

HAHO | هاهو

مجلة

شهرية

Magazine العدد (68) 1447 / 2025

تصدر عن هيئة FG العلمية العالمية - القسم العربي

الفتوى الدينية : عائتي في وجه
البناء الإسلامي المعتز
المفكر الإسلامي الشيخ
د. هانيبال يوسف حرب

علم طي الأنوار
د. نور ميري

الخطابة والاحتفال الإلكتروني
أ. هدي زايد

هل يجب أن تصوم قبل التحليل؟
أ. راما السعدي

الحقوقية أ. سهام موسى :
حب العلم أيقظ قواي الخاصة

أب / أغسطس 2025 - الموافق: صفر 1447 www.fg111.net

مؤسسوا مجلة هاهو:

- 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

هيئة 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
- د. عائشة العناكوة
- أ. عبد الهادي دنون
- أ. مصعب العناكوة
- أ. راما السعدي
- د. سماء الجعبري
- م. دانية هرشو
- م. نور هرشو
- أ. ملاك العناكوة
- أ. أحمد حسني
- أ. هدى زايد
- أ. منال جبيلي

كلمة رئيسة التحرير:

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

تعدّ القراءة باباً مهماً من أبواب التنمية الذاتية
للإنسان ولفكر الإنسان، فلربما ائتلاف الحروف
وصحبتها يساعد على الإنسان إضافة لاكتسابه
المعرفة بأن يعتاد إشراقات الحروف وما يمكن أن
توصله من كونها موصلات ومراكب للنور الجميل في
الوجود.

فاقرأوا وابنوا معها ألفة.

د. سارة الجعبري

تابعنا

على تطبيق التليغرام:

<https://t.me/hahomagazine>

على الفيسبوك :

مجلة هاهو haho magazine

تقرؤون في هذا العدد:

- 1 كلمة رئيس التحرير
- 3 محتويات العدد
- 5 كلمة شهر صفر 1447 هجري
- 7 مسؤوليات الحمام-ج6
- 13 علم طي الأنوار
- 17 حب العلم أيقظ قواي الخاصة
- 23 هل يجب أن تصوم قبل التحليل؟
- 27 حين تتحو الرياضة إلى دواء -ج2
- 29 التربية الحديثة وأثرها في بناء جيل واع -ج7
- 33 اليد العليا
- 37 متلازمة المبيض المتعدد الكيسات
- 41 الخطابة والاحتفال الإلكتروني
- 45 إنه أواب
- 49 الأسطورة والتكنولوجيا - ج6
- 53 دعوة للصلاة على النبي محمد صلى الله عليه وآله وسلم

التصميم الجرافيكي:



H.H Creative Arts

لإعلاناتكم في مجلتنا يرجى التواصل عبر تطبيق
التيلغرام عبر المعرف التالي :
@dr_sarahaljabari

أو عبر البريد الإلكتروني :
hahomagazine@gmail.com

الداعمون:



أكاديمية FG-Group
التركية



راديو فاميلي غروب



مؤسسة
التواصل الهندسية



دار العقيق
للأحجار الكريمة

كلمة شهر صفر 1447



بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين
الصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم

الفِئَوِيَّةُ الدِّينِيَّةُ: عَائِقٌ فِي وَجْهِ الْبِنَاءِ الْإِسْلَامِيِّ الْمُتَّزِنِ

إِنَّ شَهْرَ صَفَرٍ لَيْسَ زَمَانًا لِلتَّشَاوُمِ، بَلْ فُرْصَةٌ لِلتَّفَكُّرِ فِي
مَوَازِينَ الْأُمَمِ وَحِكْمَةِ التَّدَافُعِ فِي التَّارِيخِ. وَفِي وَسْطِ مَا
يَشْهَدُهُ الْعَالَمُ الْإِسْلَامِيُّ مِنْ تَغْيِيبِ لِدَوْرِ الْعُلَمَاءِ، تَبَرُّزُ
الْحَاجَةِ الْمُلِحَّةِ لِتَفْعِيلِ حُضُورِهِمْ فِي صِيَاغَةِ إِلَّا سْتِرَاتِيجِيَّاتِ
السِّيَاسِيَّةِ.

فَإِنْ تَحْيِيدَ الْعُلَمَاءِ، أَوْ حَصْرَهُمْ فِي فِتْنَةٍ ضَيِّقَةٍ تَتَّسِمُ بِفَهْمٍ
أَحَادِيٍّ، يُؤَدِّي إِلَى تَفَكُّكِ الْوَعْيِ وَتَشَوُّشِ الْبِنَاءِ الدَّوْلِيِّ
الْإِسْلَامِيِّ. وَإِنْ عَوْدَةَ الْعُلَمَاءِ لِمَكَانِهِمُ الْأَصِيلِ فِي الْإِرْشَادِ
السِّيَاسِيِّ وَالْاجْتِمَاعِيِّ لَهِيَ الْخُطْوَةُ الْأُولَى فِي طَرِيقِ
النُّهْضَةِ الْحَقِيقِيَّةِ.
فَلْيَكُنْ صَفَرٌ نُقْطَةً تَحَوُّلٍ، وَإِعَادَةً نَظَرٍ، وَبِدَايَةَ نُهْوضٍ.

والله يقول الحق وهو يهدي السبيل
وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.
بقلم د. هانيبال يوسف حرب

بسم الله الرحمن الرحيم
 اللهم صَلِّ على محمد حبيبك صلاة علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا
 وزدنا علماً تسري منه إلينا فينا وآله وصحبه وسلم .
 اللهم لاسهل إلا ما جعلته سهلاً، وإنك تجعل الحزن إذا شئت سهلاً
 سهلاً، لا تكلنا لأنفسنا طرفة عين ولا أقل من ذلك.
 رحمتك نرجو إن ربك هو الفتاح العليم.
 سبحان ربي الأعلى الوهاب.

مسؤوليات الحجام تجاه مجتمعه

الحجامة ليست مجرد مهنة، بل هي رسالة مجتمعية وأمانة صحية وأخلاقية. فالحجام لا يؤدي عملاً فردياً منعزلاً، بل يتعامل مع جسد الإنسان وبيئته وصحته النفسية والبدنية. ولهذا، فإن للحجام مسؤوليات عميقة تجاه مجتمعه، نبرز منها عنصرين أساسيين :

1. الحفاظ على المجتمع من التلوث

يُعد الحجام مسؤولاً مباشراً عن منع التلوث داخل المجتمع، بحكم تعامله اليومي مع الدم والأدوات الطبية. فأي تهاون في أساليب التعقيم أو التخلص من النفايات قد يؤدي إلى انتشار الأمراض والأوبئة. وتشمل هذه المسؤولية:

- استخدام أدوات معقمة وآمنة لكل مريض، والحرص على عدم إعادة استعمال الأدوات ذات الاستخدام الواحد.

مسؤوليات الحجام الجزء السادس والأخير

أ. أحمد حسني

- ## 2. النهوض بصحة أفراد المجتمع

تقديم خدمة صحية آمنة ومبنية على معرفة صحيحة بمواضع
الحجامة وتوقيتها وأثرها على الجسم.

نشر الوعي الصحي بين الناس، وربط الحجابة بسلوكيات صحية شاملة، كالتغذية المتوازنة والراحة النفسية.

تحسين جودة الحياة الصحية خاصة لدى كبار السن، والمرضى المزمنين، ومن يعانون من إرهاق أو توتر دائم.

بذلك، يصبح الحجام فاعلاً في بناء مجتمع أكثر وعياً وصحة،
ويؤدي دوره في تحقيق العافية الوقائية والعلاجية.

الحجام الحقّ ليس فقط من يملك مهارة فنية في وضع الكؤوس، بل من يملك ضميرًا حيًّا يشعر بمسؤوليته تجاه صحة الناس وسلامة بيئتهم. فكل جلسة حجامة هي فرصة لبناء جسد معافى ومجتمع أنظف، وبهذا يكون الحجام شريكًا حقيقيًا في صناعة الوعي والصحة.

فلاحظ كيف أن الأنوار تُطوى وتتضغط في الكينونات، كما انطوت
أنوار العلوم فيما ذكرنا سابقاً.

ولا تستغرب ففي زماننا ترى قطعة معدنية صغيرة - رُقاقة
إلكترونية كما في الفلاشات و حتى أدق - تحوي آلاف و ملايين
المعلومات و الصور وغيرها المضغوطة داخلها في حين أن حجم
الرُقاقة المادي لا يتجاوز السنتيمترات.

ومن ذلك (طي الأنوار في السور القرآنية)..
حيث جاء في الأحاديث الشريفة أن سورة الإخلاص
تعدل ثلث القرآن.. فمن قرأها ثلاثاً فكأنما قرأ القرآن
كله.. و كذلك سورة الزلزلة تعدل نصف القرآن..
و سورة الكافرون تعدل ربع القرآن..

بسم الله الرحمن الرحيم
والحمد لله رب العالمين الذي أشرق الكون بنور وجهه الجميل و عمّ
نوره سائر الأرجاء بإطلاقه، و الصلاة و السلام على النور الهادي
الرحيم سيدنا و حبيبنا محمد وعلى آله الأنوار و صحبه الأخيار
والتابعين.

(علم طي الأنوار) هو من العلوم الجميلة التي تعلمناه من فضيلة
العلامة الدمشقي الشيخ الدكتور هانيبال يوسف حرب حفظه الله
تعالى.

حيث جاء في الحديث الشريف أن الله تعالى جمع علوم العالمين في
الكتب السماوية الأربعة (التوراة والزبور والإنجيل و القرآن)، و
جمع علوم الكتب الأربعة في القرآن الكريم، و جمع علوم القرآن
الكريم في المَفْصَل - أي من سورة ق إلى آخر القرآن - و جمع علوم
المَفْصَل في فاتحة الكتاب..

وأضاف العارفين أن علوم الفاتحة انطوت في البسملة، وعلوم
البسملة انطوت في الباء، التي بدورها انطوت علومها في النقطة..
تلك النقطة التي تذكرنا بالحديث الشريف: (أول ما خلق الله تعالى
القلم فقال له اكتب.. فكتب النقطة فسالت.. فكان ما هو كائن إلى يوم
القيامة).

علم طي الأنوار

د. نور ميري

فحين تقرأ بضع آيات فقط من سورة صغيرة مما ذكرنا أعلاه، فأنت تنال ثواب قراءة القرآن الكريم كله.. بل إن قراءة سورة يس تعدل قراءة القرآن عشر مرات كما جاء في فضلها. فالثواب القرآني المطوي في هذه السور هو من طي الأنوار المكنون في ذات هذه السور الشريفة.

و من هذا العلم (طي أنوار الأسماء الحسنى الـ 99).. فرقائها مطوية في الأسماء المعنوية السبعة، التي بدورها مطوية في رقائق اسمه تعالى الرحمن.. الذي بدوره مطوي في رقائق ذاتية لفظ الجلالة (الله) الدال على كل الأسماء والصفات، ولفظ الجلالة بكل علومه و رقائقه إنما مُدرَج في الاسم الأعظم.

ومن حياض هذا العلم فهم الحديث الشريف: (مَنْ حفظ القرآن الكريم فكأنما أُدرِجَت النبوة بين جنبيه , إلا أنه لا يُوحى إليه).

كانت هذه بعض الأمثلة والإشارات في حياض هذه العلم الواسع (طي الأنوار)..

وسبحان الحق تعالى المتجلي بنوره كيفما يشاء بحكمة و اتقان .. والله يقول الحق وهو يهدي السبيل.

17

والعجيب كون السؤال ذاك مما لم أدرس، فاتنبه وأدرسه، وكان النجاح حليفي فيأتيني ما لم يأتي لغيري رغم اجتهدهم، فكنت مثلاً أنسى كتابي طيلة الفصل إلا ذاك اليوم الذي تفاجأنا فيه بأن هناك اختبار كتاب مفتوح. كذلك ما حدث من شعوري بترجيح خيار على خيار في سؤال اختيار من متعدد، والذي أجبته بشكل صحيح على غير عاداتي.

تعاضم امتناني، عندما مررت هذه الفترة بتجربة مع قريبة لي في الثانوية العامة، والتي كانت على وشك الانهيار قبل الاختبارات الوزارية بسبب شعورها أنها لا تستطيع تذكر ما تدرس وأنها مهما درست لا تجد أي نتيجة؛ لذلك اقترحت عليها أن أقوم بمساعدتها مما علمني إياه الله على يد وليي المرشد.

كنت أقوم بالذكر حتى ييسر الله لها الإدراك والفهم والنجاح في اختباراتنا. بالبداية لم نلاحظ تأثير هذه التجليات حتى توقفت عن الذكر في اختبار ما، مما كان له أثر سلبي فلاحظت كونها متشتتة وكثيرة النسيان والخطأ، ثم استعنت بذكر الله تعالى في باقي الاختبارات ووجدنا آثار مذهلة على الطالبة، فقد أصبحت أكثر تركيزاً، كانت تقول: أنها تُنهي الاختبار قبل وقته وتجد كل شيء سهل وتتذكر كل ما درست، وحتى عندما يصعب عليها أمر ما تجد أن هناك صوت ما داخلها يخبرها أي خيار تُرجح.

حب العلم أيقظ
قواي الخاصة
الحقوقية أ. سهام موسى

واللحظة الصادمة كانت أن هذه الفتاة بالرغم من كل ما أخذته من دروس تقوية في مادة الرياضيات مع ذلك بقيت تجيب بشكل خاطيء إلى أن استعنت بالعلم والذكر، وحدث أمر عجيب بحيث قالت لي: أنا لم أجيب بهذه السهولة والذكاء منذ أن كنت في الصف الرابع الابتدائي.

في الختام، أرى أنني مهما تحدثت لا أستطيع وصف امتناني لهذا التميز الذي أعيشه بفضل الله تعالى الذي رحمني وجعلني من المتعلمين والساكنين في دوحة الهانبيالية. فأنا أعيش متعلمة ومعلمة بقوة لا يملكها كثيرون من طالبي العلم والمعلمين، وبهذا المقال ذكرت مقتطفات بسيطة جداً من لطائف علوم سماحة الشيخ العلامة د. هانيبال حرب وما جعلتني أشعر به من رقي ونجاح وفهم ووعي والكثير الكثير.

حب العلم أيقظ
قواي الخاصة
الحقوقية أ. سهام موسى

هل يجب أن تصوم قبل التحليل؟

دليلك المبسط لأشهر الفحوصات الطبية

أ. راما السعدي

1. تحليل سكر الدم الصائم (FBS)

- الصيام المطلوب: 8 ساعات على الأقل.
- السبب: لضمان قراءة دقيقة لمستوى السكر دون تأثير الطعام.
- يسمح بشرب الماء فقط.

- **الصيام المطلوب: 8-12 ساعة.**

- الخطوات: صيام ثم شرب محلول سكري ثم سحب عينات متكررة.
- يُستخدم لتشخيص السكري أو سكري الحمل.

- **الصيام المطلوب: 9-12 ساعة.**

- **ملاحظة:** الكوليسترول الكلي قد لا يتأثر كثيرًا بالطعام لكن الدهون الثلاثية تتأثر بشدة.

هل يجب أن تصوم قبل التحليل؟

دليلك المبسط لأشهر الفحوصات الطبية

أ. راما السعدي

الفحوصات التي لا تتطلب صيامًا:

1. تحليل السكر التراكمي (HbA1c)
 - يقيس متوسط مستوى السكر خلال آخر 2-3 أشهر.
 - لا يتأثر بالصيام.
2. تحليل الدم الشامل (CBC)
 - يُستخدم لفحص خلايا الدم والهيموغلوبين.
 - لا يحتاج صيامًا.
3. تحاليل الغدة الدرقية (T4 ، T3 ، TSH)
 - لا تتطلب صيامًا.
4. تحاليل البول والبراز
 - لا تتطلب صيامًا، لكن يجب اتباع تعليمات النظافة وتجميع العينة.
5. تحاليل الفيتامينات (فيتامين D ، B12)
 - غالبًا لا تحتاج صيامًا، إلا إذا أوصى الطبيب بعكس ذلك.
6. تحاليل الهرمونات
 - مثل هرمونات الخصوبة أو الكورتيزول.
 - لا تحتاج صيامًا، لكن قد تُجرى في أوقات محددة من اليوم.

نصائح هامة قبل التحليل:

- الصيام يعني عدم تناول أي طعام أو شراب باستثناء الماء.
- تجنب التدخين والعلكة والمنكهات.

حين تتحول الرياضة إلى دواء

الجزء الثاني - أ. مصعب العناكوة

بسم الله الرحمن الرحيم
الرياضة كدواء نفسي:

الجانب الأكثر إبهاراً في "دوائية الرياضة" هو أثرها النفسي إذ تؤدي الرياضة المنتظمة إلى:

تقليل التوتر والقلق: عبر إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين والسيروتونين.

مقاومة الاكتئاب: وتعتبر الرياضة خياراً علاجياً أساسياً في البروتوكولات النفسية الحديثة، بل إن بعض الدراسات أثبتت تفوقها على مضادات الاكتئاب في بعض الحالات.

تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات: خصوصاً لدى فئة المراهقين وكبار السن.

تحسين جودة النوم: وهو عامل حاسم في الصحة النفسية والعصبية.

حين يكتب الطبيب "مارس المشي مرتين يومياً" بدأت المستشفيات والمراكز الطبية في كثير من الدول بتطبيق "الرياضة الموصوفة"، أي أن الطبيب يكتب للمريض خطة تمرين منتظمة كجزء من الوصفة الطبية.

وتوجد في بعض المستشفيات "صالات علاج حركي" تشرف عليها فرق متعددة التخصصات: طبيب، أخصائي علاج طبيعي، أخصائي تغذية، ومدرّب مؤهل.

هذا التحول في الرؤية يغيّر من مفهوم المريض نفسه، إذ لا يرى الدواء فقط في حبة أو حقنة، بل في سلوك يومي منضبط، تكون فيه الحركة أداة شفاء عميقة.

رياضة المجتمع: الدواء الذي يُعطى للمدينة، فحين تنتشر الرياضة بين الناس، فإن المجتمع كله يتعافى، نرى انخفاضاً في تكاليف العلاج، وتحسناً في إنتاجية الفرد، وانخفاضاً في مؤشرات العنف والانتحار والإدمان.

فالرياضة الجماعية — كالمشي، والدراجات، والأندية الرياضية المفتوحة — تخلق بيئة صحية تفاعلية، وتمنح الإنسان شعوراً بالانتماء والانضباط، لكن... ما شروط "دوائية الرياضة"؟

لكي تتحول الرياضة إلى دواء فعّال لا بد من توافر ثلاثة شروط أساسية:

1. الانتظام: فالتمارين المتقطع لا يصنع التغيير الحقيقي، وإنما تكرار العادة هو ما يغيّر الجسم والدماغ.

2. التوازن: لا إفراط ولا تفريط، فالإجهاد الزائد قد يؤدي إلى نتائج عكسية.

3. الملاءمة الفردية: يجب أن تُصمّم الخطة الرياضية حسب الحالة الصحية والعمر والقدرات الشخصية، ولا يجوز تعميم برنامج واحد على الجميع.

حين نمارس الرياضة بوعي، لا نحرك أقدامنا فقط، بل نحرك الحياة داخلنا تكون الرياضة دواء صامت، لا يعلن عن نفسه كالعقاقير، لكنه يعالج في العمق، دون آثار جانبية.

وفي عالم يضج بالصخب والضغط النفسية، ربما نحتاج أن نعيد النظر في أولوياتنا، وأن ندرك أن الجري في الحديقة أو المشي الهادئ قد يكون في بعض الأحيان أصدق من وصفة، وأقرب إلى الشفاء من قنينة دواء.

التربية الحديثة وأثرها في بناء جيل واعٍ (7) أ. عبد الهادي دنون

بسم الله الرحمن الرحيم
والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ..
وبعد :
7- التربية الحديثة وتعزيز القيم الإنسانية :

1- غرس قيم التسامح والتعايش :
التعليم الحديث يشجع على احترام التنوع الثقافي والديني من خلال تضمين مفاهيم التسامح والقبول في المناهج الدراسية . يُعد هذا أساساً لبناء مجتمع متماسك ، حيث يتعلم الطلاب منذ الصغر كيفية التعامل مع الاختلافات بطريقة إيجابية وبناءة .
مثال : تنظيم فعاليات مدرسية تحتفي بالثقافات المختلفة لتعزيز فهم الطلاب واحترامهم للتنوع دون المساس بعقيدة أحد والسماح بإبداء الآراء الإيجابية البناءة .

2- تعزيز المسؤولية الاجتماعية :
تهدف التربية الحديثة إلى خلق جيل واعٍ بدوره في المجتمع من خلال برامج تنمية المسؤولية الاجتماعية . هذه البرامج تشجع الطلاب على الانخراط في الأنشطة المجتمعية مثل التطوع في المشاريع البيئية أو المساهمة في حملات التوعية الصحية .
مثال : إشراك الطلاب في تنظيف الأماكن العامة أو تنظيم حملات لجمع التبرعات للمحتاجين .

3- تنمية الوعي البيئي :

مع تزايد المخاوف البيئية ، تركز التربية الحديثة على تعليم الطلاب أهمية الحفاظ على البيئة . يتم ذلك عبر تقديم دروس عن الاستدامة ، إدارة الموارد الطبيعية ، والطاقة المتجددة .
مثال : إنشاء حدائق مدرسية صغيرة يديرها الطلاب ، مما يعلمهم الزراعة المستدامة وأهمية التشجير .

4- تعزيز القيم الأخلاقية :

تركز التربية الحديثة على تعزيز القيم الأخلاقية مثل الصدق ، النزاهة ، والتعاون . يتم ذلك من خلال دمج هذه القيم في المناهج الدراسية والأنشطة اليومية .
مثال : إدخال برامج تعليمية تُعزز من فهم الطلاب لأهمية الأمانة في حياتهم الشخصية والمهنية .

5- بناء ثقافة الحوار :

التربية الحديثة تشجع على التعبير عن الآراء بحرية واحترام وجهات النظر المختلفة . يساعد ذلك في تنمية مهارات التواصل الفعال وحل النزاعات بطريقة سلمية .
مثال : إقامة مناظرات طلابية حول قضايا مجتمعية بهدف تدريبهم على التفكير النقدي والاستماع الفعال .
سنتحدث في العدد القادم عن الأساليب التربوية الحديثة إن شاء الله تعالى

اليَدِ العَليَا

الشيخ المقرئ عبد الله كشكوش المقدسي

بِسْمِ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ..
أَهْلًا بِكُمْ أَحِبَّائِنَا قُرَّاءُ مَجَلَّتِنَا (هاهو)،
وَكُلُّ عَامٍ وَأَنْتُمْ بِخَيْرٍ وَسُرُورٍ.

نَحْمَلُ الْيَوْمَ مَعَ سِلْسِلَةِ تَفْسِيرِ أَحَادِيثِ
قَدْرِيَّةٍ.. الْمُنتَقَاةِ مِنْ أَحَادِيثِ الْمُصْطَفَى
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ،
وَنَتَفَكَّرُ الْيَوْمَ فِي حَدِيثِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ التَّالِي: عَنْ
حَكِيمِ بْنِ حِزَامٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ
رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَصَحْبِهِ
وَسَلَّمَ:

الْيَدُ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ الْيَدِ السُّفْلَى، وَابْدَأْ بِمَنْ
تَعُولُ، وَخَيْرُ الصَّدَقَةِ عَنْ ظَهْرِ غَنَى،
وَمَنْ يَسْتَغْفِرَ يُعَفِّهِ اللَّهُ، وَمَنْ يَسْتَعْنِ يُغْنِهِ
اللَّهُ. (صحيح البخاري)

مَا زِلْنَا أَحَبَّتَنَا الْكَرَامُ فِي سِلْسِلَةِ الْأَحَادِيثِ
الْقَدْرِيَّةِ الشَّرِيفَةِ مِنَ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ
الْمُطَهَّرَةِ..

وَمَعَ حَدِيثِ الْيَوْمِ الَّذِي يُبَيِّنُ لَنَا فِيهِ النَّبِيُّ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ
التَّفَاضُلَ بَيْنَ أَهْلِ الْإِسْلَامِ، وَكَيْفَ يَحْتَسِبُ
الْإِسْلَامُ عَلَى الصَّدَقَةِ وَالْإِنْفَاقِ فِي سَبِيلِ
اللَّهِ، وَبَيِّنَ أَنَّ مَا عِنْدَ اللَّهِ أَبْقَى مِمَّا يَدَّخِرُهُ
الْإِنْسَانُ لِنَفْسِهِ..

وَأَمَّا قَوْلُهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ:
"الْيَدُ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ الْيَدِ السُّفْلَى" يَشِيرُ
إِلَى أَنَّ الْعَطَاءَ وَالْإِنْفَاقَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ خَيْرٌ
مِنَ الْأَخْذِ. هَذَا يَعْنِي أَنَّ الْمُسْلِمَ الَّذِي
يُعْطِي وَيَتَصَدَّقُ يَكُونُ فِي مَكَانَةٍ أَفْضَلَ مِنْ
الْمُسْلِمِ الَّذِي يَأْخُذُ. وَالْعَطَاءُ هُنَا لَا يَقْتَصِرُ
عَلَى الْمَالِ فَقَطْ، بَلْ يَشْمَلُ أَيْضًا الْعَطَاءَ
بِكُلِّ أَشْكَالِهِ.

36

متلازمة المبيض المتعدد الكيسات (Polycystic ovarian syndrome)

تعاني 4 - 6% من النساء في سن النشاط التناسلي من أحد أشكال متلازمة المبيض متعدد الكيسات PCOS .
تمثل هذه المتلازمة حالة مزمنة تتميز بعدم إباضة مزمنة أو نقص في تواتر الإباضة مع علامات سريرية ومخبرية لفرط الأندروجين.
عادة ما تبدأ هذه الحالة عند البلوغ.

من الناحية السريرية فإن أشيع أعراض PCOS هي:

- الشعرانية 90%
- عدم انتظام الطمث 90%
- العقم 75%
- حب شباب و سمنة

معايير التشخيص وجود عاملين من العوامل الثلاثة التالية :

- ١- مظهر كيسات متعددة في المبيضين عن طريق الإيكو.
- ٢- اضطراب في الدورة الطمثية مع وجود مظاهر أندروجينية ذكورية مثل حب الشباب أو الشعرانية.
- ٣- زيادة في الوزن أو زيادة معدل مقياس BMI أو زيادة محيط الخصر (بدانة مركزية).

متلازمة المبيض المتعدد الكيسات

د. نضال ترماني

- التاريخ الطبي.
- فحوصات بدنية.
- تحاليل دم لقياس مستوى الهرمونات.
- الموجات فوق الصوتية.

يمكن أن يحتوي المبيضان على كيسات متعددة في حوالي 20% من النساء الطبيعيات من الناحية الهرمونية. ويساعد التشخيص المبكر والعلاج على تحسين نوعية الحياة.

ويشمل العلاج بشكل أساسي :

- زيادة النشاط البدني والرياضة .
- تحسين مستوى الكالسيوم مع فيتامين د
- نظام غذائي خاص يعتمد على تخفيف النشويات وزيادة الخضار والبروتين والسّمك .
- أحيانا نحتاج بعض الأدوية لإصلاح الاضطراب الهرموني ومظاهر الشعرانية وحب الشباب .

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدي وحببي محمد وعلى آله وصحبه أجمعين إلى يوم الدين .

مرحباً بكم أيها المتابعون الكرام في عدد جديد، ولقائنا بكم يتجدد ونسعد باللقاء بكم فأهلاً وسهلاً بحضراتكم.

أبدأ حوارٍ معكم متابعينا الكرام بسؤال !

وهو هل سمعتم بالخطابة الإلكترونية ؟

الخطابة

والاحتيايل الإلكتروني

أ. هدى زايد

يا سادة كرام الخطابة الإلكترونية هي المرأة التي تنسق بين شاب وفتاة، وتعمل على إيجاد طرق للتفاهم بينهما بهدف الزواج، ويكون هذا التنسيق من خلال المواقع الإجتماعية، كما ويكون لديها عددا من الأسماء والمواصفات لشباب وفتيات راغبين بالزواج، ومهمتها أن تنسق بين الطرفين ليجد كل منهما الشخص المناسب، ويتم هذا التنسيق مقابل مبلغ من المال متفق عليه بين الأطراف، وغالبا ما تحدث هذه الأمور بين المغتربين.

هذا هو عمل الخطابة الإلكترونية في الأصل، وطبعاً في الحالات الطبيعية.

ولكن للأسف الشديد تستغل بعض الخطابات الإلكترونيات ظروف هؤلاء المغتربين وثقتهم بها، فيتم التواصل معها سواء من الشاب أو الفتاة أو عائلة أحدهما لإيجاد الشريك المناسب

والضحايا لهم الله أن يأخذ حقهم من هؤلاء المحتالين.

والله يقول الحق وهو يهدي السبيل والحمد لله رب العالمين.

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين المتجلي على عباده بالرحمات، الرزاق ذو القوة المتين، والصلاة والسلام على خير الخلق رحمة العالمين وعلى آله وصحبه أجمعين والتابعين وتابعيهم إلى يوم الدين .

يدعو الحق سبحانه وتعالى عباده إلى الرجوع والأوب باستمرار وعلى أنات الزمن، يعود العبد عن ذنبه ويعود العبد عن تقصيره، ويعود العبد عن غفله.

فالعبد المسلم كثير الأخطاء في حياته اليومية، في عمله وفي بيته وفي مجتمعه، يسير في ركاب الحياة تشغله عن حقيقة وجوده، عمل ومال وأبناء وتنافس الدنيا، فكل ابن آدم خطاء وخير الخطائين التوابون.

الأمر الذي يحتاج إلى أن يعود إلى رشده وينتبه إلى تقصيره، فيستغفر ويتوب، ثم يعود لمشاغل الدنيا، ثم يعود فيستغفر ويتوب وهكذا هو الإنسان المسلم في العموم.

يذكره الحق سبحانه ويدعوه للعمل والاجتهاد، وأن لا يمل، فجاء في الحديث الشريف الصحيح: قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ حَيْثُ يَذْكُرُنِي، وَاللَّهُ لَنَافِرُ بِتَوْبَةِ عَبْدِهِ مِمَّنْ أَحَدِكُمْ يَجِدُ ضَالَّتَهُ بِالْفَلَاةِ، وَمَنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ شِبْرًا، تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَمَنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا، تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا، وَإِذَا أَقْبَلَ إِلَيَّ يَمْشِي، أَقْبَلْتُ إِلَيْهِ أَهْرُولُ.

فالله سبحانه وتعالى يحب التوابين ويحب المتطهرين، فإذا استقام أمر العبد وصلاح تجده أقل انشغالا بأمور الدنيا الفانية وأكثر ارتباطا بحقيقة وجوده، فغفله أقل ووصله أطول وأوبته أدوم .

إنه أوّاب

العارف بالله تعالى
الشيخ د. سفيان الجعبري

قال تعالى في الآية 9 من سورة المؤمنون: " وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ " ، هذا هو الانسان المؤمن، يعيش حقيقة عبوديته لله، يتعلم دينه ويسلك على الصراط المستقيم، جاهدًا في محاربة نفسه وترويضها لتسموا وتصبح جاهزة للعبودية الحقيقية، ذنوبه أقل، جهوده وإقباله يزداد، أدى فروضه وانتقل إلى زيادة النوافل فإذ هو في درجات الايمان.

جاء في الحديث القدسي الصحيح: " لا يزال عبيد يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به " ، يسعى للدرجة الأعلى وهي الحب الإلهي، ثم يرتقي المؤمن وتزداد صلته بالله فإذا هو ممن فازوا بالحب الإلهي ووصل إلى الشهود والتحقيق وصار من أهل الإحسان، على صلة دائمة، قال تعالى في الآية 23 من سورة المعارج " الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ " ، نعم هي الدرجات العلى، ارتقاء الحب الإلهي.

قال تعالى في الآية 100 من سورة التوبة: رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي تَحْتَهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ " ، نفس مطمئنة راضية مرضية، قال تعالى في سورة الفجر: " يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَأَدْخِلِي فِي عِبْدِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخِلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾ " .

المخلوق عبد ضعيف، تتجاذبه الأهواء والشهوات وأمور الدنيا، إلا أنه يقوى بالجوء إلى كنف الحق، يبتعد ويقترب، قال تعالى في سورة ص: " نِعَمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ " صدق الله العظيم اللهم اجعلنا من اهلك وخاصتك برحمتك وفضلك، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

إنه أَوَّاب

العارف بالله تعالى
الشيخ د. سفيان الجعبري

الجزء السادس

م. نور هرشو

. أسطورة الكائنات الفضائية واستكشاف الفضاء:

- الأسطورة: تتحدث العديد من الأساطير عن كائنات فضائية تزور الأرض، مثل الأساطير الهندية التي تتحدث عن الفيما (مركبات طائرة).

- الواقع التكنولوجي: اليوم، يُستخدم العلم لاستكشاف الفضاء والبحث عن الكائنات الفضائية من خلال برامج الفضاء والتلسكوبات الفضائية مثل ناسا وإيسا.

14. أسطورة الخلق وتقنيات الهندسة الوراثية:

- الأسطورة: تتحدث الأساطير عن الآلهة التي خلقت البشر والكائنات الحية بطرق خارقة، مثل أسطورة براهما في الهندوسية.

- الواقع التكنولوجي: اليوم، يُستخدم العلم في الهندسة الوراثية لتعديل الجينات وخلق كائنات جديدة وتحسين المحاصيل الزراعية والأدوية.

أساطير إضافية وتأثيرها على الواقع التكنولوجي:

15. أسطورة مينو تور والمتاهات الرقمية:

- الأسطورة: مينو تور هو وحش نصفه رجل ونصفه ثور يعيش في

متاهة معقدة بناها ديدالوس في جزيرة كريت كانت المتاهة تهدف إلى إبقاء الوحش محبوساً وصعب الوصول إليه.

- الواقع التكنولوجي: فكرة المتاهة ألهمت تطوير الخوارزميات والحلول الرقمية التي تستخدم في تصميم أنظمة الأمان المعقدة والشبكات الحاسوبية التي يجب على المتسللين تجاوزها.

يمكن اعتبارها أمثلة للتحديات الرقمية التي يجب التعامل معها بذكاء وحذر.

صَلُّوا عَلَيْهِ مَحَبَّةً

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

شَارِكُونَا عِدَدَ صَلَوَاتِكُمْ خِلَالَ الْأُسْبُوعِ
بِإِسَالِهِ كُلِّ يَوْمٍ جُمُعَةٍ

عبر تطبيق التليغرام على مجموعة:
الطريقة الشاذلية المجددية الكمالية

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



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 | هاهو

مجلة
شهرية

Magazine

1447 / 2025 - العدد (68)

تصدر عن هيئة FG العلمية العالمية - القسم العربي

اقرأوا تصحبوا
الحروف وتألفوها