

معلومة دينية:



وجد حلاق

كان شهر رمضان محفزاً للجهاد والقتال عند المسلمين، مع أنه شهر صيام عن الطعام والشراب، إلا أن ذلك لم يكن مدعاةً لتكاسل المسلمين عن الحرب؛ بل كان دافعاً لشن الغزوات، إيماناً منهم بأن الموت فيه في سبيل الله يثاب عليه المجاهد أضعافاً عند الله. ومن الفتوحات التي وقعت في هذا الشهر معركة القادسية: كانت في رمضان، سنة خمس عشرة للهجرة، بقيادة الصحابي سعد بن أبي وقاص. وهي من المعارك الفاصلة بين المسلمين والفرس، وقد عانى المسلمون في هذه المعركة من الأفيال، ونفرت منها الخيل، ولكن القبائل العربية التي كانت حليفة لكسرى قبل إسلامها، انضمت لجيش المسلمين، ومنها قبيلة تميم، التي كان لها دوراً كبيراً في وضع خطة لهزيمة الفيلة، بحكم خبرات أفرادها السابقة في القتال بجوار الفرس في السابق، فنجحت هذه الخطة في هزيمة الفرس، بعد أن استشهد الآلاف من جيش ابن أبي وقاص.

معلومة طبية:

نظام "لو كارب" في رمضان، هناك العديد من الأنظمة الغذائية التي تساعد على إنقاص الوزن، بما في ذلك نظام "اللو كارب" في الصيام فهو عبارة عن انخفاض الكربوهيدرات الذي يعتمد عليه الكثير من الناس، وهو نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات عن طريق التخلص من السمعة وفي مقابل الحصول على وجبات غنية بالبروتينات والدهون.

ما هي أساسيات نظام "لو كارب" في رمضان:

– يجب أن نعرف أن نظام "لو كارب"، يتطلب غذاء قليل الكربوهيدرات وتجنب تناول الدهون والبروتين أثناء النظام الغذائي، في هذا النظام الغذائي من الضروري تجنب تناول الأطعمة الغنية بالنشاء، مثل: المعكرونة والأرز والخبز والسكر.

يسمح النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات في رمضان بأنواع مختلفة من اللحوم والأسماك والبيض والخضروات والدهون الطبيعية، مثل: الزبدة وزيت الزيتون، بمجرد الجوع بين الوجبتين الرئيسيتين، من الممكن الحصول على بعض الخضار والفواكه، أو كمية صغيرة من المكسرات

الدكتور: عمر عبد الرحمن

أخبار من داخل المناطق المحررة:

"أنا والقلمُ وعروبةُ اليوم"



أهدافي في آخر عشرة أيام في رمضان:
قيامُ الليل وصلاة التراويح يومياً.
قراءة جزئين كل يوم من القرآن الكريم.
تهذيب نفسي.
الصدقة ومساعدة المحتاجين.
كثرة الدعاء والاستغفار.

إيلاف الشوشة

من الجهال من أفنى الشباب
بجمع المال شيب ثم شاب
فكسب المال عنده بات أول
وفيه الخير قد ولّى وغاب
رأيت البخل يُزرع ثم يُسقى
فيحصد من مزارع الخراب
ترى للبخل شطآنًا تمادت
مراكبه ولا تحمل ثوابا
ونهر الخير في رمضان يجري
كنع جاء كي يسقي التراب
فيا عطشان ادعو الله سرّاً
فإن الله يسقيك الشراب
سيجري في مجاري الروح يسري
زكاة المال والمولى أجاب
ويا شعبان يا زرعاً وفيراً
هداك النهر ربي و السحاب
لما تروي بذور البخل حتى
يجف الزرع تحصد ترابا
زكاة المال يبلعه البخل
فينمو في موائد العقاب
رأيت اليوم في الرضا فقيراً

يخض الماء يحسبه قِراباً
فُتت الخبز صورهُ رغيّاً
وطعمُ الشمع يحسبه رِضاباً
غبارُ اليأس يجمعه طحيناً
على الأمعاء قد وضع العِصاب
ويا عجباه كم فيكم غنياً
عصيب العين ما ردّ الجواب
رأيت الطفل في عينيه حزناً
وأهات تحفلها كتابا
رأيت الجوع يشبع في الصيام
بنو شعبان يشوون الكباب
وأعطاك الإله بذور خير
ليمنحك السعادة والثواب
وكنت الأمس في المحيا فقيراً
وتنسى اليوم فقرك والحساب
ومن يعيش الحياة بدون فهم
يعش ظمآن لم يدق الشراب
كمثل العير عطش في البوادي
وتحمل في أسينتها القِراب
زكاة المال فرض ثم أمر
وفي رمضان ننتظر الجواب

الشاعر: عامر مراد

أخبار داخل المناطق المحررة

جريمة شنعاء في إسطنبول شاب تركي يقتل شاب سوري ويقوم بتمزيق وجه بالسكين



وفاة الفنان السوري معد الحسان مع زوجته وطفله إثر حادث سير على طريق كلس في #تركيا وينحدر الحسان من مدينة #الرققة ويعدّ أحد أشهر الفنانين في مناطق شمال شرقي #سوريا ويغني الألوان الفلكلورية والعراقية بشكل خاص #تلفزيون سوريا #نيوميديا سوريا

هلنا الكرام نود أن نعلمكم بتوفر الأدوية التالية لمرضى السرطان :

Letrozol 2.5mg

Lmaitinb 400mg

Linalidomide 25mg

Zoladex 3.6

وسيتم توزيعها مجاناً بعد الاطلاع على الحالة المرضية من قبل طبيب الدم و الأورام في

المستشفى

امسح الكود للذهاب إلى موقع الحجز في عيادة أمراض الدم و الأورام



أخبار داخل المناطق المحررة



مدير الامتحانات الأستاذ "ربيع سحاري":

بلغ عدد المسجلين لشهادتي التعليم الثانوي والتعليم الأساسي من الأحرار حوالي ١٢ ألف طالب وطالبة حتى الآن، ومن المتوقع وصول عددهم إلى ١٨ ألفاً، والعدد المتوقع للطلبة النظاميين للشهادتين حوالي ٣٠ ألف طالب وطالبة.

حكومة الإنقاذ السورية / وزارة التربية و التعليم



بعد إغلاق 14 عام

افتتاح حمام السوق الأثري في مدينة

جسر الشغور / ريف إدلب الغربي



جريمة مروعة في مدينة #جرابلس بريف #حلب الشرقي، حيث قام

شاب بقتل أخيه وأخته نتيجة خلاف عائلي، ولاذ بالفرار.



أقلام ذهبية

هنا سوريا

هنا سوريا.....

منذ أن ظهرنا وقد عهدنا الجثمان أن يُحمل على الأكتاف..... ما بالُ حالنا اليوم؟!

حسناً أنا أخبرك.....

هنا سوريا: لا كتفٌ يحمل ولا قلبٌ ولا حتى ظهراً يُحمل...

يقول لساننا: سقطت أكتافنا وكُسِرَ ظهورنا..... فهل من أحدٍ يحملنا نحن وأحبائنا وإن كانوا جثامين لا نخذلهم

فهل من أحدٍ يؤنس ضعف قلوبنا وكسر ظهورنا ويحملنا معهم....؟

قد علم شهداؤنا أنه لم يعد بإمكان الأكتاف أن تحمل... مفروطون نحن من قلة الحيلة كيف أروي لهم عن طيات الألم

التي تنتظرنا؟...

بكل الأحوال له الحمد حتى يرضى... الحمد لله الذي أذن لنا بيوم جديد..... لنعبده ونشكره ونتوب إليه.... لا تنسوننا يا

شهداؤنا عند ربِّ جليل ونحن لن ننساكم ...

عهداً عليإلى يوم الدين قائم

مريم شعبان / إدلب

نبض

ثمة أشياء كثيرة تسعدنا غير تلك الأمور التي يتحدث عنها الناس
لا تقل لي إن ماديّات العالم كلها هي أكثر ما يثير انتباهك
واهتمامك

فالتحدي الوحيد الذي يمكنني أن أنافك به هو الوقوع في
شعور لا يوصف بعد نظرةٍ عابرةٍ بدون سابق تخطيط من أحد
فإنها تبقى عالقة بين أروقة فؤادك وتهوي بك إلى أعماقٍ لم
تكن تألفها من قبل إلى أن تسلب لَبِّكَ وترميك في شباكها و لا
تستطيع الإفلات منها مهما حاولت أو كابر

ثمة العديد من الأشياء لا تشتهي دونها الحياة ولا تقوى على
الصبر والجلد بالبعد عنها لأنها شريان المقاومة المتين الذي
تسري فيه الحياة وتمدنا بالأمل والحب الذي ننتظر أن نعيشه
باحثين عنه في الوجوه والأماكن

غيثاء مريميني / حلب

فاقتربت الساعة الرابعة والربع ودقة قدر الله فأصبحت
اطلالاً لا تسمعه فيها همساً إلا أنين أرواح أفلتها القدر.

ساعة فاصلة في حياة الكثيرين فما قبلها سعادة العائلة
وما بعدها أتراخ دفرت ما تبقى من العائلة
والوجوه الحزينة، بحار الدماء في كل مكان.
أمل الإسعاف بات حلاً لكل إنسان.

امرأة تبكي زوجها، مسن مصدوم، فتاة تبكي المأ فحلّم
الأطفال والعائلة مع صديق العمر بات مجهولاً
أينهم؟!!!! من تحت الركام أم يبقى تحت أنقاض حلمها
الذي تحطّم بساعة القدر.

قصص ومآسي وروايات لم يُسمع قبلها على مرّ العصور
باتت حديثاً يومياً لهذا الشعب المكلوم الذي لم يعد يُشفى
جرحه إلا جنان النعيم عند أحكم الحاكمين.

محمد الحجبي / إدلب



أقلام ذهبية

سوريا

"حزن اللقاء الأخير"

أعرف امرأة في الستين من عمرها، وأخرى تجاوزها في السكن

تبلغ من العمر خمسة وعشرون عاماً.

تستيقظان صباحاً تضع ذات الستون عاماً أغنية فيروز:

لما ع الباب يا حبيبي نتودع

بوقف طلع فيك وما بقدر أحكيك

شو بخاف تودعني وتفلّ وما ترجع

بينما الفتاة تبكي بحرقة وهي تصوّب عينيها نحو الباب....

لا يخلو الصباح من هذا المشهد اليومي....

تبرد قهوة الأولى، وتببلل في الدمع قهوة الأخرى....

يوجد على شرفتيهما زهرة ذابلة...

بينما تلك الغارقة بصوت فيروز لا تزال تسقيها حتى الآن...

إحداهن تعرف وجع الأخرى .. وتملكه و تكيه، وكلتاها ت

عرفان أنّ الزرع مثل الإنسان ما أن يفقد شيئاً يبدأ بالذبول حتى تستفيض من بين غصنيه الحياة

ويحتضر فيموت..

لكن المرأة المسنة لا زالت منذ أربعون عاماً تنتظر من أهداها تلك الزهرة.

والأخرى يغست من الانتظار و أهملتها مستسلمة لاستراق الذكريات من تلك العتبة كل صباح..

لا أعلم ايتهما على صواب

لكن ما أعلمه أنّ المشهد برفته مثير للتعجب والانتظار

مثير للشفقة والحب...

وما أعلمه أيضاً أنني لا أملك منك زهرة أهديتها لي...

لكنني أملك واحدة اسقيها كل صباح و أنا خائفة أن " تودعني وتفلّ وما ترجع

و أنا ارتشف قهوتي المرة رغم غرقها في الدموع...

لم أنظر يوماً إلى الباب ...

ولا حتى استرقت الذكريات ...

لا زلت أعيش كأننا نعيش معاً..

على تواصل دائم لكن دون صورة أو صوت أو حتى هوية ..

أتواصل معك في روحي ولربما هذا السبب الذي جعل زرعتي أكثر نضارة

وجعل قلبي أكثر هدوءاً

لم نتودع عند الباب كان وداعنا غير مرئي

لذلك ومنذ التقينا آخر مرة، أنا أحتضك

دوناً بليلو

ما هذا الذي يحصل لك يا فصيح؟

لست أدري وإن كنت أدري فهذا قرح هل هذا صداع في رأسك؟

ليس هذا فقط أظنّ أنّ رأسي يتبدد من كثرة التفكير ويترنح بين هاوية تلو أخرى

صداع في الرأس يمزّق أشلائي الزهيدة الباهتة أصوات توجس في وقت حرج

بين الحادية عشر دقيقة وخمسون ثانية في منتصف الليل!!!!!!

دهماء أقسام جسمي في حالة راقدة إلا قلبي، وقاع رأسي في حالة سريرية ملطخة بالدماء...

وصخب شديد يهزّ مسامع الموتى

ندبات في القلب المتأرجح ودماً باتت جافة لا تصل بالوقت المناسب

كي تسعف ما تبقى من تلايف رأسي وتنقذه

لم يعد كل شيء على ما يرام يا فصيح

حتى أنا لله ما نمضي به...

عمر هندواوي/ خان شيخون



النصيب

لماذا كل هذه الاتهامات وتناقضات القلب إذا أحب
لا تستطيعين التحكم فيه
أنا أسميها نصيب وليس خيانة هي لم تخن قلبها هو
من خانها قبل كل شيء لأنه اختار ما ليس لها ونصيب
لأن ليس سهلاً أن تنسي من أحببتني
الحب صعب
المرأة معروفة أنها تظلم وتسكت هذه ليست خيانة
تتزوج
من ليس قلبها له وتسكت هذه ليست خيانة يا قوم
هذه تضحية وقوة لا يوجد امرأة تصبر على كل هذا إلا
لأن لديها
قوة تحفل ليست خيانة لأن الخيانة تكون إذا أحببت شخصاً
آخر
بعد الزواج ولكن قبل الزواج يسقى ظلم في حقها لا
تكونوا سطحيين
القلب لحم ليس حجر
خانتنا قلوبنا ودفعنا الثمن
وما علينا سوى أن نحمد الله

بهناس إيمان / الجزائر

امرأة تتقن الحب

كان أمي بسيطة لا تعرف الحب لكنها
وبطريقة ما كانت تتقنه اتجاه أبي في فنان
القهوة الذي تحضره فجراً في إبريق ماء
الذي يعدّه
ليتوضاً منه في قربة الماء الساخنة التي
تملؤها وتذسّها عند أقدامه
من بداية الشتاء حتى نهايته دون أن تسأم
من حذائه الذي يكون نظيف
دوماً وكأته لم يمسه الغبار أبداً في كوب
الحليب الذي يكون حاضر كل رمضان .
كانت أمي امرأة بسيطة لا تعرف الحب
لكنها بطريقة ما أحاطت أبي بالحب والدفع
من كل جانب
كانت أمي امرأة بسيطة لكنها دافئة و
حنونة كعناق

رباب أحمد الشيخ محمد / سوريا

أقلام ذهبية

يأتي بين أولويات الأسماء بين هيئة التدريس في الجامعات والعاملين والآباء، شعلة التي أضاءت طريق الأجيال والتي زودت الشمال بالعلم والثقافة. إنه الدكتور محمد عبد الحي.



من محافظة حلب _ ناحية الأتارب_ قرية الأبرمو وهو من مواليد عام ١٩٧٠. المؤهلات العلمية للدكتور عبد الحي يمكننا القول بأنها من مشرفات الشمال فقد حصل على إجازة خاصة في كلية الهندسة الزراعية اختصاص وقاية نبات في عام ١٩٩٣ وحصل على درجة دبلوم في وقاية النبات بتقدير ممتاز من جامعة حلب عام ١٩٩٧ وفي عام ٢٠٠٣ تابع دراسته ليحصل على الماجستير بتقدير ممتاز أيضاً من جامعة حلب حصل في عام ٢٠١١ على الدكتوراه في وقاية النبات من كلية الهندسة الزراعية في دمشق.

نال أعلى درجة دبلوم في العلوم السياسية من جامعة الرشد الافتراضية وجامعة آسيا في ماليزيا عام ٢٠١٥. ودرس الدكتور محمد في معهد الدراسات الإسلامية لغير المتفرغين.

عمل في هيئة البحوث العلمية الزراعية في مركز بحوث حلب في عام ١٩٩٤، ثم عمل كخبير بدوام جزئي في المركز الدولي للبحوث الزراعية في المناطق الجافة خلال السنوات ٢٠٠٩ _ ٢٠١١ في عام ٢٠١٧ عمل مدرساً في كلية الهندسة الزراعية في جامعة ادلب، عين نائباً لرئيس جامعة ادلب للشؤون الإدارية في سنة ٢٠١٨، وبعدها تم تعيينه أستاذاً مساعداً في جامعة ادلب.

وكان له مشاركات في عدة مؤتمرات علمية فبحث مقدم لمؤتمر البحوث العلمية الزراعية الرابع عام ٢٠٠٠ بعنوان "حصر طفيليات بيض حشرة السونة في سورية".

وبحث مقدم للمؤتمر الدولي للمكافحة الحيوية لآفات الحشرية الزراعية عام ١٩٩٩.

وحصل على دورات تدريبية كثيرة من عدة دول في العالم، بدأ بدورة في جمهورية ألمانيا على الإكثار المخبري الدقيق والتقانات المشابهة من أجل حفظ المصادر الوراثية النباتية وتحسين المحاصيل، وحصل من جامعة مصطفى كمال أتاتورك في تركيا على دورة تصنيف طفيليات حشرة السونة وبعدها حضر دورات عدة مثل: دورة فن الدعوة ودعوة فلسفة الأخلاق ودورة الذكاء الوجداني ودورة هندسة الإقناع.

يجب أن نتذكر أن من السمات الأساسية التي تميز الجامعات في الشمال وجود أشخاص مثل الدكتور محمد بشهادات علمية عالية تنعكس على المجتمع بالقوة والإصرار تحت إطار يجعلنا من الأجيال القادرة على الاكتفاء بذاتها لخدمة أرضها وشعبها.

إيلاف الشوشة

أقلام ذهبية

فاطمة الحسن من مدينة جنديرس العمر: ٣٠

خريجة كلية التمريض في حلب عملت في العديد من المنظمات و آخر أعمالها كانت متطوعة لدى الدفاع المدني.

تحبُّ الشعرَ ومن هواياتها الكتابةُ و الشعرُ متزوجةٌ من شابٍ مهجرٍ من الشام (حريستا) لديها ابنتان في شرقنة الطفولة طفلتها الكبرى ثلاثة سنواتٍ ونصف سارة والصغرى ليلاس سنة ونصف كانت المعيلة لأسرتها و عرف عنها بين أصدقائها والعاملين معها أنها خلوقة ذات قلبٍ طيبٍ و تحب الخير للناس توفيت تحت الأنقاض هي وعائلتها دون أدنى حركة، مستقلقين على فراشهم الدافئة.

إحدى أحلامها أن تنشر بعض كتاباتها ضمن المجلة وأن تصبح يوماً ما كاتبةً مبدعةً.

من يراع قلمها:

لا تسألني

لا تسألني عن الحب يا سيدي

لا تسألني عن الحب في بلدٍ فارق الحياةً دون احتضار

لا تسألني عن الحب في بلدٍ لا يعرفُ سبلَ النجاة

لا تسألني عن الحب في بلدٍ تموت فيه أيقونة الحب دون أن تدفنَ فتموت دون عزاءٍ أو بكاءٍ

لا تسألني عن الحبيِّ في وطنٍ استشهد فيه كلُّ خريفٍ يحمل أمل، استشهد فيه كلُّ ربيعٍ يعيشه النور

لا تسألني عن أمني عن حلمي عن أمني فأنا امرأةٌ نسجت من خيوط الوجع

فلا الذكرى تغادرها فتشفي ولا اللوعة تقتلها فتموت

فأرحل.. أنا أرحلُ فيبقى ذكرى دون صدى، دون وعود دون ملل

فأرحل.. أنا أرحل فلا الأمواج تلطمني فتعيدني إلى قدري ولا الليل يسرقني إلى أجلي فأبكي.. وأبكي ثم أصرخ

فلا ليلُ الغربة يرحمنا ولا ضياء القمر يسترنا ولا حدُّ السيف يقتلنا

فأصرخ صرخةً تصل حدَّ السماء

فأتناثر في الهواء.

فأعود إلى الغرفة فأعود وأنا بقايا إنسان

أعود إلى غرفتي إلى أمني إلى مللي إلى وحدتي إلى قهوتي دون سكر

فأعود وأعلق ذكرياتي على جدران غرفتي لعلي أغادرها وأرحل

فأجدها تلحق بي قبل أن اذهب

فأجدها في حقيبتني في جواز سفري

في كلِّ شيءٍ ضاع مني وأرى كلَّ شيءٍ قد تجدد

فهنا يا سيدي في بلدي كلُّ شيء مات قبل أن يولد

فلا تسألني عن الحب في بلدي يا سيدي لا تسألني



عدسة الياسمين:



أماني

هندسة معلوماتية



سميرة بيراوي

فنانة تشكيلية



حسين عيساوي

الهندسة المدنية

إعداد: إيلاف الشوشة - مصطفى قاق - وجد حلاق - عامر مراد - عمر عبد الرحمن

تدقيق: رشاد الحمود

تصميم: أحمد بكور

نشر: أحمد شيخ علي

فرق العمل