

# HAHO Magazine

# هاهو

مجلة  
العلمية

شهرية 1442 / 2021 - العدد (13)

تصدر عن هيئة FG العلمية العالمية - القسم العربي



تباريك هاهو  
المفكر الإسلامي الشيخ  
د. هانيبال يوسف حرب

تقنية الحافة  
أ. نور هرشو

لغتنا من أنت ؟  
أ. آية المجدوبة

انتبه لأنفاسك  
د. نور ميري

على العتبات جمال  
د. سارة الجعبري

استثماراك  
الشيخ د. أوس العبيدي

عام كامل من الإنجاز

شباط \ فبراير 2021 - الموافق : رجب 1442 ..... 1442  
www.fg111.net

## أهلاً بكم

مؤسسوا مجلة هاهو

سماحة العارف بالله تعالى الشيخ د. هانيبال يوسف حرب  
الشيخ د. أوس العبيدي د. سارة الجعبري

رئيس التحرير

د. سارة الجعبري

### هيئة التحرير والعاملون:

العارف بالله د. سفيان الجعبري  
الشيخ د. عبد الله كشكوش  
الشيخ د. أوس العبيدي  
د. نضال ترماني  
د. منى حمادي  
د. سناء شحادة  
د. نور ميري  
د. عائشة العناكوة  
د. سماء الجعبري  
م. دانيا هرشو  
الباحث. عمر السلقيني

أ. عبد الهادي دنون  
القوقية أ. ملاك العناكوة  
أ. صبحي المقرع  
أ. خلدون لبزو  
أ. محمد ظهير استانبولي  
أ. منال جبيلي  
أ. ريم الشمراني  
أ. قمر الجعبري  
أ. هدى زايد  
أ. نور هرشو  
أ. آية المجدوبة

## هاهو .. فلتنشري نورك الكمالي في آفاق الأرواح

### كلمة رئيس التحرير

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

على أعتاب عام جديد ننتقل معكم لمزيد من طاعة الله وطلب رضاه وذلك بنشر  
العلم والمعرفة لتجدونها بين يديكم صفحات متألقات ..  
على أعتاب أعدادنا الجديدة .. نخلص النية ..  
اقرأوا وتنقّفوا وازدادوا علماً ... لتزدادوا حباً ..

وعلى منصات المحبة في عامنا الجديد نشكر كل من قرأ وتابع ..  
وكل من في رحابنا تمتّع ..

د. سارة الجعبري

على تطبيق التليغرام: <https://t.me/hahomagazine>

على الفيسبوك : مجلة هاهو haho magazine

hahomagazine@gmail.com

تابعنا

للتواصل



## تقرؤون في هذا العدد

- 2 ..... كلمة رئيس التحرير
- 3 ..... محتويات العدد
- 5 ..... كلمة شهر رجب 1442
- 9 ..... الجذور الحرة FREE RADICALS وعلاقتها مع مضادات الأكسدة anti-oxi ...
- 11 ..... شخصية المسلم وشخصية الإمعة
- 15 ..... أهم الإشراقات : عام من الإنجاز
- 17 ..... استثمارك
- 19 ..... راديو فاميلي غروب : برنامج الأسماء الحُسنَى
- 21 ..... Screenshot
- 25 ..... مروجاً وأنهاراً
- 27 ..... قضية فلسطين مختصرة
- 29 ..... علم الذكر المحمدي - الجزء 1
- 31 ..... كلمات الربط في اللغة الإنجليزية
- 45 ..... إلى مَنْ يهَمُّ الأمر - الجزء الثالث عشر
- 47 ..... تقنية الحافة
- 49 ..... لغتنا... مَنْ أنتِ ؟ - الجزء 1
- 51 ..... من أدبيات مدرسة الحب الإلهي المجددي الهانيبالي الكمالي
- 55 ..... على العتبات جمال
- 57 ..... انتبه لأنفاسك - الجزء الثاني
- 59 ..... الوقاية الخاصة والوقاية العامة

- 61 ..... نكتة لكل زمان
- 63 ..... تحليل اسم ( نغم )
- 65 ..... وسائل وأساليب لببيت مريح
- 75 ..... نوادر معرفية
- 77 ..... الأزياء على خط الزمن
- 79 ..... في دوحتنا موهبة
- 81 ..... تربية الأبناء
- 83 ..... العلم سلطان
- 85 ..... رحلة عبر قنوات التليغرام
- 89 ..... علم التدليك اللمفي
- 107 ..... دعوة للصلاة على النبي الأكرم

## الداعمون



مؤسسة  
التواصل الهندسية



دار العقيق  
للأحجار الكريمة



راديو  
فاميلي غروب



FG Group Akademisi

أكاديمية FG-Group  
التركية

لإعلاناتكم في مجلتنا يرجى التواصل عبر تطبيق التليغرام عبر المعرف التالي  
@dr\_sarahaljabari

أو عبر البريد الإلكتروني:  
hahomagazine@gmail.com



بسم الله الرحمن الرحيم  
الحمد لله رب العالمين  
والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين  
وبعد :

كلمة شهر رجب 1442  
( تباريك هاهو )

( إنَّ لِرَبِّكُمْ فِي أَيَّامِ دَهْرِكُمْ نَفَحَاتٍ فَتَعَرَّضُوا لَهَا ) و هاهو شهر رجب الفضيل يأتي زاخراً بأجمل النفحات المثقلة بماء العلم و حضارة النور ، و لا يزال زمننا نضاحاً ببركات الرحمن التي لا تنضب .

فها نحن نحتفي اليوم بالذكرى السابعة لتأسيس وانطلاقة أكاديمية إف جي التركية التي أصبحت منارة وضاعة في عالم العلم و المعرفة ، و التي قدمت و لا زالت تقدم علوماً نادرة و خاصة و متميزة حيث كان ولا زال لها الأسبقية في نشر علوم تقدّم للمرة الأولى في العالم منيرة بذلك العالم بخصوصيتها . و لا تقل أكاديمية إف جي / الأمريكية أهمية و قوة في بث العلوم و المعارف الخاصة بالقدرات و الخوارق و التي نحتفي اليوم أيضاً بالذكرى الثانية على انطلاقتها المفعمة بالحدائث و التميز و الرقي .

و لما كان العلم منهلاً و جنة مانحة لكل جميل ببركات فياضة فإننا نبتهج بانطلاقة شركة هاهو للإنتاج الثقافي و التي تعني بتقديم كل ما هو جديد و متفرد في عالم الإنتاج المرئي و المسموع ، و قد بدأت بتنفيذ أوائل أعمالها الفنية الثقافية على أرض الواقع بشكل بديع غير مسبوق في العالم العربي . و يحضر في المشهد الاحتفالي البهيج مشروع أجيال العائلة الثقافي الشبابي السوداني الذي انطلق حديثاً ليكون قمة ثقافية للتوثيق الثقافي و التنقيف عن بعد شاملاً لكثير من النشاطات الثقافية و الفنية بفكر حدائثي معاصر مؤسساً لبناء جيل واع على أسس حضارية حديثة متطورة تواكب سرعة العصر و مقتضيات تطوره و أهميته و ضرورة إنجازاته شاملاً أفراد العائلة للارتقاء المتكامل .



و قد انبثق عن مشروع أجيال العائلة الثقافي الشبابي السوداني أول منصة إلكترونية تبث العلوم الخاصة بموجب محاضرات و أمسيات تثقيفية تعمل على زيادة الوعي المجتمعي للارتقاء بالمجتمع و نقله إلى مصافٍ عليا منافسة ليكون مثالا يُحتذى . و تزداد أنوار التباريك و التهاني لتشمل ثلثة من الشباب المثقف الذي ثابر على التميز و تخيّر لذاته أن يكون في قمة إبداعية لا مثيل لها حيث درس هؤلاء الشباب في أكاديمية إف جي و تخرّجوا ليكونوا من أوائل الخريجين في قسم التمثيل بضوابط المذهب الإسلامي المسرحي ؛ حيث تلقوا العلوم المسرحية بتقنيات 2019 تلك التقنيات المتفوقة على مستوى العالم بعد أن درسوا مشروع الإبداع المسرحي الذي وضعت أسسه و قوانينه وفق الأبعاد الشرعية و الضوابط الأخلاقية ليدرك الشباب الواعي أن من أجمل ما ينبثق عن الروح أنوار الفنون الإبداعية بقوة و التزام جلي .

و في هذا التكاثف النوراني المبهج نحتفي بالعام الأول لمجلة هاهو العلمية الثقافية الاجتماعية المتنوعة في مواضيعها المتفردة في خصوصيتها الرائدة في صبغتها .

و تتوالى مواكب الحب الرباني لتعزف على أوتار النور بهجة الاحتفال بمرور ستة أعوام على افتتاح و انطلاقة إذاعة إف جي .. تلك الإذاعة التي باحت لكل العالم مكنونات و علوم سباقه إلى النور ، و تلونت في مباحثها بتنوع المواد و فردانية الجمال فكانت أول إذاعة على مستوى العالم تعتنى بالعلوم الدينية المتفوقة التي تُعرّف لأول مرة في العالم .

فهنيئاً للعالم و للبشرية جمعاء هذه المواكب النورانية و هذا التآلق العالمي لهذه الكيانات الفريدة العلمية العالمية التي تبث العلوم و المعارف على أعلى مستوى و بأرقى حلل هادفة الارتقاء بالإنسان ليكون على كماله الإنساني .

## الجزور الحرة FREE RADICALS وعلاقتها مع مضادات الأكسدة anti-oxi

الجزء الثاني

د.نضال ترماني

### كيف تتشكل الجزور الحرة ؟

يمكن أن تنتج الجزور الحرة بعدة طرق :

1- يمكن أن تتشكل أثناء عملية الاستقلاب الطبيعي في الجسم :

يشكل الجسم الجزور الحرة أثناء عملية تحطيم المواد الغذائية لإنتاج الطاقة التي تساعد الجسم على القيام بوظائفها ، ومع مرور الوقت يفقد الجسم قدرته على محاربة آثار الجزور الحرة فتتكاثر في الجسم وتزيد من الشدة التأكسدية مما يؤدي إلى المزيد من الضرر للخلايا الأمر الذي ينتج عنه عمليات تنكسية ؛ وهذا يفسر زيادة العوامل المسببة للسرطان ، ويزداد خطر حدوث السرطانات مع تقدم العمر في حال التعرض البسيط والمستمر للمواد المسببة للسرطان .

2- و يمكن أن تتشكل حين التعرض للمواد المُسرطنة في المحيط :

و من أمثلة المواد المسرطنة :

1- التبغ .

2- الأشعة فوق البنفسجية .

3- غازالرادون ( وهو غاز خامل عديم اللون والطعم والرائحة ، وهو من العناصر المشعة ، ويعتبر ثاني أكبر سبب لسرطان الرئة بعد التدخين ، و يتكون من تحلل اليورانيوم والتوريوم ) .

4- المواد الكيماوية في المحيط أو العمل أو المنزل مثل :

- اسبيستوس ASBESTOS .

- فنيل كلورايد .

- المبيدات الحشرية .

- مواد التنظيف القوية .

5- بعض الفيروسات .

6- تلوث الهواء .

7- الأطعمة المقلية .

## شخصية المسلم وشخصية الإمعة

العارف بالله تعالى : د. سفيان الجعبري

أما فيما يخص الجانب الأخلاقي فقد شرَّع القوانين الصالحة المُصلحة لحاله ، وأرسل رسلاً صالحين مُصلحين ليقودوا الناس إلى صلاحهم على خير وجه وأتم حال ، وأمرَ الناس أن يتبعوا هؤلاء المرسلين على منهجهم القويم .  
أمرَ الإسلام أتباعه بالعلم بل فرَضَه عليهم فرضاً ؛ فقد جاء في الحديث الشريف :  
« طلب العلم فريضة على كل مسلم » رواه ابن ماجة .

و جاء في حديث آخر: « الدنيا ملعونة ، ملعونٌ ما فيها ، إلا ذكرَ الله و ما والاه و عالماً أو متعلماً » رواه أبو هريرة و ابن مسعود ، ولم يستثن من اللعنة إلا ذكر الله تعالى و عالماً و متعلماً ؛ وهو بهذا يميِّز الفرد المسلم بأنه من أهل العلم والذكر وكلاهما أساسيان في صقل شخصية الإنسان المسلم ورفعته إلى أعلى الدرجات في الدنيا والآخرة .

إذاً : يعمل الإسلام على بناء شخصية متميزة للإنسان بالأخلاق والعلم بعد أن خَلَقَه الله تعالى على أحسن تقويم ليحوز بذلك الكمال الإنساني المنشود .  
فإذا تعلَّم دينه وعرف نفسه وعرف ربه و تخلَّق بالأسماء الحُسنى التي علَّمه الله تعالى إياها حينما خلقه ؛ صار بذلك خليفة لله تعالى و أهلاً لأن يحمل الأمانة بحقها محققاً بذلك العبودية الحقة لله تعالى .

و إذا علِمنا أن أي مجتمع يتكون من الأفراد فإنَّ صلاح الأفراد يؤدي إلى صلاح المجتمع وبذلك يتميز هذا المجتمع بصلاحه ويتفوق ويكون أهلاً ليقود الآخرين إلى جادة الصلاح .

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله ولي النعم المتفضل على عباده بالرحمة والمنن ، أرسل رسوله رحمة للعالمين ليخرجهم من الظلمات إلى النور ، رحمة منه وكرماً ، والصلاة والسلام على خير الخلق رحمة العالمين وعلى آله وصحبه وأحبابه إلى يوم الدين وبعد :

خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان في أحسن تقويم ، وميَّز كل واحد من الناس بميزات تفرَّد بها عن باقي أفراد جنسه ؛ ومن ذلك بصمة إصبعه وقرنية عينه وجيناته ودمه ولونه وشكله .. إلى باقي مفرداته ، هذا الأمر لعموم بني البشر دون استثناء أو اختصاص محدد .



سنرى شخصيات مهزومة مهزوزة منخورة من داخلها لا تحسن سوى التبرير والتسويق والكذب والنفاق والمراوغة ، كيف لا ؟ وهي لا تملك أيّاً من مقومات العيش ؛ ناهيك عن التميز والتفوق.

تبادر هذه الشخصيات بانتقاد كل شيء وخاصة الناجحين ؛ فبدلاً من التشبه بهم أو حتى محاولة تقليدهم تعمد إلى نقدهم والإساءة لهم وتقديم سفاهة الحجج وتفاهة الأفكار لنبذ كل من ينجح ، و العمل على تغيير المفاهيم الصحيحة إلى عكسها ، وتقديم المبررات الهدامة لتبرير الأفعال الشائنة ، ولا يجد هؤلاء ما يشغلهم إلا توافه الأمور وسفاسفها وإضاعة الأوقات بما لا يفيد.

وكنيجة طبيعية يعزل من كان على غير شاكلة غالبية المجتمع ليسود المجتمع مفردات و أخلاقيات هابطة لا تقود لأي خير ، وتظهر بذلك شخصية الإمعة التي أخبرنا عنها النبي الكريم صلى الله عليه وآله وسلم ، و يصبح المال هو المقياس ؛ وصاحب المال هو المهم وهو المتكلم ولا يُسمع للعالم ، وقد حذرنا الرسول الكريم صلى الله عليه وآله وسلم من وقت كهذا.

حريّ بالناس أن تنتبه لنفسها بأن تتبع كتابها وعلماءها وأن تسلك طريق العلم الشريف للخروج من اللعنة والنجاة في الدارين ، وإلا فما هي إلا ملعونة ملعون ما فيها أو ذاكرة لله تعالى متحققة بهداه ناجية .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

من هنا نفهم لماذا اهتم الإسلام  
بالشخصية المسلمة بشكل فردي أولاً ؛  
فقال تعالى : { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا  
يَضُرُّكُمْ مَن ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعاً فَيُنَبِّئُكُمْ  
بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ } 105 / المائدة

فبعد أن تحوز هدايتك أيها المؤمن تستطيع أن تنير الطريق لغيرك ..  
و إلا فإنَّ فاقد الشيء لا يعطيه .

إلى هنا فالحديث عن جماليات الشخصية المسلمة وتمييزها ..

ولكن إذا لم يحصل هذا الاتباع والتميز فماذا سنرى؟



# مجلة هَاهُو

## عام كامل من الإنجاز



## استثمارك

كتبه الشيخ : د. أوس العبيدي

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين حمداً كثيراً طيباً مباركاً ، والصلاة والسلام على سراج الحب وقبلة المحبين نور الأنوار ، ومنبع الأسرار الحبيب المختار قبل خلق السموات والأراضين ، الموصوف بأفضل الأخلاق والشيم سيد الجود والكرم وسيد العرب والعجم ، سيدي وحببي محمد وعلى آله وصحبه الكرام أجمعين.

كثيراً ما ترد على أسماعنا أسماء لشخوص معينة ارتبطت بمصطلح ألا وهو المستثمر ؛ أي أنّ فلاناً مستثمر في قطاع السياحة والفندقة ، وشخصاً آخر مستثمر في مجال صناعة السيارات .. إلخ .

وترد القصص التي تتكلم عن نجاح هؤلاء الأفراد في حياتهم العملية واستثماراتهم ، إلا أننا في هذا الزمن تحديداً نحتاج إلى نوع آخر من الاستثمارات ؛ وباعتقادي هو الأهم والأساس لكل نجاح ولكل استثمار آخر غيره وربما طرق مسامعكم من قبل فهل أدركتموه ؟  
إنني أعني : الاستثمار في الذات .

الاستثمار في الذات لا يعني الالتحاق بدورات التنمية البشرية فقط كما يروج له ؛ فتلك الدورات عبارة عن حجر في بناء الذات والاستثمار بها .

و على سبيل المثال فإن حفظك لسورة من القرآن الكريم هو استثمار في ذاتك وبناء في وعيك لمعاني تلك السورة و زيادة في الارتباط مع كلام الله عز وجل ، وإن زدت الفهم الكامل والدراسة الدقيقة لآيات تلك السورة تكون قد ارتقيت لمرتبة جديدة ومرحلة جديدة في الاستثمار في الذات .

كذلك فإن كل عادة حسنة تكتسبها وكل عادة سيئة تقلع عنها إنما يصب في الاستثمار في الذات ، و كل مفردة لغوية تتعلمها من أي لغة كانت هي من أنواع الاستثمار في الذات ، و قس على هذا ..

والأهم في الموضوع أنك يجب أن تعي فكرة وهي : أنك عندما تستثمر يجب أن يكون استثمارك حقيقياً ؛ فعلى سبيل المثال : عندما تسجل للالتحاق بدورة علمية يجب أن تختارها بحكمة مراعيماً ما تضيفه لك وتفيدك به كما هو حال الشركات العالمية التي تختار شركاءها بدقة وعناية بحيث يعودون عليها بالفائدة والتقدم لا بزيادة العدد فقط.

فكن كذلك ؛ اختر شركاء استثمارك بما يضيف لذاتك .. إيجاباً .



## برنامج الأسماء الحُسنَى

بسم الله الرحمن الرحيم

يطل علينا المدرب الدولي ورائد التدريب الخليجي الباحث الأستاذ عبد الله حمدان من خلال برنامج الأسماء الحُسنَى عبر أثير راديو فاميلي غروب ليفتح لنا نوافذ الوعي التي تطل في كل حلقة على اسم من أسماء الله الحُسنَى حيث يسלט الضوء على بعض الأبعاد و المعاني الخاصة بكل اسم .

برنامج الأسماء الحُسنَى هو برنامج في الثقافة الدينية الخاصة بأسماء الله تعالى الحُسنَى ، حيث يُقدم في كل حلقة منه اسماً من أسماء الله تعالى ضمن محورين ، هما :

1 - محور التعريف بمعنى الاسم .

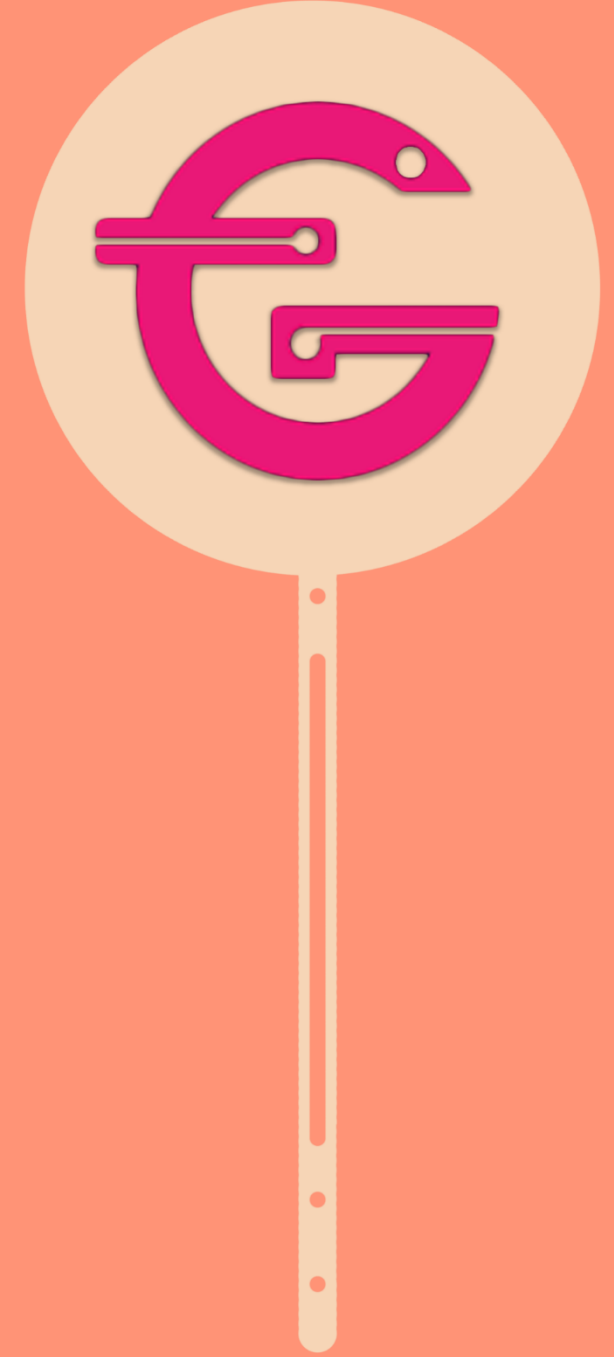
2 - ومحور الخصائص المستفادة من هذا الاسم .

و ذلك بكلمات موجزة و حروف قيّمة تلخص الدعاء الخاص بهذا الاسم على مستوى رفيع يليق بشرح المعنى الذي يقدم على مسامع المتابعين و بأسلوب لبق يناسب جميع فئات الجماهير .

يمتد عرض برنامج الأسماء الحُسنَى على مدى ثمان مواسم ؛ حيث يتألف كل موسم من اثنتي عشرة حلقة ، و تستغرق مدة الحلقة دقائق معدودة زمانياً و بفتوحات و أبعاد لا متناهية علمياً .

[www.radiofg.org](http://www.radiofg.org)

# Radio Family Group



تقرير أعدّه : أ. صبحي المقرع



**noor\_al.aalam**

[https://www.instagram.com/noor\\_al.aalam/](https://www.instagram.com/noor_al.aalam/)

يستمر نشر العلوم اللدنية النادرة على حساب الطريقة الشاذلية المجددية الكمالية على الإنستغرام ؛ فقد قدم لنا سماحة الشيخ الدكتور هانيبال يوسف حرب حفظه الله تعالى الكتاب الثاني عشر من الكتب الخيرة بعنوان ( رسالة في الإشفاق ) حيث ضرب لنا مثلاً في معنى الإشفاق بأننا لا نشفق على مريض إلا بعد أن نحصي آلامه فننتقل من الإحصاء الجسدي للآلام إلى الإشفاق الروحي .

وأشار سماحته إلى الاسم الإلهي المتجلي على عالم الإشفاق وارتباط روح الإشفاق بالشفاء ؛ الأمر الذي كان عليه سيدنا عيسى عليه السلام بمعجزته الشفائية ، وقد أكد على أن المعالج كلما كان أكثر إشفاقاً ورحمة كانت قوته الشفائية أكبر .

كما قدم سماحته إضاءة على علم الخواص الروحية للترتيب الحرفي وهو علم ذاتي القدرة والتأثير وفيه الكثير من المعرفة المخزونة في ذات الحرف ، وقال : إن أسرار هذا العلم هي مركب الفتوح ؛ فكلما كان الإنسان أكثر ارتقاءً كان ملكوت الروح الحرفي أفسح تسخييراً وأقوى .

وتحت عنوان ( حضرة الجود ) أشار سماحته لصفة من صفات أهل البعد عن الله عز وجل حيث قال :

أَنْ تَرَى نَفْسَكَ تَجُودُ بِخَيْرٍ وَلَا تَعْرِفُ أَنَّ رَبَّكَ هُوَ الْجَوَادُ بِيَدِكَ، ذَلِكَ هُوَ الْبُعْدُ عَنِ حَضْرَةِ الْجَوَادِ عَزَّ وَجَلَّ.

أَنْ تَتَلَقَى جُودَ الْأَكْوَانِ عَلَيْكَ وَلَا تَعْرِفُ أَنَّ رَبَّكَ هُوَ مَنْ جَادَ إِلَيْكَ، ذَلِكَ هُوَ الْبُعْدُ عَنِ حَضْرَةِ الْجَوَادِ عَزَّ وَجَلَّ...

بمتابعتكم تجدون الكثير من الفيض الهانيبالي العرفاني الكمالي على حساب الطريقة على الإنستغرام .

بارك الله تعالى بالعتاء المطلق لسماحة الدكتور هانيبال يوسف حرب وزاده علماً ونوراً وإشراقاً في العالمين .

والحمد لله رب العالمين.

# Screenshot

تابع آخر أخبارنا  
عبر المواقع  
المختلفة



دورات وعلوم د. هانيبال يوسف حرب  
<https://t.me/c/1090196782/6681>

أعلن سماحة المفكر الإسلامي الشيخ د. هانيبال يوسف حرب عن دورة جديدة يقدمها شخصياً في شهر آذار المقبل و هي بعنوان :

### علم العلاج بطاقات رقائق النور

و هي دورة خاصة تمكّنك أن تكون طبيب أسرتك الذي يشفي بنور الله تعالى .  
على الراغبين بالمشاركة في دورة علم العلاج بطاقات رقائق النور التواصل عبر التليغرام على هذا الرابط : <https://t.me/Noralaalm246>

يسر هيئة FG العلمية العالمية لتنمية القدرات أن تقدم

- النور طبيب حقيقي حي .  
- للنور سيادة عظيمة على التشافي .  
دورة خاصة في الشفاء :

**علم العلاج بطاقات رقائق النور**

يقدمها مؤسس العلم  
د. هانيبال يوسف حرب

- بضوابط القرآن الكريم والسنة الشريفة .

بادر إلى التسجيل على التليغرام على هذا المعرف : @Noralaalm246

تبدأ الدورة يوم الأربعاء \ 3 \ 3 \ 2021 إن شاء الله تعالى

طبيب أسرتك  
والشفي بنور الله

www.fg11.net



مشروع أجيال العائلة - FG  
<https://t.me/FamilyGenerations>

قدمت قناة مشروع أجيال العائلة - FG أمسية ثقافية - تُفيد المثقفين وهواة المطالعة والمهتمين بالكتب وقراءتها عموماً - بعنوان : اختيار الكتاب المناسب للقراءة . قدمها الباحث : أوس العبيدي .

وفي الأسبوع التالي قدمت الدكتورة سناء صبري محاضرة ثقافية بعنوان : ( تحليل رسومات الأطفال ) و هي محاضرة مفيدة للوالدين ولَمَن يتعلق عمله بالعناية بالأطفال ؛ حيث سلطت الضوء على دراسة وتحليل الأشكال والخطوط التي يعبر بها الطفل عن نفسه عن طريق الرسم .

حظيت المحاضرتان بتفاعل ومشاركة واهتمام من قبل المثقفين المشاركين حول العالم .

- تابع محاضرة : اختيار الكتاب المناسب للقراءة :

<https://t.me/FamilyGenerations/403>

- تابع محاضرة : تحليل رسومات الأطفال :

<https://t.me/FamilyGenerations/457>



## مروجاً وأنهاراً

الشيخ الدكتور المقرئ عبدالله كشكوش المقدسي

بسم الله والحمد لله والصلاة  
والسلام على سيدنا محمد وعلى  
آله وصحبه أجمعين.

أهلاً بكم أحببتنا قرّاء مجلتنا  
(هـــــــــــــــــــــاهو)

نتفكر اليوم في حديث رسول الله  
صلى الله عليه وآله وسلم التالي:  
عن أبي هريرة رضي الله تعالى  
عنه قال : قال رسول الله صلى الله  
عليه وسلم :

( لا تقوم الساعة حتى يكثر المال  
ويفيض، وحتى يخرج الرجل  
بزكاة ماله فلا يجد أحداً يقبلها  
منه، وحتى تعود أرض العرب  
مروجاً وأنهاراً ) رواه مسلم .

هذا الحديث من المعجزات (المبشّرات بالغيب) التي أوتيت للنبي صلى الله عليه وآله وسلم والتي أكرم الله سبحانه وتعالى نبيه بها دون غيره من الأنبياء والرسل .

وهذا الحديث من أحاديث أشراف الساعة التي جاءت مع غيرها من الأحاديث للدلالة على قرب وقوع الساعة ؛ ففي هذا الحديث يبشر النبي صلى الله عليه وآله وسلم أمته بأن الله تعالى سيفتح عليهم بركات من السماء والأرض حتى يكثر المال بين أيديهم ويعم عليهم الخير ويصبح كثيراً لدرجة أن أحدهم يخرج بزكاة ماله يريد أن يوزعها على مستحقيها فلا يجد في المسلمين من يقبلها وذلك دلالة على الخير العميم الذي يغمر المسلمين في ذاك الزمان.

ويخبرنا صلى الله عليه وآله وسلم أيضاً في هذا الحديث الشريف كيف تعود أرض العرب الجرداء المنبسطة على بحر من الرمال في الصحراء مروجاً وأنهاراً ؛ وهذا ما كانت عليه سابقاً لأن معنى العود أنها كانت ثم اختفت و ستعود بإذن ربها ؛ أي أنها كما كانت خضراء تعج بالبساتين والمروج والسهول وتسرح فيها الحيوانات وتتنوع فيها الغابات وتفويض خيراتها على خلق الله تعالى فإنها ستعود على تلك الحال ، وأن هذه الطبيعة الصحراوية الجافة القاحلة التي نراها إنما هي حالة طارئة عليها وستزول. وقد بدأنا نرى في زمننا هذا مبشرات هذا الحديث وهي تتحقق أمامنا ؛ فأصبحنا نرى في جزيرة العرب الحقائق ذات البهجة التي تسر الناظرين و جنات النخيل والأغاب ..والحمد لله رب العالمين.

نلتاقم في عدد قادم إن شاء الله تعالى ..

دمتم طيبين ..

ومنذ ذلك الوقت بدأت الحروب والمناوشات بين اليهود والفلسطينيين ، و كانت قمة هذه الحروب حرب ١٩٤٨ التي احتل الإسرائيليون بموجبها النصف الغربي من مدينة القدس وبقي النصف الشرقي مع الأردن والذي يقع فيه مسجد الأقصى.

وفي عام ١٩٦٧ شن الاحتلال الإسرائيلي حرب النكسة على الدول المجاورة واحتل باقي أراضي فلسطين كما احتل منطقة سيناء في مصر ومزارع شبعا في لبنان والجولان في سوريا .

ومنذ ذلك الوقت بدأ بمرحلة الاستيطان في فلسطين و مصادرة أراضيها حيث شيد أول مستوطنة في الضفة الغربية وقطاع غزة .

وفي عام ٢٠٠٥ وتحت ضغط المقاومة الفلسطينية في قطاع غزة وتحدي أهالي غزة قام الاحتلال الإسرائيلي بالانسحاب منها واستلم الفلسطينيون الحكم في قطاع غزة.

و منذ ذلك الوقت اجتاح اليهود أراضي فلسطين كلها .. وهم في مناوشات ومجابحات إلى اليوم مع الفلسطينيين الأحرار الذين لم يستسلموا لمغتصبي أرضهم ولم يعترفوا بأي حق لليهود في أرض فلسطين و لو بشبر واحد.

نسأل الله عزَّ وجلَّ أن يحررها في أقرب وقت..

## قضية فلسطين مختصرة

الفلسطينيون هم أهل فلسطين بلا منازع ، وقد حكم المسلمون فلسطين ما يقارب ألفاً ومئتي سنة ، وقد كانت الدولة العثمانية هي آخر دولة إسلامية حكمت فلسطين .

كان هناك ثورات قومية في الدول الأوروبية وكان من خلالها يتم اضطهاد الأوربيين لليهود مما دفعهم للتفكير بموطن خاص بهم.

و كان الصحفي اليهودي هيرتزل بمثابة زعيم بالنسبة لليهود فاقترح عليهم إقامة دولة لهم في فلسطين أو الأرجنتين وكان ذلك عام ١٨٩٦ .

أقيم لهذا الموضوع مؤتمرات عديدة وجمعت تبرعات لدعم فكرة الموطن الخاص لليهود ، وبدأ عمل الحركات الصهيونية ، وتم الاتفاق على إقامة دولة لليهود في فلسطين .

بدأت الهجرة إلى فلسطين ، و توجه اليهود لنخر الدولة العثمانية التي بدأت تضعف بسبب المشاكل التي كان يبثها اليهود والصهاينة فيها وكانت بريطانيا تدعم اليهود بكل ما يحتاجونه من أموال وأسلحة ومساعدات وغيرها .

في عام ١٩١٦ تم عقد اتفاق سري بين الدول الأوروبية و بريطانيا عُرف باسم (اتفاقية سايكس بيكو) ، وفي عام ١٩١٧ أعلنت بريطانيا عن "وعد بلفور" ، و الذي ينص على مساعدتها لليهود على إقامة وطن قومي لهم في فلسطين و ما يتبع ذلك من مساعدات و تقديم كل ما يحتاجونه في سبيل توطينهم في فلسطين .

## من خلاصات علوم الحُب

بسم الله الرحمن الرحيم  
من علوم الحب المحمدي  
نقدم لكم منها  
علم الذِّكر المحمدي في القرآن الكريم

الحمد لله الذي جعل الحقيقة المحمدية المظهر الأعظم و نور الأعيان الثابتة التي هي حقائق هذه الموجودات بهذا النور الهادي .

الحمد لله الذي أحبَّ هذا النور و جعل له النصيب الأحق في قرءانه ..

الحمد لله رب العالمين ونشهد أن لا إله إلا الله وأن محمداً عبده ورسوله ونعوذ بالله من عقيدة الطول والاتحاد ونسأله الثبات على عقيدة السلف الصالح رضي الله تعالى عنهم أما بعد :

اعلم يا وليي في الله تعالى أن علوم الحب في القرآن الكريم جميلة وجليلة ومن أنواعها : (علوم الحب المحمدي) وهي تلك العلوم التي تعلقت بمحمد صلى الله عليه وآله و صحبه و سلم .

و من جملة أنواع هذه العلوم - علوم الحب المحمدي - :

1. علم الذِّكر المحمدي .

2. علم الإلهام المحمدي .

3. علم الخُلُق المحمدي .

4. علم التعامل المحمدي .

5. علم الباطن المحمدي .

6. علم الشخصية المحمدية في القرآن الكريم .

و موضوع هذا البحث هو أحد هذه العلوم ألا و هو الذِّكر المحمدي في القرآن الكريم .

يتبع ....

## علم الذكر المحمدي في القرآن الكريم

### الجزء الأول

( من خلاصات علوم الحب )

لسماحة المفكر الإسلامي

الشيخ د. هانيبال يوسف حرب





## Linking words in English كلمات الربط في اللغة الإنجليزية

تقديم الأستاذ :  
صبحي المقرع

أمسية قُدِّمَت على مجموعة  
أكاديمية مجموعة أجيال  
العائلة

الـ FG-Group  
Academy –Turkey

## Linking words in English كلمات الربط في اللغة الإنجليزية

بعد أن تعلمنا آلية تشكيل الجمل وتعرّفنا على الجزئيات التي تتكون منها بشكل مفصّل ، آن الأوان للانتقال لمرحلة أعلى وهي مرحلة ربط هذه الجمل ببعضها البعض .

ولعمل ذلك يمكننا الاستعانة بكلمات الربط ، وهذا ما سنتعلمه بالتفصيل في هذه المحاضرة إن شاء الله تعالى .

### Linking words

هي مجموعة من الكلمات تُستخدم لربط جملتين أو فكرتين ببعض إعطاء معنى متكامل ، ولفهم كيفية استخدام تلك الروابط في اللغة الإنجليزية وجمع الأفكار ببعضها البعض إليكم المثال التالي :

فمثلاً لدينا جملتان مختلفتان نريد ربطهما وإعطاء معنى متكامل

a) I can buy a new mobile

أستطيع شراء موبايل جديد

b) I have enough money

لديّ المال الكافي

I can buy a new mobile because I have enough .  
money

أستطيع شراء موبايل جديد وذلك لأنني أمتلك المال الكافي.



ادرس المثال التالي:

### 1. Ahmad can speak English and he can speak French.

يستطيع أحمد أن يتحدث الإنجليزية ويستطيع أن يتحدث الفرنسية.  
لاحظ أننا نستطيع استعمال أي رابط من الروابط التي في الأعلى لنضيف معلومة جديدة عن أحمد ، ولاحظ أن معنى الجملة يبقى كما هو لأن جميع تلك الروابط لها - تقريبا - نفس المعنى والاستعمال .  
ادرس الأمثلة التالية:

### 2. Ahmad can speak English. He can also speak French.

يستطيع أحمد أن يتحدث الإنجليزية ويستطيع أيضاً أن يتحدث الفرنسية.

### 3. Ahmad can speak English plus French.

يستطيع أحمد أن يتحدث الإنجليزية (وأيضاً / زائد) الفرنسية.

### 4. Ahmad can speak English as well as French.

يستطيع أحمد أن يتحدث الإنجليزية وأيضاً الفرنسية.

### 5. Ahmad can speak English. In addition he can speak French.

يستطيع أحمد أن يتحدث الإنجليزية ؛ علاوة على ذلك يستطيع أن يتحدث الفرنسية.

### 6. Ahmad can speak English and he can speak English too.

يستطيع أحمد أن يتحدث الإنجليزية ويستطيع أن يتحدث الفرنسية أيضاً.

استخدمنا هنا أداة الربط **because** للجمع بين الجملتين وذلك لطبيعة العلاقة بين الجملتين الأولى والثانية ؛ فالجملة الأولى تُعتبر نتيجة ؛ أما الجملة الثانية فهي السبب ؛ وكلمة الربط **because** والتي تعني ( بسبب ) هي الأنسب هنا . وعليه ندرك هنا أهمية معرفة معنى كلمة الربط والعلاقة بين الجملتين المراد ربطهما لنضمن الاستخدام الصحيح لهذه الكلمات .

أنواع كلمات الربط في اللغة الإنجليزية:

**Types of Linking words in English:**

أولاً:

**الإضافة Addition**

وهي كلمات الربط التي تستخدم لإضافة معلومة أو فكرة جديدة، ومن أهم هذه الكلمات:

بالإضافة إلى / إضافية	additionally / an additional
علاوة على ذلك	furthermore
أيضاً	also
أيضاً/كذلك/زيادة على	too
إضافة إلى	as well as
بالإضافة إلى/إلى جانب	besides
بالإضافة	in addition
علاوة على ذلك/من ناحية أخرى	moreover
ليس فقط ولكن أيضاً	not only – but also



ولكن الروابط الأخرى مثل: (also)، (in addition)، (too) لا تقع في جملة واحدة بل يجب أن تُستعمل في جملتين.

ادرس الأمثلة التالية:

1. Jordan produces phosphate and it also produces cement.

تنتج الأردن الفوسفات وأيضاً تنتج الإسمنت (جملتان)

2. Jordan produces phosphate. In addition it produces cement.

3. Jordan produces phosphate and it produces cement too.

أمثلة أخرى متنوعة على كلمات الربط التي تفيد الإضافة:

He said he had not discussed the matter with her.  
.Furthermore, he had not even contacted her

قال إنه لم يناقش الأمر معها ؛ علاوة على ذلك لم يتصل بها.

.I love wearing earrings. I design and make them too

أنا أحب ارتداء الأقراط وأقوم بتصميمها وصناعتها أيضاً .

.Animals, as well as plants, need water to survive

الحيوانات إضافة إلى النباتات تحتاج إلى الماء من أجل البقاء.

لاحظ أيضاً أننا نستطيع استعمال أي من تلك الروابط لنضيف معلومات جديدة و مع ذلك فإن المعنى لا يتغير أبداً ، ولكن انتبه أن مواقع هذه الروابط تختلف داخل الجملة كما يلي:

1. يقع الرابط (too) في نهاية الجملة تماماً ( راجع المثال رقم (6) في الصفحة السابقة ).

2. يقع الرابط (also) عادة بعد الفعل المساعد ولكن قبل الفعل العادي ( راجع المثال رقم (2) في الصفحة السابقة ).

3. ويقع الرابط (In addition) وسط الجملة في بداية الجملة الثانية ( راجع المثال رقم (5) في الصفحة السابقة ) .

4. كما أن بعض الروابط مثل: (and)، (plus)، (as well as) يمكن أن تربط فكرتين في جملة واحدة أو في جملتين.

1. Jordan produces phosphate and cement.

تنتج الأردن الفوسفات والإسمنت (جملة واحدة)

2. Jordan produces phosphate plus cement.

تنتج الأردن الفوسفات وأيضاً زائد الإسمنت (جملة واحدة)

3. Jordan produces phosphate as well as cement.

تنتج الأردن الفوسفات وأيضاً الإسمنت (جملة واحدة)

4. Jordan produces phosphate and it produces cement.

تنتج الأردن الفوسفات وأيضاً تنتج الإسمنت (جملتان و هذا جانز)





though برغم ذلك

although برغم من/مع أن

on the other hand من ناحية أخرى

despite / in spite of رغم / على الرغم من

while في حين/بينما

however ومع ذلك

ادرس الأمثلة التالية :

### 1. Although Manal was ill, she went to school.

بالرغم من أن منال كانت مريضة (جملة السبب/حقيقة ما) ؛ إلا أنها ذهبت إلى المدرسة (جملة نتيجة غير متوقعة).

والآن سنستعمل الرابط (ولكن but ) في نفس هذه الجملة السابقة، لاحظ الفرق.

### 2. Manal was ill but she went to school.

كانت منال مريضة (جملة السبب) ؛ ولكنها ذهبت إلى المدرسة (جملة نتيجة غير متوقعة).

### What are you learning besides English?

ماذا تتعلم إلى جانب اللغة الإنجليزية ؟

### .I like not only tea but also coffee

أنا لا أحب الشاي فقط ولكن أحب القهوة أيضاً.

Sami's grades are terrible because he has been so lazy these days. In addition to this, his relationship to his parents got worse

درجات سامي سيئة لأنه كان كسولاً جداً هذه الأيام ، بالإضافة إلى ذلك ازدادت علاقته بوالديه سوءاً .

### التناقض : Contrast

وهي كلمات الربط التي تظهر التناقض بين الأفكار في الجمل.

ولمعرفة أهمها انظر الصورة التالية :



أمثلة أخرى متنوعة على كلمات الربط التي تفيد التناقض:

**Example:**

**Though he is rich, he is sad.**

رغم أنه غني ؛ إلا أنه حزين .

**Although I invited Rami to my wedding, he didn't come.**

على الرغم من أنني دعوتُ رامي لحضور حفل زفافي ؛ إلا أنه لم يأتِ

**Laptops are convenient; on the other hand, they can be expensive.**

أجهزة الكمبيوتر المحمولة مريحة ، من ناحية أخرى يمكن أن تكون مكلفة.

**Despite his best efforts, the man just couldn't succeed.**

على الرغم من بذل قصارى جهده ؛ لم ينجح الرجل .

**While London is exciting, it is much too busy.**

في حين أن لندن جميلة ؛ إلا أنها مزدحمة للغاية.

**He is very tall. However, he still can't reach the top shelf.**

إنه طويل القامة ؛ ومع ذلك لا يزال غير قادر على الوصول إلى الرف العلوي .

إذاً نستعمل جملة السبب بعد الرابط (بالرغم من **although** ) بينما نستعمل جملة النتيجة غير المتوقعة بعد الرابط (ولكن **but**).

والآن سنستعمل الرابط (ومع ذلك **however** ) بدلاً من الرابط (ولكن **but** ) في نفس الجملة السابقة، لاحظ الفرق.

**3. Manal was ill. However, she went to school.**

لاحظ أن الجملة بقيت بنفس الترتيب وتقريباً بنفس المعنى ، هذا يعني أننا نستطيع أن نستعمل أياً من الرابطين في نفس الجملة:

**But = however**

وأخيراً: نستعمل الرابطين التاليين في نفس الجملة وذلك لتقديم فكرتين مختلفتين (غالباً إحداهما تقدم حسنات شيء والأخرى مساوئه):

**on the one hand** من ناحية ( تقدم الحسنات أو الإيجابيات)

**on the other hand** (تقدم المساوئ أو السلبيات) من ناحية أخرى

**On the one hand the mobile phone is very useful and practical. On the other hand, it may cause health problems.**

من ناحية التليفون الخليوي مفيد وعملي (إيجابيات).

من ناحية أخرى قد يسبب مشاكل صحية (سلبيات).



1. Ahmad is 45 years old.....he looks younger.

اختبار سري

and

but

too

2. They went out.....it was snowing heavily.

اختبار

although

despite

plus

3. .... Nawal was very tired, she watched the film with us.

اختبار

Although

In spite of

As well as

4. The food was delicious. .... the service was excellent.

اختبار سري

In addition

However

Although

5. I have invited Sami and I have.....invited his brother.

اختبار سري

but

too

also

6. .... Adnan had the necessary qualifications, he didn't get the job.

اختبار سري

Although

However

As well as

تعرفنا قبل قليل على نوعين أساسيين من كلمات الربط ، ويمكننا تلخيص ما تم ذكره بالآتي:

1. نستعمل الروابط التالية لإضافة معلومات جديدة:

- also (وتقع قبل الفعل العادي أو بعد الفعل المساعد)

- too (وتقع في نهاية الجملة)

- In addition (وتقع في الوسط في بداية الجملة الثانية)

- plus/and/ as well as (تقع وسط الجملة ، و يجوز أن تقع في جملة واحدة أو في جملتين)

- too/ in addition/ also (يجب أن تقع دائماً في جملتين )

2. ونستعمل الروابط التالية لتقديم سبب أو نتيجة غير متوقعة:

- although+جملة سبب/ أو حقيقة ما .

- /but/However+جملة نتيجة غير متوقعة .

والآن سنطبق ما تعلمناه من خلال التمرين الآتي:

.Choose the correct item in brackets





## Linking words in English

### كلمات الربط في اللغة الإنجليزية

تقديم الأستاذ : صبحي المقرع

أمسية قُدِّمَت على مجموعة أكاديمية مجموعة أجيال  
العائلة

الـ FG-Group Academy –Turkey

7. He slept quickly.....there was much noise.

اختيار سري

- but  
 and  
 although

8. That car has two doors. It has a moveable roof .....

اختيار سري

- plus  
 and  
 too

9. The computer can save your time.....it has many interesting things.

اختيار

- plus  
 however  
 although

10. Rami is tall.....his son is very short.

اختيار

- but  
 however  
 although

إلى هنا نكون قد وصلنا إلى نهاية هذه المحاضرة رغم عدم تغطية كل كلمات الربط.

على أمل اللقاء بكم مجدداً إن شاء الله تعالى

## إلى مَنْ يَهْمُهُ الأَمْرُ (13)

بقلم: أ. خلدون لبزو

جرس الهاتف يرن ...  
- ألو .. أهلاً أهلاً .. ، ولا يهملك  
.. بكره بيكونوا عندك.

اتصال لصديقنا من رفيقه خارج  
البلاد و الذي طلب مبلغاً من  
المال لظرف يمر به.  
مرّت شهور على الاتصال  
الهاتفي الذي تلقاه صديقنا ،  
واليوم لديه موعد مع مجموعة  
من الأصدقاء على الغداء .  
تناول الأصدقاء الطعام  
واسترجعوا الذكريات وضحكوا.  
استأذن صديقنا رفاقه لدخول  
الحمام ولدى عودته سمعهم  
يقولون :

- استنا .. بس يجي خليه يدفع!  
لم يُعر صديقنا الأمر أي اهتمام  
وقام بدفع الفاتورة و خرجوا .  
اتجه الجميع نحو سيارته  
ليوصلهم إلى منازلهم.  
في طريق العودة تلقى اتصالاً  
من أمه تبلغه بعودة صديقه  
- الذي قام بإعطائه المبلغ  
المالي - من السفر منذ  
ثلاثة أسابيع!!  
استغرب صديقنا !! رفيقه هو  
جاره في الحي و مع ذلك لم  
يتصل به.

ليبلغه أنه عاد من السفر، لكنه قال في نفسه : يبدو أنه منشغل بعض الشيء.  
بعد مرور أسبوعين وخلال تصفح صديقنا لصفحته في إحدى مواقع التواصل  
الاجتماعي وجد صورة لرفيقه العائد من السفر مع باقي الأصدقاء و هم في رحلة  
تخييم ؛ ويعود تاريخ الرحلة ليومين سابقين وهو نفس التاريخ الذي حاول فيه  
الاتصال برفيقه .

حزن صديقنا كثيراً وظهر عليه الانزعاج من تجاهلهم له ، و قرر أن لا يتصل  
بالجميع بل ينتظر أن يتصلوا به ..  
مرّ شهر على الحادثة ولم يتصل أي أحد منهم!

المفاجأة كانت عند عودته إلى المنزل حيث أخبرته والدته أن رفيقه رجع إلى البلد  
الذي يقيم فيه لأن إجازته انتهت ، وسألته متعجبة :

- أنا لم أسمعك تقول إنك رأيتة !! ولم يزرنا ولم تزره مع أننا جيران !!  
لم يتحمل صديقنا الكلام وتوجّه إلى غرفته وحاول الاتصال مراراً وتكراراً بصديقه  
لكن دون جدوى ..

خرج ليمشي في الحي وإذ به يجد أحد أصدقائه فكتم حزنه وغيظه وذهب باتجاهه  
وسأله عن رفيقه الذي سافر دون لقائه ، وسأله عن رحلة التخييم ، ولماذا لم  
يخبره أحد عنها ، فكان الرد : إن صديقهم قد دعاهم للرحلة وتفاجؤوا بعدم وجود  
صديقنا فيها وعند سؤالهم عنه قال لهم :

- لقد قمت بإقراضه بعض المال ولم يقم بسداده ولم يعد يجيب على هاتفه من وقتها  
وهذا لا يجوز!!

ضحك صديقنا كثيراً مع أنه كان يرغب بالصراخ ، وعاد إلى منزله والأسئلة الكثيرة  
تجول في رأسه:

هل أنا غبي؟! !! ألم أعرف كيف أختار أصدقائي ؟  
لقد نصحتني أبي أن أتأني باختيار الأصدقاء .. ، هل كانوا يستغلوني فقط  
من أجل المال ؟

بدورنا نقول : هل بات طيب القلب الذي يهتم بمن حوله سانجاً ؟  
هل وصل المجتمع لهذه الدرجة من الاستغلالية ؟  
يجب أن نقف للحظة ونلقي نظرة على من حولنا ونعيد الاختيار!

إلى مَنْ يَهْمُهُ الأمر... إلى لقاء آخر أعزائي .

## تقنية الحافة

بقلم:

أ. نور هرشو

بسم الله الرحمن الرحيم

و الصلاة و السلام على أكرم  
المكرمين سيدي و حبيبي قره  
عيني محمد صلى الله عليه و  
على آله و صحبه و سلم.

في ظل جائحة كورونا توجهت  
المنظمات و المؤسسات و كل ما  
حولنا للتعامل عن بُعد ، و أصبح  
من الضروري استخدام حوسبة  
الحافة

(Edge Computing) .

ما هي حوسبة الحافة  
(Edge Computing)؟

هي تقنية تعالج البيانات بالقرب  
من مصدر البيانات ، و تعمل  
على نقل تلك البيانات إلى أماكن  
محليه باستخدام الحواسيب و  
الأجهزة المحمولة أو الخوادم أو  
أجهزة  
انترنت الأشياء ، و تعتمد على  
المعالجة اللامركزية بدلاً من  
إرسالها إلى البيانات المركزية ،

فهي تقلل مسافة الاتصالات  
بعيدة المدى وتقلل من وقت  
الاستجابة التي تحدث بين  
المستخدم و الخادم مما يسرع  
الانترنت و يعطي أداء أعلى و  
أفضل للشبكة المستخدمة.

يمكننا اعتبار المعالج الموجود داخل كاميرا هو حافة الشبكة ، و أيضاً مزود  
خدمة الانترنت و الراوتر يُعتبر من تقنية Edge Computing ؛ فإن  
حوسبة الحافة تكون قريبة من الجهاز على عكس الخوادم السحابية التي تكون  
بعيدة جداً عن الأجهزة التي تتصل بها.

من أهم ميزات حوسبة الحافة :

تسريع تدفق البيانات ومعالجة البيانات بالوقت الفعلي وهذه الميزة تسمح  
للتطبيقات بالاستجابة السريعة و بشكل آني ، و هذا أمر مهم بالنسبة  
للتكنولوجيا التي تستخدم الذكاء الصناعي مثل السيارات ذاتية القيادة والواقع  
المعزز بكل استخداماته ، و تتيح حوسبة الحافة معالجة البيانات بكفاءة عالية  
حيث تكون البيانات قريبة من المصدر مما يقلل من استخدام عرض النطاق  
الترددى للإنترنت الأمر الذي يلغي التكاليف .

من ميزاتها أيضاً : قدرتها على معالجة البيانات دون وضعها في الخدمة  
السحابية وهذا مفيد جداً لحماية البيانات الحساسة نظراً لأن الخدمة السحابية  
هي خدمة عامة.

يمكن الاستفادة من هذه التقنية في مجالات متعددة مثل :

1- الألعاب المعتمدة على الإنترنت : حيث تمنح اللاعب سرعة وجودة عالية و  
تقلل من مدة الانتظار و هذا مريح للاعب ، و تعد ميزة قوية و مريحة لقرب  
الخادم من المستخدم .

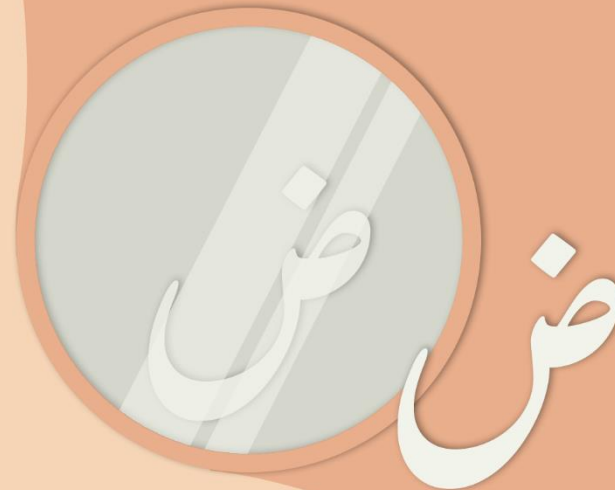
2 - نظارات الواقع المعزز : إن حوسبة الحافة قادرة على إعطاء مستخدم هذه  
النظارات تجارب متعددة و ممتعة ، و هي تقنية مهمة في الواقع المعزز  
والافتراضي لأنها تسرع من استخدام البيانات و تقلل الوقت المنتظر.



## لختنا.. مَنْ أَنْتِ ؟

الجزء الأول

بقلم الأستاذة :  
آية المجدوبة



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عندما أقول : ( لغة )

البعض يتجه نحو الحروف والكلمات ، و البعض الآخر يتجه إلى القواعد و التراكيب ، و البعض لا يتجه ذهنهم إلى الحروف و القواعد بل إلى قدرة الحروف على إيصال الفكرة و أن تكون مُعبّرة عما بداخلنا من مشاعرٍ و أحاسيس .

اللغة : هي عبارة عن مجموعة من الإشارات و الرموز التي تشكل في النهاية إحدى أدوات المعرفة ، و هناك عدة تعريفات للغة عند علماء اللغة منها :

عرّف ابن جني اللغة بأنها : أصوات يعبر عنها كل قوم عن أغراضهم.

و عرّف ابن خلدون اللغة و قال: إنّ اللغات كلها مَلَكات شبيهة بالصناعة ، إذ هي مَلَكات في اللسان للعبارة عن المعاني و جودتها و تطورها بحسب تمام المَلَكَة أو نقصانها ، وليس ذلك بالنظر إلى المفردات و إنما هو بالنظر إلى التراكيب .

و عرّف ابن حزم اللغة بأنها : ألفاظٌ يعبر بها عن المسميات و عن المعاني المراد إفهامها ، ولكل أمة لغة.

إذاً : لِلُّغَة أهمية كبيرة عند الإنسان ، فهي تمثل أحد جوانب تكوين الإنسان التي أودعها الله عزّ وجلّ فيه ، فبدون اللغة كلاماً و كتابةً كيف تكون حياة الإنسان؟! !

و كما يجب على الإنسان أن يعتني بخصائصه الأخرى كالسمع و البصر و الذوق و الفكر ... إلخ ، فعليه أن يعتني بلغته بحيث يكون عارفاً بحروفها و كلماتها و قواعدها النحوية والصرفية والدلالية و غيرها ، فلا يصلح أن يكون ملبس الإنسان مثلاً و هندامه حسناً بينما يشوب كلامه المنطوق أو المكتوب الضعف و الخطأ و فقدان الكثير من جوانب الصحة و الجمال وإلا كان ذلك نقصاً في شخصيته و خللاً في قدرة المتكلم على الإعراب ( الإفصاح ) عما يريد به بصورة واضحة.

انواع اللغة كثيرة منها : لغة الصم و البكم ، لغة الجسد ، لغة الآلة ، لغة برايل ، و هناك لغة تسمى لغة الضاد و هي لغتي الحبيبة لقلبي .. تكلمة مقالتي سيخطها قلبي لاحقاً إن شاء الله تعالى لتتحدث عن لغة أهل النور .. عن لغة كتابنا الروحي المقدس و هي لغة الضاد ( اللغة العربية ) .

## من أوبيات مدرسة الحب الإلهي المجدوي الكماي

كيف بمن ذاق رحيق  
المحبة الذي انسال في  
القلب .. وقد أقيته بمحبة  
منك وصنعا على عينك أن  
تروق لقلبه حلاوة محبة  
غيرك!؟

اللهم إننا نسألك مزيداً من  
حبك .. ومزيداً من حبك ..  
حتى يشرق السرُّ من  
امتلاء حبك .

مما كتبت  
إبريز العاشقين في بلاد الشام  
الدكتورة المهندسة : سارة الجعبري

<https://t.me/hobalhak>

## من أوبيات مدرسة الحب الإلهي المجدوي الكماي

ما الحب إلا رشفة تُسكِرُ  
الروحَ وتحملُها على  
الرحيل من سماء الأرض  
إلى سماء العرش ..  
وهناك ..  
تقطن الأرواح وتسكن ..  
وتتناغم على لحن واحد ..  
وعلى حب واحد ..  
طوّافة تعتمر حول البيت ..  
هائمة سائحة بعشق رب  
البيت ..  
ورب العرش العظيم

مما كتبت  
الأستاذة : هناء صبري

<https://t.me/hobalhak>



## على العتبات .. بجمال

و.سارة الجعبري

وقفتُ على العتبة الآسيوية .. أتأمل ..  
كيف تراكبَ الجمال متخللاً التربيعات .. سائراً في أجواء هذا  
المعبر ..  
من أعلى المشهد بدأت متذوقات الجمال في بصري استشفاف  
رسالة الجمال الكامنة أمام هذه العتبة ..  
فقرأت :  
إنه النور الكامن في القناديل ...  
هو النور ..  
الذي تسبب في تعليقها .. في ارتفاعها وتألقها .. ليتألق  
الفضاء المسائي بهذه الشاعرية ..  
ترمي سحرها بالانعكاسات المضيئة على التراكيب ..  
تشعل بإحساسها دفء الخشبية ..

على عتبة شارع ( Jinli ) في الصين ...  
سرحتُ في بهاء سحرية الشعلات الحرارية وكيف قصت على بصري لوحة  
روائية شاعرية رغم شعورها الناري ...  
سبحان من تجلّى على شعلات القناديل بنوره .. لتتير ..  
فأنارت المادة وترانيم المعنى ...  
سبحان ربي النور ..

## انتبه لأنفاسك - الجزء الثاني

بقلم : د. نور ميري

بسم الله الرحمن الرحيم  
الحمد لله رب العالمين

و الصلاة و السلام على سيد الأكوان .. عطر العطور و مسك الحضور ..  
صاحب أطهر الأنفاس .. خير من تعوذ بالله من شرّ الجنّة و الناس .

نتابع في تفصيل حقائق أخرى عن النفخ , علّها تجعلك تدرك

( أهمية فعل النفخ و مدى عظمتها و تأثيره فتدرك أهمية أنفاسك )

نذكر من ذلك :

- النفخ في الصور .
- نفخ الله تعالى لروح العالم في الماء الذي تحت عرش الرحمن .
- النفخ في الماء .
- النفث في الإناء و في الطعام و الشراب – و النفث هو نفخ لطيف .
- النفثات في العقد .
- النفث في اليدين و مسح الجسم .

**النفث في الإناء و في الطعام و الشراب :** و هو ما نهى عنه الرسول عليه الصلاة و السلام في أحاديث كثيرة ، **والنفث هو نفخ لطيف** بلا ريق (كما ذكره النووي) - حيث أن الطعام و الشراب سيتبرمج مباشرة بروح الناث أو النافخ فيه أياً كان حال الروح في حينها من قبض أو انبساط أو غيره .  
"عن ابن عباس أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى أن يتنفس في الإناء أو ينفخ فيه" \* رواه الترمذي وقال: هذا حديث حسن صحيح .

وجاء في معجم الشيوخ لابن جُمَيْع الصَّيْدَاوِي: "عن ابن عباس ، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهى عن النفخ في الطعام و الشراب" .

**النفثات في العقد :** و هي التي تعوذ منها الرسول عليه الصلاة و السلام كما جاء في سورة الفلق في القرآن الكريم ؛ **فالنَّفثُ نفخٌ** كما ذكرنا وهو يُستخدَم في طقوس السحر ؛ لذا تعوذ سيدنا محمد عليه الصلاة و السلام من شرّه .  
قال تعالى : **قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ {1}....و مِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ {4}** .  
جاء في التفسير الميسر: "ومن شر الساحرات اللاتي ينفخن فيما يعقدن من عُقد بقصد السحر" .

**النفث في اليدين و مسح الجسم :** كما كان يفعل سيدنا محمد صلى الله عليه و آله وسلم بعد قراءة القرآن الكريم أو الدعاء ؛ حيث جاء في الحديث الشريف :  
"عن عائشة رضي الله عنها: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا أخذ مضجعه نفث في يديه، وقرأ بالمعوذات، ومسح بهما جسده" \* صحيح البخاري .

فتمعن كم من مُسلمٍ **أهدر أنفاسه** ببساطة بتدخين التبغ أو الأركيلة (الشيشة) اللذين ثبت تحريمهما شرعاً ، و كم من مُسلمٍ هَوّت به أنفاسه إلى أسفل سافلين بكلمات سوء أو عبارات فحش أو كُفر خرجت من فمه .

**فانتبه لأنفاسك .. و حافظ عليها ما استطعت .. و احرص لتكون بالله و لله ..**  
**و اعلم أن النفخ مُرتبط بعالم الأنفاس ، و عالم الأنفاس مُرتبط باسمه تعالى الرحمن .**



## الوقاية الخاصة والوقاية العامة

بقلم الداعية :  
د. عائشة العناكوة

بسم الله الرحمن الرحيم  
والصلاة والسلام على سيدنا  
محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

يقول الله تبارك و تعالی في  
كتابه العزيز عن الوقاية العامة  
والوقاية الخاصة من النار وحتى  
ينجي الفرد نفسه وأهله من  
النار :

( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ  
وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ  
وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ  
شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ  
وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ) .  
التحريم (6).

قال زيد بن أسلم: لما نزلت هذه  
الآية قالوا: يا رسول الله، هذا  
وقينا أنفسنا، فكيف بأهلينا؟

قال: ( تأمروهم بطاعة الله  
وتنهوهم عن معاصي الله).

ذكر الطبري رحمه الله تعالى في  
تفسيره : يقول تعالى ذكره : يا  
أيها الذين صدقوا الله

ورسوله ( قُوا أَنْفُسَكُمْ ) يقول : عِلِّمُوا بَعْضَكُمْ بَعْضًا مَا تَقُونَ بِهِ مَن تَعْلَمُونَهُ النَّارَ،  
وتدفعونها عنه إذا عمل به من طاعة الله، واعملوا بطاعة الله.

وقوله: ( وَأَهْلِيكُمْ نَارًا ) يقول: وعلموا أهليكم من العمل بطاعة الله ما يقون به  
أنفسهم من النار.

ورد عن علي بن أبي طالب رضي الله تعالى عنه في تفسير هذه : قال سفيان  
الثوري عن منصور عن رجل عن علي رضي الله عنه في قوله تعالى ( قُوا أَنْفُسَكُمْ  
وَأَهْلِيكُمْ نَارًا ) يقول : أدبواهم وعلموهم .

وذكر عن ابن عباس رضي الله تعالى عنه : قال علي بن أبي طلحة عن ابن عباس  
( قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا ) أي اعملوا بطاعة الله واتقوا معاصي الله وأمروا أهليكم  
بالذكر ينجيكم الله من النار.

وقال أيضاً عن مجاهد رضي الله عنه ( قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا ) أي اتقوا الله  
وأوصوا أهليكم بتقوى الله.

وقال قتادة رضي الله عنه: تأمرهم بطاعة الله وتنههم عن معصية الله وأن تقوم  
عليهم بأمر الله وتأمرهم به وتساعدهم عليه فإذا رأيت لله معصية قذعتهم عنها  
وزجرتهم عنها.

و قال الضحاك ومقاتل رحمهما الله تعالى : حق المسلم أن يعلم أهله من قرابته  
وإمانه وعبيده ما فرض الله عليهم وما نهاهم الله عنه.

وفي معنى هذه الآية الحديث الذي رواه أحمد وأبو داود والترمذي من حديث  
عبدالمك بن الربيع بن سبرة عن أبيه عن جده قال : قال رسول الله صلى الله عليه  
وسلم " مروا الصبي بالصلاة إذا بلغ سبع سنين فإذا بلغ عشر سنين فاضربوه  
عليها " .

وهكذا يكون كل فرد في المجتمع مسؤولاً ومحاسباً عما هو تحته في الولاية عنه  
لقول الرسول صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم :

(كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، الْإِمَامُ رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ  
فِي أَهْلِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا وَمَسْئُولَةٌ عَنْ  
رَعِيَّتِهَا، وَالْخَادِمُ رَاعٍ فِي مَالِ سَيِّدِهِ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ) صحيح البخاري.

وصل اللهم على سيدنا ونبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .





كان أحد الأمراء يصلي خلف إمام يطيل في القراءة ، فنهره  
الأمير أمام الناس وقال له : لا تقرأ في الركعة الواحدة إلا آية  
واحدة .. ؟

فصلى بهم صلاة المغرب ، وبعد أن قرأ سورة الفاتحة ، قرأ  
قوله تعالى:

بسم الله الرحمن الرحيم :

{ وَقَالُوا رَبَّنَا إِنَّا أَطَعْنَا سَادَتَنَا وَكُبَرَاءَنَا فَأَضَلُّونَا السَّبِيلًا }  
{67} الأحزاب .

وبعد أن قرأ سورة الفاتحة في الركعة الثانية ، قرأ قوله تعالى  
:

بسم الله الرحمن الرحيم :

{ رَبَّنَا آتِهِمْ ضِعْفَيْنِ مِنَ الْعَذَابِ وَالْعَنَاهُمْ لَعْنًا كَبِيرًا } {68}  
الأحزاب .

فقال له الأمير : يا إمام .. أطل ما شئت واقرأ ما شئت ، ولكن  
غير هاتين الآيتين ؟

هل استدار الزمن .. الله تعالى ورسوله أعلم !!؟؟

## نكتة لكل زمان

بقلم الأستاذ : عبد الهادي دنون

إنَّ للشخصيات المسماة ( نغم ) عدة صفات تكشفها لنا حروف اسمهم ، فمن خلال علوم الحروف الكشفية ومكنوناتها نذكر لكم بعضاً من هذه الصفات :

- شخصية تحب الظهور وتمييزة بخصوصية عن غيرها.
- لها مظهر خاص تظهر به في مجتمعها.
- في داخلها حنان كبير .
- لديها قدرة على إتمام الأمور .
- إنسانة متفهمة لمن حولها و متوسطة بردود أفعالها .
- التفاهم معها سهل ؛ فهي ليست بالشديدة ولا باللامبالية.
- تلجأ للوسطية في حل أمورها دائماً .
- نشيطة ودائمة الفعالية والنشاط إذا أرادت ذلك.
- تهتم بمن حولها وتعتبر نفسها مسؤولة عنهم وتساعدهم في تدبير أمورهم وحل مشاكلهم .
- صبورة ؛ فهي شديدة التحمل وتعيش صبرها الخاص.
- تضع من حولها بامتحانات وتختبر ردود أفعالهم وتبني علاقاتها معهم على هذا الأساس.
- تحب التعلم والتعليم ولديها القدرة على احتواء العلوم .
- تعيش أوهاماً خاصة وتتفاعل معها ولا تستطيع تفريقها عن الحقيقة ؛ حيث تتعايش معها على أنها موجودة .
- لديها شعور بالعظمة ؛ فلا أحد يستطيع أن يقدم ما تقدمه أو أن يكون منافساً لها في مجالات حياتها.

## تحليل اسم ( نغم )

إعداد الدكتورة : سناء صبري

## وسائل وأساليب لبيت مريح

تقديم :  
د. المهندسة سارة الجعبري

أمسية قُدمت على مجموعة  
أكاديمية مجموعة أجيال  
العائلة  
الـ FG-Group  
Academy –Turkey

أنا يعيد توازنه الفكري السليم وشعوره  
الحسي المنتعش .

إلا أنه في الأشهر الماضية اكتشف  
العديد من الأشخاص أن المنازل التي  
وجب أن تكون الملاذ الهادئ والمريح  
لا يبدو أنها تحقق الهدف ؛ ففي خلال  
الحجر الصحي العالمي الشامل أو  
الجزئي وجدنا أن الأشخاص لا يطبقون  
التزام منازلهم ولا ليوم واحد !

ففي بعض الدول طُبِق الحجر الصحي  
خلال أيام معينة فقط ، و في بعض  
الدول لم يتعدَّ الحجر اليوم الواحد من  
كل أسبوع ، و مع ذلك فقد سبَّب هذا  
الحجر الضيق والإزعاج لأعداد كبيرة  
جداً .

كان من الممكن أن يعتبروه يوم إجازة  
في بيوتهم للراحة .. لكن رغم ذلك  
أزعجتهم العظلة داخل المنزل !

لذلك سندرس معاً بعضاً مما قد تحقق  
به الراحة في أماكن معينة في منزلك ،  
أو مكانك الخاص أو حتى مساحتك  
الصغيرة .

ستحصل على استرخاء كلما توجهت  
إلى مساحتك ، ولن يكون مكلفاً كما  
ذهابك للمنتجات والأماكن المخصصة  
التي لن تستطيع الذهاب لها يومياً  
لاكتظاظ وقتك ولأسباب أخرى عدة .

وددت أن أقدم لكم في بداية العام  
ما يكون مفيداً في كل يوم منه ؛ و  
ما يبعث فينا الشعور من جديد ..  
ويعيد رسم السعادة على  
وجوهنا بعد يوم طويل ، بل بعد  
كل يوم طويل ...  
فما أحلى إنهاء اليوم بسرور  
داخلي ، حتى نبدأ اليوم التالي  
بحيوية وارتياح .

فانظر كيف أنك ستحب أن تعمل  
وتجتهد حتى تكافئ نفسك مساءً  
بجلسة هادئة في أطر خاصة ...  
لها مذاق مزاجه ناعم ساكن ؛  
تتحول بها أفكارك من التخبُّط الى  
الاتزان السليم .

فقد باتت الحياة مُجهدة ومتعبة  
للكثير ، و على الإنسان أن يعمل  
ويجتهد لكي يحقق أهدافه و  
مسؤولياته وخلافته .

إلا أن المعوقات الاقتصادية و  
الجسدية و النفسية باتت كثيرة  
وتخلّ بمنظومة الإنسان  
وخصوصاً الجانب الحسي ،  
وبالتالي فإنه من الرائع  
والجميل أن نتجه بعد اليوم  
المرهق إلى مكان ننعيم فيه  
بالهدوء و الصفا و ببعض من  
الاسترخاء لكي يستطيع الإنسان





التأثير الهادئ للألوان في الغرف : الألوان الترابية



التأثير الهادئ للألوان في الغرف : الأخضر

وبالتالي قم بترتيب مساحتك ليهدأ البصر  
ويكفّ تشتته .

أو ..

(( ابتكر ترتيباً جديداً ))

ولو دفعك ذلك لتجريب أكثر من ترتيب  
إلى أن تصل إلى ترتيب تجده الأريح  
والأكثر اتزاناً ، حيث أن بعض أنواع  
الترتيب قد تسبب لمزاجك شيئاً من عدم  
الرضى .. أي ببساطة لا تجدها مناسبة.

فحاول تجربة أكثر من طريقة وأسلوب  
في الترتيب إلى أن تجد ذلك الترتيب  
الذي يُشعرك بالرضى .

ومن الأساليب البصرية المعيشية  
كذلك هو : الترتيب !

فإن تحافظ على مساحتك منظمة  
ومرتبة هو سبيل لينتقل البصر عبر  
المساحة بسلاسة وأريحية دون  
الحاجة لمزيد من الجهد لاستيعاب  
تعدد القطع ونوعها وتحليلها مع  
الدماغ وفرزها .. إلخ ، فهذا يستهلك  
جهداً غير ملحوظ ...

(( حافظ على مساحة الراحة مرتبة  
وبسيطة ))

قم بإنهاء الفوضى ، ورتب مساحتك  
حتى يرتاح البعد البصري ؛ فإن  
تشتيت زوايا النظر يشتت الذهن .

أولاً : ننصحك بتغيير بعض الألوان :  
كألوان الوسائد بمختلف أنواعها  
وألوان الأغطية و ألوان الدهان و  
ألوان الستائر .. بل وحتى ألوان  
اكسسوارات الغرفة .

لكن .. ماهو اللون المناسب ؟

(( الألوان جميعها جميلة ، لكن لننتبه  
أننا نتحدث عن مساحة الراحة  
بالذات!! ))

ففضل لذلك : ألوان الأزرق بالتدرجات  
الفاتحة ، و اللون الأخضر ، و اللون  
الليموني ، و اللون الوردي الفاتح ،  
وبعضاً من الألوان الترابية ...

لكن !

أي الألوان يناسب مزاجك الهادئ أكثر؟

أي الألوان يرتاح بها بصرك؟

أي الألوان هي المحببة لديك ؟

هل هناك ألوان باردة أخرى قد تتسجم  
معها وتحبها ؟

بإجابتك على هذه الأسئلة تستطيع أن  
تحدد تماماً اللون الأنسب .

سنقوم بطرح وسائل وطرق تطبيقها  
في بيتك ، أو حتى في غرفة من غرف  
بيتك ، أو في غرفتك الخاصة ...

فابدأ أيامك القادمة معنا باسترخاء  
وهدوء دائم ...

**ملاحظة مهمة :** هذه الوسائل  
والأساليب لا تطبق على كل أجزاء  
المنزل ؛ فكل غرفة في المنزل وظيفة  
، و لكل وقت خصوصية وعمل مختلف  
، فهناك مساحات تحتاج أن تكون في  
قمة نشاطك فيها ، أو أن تكون معتدلاً  
.. إلخ .

(( ما نتحدث عنه هو تكوين مساحة  
مريحة تستطيع تثبيتها دائماً أو إزالتها  
عندما تنتهي راحتك ))

وسائل وأساليب تطبيقها :

1. التطبيق البصري .

لعل من أشهر وأهم الطرق في التأثير  
المزاجي والشعوري هو استخدام  
الألوان وسيكولوجيتها .

فلنحقق مزيداً من الشعور بالهدوء  
والاسترخاء في مساحتك ...



(مصادر ثانوية للإضاءة : الشموع )



(مصادر ثانوية للإضاءة : إكسسوارت مضيئة )



(مصادر ثانوية للإضاءة : حبال ليد مضيئة )

لكن ...!

(( من الجميل أن نضع مصدر إضاءة ثانوي لوقت الاسترخاء. ))

ليكن لديك مصدر إضاءة (( خافت ))

و يفضل أن يكون من الدرجات الصفراء فهي تعطي شعوراً بالاسترخاء والهدوء ، ولا مانع من لون آخر بشرط أن يكون خافتاً .

مصادر ثانوية مفيدة للإضاءة المذكورة على سبيل المثال لا الحصر:

• Table lamp

• الشموع العادية .

• الشموع الكهربائية .

• الفوانيس .

• الحبال المضيئة .

• إكسسوارت الغرف المضيئة .

وغيرها الكثير...

في الصور التالية أمثلة على التأثير الهادئ للإضاءة الخافتة في المساحات :

حيث أن للترتيب أثر نفسي بشعورك بالاستقرار ، فكلما كانت مساحتك فوضوية كلما كنت متحفزاً ومستنفراً لترتيبها .. لكن بمجرد أن تترتب ستجد أنك تشعر براحة لم تدرك انعدامها سابقاً .

فجرب أن تعيد ترتيب مساحتك من جديد .

ولعلنا هنا نطرح لسيدات البيوت نقطة مهمة في تأمين جو مريح لعودة رب المنزل من العمل .

كثرة الألعاب الملقاة ، وكثرة التفاصيل المتناثرة ، وقلة الترتيب هي أمور يجب تنظيمها قبل عودته ليكون الجو المسائي أكثر هدوءاً له ، وبالتالي أكثر هدوءاً لك ولعائلتك بشكل عام .

## 2. الإضاءة :

من المهم أن تكون إضاءة الغرفة واضحة وجيدة لإتمام كل ما تريده في مساحتك أياً كان .



و لتكن هذه الموسيقى مثلاً على هاتفك المحمول أو على حاسوبك إن كان مكان الراحة هو المكتب ، أو فتكن مسجلة على أقراص مدمجة أو على التلفاز أو على المسجل ... إلخ من الخيارات السهلة المتاحة .

#### 4. النباتات :

إحاطة نفسك بعناصر طبيعية بيئية يدخلك في شعور مريح، فإن النباتات تعطي شعوراً جميلاً كما وكأنتك في الطبيعة ؛ ناهيك عن لونها الهادئ ، ذاك الخضار الذي يُورق في النفس جمالاً وبهجة مهدئة.

ونقصد بالنباتات : كلا النوعين الطبيعي والصناعي المشابه للطبيعي .

فهناك نباتات مصنوعة بحرفية وجودة عالية مشابهة للطبيعية و يمكن وضعها على الأرفف والأرضيات كزينة ومصدر باعث للاسترخاء بصرياً .



نسّق بيتك وغرفتك بالنباتات بشكل تراه جميلاً ومريحاً وبلا مبالغة.

يمكنك أن تبدأ بنبتة أو اثنتين .. ثم تراقب شعورك .. فإما أن تزيد النباتات أو تبقىها قليلة .

#### 3. الصوت :

لعل البعض سيستغرب .. لكنكم بعد قليل ستقرّون بأن هذا العنصر له تأثير كبير جداً .

فإن أغلب المرهقين عند إنهاء يومهم و بدخولهم لمساحتهم الشخصية يطلبون من عائلتهم (( خفض أصواتهم قليلاً أو عدم إزعاجهم ))

فإن الانسان عندما يبدأ بتكوين مساحة للاسترخاء يحتاج لهدوء يساعده على تهدئة عوالمه وأفكاره ليصل لصفاءه الخاص ؛ وهذا من الأساليب المعيشية التي يجب أن تنتبه لها ربات البيوت كذلك ..

لذلك حاول أو حاولي تأمين الهدوء في غرفتك أو بيتك.

وهذا لا يقتصر ذلك على إخفاض الصوت ؛ بل عليك تتبّع الأصوات التي لا تلاحظ بشكل مباشر مثل أن مراقبة حواف الباب والنوافذ ؛ فإن فراغات سببها الزمن أو خللاً في

التركيب وغيرها من الأسباب سيتمكن الأصوات الخارجية من التسلل إلى مساحتك الهادئة الجميلة ، وهي بدورها ستقوم بعمل خلفية مزعجة قد لا تدركها بشكل مباشر .

راقب الكهرباء ( التلفاز والأجهزة الأخرى ) فإنها تطلق ( زن ) وأصوات ناعمة ومستفزة توترنا دون أن ندرك أنها السبب .. فانطلق في بيتك ومساحتك وأنه مصادر الإزعاج.

وكما أن هناك من يرتاح ويسترخي بتبديد الأصوات ، هناك من له أسلوب مختلف تماماً ؛ فلاحظنا أن هناك نوعاً من الأشخاص يستعين بموسيقى هادئة في وقت الراحة كنوع من تنظيم الحالة السمعية المشتتة ونوع من الانتقال إلى مستوى حسي عالٍ .

لذلك إن كنت من هذا النوع فوَقّر في مساحتك بعضاً من المقطوعات الموسيقية الراقية غير المحرّمة ، وليكن مستوى درجة صوتها متوسطاً أو خافتاً مقبولاً.



إن وعي صاحب المساحة لمثل هذه الأمور بحد ذاته بداية لأخذها بعين الاعتبار

..

راقب الآن بيتك .. غرفتك .. مكتبك أو فقط سطح مكتبك .. أو حتى الحائط  
المقابل لسريرك ..

أياً كانت مساحتك التي تلوذ إليها ..

ابحث عن النقص ... وطبق ..

وهذا ما نختم به أمسينا اليوم ... بحلول عملية وأساليب معيشية و ببساطة .

فأمسينا اليوم كانت دعوة للدلال ...

ومكافأة لجهود .....

فاغتموها ... وارسموا مساعات أيامكم بها ....

أغلب المنتجات باتت اليوم تعمل  
على إنتاج عطري إضافة للرائحة  
الأصلية .

وهناك طرق أخرى متعددة ومتنوعة  
لتعطير لمكان :

- كالبخور.
- العطور الزيتية.
- معطرات الجو.
- ملمعات الأرض.
- النباتات والزهور العطرية الطبيعية.

### 5. الرائحة :

هي العنصر اللأمري المساعد على  
تحقيق الهدوء والاسترخاء.

إن بعض الروائح تسبب إزعاجاً  
وتوتراً للمزاج البشري ، والبعض  
الأخر يساعد على الاسترخاء ،  
ونعني بذلك روائح الطعام و روائح  
الملوثات إن وجدت وبعض من  
روائح المنظفات ، فبعض روائح  
مواد التنظيف مزعج منفر، و ننصح  
باستعمال المعطرات بعد استخدامها  
، أو استبدال مواد التنظيف ذات  
الروائح العادية بمواد ذات روائح  
عطرية .



( نبات عطري يساعد على الاسترخاء : الخزامى (اللافندر) )

# نواحر

## معرفية

من مقدمة كتاب علم المحلات  
لسماحة المفكر الإسلامي الشيخ د. هانيبال يوسف حرب

بسم الله الرحمن الرحيم  
الحمد لله رب العالمين

إِعْلَمْ يَا وَلِيِّي فِي اللَّهِ تَعَالَى أَنَّ مِنَ الْعُلُومِ مَا هُوَ مِنْ عُلُومِ التَّكْلِيفِ، وَمِنْهَا مَا هُوَ مِنْ عُلُومِ التَّشْرِيفِ،

أَمَّا الْعُلُومُ التَّكْلِيفِيَّةُ : فَهِيَ الْعُلُومُ الشَّرْعِيَّةُ الَّتِي تُوصِلُنَا لِلْمَعْرِفَةِ الْكَامِلَةِ بِأَوَامِرِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى وَنَوَاهِيهِ ضِمْنَ دَائِرَةِ أَفْعَلٍ وَلَا تَفْعَلْ .

أَمَّا الْعُلُومُ التَّشْرِيفِيَّةُ : فَهِيَ الْعُلُومُ الَّتِي يَرْتَقِي بِهَا الْإِنْسَانُ فِي مَعَارِجِ النُّورِ الْإِلَهِيِّ حَيْثُ تَتَبَرَّجُ الْحَقَائِقُ وَتُظْهِرُ الْمَكْنُونَاتِ، وَتَشِعُّ الْأَسْرَارُ وَيَتَنَوَّرُ هَذَا الْهَيْكَلُ الْبَشَرِيُّ بِرُوحَانِيَّةِ هَذِهِ الْعُلُومِ كَمَا قَالَ تَعَالَى:

بسم الله الرحمن الرحيم

{ يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ }  
المُجَادِلَةُ 11

فَعُلُومُ التَّشْرِيفِ رَافِعَةٌ بِاسْمِ الرَّافِعِ لِلْعَبْدِ مِنْ حَضِيضِ النَّفْسِ إِلَى سُمْوِ الرُّوحِ، وَكُلٌّ مِنْ حَقِّقِ الْمُعَادَلَةِ الثَّنَائِيَّةِ الْمَذْكُورَةِ فِي الْآيَةِ الْكَرِيمَةِ السَّابِقَةِ فَقَدْ دَخَلَ مِنْ بَابِ اسْمِهِ الرَّافِعِ سُبْحَانَهُ، وَاقْتَبَسَ مِنْ أَنْوَارِ صِفَتِهِ الرَّافِعَةِ .

و رُكْنَا الْمُعَادَلَةِ هُمَا الْإِيمَانُ وَالْعِلْمُ، فَلَا ارْتِقَاءَ حَسَبَ الْآيَةِ السَّابِقَةِ إِلَّا لِهَذَيْنِ الرُّكْنَيْنِ ؛ فَلَا الْإِيمَانُ يَرْفَعُ دُونَ الْعِلْمِ وَلَا الْعِلْمُ يَرْفَعُ دُونَ الْإِيمَانِ مَعَ ثُبُوتِ النَّفْعِ لِكُلِّ مِنْهُمَا لَوْحِدِهِ؛ هَذَا فِي النَّفْعِ أَمَّا فِي الرَّفْعِ فَلَا .

الدَّلِيلُ :

وَدَلِيلُ ذَلِكَ فِي الْآيَةِ الشَّرِيفَةِ ( الْوَائِي ) الَّتِي قَبْلَ لَفْظَةِ ( الَّذِينَ ) حَيْثُ أَنَّ الْوَائِي تَفِيدُ مُطْلَقَ الْجَمْعِ مَعَ الْمُغَايِرَةِ، فَغَايِرَ الْعِلْمِ الْإِيمَانُ وَاجْتِمَاعًا مُطْلَقًا لِرَفْعِ الْعَبْدِ وَوَصْلِهِ بِأَنْوَارِ اسْمِهِ الرَّافِعِ جَلَّ وَعَلَا .

## الأزياء على خط الزمن

### الخط الزمني العثماني الجزء الأول

إعداد المصممة :  
قمر الجعبري

في بداية نشأة الدولة العثمانية لم تحتك بالبلاد العربية بل نشأت في مقاطعة شمال غرب آسيا الصغرى ، ثم بدأت بالتوسع إلى وسط أوروبا في أوائل القرن السادس عشر ، ثم استولى السلطان سليم الأول على الشام والحجاز ومصر ، و قد أتم السلطان سليمان القانوني فتح بلاد الجزيرة والعراق .

وبذلك أصبحت هذه البلاد تحت الحكم العثماني لفترة وجيزة من الزمن ، ومن كونها بلداً تحت الحكم العثماني فكان من الطبيعي أن تؤثر وتتأثر بالدولة العثمانية في مجالات عدة ومنها الأزياء .

ونظراً لاتساع أراضيها كان لا بد أن يكون لها أزيائها الخاصة التي تميز دولتها ؛ فكان الطابع العام للأزياء يسوده الحشمة والستر مع وجود اللمسة الشرقية و خاصة للمرأة.

( الأنتاري ) من الملابس المنتشرة بكثرة بين التركيات وهو رداء خارجي مفتوح من الأمام اختلفت خامته وأطواله ولكن الطويل هو الشائع.

(الجبة) كانت الجبة من الملابس الأساسية للمرأة واتخذت أشكالاً متعددة ومختلفة من حيث القماش والزخرفة والطول و الاتساع.

(الحزام) الذي كان لا يخلو أي لباس من وجوده فوّه حيث كان يحتل مكانة هامة في ملابس المرأة ، و قد صنعت الأحزمة من أقمشة متعددة منها الأقمشة المطرزة بالحرير وخيوط المعدن أو الأحجار الكريمة والجواهر واللؤلؤ ، وكان ذلك تبعاً لطبقات الشعب.

(السبلّة) وهي نوع آخر من ملابس النساء الخارجية ، وقد جاءت للسبلّة عدة تسميات منها القميص ومنها الثوب الذي يسبل حتى يصل إلى الأقدام.

(اليلك) كلمة تركية الأصل وهو ما ترتديه المرأة فوق القميص ، وهو عبارة عن رداء ضيق للخصر ثم ينسدل باتساع بحيث تكون فتحة الرقبة واسعة و تأخذ أشكالاً عدة منها : الشكل البيضوي أو شكل رقم سبعة ، و تكون أكمامه ضيقة للكوع ثم تتسع للرسغ وله أزرار وعراوي.

ولبست المرأة الطاقية والطربوش والطرحة والعمامة وتميزت عن خاصة الرجال بالزخارف والذهب والأحجار الكريمة .

ترينت المرأة بأجمل أنواع الحلي والمجوهرات حيث استخدمت الأقراط والأساور ولبست القلائد المرصعة والخواتم ذات الأحجار الكريمة الكبيرة.

سنتطرق في العدد القادم إن شاء الله تعالى إلى أزياء الرجال وأشهر الزخارف في الدولة العثمانية.



# في دوحتنا مرهبة

لوحة بعنوان : وجوه الحياة  
للفنانة : عبير الفرائمة



بسم الله الرحمن الرحيم  
لكل منا في الحياة مراحل تكون وجوه الناس فيها كعناقيد العنب ..  
فمنها حلو المذاق و طازج ..  
و منها قديم و لذيذ ..  
و منها ما يكون رائع المظهر من الخارج ؛ و لا طعم له من الداخل ..  
يمر على كل منا العديد من أشكال الناس و العديد من الذين يتمنون وقوعك  
و فشلك  
و ليس بالضرورة أن يكونوا واضحين ..  
فمنهم من يكون بعدة وجوه .  
تمثل هذه اللوحة وبكل حبة عنب وجه شخص من الأشخاص الذين كانوا  
يتواجدون في حياتي ..  
وكل واحد منهم قد شكّل نفسه

الفنانة عبير الفرائمة

مما لا شك فيه أن وجود الأبناء في العائلة يضيف عليها السعادة وجواً من المرح والحب ، وهم من قال فيهم الحق سبحانه وتعالى زينة الحياة الدنيا : بسم الله الرحمن الرحيم (الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمْلاً) (46) سورة الكهف ، صدق الحق سبحانه وتعالى فيما قال.

ولكن في بعض الأحيان ربما تصبح تلك الزينة نوعاً من الهم والغم والنقمة التي تهددهم مستقبلاً وتهدد الأسرة كاملة لا سيما إذا حدثت بعض المشاكل ولم يتم حلها وعلاجها خاصة في مرحلة الطفولة المبكرة حيث أن الأطفال - و كما يقول علماء نفس الطفولة - كالعجينة السلسلة ممكن أن تشكلها كيفما تشاء ، أو كالصفحة البيضاء تستطيع الرسم عليها كما تريد ، لهذا تقع المسؤولية الكاملة في مرحلة الطفولة على الأهل حيث يكون الطفل حصاد ما زرعه فيه أهله من خير وشر، وبمعنى آخر فإن الأطفال هم نتاج ما زرعنا فيهم من خلال تربيتنا لهم ، ونحن كأباء وأمّهات محاسبون أمام الله عزّ وجلّ في حال تقصيرنا تجاههم ؛ وهذا ما حدثنا عليه حبيبنا وشفيعنا سيدنا محمد صلى الله عليه و آله و سلم حين قال : ( أَلَا فُكُّكُمْ رَاعٍ ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ ) ، وقد قال الإمام الطيبي رحمه الله تعالى : " إن الراعي ليس مطلوباً لذاته، وإنما أُقيم لحفظ ما استرعاه "

أعزّأونا القراء .. تابعونا فضلاً وليس أمراً في الأعداد القادمة حيث سنتحدث عن جوانب هذه التربية وبعض المشاكل التي تواجهنا وبعض الحلول.

انتظرونا .. فما زال للحديث بقية...

## تربية الأبناء



إعداد :  
أ. هدى زايد



بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدي وحبيبي الرسول الأمين المبعوث رحمة للعالمين وعلى آله وصحبه أجمعين إلى يوم الدين .  
أهلاً بكم أعزائي القراء في هذا اللقاء المتجدد مع حضراتكم .

في هذا العدد والأعداد القادمة سنتحدث إن شاء الله تعالى عن تربية الأبناء في المراحل العمرية المختلفة والسلوكيات الإيجابية والسلبية لديهم وكيفية تعزيز الإيجابية منها ومعالجة السلوك السلبي ، كما سنتطرق للمشاكل التي يمكن أن تعترضهم و نحاول تقديم الحلول المناسبة وكيفية التعامل مع هذه المشاكل.

# العلم سلطان

## الجزء الأول

كتبه :  
الباحث عمر السلقيني

بسم الله الرحمن الرحيم ..

الحمد لله رب العالمين الذي وهبنا العلم والنور والبيان.

والصلاة والسلام على سيدنا محمد منبع العلم والنور الساري في هذا العالم المنبعث للحقائق والرحمة.

في العدد الثالث عشر من المجلة الباعثة للنور والعلم مجلة { ها هو } نتكلم عن معرفة أنوار الرحمة .

العلم سلطان ، وهذا السلطان نور على جميع الأكوان.

يجب أن نكون سلاطين نورانيين لاسلاطين فرعونيين

فكيف لنا أن نحوز على العلوم والفهوم وكيف نتحقق بهم؟

١- يجب أن نسأل أهل العلم ونتردد إليهم ونأخذ منهم أنوار وحقائق ومعارف لإزالة الغشاوة من قلوبنا ، ومع وضوح الأمور شيئاً فشيئاً يظهر النور ..

٢- يجب الالتزام بالمثابرة على أخذ العلوم والمعارف والعمل بما علمنا منها ونكون طلاب علم حقيقيين ( طالب العلم مكرم عند رب العالمين ) ؛ وقد رَوَى

مُسَلِّمٌ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ ( إِنَّ الْمَلَائِكَةَ لَتَضَعُ أَجْنِحَتَهَا لِطَالِبِ الْعِلْمِ رِضًا بِمَا يَصْنَعُ ) و معناه أنهم يخفضون أجنحتهم تواضعاً له لأنهم يحبون الذي يخرج لطلب العلم لما يعلمون من الشأن العظيم الذي يكون له .

٣- يجب علينا أن نعمل للخير و بنور لبناء كون نوراني للفوز بالدارين الدنيا والآخرة .. ( وعن أبي الدرداء رضي الله عنه قال : سمعتُ رسولَ الله صلى الله عليه وسلم يقول : ( مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ ) وَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ لَتَضَعُ أَجْنِحَتَهَا لِطَالِبِ الْعِلْمِ رِضًا بِمَا يَصْنَعُ وَفَضَلَ الْعَالِمُ عَلَى الْعَابِدِ كَفَضْلِ الْقَمَرِ عَلَى سَائِرِ الْكَوَاكِبِ وَإِنَّ الْعُلَمَاءَ وَرَثَةُ الْأَنْبِيَاءِ إِنْ الْأَنْبِيَاءَ لَمْ يُورَثُوا دِينَارًا وَلَا دِرْهَمًا إِنَّمَا وَرَثُوا الْعِلْمَ فَمَنْ أَخَذَهُ أَخَذَ بِحِظِّ وَافِرٍ ) .

فأقبلوا يا أحبائنا على تعلم علم الدين ومذاكرته وتطبيقه وتعليمه ومدارسته فيه يعرف الحلال والحرام وبه يميز بين الحسن والقبيح وبين الطيب والخبيث وبين الحق والباطل وهو إمام العمل والعمل تابعه، يوفق لأخذه السعداء ويحرمه الأشقياء.



## رحلة عبر قنوات التليغرام

( اضغط على أسماء القنوات )

بسم الله الرحمن الرحيم  
اللهم اجعل في تجليات وعينا  
ما يقربنا إليك ويحيينا بك ..  
ويشهدنا ملكوت رحمتك .

بقلم

د. هانيبال يوسف حرب

قناة

دورات وعلوم  
د. هانيبال يوسف حرب

قناة  
منافحون عن الإسلام

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى:  
(تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى  
كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ)

الذي بيده ملك كل شيء  
لا يعجزه أن يعطيك أي شيء ؛  
فلا تلتفت بقلبك لمن لا يملك  
لنفسه شيء .

زمن المستقبل البسيط له شكلان :

- واحد باستخدام الفعل المساعد

.will

- والآخر باستخدام الفعل المساعد

.going to

قناة

Tawjihi English



### قناة

مركز العناية الجسدية  
فاميلى غروب\_الجزائر

### ❁ خلطة التجاعيد وشد البشرة ❁

50 غرام شوفان مطحون.

10 غرام مر مكي (المرّة).

10 غرام ترمس مطحون.

15 غرام حب العزيز .

تُعجن جميع المواد مع 125 ملل من

ماء الورد أو الحليب الصافي ،

وتستعمل بوضعها على البشرة لمدة

ساعة صباحاً وساعة مساءً ....

❁❁ مركز العناية الجسدية فاميلى  
غروب FG الجزائر

### ( شذى )

من بعض الأسرار الخفية التي  
سوف نتعرّف عليها باسم شذى :  
شذى شخصية مرهفة الحس و  
لديها شعور عالٍ ، رومانسية  
وسريعة التأثر بالأشياء

### قناة

صدي الأسماء تحليل  
الشخصية بتقنية SULB  
(الدكتورة سناء صبري)

### ••• نصيحة •••

قال أبو الفرج ابن الجوزي في نصيحته لولده  
المسماة "لفتة الكبد في نصيحة الولد" :  
الكسل عن الفضائل بنس الرفيق ، وحب الراحة  
يورث من الندم ما يربو على كل لذة.  
فانتبه واتعب لنفسك،

واندم على ما مضى من تفريطك  
واجتهد في لحاق الكاملين ما دام في الوقت سعة  
واسق غصنك ما دامت فيه رطوبة،  
واذكر ساعتك التي ضاعت فكفى بها عظة  
ذهبت لذة الكسل بها وفاتت مراتب الفضائل.

د . أوس العبيدي  
المدرّب الدولي  
والمستشار

## علم التدليك اللمفي

تقديم :

الأستاذة سعاد شمس النهار

أمسية قُدِّمَت على مجموعة  
أكاديمية مجموعة أجيال  
العائلة  
الـ FG-Group  
Academy –Turkey

قبل أن أبدأ بالحديث عن موضوعنا ( التدليك اللمفي ) سوف نأخذ فكرة عن هذا الجهاز الخارق ، و كما تعودنا دائماً سوف نأتي على ذكر الفوائد الصحية للتدليك اللمفي لكثير من الأمراض التي يعاني منها أغلب الناس اليوم.

### التدليك اللمفي :

يعرف الجميع بأن الغدد اللمفاوية تشكل جزءاً أساسياً عند الإنسان ، فتأخذ شكلها الدفاعي أحياناً بالتورم الحميد ، و قد تتضخم بشكل خبيث بما يمثل 5% .

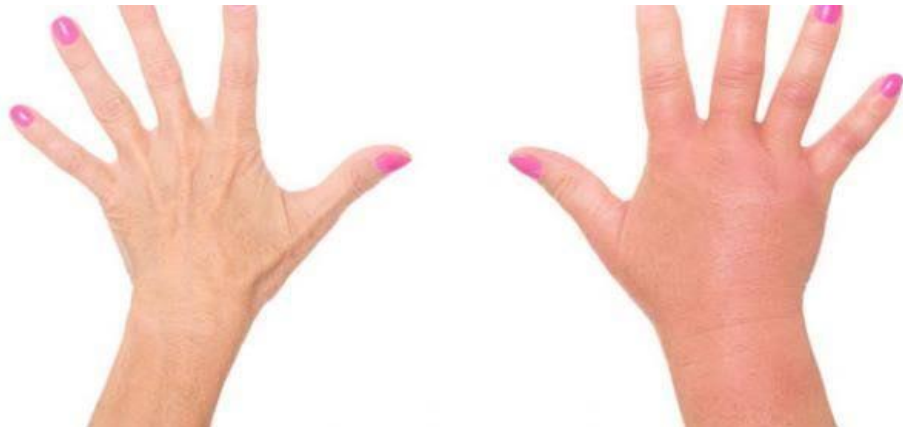
و سوف نتحدث عن وظائف هذا الجهاز العجيب :

للجهاز اللمفي ثلاثة أدوار:

- المشاركة في وظيفة جهاز المناعة.
- الحفاظ على توازن السوائل .
- إضافة إلى كونه ضرورياً في امتصاص المواد الدسمة و الأغذية المحلّة في الدم.

### تصريف السوائل :

تقوم الأوعية اللمفية بتصريف السوائل من جميع أنسجة الجسم تقريباً من أجل التحكم بتوازن السوائل و نقل المواد الغريبة باتجاه العقد اللمفية حيث يتم فحصها من قبل خلايا الجهاز المناعي.





في تقدير درجة السرطان و تحديد  
الخطة العلاجية.

الوعاء اللمفي على تصريف سائل  
اللمف.

نأتي الآن إلى ذكر أجزاء الجهاز  
اللمفي وكيفية عملها :

### 1) الأوعية والعقد اللمفية :

ذكرنا أن الأوعية والأوعية اللمفية  
تشكل حجر الأساس في بناء الجهاز  
اللمفي ، و يمكننا تشبيه عمل الجهاز  
اللمفي بعمل الجزء الوريدي من جهاز  
الدوران الدموي ، إذ تنتشر الأوعية  
اللمفية و تتفرع في مختلف أنسجة  
الجسم لتنتقل السوائل في أوعية تصب  
على أوعية أخرى أكبر ، تتجمع و  
تصب في الدوران الوريدي المتجه  
نحو القلب.

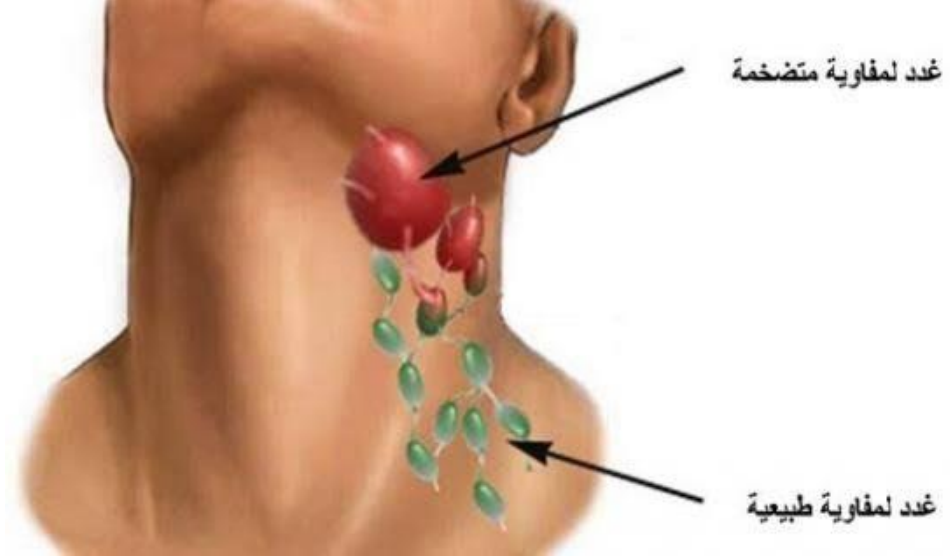


### لون السائل اللمفي :

السائل اللمفي سائل رقيق شفاف  
يتغير لونه بفعل الالتهاب أو الإنتان ،  
يكون لونه أبيض في القناة الصدرية  
حيث ينقل الجزيئات الدسمة بشكل  
مستحلب من الأمعاء نحو الدوران  
الدموي.

### فحص العقد اللمفاوية :

يعتبر فحص العقد اللمفية فحصاً مهماً  
لتقدير مرحلة انتشار الأورام  
السرطانية ، و يدخل مع عوامل أخرى  
مثل حجم الورم و انتشاره الموضعي



### المناعة ذات الذاكرة الطويلة :

تعتبر العقد اللمفية مسؤولة عن تصفية  
اللمف ، و تلعب دوراً في المناعة  
المتكيفة مع العوامل الممرضة الجديدة ،  
وهي تدعى بالمناعة ذات الذاكرة  
الطويلة.

### مرض الوذمة اللمفية :

تتضمن أمراض الجهاز اللمفي ما يدعى  
بالوذمة اللمفية (Lymphedema) ؛  
وهي انتفاخ يحدث عند عدم قدرة

### تضخم العقد اللمفية :

تتضخم العقد اللمفية نتيجة الإصابة  
المباشرة بالعوامل الممرضة غالباً ،  
وفي حالات أخرى نادرة يكون هذا  
التضخم نتيجة ورم سرطاني أو  
أمراض أخرى نادرة.

من الممكن أن الكثير منكم شاهد عند  
البعض بعض الانتفاخات خلف الأذن و  
هذا موجود بكثرة ، وهنا نحتاج  
للتمعن بهذه المحاضرة لكسب  
معلومات عنها وعن سببها.

تكمُن أهمية اللوز في الموقع الاستراتيجي الذي يجعلها نقطة الحراسة الأولى التي تهاجم المواد الغريبة ، وتلتهب اللوز بفعل العوامل الممرضة ليحدث ما يعرف "بالتهاب اللوز" (Tonsillitis) وهي حالة التهابية شائعة عند الأطفال.

#### ملاحظة :

يستخدم العديد من الأشخاص والأطباء أحياناً مصطلح ( التهاب اللوزتين ) بدلاً من التهاب اللوز، و المقصود بذلك التهاب اللوزتين الحنكيتين ( Tonsils palatine ) اللتين تظهران متفحيتين ومتضخمتين عند فتح الفم.

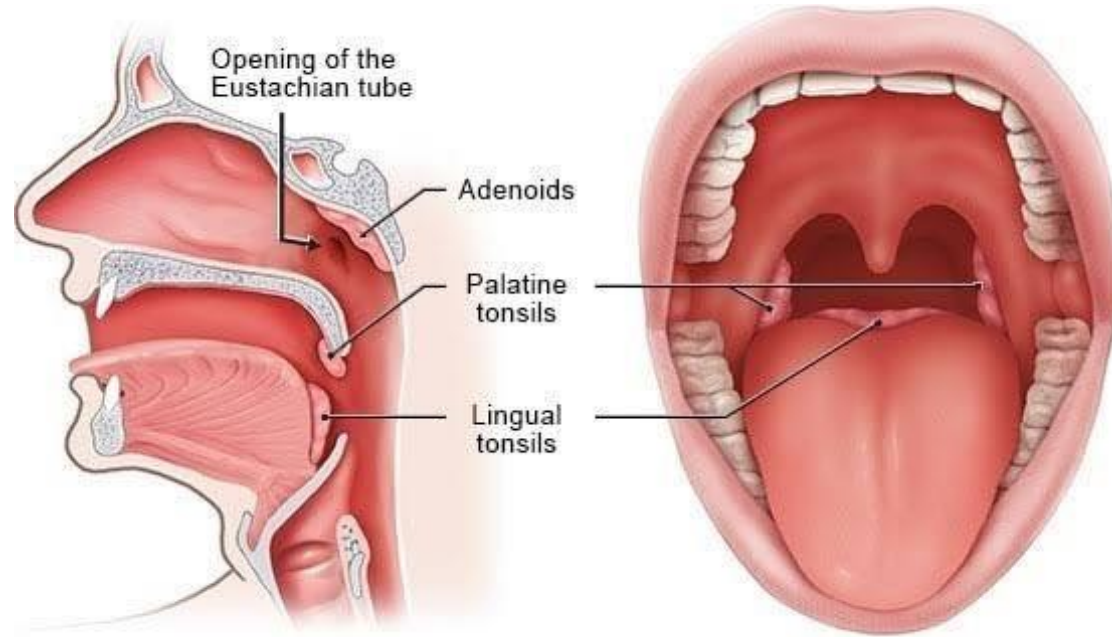
و هي ليست تسمية خاطئة تماماً إلا أن عدد اللوز جميعها هو 6 وليس 2.

كما نشاهدها بالصورة التالية:

\* اللوزة اللحمية Adenoids

\* اللوزة الحنكية Palatine tonsils

\* اللوزتين اللسانية Lingual tonsils



تتجمع هذه العقد بشكل أساسي في منطقة العنق ومنطقة تحت الإبط إضافة إلى المغبن (المنطقة في جذر الفخذين بجانب الأعضاء التناسلية).

#### ملاحظة :

من الأخطاء الشائعة في وصف الجهاز اللمفي الإشارة إلى العقد اللمفية بمصطلح الغدد اللمفية وهو تعبير خاطيء لأن العقد اللمفية لا تنتمي للجهاز الغدي ، إذ أنها لا تقوم بإفراز أي نوع من الهرمونات.

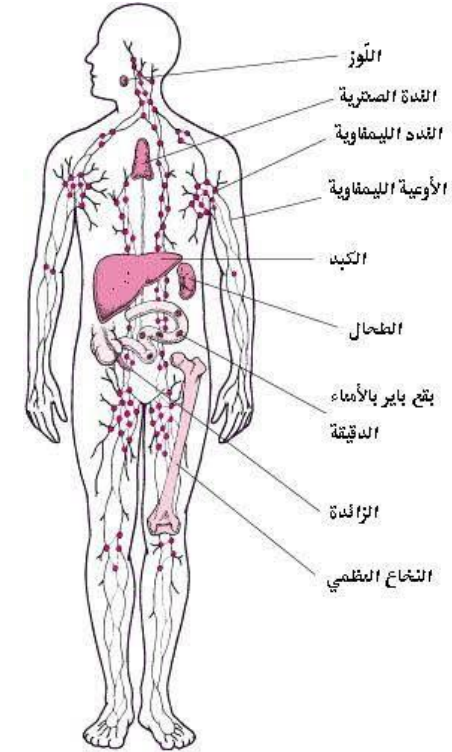
#### (2) اللوز (بنات الأذنين) :

تقع اللوز في المنطقة الخلفية من الفم و البلعوم و تعتبر مسؤولة عن إنتاج نوع من الكريات البيضاء تدعى (الخلايا اللمفاوية) (Lymphocytes) إضافة إلى الأجسام المضادة (Antibodies).

و الأجسام المضادة هي مركبات تجول في سوائل الجسم وتلتصق على سطح الأجسام الغريبة أو المواد السامة لتفككها أو تعدل تأثيرها الضار.

بينما تساعد حركة الجسم أثناء ممارسة النشاطات اليومية في "عصر" الأوعية اللمفية ودفع السائل داخلها للحركة.

تملك الأوعية اللمفية صمامات تمنع رجوع السوائل في الإتجاه المعاكس و تمر في طريقها بالعديد من العقد اللمفية التي يبلغ عددها المئات في جسم الإنسان.

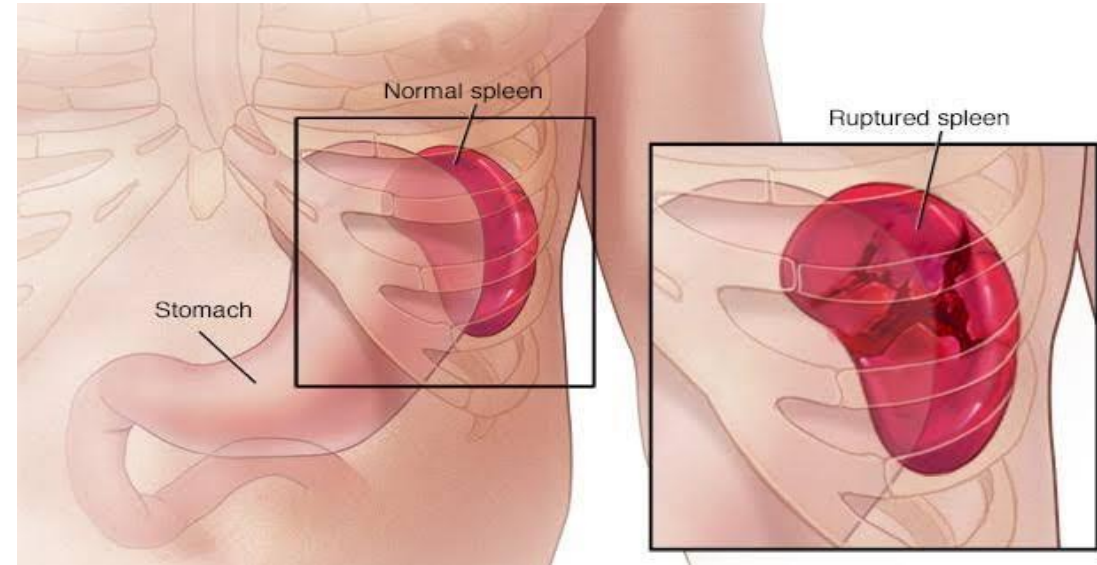


الجهاز الليمفاوي



### (3) الطحال (Spleen)

لا يشارك الطحال في عملية تصفية السائل اللمفي مثل العقد اللمفية ، ولا يتصل بالشبكة اللمفية بنفس الطريقة أيضاً إلا أنه يتكون من نسيج لمفي وهو يساهم في تشكيل كريات الدم البيضاء. لذلك يعتبر جزءاً من الجهاز اللمفي والجهاز المناعي.



وغدة مفرزة للهرمونات في نفس الوقت ، وتعتبر غدة التيموس عضواً أساسياً في عملية نضج الخلايا المناعية إذ تبدأ بالعمل في مرحلة الحياة الجنينية قبل الولادة وتستمر خلال الطفولة إلى أن يتراجع ويضمحل عملها مع الاقتراب من سن البلوغ.

و يلعب الطحال وظيفة أخرى هامة هي تصفية الدم وتخليصه من الكريات الحمراء والصفائح القديمة والتالفة إضافة إلى الأحياء الدقيقة الغريبة .

### (4) غدة التيموس (Thymu Gland)

كما تعرف أيضاً باسم التوتة ولها وظيفة مزدوجة كونها عضواً لمفياً

ذكرنا في البداية لمحة سريعة عن المهام الرئيسية للجهاز اللمفي ، وسنقوم الآن بتوضيح تلك المهام بشيء من التفصيل:

#### 1. استتباب توازن السوائل :

هذه الوظيفة يمكن أن نعتبرها أهم ما يقوم به جهاز اللمفي ؛ إذ يمنع تراكم السوائل والجزيئات البروتينية غير القادرة على العودة نحو القلب عبر الدوران الدموي الوريدي.

تتجمع السوائل في الفراغات والأجواف بين النسيج في مسافات تدعى "المسافات الخلالية" (Spaces Interstitis) وهي الفراغات الضيقة ما بين الخلايا التي لا تصل إليها الأوعية الدموية و اللمفية الدقيقة جداً) .

يمكن الدوران الدموي من إرجاع 90% من جم السوائل المرتشحة إلى المسافات الخلالية ، أما الباقي فيتم تصريفه عبر الأوعية اللمفية.

يبلغ حجم السوائل المرجعة عبر الدوران اللمفي إلى القلب كل يوم حوالي لترين أو ثلاثة لترات ، وهي تحوي كما ذكرنا مواداً بروتينية أكبر حجماً من أن تدخل إلى الأوعية الدموية الوريدية مرة أخرى.

و بالرغم من عدم كون الدوران اللمفي بنفس الأهمية مقارنة بالدوران الدموي إلا أن الفشل المفاجئ الشامل لعمل الجهاز اللمفي

ينتج عنه احتقان السوائل وركودها في جميع أنسجة الجسم ونقص حجم الدم ؛ مما يسفر عنه الموت خلال أقل من يوم.

#### 2. امتصاص المواد الغذائية :

يعتبر الدوران اللمفي الطريق الرئيسي الذي تسلكه المواد الدسمة الممتصة عبر الأمعاء.

ويشكل الجهاز اللمفي استطلاات وطيئات صغيرة في جدران الأمعاء الدقيقة (وهي الجزء من الجهاز الهضمي الذي يحدث فيه امتصاص الطعام).

تقوم هذه الاستطلاات بامتصاص الحموض الدسمة (وهي الشكل البسيط للشحوم بعد تفكيكها من قبل الجهاز الهضمي).

بالإضافة إلى الفيتامينات المحلّة بالدسم و هي : (A,K,E,D)

تتجمع المواد الدسمة و تندمج بالسائل اللمفي مشكلة سائلاً أبيض



سميك القوام يشبه "الحليب" اسمه الكيلوس (Chyle)

يمر هذا السائل عبر قناة لمفية كبيرة تدعى القناة الصدرية ( Thoracic Duct ) وصولاً إلى وريد كبير يدعى الوريد تحت الترقوة الأيسر ( Sub Clavicular Vein )

هنا يختلط الدوران اللمفي بالدموي ليدخل إلى القلب وينقل المواد الدسمة ضمن الدوران مع باقي المواد الغذائية التي تمتص دمويًا بشكل مباشر من الأمعاء.

تعريف السائل الكيلوس (Chyle)

هو أحد سوائل الجسم حليبي اللون ويتكون من خليط من السائل اللمفاوي والكيلومكرونات (Chylomicrons).

السائل اللمفاوي أو اللمف هو عبارة عن سائل شفاف لونه أقرب إلى الأصفر، يشبه في تركيبه تركيب الدم حيث يساهم في نقل الدسم من المعى الدقيق إلى القلب .

أمَّا الكيلومكرونات (Chylomicrons) فهي عبارة عن كريات صغيرة من الدهون تتكون من البروتين والدهون التي يتم دمجهما في بطانة الأمعاء ، وتوجد

الكيلومكرونات في الدم والسائل اللمفاوي حيث تعمل على نقل الدهون من مكان الدخول في الأمعاء إلى الكبد والأنسجة الدهنية.



### 3. الدور المناعي للجهاز اللمفي :

يشكل الجهاز اللمفي جزءاً أساسياً في ردة الفعل المناعية التي يقوم بها جسمنا بعد التعرض للأحياء الدقيقة الممرضة و الفيروسات.

بالرغم من أهمية الجهاز اللمفي و الجهاز المناعي بشكل عام إلا أنهما يستطيعان حماية الجسم لوحدهما ، و يعتبر جهاز المناعة خطأً دفاعياً خلفياً يتربص بالأحياء الدقيقة التي عبرت العوائق التالية

### سؤال :

من يذكر لي حاجزاً أو اثنين من الخطوط الدفاعية التي تحمي الجسم؟

### الجواب :

1. الحواجز الميكانيكية : مثل الجلد الذي يعزل الوسط الداخلي عن الخارجي ويمنع الجراثيم من اختراقه.

2. الحواجز الكيميائية : مثل العصارة الحمضية ضمن جوف المعدة التي تعتبر سامة بالنسبة للعوامل الحية الممرضة وتقتل معظمها قبل أن تحدث أي أثر ضار.

3. البكتيريا المفيدة : التي نجدها تبطن مساحة كبيرة من الجهاز الهضمي والتنفسي ، لذلك يصعب على الأحياء الدقيقة الممرضة التي قد تكون موجودة في هذه الأماكن أن تعيش وتتكاثر.

بالرغم من الفعالية الكبيرة للحواجز السابقة تتمكن العديد من العوامل الممرضة من اختراقها وغزو أنسجة الجسم مما يحدث إلتاناً واسعاً إن لم يتعامل معها الجهاز المناعي بصورة فعالة حاسمة.

يمتلك الجهاز المناعي خيارات واسعة من الخلايا المختلفة المتخصصة

بأدوار محددة إلى مجموعة كبيرة من المواد الكيميائية القادرة على قتل الكائنات الحية الممرضة أو إيقاف تكاثرها و إضعافها.

وهكذا بإمكاننا القول : إذا شبَّهنا جسم الإنسان بمدينة صغيرة يمكننا اعتبار الجهاز اللمفي هو نظام الصرف الصحي ، و التخلص من القمامة والشرطة مجتمعين في كيان واحد.

### سؤال :

كيف يصاب الجهاز اللمفي بالمرض؟ وما هي الأمراض التي تصيبه؟

### الجواب :

يمكن أن يتعطل الجهاز اللمفي إذا أصيبت أجزاءه من عقد أو قنوات أو أنسجة لمفية بالانسداد أو الالتهاب أو الأورام الخبيثة ، وينشأ عن ذلك مجموعة من الأعراض التي يمكن حصرها ضمن المجموعات التالية :

(1) انسداد العقد اللمفية : عندما يتضمن الاعتلال اللمفي انسداداً ، يجتمع اللمف خلف منطقة الانسداد وتتفخ المنطقة مشكِّلة ما يدعى "الوذمة اللمفية"

(2) الالتهاب : تتفخ العقد اللمفية بسبب غزوها من قبل الكائنات الحية الممرضة.

## ما دور الجهاز اللمفي في حدوث السرطانات وتشخيصها؟

كما ذكرنا في السابق فالجهاز اللمفي يساهم في مناعة الجسم ضد الأجسام الغريبة ، إذ يحوي نمطاً من الخلايا المدعوة "الكريات البيضاء" (Lymphocytes) اللمفاوية المسؤولة عن المناعة الخلوية ، وهو القسم من الجهاز المناعي المخصص لمهاجمة الخلايا والأنسجة الغريبة.

لذلك هو المسؤول عن الرفض في عمليات زرع الأعضاء ، ويمكن أن يهاجم أيضاً الخلايا المصابة بالفيروسات أو الخلايا السرطانية التي تفقد معالم الخلايا السليمة وتكون مشوهة على المستوى الخلوي و قادرة على التكاثف بشكل كبير لغزو الأنسجة المحيطة.

إلا أن الجهاز المناعي يوقف الخلايا الشاذة عند حدها قبل أن تتحول إلى ورم ؛ لذلك لا نصاب جميعاً بالسرطان و إنما يبقى عدد المصابين بالسرطان محدوداً نوعاً ما.

لكن لسوء الحظ فإن دور الجهاز اللمفي عندما يتعلق الأمر بالسرطان ليس إيجابياً في جميع الأحوال ، إنما يمكن أن تتحول الأقية اللمفية إلى

## 2. الإصابة المباشرة :

هنا تغزو الأحياء الممرضة العقدة اللمفية بشكل مباشر ، و يؤدي ذلك إلى حدوث تفاعل التهابي يدعى "التهاب العقد اللمفية" عادة ما ترافق هذه الإصابة عدداً من الالتهابات التي تحتاج إلى معالجة عاجلة.

## كقاعدة عامة :

ليس هناك داع للأشخاص ذوي الصحة الجيدة بشكل عام أن يذهبوا إلى الطبيب في حال عانوا من تضخم عقد لمفية محدود وخاصة بعد الإصابة بالزكام أو الإنفلونزا ، ويجب أن يتراجع التضخم مع شفاء المرض بشكل تدريجي.

لكن من الأفضل زيادة الطبيب وأخذ مشورته في حالة تضخم عقدة لمفية أو أكثر لفترة زمنية تزيد عن عشرة أيام ، كما يجب استشارة الطبيب دون تأخير في حال كانت العقد اللمفية المتضخمة قاسية و ثابتة في مكانها ، أو إذا ترافق التضخم مع حمى أو تعرق ليلي وخسارة وزن دون اتباع حمية.

3) السرطان : هو أقل الإصابات شيوعاً و أكثرها خطورة و تسمى الأورام اللمفوما (Lymphoma).

إلا أن أغلب الإصابات السرطانية الموجودة في النسيخ اللمفي تكون بسبب انتشار الورم من منطقة أخرى قريبة وليس تورماً نشأ من الجهاز اللمفي.

ما هي العقد اللمفية المتضخمة؟ وهل علينا القلق بشأنها؟



إن تلك الكتل التي قد نلاحظها في العنق خلال الإصابة بالتهاب الحلق على سبيل المثال هي عقد لمفية متضخمة و غالباً ما يحدث هذا الانتفاخ نتيجة سببين أساسيين :

1. ردة فعل مناعية تجاه إنتان:

هنا يحدث ما يسمى تضخم العقد اللمفية التحسسي و يبدو أنه يحدث حين ينقل السائل اللمفي أجساماً غريبة إلى العقد اللمفية ، مما يحرض حدوث استجابة مناعية.

## الجواب :

## الجواب :

1. يحدث التورم اللمفي بعد جراحات استئصال الثدي ، فيأتي بالبداية في شكل تنميل وألم وحرقان بالطرف باتجاه الثدي المستأصل ثم يحدث التورم.
  2. وقد يحدث تورم لمفي كبير في منطقة البطن في حالة التعرض للمجاعة الشديدة وفقدان عنصر البروتين كما هو الحال في حالات كثيرة في بلاد المجاعة الأفريقية.
  3. تورمات قدم الفيل كنتيجة للتعرض لقرص البعوض.
- التدليك اللمفي :**
- أخذنا سابقاً العديد من المحاضرات التي تحدثنا فيها عن التدليك و كيف نقوم به ، كما نعرف بأن التدليك له عدة طرق منها عمل مساج بحركات دائرية وضغط على بعض المناطق .
- كما تتوفر اليوم أجهزة حرارية تعطي نفس النتائج و هي جد مرضية لجميع الجسم حيث تقوم بتصريف السائل اللمفاوي و طرده من الجسم .
- سؤال :** متى ينصح بالتدليك اللمفي؟
- ينصح به عند وجود روائح كريهة للجسم مثل :
  - بول ذو رائحة كريهة.
  - فم ذو رائحة كريهة.
  - براز ذو رائحة كريهة.
  - حالات التعب العام و المستمر أثناء العمل.
  - حالات السمنة و تجمعات السوائل الملحوظة.
- كما ينصح به بعد :
- العمليات الجراحية.
  - الحساسيات التي يعاني منها البعض.
  - في حالات مرض الزهايمر.
  - عند التهابات الجيوب الأنفية.
  - عند وجود تكيسات الصدر و الرحم.
  - عند عدم وضوح الرؤية أو الرؤية الضبابية.
  - كذلك عند صغار السن الذين تظهر عليهم التجاعيد المبكرة.

و بما أن اللمف في منطقة الثدي ينتقل إلى منطقة تحت الإبط تعتبر العقد اللمفية تحت الإبط هي العقد الحارسة في سرطان الثدي ، ويجري فحصها عند وجود سرطان الثدي لأنها أول منطقة قد ينتشر إليها السرطان.

وإذا ثبت عدم وجود أي خلايا ورمية ضمنها يعتبر هذا علامة حسنة تستبعد احتمال إنتقال الورم إلى مناطق بعيدة.

## باختصار :

نجد أن جهاز اللمفي ليس مجرد مجموعة من الكتل المنتفخة ، إنما هو - و على الرغم من عدم وصولنا إلى فهم كامل خواصه وآليات عمله - يقوم بالعديد من الأدوار التي ينتج عنها استقرار مكونات أجسامنا ضمن القيم الطبيعية وامتصاص الأغذية بكفاءة عالية إضافة إلى موقعه المحوري في جهاز المناعة و فضله في القضاء على الخلايا الشاذة و السرطانية.

## سؤال :

متى يحدث التورم اللمفي؟

وسائط نقل تركيبها الخلايا السرطانية لتغزو الأنسجة البعيدة. أو تتحول العقد اللمفية إلى بور سرطانية يتكاثر فيها الورم ليصبح أكبر وأكثر فتكاً. ولناخذ الانتقالات اللمفية لسرطان الثدي كمثال :

ذكرنا أن الشبكة اللمفية عبارة عن تفرعات دقيقة ومتعددة من الأوعية ضمن مختلف الأنسجة ، وتنقل السوائل الزائدة وبعض المواد منها من أجل تصريفها ، والثدي ليس استثناء عن هذه القاعدة.

فإذا كان نسيج الثدي مصاباً بورم سرطاني وكانت الخلايا السرطانية غير متماسكة معاً بشدة ( وهذا هو الشائع في السرطانات) يمكن أن تنفصل بعض الخلايا السرطانية عن الورم الأصلي وتتحرك بحرية بين الخلايا والأنسجة الأخرى.

إذا دخلت هذه الخلية الورمية إلى وعاء لمفي تنتقل ضمنه إلى عقدة لمفية قريبة ، وتدعى العقدة اللمفية التي ينزح إليها اللمف من أي نقطة من الجسم "بالعقدة الحارسة" (Sentinel Node) بالنسبة لهذه المنطقة.



و لا بد من الإلمام بمحطات التجمع اللمفي كلها و الضغط عليها للتحفيز و التنشيط ، ثم القيام بتدليك العضو و تجميع الشوائب و دفعها إلى أقرب محطة لمفية قريبة من العضو المراد إحداث التأثير فيه.

التدليك اللمفي يخلص الجسم من السموم المتراكمة بين الأنسجة من خلال العقد اللمفية و تنشيطها لتصريف ، حوالي 4 لترات من السموم من المفترض أن يتم التخلص منها يومياً عبر التصريف اللمفي.

الجهاز اللمفي لا يتم ضخه في الجسد بواسطة القلب كالدورة الدموية ، وإنما يتم تحريكه بواسطة القبض والبسط العضلي وهذا ما يجعل التدليك أفضل الحلول.

#### فوائد تدليك الوجه والجسم :

يعزز التصريف اللمفاوي ارتشاف الطبقة الدهنية في الأنسجة تحت الجلد ، ويعيد التدفق اللمفي إلى طبيعته ويريح عضلات الوجه تماماً .

خلال هذا الإجراء يتم تحرير الفضاء بين الخلايا والخلايا نفسها

من المواد الضارة والسموم ، وعلاوة على ذلك يتحسن تدفق الدم بشكل كبير ، وتشبع الطبقات العميقة من الجلد بالأكسجين.

التدليك اللمفي لا يقتصر فقط على الاسترخاء ومعالجة الأوجاع والمشاكل الفيزيائية ، إنما يحارب أيضاً مشاكل أخرى كزيادة الوزن ويحارب دهون الجسم في مختلف المناطق .

من جهة أخرى يؤثر على عمل الجهاز العصبي فيقلل من رغبة الإفراط في تناول الوجبات ويقطع الشهية ، كما يقوم بتسريع عملية الأيض.

كل ما علينا القيام به هو تدليك المنطقة التي نريد إزالة الدهون منها (البطن ، الذراعين ، الفخذين ، الأوراك...)

#### كيفية عملية التدليك التصريف اللمفي:

إذا أردنا التخلص من دهون البطن ، نأخذ وضعية التمدد على الظهر ونقوم بالضغط والسحب بطريقة تصاعدية أي من الأسفل إلى الأعلى لمدة 5 دقائق.

الأمر سيان لباقي مناطق الجسم كالذراعين والفخذين وبطتي الرجلين و بذلك يتم التصريف اللمفي.

ونقوم بهذه العملية 3 مرات أسبوعياً للحصول على النتيجة المرجوة.

#### وصايا هامة :

الحركات الرياضية المنتظمة لمدة 20 دقيقة يومياً على الأقل وشرب الماء بشكل جيد من شأنهما تنشيط الجهاز التصريفي الهام.

قديمًا قالوا : في الحركة بركة ، و في حال عدم توفر الحركة المطلوبة فإن الجسم يظل محتفظاً بالكثير من السموم التي هي بحاجة إلى التصريف الجيد حتى لا تختزن في شكل انتفاخات ملحوظة وسموم داخلية مؤدية إلى أمراض لا طائل من ورائها.

هناك أجهزة تساعد في عمل ذبذبات العضلات بشكل متوازن مما يعمل على ضخ هذه السوائل ودفعها بين الأنسجة عبر المسارات اللمفية لتستقر أخيراً بالكبد لإعادة الفلتر من جديد.

و يحل محل ذلك " التدليك اللمفي " في الحالات المستعصية و البسيطة و كذلك للوقاية الجسدية بشكل عام.



#### نصائح غذائية :

يُنصَح بتناول الخضروات سواء المطهية أو السلطة الخضراء وكذلك البروتين بشكل متوازن.

كما علينا التخفيف من الكربوهيدرات حتى لا يمتلئ الجسد بمخزون من السميّات نحن في غنى عنها.

تعمل الحجامة على تنشيط التصريف اللمفي و كذلك العلاجات التسخينية بالموسكا متعددة الأنواع وكذلك حجامة الموسكا.

إلا أن حالات التضخم والتورمات بعد الاستئصال الجراحي لا يُنصَح معها



## علم التدليك اللمفي

تقديم :

الأستاذة سعاد شمس النهار

أمسية قُدِّمَتْ على مجموعة أكاديمية مجموعة  
أجيال العائلة

الـ FG-Group Academy –Turkey

الحجامة ، والتدليك اللمفي يعد بمثابة العلاج الأمثل لها و ذلك بسبب أن الاحتقان بعد الحجامة لا يعود إلى حالته الطبيعية إلا بعد مدة طويلة نتيجة ضعف الدورة الدموية في حالة التورمات ، وقد تختلف من حالة لأخرى كما هو واضح بالصورة ؛ فربما تصلح في حالات يكون التورم فيها متوسطاً و الدورة الدموية جيدة.

وإلى هنا نأتي إلى ختام محاضرتنا ، أرجوا أن يكون موضوعها قد زاد لديكم بعضاً من الوعي لكي نحافظ على صحتنا و نتدارك الأمر قبل أن يسوء أكثر.

نلتقاكم لاحقاً مع موضوع جديد ومفيد إن شاء الله تعالى .

دمتم بصحة وجمالٍ وعافية .

و أتقدم بالشكر الجزيل لسماحة المؤسس الحكيم الدكتور هانيبال يوسف حرب حفظه الله تعالى ورعاه على رعايته لي دائماً دون ملل أو كلل .

# صَلُّوا عَلَيْهِ ...

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

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

سورة الأحزاب/ الآية 56

شاركونا عدد صلواتكم خلال  
الأُسبوع بإرساله كل يوم جمعة

عبر تطبيق التيليفرام على  
مجموعة :

الطريقة الساذلية المهددية  
الرائبالية اللىمالية

[https://t.me/joinchat/Cy-ZQEE5iQsdHPZe\\_c7f2w](https://t.me/joinchat/Cy-ZQEE5iQsdHPZe_c7f2w)





## أكاديمية FG-Group القسم العربي لتنمية القدرات والطاقات الإنسانية والتي تدرب وتعلم العلوم المتفوقة

(شركة مجموعة العائلة - المرخصة رسمياً في تركيا)  
والتي ترعاها هيئة الإف جي العلمية العالمية.



[https://t.me/FG\\_Group\\_Academy\\_Turkey](https://t.me/FG_Group_Academy_Turkey)



<https://t.me/FGGroupAcademy>





نحن محطة إذاعية منبثقة  
عن شركة  
FG مجموعة العائلة

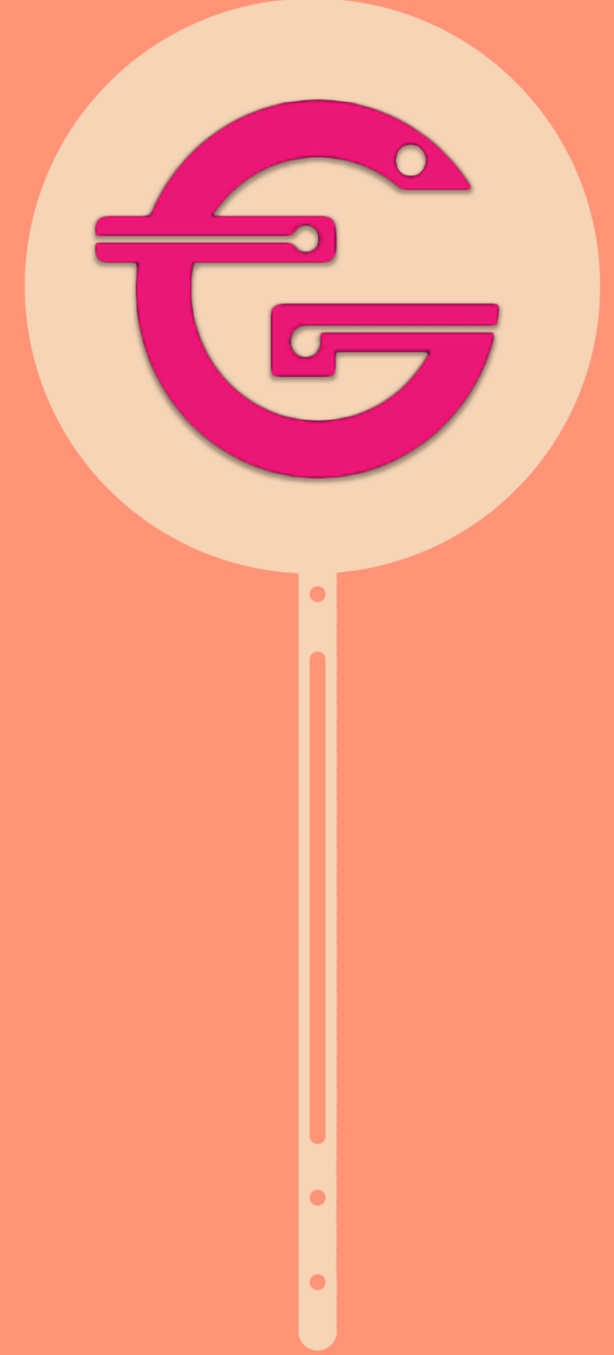
نقوم بدورنا التثقيفي والإعلامي  
حول العالم لنشر القيم والثقافة  
الأخلاقية

اضغط للتحميل :



Radio  
Family  
Group

[www.radiofg.org](http://www.radiofg.org)









HAHO  
Magazine

هاهو

مجلة  
العلم

شهرية 2021 / 1442 - العدد (13)

تصدر عن هيئة FG العلمية العالمية - القسم العربي

ماضون  
لمزيد من  
الحضارة  
المعرفية

شباط \ فبراير 2021 - الموافق : رجب 1442 .....  
www.fg111.net