

الكلمة الطيبة



ثورية فكرية تنموية متنوعة

ماذا يفعل من تعرض
لغاز السارين؟

أغذية رخيصة
ذات قيمة عالية

نفايات أقل.. بيئة أجمل



نجوت من الموت...

كيف أسلم أهل سمرقند؟

أقل دم أريق في تاريخ الحروب

لا تكن صيدا سهلا في الفضاء الإلكتروني

عبروا لأطفالكم عن حكم

كيف نتعامل مع الليشمانيا "حبة حلب"؟



افتتاحية العدد (نسائم الأمل)

حزنٌ... ألمٌ... ودماغٌ...
غرورٌ... تفاخرٌ... وكبرياءٌ...
هذا مايطمح أن يوصلنا إليه الأعداء...
هذا مايشغل بال الشامتين الألداء...
إعمارٌ... صبرٌ... ورجاءٌ...
فرحٌ.. أملٌ... وهناءٌ...
كرامةٌ... عزٌّ... وإباءٌ.
هذا ماتطرحة كلمتنا من أفكار وآراء...
هذا مايسير بنا نحو المجد والعلواء.
سنتان وهذه الثالثة وشعبنا يقتل ويهان... سنتان وهذه الثالثة وأجساد
أهلنا تحت الركام... قد صعقتنا بما جرى في هذا الزمان.
قد تغلغل اليأس بين عروقنا. وكثرت الدموع التي تذرف من عيوننا.
وماغير هذا من الحال قدر قشة، بل وزادنا تعباً ومشقة.
وإن بقينا على هذه الحال، سيكون مصيرنا الهزيمة لامحال. وكل
مانحتاجه لنداوي هذه الآلام، الثقة بالله التي ستشفينا من الأسقام.



لذا ستري كلمتنا اليوم قد تزينت بأبهى الألوان، وتعطرت بنسائم الأمل الذي يفوح من كل مكان.
أرادت هذه الكلمة أن تساعد أشقاءها لا أن تشقيهم... عملت على أن تهدي إخوانها لا أن تغويهم.
هذه الكلمة قد لاقتل جندياً من جنود الأسد... لكنها ستدحرهم بإذن الله إلى الأبد.

نحن أعضاء مجلة الكلمة الطيبة قد روّضنا أنفسنا على حب الخير ونشر المعرفة، لذا رغم
توالي المحن وصعوبة الظروف التي نعيشها، ستبقى همتنا عالية وإصرارنا لن نزرعه أي قوة
خارجية.... فتعالوا معنا نتجول بين رحاب الكلمات العطرة الإسلامية، لننتدق عقب الوصول إلى
الراحة الأبدية... نسأل الله أن يزيدنا وإياكم من علمه ونوره، وأن يبني لنا قصوراً في جناته العلية.

تفريفة

حكمة العدد

الحياة تجاربٌ ومصاعبٌ
عندما تتألم تُصبح أكثر حكمة
وعندما تفشل تُصبح أكثر قوة
وعندما تبسّم، تُصبح أكثر تفاؤلاً

فلنعلم الطفل والمرأة والرجل تخصيص نصف ساعة يوميا
لأداء واجب معين، فإذا خصص كل فرد هذا الجزء من يومه في
تنفيذ مهمة ما منتظمة وفعالة فسوف يكون لديه في نهاية العام
حصيلة هائلة من ساعات العمل لمصلحة الحياة الإسلامية في
جميع أشكالها العقلية والخلقية والفنية والاقتصادية والمنزلية

مالك بن نبي

إنك تعيش بلا تلقزيون وهاذا حالي أنا
 بصبر حالي بوست من عالنت
 أو من خبر ملزوق عالحيط بقراه أنا
 وصفيت هلق من غير بيت بالخيمة هنا
 وعایش عالخبز، وما في زيت
 ولا حتى ميه بتجي من الحيط يا عطشي أنا
 بفكر بالشمعة، وضو الكاز حلمي اشترى أنا
 يمكن بالخطة الخمسية شي حدي يهديني ياه
 هدية هادا يوم المنى

قناة الدنيا:

وحدات الهندسة تفكك 27 عبوة ناسفة
 بأوزان مختلفة
 ألوان متعددة وقياسات تناسب جميع
 الأعمار .. قسم خاص للمحجبات ..
 يوجد لدينا ديارة ب ب .. يوجد لدينا
 قياسات كبيرة مع العصابت المسلحة ..
 فجر نفسك بكامل أناقتك

- 2.....حكمة العدد
- 3.....الكاركاتير
- 4.....أقل دم أريق في تاريخ الحروب
- 5.....كيف أسلم أهل سمرقند؟
- 6.....الاصطياد الالكتروني
- 7.....أغذية رخيصة بقيمة عالية
- 8.....نجوت من الموت
- 9.....نجوت من الموت
- 10.....التعامل مع اللشمانيا
- 11.....نفايات أقل بيئة أجمل
- 12.....ماذا يفعل من تعرض لغاز السارين؟
- 13.....ماذا يفعل من تعرض لغاز السارين؟
- 14.....كيف تعنتي بطاقتك
- 15.....ياشام اشتقتلك
- 16.....المبادئ الشرعية للثورة
- 17.....حديقة أفكار
- 18.....عبروا لأطفالكم عن حكيم
- 19.....ركن الفتى المسلم
- 20.....قصة شهيد



أقل دم أريق في تاريخ الحروب

لم يخض صلوات الله عليه معركة إلا في الظرف ومن الجهة اللذين يقتضيهما الحزم والشجاعة والتدبير.

ومن يتحدث عن أحد وحنين، نقول له، لقد تجلت عبقريته صلى الله عليه وسلم في هاتين الغزوتين، حيث استطاع في أحد أن يغير مجرى الحرب ويبدل الهزيمة انتصاراً، وكذلك في حنين.

وهل تعلم أن الدم الذي أريق في جميع الغزوات والسرايا، يعتبر أقل دم أريق في تاريخ الحروب والغزوات، فلم يتجاوز عدد الشهداء من المؤمنين والقتلى من المشركين 1018 في الأعمال الحربية كلها !

فتأمل يا رعاك الله !



هل تعلم أن النبي صلى الله عليه وسلم بدأ الأعمال الحربية وهو في الرابعة والخمسين من عمره المبارك. وكانت آخر غزواته، غزوة "تبوك" سنة 9 للهجرة وبلغ عدد الغزوات النبوية 27 غزوة.

قاتل النبي صلى الله عليه وسلم في تسع غزوات هي: بدر وأحد والخندق وقریظة والمصطلق وخيبر والفتح وحنين والطائف. وبلغ عدد البعث والسرايا 38، بين بعث وسرية، وقيل 47 أو 48.

كان صلى الله عليه وسلم يقول: "لولا أن أشق على المؤمنين ما قعدت خلف سرية تغزو في سبيل الله أبداً، ولكن لا أجد سعة فأحملهم، ولا يجدون سعة فيتبعوني، ويشق عليهم أن يتخلفوا عني. والذي نفس محمد بيده، لو ددت أني أقتل في سبيل الله، ثم أحياء، ثم أقتل، ثم أحياء، ثم أقتل".

والدارس لغزوات النبي صلى الله عليه وسلم لا يمكن له أن يقول إلا أن النبي كان أكبر قائد عسكري في الدنيا، وأسدّهم، وأعمقهم فراسة، وتيقظاً، إنه صاحب عبقرية فذة في هذا الوصف، كما كان سيد الرسل في صفة النبوة والرسالة.

كيف أسلم أهل سمرقند



المدّعي: كبير كهنة سمرقند.
المدّعي عليه: القائد العسكري لجيوش المسلمين، قتيبة بن مسلم.
القاضي: القاضي العادل جُميع.

بدأت المحاكمة ..

وبعد ساعات قليلة سمع أهل سمرقند بجلبة تعلق وأصوات ترتفع وغبار يعم الجنبات، ورايات تلوح خلال الغبار ، فسألوا ، فقيل لهم إنَّ الحكم قد نُفِّذَ وأنَّ الجيش قد انسحب، في مشهدٍ تقشعر منه جلود الذين شاهدوه أو سمعوا به.
وما إنْ غرُبت شمس ذلك اليوم إلا والكلاب تتجول بطرق سمرقند الخالية، وصوت بكاءٍ يُسمع في كل بيتٍ على خروج تلك الأمة العادلة الرحيمة من بلدهم.

ولم يتمالك الكهنة وأهل سمرقند أنفسهم لساعات أكثر، حتى خرجوا أفواجا، وكبير الكهنة أمامهم باتجاه معسكر المسلمين، وهم يرددون شهادة أن لا إله إلا الله محمد رسول الله.

فيا الله ما أعظمها من قصة ، وما أنصعها من صفحة من صفحات تاريخنا المشرق. أرايتم جيشاً يفتح مدينة، ثم يشتكي أهل المدينة للدولة المنتصرة فيحكم قضاؤها على الجيش الظافر بالخروج ؟ والله لا نعلم شبيهاً بهذا الموقف في أمة من الأمم.

وكما قال سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه :

نحن قوم أعزنا الله بالإسلام ومهما ابتغينا العزة بغيره أذلنا الله.

نادى الغلام: يا قتيبة (هكذا بلا لقب).
فجاء قتيبة، وجلس هو وكبير الكهنة أمام القاضي جُميع.

ثم قال القاضي: ما دعواك يا سمرقندي؟
قال: اجتاحتنا قتيبة بجيشه، ولم يدعنا إلى الإسلام، و لم يمهلنا حتى ننظر في أمرنا.
التفت القاضي جُميع إلى قتيبة، وقال: وما تقول في هذا يا قتيبة؟

قال قتيبة: الحرب خدعة، وهذا بلد عظيم، وكل البلدان من حوله كانوا يقاومون، ولم يدخلوا الإسلام، ولم يقبلوا بالجزية.
قال القاضي: يا قتيبة هل دعوتهم للإسلام أو الجزية أو الحرب؟

قال قتيبة: لا إنما باغتناهم لما ذكرت لك.
قال القاضي : أراك قد أقررت، وإذا أقر المدعي عليه انتهت المحاكمة. يا قتيبة ما نصر الله هذه الأمة إلا بالدين واجتناب الغدر وإقامة العدل.

ثم قال جُميع : قضينا بإخراج جميع المسلمين من أرض سمرقند، من حكام وجيوش ورجال وأطفال ونساء. وأن تترك الدكاكين والدور، وأن لا يبقى في سمرقند أحد، على أن ينذرهم المسلمون بعد ذلك!!

لم يصدق الكهنة ما شاهدوه وسمعوه، فلا شهود ولا أدلة، ولم تدم المحاكمة إلا دقائق معدودة، ولم يشعروا إلا والقاضي جُميع والغلام و قتيبة ينصرفون أمامهم.

أمن نفسك ضد الاضطهاد

الإلكتروني



احذر من الذين يتصلون لطلب معلومات شخصية دون سابق معرفة.

لا تفتح أي رابط من بريدك الإلكتروني يطلب معلوماتك الشخصية.

لا تكشف عن بياناتك الشخصية مثل رقم الهوية أو أرقام الحسابات أو كلمات المرور عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو غيرها من وسائل الاتصال الإلكترونية، إلا إذا تأكدت تماماً من أن الجهة المطالبة بتلك البيانات جهة مضمونة.

إذا اتصل بك أحد وقال لك بأن معلوماتك قد تم اختراقها، فلا تزوده بأي معلومة، وإنما اتصل بالجهة المعنية لإرشادك.

استخدم دائماً كلمة مرور قوية، وغيّرها بشكل دوري.

اقرأ بعناية كافة تعليمات الخصوصية والأمن في المواقع التي تتعامل معها.

لا ترسل أي معلومات مالية إلا بعد تشفيرها من خلال المواقع التي تبدأ بـ (https).

أغذية رخيصة بقيمة عالية

إلى كل معيل أسرة دخله محدود ويتمنى لأسرته
صحة جيدة...

كلنا نعرف مدى ارتفاع أسعار السلع الغذائية الهامة،
كحليب الأطفال واللحوم والفاكهة في هذه الأوقات.



وإليك قائمة ببعض الأغذية الهامة، التي تتمتع بقيمة غذائية عالية، وهي في
نفس الوقت متاحة بشكل أفضل من غيرها:

البرغل ينافس اللحوم في فيتامينات ب والفوليك أسيد، الهامة لعملية النمو.

أرمية الخس تنافس الحليب لما تحويه من نسبة عالية من الكالسيوم والزنك،
وهما عنصران هامان في عملية النمو العظمي والطولي.

الزيت والزعتر ينافسان لحم السمك في تقوية الذاكرة وسرعة الحفظ.

البوشار ينافس الشيبس و البطاطا المقلية، في قيمته الغذائية وطعمه المحبب
وسعراته الحرارية المعتدلة.

الدبس ينافس العسل خاصة في تقوية حديد الدم ويحارب الإمساك.

العدس والفول يقويان عصب العضل، ويزيدان من النمو العضلي.

البطاطا المشوية تنافس الموز، لاحتوائها على نسبة عالية من البوتاسيوم،
تقوي عضلة القلب، وتنظم الشوارد في الجسم وتنظم عملية الهضم.

اللبن العيران ينافس العصائر والمشروبات الغازية، حيث يطفى العطش،
ويثبت الكالسيوم في الجسم، ويزيد من الإحساس بالشبع.

التمر ينافس الحلويات والشكولا بقيمة الغذائية المتكاملة.

الثوم يرفع مناعة الجسم ويغني عن كثير من الأدوية ومضادات الالتهاب.

الشاي، وخاصة الأخضر، ينافس القهوة ومشتقاتها في زيادة التركيز.

الجزر سيد الخضراوات، بفوائده وقيمته الغذائية الرائعة، ويحوي البيتاكاروتين
الذي يقاوم الهرم، ويشد الجلد والبشرة ويرفع المناعة.



كرهتك ، كرهت التواجد في أحضانك ، دمرت حياتي، فرقت بين والديّ، رميت بي بين الجدران .. أتخبط وأرتد من جدار لآخر منذ أن كنت في السابعة من عمري، أطبقت على أنفاسي، حان الوقت، جاءت لحظة الحسم التي سأنهي بها مسرح حياتي البائس، نعم، أن أوان النهاية ولن أنتظرها حتى تأتي بنفسها، سألف بحبل الشوك عنقي الكئيب، سأسافر لعالم جديد.

في هذا الزقاق المظلم سأرسم حروف النهاية، الوداع أيتها الحياة اللعينة البغيضة، الوداع، الوداع.

نجوت من الموت

س؟ هاه، أين أنا !! هل العالم الآخر مليء بالكتب هكذا!!

هاه، من أنت؟! أيها العجوز، من أنت؟!!

أوه، أنا... أنا.. حي .. أنا ما زلت حياً.. يا إلهي، لم أنقذتني أيها

البائس؟؟ من طلب منك أن تشدني إلى الحياة؟؟

كدت على مشارف الموت أستقبله بشغف مرير، كنت أختتم

المسرحية، لم أعدتني؟؟

ج: ولم تريد الموت يا بني؟ خذ وارث هذه النظارة، ستريك الحياة بلون الورد.

س؟ هه.. أنظر لحالك أيها العجوز، تأكل الكتب بدل الطعام، وتعيش في عشّ كئيب

بدل القصور، ثم تتجراً لتقول لي حياة وردية! أتسخر مني أم أن قلبك عمي

عن الظلام الذي يحيط بك!!

ج: لا يا بني مسرح الحياة يستحق منك الكثير والغالي، لا تستسلم، لا تفقد أجمل

ما في الوجود لمجرد أفكار بالية، وخيالات مندثرة، أيقظ قواك الخفية ثم انظر

للحياة من بعدها، ستجد لها طعاماً آخر ستعشقه.

س؟ هل يمكنني أن أعرف سر هذه النظرة المتفائلة للحياة رغم فقرك وحالك

البائس؟

ج: إنها الكتب يا بني، علمتني أسرار الحياة والسعادة الحقيقية ولذة الوجود.

وبعد ساعات نقاش بين العجوز وهذا الشاب البائس، قرر الشاب أن يدرس علم النفس والتنمية الذاتية.

وبعد عشر سنين مرت.....

أنتوني روبنز أشهر استشاري في التنمية البشرية، أستاذ مقولة "لا شيء تريده

مستحيل" كتب عن نفسه:

كان أنتوني روبنز حارساً لعمارة، وكان بديناً، ولم يكن هناك من يساعده في تحقيق أمنياته، وعانى في هذه الحياة وطأتها. لكنه قرر في يوم ما أن تتغير حياته تماماً نحو الأفضل، وبالشكل الذي يحلم به. تمنى أن يكون له مكتب في أفضل بنايات أمريكا مطل على البحر، وتخيله بالصورة التي يبتغيها.. وأن.. وأن.. وأن.. فبدأ بكتابة أمنياته على الورق، وكتابة ما الذي يستطيع أن يقوم به الآن، و بعد عدة سنوات، وبعد عشر سنوات وهكذا.



تحولت حياة أنتوني روبنز بشكل مغاير جداً، فهو الآن يمتلك أكبر مكاتب استشارية في الولايات المتحدة، ويمك طائرة خاصة، وهو من أشهر المحاضرين بأمريكا.



يقول عن نفسه :

عندما كنت أقود طياري الخاصة متجهاً لتقديم دورة عن البرمجة اللغوية العصبية للناس، شاهدت صفوف السيارات والازدحام المروري، وكنت أخشى أن لا يستطيع المشاركون الحضور بسبب هذا الازدحام، وتفاجأت أن هذا الازدحام يتكون من الأشخاص الذين حضروا للمشاركة في الدورة، فتذكرت كيف كنت من 12 سنة فقط حارساً لعمارة لا أملك شيئاً، وتساءلت في نفسي، كيف لعقد من الزمان أن يغير في حياة الإنسان. والآن ها أنا أنتقل في طياري الخاصة، قادماً من القلعة الأثرية التي اشتريتها لي ولعائلتي، كيف يبحث الإنسان دائماً عما يريده وهو لا يعلم. الإنسان لديه القدرة على فعل المستحيل.

من أبرز أقواله : **" اللحظة التي تتخذ بها قراراً هي اللحظة التي تغير مستقبلك "**.
قالو عنه : "تكن عبقرية أنتوني روبنز في قدرته على تعليم الجميع أن المستحيل يعد أمراً ممكناً".
من أبرز كتبه:

قدرات غير محدودة

أيقظ العملاق بداخلك (ترجم للعربية تحت اسم أيقظ قواك الخفية)

اعرف شخصيتك

التعامل مع

"الليشمانيا"

ما يسمى

"حبة حلب"

هو طفيلي ضار ينتقل عن طريق البعوض. عادة ما يصيب الجلد بحبة، تكبر قليلاً في البداية، تثبت لفترة، ثم تتلاشى تدريجياً، تاركة ندبة بسيطة.

ينتشر المرض مع نزوح الأهالي من المناطق التي يتواجد فيها الليشمانيا إلى مناطق أخرى، بالإضافة إلى نقص التغذية وسوء الظروف الصحية وانتشار النفايات.

الوقاية من المرض:

أدوية بديلة عند فقدان العلاج النوعي:

- ارتداء ملابس تغطي كامل الجسم.
- تجهيز أماكن النوم بوسائل مثل الناموسية.
- مكافحة الحشرات الطائرة.
- أزيترومايسين 500 مغ مدة 12 يوم.
- فلوكونازول 200 مغ مدة 6 اسابيع.
- كريم كلوتريمازول المضاد الفطري مرتين يومياً.

وسائل بديلة مساعدة عند فقدان الأدوية:

- تبريد موضع الندبة باستخدام الأزوت السائل (يتوفر عادة في المنشآت البيطرية).
- وضع مكعبات الثلج على الندبة لعدة دقائق يومياً (كفاءتها أقل).
- استخدام فريون المكيفات، لكن بحرص شديد وبكميات مقننة جداً.
- دهن اليانسون على مكان الندبة.

مزودة بجهاز حراري يعمل مثل نظام الأشعة تحت الحمراء وظيفته: يعكس لها لون الجلد البشري في الظلمة إلى لون بنفسجي حتى تراه



مزودة بجهاز تحليل دم فهي لا تستطيع ككل الدماء مزودة بجهاز لتجميع الدم حتى يسري في خرطومها التلقيح حيناً

مزودة بجهاز للشم تستطيع من خلاله شم رائحة عرق الإنسان من مسافة تصل إلى (60) متر



مزودة بجهاز تخدير موضعي يساعد على التبريد دون أن يحس الإنسان وما يحس به كالعقصة هو نتيجة تماس الدم



نفايات أقل.....

حيث أن حياة النفس البشرية لا تصح ولا تصلح إلا بتحقيق التطهر فيها، وبما أن التطهر جوهر العبادات في كل ديانات السماء، وحيث أنه لا تقبل النفس المتطهرة التناقض في باطن تطهرها وظاهره، فهي لا تقبل أن تسير في طرقات تلوث بقمامة البشر، لا تقبل أن تكون علامة تمييز مدينتها حجم أكوام القمامة على مدخلها، لا تقبل أن تصلي وتصوم وتنفق في الخيرات وتؤدي الطريق. ومن هنا جاءت ضرورة إنقاذ النفس البشرية الطامحة في التطهر والتحقق به.

بيئة

أجمل

أخطار النفايات على البيئة:

يؤدي تحلل النفايات إلى تسرب ما تحتويه من سموم إلى مصادر المياه، يؤثر تلوث التربة على دورة الطعام إلى جانب تلوث مياه الشرب. تبعث النفايات غازات ملوثة للجو، تؤدي إلى مخاطر كثيرة على الإنسان والنبات والمخلوقات الحية؛ إذ تؤثر على التنفس. بالإضافة إلى انبعاث الروائح الكريهة. تؤدي النظر بما تسببه أكوام النفايات من طغيان على المناظر الطبيعية، وتشويه للقيمة الجمالية.

كيف نسهم في حل مشكلة النفايات؟

بالتقليل من إنتاج النفايات عن طريق تغيير نمط الاستهلاك، مثل العادات غير السليمة كطبخ كميات كبيرة من الأطعمة، أو شراء أطعمة قد لا يستهلكها الفرد وتأخذ طريقها إلى النفايات. بالسلوك الانتقائي عند شراء المواد الاستهلاكية مثل: شراء الأكواب والملاعق والصحون البلاستيكية والورقية غير المرتجعة، والتي لا يمكن استعمالها مرة ثانية، بهدف التقليل من كمية القمامة. الملابس التي لم تعد تناسبنا قد تناسب آخرين، وكذلك الحقائب المدرسية وغيرها من الأمتعة التي لازالت بحالة جيدة.

إعادة استعمال الأكياس عدة مرات قبل إلقائها. لا بأس في شراء أثاث مستعمل بحالة جيدة. استعمال وجهي الأوراق للكتابة. لا نقبل من البائع أكثر من حاجتنا من الأكياس. شراء المادة الأقل تغليفاً.



سائل أو بخار لا لون له تشمل عوارضه، التي تتوقف على مدى التعرض له، غشاوة البصر، وصعوبة التنفس، واختلاج العضلات، والتعرق، والتقيؤ، والإسهال، والغيبوبة، والتشنجات، وتوقف التنفس. يمكن أن يؤدي التعرض الطويل له إلى الموت.

الساارين

تعرض الأشخاص للساارين

يتوقف مدى التسمم الذي يسببه الساارين على كمية الساارين الذي يتعرض له الشخص، والكيفية التي يحدث بها التعرض، وطول الفترة الزمنية للتعرض. سوف تظهر الأعراض خلال ثواني معدودة بعد التعرض للساارين عندما يكون في صورة بخار، وخلال فترة تتراوح ما بين دقائق معدودة إلى 18 ساعة بعد التعرض له في صورته السائلة. نظرًا لكونه يتبخر بسرعة، يمثل الساارين خطرًا فوريًا ولكن قصير الأمد.

يمكن أن يتعرض الأشخاص للساارين بعدد من الطرق: بعد إطلاق الساارين في الهواء، يمكن أن يتعرض له الأشخاص من خلال الجلد أو العيون. يمكن أن يتم التعرض كذلك عن طريق تنفس الهواء المحتوي على الساارين.

بما أن الساارين يمتزج بالماء بسهولة، يمكن استخدامه لتسميم المياه. بعد إطلاق الساارين بالماء، يمكن أن يتعرض له الأشخاص عن طريق لمس أو شرب الماء المحتوي عليه. بعد تلوث الطعام بالساارين، يمكن أن يتعرض له الأشخاص عن طريق تناول الطعام الملوث.

إذا تعرض أحد الأشخاص لبخار الساارين فقد تستمر ملابسه في إطلاق الساارين لمدة حوالي نصف ساعة بعد هذا التعرض، وهو ما قد يؤدي إلى تعرض آخرين.

نظرًا لكون بخار الساارين أثقل من الهواء، فإنه سيستقر بالمناطق المنخفضة ويشكل تهديدًا أكبر بالتعرض هناك.

أعراض التسمم بالساارين

بما أن الساارين لا رائحة له، فقد لا يعرف الأشخاص أنهم قد تعرضوا له. الأشخاص الذين تعرضوا لجرعة ضئيلة أو متوسطة من الساارين عن طريق تنفس الهواء الملوث، تناول الطعام الملوث، شرب الماء الملوث، أو لمس الأسطح الملوثة بالساارين، قد تظهر عليهم بعض أو كل الأعراض التالية خلال فترة تتراوح ما بين ثواني معدودة إلى ساعات بعد التعرض:

• سيلان الأنف • عيون دامعة • حدقات منكمشة وضئيلة • ألم في العين • تغميم الرؤية • زيادة إفراز اللعاب وزيادة التعرق • سعال • ضيق في الصدر • تنفس سريع • إسهال • تبول زائد • ارتباك • دوار • ضعف • صداع • شعور بالغثيان، قيئ و/أو ألم بطني • نبضات قلب بطيئة أو سريعة • ضغط دم منخفض أو مرتفع وحتى قطرة صغيرة من الساارين على الجلد يمكن أن تسبب التعرق وفضان العضلات، حيث مس الساارين الجلد.

التعرض لجرعات عالية من السارين بأي طريقة قد ينتج عنه:

الآثار الصحية الضارة التالية: فقدان الوعي غيبوبة • اختلاجات • شلل • فشل في الجهاز التنفسي، من المحتمل أن يؤدي إلى الوفاة.

كيفية التعامل عند التعرض للسارين



خلع الملابس والتخلص منها: عليك بالإسراع بخلع الملابس. على أن يتم قص الملابس أو تمزيقها من على الجسم بدلاً من تمريرها عبر فتحة الرأس. إذا تسنى لك ذلك، عليك بوضع الملابس في حقيبة بلاستيكية، ثم إغلاقها بإحكام ووضعها في حقيبة بلاستيكية ثانية تغلق بإحكام أيضاً.



غسل الجسم: في أسرع وقت ممكن، قم بغسل الجلد والتخلص من أي سارين سائل باستخدام كميات كبيرة من الصابون والمياه لمدة ربع ساعة. لأن ذلك سوف يساعد في حماية الأشخاص من أي مواد كيميائية عالقة بأجسامهم. عليك بشطف العينين بالماء النظيف لمدة 83 إلى 81 دقيقة إذا كنت تشعر بحرقة بهما أو إذا كانت الرؤية ضبابية.



في حال تم ابتلاع السارين: لا تقم بتحريض القيء أو تعطي الضحية أي سوائل ليشربها. عليك بطلب الرعاية الطبية على الفور .

علاج التعرض لغاز السارين

عن طريق اخذ الترياق: مع محلول و ريدي و سحب المفرزات الموجوده بالرئة.
*الأتروبيين + الترياق Antidote: و ممكن استعمال مركبين كترياق و لعكس تأثير غاز السارين:
•Obidoxime Chloride: الاسم التجاري له Toxogonin متوافر على شكل امبولات.
•PAM-2 (pyridine aldoxime methyl chloride,) or Pralidoxime: الاسم التجاري له Protopam.

كيف تصني بطاقتك

إذا لم تحافظ أنت على جسمك فمن الذي سيحافظ لك عليه، وبالحصول على الطاقة القصوى، ستستمر في الطريق الى النجاح والسعادة بلا حدود. وإليك هذه الوصفة للحصول على الطاقة القصوى:



تمارين الصباح:

- افرد عضلاتك لمدة دقيقتين.
- سر في مكانك لمدة خمس دقائق.
- قم بالجري ببطء في مكانك حتى العد إلى 20.
- اثن الركبتين ثلاث مرات.
- قم بتمارين تقوية عضلات البطن ثلاث مرات.
- قم بتمارين الضغط ثلاث مرات.
- قم بالتدريب لمدة 20 دقيقة 3 مرات يومياً.

الطاقة العقلية

عندما يكون عندك هدف معين تريد تحقيقه، تكون عادة متحمساً وتتولد لديك طاقة عالية جداً. فتحديد الأهداف والعزم على تحقيقها هما المصدران الأساسيان للطاقة العقلية لذا عليك بالبدء في كتابة أهدافك، وأكد لنفسك أنك تستطيع تحقيقها.

عادات الأكل:

- ابدأ يومك بتناول بعض الفواكه.
- تجنب تناول الوجبات الثقيلة أو الدسمة.
- تناول باستمرار السلطة مع الوجبات.
- اجعل تناول الفواكه والخضروات مصدرك لسد الجوع بين الوجبات.

التأكيدات:

- كرر تأكيداتك عدة مرات خلال اليوم وقل لنفسك:
- أنا في صحة جيدة وأتمتع بذلك.
- أنا قوي وواثق بنفسي.
- أنا أقدر نفسي وراض عنها.

التنفس:

كثير من الناس لا يعرف الطريقة الصحيحة للتنفس، وأغلب الناس يستخدم أقل من ثلث قدرة الرئتين على التنفس، رغم أن الهواء متوافر مجاناً. فالتنفس بطريقة سليمة ينظف جهاز الجسم بطريقة فعالة بمقدار 15 مرة أكثر من الطريقة العادية.

النوع الأول هو التنفس التفرغي:

وهذه الطريقة تنقي خلايا الدم من أية شوائب من الممكن أن تسبب انسدادها. وللوصول لهذه الطريقة من التنفس يمكنك عمل الآتي:

- استنشق من الأنف حتى العد إلى 4 واملأ الرئتين بالهواء.
- احتفظ بالهواء داخل الجسم حتى العد إلى 10.
- فرغ الهواء ببطء من الفم حتى العد إلى 5.
- كرر التمرين بحيث أن تزيد من مدة الاحتفاظ بالهواء داخل الجسم، وتقوم بتفريغه دائماً في نصف المدة وباستمرار يجب عليك زيادة الوقت بالتدريج وببطء.

النوع الثاني من التنفس هو لتوليد الطاقة:

- استنشق من الأنف حتى العد إلى 4.
- فرغ الهواء حتى العد إلى 4 وكأنك تطفئ شمعة.
- قم بهذا التمرين 10 مرات.
- قم بالتدريب على طريقة التنفس التفرغي 3 مرات يومياً حتى العد إلى 10 في كل مرة.
- قم التدريب على طريقة التنفس لتوليد الطاقة 3 مرات يومياً حتى العد إلى 10 في كل مرة.

وعرف عن الصحابة فرارهم إلى الله تعالى .. حيث ظهرت هذه المقولة :

"هيا بنا نؤمن ساعة، فإن القلب أسرع تقلباً من القدر إذا استجمعت غلياناً" .. كلمات قالها عبد الله بن رواحة لأبي الدرداء رضي الله عنهم.

وما أحرانا - والعلم رحم بين أهله - أن نردد نفس الكلمة على مسامعنا وعلى الدنيا من حولنا.. "اجلسوا بنا نؤمن ساعة" .. ساعة نراجع فيها ديننا، ونؤدي بها حق ربنا وحق النفس والناس، ساعة لا تحتل التأخير، فقد جرت منا الدنيا مجرى الدم من العروق، ووصل حبها إلى شغاف قلوبنا، فمننا من باع دينه بدنياً لا بقاء لها، ومننا من باع دينه بدنياً غيره، ووقع الانفصال المريب بين الدنيا والآخرة والأرض والسماء.

وقال عمر وهو يعظ رجلاً: لا تكلم فيما لا يعينك، واعرف عدوك، واحذر صديقك إلا الأمين، ولا تمش مع الفاجر فيعلمك من فجوره، ولا تطلع على سرك، ولا تشاور في أمرك إلا الذين يخشون الله عز وجل.

من أقوال ابن قيم الجوزية: (في القلب شعث: لا يلمه إلا الإقبال على الله، وعليه وحشة: لا يزيلها إلا الأنس به في خلوته، وفيه حزن: لا يذهب إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته، وفيه قلق: لا يسكنه إلا الاجتماع عليه والفرار منه إليه، وفيه نيران حسرات: لا يطفئها إلا الرضا بأمره ونهيه وقضائه ومعانقة الصبر على ذلك إلى وقت لقائه، وفيه طلب شديد: لا يقف دون أن يكون هو وحده المطلوب، وفيه فاقة: لا يسدها إلا محبته ودوام ذكره والاخلاص له، ولو أعطى الدنيا وما فيها لم تسد تلك الفاقة أبداً).

ومن عجائب ما يفعله الناس أنهم يفرون من الله بدلاً من أن يفروا إليه .. ويدبرون عنه بالمعاصي بدلاً من أن يقبلوا إليه بالطاعات وقد شبه أحدهم الأمر فقال بلغته العامية : مثل الأجر الذي يجد الراحة في الحكمة بينما هي تدميه !!!

اشتقتك

يا شام اشتقتك، ما اشتقتلي؟

بتتذكري لما ولدت، كيف لاسمك ضميتيني؟

بتتذكري لما كنت نام، كيف كنت تغطيني؟

بتتذكري لما قلت أول كلمة، لما مشيت أول خطوة، كيف ضحكت

وصفقتلي؟

بتتذكري لما رحمت ع المدرسة، كيف بإيدك وصلتيني؟

بتتذكري لما حفظت القرآن، كيف بكيت وعانفتيني؟



بتتذكري لما تخرجت، كيف ضحكتيلي؟

بتتذكري لما كنت إبكي، كيف كنت تغنيلي؟

بتتذكري لما كنت إزعل، كيف كنت من ياسمينك تهديني؟

بتتذكري لما حببت، كيف كنت توصلي رسائلي لحبيبتيني

وتغمزيني؟ بتتذكري يا شام؟

بتتذكري لما جبروني إتركك بدون ما ودعك، بدون ما شم ترابك

وضمك، كيف بكيت وضحكتك؟

كيف ناديتيني وقتلك: راجعة يا شام، استتيني.

اشتقتك يا شام، ما اشتقتلي؟



المبادئ الشرعية للثورة

هل نستطيع الصفح والغفران عن القتلة؟
هل نتركهم يعيشون في الحياة بأمان، بعد ما قتلوا أبناءنا،
واغتصبوا نساءنا، واعتقلوا رجالنا؟
هل نسامح من انتهك الحرمات، ودنّس المقدسات؟
طبعاً لا .. لا يوجد عاقل - مهما بلغ من الرقيّ الإنسانيّ
والحضاريّ، والثقافيّ - يستطيع الصفح ، فما تعرض
له الشعب السوري يفوق الوصف . ولو كنا قادرين
على سماع الشجر والحجر والحيوانات ، لسمعنا الشجر
يقول: أريد الاقتصاص ممن قطعني وحرقتني. ولسمعنا
الحجر يقول: أريد الاقتصاص ممن هدمني. ولسمعنا
الحيوانات تقول: نريد الاقتصاص ممن قتلنا!
فكيف بالبشر، فكيف بشعب ذبح من الوريد إلى الوريد،
وشج رأسه بقطع الحديد، وقطع جسده قطعة قطعة،
وشوي لحمه حتى خرج منه الصديد!
طبعاً، المجرمون يجب أن ينالوا جزاءهم، ولا عفو عن
المجرمين السفاحين القتلة.
ولكن الحق لا نملكه أنا ولا أنت، وإنما هو حق الضحايا
الذين أصابتهم جرائم أولئك المجرمين الذين قتلوا أو لادهم
وإخوانهم وأزواجهم، هؤلاء فقط لهم الحق بالعفو أو
القصاص . وهل يوجد بيت أو عائلة لم تتضرر؟ لكن
لو فتحنا باب القصاص على مصراعيه لعامة الناس،
سيتحول المجتمع إلى غابة، ويمكن للكثيرين أن يستغلوا
هذه الفوضى ليأخذوا حقهم بأيديهم.



فما النظرة الشرعية لهذا الموضوع ؟

طبعاً القاتل يقتل شرعاً، والدليل قول الله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِصَاصُ فِي الْقَتْلَى الْحُرُّ بِالْحُرِّ وَالْعَبْدُ بِالْعَبْدِ وَالْأُنثَى بِالْأُنثَى فَمَنْ عُفِيَ لَهُ مِنْ أَخِيهِ شَيْءٌ فَاتَّبِعْ بِالْمَعْرُوفِ وَأَدَاءٌ إِلَيْهِ بِإِحْسَانٍ ذَلِكَ تَخْفِيفٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَرَحْمَةٌ فَمَنْ اعْتَدَى بَعْدَ ذَلِكَ فَلَهُ عَذَابٌ أَلِيمٌ) [البقرة: 178]

لا يمكن أن نترك القصاص بل يجب أن يكون من خلال الأدوات القانونية ، في سورية الحرة، بعد سقوط النظام إن شاء الله. لذلك علينا أن نبدأ بحملة توعية شرعية وقانونية، لكافة شرائح المجتمع، حول كيفية القصاص ومن يحق له تطبيقه.

يتبع..

ليست الأمراض في الأجساد فقط بل في الأخلاق..
لذا إذا رأيت سيء الخلق فادع له بالشفاء و احمد
الله الذي عافاك مما ابتلاه.

سبب المشاكل و قطع العلاقات و شحن النفوس
هو نقل الكلام فكونوا (صُم، بُكم، عُمي) فكلنا إليه
راجعون.

عجيب من يجد لنفسه عذراً في كل شيء ولا يعرف
الناس في أي شيء!

الفراشة رغم جمالها: حشرة!! والصبار رغم
قسوته: زهرة!! فلا تحكم على الناس من أشكالهم
بل احكم عليهم بما تحتويه قلوبهم.

اهتمامنا شديد جداً بمسمياتنا في الدنيا بروفيسور
،دكتور ،مهندس ،معلم .. لكن !! ماذا أعدنا
لمسمياتنا في الآخرة؟!
[الصائمون ،القائمون، القانتون، المتصدقون،
الراكعون، الذاكرون] .. فعلاً سؤال يستحق التأمل.

أكثرنا من التفكير في قوله تعالى: (ياليتني قدمتُ
لِحياتي) لتعلموا، أن الحياة الحقيقية ليست الآن...

مخلوقون من " نطفة " وأصلنا من " طين " وأرقى
ثيابنا من " دودة " وأشهى طعامنا من " نحلة "
ومرقدنا تحت الأرض " حفرة ".
لا تنزعج إذا اختلف معك أحدهم في النقاش، فالعقول
مختلفة، وكذلك الأفكار.



حديقة أفكار

احفظ الخمس قواعد هذه:

- من ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه.
- كن لله كما يريد يكن لك فوق ما تريد.
- وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم.
- كن بما في يد الله أوثق بما في يدك.
- من جعل همه هو الله كفاه الله هم كل شيء.

الحرية هي أن لا تبيع دمي وتشتري بثمنه كرسي
لك... الحرية هي أن نجلس جميعاً على التراب...
إن لم نستطع دفع ثمن الكرسي ..

للحرية دائماً جانبان متعادلان. جانب يختص بنا،
وجانب يختص بالآخرين. وكل محاولة منا لنسيان
الجانب الآخر، يفقد الحرية معناها ...

في مستشفى سقطت باروكة فتاة فضحك الكل
عليها وشمتموا فيها وعندما ساعدها شاب قالت
وهي تبكي وترجف: ما ذنبي إذا السرطان أخذ
شعري....
احذروا وقاحتكم

كن منّ تكونّ ; فالיום تمشي وغداً مدفونّ.

"طفل مستواه ضعيف في المدرسة" ذهب لقبر أمه
وقال تعالي معي المدرس يضر بني أمام الطلاب
ويقول أمك مهملة ولا تهتم فيك! كن حذراً فبعض
الكلام يقتل!!



عبروا لأطفالكم

عن حبكم

كلنا نحب أطفالنا ولكن القليل فقط من يعبرون عن حبهم. إن الرعاية الجسدية شيء هام وأساسي، ولكنها لا تكفي.

كيف نعبر لأطفالنا عن حبنا؟

بالكلام

علمنا ديننا أهمية الكلمة، وفي الحديث الصحيح: "إِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ رِضْوَانِ اللَّهِ لَا يُقْلِي لَهَا بَأَلًا يَرْفَعُهُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَاتٍ، وَإِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ سَخَطِ اللَّهِ لَا يُقْلِي لَهَا بَأَلًا يَهْوِي بِهَا فِي جَهَنَّمَ".

الراوي: أبو هريرة

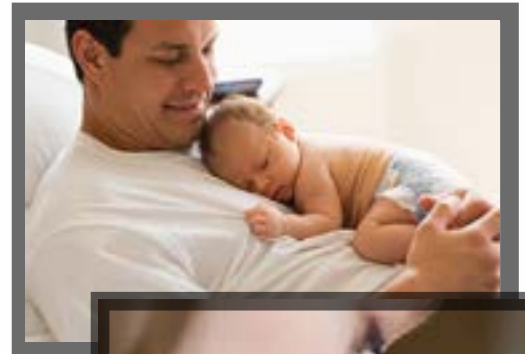
لذا لا يقولن أحد هذا طفل صغير وسينسى. إن كلمات التشجيع والتقدير والقبول والمحبة، تبقى في نفسه الصغيرة، وتكبر معه لينمو بشخصية سليمة. كذلك فإن كلمات السخرية أو الشتم أو الرفض، تجرح نفسه الرقيقة وتسبب له من الأذى ما لا نتخيله.

باللمس

يحتاج الطفل إلى التربيت على الرأس، تدليك الظهر، الضم والتقبيل، ولا يقولن أحد إن هذا يفسد الصبي أو يطعن في تربيته على الرجولة الحقّة، فقد قبّل رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْحَسَنَ بْنَ عَلِيٍّ وَعِنْدَهُ الْأَقْرَعُ بْنُ حَابِسٍ التَّمِيمِيُّ جَالِسًا، فَقَالَ الْأَقْرَعُ: إِنَّ لِي عَشْرَةَ مِنَ الْوَالِدِ مَا قَبَّلْتُ مِنْهُمْ أَحَدًا، فَنَظَرَ إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ قَالَ: (مَنْ لَا يَرْحَمُ لَا يُرْحَمُ). صحيح البخاري

وطايا للآباء والأمهات

- ❤ قبلوا أطفالكم كل يوم صباحاً ومساءً وامسحوا على رؤوسهم قبل النوم واقروا لهم الأذكار.
- ❤ ضمّوهم كل يوم إليكم أو اجلسوهم في أحضانكم وأخبروهم مراراً وتكراراً كم تحبونهم.
- ❤ لا تهددوهم بسحب الحب، قولوا لهم نحن نحبكم ولذلك ننبهكم على الخطأ وعندما يحسنون التصرف شجعوهم.
- ❤ حين يخطئ الطفل قولوا له: هذا تصرف خاطئ، ولا تقولوا أنت طفل سيئ. والشتم ممنوع طبعاً.
- ❤ تعاطفوا مع أحزانهم الصغيرة، وقولوا أنكم تفهمونها، ولكن لا تغيروا القوانين استجابة لها.
- ❤ استمعوا إليهم باهتمام، اسمعوا قصصهم ومشاعرهم وما يدور في أذهانهم، واحترموا ذلك كله ولا تسخروا منه.



تعالوا نرتب فرائض الوضوء بالأرقام ونذكر الفرض الناقص..



هيا بنا نصمم شخصيات في أوقات فراغنا
نصوغ منها أحلى القصص والمسرحيات !!



عندما اتلو القرآن انظر في المصحف
لاؤجر على النظر لكلام الله تعالى
اقول عند نهاية كل قسم
الله اكبر، وادعو بالامور المهمة والمسنن

طلبت إحدى العلمات من طالباتها بحثاً في عجائب الدنيا السبع
وبالرغم من اختلاف وجهات النظر بين الطالبات ،
فقد كان معظم التصويت على العالم التالية :

- ١) أهرامات الجيزة .. مصر
- ٢) حدائق بابل المعلقة .. العراق
- ٣) سور الصين العظيم .. الصين
- ٤) تاج محل .. الهند
- ٥) برج إيفل .. فرنسا
- ٦) برج بيزا المائل .. إيطاليا
- ٧) قناة بنما .. بنما

عجائب الدنيا السبع

في نظري هي عجائب الدنيا السبع التي لا يمكن أن تبني باليد
أو تُشترى بالمال ، إنها ببساطة داخل قلبك وجوارحك ..
ويبدو أن العجيبة الثامنة " ٨ " ..

هي أننا لم ندرك بعد أن الصغار يفكرون دائماً بإبداع يفوق ما نتوقعه منهم ..
لأننا نفكر بنمطية وهم يفكرون بحرية ..

أما العجيبة التاسعة " ٩ " .. وهذا حقاً أعجب العجائب ..
فهي أننا ننظر إلى العجائب التي صنعها الإنسان في عالمه ..
وننسى أعظم العجائب التي خلقها الله سبحانه وتعالى في الإنسان نفسه ..
وهي العجائب التي ساعدته على بناء العجائب الأخرى

وبينما كانت العلمة تجمع الأصوات من الطالبات لاحظت أن واحدة منهن
لم تنه ورقتها .. فسألت الفتاة إذا ما كانت تواجه صعوبة في الكمال
العجائب السبعة ردت الفتاة قائلة : نعم .. قليلاً لأنني أجدها كثيرة جداً
فكانت لها العلمة : حسناً اقرأ لي لنا ما كتبت وسوف نساعدك في تحديدها
ترددت الفتاة قليلاً ثم قرأت : .. أعتقد أن عجائب الدنيا السبع هي :
١- أن ترى ٠١- ونسمع ٠٢- ونلمس ٠٣- ونذوق
٠٤- ونشم ٠٥- ونمش ٠٦- ونضحك ٠٧- ونحب
عندما انتهت الفتاة من قراءة بحثها عم الفصل هدوء تام حيث أنك تستطيع
سماع رنين الأبرة إذا سقطت .. وكلمت الفتاة قائلة : الأشياء البسيطة
التي منحنا الله عز وجل وتعودنا على وجودها في حياتنا كما نمرس له ..





أبو عمار قناص بصر الحرير

يقشع القلب... وتنتفض الجوارح... وتنبض الشرايين بكلمة التوحيد
عندما تسمع قصة قناص فريدة من نوعها .. قصة تجعل العالم كله يركع لعظمة الله وقدرته
أتساءل من يكون هذا القناص وما الذي قدمه لهذه البشرية!!
يقول أحد زملائه : إنه (أبو عمار) قناص بصر الحرير الذي تعرفت عليه في معركة عامود
حوران... والذي لم أعرف بلدته الحقيقية إلا هذه اللحظة ..

يقول المجاهد: في أحد أيام المعركة زاد القصف بشكل عنيف.. كنا نعاني من نقص كبير في
الذخيرة ، وبدأت جحافل الجيش الأسدي تتقدم رويداً برتل بشري ضخم جداً مصحوب بعدد من
المدركات داخل بصر الحرير وفي خطوة جريئة أخذ هذا القناص الشجاع موقفاً خطراً مع أن
عملية صد الرتل بدت شبه مستحيلة... ولكنه المستحيل الذي يتكسر أمام ثقة وإيمان
المجاهدين بربهم..

لأعرف كم قتل منهم، لكنني أعرف أننا التقطنا من تردهم المخترق رسالة أحد العناصر
لقائده فحواها (لحقونا ياسيدي بحياة ربكم لحقونا وابعثولنا مؤازرة تخلصنا لأنو في أكثر من
ميت قناصة متخبين بين البنايات دبحونا دبح ياسيدي)

أقسم لكم بالله يا إخوة لم يكن هناك غيره ولكنه الرعب الذي دبّه الله في قلوبهم على
يدي هذا البطل المغوار... شرعنا بالتكبير وقمنا بهجوم مضاد عليهم وأردينا منهم بين قتيل
وجريح ليختبئوا خلف المدرعات التي يئست من إيجاد حل مع هذا القناص ومن ثم لاذوا بالفرار
ليعود الرتل أدراجة خائباً مدحوراً... فقد هزمه بفضل الله ومعونته قناص واحد بنصف ذخيرته..

هل عرفتم من هذا القناص إخوتي الكرام!!!

نعم إنه الأخ الحبيب والزميل المهندس أحمد محمد الحمد (أحمد الزعبي) الذي ترك جامعته
ومعه أكثر من طلاب جامعتنا وانخرطوا في سلك الأحرار المجاهدين في سبيل الله وفي سبيل رفع
الظلم عن المظلومين .. كتبت هذه القصة بقلم أحد إخوة وزملاء الشهيد رحمه الله وتقبله في
الفرديوس الأعلى إلى جانب الرسول الكريم والنبين والصديقين ..

فهل نظر كل منا ماذا قدم للثورة وفي أي صف هو ؟