبى لشهيدة الحجاب حينما تسعد بلقائك .  
طوبى لها يا للسعادة و الشرافة ...

«الكلمات: كوثر بهبهاني»



## ٨- في مدح امام الحسن العسكري (ع)

سكنت الشمس في اليوم العاشر من الربيع الثاني حينما طلع البدر في السماء وأصبحت الساعات ممزوجة بالهدوء الموحد دون أي ظلام آخر. عصفير المدينة، هللت بمولود قد طهر النفوس من الدنس وبعّد القلوب من الحجر. يا مدينة النبي، تبرجي بعاطفة غريبة مثل تلك العاطفة التي تمنحها للنعاس الكسلة الذين لا يستنقذون من الجهالة قطا. فمجارى العمر وأشواق القلوب، مازالت مرغوبة في يوم ولد فيه إمام لقب بالزكي والعسكري...

أبارك للذاكرة التي أتاحت الفرصة لهياكل الفراعين، كي يسمعوا تهليل الرحمة على الأرض. أبارك لكل من أراد الحق و شقق الباطل. وطأة الزكي على كل أرض تسحق الخناسين و النمامين، فسامراء في البداية لم تكن سامراء. كثافة الأشجار و الورود، هزت العيون النبيلة و صرخت على الخلفاء الكفرة حينما إنعكفوا إنعكاف الأنامل.

فأبارك لكل مدينة، عانقت أبا المهدي بأسلوب الفرح و السرور...

«الكلمات: كوثر بهباني»



## ٩- الأربعة:

من بين جميع صور الكرم والسخاء والعطاء في زيارة الأربعة استوقفتني وأحزنتني الصورة أدناه لامرأة جنوبية فقيرة تشبه أمهاتنا توزع الماء على الزوار بملامح مليئة بالرجاء.

الفقر المليء بقيم العطاء والسخاء هو الذي يمنح القيمة الكبيرة والعظيمة لهذه المرأة، لأن الغني عندما يقوم بالعطاء فإن هذا الأمر يعتبر طبيعياً، ولكن الفقير عندما يعطي فسيكون في هذا العطاء ألف معنى ومعنى وألف رسالة ورسالة.

صورة هذه المرأة تختصر جوهر ما علمه الحسين لأتباعه: أن يكونوا كرماء حتى وهم فقراء، وأن يكونوا أشداء في مواجهة الطغيان والظلم حتى وهم مخذولون، وأن يكونوا رحماء مع أعدائهم حتى وهم منتصرون!

هذه المرأة العظيمة هي نتاج تاريخ الحزن والبكاء والتعاطف مع المظلوم والتصدي للظالم، ذلك التاريخ الذي هدّب وصقل أرواحنا والذي صنع تسامحنا الفريد وأنتج عاطفتنا الإنسانية الغزيرة التي يعبرنا البعض بها!

أولئك الذين لم تطأ أرجلهم يوماً طريق الزيارة الأربعة، الآن يتظاهرون بالحزن والألم تجاه الأموال التي يبذلها أصحاب المواكب خدمة لزوار أبي عبد الله ومنهم الزوار الإيرانيين... هل يتخيل هؤلاء المنافقين مدى الحزن الذي يصاب به أصحاب المواكب عندما يقل العدد في منازلهم ومواكبهم أو عندما تبقى لديهم كمية فائضة من طعام الزائرين؟ | وهل يصدقون أن أصحاب المواكب يعتبرون هذا المال المبذول في الأربعة من أسرار البركة في أرزاقهم طوال السنة؟ اتركوا الخدمة لأهلها ولا نحتاج مشاعرهم. كان يقول: إن هذه الزيارة المليونية معجزة إلهية!

فسألته: كيف؟

قال: خلال ٢٦ عاماً قمع البعث هذه الزيارة، إستخدموا كل قوتهم لقتلها ومحوها، آخر مشاركة لي كانت في عام ١٩٧٧ م فرأيت الدبابات والطائرات والمدرعات والحرس الجمهوري، كانوا على أهبة الاستعداد وكانهم يتحضرون لمعركة ضارية، كنا نتوقع بأن هذه الزيارة المباركة تلفظ أنفاسها الأخيرة، لكن أنظر ١٤ مليون زائر يتحملون الحر والبرد ويقطعون آلاف الكيلومترات من أجل المشاركة وآلاف المواكب وآلاف الجنود والشرطة يخدمون الزائر، أنظر إلى هذا البهاء وهذه العظمة، ثم إبحث عن البعث؟ أين هم؟ أليست هذه معجزة؟

## ١٠-النصائح الغذائية للبالغين، أثناء مرض كوفيد-١٩

ما يجب عليك معرفته  
إن التغذية السليمة مهمة للغاية فتناول غذاءً متوازناً كل يوم لتحصل على الفيتامينات والمعادن وألياف الغذائية والبروتين ومضادات الأكسدة التي يحتاج إليها جسمك لتعزيز صحتك، وتقوي جهازك المناعي، وتحدّ من خطر إصابتك بالأمراض المزمنة والمعدية.

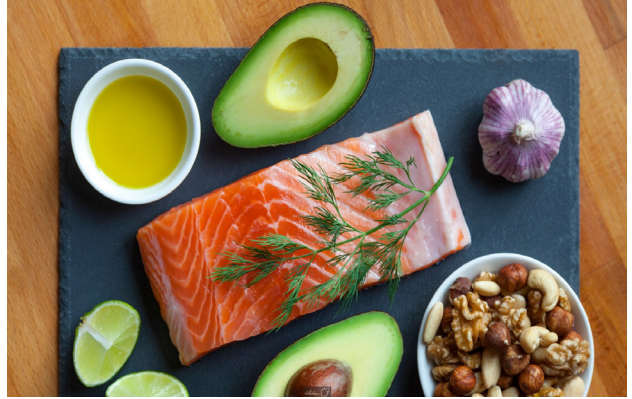
تناول أطعمة طازجة وغير مُعالَجة مثل الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي/الأصفر، والبقوليات (مثل العدس والفاصوليا)، والمكسرات والحبوب الكاملة مثل الذرة غير المُعالَجة أو الدخن أو الشوفان، أو القمح، أو الرز البني، أو الجذور مثل (البطاطس) والبروتينات مثل (اللحوم، والأسماك، والبيض، والحليب)



إشرب ما يتراوح من ٨ إلى ١٠ أكواب من الماء كل يوم. إن الماء هو الخيار الأفضل، ولكن يمكنك أيضا تناول مشروبات أخرى (مثل عصير الليمون المخفف في الماء وغير المحلى والشاي والقهوة - دون إفراط)، وتناول الفواكه والخضراوات التي تحتوي على الماء (مثل الخيار والطماطم والسبانخ والفطر والبطيخ والبروكلي والكرنب والبرتقال والتفاح والتوت).



تناول الدهون الصحية الموجودة في اللحوم البيضاء (مثل الدواجن)، والأسماك، وأفوكادو، والمكسرات، وزيت الزيتون، والصويا، والكانولا. وزيوت الذرة وعباد الشمس، بدلا من الدهون الموجودة في اللحوم الدهنية، والزبدة، وزيت جوز الهند، والقشدة، والجبن والسمن، والشحم. وتجنب الدهون التي توجد في الأغذية المصنعة، واللحوم المصنعة والوجبات السريعة، والوجبات الخفيفة، والأطعمة المقلية، والبيتزا المجمدة والبطائر، والبسكويت، والأطعمة التي تُدهن على شرائح الخبز.



قلل من تناول الملح. قلل من كمية الملح والتوابل الغنية بالصوديوم (مثل صلصة الصويا وصلصة السمك) عند الطهي وتحضير الطعام. واجعل إستهلاكك اليومي من الملح أقل من ٥ غرامات (حوالي ملعقة صغيرة واحدة)، وتناول الملح المعالج باليود. وتجنب الأطعمة الخفيفة الغنية بالملح.



قلل من تناول السكر. إختتر الفواكه الطازجة بدلاً من الوجبات الخفيفة الحلوة (مثل البسكويت، والكعك، والشوكولاتة) وقلل من تناول المشروبات الغازية أو الصودا، والعصائر والمشروبات الأخرى الغنية بالسكر (مثل عصائر الفواكه ومركزات عصائر الفواكه المحلاة، والشربات، والحليب المُنكَّه ومشروب الزبادي المحلي).



تجنب تناول الطعام في المطاعم. خلال جائحة كوفيد-١٩ يزيد من مخالطتك لأشخاص آخرين ومن احتمالية تعرضك للفيروس. فاحرص على تناول الطعام في المنزل. إن الطعام المطبوخ في المنزل هو الخيار الأفضل، فهو صحي ومغذي أكثر من الطعام المكتظ بالسعرات الحرارية المَعَدَّ خارج المنزل.



أطلب المساعدة. قد تحتاج خلال جائحة كوفيد-١٩ إلى الدعم لتحافظ على صحتك النفسية ونظامك الغذائي كي تظل في صحة جيدة، خاصة إذا كنت مصاباً بمرض مزمن ويُشتبه في إصابتك به كوفيد-١٩ أو تأكدت إصابتك به. فإذا شعرت بالإرهاق، أطلب المساعدة من المُدرِّبين و من خلال المصادر الموثوقة الأخرى (مثل الوسائط الرقمية والإجتماعية والوسائط المطبوعة والإذاعية)



## أهم الأمور تأتي أولاً:

### ١- حافظ على شرب ما يكفي من المياه

يتكون الجسم من ٧٥٪ من الماء. التوصية المعتادة هي شرب ثمانية أكواب في اليوم من السوائل. نظرًا لأننا أقل نشاطًا أثناء البقاء في المنازل، وقد لا نشعر بالعطش، فمن المهم ضبط إشعارات تذكير منتظمة لضمان الحفاظ على ترطيب أجسامنا. لإضافة نكهة لذيذة وبعض العناصر الغذائية إلى الماء، يمكن وضع شرائح الخيار أو الليمون أو البرتقال في كوب الماء المعتاد. وتجنب المشروبات المحلاة مثل المشروبات الغازية والصودا بسبب ارتفاع نسبة السكر فيها.





## ٢- أغذية للطاقة

هذه الأغذية ضرورية لإمداد الجسم بالطاقة، ولا غنى عنها لتثبيط المخ، ومقاومة الأمراض - إختار المواد الغذائية الأساسية مثل الأرز والمكرونه والخبز والمحاصيل الجذرية. تناول الأغذية مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، التي تزودك بالطاقة لفترة أطول وتساعدك على الحفاظ على وزنك.



## ٣- أغذية تساعد على النمو

هذه الأغذية تساعد على نمو الجسم، خاصة للأطفال. الأغذية التي تساعد على النمو تعيد بناء خلايا الجسم عندما تشعر بالتعب أو عندما تصاب بالمرض. وفي أغلب الأحيان، يتطلب الأمر تناول كميات ضئيلة منها، إلا أنه من الضروري تناولها يومياً. وتتضمن هذه الأغذية اللحوم، والأسماك، والبيض واللبن وغيره من منتجات الألبان مثل الجبن والزبادي. ومن الضروري شراء اللبن وغيره من منتجات الألبان المعالجة بالحرارة العالية التي يمكن تخزينها لفترة أطول، وتجميد اللحوم والأسماك.



## ٤- أغذية الحماية

تضمن هذه الأغذية عمل وظائف الجسم جيداً، وتساعد على حماية الجسم من الأمراض ومقاومة الأمراض الفاكهة والخضروات الخضراء: البروكلي، السبانخ، الكرنب، الخس، القرنبيط، الفاصولياء الخضراء، الخيار، الكوسة، البازلاء، الفلفل الأخضر، التفاح الأخضر، الكيوي، العنب الأخضر، الليمون، الأفوكادو. الفواكه والخضروات البرتقالية والصفراء: الجزر، اليقطين، الذرة الحلوة، البطاطا الحلوة، الفلفل الأصفر، التفاح الأصفر، المشمش، البرتقال، الجريب فروت، الخوخ، المانجو، الباباز، الكمثرى، الأناناس. الفواكه والخضروات الحمراء: الطماطم، الفجل، الملفوف الأحمر، البنجر، العنب الأحمر، الفراولة، البطيخ، الكرز، التوت، الرمان، التوت البري، التفاح الأحمر.



## ٥- الأغذية الممنوعة - تجنب هذه الأغذية

لا تعتبر الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر والملح (الأغذية المصنعة) جزءاً من أي نظام غذائي صحي. ومن المهم في هذا التوقيت الحرج تجنب هذه الأطعمة؛ لأنها لا تقدم أي فائدة غذائية



« فاطمه نقدي »

## ١١- متعاطفة الكورونا

عجبا كيف عصفت يا كورونا  
كم بلدا دخلت فيه يا كورونا  
أخذت براحتك و تجول كل البلاد  
و ركبت مركب الحمق و تبغي يا كورونا  
أنت تسرع و لست مخبرا بذلك  
سببت إرتعاش الأناس يا كورونا  
إذهب و إجعل الشر لمن أكل الوطاة  
دعنا أصغ إلينا بالله عليك يا كورونا  
كرعد و برق دوّ على من لا يرحمنا  
إنتبه كيف شذت الآخرين يا كورونا  
إنّ الناس ينقل عنك في الأسواق و الأزقة  
أنهم قد اعرضوا عن التسوّق متحدّثين عن غمهم يا كورونا  
و هم مشغولون بالحديث عن الزنجبيل و القرقة و الثوم و العسل  
بدلت أطعمة الناس إلى دم مشوّش يا كورونا  
من زمن إتيانك يجول و يستغل البعض في الميدان هذا  
يملؤون المخزن بالكمّامة و يضاعفونها يا كورونا  
يعلنون إنّ الأسعار الرخيصة باهظة  
بدلت الأيام الممتعة إلى سجون مزعجة يا كورونا

«الكلمات: بريس جعفرزاده»

