



تنسيقية

رسوخ الجبال

# يلدا كرامة معاونة

جريدة إسبوعية - اجتماعية - سياسية - ثقافية هادفة .

من واقعنا

4

ملف العدد



تداول الأسرار  
العسكرية



مجازرة الغوطة ..  
صموذنا وختاذهم

إسلامنا

5

يا الله  
مقنطفات من لا لحزن

حقك

7

شهداء يلدا

5

بدون إحرام

الشهيد وليد المصري



التدخين وسبل  
التخلص منه (٢)

٢ بدون فيها :

افتتاحية العدد

أخبار بلدنا



وماذا بعد المجازرة ؟؟



## افتتاحية العدد

# الضربة الأمريكية ..

خرج علينا الرئيس الأمريكي باراك أوباما في الفترة الأخيرة مهدداً النظام بتوسيعه ضربات على مقراته بسبب تجاوزه ما اسماه بالخط الأحمر وقصنه للغوطه بالسلاح الكيميائي المحرم دولياً

تضاربت الآراء عن حقيقة هذه الضربة ومدى مصدقتها وجدتها

ومما يهمنا أننا نعلم حقيقة الولايات المتحدة الأمريكية ومدى خبيثها فقد رأى محللين ان الضربة اذا حدثت فانها ستضر بالنظام ولكن لن تنسى الكتاب المقالة ( الجيش الحر بما فيه الكتاب الاسلامي ) من نصيتها ان هدفهم واضح وتاريخهم قد اطلع عليه الكل والضربة لن تكون لاسقط النظام بل لاضعافه ومنعه من استخدام السلاح الكيميائي ... لذلك وجب الحذر واخذ الحيطه من الكمان والإسرار فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ( استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان )

هذه نقطة اما الثانية فلا ننسى ان المؤمن كيس فطن يتوجب عليه اتهاز اي فرصة يسكن فيها من صنع نصر في حال ضعف العدو وال الحرب خدعة وتحين للفرص

ولا ننسى ان اتكلنا بداية ونهاية على الله سبحانه وتعالى لا على غرب ولا حلف ولا دولة ولا ضربة

من البداية حتى النهاية يا الله مالنا غيرك يا الله

## أخبار بلدنا

هدوء يسود أغلب جبهات المحافظات السورية وتجري بعض المعارك على عدد من الجبهات ففي الريف الجنوبي للعاصمة دمشق مازال الجيش الحر يخوض معارك عنيفة على عدد من المحاور ومن أهمها محور كوم الحجر ولم يتوقف القصف العنيف من اللواء ٥٨ في جبل صهبا على أغلب مناطق الريف الجنوبي بقذائف المدفعية الثقيلة وقد اندلعت المواجهات في اللواء ١٨

وكما دخلت اللجنة الأممية للغوطه الشرقية لليوم الثالث على التوالي للبحث عن الأدلة عن استخدام قوات النظام للسلاح الكيماوي ومن المقرر أن تغادر اللجنة العاصمة دمشق يوم الجمعة أو يوم الأحد وترفع بعدها تقرير للأمم المتحدة بكافة تفاصيل التي استطاعت احصانها خلال زيارتها للغوطه الشرقية و معضمية الشام

كما شنَّ المجاهدون هجوماً عنيف على عدد من القطع العسكرية والألوية التابعة لقوات النظام في القلمون ومنها تلة الموت والأمن العسكري في النبك واللواء ١٨ ومركز تجمع الأغارار ولم يتوقف القصف على مدن الغوطه الشرقية براجمات الصواريخ والمدفعية الثقيلة من جبل قاسيون كما يشهد مطار دمشق الدولي تحركات عسكرية من سحب للآليات والدبابات نحو بلدة حروان العواميد

وشهدت المنطقة الحاذية لمعضمية الشام نزوح كبير للعائلات العلوية نحو المناطق الساحلية ولبنان وقادت قوات النظام سحب عدد من الحواجز التابعة لفرقة الرابعة الحبيطة بمدينة الزبداني وتم سحب حاجز الصبوره ايضاً

وشهدت الأحياء العلوية في حمص كحي النزهة والزهراء ووادي الذهب هروب كبير للعائلات العلوية خوفاً من الضربة العسكرية المحمولة بعض الواقع العسكري التابعة للنظام

وأما على الصعيد الدولي فتشهد الدول المجاورة لسوريا استنفار عسكري كبير على كافة الحدود ويقوم الكيان الصهيوني بنصب بطاريات الماتريوت وتوزيع كمامات الغاز واستدعاء الجنود الاحتياط كما صرخ رئيس أمريكا أوباما: أنه لم يتخذ القرار بشأن سوريا حتى اللحظة وأن كل الاحتمالات مفتوحة بما فيها الاحتمال العسكري



# إِسْلَامُنَا دِيَالَدَ . مَقْطُوقَاتٍ مِنْ لَا تَرْزَنْ

هذه كلمات من كتاب لا تحزن عسى أن تكون بسلاماً شافياً

في زمن خيم فيه الحزن على الكثرين :

﴿ يَسْأَلُهُ مَنِ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلُّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ ﴾

إذا اضطرب البحر ، وهاج الموج ، وهبَت الرُّوح نادى أصحابُ السفينة : يا الله .

إذا ضلَّ الحادي في الصحراءِ ومالَ الرُّكُب عن الطريق ، وحارت القافلةُ في السير نادوا : يا الله ،

إذا وقعت المصيبةُ ، وحلَّت النكبةُ وحسمَت الكارثةُ ، نادى المصابُ المنكوبُ : يا الله ،

إذا أُوصَدَت الأبوابُ أمامَ الطالبين ، وأُسْدِلَت السُّورُ في وجهِ السائلين ، صاحوا : يا الله ،

إذا بارتِ الحيلُ وضاقتِ السُّبُلُ وانتهَتِ الآمالُ وقطعتِ العبالُ ، نادوا : يا الله ،

إذا ضاقتِ عليك الأرضُ بما رحبَتْ وضاقتِ عليك نفسُك بما حملْتْ ، فاهتفْ : يا الله ،

إِلَيْهِ يَصْدُدُ الْكَلْمُ الْطَّيِّبُ ، وَالدُّعَاءُ الْخَالِصُ وَالْحَاتِفُ الصَّادِقُ ، وَالدَّمْعُ الْبَرِيءُ ، وَالنَّفْتُ ، إِلَيْهِ تَمُدُّ الْأَكْفُ فِي الْأَسْحَارِ

وَالْأَيْدِي فِي الْحَاجَاتِ ، وَالْأَعْيُنُ فِي الْمَلَائِكَ ، وَالْأَسْلَئَةُ فِي الْحَوَادِثِ

بِاسْمِهِ تَشَدُّدُ الْأَلْسُنُ وَتَسْعِيَتُ وَتَلْبِيَتُ وَتَنَادِيَ ، وَبِذِكْرِهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ وَتَسْكُنُ الْأَرْوَاحُ ، وَتَهْدِيُ الْمُشَاعِرُ وَتَرْدِدُ الْأَعْصَابُ ، وَيُثْبُتُ  
الرُّشْدُ ، وَيُسْقِرُ الْيَقِينُ ، ﴿ اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ ﴾

الله : أَحْسُنُ الْأَسْمَاءِ وَأَجْلُ الْحَرُوفِ ، وَأَصْدَقُ الْعَبَارَاتِ ، وَأَنْثَنُ الْكَلْمَاتِ ﴿ هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سِيمِيَاً ﴾

الله : ذُو الْجَلَالِ وَالْعَظَمَةِ ، وَالْهَبِيبَةِ وَالْجَبَرُوتَ اللَّهُمَّ فَاجْعُلْ مَكَانَ الْلَّوْعَةِ سُلُوةً ، وَجَزَاءَ الْحَزَنِ سُرُورًا ، وَعَنْدَ الْخُوفِ أَمْنًا .

يَا رَبُّ ، أَلْقِ عَلَى الْعَيْنَ السَّاهِرَةِ نُعَاصِي أَمْنَةَ مِنْكَ ، وَعَلَى النُّفُوسِ الْمُضْطَرِّبَةِ سَكِينَةً ، وَأَتَبِها فَتْحًا قَرِيبًا .

اللَّهُمَّ أَذْهَبْ عَنَّا الْحَزَنَ ، وَأَزْلَلْ عَنَّا الْهَمَ ، وَاطْرُدْ مِنْ نُفُوسِنَا الْقُلُقَ

. نَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُوفِ إِلَّا مِنْكَ ، وَالرَّكُونِ إِلَّا إِلَيْكَ ، وَالْتَّوْكِيدِ إِلَّا عَلَيْكَ وَالسُّؤُولِ إِلَّا مِنْكَ ، وَالْاسْتِعَانَةِ إِلَّا بِكَ ، أَنْتَ وَلِيُّنَا ، نَعْمَ الْمُوْلَى

وَنَعْمَ النَّصِيرِ .

فَانْصُرْ مِنْ لَا نَاصِرَ لَهُ إِلَّاكَ وَارْحُمْ مِنْ لَا رَاحِمَ لَهُ إِلَّاكَ وَارْفِعْ عَنْ سُورِيَةِ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالضَّيقِ .

وَيَا اللَّهَ مَا لَنَا غَيْرُكَ يَا اللَّهَ

قال تعالى : ﴿ أَمَنَ يُجِيبُ الْمُضْطَرَ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْسِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خَلَفَاءَ الْأَرْضِ ﴾



## من واقعنا تداول الأسراء العسكرية

من أكبر الأخطاء المعيبة في ثورتنا هو تداول الشائعات ونشرها دون ثبت من صحتها والطامة الكبرى عندما تداول شائعات لا أصل لها تخص الأمور العسكرية وتحصل أخواتنا المجاهدين على جبهات القتال حيث نرى باطن الخضار والسمان يتجادلون حول خطة عسكرية لا وجود لها بالأصل ويحب أن فعل كذا وأن تقوم بكتذا وسامح الله المجاهدين لو فعلوا كذا

وقد نسي الجميع أن أرض المعركة والرصاص والقذائف تكذب أي تنظر والمجاجة أيضا تكون عندما تقرأ على صفحات النت الخاصة بالإعلاميين انتظروا خلال الساعات القادمة سنحرر كذا وكذا / استبشروا خيراً خلال الأيام القادمة / هناك عمل عسكري سيزلزل النظام / انتظروا ساعة الصفر

ومنذ سنين ننتظر هذه الساعة التي لربما بعض حشاشة النت قد اطلقوها وأخذنا نهلوس بها دون مبرر وأريد أن أسأل ما هو العمل العسكري الذي سيكون عندما ينداوله باطن الخضار والسمان والإعلامي على صفحات النت هل تداول الشائعات من أمر ديننا !!

لماذا لا تذكر قول رسول الله صلى الله عليه وسلم : (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت) علينا أن نكون على قدر المسؤولية في كل شيء وأن ننجم السنينا عن أي شائعة ، ونذكر جميع الإعلاميين أن تصوير الأتفاق وغيرها ليس إعلام ثورة وإنما إعلام نظام ولعل مدة سنين كافية لإعطاء أي إعلامي صادق الخبرة الكافية لما يحب نشره وما يحب التستر عنه .

كن لأبطال جيشنا الح猩 عوناً مدعايا لهم بالنصر والتأييد  
والتوفيق والهدى  
فتشعر تحركم يا حر النصر ويكتب لهم الخسائر



## بدون إِحْرَاج

### وماذا بعد المجزرة؟



- تَسْعُ أَيَّامٌ مَرَّتْ عَلَى مَجْزِرَةِ الغَوْطَةِ الشَّرْقِيَّةِ ، وَأَعْدَادُ الشَّهَدَاءِ تِبْيَاجَةُ الْقُصْفِ الْكَيْمَاوِيِّ  
مَا تَرَالْ بِأَزْدِيَادٍ ، وَالشَّيءُ الْوَحِيدُ الَّذِي تَعَيَّنَ فِينَا هُوَ أَعْدَادُ الشَّهَدَاءِ

- وَإِذَا كَانَ كَذَلِكَ فَإِنْ مَأْسَاتُنَا بِقَسْوَةِ قُلُوبِنَا أَكْبَرُ مِنَ الْكَيْمَاوِيِّ ، وَمَأْسَاتُنَا بِمَرْورِ  
الْأَمْرِ هَكُذَا وَدُونَ أَدْنَى حِرْكَةٍ تَقْوِيمُ بَهَا الْكَاتِبُ وَالْأَلْوَاهُ وَالَّتِي تَسْمَى غَالِبَهَا بِاسْمَ إِسْلَامِيَّةِ مَأْسَاتُنَا بِعَدَمِ الرَّدِّ أَكْبَرُ مِنَ الْكَيْمَاوِيِّ ،  
بَلْ مِنَ الْمَصَارِحةِ أَنْ تَقُولَ إِنْ طَاغِيَّةَ الشَّامِ مَا تَجْرِيَ أَنْ يَضْرِبَ الشَّعْبُ السُّورِيُّ بِسَمْوِ حَقْدِهِ الطَّائِفِيِّ الْعَغْيَضِ إِلَّا وَقَدْ أَخْذَ الضَّوْءَ  
الْأَخْضَرَ مِنْ قَوْدِ الْمُجَاهِدِينَ وَتَخَالُّ الدَّاعِمِينَ وَخَلَافَاتِ الْمُقاتَلِينَ وَعَدَمِ اِنْطَاشِ غَالِبَيَّةِ الْمُسْلِمِينَ ، وَمَا ذَلِكَ يُعْنِي أَنْ تَخْرُجَ مَظَاهِرَةً فِي  
تِلْ أَبِيبِ تَنَدِّدُ بِالْمَجْزِرَةِ - وَاللَّهُ هَرَّلَتْ وَعْنِ جَدِّ هَرَّلَتْ - وَأَكْثَرُ كَانِبَنَا لَمْ تَحْرُكْ وَلَوْ عَلَى مَسْوَى مَعْرِكَةِ صَورُونِيِّ (هِيَ الْمَعرِكَةُ الَّتِي  
يُرَادُ مِنْهَا عَمَلِيَّةُ التَّصْوِيرِ فَقَطْ) وَرَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : "لَزَوْالَ الدُّنْيَا أَهُونُ عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ سَفَكِ دِمِ  
مُسْلِمٍ بِغَيْرِ حَقٍّ "

فَكَيْفَ وَالشَّهَدَاءِ بِالآلَافِ ، وَكَيْفَ وَسَالَحَ الطَّاغِيَّةِ مَا زَالَ يَعْمَلُ فِي دِمَانِنَا وَبِلَادِنَا وَأَعْرَاضِنَا ، فَلَئِنْ كَانَتْ إِسْرَائِيلُ الَّتِي تَقْتَلُ إِخْوانَنَا  
الْفَلَسْطِينِيَّنَ أَبْتَأَتْ إِلَّا أَنْ تَحْرُكْ وَلَوْ شَكْلِيَا ، فَالْتَّحْرُكُ بِالْحَقِيقَةِ وَالْمَضْمُونِ أَوْجَبُ مِنَ الْوَاجِبِ عَلَيْنَا كَمُسْلِمٍ يَجِبُ أَنْ يَنْتَطِقَ عَلَيْنَا  
إِنْ صَدَقْنَا قَوْلَ اللَّهِ تَعَالَى : (إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ) وَقَوْلُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : "الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يُسْلِمُهُ"  
" حَدِيثُ الصَّحِيفَ .

- وَالْتَّحْرُكُ الْوَاجِبُ فِي حَقِّنَا بَعْدَ الْمَجْزِرَةِ :

• تَوْبَةُ صَادِقَةٌ لِلَّذِلَّةِ أَكُونُ أَنَا وَأَنْتَ سَبِيلًا فِي طَولِ الْبَلَاءِ .

• حَثُّ الْمُقاتَلِينَ الصَّادِقِينَ عَلَى التَّحْرُكِ عَلَى الْجَهَاتِ لِكَسْرَةِ الْعُدُوِّ فَهُوَ مَا ارْتَكَبَ الْمَجْزِرَةَ إِلَّا لِبِرُودَةِ جَهَاتِ الْقَتَالِ مِنْ  
طَرِيقِنَا .

• عَدَمُ السُّكُوتِ عَنْ مَعَاصِي الْآخِرِينَ: فَالْمُعَصِيَّةُ سَبَبَ لَمْعَ نَصْرِ اللَّهِ صَدَرَتِ مِنْكَ أَوْ مِنْ غَيْرِكَ .

• حَسْنُ الظَّنِّ بِاللَّهِ تَعَالَى مَعَ حَسْنِ الْعَمَلِ بِأَنَّ اللَّهَ لَنْ يَهْمِلْ أُولَئِكَ الْجَرْمَيْنَ وَأَنَّ اللَّهَ سَيَنْتَقِمُ لِلْأَطْفَالِ الْأَبْرَيِّينَ وَالنِّسَاءِ وَالشِّيوُخِ الَّذِينَ  
قُتِلُوا عَلَى فَرْشِهِمْ .

مَجْزِرَةُ الغَوْطَةِ  
عَلَى جَبَينِ الْإِنْدِمانِيَّةِ



## الشَّهِيدُ وَلِيُدُ الْمُصْرِي

شُهَدَاءَ يَكْدَأ

(لَا زَمْ يَكُونُ بِكُلِّ بَيْتٍ فِي شَهِيدٍ)

عِبَارَةٌ كَانَ يَرْدِدُهَا دَائِنًا أَبَا نَادِرَ وَالَّذِي نَذَرَ نَفْسَهُ لِلْجَهَادِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ تَعَالَى بِسَبِيلِ اِتْهَاكِ الْأَعْرَاضِ وَقَتْلِ الْأَطْفَالِ وَتَدْنِيسِ الْمَسَاجِدِ مِنْ قَبْلِ عَصَابَاتِ الْقَتْلِ وَالْإِجْرَامِ

نَعَمْ... إِنَّهُ وَلِيُدَ الْمُصْرِيُّ ابْنُ السَّيْسَيَّةِ عَشَرَ عَامًا كَانَ حَلْمَهُ الْوَحِيدُ هُوَ الشَّهَادَةُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، وَكَانَ دَائِنًا يَطْلَبُ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَنْ يَرْزُقَهُ إِيَّاهَا وَعَلَى الرَّغْمِ مِنْ صِغْرِ سَنِّهِ كَانَ لَا يَهَابُ الْمَوْتَ شَجَاعًا مَقْدَامًا لَا يَخْشَى فِي اللَّهِ لَوْمَةً لَا مُّنْ

خَرَجَ فِي مَظَاهِرَاتِ عَدَةٍ، وَعِنْدَمَا تَحْرَرَتِ الْبَلْدَةُ مِنْ عَصَابَاتِ الطَّاغِيَّةِ أَرَادَ أَنْ يَلْتَحِقَ بِصَفَوْفِ الْجَيْشِ الْحَرِّ، وَلَكِنْ إِرَادَةُ وَمُشَيّْةُ اللَّهِ لَمْ تَأْذِنْ لَهُ بِذَلِكِ

عَمِلِ فِي الْهَيْئَةِ الْشَّرْعِيَّةِ حَوْالَى شَهْرٍ بِمِهْنَةِ سَجَانٍ وَكَانَ السَّجْنَاءُ يَحْبُونَهُ كَثِيرًا وَهُوَ فِي عَمَلِهِ فِي الْهَيْئَةِ الْشَّرْعِيَّةِ تَعْرَفُ عَلَى مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْجَيْشِ الْحَرِّ وَأَرَادَ أَنْ يَلْتَحِقَ بِهِمْ فَوَافَقُوا عَلَى ذَلِكَ دُونَ أَنْ يَعْرُفُوا عُمْرَهُ الْحَقِيقِيَّ فَهُوَ طَوِيلُ الْقَامَةِ وَعَرِيشُ الْجَسَدِ التَّحْقِيَّ بِهِمْ دُونَ تَدْرِيبٍ مِنْ قَبْلِ الْمَجْمُوعَةِ وَبَعْدِ يَوْمَيْنِ خَرَجَ مَعَهُمْ لِلْجَهَادِ فَوْرًا إِلَى حَيِّ التَّضَامُنِ فَدارَتِ الْمَعَارِكُ بَيْنَ الْمَجْمُوعَةِ وَالشَّيْبِيَّةِ هَذَا كَانَ وَاهِتَتْ بِسِيَطَرَةِ الْمَجْمُوعَةِ عَلَى ثَلَاثَةِ أَبْيَانِيَّةٍ، وَوَجَدُوا فِيهَا عَدَةَ كَوَالِينَ مِنَ الْمَاؤِزَتِ

فَقَالَ أَحَدُ عَنَاصِرِ الْمَجْمُوعَةِ لِوَلِيُدَ: (تَعَالَ وَخُذْ مَازُوتَ) فَرَدَ عَلَيْهِ وَلِيُدَ بِكُلِّ صِرَاطِهِ

وَقَالَ: أَنَا لَمْ آتَيْتُ إِلَيْهَا لَكِيْ أَغْتَنْمُ، أَنَا آتَيْتُ إِلَيْهَا كَيْ أَسْتَشْهِدَ

وَبَعْدِ خَمْسَةِ دَقَائِقٍ سَقَطَتْ قَذِيفَةٌ بِجَانِبِهِمْ فَلَمْ يَصُبْ أَحَدٌ بَأْيِ أَذْى إِلَّا وَلِيُدَ أُصِيبَ بِشَظْيَّةٍ فِي عَنْقِهِ وَأُخْرَى بِظَهْرِهِ فَجَعَلَهُ يَنْزَفُ كَثِيرًا مِنَ الدَّمَاءِ حَتَّى فَارَقَ الْحَيَاةَ وَتَالَ الشَّهَادَةَ بِإِذْنِ اللَّهِ

وَكَانَ ذَلِكَ يَوْمُ السَّبْتِ الْمُوَافِقُ لِـ ٢٠١٣/٥/١٨ اسْتَشْهَدَ فِي أَوَّلِ يَوْمٍ مِنْ خَرْوَجِهِ لِلْجَهَادِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ

نَعَمْ إِنَّهُ الشَّابَ وَلِيُدَ الْمُصْرِيُّ وَلَعْنَ الشَّيْبِيَّ

رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْكَ يَا وَلِيُدَ، اللَّهُمَّ اسْكُنْ وَلِيُدَ فَسِيحَ جَنَانَكَ وَخَيْرَهُ مِنْ الْحَوْرِ الْعَيْنِ مَا يُشَاءُ

وَاجْعَلْ صَحْبَتَهُ الْأَنْبِيَاءِ وَالصَّالِحِينَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

# فَتَسْ رَوْحَمِيْ يَا تَسْهِيدِر



## صَحَّةِ النَّذِينَ . . وَسَبِيلُ التَّخلُصِ مِنْهُ (٢)



إذا قررت أن تقلع عن التدخين والآن وبعد أن أطافت آخر سيجارة راقب ما سيحدث ،  
بعد ٢٠ دقيقة : ضغط دمك ونبضات قلبك ودرجة حرارة يديك ورجليك سترجع لمعدلاتها الطبيعية .  
بعد ٨ ساعات : ستختفي نسبة النيكوتين في دمك إلى ٦٪ فقط  
بعد ١٢ ساعة : نسبة الأكسجين في الدم سترتفع إلى المعدل الطبيعي وكثيّر أول أكسيد الكربون ستختفي إلى المستوى الطبيعي .  
بعد ٢٤ ساعة : عدد مرات الرغبة الجاححة في التدخين ستكون في أعلى مستوى لها ولكن تنخفض هذه الرغبة شيئاً فشيئاً إلى أن تذهب تماماً  
بعد ٤٨ ساعة : تبدأ نهايات الأعصاب المدمّرة بالنمو من جديد وتحسن لدلك حاسبي الشم والتذوق إلى المستويات الطبيعية  
وبتبدأ العصبية والهيكل بالتعافي ، بعد ٧٢ ساعة : الآن جسمك خالي تماماً من النيكوتين فجميع أجزاء النيكوتين المتحللة في جسمك ستكون قد خرجت تماماً مع البول ، وتبدأ الشعب الهوائية داخل الرئة بالاسترخاء والتنفس يصبح أسهل  
بعد ٥ أيام إلى ٨ أيام : يصل معدل الرغبة في التدخين إلى ثلاثة مرات في اليوم ومع أن مدة هذه الرغبة هي ثلاثة دقائق فقط فإنك ستشعر بالدقائق كأنها ساعات لذلك أحمل معك ساعة حتى تزول الرغبة في التدخين  
بعد عشرة أيام : يصل عدد مرات الرغبة في التدخين مرتين فقط كل يوم  
بعد أسبوعين : عملية استعادة الصحة تتحطى الآن نقطة الإدمان وجريان الدم في الشرايين في اللثة واللسان يرجع إلى نفس المستوى الموجود عند الشخص الغير مدخن ،  
بعد أسبوعين إلى أربعة أسابيع : العصبية والقلق والتلهف للتدخين وصعوبة التركيز والأرق والضجر والإحباط وكل العوارض الأخرى المرتبطة بالإقلاع عن التدخين ستتوقف ،  
بعد أسبوعين إلى ثلاثة أشهر : احتمال الإصابة بالسكتة الدماغية يبدأ بالتعافي وعمل الدورة الدموية وجريان الدم يتحسن بشكل كبير ، المشي يصبح سهلاً ، السعال الحاد يختفي تماماً  
بعد سنة كاملة : فرصة إصابتك بانسداد في الأوردة وذبحة قلبية تنخفض إلى النصف مقارنة بالشخص المدخن ، بعد عشر سنوات : احتمال وفاته بسبب سرطان الرئة ينخفض إلى حوالي النصف عافانا الله وعافاكم من هذه الآفة الخبيثة وعجل بالفرج والقرب

## كَلِمَاتٌ :

- د. سلمان بن فهد العوده: اليسر في طيات المعاناة وأنثاها وليس بعدها، فلتبحث عن بحثياته في حاضر وقبل مستقبلك.
- د. سلمان بن فهد العوده: من المحن أن تجد نفسك في الطرف الآخر لمواجهة شخص، والحقيقة أنكما في صفين واحد.
- د. سلمان بن فهد العوده: إيماني بالله الحكم العدل يمنعني طاقة هائلة للصبر وانتظار الفرج .. سيباتي اليوم الذي تظهر فيه الحقيقة وينكشف الزور ويندم الظالمون.
- أ. د. عبد الكريم بكار: كرام الناس حين يوجه إليهم كلام فاحش ينسحبون من النقاش استجابة للتهديب الذي لديهم لكن السفهاء يعدون ذلك هزيمة !



# صَامِدُونَ مجزرة الغوطة .. صُمودنا وتخاذلهم

في صمتٍ من العالم وتخاذلٍ من العرب والمسلمين ووعودٍ كاذبةٍ وواهيةٍ بالانتصار ودعمٍ للثورة السورية يعيش الشعب السوري أسوأ أيام عرفة البشر من حصارٍ وتجويعٍ وقتلٍ وتدميرٍ

فلا فرعون ولا هتلر ولا المغول ولا كل السفاحين الذين عرفهم التاريخ فعلوا ما فعله هذا الطاغية أمام شعبٍ أعزل لا يملك إلا الكلمة وعلى مرأى العالم أخذ هذا الطاغية يحرث أسلحته ليكم أفواه هذا الشعب العظيم فجرّب البندقية ثم الدبابة ثم المدفع إلى الصاروخ البالستي وغيرها حتى وصل به الأمر للتجويع واستعمال الأسلحة الكيماوية المحرمة دولياً وهو يعتقد أنه سيئهي هذه الثورة بهذا الأسلوب الخسيس ، فأخذ يقصف البلدات والمدن بهذا السلاح القاتل دون رادعٍ من إنسانية أو وازعٍ من ضمير لأن هذا النظام لا يملك أدنى مستوى من الضمير الإنساني أو حتى الحيواني وهذا يحصل تحت أعينٍ وسمع العالم بأسره وكان شيئاً لم يكن

فمنذ أيام أصبحت بلدات الغوطة الشرقية والغربية على أصوات الصاروخ والمدافع تهز الغوطة ومدينة دمشق بأكملها وبين إثر ذلك أن هناك فاجعةٌ كبيرةٌ وأليمةٌ إثر ضرب مناطقهم بالغازات السامة وقول: أين هو الضمير الإنساني ؟ أين هي الأمم المتحدة وحقوق الإنسان ، وحق الطفلة في الحياة الكريمة ؟

أين حقوق الحيوان باتت أفضل ! ! أين أنت يا العرب ؟ مالكم تضمنون آذانكم عن تجويع إخوانكم وقتلهم بدمٍ بارد أين أنت يا المسلمين ؟ ما بالكم لا تتكلمون ! لا تفعلون !

هل كتمتُ أفواهكم ؟ هل قيدتُ أيديكم ؟ إخوانكم هنا يُقتلون يستصرخون نحوكم ودينكم فهل بقي فيكم شيءٌ من دين، والمسلم أخو المسلم لا يُسلمه ولا يخذله

أين أنت يا علماء المسلمين ؟ أين بقي اجتماعكم ؟ أين وصلت نصرتكم ؟ أين هي وعودكم ؟ والله لم يصل إلينا رغيفٌ خيرٌ منكم ، ولا خيرٌ فيكم إن لم تتصروننا فقدعوا في بيتكم ، واقخلعوا عماماتكم .

أين أنت يا قادة العرب ؟ أليس فيكم من معصم يلبي النداء ؟

ومن هنا ورغم جوعنا وعزتنا وقلة حيلتنا لن تراجع عن ثورتنا مهما كلفت ، لأننا في الأول والآخر توكل على الله وهو حسينا ونصيرنا ..

لَكُنْ أَنْتَ مِنْ سَيِّدِكُنْ التَّارِيخِ تَخَذِّلُكُمْ  
وَحَسِّبْنَا اللَّهَ وَنَعَمْ وَالْوَكِيلُ

# مَنْهُو إِلَّا اللَّهُ



# قالوا

ذات يوم جاء بعض الناس إلى الإمام الشافعى طلبوا منه أن يذكر لهم دليلاً على وجود الله عز وجل .  
ففكر لحظةً ثم قال لهم: الدليل هو ورقة التوت .

فتعجب الناس من هذه الإجابة وتساءلوا: كيف تكون ورقة التوت دليلاً على وجود الله؟ ! فقال الإمام الشافعى: "ورقة التوت طعمها واحد؛ لكن إذا أكلها دود الفرز أخرج حبراً وإذا أكلها النحل أخرج عسلاً وإذا أكلها الضي أخرج المسك ذا الرائحة الطيبة . . . فمن الذي وحد الأصل وعدد المخارج؟ !"  
إله الله - سبحانه وتعالى - خالق الكون العظيم . . .

ليست الأمراض في الأجساد فقط بل في الأخلاق  
لذا إذا رأيت سوء الخلق فادع له بالشفاء  
وأحمد الله الذي عافاك مما إبتلاه

# كتاب





# التنسيقية الثورة السورية فوج يalta

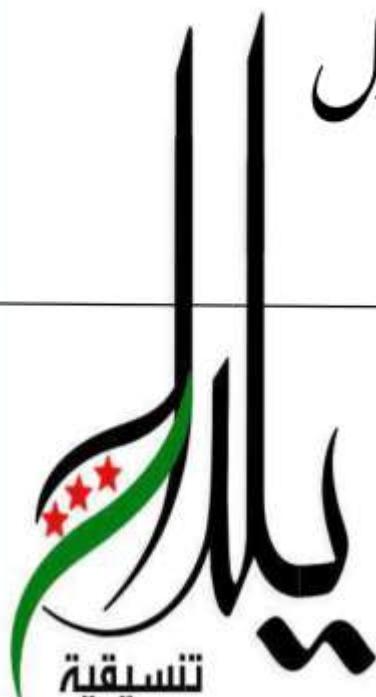


<http://www.facebook.com/yalda.free>

في حال وجود أي ملاحظات يرجى  
تسليمها لمسؤول التوزيع

المجلة تحتوي على آيات قرآنية لا تقم برميها

نسأل الله الاخلاص في القول  
والعمل والنية



معاً حتى النصر . . .