

مجلة مقتطفات حرة (منبر من لا منبر له)

تتابعون في طيات العدد الخامس:

محاكمه-مبارك-الفائده السياسيه
الصفحة (٧)



صواريخ s-300 محور اللقاء
بين جون كيري وبوتين
الصفحة (٣-٤)



جاسوس في موسكو و توقيت
الاعلان
الصفحة (٨)



الولايات المتحدة-بريطانيه- المانيه -اسرائيل تحذر موسكو من نقل منظومه الصواريخ s-300الى الاسد:

حذر وزير الخارجية الامريكي جون كيري من مغبه مد الاسد بمنظومه الصواريخ المذكوره.
رئيس الوزراء البريطاني ديفيد كامرون في لقائه بوتين في سوتشي حذر من مغبه الصفقه .
وزير الخارجية الالماني غويدو فايبسترفيلي في لقائه سيرغي لافروف في وارسو حذر بدوره من ذلك.
فيما سيقوم رئيس الوزراء الاسرائيلي بزياره ضروريه كانت صباح الثلاثاء التقى فيها بوتين وحذره من
يحدث صدام بين اسرائيل و الوحدات الروسيه العامله في منظومه الدفاع الجوي التابعه للاسد- s-300في
حال استمرت موسكو في اصرارها على مد الاسد بمنظومه s-300
فاسرائيل ستأخذ على عاتقها مسؤوليه الدفاع عن امنها الذي سيحل به صفقه موسكو مع الاسد.

تتابعون في هذا الإصدار:

الرقه والمجلس التاسيسي
لتوحيد الفصائل العسكريه

عقده-الزنجي-تنعكس سلباً
على السياسه الامريكيه

كيف نتواصل مع عقلنا الباطن

فائدة الرياضة في التخلص من
الاكتئاب

استند من عرض شركة
okayfreedom واحصل على
VPN الى حدود ه جيغا:

عقده الزنجي تنعكس سلباً على السياسة الأمريكية:



مركز دمشق الافتراضي للدراسات والرأي
Althwra editorial

و ليس ضرورياً التذكير بأن بدايه ولايته الاولى تعرض لمحاولة اغتيال على الاقل لمره واحده من قبل خليه سريه بيضاء. و ان الاقليات-العرب-المسلمين-الافارقة- اللاتين-كانوا جل من انتخب-باراك اوباما. صحيح ان العقده المذكوره ضمنيه و نفسه بالدرجه الاولى و ليست ظاهره. غير ان السيد باراك اوباما ترجم عقدهه وفق للاتي:

يحتتم عليه ان لايقدم على اي خطوه تجعله في موقع المساءله. باراك اوباما يقرأ التاريخ جيداً مستفيداً من تجربه-جورج دبوش غير ان اوباما لا يستطيع الاقدام بشكل جريئ و حاسم كسلفه-جورج دبوش.

فالولايات المتحده الامريكه ابان فترتي رئاسه-جورج دبوش جعلت من نفسها و استعادت بشكل جلي هيئه الولايات المتحده كقوى عظمى رقم واحد منذ حرب-فيبينتام. -اوباما شعوره مفاده ان اي خطوه خطأ قد تؤدي بمستقبل اول رجل من اصل افريقي في منصب الرئاسه و بالتالي تتحقق نظريات عنصريه ضمن ذهنه تاريخيه لا تمحوها ان اول رئيس من اصول افريقيه رئيساً للولايات المتحده. من غير المجدي الان التعمق في نفسه الرئيس اوباما.

غير ان السؤال هو هل يجب على اداره الرئيس اوباما ان تتحلى بشيئ من الشجاعه لمعالجه ملفات مزمنه شرق اوسطيه و دوليه؟
الجواب نعم:

-على المستوى الدولي التعاطي مع تعاضم قوه الصين في الشرق الادنى بشكل يخلو من الحزم .

تمميع الدرغ الصاروخي الذي كان مزعم نشره في شرق اوربا .

ضرب نصيحه الجنرال-ستانلي ماكريستال -عرض الحائط فيما يخص الظرف العسكري في حينه في افغانستان.

ملف كوريا الشماليه منذ استلام الدكتاتور-جون اون-التعاطي معه بشكل يخلو من افق ما.

-على المستوى الشرق اوسطي-الملف السوري خاصه يتم التعاطي معه بمنتهى التردد و الاسفاف اداره اوباما يحكمها الخوف من الاقدام على اي عمل جريئ و حازم في سوريا قد يكلفه حياته السياسييه. فيما لو كان سواه في سده الرئاسه لربنا كان الوضع مختلف طبعاً لا تنكر عليه حساباته .

الجواب نعم اداره الرئيس اوباما تنقصها الجراه.

الاخضر الابراهيمي المنتهيه ذهنيته السياسييه و الموشك على التقاعد في مهمته الفاشله الموشك على الاستقاله انتعشت مهمته لمنح فرصه طويله الامد للاسد لقمع الثوره السوريه الموشكه على الاختناق بايدي قوى قريبه و بعيده. فيما دول المنطقه من الخليج الى المحيط لا تملك من امرها السياسي شيئاً و ليست ذات وزن . مؤامره دوليه ولا شك ساهمت فيها بشكل ما اضافها الى عوامل سياسييه : عقده الزنجي .

عقده السيد باراك اوباما التي لم و لن يتخلص منها . منذ استلامه منصب الرئاسه في الولايات المتحده و جل اهتمامه و ذهنه مشغول بان اول-اسود-رئيساً للولايات المتحده.

عقده السيد باراك اوباما التي لم و لن يتخلص منها . منذ استلامه منصب الرئاسه في الولايات المتحده و جل اهتمامه و ذهنه مشغول بان اول-اسود-رئيساً للولايات المتحده.

كيري في موسكو-بوتين لعب لعبته-تفجيرات بوسطين- و وضع حجر الاساس لحرف السياسة الامريكه فيما يخص الملف السوري.

فيما خطر تمميع الثوره السوريه يتهدها من الدول الداعمه قبل القوى الدوليه العظمى التي تتجاذب الثوره السوريه حسب مصالحها .

يتهدها خطر التميع اولاً من الاشقاء العرب المستعدين لبيع كل شيء و الرضوخ لكل من يرفع العصي ضددهم .

قدر الشرق الاوسط العربي و الاسلامي ان يبقى رهينه حفنه من الحكام -حراس-مروضين بابخس الاثمان.

فيما الشعوب تدوسها الاقدام و يسفك دمها .

الاعلان عن اتفاق بين روسيا و كيري و من خلفه اداره اوباما. العوده الى اتفاق جنيف .

صواريخ s-300 محور اللقاء بين جون كيري وبوتين:



حذر جون كيري من تداعيات نقل صواريخ متطوره الى سورياه على امن اسرائيل كون ذلك سيؤدي بالنتيجة الى تعزيز قدرات حزب الله و التنظيمات المعادية لاسرائيل.

في اشارة الى صواريخ-S-300منظومه الدفاع الجوي. وفي السياق تحدث الرئيس الروسي فلاديمير بوتين مطولاً مع رئيس الوزراء الاسرائيلي بنيامين نتانياهو وكان موضوع المحادثه العمليه الجويه الاخيره ضد مواقع للاسد و اسلحه كان مزعم نقلها الى حزب الله.

فيما التزم كيري عدم ابداء اي تعليق عن كيفية ايقاف تصدير الاسلحه الروسيه الى سورياه.

الذي من شأنه ليس فقط الاضرار بأمن اسرائيل لا بل التأثير على اي عمليه جويه تقوم بها الولايات المتحده ضد الاسد . و من شأن ذلك خلق صعوبات بالنسبه لاقامه منطقته عازله. عدا عن ان ادارة اوبامه في وضعها المتردد الحالي الذي تحكمه الهواجس و المخاوف من الاقدام على اي خطوه جديده تجاه الملف السوري ما سيؤدي الى خلق وضع سوري متأزم ينحدر الى مزيد من التأزم. فيما ترشح عن وزير الخارجيه الامريكي جون كيري ان الاسد لن يكون جزءاً من العمليه السياسيّه الانتقاليه في سورياه الحكومه الجديده.

فيما التزم كيري عدم ابداء اي تعليق عن كيفية ايقاف تصدير الاسلحه الروسيه الى سورياه. الذي من شأنه ليس فقط الاضرار بأمن اسرائيل لا بل التأثير على اي عمليه جويه تقوم بها الولايات المتحده ضد الاسد . و من شأن ذلك خلق صعوبات بالنسبه لاقامه منطقته عازله. عدا عن ان ادارة اوبامه في وضعها المتردد الحالي الذي تحكمه الهواجس و المخاوف من الاقدام على اي خطوه جديده تجاه الملف السوري ما سيؤدي الى خلق وضع سوري متأزم ينحدر الى مزيد من التأزم. فيما ترشح عن وزير الخارجيه الامريكي جون كيري ان الاسد لن يكون جزءاً من العمليه السياسيّه الانتقاليه في سورياه الحكومه الجديده.

غير انه لم يصرح متى سوف يوضع الخيار العسكري قيد التنفيذ لاييقاف سفك دم الشعب السوري و المشروع الايراني النووي المشبوه. موضحاً ان منطقته الشرق الاوسط في السياسه الخارجيه الامريكيه منطقته تحظى بمطلق الاهميه فيما يتعلق بالامن.

روسيا:
المخاوف من امتداد الربيع العربي الى القوقاز الروسي المسلم بغالبية.
و في اطار تخفيف الانتقادات و الضغوط على واشنطن بما يخص الخيار العسكري ما اذا كانت ادارة-الرئيس اوبامه-جديه في طرحه.

قال وزير الدفاع الامريكي-تشاك هاغل:
ان القدرات العسكريه الامريكيه في المنطقه في مستوى عالي لم يسبق له مثيل في اطار التعاون مع اسرائيل .

مشيراً الى المساعدات التي قدمتها واشنطن للمقاومه السوريه من-اسلحه دفاع صاروخيه- تستخدم ضد الدروع و ضد الطيران-لصد المجهود الايراني الساعي للابقاء على الاسد.

و كذلك علاقات واشنطن القويه مع دول اقليميه فاعله في المنطقه-الشرق الاوسط- الاردن مصر السعوديه العربيه الامارات تركيا.

في سياق متصل عبر السفير الأمريكي في سورية- يذكر انه ترك سوريا ٢٠١٢ -الى الشمال السوري قادماً من تركيا اذ انه التقى بقاده المعارضه-بنفويض من وزير الخارجيه-جون كيري-حيث امضى عده ساعات ثم قفل عائداً تركيا.

تضمنت مهمه السفير فورد ثلاث نقاط اساسيه:

-توضيح ان الاداره الامريكيه لا مانع لديها من ارسال مبعوثين-لم تتوفر لدينا معلومات عن طبيعه مهمه المبعوثين-و نقل المساعدات الامريكيه الى المقاومه السوريه.

-توجيه رساله الى-موسكو-انه اذا اقدمت موسكو على مد الاسد بمنظومه الدفاع الجوي- 300s-و التي ستخل بشكل مزمن بامن اسرائيل فان واشينطون ستمد المقاومه السوريه بمعدات كفيله بتحطيم منظومه الدفاع الجوي التابعه للاسد-ضمناً 300s-الانفاه الذكر.-الابقاء على تركيا كممر لاي تدخل عسكري مستقبلي.

و في ١٥ ايار من المتوقع ان يزور رئيس الوزراء التركي-رجب طيب اردوغان-واشينطون-حاملماً معه الى اداره اوبامه دلانل على ان النظام استخدم الاسلحه الكيميانيه ضد المقاومه السوريه و الجدير بالذكر ان الذين المقاومه السوريه و نقلوا الى تركيا للعلاج من فصائل المقاومه السوريه تبين انهم كانوا عرضه للهجوم الكيميائي.

اكذ-جون كيري-بدوره انه توجد ادله قويه على ان النظام استخدم الاسلحه الكيميانيه ضد المقاومه السوريه.

مركز دمشق الافتراضي للدراسات والرأي [Althawra editorial](#)

محاكمة مبارك الفأده السلسله:

بقلم : هلهة التحرير



لكثر اللغظ بشأن محاكمة الرئيس المصري السابق محمد حسني مبارك و نجله و وزير الداخليه حبيب العادلي.

ومصر غارقه في الفوضى التي ربما لا افق حالي لانهاها .

تستغل محاكمة مبارك كما لو انها نصر للحكومة الحاليه بادانها المتعثر.

محاكمة مبارك بين شد و جذب و اعداء و تأجيل فيما في الخفاء تعقد ما يشبه الصفقه على الشكل التالي :

التهنده بشكل ما مع الفلول كما تسميهم الحكومة و الشعب المصري

لضمان الفنه الصامته من مؤيدي مبارك داخل الجيش و الشرطه.

و افتعال احداث تداعيات قضيه بورسعيد للتغطيه على عيوب الحكومة الحاليه

جاسوس في موسكو و توقيت الاعلان:

مركز دمشق الافتراضي للدراسات والرأي



القاء القبض على دبلوماسي شاب يعمل كسكربتير سياسي ثالث. في السفارة الامريكه في موسكو. ووجهت التهمه رسمياً اليه بالعمل لتجنيد-ضابط استخبارات روسي-القي القبض عليه ليلاً و بحوزته كميات من التعليمات للهدف المجند اضافته الى معدات تقنيه- اتصالات-ضمناً-معدات تنكر.

الجاسوس الامريكي:
كانت الهيئة الفيدراليه للامن الداخلي الروسي--FSB على علم بنشاطه وكان تحت المراقبه-الحمراء-منذ ٦ اشهر-ضمن سلسله مستويات للمراقبه.
اما الضابط الروسي الذي من المفروض تجنيده من قبل الدبلوماسي الامريكي كان ضمن عمليه لاستدراج الدبلوماسي الامريكي المذكور.

فيما امتنع السفير الامريكي في موسكو عن التعليق عن الحادث.

اتت العمليه الروسيه و اتى توقيت الاعلان ضمن مستوى من تباين و خلاف غير معلن بين اداره الرئيس اوباما و اسرائيل من جهة و بين اداره بوتين من جهة ثانيه.
لاضفاء المشروعيه السياسيه و العسكريه على مواقف موسكو المتحجره من الازمه في الشرق الاوسط والثورة السوريه احراجاً لواشنطن بالدرجه الاولى لاسباب تخفيها اداره بوتين.
غير انه من اللافت و الملاحظ انه كلما احتدم خلاف بين موسكو و واشنطن او بالعكس تظهر قضيه تجسس.
للتذكير قبل اكثر من سنتين كشفت خليه تجسس روسيه في الولايات المتحده على خلفيه منع التقارب الروسي الامريكي على خلفيه زياره حاكم ولايه كاليفورنيا ارنولد شوارتزنيغير حاملاً معه تقنيات وادي السيليكون الى روسيا في الوقت الذي كان الخلاف بين البلدين على اوجه بشأن الدرع الصاروخي في شرق اوربا.

دمشق في أسبوع



ايمان الهدى-دمشق

تحت القصف وبين الحواجز هكذا باتت دمشق الياسمين واصوات القصف لا شئ يعلو عليها.. وامل يتجدد بنصر قريب باذن الله

ما زالت جبهات رئيسية مشتعلة في قلب العاصمة تشكل محورا اساسيا في العاصمة في كل من جوبر والقابون وبرزة هذه المناطق الثلاث التي تشكل قوسا من الشرق حتى الشمال تتخللها الاحياء الجنوبية التي تفصل شرق العاصمة عن غربها .. تستمر فيها الاشتباكات وكر وفر على اطرافها تزامنا مع قصف بالهاون والصواريخ يستهدف الابنية السكنية التي باتت خاوية على عروشها فتعمل على تدمير ما تبقى من الذكريات كما يقوم النظام بتضييق الخناق على المناطق شبه الامنة الشمالية بنشر الحواجز بكثافة واغلاق طرق جديدة في العاصمة ومداهمات واعتقالات واسعة يومية في اكثر من منطقة ..

اما بالنسبة للغوطة الشرقية ومع تصريحات حزب الله قوات جديدة تعمل على محاصرة الغوطة الشرقية من الجنوب على طريق المطار وتحاول التقدم باتجاه باقي المناطق يرد على ذلك الجيش الحر بتوحد ١٩ لواء وعلان معركة الفرقان لفك هذا الحصار وفتح طريق الامداد الرئيسي لهم الذي اغلق منذ فترة بعد تقدم قوات الاسد

وتستمر داريا بالصمود وحالة حرب تعيشها المنطقة وتدمير للبنى التحتية باستخدام قوات الاسد والصواريخ ارض ارض والطيران الحربي باستهداف الابنية فلا يسلم منهم بشر ولا شجر .. ويستمر التضييق على المعضمية تزامنا مع القصف بكافة انواع الاسلحة

ايمان الهدى-دمشق

وارتقاء الشهداء بشكل شبه يومي .. ايضا الريف الغربي مازال يقبع تحت حصار وقصف عنيف فتشهد كل من (دروشا والدرخبية وخان الشيخ) قصف عنيف بشكل يومي ادى الى نزوح جماعي كبير ..

فيستمر النظام في اجرامه ويستمر الشعب باصراره تحت امل لعله ينبت نصرا قريبا

حمص في أسبوع



فارس ابو جواد-حمص

عاشت مدينة حمص هذا الاسبوع كباقي الاسبوع الماضية فقد تعرضت اغلب مناطقها للقصف الهجمي من عصابات الاسد و ميليشيات حزب الله

فقد تعرض الريف الشرقي كمدينة تدمر لقصف عنيف تركز على بساتين المدينة اسفر عن اصابات عديدة بين صفوف المدنيين و استشهاده ما يقارب ٧ اشخاص.

اما بالنسبة للريف الشمالي فقد استمر القصف عليه بمدافع الفوزدليكا والهاون والطيران الحربي بمحاولة بائسة من النظام لاسترجاع هذه المناطق واستنزاف قوة الثوار على الارض

اما بالنسبة لحمص المدينة فقد تعرض القسم المحاصر منها لمحاولات اقتحام من عدة محاور و قصف مركز عليها يوميا و لكن جميع المحاولات بانت بالفشل

اما القسم الاخر مثل حي الوعر فهو يتعرض يوميا لقصف عنيف بالهاون يسفر عن عدد من الجرحى والشهداء والخسائر المادية

حلب في أسبوع



محمد الهادي-يحيى عبد الرحمن-حلب

٧ أيار :

حلب - الشيخ سعيد :: اندلاع حريق في محطة الشيخ سعيد لتوليد الكهرباء نتيجة تعرضها للقصف المدفعي من قبل عصابات الاسد والتي تغذي عدة مناطق من أحياء الكلاسة والصالحين والفردوس والمغاير، بالإضافة إلى بعض أحياء المنطقة الوسطى من المدينة

٨ أيار:

سقوط صاروخ سكود على بلدة منغ بالقرب من تل رفعت وسمع دوي الانفجار في مدينة كلس التركية

٩ أيار:

ريف حلب - تل رفعت : سقوط صاروخ أرض أرض على اطراف المدينة وقد سمع دويه في المدينة وفي مدينة اعزاز والبلدات المجاورة في الريف الشمالي

١٠ أيار:

حلب - الشيخ سعيد : ٧ شهداء وعدد من الجرحى جراء القصف المدفعي على الحي

١١ أيار:

ريف حلب : سقوط صاروخ أرض أرض بين مدينتي مارع وتل رفعت

١٢ أيار:

ريف حلب - كفرنوران : القاء براميل متفجرة من الطيران الحربي على جنوب القرية
ريف حلب - كويرس : القاء براميل متفجرة على محيط مطار كويرس العسكري
ريف حلب - اعزاز : سقوط صاروخ أرض أرض على المدينة

١٣ أيار:

حلب - جامعة الثورة : عصابات الاسد تقوم بحملة مدهامة لكلية الهندسة الكهربائية و الإلكترونية بعد رفع الاحرار " راية العقاب " في الكلية لإثارة فزع عناصر الامن المتواجد في المنطقة

١٤ أيار :

اعزاز - كفر كلبين : سقوط صاروخ أرض أرض على القرية مسائلاً

حلب - الراموسة :: اشتباكات عنيفة بين الجيش الحر وعصابات الاسد في محيط مدرسة المدفعية حلب - الزهراء : اشتباكات بين الجيش الحر وعصابات الاسد في محيط فرع المخابرات الجوية حلب - الخالدية : اشتباكات عنيفة تدور في محيط الحي وعند منطقة معمل الغاز بين الجيش الحر وعصابات الاسد ريف حلب : السفيرة - قرية تل حاصل : اشتباكات دارت بين الجيش الحر وحزب ال (pkk) في القرية ووقوع عدد من الجرحى بين السكان . الجيش الحر يعيد السيطرة على طريق الإمداد الواصل بين معمل الدفاع و مطار حلب الدولي بعد إجبار قوات النظام على الإنسحاب من حاجزي "القببتين" و "أم عامود"
- الثوار من "كتيبة شهداء أحد" يستهدفون بالصواريخ محلية الصنع مبنى بريد قرية جبرين قرب مطار النيرب العسكري. وتشهد القرية منذ اسبوع اشتباكات هي الأعنف، تمكن الثوار خلالها من احراق أحد المباني التي تتمركز عليه قناصة قوات النظام قرب البريد، بعد قصف المبنى بمدافع "الفوزديكا".

معركة فك الاسرى لازالت قائمة في محاولة الجيش الحر السيطرة على السجن المركزي حيث وصل الثوار الى مناطق قريبة من السجن المحاصر من كل الجهات بشكل خائق

محمد الهادي-يحيى عبد الرحمن-حلب

ادلب في أسبوع



مؤيد زريق - ادلب

معركة القصاص لأهلنا في باتياس

مع صباح يوم الخميس بدأت كتائب الجيش الحر بعملية واسعة النطاق اطلق عليها: معركة القصاص لأهلنا في باتياس

لتحرير اكبر المعسكرات التي تتحصن فيها قوات النظام على الطريق بين ادلب المدينة و مدينة اريحا متمثلة بـ :

معسكر الشبيبة الواقع على الطريق الدولي بين اريحا وسراقب
معمل القرميد الواقع على الاوتستراد الدولي بين اريحا وسراقب الى الغرب من معسكر الشبيبة
حاجز الصناعة الواقع على اطراف مدينة اريحا من جهة الشرق
معسكر المسطومة الواقع على الطريق الواصل بين مدينة اريحا وادلب المدينة مركز قيادة العمليات العسكرية بادلب

حاجز تل المسطومة الذي يتربع على هضبة مرتفعة وسط بلدة المسطومة ويقع غرب المعسكر وقد بدأت الكتائب والالوية وعلى راسها احرار الشام الاسلامية وصقور الشام ولواء التوحيد وعدد كبير من الالوية والكتائب بدك المعسكرات بقذائف الهاون والدبابات والصواريخ المحلية الصنع تساقطت داخل المعسكرات وهزت تحصينات العدو وادت لانفجارات مدوية

مطار ابو زهور العسكري:

اشتباكات عنيفة اشتدت وتيرتها ومازالت مستمرة واصوات الانفجارات كانت تهز ارجاء المنطقة حيث تقوم كتائب والوية شهداء سوريا واحفاد الرسول بدك المطار بصواريخ الغراد وقذائف الدبابات

مدينة أريحا :

لليوم الثالث على التوالي وبالترامن مع اشتداد وتيرة المعارك في محيط مدينة أريحا وفي المعسكرات المحيطة بها تقوم عصابات الأسد بقصف المدينة بشكل عنيف وعشوائي من الحواجز المحاصرة لها موقعة الكثير من أبنائها بين شهيد وجريح

بلدة التمانعة ريف خان شيخون:

قصف عنيف على البلدة من حاجز الخزانات في خان شيخون ادى الى تهدم بعض المباني السكنية في ريف ادلب استمر من الليل حتى ساعات الصبح الاولى

مشمشان ريف جسر الشغور

تعرضت القرية لقصف مدفعي عنيف من حاجز المشفى المتواجد بجسر الشغور سقط على اثرها سبعة شهداء واكثر من عشرين جريح وتهدم بعض المباني السكنية

اللاذقية في أسبوع



ياسمين الشام-اللاذقية

عانت اللاذقية هذا الأسبوع من انقطاع خدمات الانترنت والموبايل لمدة يومين ، كما تزايدت حملات الدهم والاعتقال ومنها بالقرب من مدرسة التخصصية أسفرت عن اعتقال عدد من الشباب

بينما استمر القصف العشوائي اليومي على قرى الريف المحتل فشهدت قرية بيت عوان قصف عنيف بقذائف الفوزديكا و قذائف الدبابات من قبل عناصر الأسد المتمركزة في برج بيت حليبية ، و قصف صاروخي عنيف على غمام و الدغمشلية و الزويك و القصب و دير حنا ، بعد محاولة الجيش اقتحام جبال التركمان من جهة برج خربة السولاس .

وفي هذا الأسبوع استشهد شاب خلال معركة مطار منغ بريف حلب وهو من أهالي قرية بكاس بالحفة، كما استشهد شابان من أبناء قرية المشيرفة - الحفة اثر قذيفة استهدفت سيارة كانوا يقلونها على طريق سلمى - آرا .

وخلال الأيام السابقة حصل عدة انفجارات مجهولة المصدر في منطقتي طريق الحرش و سوق الصاغة أعقبهما إطلاق رصاص كثيف من قبل عناصر الامن واللجان الشعبية ، لترهيب الأهالي وبث الرعب بينهم .

كما استنفر عناصر الأمن امام قيادة الشرطة وانتشر القناصة على الأسطح أثناء تواجد محافظ مدينة اللاذقية داخل قيادة الشرطة وشهد مشفى الاسد الجامعي في شارع ٨ اذار استنفاً من قبل المسعفين بالتزامن مع وصول عشرات من سيارات الاسعاف لداخل المشفى .

ياسمين الشام-اللاذقية



ابو القاسم -الرققة

الرققة في أسبوع

الاعلان عن المجلس التأسيسي لتوحيد أنوية وكتائب مجاهدي الرقة ويضم ٨ فصائل عسكرية:

١- قتال الفرقة ١٧ واللواء ٩٣ والمطار ثم الجهاد خارج المحافظة .
٢- تشكيل هيئة شرعية بالتوافق على ان يكون مهمتها رقابية وليس جزائية .

٣- تشكيل محكمة عسكرية مستقلة عن الهيئة .

٤- يترك القضاء العادي ليمارس اختصاص وفق ما يقتضيه الشرع الاسلامي .

٥- ندعو لتشكيل مجلس محافظة على ان يعلن الترشيح قبل شهر او شهرين لادارة كافة الامور المدنية بما فيها المؤسسات تحت اشراف الهيئة الشرعية .

٦- تنظيم الحياة المعيشية للمدنيين (شرطة - مرافق عامة - أمور خدمية)

٧- عودة المؤسسات الى عملها السابق لتسيير أمور المواطنين بالشكل الصحيح .

تجمع شباب الرقة الحر بالتعاون مع تجمع شباب تل أبيض قاموا بالذهاب للمعبر الحدودي مع تركيا اليوم وقدموا الورود كمبادرة ودية لحل المشكلة الحاصلة على المعبر بين الجانب التركي وبعض كتائب الجيش الحر ..

احصائية اخيرة:

النظام السوري اطلق ٨٥ صاروخ سكود على محافظة الرقة ٣ منها سقطت في قلب المدينة

- استمرار انقطاع خدمات انترنت الـ DSL لليوم الـ ٥٠ على التوالي

- استمرار انقطاع الكهرباء والماء والري عن الريف الشمالي بما يقارب الشهرين

درعا في أسبوع



رغد ابو حوران - درعا

قرفا: قامت عصابات الاسد باقتحام بلدة قرفا ونفذوا عمليات حرق ونهب وتكسير للمنازل وحملة دهم واعتقالات مع انقطاع تام للاتصالات الارضية والخلوية والانترنت

كفرشمس: قامت قوات النظام باقتحام البلدة وشنّت عمليات دهم وتفتيش واعتقال للمدنيين ترافق ذلك مع اطلاق نار كثيف واحراق للمنازل .

ضمن معركة جسر حوران قامت العصابة الاسدية بحشد قوات ومعدات عسكرية ضخمة متزامنة مع قصف غير مسبوق يشتمل انواع الاسلحة اجبرت عناصر الجيش الحر الذين تمكنوا على مدار ٦٦ يوما من الصمود رغم الامكانيات العسكرية المتواضعة الى الانسحاب واستعادة الطريق الدولي.

ضمن معركة زلزال اللجاة الجيش الحر يواصل حصاره للواء ٣٤ مدرع والتابع للفرقة التاسعة ويقوم بدك معازل الشبيحة في اللواء المذكور برجمات الصواريخ وحققوا فيها اصابات مباشرة.

معركة بركان حوران : كتيبة تل الخضر : تجدد القصف المدفعي والصاروخي العنيف على محيط الكتيبة المحاصرة من قبل ابطال الجيش الحر في محاولة لفك الحصار عنها، حيث قام ابطال الجيش الحر المرابطين في بصر الحرير بهجوم مباغت على كتيبتي النقل و التسليح وكانت نتائج هذا الهجوم اقتحام جزئي للكتيبتين و حرق بعض المقرات و تدمير بعض من الاليات الموجودة و قتل و جرح عدد كبير من جنود الاسد وانسحاب ابطالنا بدون خسائر.

معركة يرموك الكرامة ارتكب النظام المجرم في ٢٠١٣/٥/٨ مجزرة مروعة في بلدة حيط حيث قام الطيران الحربي بتنفيذ غارة جوية راح ضحيتها عائلة كاملة بين شهيد وجريح. كما استمرت الاشتباكات في عدد من المناطق، نامر، الشيخ مسكين، درعا البلد، درعا المحطة: قوات النظام تحاصرة مشفى درعا الوطني وتعتقل عشرات المدنيين والمرضى والموظفين في المشفى واقتادهم الى حاجز حميدة الطاهر

تستيقظ مدينه درعا كل يوم على اصوات القذائف والقصف العنيف لتترك دماراً في الممتلكات وخسائرًا في الارواح .. فقد سقط هذا الاسبوع ٨٢ شهيداً قضى معظم في القصف العنيف والبعض الاخر في سجون الاحتلال الاسدي ..

تستمر انجازات جيشنا الحر في مختلف مناطق درعا لتحريرها من طغيان الاسد.. حيث قام ابطال الجيش الحر باقتحام اللواء ٦١ الواقع في الرفيد في القنيطرة وتم تحرير جزء من الكتيبة الاولى والثانية والرابعة و كتيبة الجاموس وكتيبة الاشارة و كتيبة الهاون ما اسفر عن سقوط الكثير من شبيحة الاسد بين جريح وقتيل واغتنام الاسلحة فيها كما اسفرت عملية الاقتحام عن تలాقة من شهداء الجيش الحر وجرح اخرين.

تسيل: قامت قوات النظام باستهداف البلدة برجمات الصواريخ والمدفعية الثقيلة وقد استهدف القصف منازل المدنيين بشكل مباشر واسفر عن سقوط عدد من الجرحى وخلف فيها اضرار ودمارا كبيرا فيها اضافة الى حالة من الخوف والهلع تصيب الاهالي في ظل ما تمارسه عصابه الاجرام من قصف وحصار خانق.

قوات النظام تقصف بالمدفعية الثقيلة وراجمات الصواريخ والدبابات قرى وبلدات درعا البلد- علما- سحم الجولان وام المياذن- المسيفرة -خربة غزالة- الكتيبة- طفس وقرية الشراخ التابعة لمنطقة اللجاة في حين شن الطيران الحربي عدة غارات جوية على بلدات جاسم وطفس وعلما وخربة غزالة وعلما وقرى وبلدات داعل والمزيريب واليادوده والمسيفرة وقصفها بالصواريخ والبراميل المتفجرة ما اسفر عن سقوط عدد كبير من الشهداء المدنيين حالة الكثير منهم خطيرة في ظل النقص الحاد بالمواد والكادر الطبي غالبيتهم من الاطفال والنساء كما الحق القصف دمارا هائلا بالمنازل والبيوت السكنية.

دير الزور في أسبوع

دير الزور في أسبوع ..

بدأ هذا الأسبوع وكالعادة بقصف يومي ومستمر على جميع المناطق في دير الزور دون استثناء ففي يوم الجمعة ١٠/٥/٢٠١٣ والذي اطلق عليها الناشطون اسم جمعة " باتياس : إبادة طائفية والغطاء أممي " .. قامت قوات النظام بقصف حي الكنمات الذي أدى إلى إصابة أحد أطفال الحي كما قامت بقصف حي الصناعة مما أدى إلى إحتراق العديد من المنازل تزامن ذلك مع اشتباكات عنيفة دارت في الحي بين عناصر الجيش الحر وقوات النظام

كما قامت قوات النظام بقصف أحياء الحميدية و الرشدية و الحويقة و العرضي والموظفين و الشيخ ياسين وبعد صلاة الجمعة لبى الأحرار نداء التظاهر كما لبوه كل جمعة فخرجت مظاهرات في كل من حي الحميدية وفي الميادين وفي مدينة القورية ومناطق أخرى هتفت لباتياس الحرّة ونددت بالمجازر والتخاؤل العربي والدولي والعهد باستمرار الثورة حتى تحقيق النصر . وسجل يوم الجمعة ارتقاء شهيد واحد كما استمرت بطولات الجيش الحر بالتصدي لمحاولات الاقتحام في أحياء الصناعة والجبيلة والموظفين وكذلك حصار مطار دير الزور العسكري ودكّه بصواريخ محلية الصنع وقذائف الهاون كما قام أبطال الجيش الحر بتأمين انشقاق ٩٢ عسكري من قوات العدو الاسدي

أما يوم السبت ١١/٥/٢٠١٣

قامت قوات النظام بقصف عنيف على حي كنمات والصناعة وحي الشيخ ياسين والعرضي

وتمكن أبطال الجيش الحر من قتل أربعة من عناصر قوات النظام في حي الصناعة ، كما دارت اشتباكات عنيفة بين الجيش الحر وجيش النظام في الحي كذلك استمر أبطال الجيش الحر بمحاصرة المطار ودكّه بما يملك من صواريخ محلية الصنع وقذائف هاون

يوم الأحد ١٢/٥/٢٠١٣

بدأ يوم الأحد بقصف على حي الموظفين بالدبابات المتمركزة على الجبل..وتحليق للطيران المروحي في سماء مدينة دير الزور .. كذلك قصف برجمات الصواريخ من المطار العسكري على بلدة المريعية وبلدة البوعمر و بريف دير الزور كما دارت إشتباكات عنيفة في حي الصناعة والرصافة بالتزامن مع قصف للأحياء المحررة في المدينة . وكذلك سقوط صاروخ أرض أرض على بلدة مظلوم من مطار دير الزور العسكري مخلفا أضرارا عدة في المنازل

وارتقى في هذا اليوم شهيدين

الثلاثاء ١٤/٥/٢٠١٣

بدأ اليوم بقصف عنيف برجمات الصواريخ على الأحياء المحررة في المدينة وإحتراق أحد المنازل في حي الحويقة جراء القصف وكذلك سقوط قذيفة على حي الجورة في الحارة المقابلة لمسجد التوبة باتجاه شارع العام ، على أحد المنازل و سقوط عدد من الإصابات .. وقام حاجز مشفى القلب بحي الجورة بقصف أحياء دير الزور المحاصرة برجمات الصواريخ وخاصة حي الصناعة وحي الحويقة بالإضافة إلى قصف قريتي الحسينية والصالحية

كذلك شهدت قرية البوعمر قصف برجمات الصواريخ من مطار دير الزور العسكري

واستمر أبطال الجيش الحر بالتصدي لمحاولات اقتحام كل من حي الصناعة والرصافة وكذلك الجبيلة والرشدية ولا يزال القتال مستمر على أطراف مطار دير الزور العسكري كما قام أبطال الجيش الحر بتأمين انشقاق عدد كبير من قوات النظام

إياد الحمادة -دير الزور



إياد الحمادة -دير الزور

الإثنين ١٣/٥/٢٠١٣

شهدت مدينة دير الزور قصف من قبل قوات النظام على حي العرضي وكذلك قصف منذ الصباح الباكر على حي الجبيلة والشيخ ياسين والعمال والحميدية كما تعرضت مدينة موحسن لقصف مكثف برجمات الصواريخ والمدفعية من مطار دير الزور العسكري

الحسكة في أسبوع

القامشلي وريفها ||

تشهد مدينة القامشلي كل يوم ارتجاجات وأصوات انفجارات ناتجة عن القصف الذي يطال ريفها الجنوبي من مدفعية المطار ومن الفوج ١٥٤م تقصتر هذه الأصوات على المدفعية إنما التحق بها أصوات راجمات الصواريخ طال هذا القصف بلدة تل حميس ونتج عنه أضرار مادية بمنازل المدنيين وفي سياق متصل قصفت مروحيات النظام بلدة تل حميس أيضاً بالمدافع الرشاشة والبراميل المتفجرة وتصدت لها عدت مرات المضادات الأرضية للنوار كما تم اعتقال صدام محمد الغنام من قبل الشبيحة والأمن العسكري عند حاجز دبانة بتهمة القرابة لأحد للناشطين واعتقال السيد سردار حسن من منزله في قرية تل معروف من قبل PYD .

تل براك ||

حملة من القصف الهجمي تكاد أن تكون بشكل يومي تطل البلدة من مدفعية جبل كوكب ومن راجمات الصواريخ فضلاً عن الطيران المروحي الذي القى ببراميل الموت على مركز الحبوب في القسم الغربي منه الذي أدى الى حريق هائل فيه كما استشهد الشاب حيدر خضر العبدلله احد قادة الجيش الحر على يد شبيحة ومرترقه النظام في قريه سيحه مبرد

الحسكة ||

الحسكة حي العزيزية واخر التطورات

صباح يوم الأحد انفجرت سيارة عضو قيادي في حزب البعث قرب مديرية مياه الحسكة ويدعى نوح خليل ونجاته منها، تلاها انفجار سياره ثانية قرب مدرسة الوحدة العربية نجم عن هذان الانفجاران حسب شهود عيان ١٠ شهداء بينهم امرأة وطفلة كانوا بالقرب من موقع التفجير. شهود العيان اكدوا ان قوات الامن رفضت التدخل لتفكيك احد القنابل بعد الاتصال بها والابلاغ عنها تلا ذلك حسب الاهالي تهديدات باقتحام حي العزيزية وبالفعل اقتحمت قوات الجيش مدعومة بشبيحة المثلمين عبرمحور جسر الصناعة الحي الذي شهد نشر لعربات بيرديم ودباباة على جسر الصناعة واخرى امام كل من مديرية المياه والمشفى الوطني وانتشرت قوات للشبيحة ايضا داخل المشفى الوطني وبعض ارجاء الحي من ناحية اخرى شهد حيي الصالحية والمفتي الملاصقات للعزيزية انتشر عناصر YPG

الناشطون اكدوا وقع اشتباكات واطلاق نار قرب جسر الصناعة بينما نقلت مصادر اخرى عن وقوع قتلى او جرحى في عناصر المثلمين نقلوا الى مقر حزب البعث وتضارب الأنباء حول الاطراف المتصارعة هناك ايضا اكد الاهالي بعد الاتصال معهم ان نيران قناصه مجهولة المصدر اوقعت عدد من الضحايا والجرحى في صفوف المدنيين كما شهد الحي حدث اخر وهونشوب حرق هائل شب في مستودعات معمل الغزل



محمد الخابوي - الحسكة

اليعربية ||

أكد قائد كتيبة احرار الجزيرة المسيطر على معبر اليعربية ساجر الشمري انه وفي مساء امس قامت قوات المالكي بتعزيز وجودها وبشكل مكثف ومن ثم قامو بفتح نيرانهم بشكل كثيف على احد حواجز الجيش الحر فقام عناصر الجيش الحر بالرد بالمثل واكد انه في حال تكرر مثل هذا العمل سيكون الرد اقوى فيسود الآن هدوء حذر على معبر اليعربية بعد هذه الحادثة كما لاتزال قوات المالكي تتوافد الى المعبر من الجانب العراقي مع وصول تعزيزات للجيش الحر والاستعداد لأي طارئ

تل تمر ||

لازالت الأجواء مشحونة بالتوتر بين عناصر الYPG والأهالي مع عدة محاولات للجنة السلم الأهلي في مدينة رأس العين وبعد تدخل العديد من وجهاء العشائر لم يتم الاتفاق بشكل جدي على بنود واضحة فلازالت المفاوضات جارية بين جميع الأطراف

رأس العين ||

بعد عدة مفاوضات بين الثوار متمثلين بلواء ببيرس والدولة التركية تقرر فتح نهر الخابور من الجانب التركي بنسبة معينة من المياه لتغذية الخابور والأراضي المحيطة به

هذا وقد قامت الهيئة الشرعية بتوزيع مساعدات للمدرسين المتطوعين في مدرستي عبد الكريم كوسا وسالم مرعي أما على الصعيد العسكري الثوري || تم طبع دفعة هويات اولية لعناصر المجلس العسكري الثوري في محافظة الحسكة

كبداية جيدة للقيادة الجديدة

من هم الشنتو وما هي معتقداتهم:

هيئة التحرير



الشنتو هو الدين الأصلي لليابان سموه كامى - نو - ميتشى، ومعناها طريق الله، واسم هذا الإله باللغة الصينية «شنتو» وأصلها كلمة (Shen) التي معناها: روح، وكلمة (Toa) ومعناها طريق، فكلمة «شنتو» معناها: طريق الله. وهذه الديانة اليابانية التي لا وجود لها خارج اليابان. هي عبارة عن تراث اليابان وتقاليد وعادات متوارثة أكثر منها ديانة لها معتقداتها وشرعها، لذا يمكننا أن نقول: إن الشنتو هي أسلوب حياة يعيشها اليابانيون. والشمس لها مكانة خاصة عند

الشنتو وتسمى: أما تيراسو، ومنها الضوء. ووفقاً لمعتقداتهم فإن السلالة الإمبراطورية التي تحكم اليابان منذ آلاف السنين مقدسة، وسبب قداستها أن مؤسسها الأول سليل الشمس المقدسة، وقد وصل إلى الأرض عبر جسر قائم بين الأرض والسماء، وما يبرر ذلك أن في معتقدات الشنتو ما مفاده أن الأرض والسماء وثيقتا الصلة. والمرأة في عقيدة الشنتو هي الركيزة الأساسي في الأسرة وعلى عاتقها تقوم معظم أمور الأسرة، ومن تقاليدهم أنها تستلم مرتب زوجها وتعطيه مصروفه الخاص، ولكن ذلك لا يمنعها، وهي تحمل المؤهلات العلمية، من طاعة الزوج والإنحناء له وتنفيذ أوامره، فهو السيد المطاع. وخلاصة القول في الشنتوية أنها تراث ونظام حياة تتناقله أجيال اليابان وفيه قدر من الصرامة في التطبيق، وهذا الأمر هو الذي حفظ وحدة المجتمع وأسهم في الثورة الصناعية والتقدم العلمي الباهر في القرن العشرين رغم الخسارة الكبيرة التي أصابت اليابان في الحرب العالمية الثانية.

اكثُر الاماكن خطورة على كوكب الارض:

1- وادي مقطوعي الرؤوس:

يقع في كندا وتحديدًا في كلودايك ولقب بهذا الاسم بعد وقوع مأساة في عام ١٩٠٥ حيث اتجه الاخوان فران وويليام ماكليور مع صديقهما روبرت جير الى ذلك الوادي للبحث عن الذهب، ولم يعرف عنهم اي شئ خلال ٢ اعوام من مغادرتهم، غير ان احد الصيادين اكتشف بعد ٢ سنوات هياكلهم العظمية بدون رؤوس.

ومع مرور الزمن ازدادت مثل هذه الحوادث ، وفي عام ١٩٦٥ اختفت بعثة مكونة من سويديين والماني قصدت ذلك الوادي بغرض الكشف عن سر فقدان النقيب عن الذهب هناك

٢- مقبرة الشياطين:

وهو مرج دائري يقع في روسيا وتحديدًا وسط كاجميسك التي في مقاطعة كراسنويارسك، يبلغ قطره حوالي ٢٠٠ متر ويبعث الخوف في النفس عند الاقتراب منه وترى فيه بوضوح بقايا عظام وجلود حيوانات وطيور، اما اغصان الاشجار فعارية من الاوراق والمرج نفسه خال من النباتات، وقد حدث ان اقتربت منه كلاب الرعاة فلم تلبث ان غادرت مذعورة ولم تقرب الطعام بعد ذلك حتى ماتت جوعا

٣- بئر الالهة:

يقع هذا البئر في الهند وتحديدًا بهيرابا ، وهي حفرة عميقة ويعتقد ان الهة تسكنها ولا تسمح لاحد بالنزول اليها الا القرود التي تذهب اليها للبحث عن طعام...وبروي السكان الكثير من الحوادث حيث حاول رجال النزول اليها ولم يعودوا

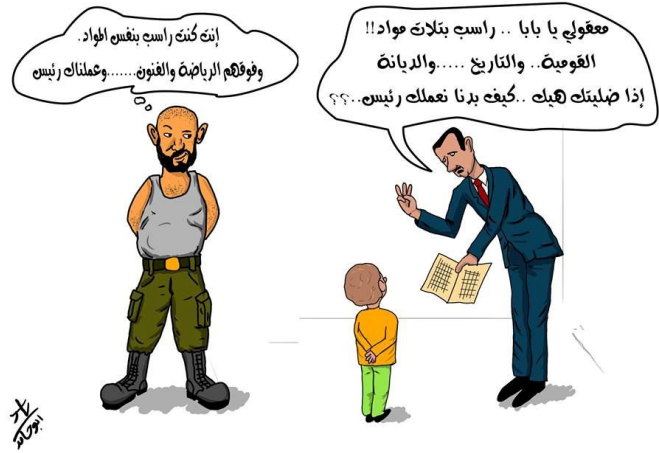
٤- الرأس الميت:

وهو في روسيا في ناحية تشاينسكوي من مقاطعة تومسك، وهو عبارة عن قطعة يابسة تقع وسط مستنقع ويبلغ طوله حوالي ٣٠٠م وعرضه ٢٠-٣٠م وتنمو عليه اشجار الصنوبر التي يتجاوز طولها ٥٠م ومحاط بضباب طوال السنة..ويقال ان كل من يقترب من هذا المكان يختفي

٥- بحر الشيطان:

وهي منطقة تقع بين هونغ كونغ والفلبين وتايوان ويقال ان الاف السفن اختفت فيه

من اعمال - ياسر أبو حامد



من اعمال - خليل أبو عرفة



من اعمال - ابن البلد



فائدة الرياضة في التخلص من الاكتئاب:

بيسان السوري - دمشق

يطور أخصائي الطب النفسي الأمريكي، جاسبر شميت، نظاماً جديداً للعلاج النفسي الخاص بمكافحة الاكتئاب، يحاول من خلاله تجنب النتائج الجانية للأدوية العادية التي تؤدي إلى تبدلات في الوزن وأنماط النوم، وذلك من خلال التركيز الرياضة البدنية فحسب للتغلب على المرض الذي يصيب مئات ملايين الأشخاص حول العالم.

وتشير الأبحاث إلى أن التمارين تدفع الدماغ إلى القيام بنفس العمل الذي تقوم أقراص الدماغ، فبعد أسابيع من التمارين المنتظمة تظهر في الجسم تبدلات جينية معينة تؤدي إلى ارتفاع إفراز الدماغ لمادة "غالانين" التي ثبت أن لها الدور الأساسي في الحد من التوتر العصبي.

كما تؤكد الاختبارات التي جرت على الفئران أن الرياضة تخفف من وطأة الصدمات العصبية الناتجة عن التعرض لأمور غير معتادة، فقد تمكنت الفئران التي خضعت لبرنامج رياضي من التعامل بهدوء مع ظروف صعبة مثل الوقوع المفاجئ في مياه شديدة البرودة.

ويقول شميت إن الرياضة لمدة ثلاثين دقيقة متواصلة في اليوم يحسن الشعور النفسي ويرفع المعنويات بشكل كبير، مضيفاً أنه لاحظ تزايد رضا الناس عن أدايتهم كلما تزايدت سرعة دقات قلوبهم.

وقال شميت الذي يعمل من عيادته في دالاس، أنه يعتمد على بيانات سبق وظهرت في دراسة أجرتها جامعة "ديوك" عام ١٩٩٩، أكدت خلالها أن المكتسبين الذين انضموا لبرنامج تمارين سويدية تحسّنوا بنفس مقدار المرضى الذين تناولوا عقار "زولوفت" الذي تبلغ مبيعاته السنوية ثلاثة مليارات دولار.

وذكر شميت أن الأبحاث التي يجريها لا تؤكد قدرة التمارين الرياضية بمفردها على معالجة الاكتئاب الراهن فحسب، بل يمكن أن يكون لها دور أساسي في عدم عودته مستقبلاً.

وأضاف شميت: "منذ أن بدأت في دخول هذا المعترك والذهول يزداد لدي حيال عدم وجود علماء يدرسون هذه النتائج بجدية،"

كيف نتواصل مع عقلنا الباطن :

١- ينبغي قبل التواصل مع العقل الباطن تحديد

الهدف بوضوح ، وبساطة ، وبصيغة الحاضر

(كأن يكون الهدف زيادة الثقة بالنفس ، إزالة

شعور سلبي ، زيادة الحماس لتحقيق هدف أو عمل

معين ..، الرغبة في إنجاز عمل معين)

بمعنى عدم إدراج عبارة للمستقبل مثل :

(سأشعر بالراحة ولكن يقول بدأت أشعر بالراحة)

فالأول للمستقبل والثاني للحاضر

وكذلك عليه أن يحذر من استخدام أدوات النهي لأن

العقل الباطن يرفض الضغط والقهر

(فلا يقبل أن يبرمج مثلاً لاتستسلم للإحباطات)

وأفضل منها أن يبرمج (أنا واثق من نفسي ، أقاوم
الإحباطات)

ولكن لا يعني ذلك أنه يرفض كل الرسائل المبدوعة

بالنهي ، بدليل قبولنا للمنهيات الواردة في القرآن

والسنة لأنها لا تشعرنا بالضغط والقهر ،

بل نعم أنها من لدن الحكيم الخبير

((ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير))

ولكنه يرفض فقط ما يشعره بالضغط والقهر

٢- يستحسن كتابة الهدف المراد برمجته في العقل

الباطن وكتابة أسباب قوية وعديدة تدفع الشخص لتحقيق

ذلك الهدف

٣- قراءة الهدف وأسبابه باستمرار حتى يألفها

العقل الواعي ومن ثم ينقلها للعقل اللاواعي

وبالتكرار يتم برمجته في العقل اللاواعي

٤- ويكون التواصل مع العقل الباطن بإحدى

بيسان السوري -دمشق

الطرق الآتية :

١-الإسترخاء التام باستخدام التنفس العميق المساعد على الإسترخاء

(شهيق قصير من الأنف ، ثم إبقاء الأكسجين لفترة قصيرة

داخل الجسم ، يتبعه زفير طويل من الفم مع إعطاء

الجسم إحاء بالإسترخاء تدريجياً)وبعد الوصول لتلك

المرحلة يستطيع الإنسان أن يرسل ما شاء من رسائل لعقله

الباطن بشرط أن تكون الرسائل مرتبطة بمشاعر قوية ويقين

بتحقق الهدف وبعبارات متكررة وتأكيدات لغوية إيجابية في

صيغة الحاضر

(كأن يقول أنا إنسان ناجح ، أحقق أهدافي دوماً)،

إذا أراد أن يكون إنساناً ناجحاً ، ولايستخدم عبارات

مثل سأصبح إنساناً ناجحاً

٢-التخيل الإبتكاري بأنه حقق كل أهدافه مع وجود مشاعر

كافية بإمكانية التحقيق على أن يكون ذلك وهو في حال

الإسترخاء أيضاً

٣-التأمل الذاتي وهذا أمرٌ يحتاج إلى تدريب مستمر

حتى يصل الإنسان لمرحلة القدرة على التركيز في الفراغ

أو التفكير في لاشيء وهو من الصعوبة بمكان ، ومتى استطاع الإنسان الوصول

لمرحلة التأمل الذاتي ، يكون قادراً

على الإتصال بعقله الباطن بسهولة وهو ما يفعله الحكماء ودارسي علم اليوغا

التواصل مع العقل الباطن تصنع لنا الشيء

الكثير ، وتغير حياة الإنسان بطريقة رائعة ، وهذه دعوة

أوجهها للجميع للإستفادة من تلك القوة الهائلة

وهذا يعني أن الكنز الحقيقي بداخلنا ، فلماذا نبحث خارجاً !!!

إنه العقل الباطن ذو الطاقة الهائلة ويمكن أن نبرمجه بما نريد وسيشرع هو فوراً
في التنفيذ. .

استفد من عرض شركة okayfreedom واحصل على VPN الى حدود ٥ جيجا:

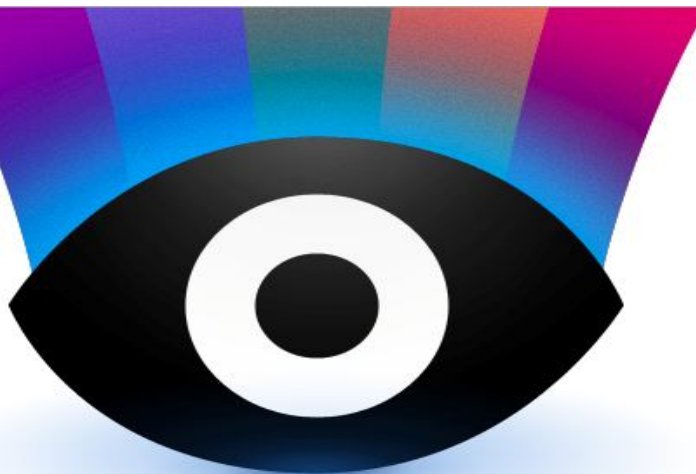
يعد برنامج OkayFreedom من أقوى برامج الـ VPN التي تحظى باحترام وتقدير العديد من عملاء الشركة ... طبعاً إذا كنت تتساءل ما هو الـ VPN؟ ولماذا سنتستعمل البرنامج؟ ساجيبك باختصار شديد ان البرنامج هو عبارة عن سوفتوير يمكنك من الانضمام إلى شبكة وهمية على الانترنت تدعى الـ VPN الاخيرة التي يمكنك الاستفادة منها من خلال تغيير عنوان الايبي "إخفاءه" من اجل إما الحماية او الدخول على بعض المواقع التي تمنع بعض الدول من تصفحها ، اي فك حجب المواقع في بلدك ، بالإضافة إلى عدة مميزات اخرى تستفيد منها عبر الـ VPN .

طبعاً يوجد في السوق العديد من برامج الـ VPN المجانية والتي تعد اغلبيتها ضعيفة في تصفح المواقع او التحميل مقارنة مع البرامج التي تدفع مقابل إستعمالها إشتراك شهري او سنوي لهذا ساقدم لك عرض من طرف شركة OkayFreedom التي عاهدتنا بعروضها المتميزة والمجانية .

عرض شهر ماي ٢٠١٣ يكمن في انك سنتستفيد من ٥ جيجا ترافيك مجاناً وقد يصل في بعض الدول إلى ١٠ جيجا ، وللحصول على الهدية يكفي ان تدخل إلى صفحة العرض في موقع ، ثم بعد ذلك تدخل إيمالك و تنقر على . Abdchicken . بعد ذلك ستتوصل بإيميل على علبة الواردات يتضمن كود الإشتراك في البرنامج للحصول على خدمة مدفوعة ، قم بتحميل برنامج okayfreedom vpn كذلك في حالة إذا لم تكن تتوفر على البرنامج في حاسوبك ثبته ثم اعد التشغيل قم بالموافقة على شروط الإستعمال في النافذة الاولى التي سنظهر ثم بعد ذلك توجه إلى ايقونة البرنامج بالقرب من ساعة الحاسوب انقر عليها واختر enter premium code (serial number) حيث سنظهر نافذة يجب إدخال كود التفعيل الذي حصلت عليه وانقر على redeem و مبروك عليك لقد إستفدت من العرض . للإشارة يمكن اخذ كود تفعيل واحد عبر كل ايبي وبريد إلكتروني ، المرجوا الاستفادة من العرض دون إحتكار .

صفحة العرض: https://www.okayfreedom.com/specials/pcwelt/okayfreedom_welt

لتحميل البرنامج: <https://www.okayfreedom.com/>



OkayFreedom VPN. A simple VPN service enabling private, uncensored web surfing.

للتواصل معنا

عبر البريد الالكتروني يمكنكم مراسلتنا وارسال مشاركاتكم
ومقترحاتكم لنقوم بنشرها
البريد الالكتروني :
excerptfree@gmail.com

او عن طريق صفحتنا على موقع التواصل الاجتماعي



www.facebook.com/excerptfree

كما يمكنكم متابعتنا عبر موقع التواصل الاجتماعي

<https://twitter.com/excerptfree>

