

مجلة مقتطفات حرة

(منبر من لا منبر له)

سياسية-ثقافية-توعوية-منوعة

خبير نووي ايراني يسرب معلومات عن مفاعل نووي غير معلن :



خصوصاً في مجال السياسة
الخارجية البعيده عن التصادم .

خبير نووي ايراني يسرب
معلومات قيمه عن مفاعل نووي
غير معلن و مخططات تفصيليه
لعيوب تشوب المنظومه
الالكترونيه لمفاعل بوشهر و
يذكر ان الجبهه المستلمه
للمعلومات جهاز استخبارات
معني بالشان النووي الايراني .
و الجدير بالذكر ان العالم
النووي المذكور لا يزال في
عمله و محسوب على
الاصلاحيين .
فالاصلاحيين فنه مؤهله لمنصب
الرئاسه و هذه الفنّه لا يمكن
التعويل عليها كثيراً لخضوعها
لاراده المرشد الاعلى .
و فنه اصلاحيين الظل من
المتقنين السياسيين و الذين
يملكون الرؤيه القويمه للاصلاح

وثقت الشبكة السورية
لحقوق الانسان في هذا
الاسبوع ارتقاء ٧٣٧
شهيدا :

الاربعاء ١٩-٦-٢٠١٣
٩٥ شهيداً

الخميس ٢٠-٦-٢٠١٣
١٠٥ شهداء

الجمعة ٢١-٦-٢٠١٣
٩٤ شهيداً

السبت ٢٢-٦-٢٠١٣
١٠٤ شهداء

الاحد ٢٣-٦-٢٠١٣
٩٠ شهيداً

في هذا الاصدار ايضاً :

تتابعون في طيات العدد الحادي عشر من مجلة مقتطفات حرة (القسم السياسي):

سوريا في اسبوع

لماذا لا يقع الغنكوت في
شبابكه الخاصة ؟؟

ماذا يحدث للعقل والقلب عند
الوقوع بالحب

مرن عضلاتك العقلية

حمل برنامج
AVG
Internet Security
مجانا

حزب الله و كيميائي ادلب:

الصفحة (٥)

مؤتمر الثماني وسحر
الرئيس بوتين

الصفحة (٣-٤)

حلب تفضح اردوغان :

الصفحة (٢)

مؤتمر الثماني و سحر الرئيس بوتين:

الاسد يجب ان لا يبقى خارج مستقبل سوريا و انه سيفوز في انتخابات الرئاسة للشعبية التي يحظى بها على حد زعم بوتين. ايران يجب ان تشارك في جنيف ٢ فهي الان معتدله و لا تحمل اي تعنت حسب الصورة السلبية. و هذا زعم اخر فمن يكون رئيس ايران تبقى ايران مصدر خطر و بوره موبوه تدور فيها مخططات الهيمنة و التجسس لا تختلف عن احد ممن يستهدف المنطقه على اعتبار ان حجه ايران هي اسرائيل. التسليح المرسل للمقاومه السوريه عيث لن يفضي لنتيجه. اضافه الى معلومات طبيعه الحال غير صحيحه عن القاعده و الارهاب و اسماء ١٢ عضو من المعارضه السياسيه حسب الزعم الروسي مرتبطين بالارهاب ستسلم على هامش المؤتمر لاضفاء لون قاتم على المستقبل السوري في ذهنه اعضاء G8. اضاءه الشرعيه على مبيعات الاسلحه الروسيه للنظام. اقتاع المؤتمرين ان الرئيس اوباما يتفق مع موسكو رغم اعلان اوباما تسليح المعارضه . فهل سيصدق المؤتمرين ادعاءات و مزاعم وزير خارجيه النظام فلاديمير بوتين ويطبقوها؟؟؟

يحاول الرئيس فلاديمير بوتين اقتاع الدول التي تشارك في قمه الثماني G8.

على خلفيه التقدم العسكري للنظام و حلفاؤه باتجاه حلب على قاعده ان الاسد انتصر ميدنياً - تضخيم و مبالغه للقصور - و هو الان في صدد سيطره على حلب .

و شهد لقاء الرئيس بوتين و السيد رئيس الوزراء البريطاني تياين في رويه كل من المسؤولين الروس و البريطانيين فبوتين حاول التركيز على ان المقاومه السوريه لا تحمل اي مستقبل و انهم مجرد اكله لحوم البشر - في اشارته لمقطع الفيديو ينسب للثور يظهر فيه اقدم يمثل بجثه جندي نظامي - موحياً الى رئيس الوزراء البريطاني ان من سيرسل لهم السلاح هم هذه النوعيه .

فيما يقتنع الفرنسيون و البريطانيون بضروره تسليح المقاومه السوريه للضغط على الاسد للقبول بحل انتقال السلطه في تياين عن اداره الرئيس اوباما .

غير ان بوتين توجه الى قمه الثماني كوزير للخارجيه السوريه لنقل صدى وهم القصور - و صدى صياح السيد نصر الله المعتاد في خطابه الاخير الى قاعه المؤتمر محاولاً رسم صورته ان الاسد و حلفائه انتصروا و ان اعضاء قمه الثماني يجب ان يقبلوا وجود الاسد. و مسوقاً ل:



مركز دمشق الافتراضي للمعلومات والرأي:

حزب الله و كيميائي ادلب:

السايرين و معادلات ال vx ذات مفعول كيميائي محدود غير شامل تجنباً للغضب الدولي الا ان بعد اكتشاف امر الاسد فانه يبدو لا يعنى بخطوط الرئيس اوباما لا بل هو اي الاسد في نقطه

المواصلات شرق حمص و حماه وصولاً الى حلب و ادلب خاصه بعد قطع الطريق الرئيسي بين اللاذقيه و ادلب.

ووفقاً لهذا المسعى يسعى الاسد لاستخدام السلاح الكيميائي في ادلب لقلب ميزان القوه هناك لكن هذه المره بواسطه عنصر حزب الله فايران تصنع للاسد عبوات بلاستيكيه صغيره تتضمن غاز

يبدو ان الاسد مصمم على اتمام العمليه الساعيه للسيطره على حلب .

فبعد سيطره على مدينه القصير الصغيره يعتقد الاسد انه بالاندفاع شمالاً الى حلب يمكنه ان يأخذ حلب مثلما أخذ القصير.

غير ان حقيقه العمليه عاصفه الشمال هي للحيلولة دون سيطره المقاومه السوريه على



مركز دمشق الافتراضي للمعلومات والرأي:

غير ان الجولان يشكل اهميه لحزب الله تجسسياً و للضغط النسبي على اسرائيل .
غير ان الجولان غير مرشح للتصعيد بما يعكس حجم تهديدات الاسد الهزيل و صراخ السيد نصر الله التي تبالغ بقدرات كليهما في مواجهه الشعب السوري او اسرائيل.

بينما يركز الحلفاء الثلاثة الرئيس الاسد و حزب الله و روسيا على الجولان بعد اكثر من اربعين عام على هدوء الجولان فيما تبدو اسرائيل لاتعبي بتهديدات الاسد فالاسد يدرك ان اي تصعيد في الجولان يشكل تهديداً يتصاعد قد يؤدي الى الاطاحة برأس الاسد نفسه فيما هو يستأسد على الشعب السوري الاعزل .

فيما تأخذ دمشق و درعا دور اخر ضمن المخطط.
فيما كان خطاب السيد حسن نصر الله يكشف الكثير عن عمق الغرق الذي لا يدركه حزب الله في الدم السوري على الاقل الان.
فيما تبقى تصريحات التسليح كلاميه و مجرد هراء فارغ بانتظار عكس ذلك .
فيما الثوار يعانون شحاً في التسليح يدفعون مبالغ طائله لشراء الاسلحه تتراوح اقل هذه المبالغ بين ٤٠.٠٠٠ الى \$٦٠.٠٠٠

اللاعوده فيما يخص استخدام الكيماوي.
فكل وحدات حزب الله وزعت لها معدات وقايه كيميائيه و ذخائر كيميائيه لاستخدامه في ادلب اولاً لفتح طريق اللاذقيه لاستخدام مجهود قتالي الى حلب و لبناء حاجز بطول الطريق بين النيك و وصولاً الى حلب للفصل بين الساحل السوري و الداخلى السوري فيما تأخذ حلب اهميه كبيره لضمها للكنتون العلوي الهزيل لضمان نصف الحدود مع تركيه بدءاً من الفرات وصولاً الى حدود الساحل مع تركيا.

اردوغان لماذا الان - حلب تفضح اردوغان :



بالشعب السوري و ان الامر مجرد خداع للداخل و الخارج التركي لسيطره الاسلاميين - العدالة و التنميه - على تركيا عبر سراب ترانه لاردوغان بضم تركيا الى معسكر الاسلاميين متناسياً القوى القومييه و العلمانيه - الكماليين - التي ادارت تركيا و انقلاباتها منذ تأسيس الجمهوريه التركييه الحديثه ١٩٢٣ .

الضعف التركي و هشاشه التصريحات و العنجهيه الفارغه التي صدقها العرب و الكلام التركي عن حق الشعب السوري.
و الخطوط الحمراء التي هي حقيقه غير موجوده تلك التي وضعها السيد اردوغان بالنسبه للاسد .
هذا يعني ان اردوغان لا يعبأ

رئيس الوزراء التركي يوقف امداد المقاومه السورييه بالسلاح عبر تركيا في تحول مفاجئ و في اكثر الاوقات الحرجه في ظل تحضير النظام و حزب الله و العراقيين للسيطره على حلب و احتمال كمييه كبيره من الدم الذي سيراق في حلب .
خطوه اردوغان هذه تعكس

يبدو ان السيد رئيس الوزراء التركي - رجب طيب اردوغان - يببالغ دامتاً في جعل تركيا بمستوى الدول العظمى و الهم يببالغ بردود افعاله و تصريحاته فيجعل من نفسه بمستوى قادة الدول الكبرى سوى ان الحقيقه غير ما يتفهوه به اردوغان فالحقيقه ان تركيا رغم كونها بشكل ما ذات اقتصاد كبير و رغم ان في تركيا مصنع لصناعه الطائرات باداره و خبره اجنبيه رغم كل ذلك تركيا ليست سوى دوله من العالم الثالث و لا تملك القدره على الاقدام على شئى دون الرجوع و الاخذ بعين الاعتبار حسابات و اوامر الدول الكبرى.

فيما يخص الشأن السوري تركيا و حدودها الشماليه ذات موقع مهم بالنسبه لقضايا اللاجئين رغم معاناه اللاجئين .

و تعد مشكوره لما قدمته للسوريين سوى ان ذلك لا يعد استمراراً فلا يمكن الثقة بانقره حالياً بسبب الضغوط التي تتعرض لها حكومتها الحاليه و و التورط الكبير الذي سببته الولايات المتحده لتركيا في مسائل اقليميه اكبر من حجم تركيا فيبدو ان رئيس الوزراء التركي الحالي هش و ليس بالصلايه التي يدعيها .

كما ان حسابات السيد اردوغان البراغماتيه ليست خافيه على احد و تصطدم بالقوه الايرانيه التي على مايبود انها قادره على ابتلاع تركيا فيما عجميه اردوغان الفارغه ليست ذات قيمه .

و طموحه بعضويه الاتحاد الاوربي يقابلها رفض فرنسي و الماني فتركيا و ما يشاع عن اقتصادها محض كلام و غير حقيقي و حقوق الاقليات ليست مصانه اللهم حسب بعض الاجراءات الشكلية الفارغه فالمسأله الكرديه لم تحل بعد سوى انها نار تحت الرماد و اذا ما تخلص السيد اوجلان عن طموح وطن للاكراد فان اوجلان قد ينسى و يصبح من الماضي سوى ان قضيه الاكراد ستظهر مستقبلاً ربما.

اضافه الى معاداه الساميه المستشريه و حقوق الاقليات الدينيه التي تتلاعب بها تركيا حسب مصالحها مع الغرب و الاسنله التاريخيه المطروحه على تركيا بشأن مذابح تاريخيه .

و كالعاده العرب يؤخذون بالكلام و يعتقدون بالقوى الاجنبيه لصنع المستقبل العربي كايوان و تركيا الان.

و لقرار السيد اردوغان بوقف امداد السلاح للمقاومه السوريه عده قراءات منها :

ان السيد اردوغان ابتلع خطوطه الحمر و كلمه نظراً للضغط الروسي الممارس على اردوغان فيكفي اتصال واحد من الرئيس البوتين ذو لهجه شديده لتعيد انقره حساباتها على ضوء العلاقات الاقتصادية و السياحيه و امتلاك روسيا لاوراق الضغط فيما يخص المسأله الكرديه.

بعد التوتر الدبلوماسي بين المانيه و تركيا على خلفيه انضمام تركيا للاتحاد الاوربي يحاول اردوغان الضغط على اوربا معرفلاً مساعي اسقاط الاسد علماً ان اوربا و الولايات المتحده يتمنون بقاء الاسد لحسابات معروفه و بعضها ذو علاقه بالاسلاميين .

لقاء السيد اردوغان بالرئيس اوباما في زيارته لواشنطن لم يلقي اردوغان ما كان يطمح به من مكاسب عبر اميركا حسب البراغماتيه مدركاً حجم التورط التركي في قضيه اقليميه اكبر من اردوغان فارتأى معاقبه الغرب بهذه الخطوه.

داخلياً :

تتعرض انقره لضغط من جهاز المخابرات المتنفذ حكومياً و عسكرياً و من المعارضه التي تريد ان تنأى تركيا بنفسها عن سوريا على خلفيه الاحداث الاخيره في تركيا - احداث ميدان تقسيم - اصبح اردوغان مدركاً ان حكومته معرضه للازمات و ان ثمة ثمن كبير سيدفعه اردوغان فاصابع الاسد قويه في تركيا و متعاونه جدياً مع المعارضه التركي التي تشكل غالبيتها الطائفه العلويه و نظراً لضخ الاموال لكل هؤلاء الذين يتربصون بانقره منذ فتره ضخ الاسد مبلغ كبير من المال لعناصر متنفذه في المخابرات و المعارضه التركي لعرقله دعم المقاومه بالسلاح الغربي .

و قد تكون مناوره لتجنيب تركيا تداعيات انتقام ما .

كان على السيد اردوغان عدم رفع سقف امكانياته و الاكتفاء بالقليل الذي سيشكر عليه بدلاً من خذلان الشعب السوري و حلب.

مركز دمشق الافتراضي للمعلومات والرأي

روسيا و الشرق الأوسط حسب الرؤية الأمريكية و التفويض الأمريكي:

هذا ما يبدو في الظاهر غير ان الحقيقة تعكس المستقبل و التي بدورها أيضاً توضح الادوار الدولية لكل دولة.

كلا الدولتين روسيا و الولايات المتحدة لم تتخليا عن سلوكيات الحرب الباردة غير ان ثمة مفهوم جديد يتم التعامل معه في موسكو غير معلن و هذا المفهوم هو الاستفادة من الحرب على الارهاب للتقرب من الغرب و الولايات المتحدة طالمة في ذلك ضمان لموسكو في الانتشار عالمياً عبر البوابه الامريكيه .

و بالتالي الحصول على دور ما على الساحة الدولية او الاقليمي وفي منظمه التجاره العالميه و المحافل الدولية.

الولايات المتحدة تعي هذا بكل وضوح و تسعى لتجسير الفهم الروسي الجديد فالشرق الاوسط لا يمكن للولايات المتحدة ان تستغني عنه على الاقل القرن الحالي سوى ان المخاوف من الصين في اسيا و افهام موسكو ان الصين تتعمق في اسيا و لروسيا عمق في اسيا تاريخياً و حسب التجربه السوفييتيه المبكره مع الصين الشيوعيه المتمرده على موسكو و جهود الصين في افغانستان ابان الغزو السوفييتي ضد الاتحاد السوفييتي تفيد بان الصين مهما ابدت صداقه لموسكو يمكنها ان تتعارض مع موسكو في اسيا المرجحه للسقوط في يد الصين فيما روسيا تجد نفسها محاصره و ليس لها من بينه سوى البيئه الاوراسيه التي هي حقيقه عبئ على روسيا فيما الولايات المتحدة عبر ركوب روسيا لموجه الحرب على الارهاب يفيد موسكو لمنح لروسيا دور المراقب لمناطق النفوذ الامريكيه لصالح امريكا و الشرق الاوسط يعتبر الانسب لحاجه الولايات المتحدة لمنح روسيا دور اوسع لقضايا الشرق الاوسط و الامن عبر امن اسرائيل و امن الخليج لتتفرغ و اشينطين للتوجه شرقاً لاسيا الصينيه و مواجهه التوسع الصيني الذي يثير القلق .

و التركيز على تعميق تحالفات مع اليابان الحليف الاول للولايات المتحدة و استراليا و الفلبين .

و الازمه السوريه كشفت هذا التوجه الجديد .

و الرئيس اوباما لا يخفي هذا .

عقب قمة الثماني الكبار G8 و قناعه روسيا بان الاسد لا يستغني عنه بالنسبه للسياسه الخارجيه الروسيه و ان سوريا تعتبر اخر موطن قدم لروسيا لذا تبدو روسيا مصممه للدفاع عن الاسد .

غير ان تصميم روسيا يقف خلفه اسرار العلاقات الدولية للكبار و التي تتكشف شيئاً فشيئاً على اثر وقع اقدام قوات الاسد و الشبيحه التي تسفك الدم السوري و يساعدها في سفك الدم حزب الله الحزب الطائفي المفصوح - و هنا يجب التمييز بين الشيعه و المذهب الشيعي و بين فنه من الدرك الاسفل من الانتهازيين و الالهيين الذين يتراوحون بين الجنون و العماله التي لا تختلف ادما كانت لايران او سواها طالمة تعمل ضد الامه العربيه حتى لو كان المبرر على خلفيه المقاومه التي هي شعار يكمن خلفه سم زعاف فالمقاومه في مكان و المقاومه التي تروجها ايران و حزب الله - في مكان اخر

و في عوده لروسيا :

و بعد قمة الثماني الكبار و عقب الطرح الامريكى للمنطقه العازله في سوريه ثمة طرح جديد هو:

المنطقه العازله الامميه ستواجه بمظله جويه لحمايه الاسد حتى قبل ان ياخذ الطرح الامريكى حيز التنفيذ.

فالتطرح الامريكى غير جدي .

فيما روسيا تأخذ خطوات عمليه على الارض من جمله ما تجهزه

روسيا الان :

مسؤول كبير في القوه الجويه الروسيه M.G

GRADUSOV يعلن ان القوه الجويه الروسيه ستعمل على

حمايه الاسد عبر انشاء حمايا جويه لسوريه.

٢٠٠٠ من الروس موجودين في سوريا كخبراء عسكريين و

مدنيين يعملون لصالح الاجهزه الحكوميه الروسيه.

قطعتين بحريتين جديدتين - قطعه الانزال الكبيره NICOLAY

FILCHENKOV فيلتنشيكوف - و المدمره

ADMIRAL KULAKOV الادميرال كولكوف.

و كلاً من القطعتين البحريتين تحملان قرابه ٣٠٠ الى ٤٠٠

عنصر مشاه و ١٩ دبابه و ١٥ عربيه مدرعه.

في اضافه للقطع البحريه الروسيه السابقه.

و تعزز روسيا وجودها لحمايه ٢٠٠٠٠ روسي على حد زعم موسكو في سوريه الذين يعملون حسب مهمات عسكريه و

سريه .

و تخطط لارسال قوه ارضيه لجعلها كاداه للتمادي في التدخل

بحجج تختلقها موسكو مستقبلاً .

و جود اعلامي روسي ضخم في سوريه.



دمشق في اسبوع:



ايمان الهدى -دمشق:

من داريا والمعضية والسيدة زينب
اضافة الى استهداف عدة مقرات امنية
في قلب العاصمة وماتزال قلب
العاصمة وبالتحديد الاحياء الشمالية
الغربية فيها تخضع لحملات اعتقال
عشوائية في كل من ركن الدين
والصالحية والمناطق القريبة من
الاحياء الجنوبية كالميدان والزاهرة
وتستمر الحواجز بالتضييق على سبل
العيش وتستمر معاناة المواطنين في
الحصول على حاجياتهم
لكن يستمر الامل بالنصر القريب
وتشعر به بابتسامة طفل فجائية تنسيك
كل ما يحيط بك

يتجاوز الخط الاحمر ليصبح خطوطا
تشمل اكثر من منطقة واين ليس فقط
في الريف وانما في قلب العاصمة
ها هي قوات الاسد مدعومة بعناصر
من لواء الفضل وقوات حزب الله
تحاصر عدة مناطق بدءا من بوابة
دمشق الشمالية القابون حيث تركز
القصف بكافة انواع الاسلحة على
المنطقة وحصارها ومحاولات
لاقتحامها تصدى لهم الحر وكيدهم
خسائر بالعتاد والارواح ولا يختلف
حال جيرانها جوبر وبرزة عن حالها
ايضا يتجدد القصف عليها بشكل يومي
بكافة انواع الاسلحة

وخلال هذا الاسبوع تم تسجيل استخدام
المواد السامة من قبل قوات الاسد على
كل من القابون وبرزة وزملكا
اما مناطق الريف فماتزال جبهات
مشتعلة وعمليات كر وفر لتشكل قوس
يحيط بالعاصمة من غربها لشرقها
وجنوبها فتشند المعارك فيها ويتم نصب
عدة كمائن بقوات الاسد واستهداف لعدد
من الابنية التي يتمركز فيها الشبيحة في
عدة مناطق في كل

الدلب في اسبوع:

بلدة الناجية

قصف بالبراميل المتفجرة على القرية من الطيران المروحي مما ادى لمجزرة راح ضحيتها ٣ شهداء وعشرات الجرحى وتهدم ٦ مباني سكنية بالكامل

بلدة البشيرية

قصف مدفعي عنيف على القرية من حاجز المعصرة المتواجد ببلدة محمبل تزامنا مع الاشتباكات بين الجيش الحر والعصابات الاسدية على اوتستراة اريحا اللاذقية

في اليوم الثاني لإعلان معركة الفتح المبين من قبل ألوية صقور الشام وحركة احرار الشام الاسلامية يواصل الثوار تقدمهم في عدد من المواقع حيث شهدت الجبهة تصعيد منذ الصباح لصد مؤازرة دفعت بها قوات النظام لتخفيف الضغط عن الحواجز المنتشرة على طريق اريحا اللاذقية التي يحكم الثوار السيطرة عليها وهي حاجز الكهرباء وحاجز القياسات وحاجز المجبل وحاجز أسعد التي تم تدميرها يوم أمس وتدمير عدد من الآليات تجاوز عددها اكثر من ٥ اليات عسكرية منها دبابات من طراز T72 كما تم تدمير عدد من المباني التي تتمركز فيها قوات النظام هذا وقد تمكن الثوار من احكام السيطرة بشكل كامل على حاجز الكهرباء المركز المهم للجيش النظامي على هذا الطريق حيث اقاموا حواجز لمنع تحرك الآليات العسكرية على الطريق بالقرب من حاجز الكهرباء وبذلك تكون اولى خطوات نجاح العملية قد تحققت وقد تمكن الثوار يوم امس من تحرير حاجز اسعد احد النقاط المتقدمة لحماية حاجز القياسات واغتنام دبابة من طراز T52 وعربة BMPبعثاها الكامل كما تم تحرير حاجز المجبل بشكل كامل وتدمير جميع ألياته.

مدينة اريحا:

قامت سرايا الهاون التابعة لأحرار الزاوية باستهداف كل من حاجز الرابية وحاجز كروم المتواجدين بين بلدة أورم الجوز ومدينة أريحا على طريق حلب اللاذقية في محافظة إدلب بعشرات قذائف الهاون من العيار الثقيل وكانت الإصابات محققة وتم تكبيد عصابات العدو الاسدي خسائر فادحة في الأرواح والمعدات فقد تم قتل وجرح عدد من جنود الأسد وشبيحته وإلحاق أضرار كبيرة في دبابات العدو الاسدي وعرباتة نتيجة تساقط القذائف في أماكن تواجدها وكذلك اشتعلت النيران في الحاجز نتيجة كثافة القصف



مؤيد زريق - ادلب:

الرقعة في اسبوع:

محمد ابو القاسم -الرقعة

الرقعة||عين عيسى:غارة جوية على الشارع العام عقب اشتباكات عنيفة جرت طوال ليل أمس وحريق في مزرعة زيتون بجانب اللواء ٩٣
الرقعة||عين عيسى:الجيش الحر يدك معاقل النظام في اللواء ٩٣ بعين عيسى بقدائف الهاون و صواريخ محلية الصنع ، كما وردنا ارتفاع شهديين من الجيش الحر و سقوط قتيل من جنود النظام داخل اللواء.

الطبعة||
استهداف مطار الطبقة العسكري بصواريخ محلية الصنع وتحقيق اصابات مباشرة .

كما جرت اشتباكات عنيفة جراء اقتحام اللواء ٩٣ بعين عيسى منذ الصباح الباكر ، بعد الإعلان عن بدء معركة تحرير اللواء ٩٣ في منطقة عين عيسى و تسمية المعركة باسم "معركة نصررة رسول الله صلى الله عليه و سلم " ، حيث استشهد خلالها شهيدين وخمسة عشر جريح بينهم حالتين خطيرة ، كما تم عطب دبابة وقتل العشرات من عصابات الأسد والعشرات من جرحى النظام .

تم اطلاق حملة لله ولاجل اطفال الرقعة منذ قرابة الاسبوع ، والتي تهدف الي تامين مادة الحليب للاطفال الصغار بالرقعة ، جاءت الحملة بمبادرة من الاخ احمد الفواز ومجموعة من الشباب في الخليج وقد تم توزيع الى الان الى اكثر من ٦٢٠ طفل بالرقعة ولايزال العمل مستمر .





إياد الحمّادة - ديرالزور

دير الزور في اسبوع:

كذلك لا يزال أبطال الجيش الحر من الريف والمدينة يحاصرون مطار ديرالزور العسكري بالإمكانيات المتوفرة من أسلحة خفيفة ومتوسطة ومحلية الصنع ويقدمون الشهيد تلو الشهيد على أسواره ..

- أطلق الناشطون على هذا الأسبوع اسم جمعة نصره الشام بالأفعال لا الأقوال فخرجت العديد من المظاهرات في ديرالزور كان أبرزها في مدينة القورية والميادين وكذلك عدد من المظاهرات في أحياء المدينة

- من الأحداث الخطيرة التي حدثت هذا الأسبوع هي تصفية عدد من المعتقلين داخل سجون العصابة الأسدية فقد وصل لمدينة القورية وحدها ثلاثة شهداء قضوا تحت التعذيب

- ومن باب توحيد العمل العسكري وبحمد الله تم الاتفاق والتوحد تحت اسم الهيئة العسكرية العليا في ديرالزور ضمت معظم الكتائب والألوية للعمل والتنسيق المشترك

استمرت الحملة العسكرية على محافظة ديرالزور كعادتها منذ أكثر من سنة فقد استمر تحليق طيران الميغ فوق سماء مدينة دير الزور وكذلك الريف وشنّ عدد كبير من الغارات على مختلف الأحياء حيث لم يسلم حي من أحياء مدينة ديرالزور من القصف المركز والعنيف سواء من الطيران الحربي او برجمات الصواريخ والمدفعية الثقيله فقد تعرضت كل من احياء المطار القديم والحميديه والجبله والرشدية والشيخ ياسين والرصافة إلى قصف مدفعي عنيف من اللواء ١٣٧ وكذلك من مدفعية الجبل ومن الطلائع

كما تعرضت قرى المربعية والحسينية للقصف بالقنابل العنقودية تسبب بأضرار بشرية ومادية وكذلك إحتراق مساحات كبيرة من المحاصيل الزراعية كذلك لم تسلم مدينة موحس وقريه البوعمرى من قصف المطار العسكري في حين لا يزال أبطال الجيش الحر يتصدون لمحاولات الاقتحام على جبهة حي الجبيلة وكذلك حي الرصافة والصناعة .. الأمر الذي كلف العدو الأسدي عشرات القتلى من الجنود والشبيحة .

درعا في اسبوع:

رغد ابو حوران - درعا

تواصل قوات النظام بنشر القتل والدمار في مدن وبلدات حوران وقصف معظم المدن والبلدات بالطيران والصواريخ لتلحق دماراً هائلاً في الممتلكات، نقص كبير في المواد الغذائية والمحروقات وانقطاع للكهرباء والاتصالات معظم ساعات اليوم، كما سقط عدد من الجرحى والشهداء ..

الجيش الحر يسطر بطولات حقيقه ||

- إنخل المحررة || عاصفة حوران||

حدثت اشتباكات عنيفة جداً على الجبهة الشرقية من المدينة المحاذية للواء ١٥ وحصلت انفجارات ضخمة داخل اللواء مما أدى إلى نشوب حريق كبير تبعها قصف همجي برجمات الصواريخ استهدفت المدينة مما اسفر عن الحاق دمار هائل بمنازل المدنيين، كما قامت سرية الدبابات التابعة لمعركة عاصفة حوران إنخل بضرب حاجز المشفى الوطني في جاسم بقذائف الدبابات وتم إغطاب عدد من الآليات داخل الحاجز وتكبيدهم خسائر فادحة وشوهت أعمدة الدخان تتصاعد من الحاجز، و ما يزال الوضع الإنساني في المدينة سيء حيث هناك نقص كبير في المستلزمات الطبية وشح كبير في مادة الخبز و المواد الغذائية في ظل انقطاع تام للتيار الكهربائي و الاتصالات بجميع وسائلها عن المدينة منذ أول يوم بالمعركة.

-جاسم ||

استمر أبطال الجيش الحر بحصار المشفى الوطني بجاسم واستمرار التصدي للتعزيزات العسكرية التي يرسلها النظام الى المشفى الوطني لفك الحصار عنة حيث دارت اشتباكات عنيفة بين أبطال الجيش الحر وعصابات الأسد للتصدي لهم ومنع فك الحصار عن حاجز المشفى الوطني ترافق ذلك مع قصف مدفعي عنيف استهدف المدينة والمنطقة المحيطة بالمشفى الوطني مع سماع أصوات الانفجارات في منطقة تل مطوق مع استمرار الاشتباكات بين أبطال الجيش الحر وكلاب الأسد في الجهة الشمالية من المدينة حيث تمكن الحر من تدمير اربع دبابات و مدرعات تابعة لقوات النظام وبقية الدبابات انسحبت و أبطال الجيش الحر معنوياتهم عالية جدا و يتعهدون بعدم دخول عصابات الاسد الى المدينة

الشيخ مسكين ||

اشتباكات عنيفة دارت على أكثر من محور بين الجيش الحر وقوات النظام بعد تمكن الحر من استهداف الحواجز والمساكن العسكرية التابعة لجيش النظام، في غضون ذلك استهدفت قوات النظام المدينة بصواريخ أرض أرض كما قامت بقصفها بالمدفعية الثقيلة وراجمات الصواريخ بشكل عنيف من عدة مصادر، مما اسفر عن سقوط عدد كبير من الجرحى اصابة بعضهم خطيرة وخسائر جسيمة في منازل المدنيين.

بصرى الشام ||

اشتباكات عنيفة في الحي الجنوبي بعد استهداف المجاهدين لاوكر النظام مرتزقة وحزب الله حيث افشل الحر محاولة تسلل لعناصر حزب الشيطان إلى إحدى البيوت في الحي القبلي ترافق ذلك بقصف بالمدفعية الثقيلة على الحي الشرقي ، في غضون ذلك قام الجيش الحر بضرب سيارة عسكرية تابعة لقوات النظام على طريق بصرى الشام - السويداء وألحق خسائر في صفوف قوات النظام.

اللجاة||

ضمن معركة زلزال اللجاة ، قام ابطال الجيش الحر من لواء العمري باستهداف اللواء ٣٤ في بلدة المسمية بصاروخ راجمة متوسط المدى وتم تحقيق اصابات مؤكدة في صفوف قوات النظام

- منطقة وادي اليرموك ||

- قصف مدفعي عنيف تعرضت له قرى وبلدات منطقة وادي اليرموك (الشبرق - جملة - بيت آره) مساء اليوم برجمات الصواريخ والمدفعية الثقيلة التي تعود لميليشيات الأسد المتمركزة في كتبية المجاهيد وتل الجابية

- سحم الجولان ||

- تعرضت القرية لقصف مدفعي عنيف حيث قصفت القرية ليلة أمس برجمات الصواريخ والمدفعية الثقيلة من قبل ميليشيات الأسد المتمركزة في تل الجابية تزامن ذلك من انقطاع التيار الكهربائي عن القرية ..

ماذا يحدث في الدماغ والقلب عند الوقوع بالحب؟؟؟

ابو صبري-حلب

أما هيلين فيشر، الأستاذة في جامعة ريتغرز ومؤلفة كتاب "لماذا هو؟ لماذا هي؟" المتعلق بأسرار الوقوع في الحب فتقول إن هناك نظامين يعملان في الدماغ لدى الوقوع في الحب، اولهما متصل بالحب، في حين يكون الثاني بالتواصل.

وتضيف فيشر إن هذه الأنظمة يمكن لها العمل بشكل منفصل أو متصل، بحيث يشعر المرء بالحب، ثم يتطور الأمر إلى رغبة بالتواصل وبناء علاقة، وذلك بسبب هرمون "أوكسيتوسين" الذي يجعل الناس يشعرون بالمسؤولية حيال الآخرين وبضرورة الارتباط بهم.

ويشير الطبيب ريجنالد هو، أخصائي الشرايين في مستشفى فيلادلفيا، أن تشابه انعكاسات الحب على عمل القلب مع آثار الرياضة المكثفة تجعل الحب أحياناً أمراً خطيراً بالنسبة للمصابين بأمراض القلب، باعتبار أن تسارع النبض يؤدي إلى تزايد استهلاك الأوكسجين.

أما بالنسبة لمسألة الشعور بضعف في الركبتين، فيعيدها الأطباء إلى تأثير هرمون "نوربينيفرين"، وهو هرمون يزيد من توتر المرء ويشحذ انتباهه وحواسه.

كتب الكثير من الشعراء والأدباء عن الأمور التي يمكن أن تحدث في القلب والعقل عندما يقع المرء في الحب، ورغم شاعرية الأوصاف التي تطلق على هذه الظواهر، إلا أنها في واقع الأمر مجرد تفاعلات كيميائية في الجسم.

ويقول تيموثي لفنغ، البروفسور المساعد في اختصاص عمل الجسم بجامعة تكساس الأمريكية، في حديث لـ CNN: "الحب هو عبارة عن ظواهر فيزيولوجية، مثل تسارع نبضات القلب والتعرق."

دراسة أمريكية: التفكير بالأحباء له القدرة على تخفيف الألم

ويضيف لفنغ أن تسارع النبض لدى رؤية الحبيب يعود إلى تدفق الأدرينالين في الدم بتلك اللحظة، وذلك بسبب الأوامر الصادرة من الدماغ إلى الغدد الخاصة بإفراز الهرمونات.

كيف تمرن عضلاتك العقلية

بيسان السوري-دمشق

كن أكثر عاطفية.

قم بعمل قوائم.

تعمل الذاكرة بشكل أفضل إذا ارتبطت بمشاعر، يقول دانيال أمين، أستاذ سريري مساعد في طب الأمراض العقلية والسلوك البشري في جامعة كاليفورنيا ومؤلف كتاب **Making a Good Brain Great**. "تمنح العاطفة دماغك طريفاً بديلاً

الطريقة الأولى لتطوير ذاكرة حادة جداً هي أن تمرر معلومات جديدة إلى دماغك بشكل مستمر. يقول دوغلاس ماسن، طبيب أعصاب، "في كل مرة نتعلم شيئاً جديداً مثل أسماء الأطفال، أو كلمة بلغة أجنبية. يتم خلق ممرات عصبية بين خلايا الدماغ، تسمح بتكوين نبضات كهربائية ذهاباً وإياباً. تشبه تركيب دوائر كهربائية جديدة لكل معلومة جديدة، لذلك قم بتمرين عقلك وتكرار المعلومة."

لاسترجاع الذاكرة. وهذا يوضح لماذا تنسى ماذا تريد من السوبر ماركت بينما لا تنسى محادثة عمرها عشر سنوات مع صديقك السابق. لذلك يجب ربط الأشياء بأمر تحرك مشاعرنا، مثلاً تخيلي لو أنك أسقطت علبة الكاتشاب على ثيابك في السوبر ماركت وحتما ستتذكرين أن تشتريها، أو تخيلي عشاء على ضوء الشموع، وسمك مشوي، وستتذكرين أن تحضري الشموع والسمك وكافة البهارات اللازمة والمناديل أيضاً."

استعمل أحاسيسك.

لخلق ممرات ذاكرة متعددة، حاول أن تربط بين الرائحة، والطعم أو اللمس وأنت تحاول التذكر، يقول ماسن. هكذا، إذا تعطل الاتصال بدائرة واحدة، يمكنك الاتصال بالمعلومة التي تحتاجينها من زاوية أخرى. (بالإضافة إلى ذلك، يقول العلماء، أن إعطاء دماغك عدة طرق لتذكر ذات المعلومة يحسن الذاكرة ويمنع فقدان الذاكرة مع تقدم العمر)، مثلاً هل تريد أن تتذكر عيد ميلاد ادهم؟ لنقل أنه ٧ أيار. تصور فصل الربيع الرائع، وتذكر أن تقول له أنه ولد في فصل الربيع الجميل. و٧ رقم مميز لان هناك سبع سموات رائعة الجمال في فصل الربيع.

يعتقد الكثير من الناس بأن كتابة الأشياء أو استعمال الخدع لتذكر الأشياء إشارة إلى الذاكرة السيئة، لكن ذلك غير واقعي، يقول ماسن. "كلما قل التوتر والضغط، كلما زادت إمكانية استرجاع الذاكرة، فالكتابة تخفف من التوتر". ويحتفظ ماسن بتقنية مميزة، يقول: "عندما يكون هناك أمر ضروري لعمله انقل خاتم الزواج من يدي اليسرى إلى اليمنى أو يمكنك نقل ساعتك، وعندها ستتذكر لماذا نقلت الساعة!"

اخلق "مواقع ذاكرة" حول البيت.

خصص بقعة لمفاتيحك، صندوق لكل أوراق الأطفال، ملف معين لبطاقات الهدايا بحجم بطاقة الائتمان التي يسهل جداً إضاعتها. أن ترتيب هذه الأمور والعديد من الأشياء الأخرى تريح دماغك من التفكير فيها وتفسح المجال للمعلومات الأكثر أهمية من البقاء في ذاكرتك.

لجسم الصدي = دماغ صدي

تقول الحكمة، إذا كان جيد لقلبك، فهو جيد لدماغك أيضاً.

قد يشكل الدماغ ٢ بالمائة فقط من وزن جسمك، ولكنه يستعمل ٢٠ بالمائة من مجرى دمك. ولحماية قلبك ودماغك، تأكد من أن:

شهيق زفير.

هذا التمرين المنتظم يقوي قلبك ورنيتك، ويجعل من السهولة على دماغك الحصول على الدم لمساعدة الخلايا العصبية في النمو. بالرغم من أن العلماء ليسوا متأكدين بعد لماذا تقوم هرمونات "endorphins" التي تبعث على الارتياح بشحن الذاكرة أيضاً. وعليه فالتمرين لمدة ٩٠ دقيقة كل أسبوع يمكن أن يبقي خلايا الدماغ تعمل بقدرة عالية.

تناول طعام صحياً .

املاً صحتك بأطعمة تكافح الأمراض وثمار غنية بمواد تمنع التأكسد وخضار مختلفة الألوان، لمنع التأكسد أكثر)، الأمر الذي يمكن أن يحمي خلايا الدماغ من التدهور مع تقدم العمر. ومن منا لا يعرف فوائد السمك، وزيت الزيتون والأفوكادو، وجميعها مليئة بدهون صديّة يمكن أن تبقى خلايا الدماغ قوية. ويضم الأكل بشكل صحي أيضاً خفض خطر الإصابة بأمراض الوزن مثل السكتة ومرض السكري، وكلاهما يؤذي الدماغ.

كافح الإجهاد.

عندما تهاجم هرمونات الإجهاد مثل الكريستول الدماغ، ينخفض عدد الخلايا في hippocampus (منطقة في الدماغ حيث تخزن الذاكرة) ويمنع استرجاع الذكريات من الذاكرة طويلة الأمد. ولكن ليس من الضروري أن تصبح مثلاً أعلى من الهدوء لتجنب فقدان الذاكرة المرتبط بالإجهاد. أظهر بحث بأن الاسترخاء لمدة ١٥ دقيقة كل يوم ينشط الذاكرة، كذلك الاسترخاء في حمام ماء دافئ، أو جلسة تأمل.

نم مبكراً .

يحتاج الدماغ للراحة، مثل كل العضلات، ولهذا فإن السهر ومقاومة الشعور بالنعاس ومحاول إيقاظ الدماغ دون أن يجدد نشاطه كلها تسبب استنزاف للطاقة وهدر لنشاط الدماغ الذي يجب أن يركز على أمور أخرى خلال اليوم.

تناول الكافيين باعتدال.

إن شرب كوب واحد من القهوة في اليوم يعتبر أكثر من كافي للشعور بالحيوية، تذكري بأن أكثر من ٣ أكواب يمكن أن تسبب التوتر والعصبية وعدم القدرة على النوم، مما يسبب خسائر في خلايا الدماغ.

تخلي عن العادات السيئة.

لا للتدخين، لأنه يزيد من فرص فقدانك للذاكرة. لا لشرب الكحول، لأنه يسبب تلف خلايا الدماغ.

حمل برنامج AVG Internet Security مجاناً لسنة كاملة:



برنامج AVG Internet Security 2013 هو برنامج حماية متكامل يحميك من مخاطر الفيروسات بالإضافة إلى حمايك من السبامرز والساكايمرز من

سرقة بياناتك على الانترنت، كما يتميز البرنامج في إصدار ٢٠١٣ بتحسين الكفاءة وتبث البرنامج مما يجعله

لايؤثر في سرعة الحاسوب او كفاءته يمكنك تحميل الإصدار الكامل والرسمي للبرنامج من الروابط اسفله حسب إصدار نظام تشغيلك

تحميل إصدار ٣٢ بت من برنامج : AVG
<http://www.avg.com/download-file-x86-triisc-huawei>

تحميل الإصدار ٦٤ بت من برنامج : AVG
<http://www.avg.com/download-file-x64-triisc-huawei>



بممكنكم دوماً ارسال مشاركاتكم واقتراحاتكم
الينا عن طريق البريد الالكتروني الخاص
بالمجلة

excerptfree@gmail.com

او التواصل معنا عبر موقع التواصل الاجتماعي
Facebook

www.facebook.com/excerptfree

كما يمكنكم دوماً زيارة مدونتنا على شبكة الانترنت لقراءة
المزيد من المقالات ويمكنكم من خلال زيارة المدونة
تحميل التطبيق الخاص بالمجلة والذي يدعم جميع أنظمة
الاندرويد

excerptfree.blogspot.com

