

معلومة دينية:



شهر رمضان.. أفضل الشهور عند الله، كما أنه أحب الشهور عند المسلمين، فشهد رمضان شهر الغفران والرحمة.. وفرصة لجميع المسلمين وتبديل سيئاتهم حسنات، والإكثار من العمل الصالح لدخول الجنة، وهو شهر الصيام والقرآن وصلاة التراويح والتسابيح والقيام..

يأتي شهر رمضان في الترتيب التاسع من الشهور الهجرية، وفيه نزل القرآن الكريم على سيدنا محمد عليه أفضل الصلوة والسلام، وقد نزل القرآن أثناء تعبّد الرسول بغار حراء، حيث نزل الوحي على الرسول بأول آية في القرآن، وهي "اقرأ باسم ربك الذي خلق".

كما أن شهر رمضان به ليلة القدر والتي هي أفضل الليالي والتي ينتظرها المسلمون في الأيام العشرة الأخيرة من رمضان، حيث أنها أفضل من ألف شهر لقوله تعالى ﴿لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ﴾ (٣) تَنْزِيلُ الْمَلَكَةِ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ (٤) سَلَّمَ هِيَ حَتَّى مَطْلَعِ الْفَجْرِ ومن فوائد الصيام تربية النفس على الأمانة، فإن الذي يكون قوياً أميناً في حفظ أمانة الله ورعاية أوامره، يكون قوياً في عمله، أميناً على ما استرعاه غيره من عمل، ومن خان أمانة الله العظمى في شرائع دينه فهو لغيرها أشد خيانة، ومن تدرب على قوة الإرادة وصديق العزيمة شهراً كاملاً عن إيمان واحتساب..

معلومة طبية:

يمتد الصيام طوال ساعات النهار، ويجوز للصائمين تناول ما يحلو لهم من الطعام والشراب في ساعات الليل وحتى فجر اليوم التالي، وقد يتعذر على البعض خلال شهر رمضان ممارسة أي نشاط بدني، فيزيد وزنهم في رمضان، وقد لا يتمكن مرضى السكري من التحكم جيداً في حالتهم الصحية؛ إذا كانوا يتبعون عادات غذائية غير صحية.

ويستطيع الصائم باتباع إرشادات بسيطة أن يُنقِصَ وزنه ويخفض معدلات ضغط الدم والكوليسترول. وعلى النقيض من ذلك، قد يزيد وزن الصائم إذا ترك لنفسه العنان وأفرط في تناول الطعام عند الإفطار والسحور، ورمضان عادة، فرصة مواتية للمسلم يتدرب فيها على التحكم في النفس، وضبط النفس، والتضحية، والتعاطف مع من هم أقل حظاً، ومن المستحسن تطبيق هذه الممارسات الطبية والتحلي بها حتى في غير أوقات الصيام.

القواعد التغذوية والصحية الموصى باتباعها:

احرص خلال شهر رمضان على شرب كمية كبيرة من الماء وتناول الأطعمة الغنية بالمياه، وأكثر من شرب المياه بين وجبتَي الإفطار والسحور، وتزيد معدلات تعرق الجسم مع ارتفاع درجات الحرارة المرتفعة، ولذا فمن الضروري شرب السوائل لتعويض ما يفقده الجسم أثناء ساعات النهار (ما لا يقل عن ١٠ أكواب)

يُعتبر الإفطار على ثلاث تمرات من الطرق التقليدية والصحية لبدء وجبة الإفطار، لأن التمر غني بالألياف. وتناول في وجبة الإفطار كثيراً من الخضروات لتزود جسمك بالفيتامينات والمعادن، بالإضافة إلى الحبوب الكاملة لتزود جسمك بالطاقة والألياف، واستمتع بتناول اللحم الخالية من الدهون والدجاج بدون جلد والأسماك سواء كانت مشوية أو مطهية في الفرن، للحصول على حصة جيدة من البروتين الصحي، وبشكل عام، تجنب الأطعمة المقلية أو المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السكر، استمتع بوجبتك وتجنب الإفراط في الطعام عن طريق تناول الطعام ببطء.



إلى طلابنا: نسأل الله التوفيق لكم ولنا.
إليك بعض النصائح للدراسة في الشهر الفضيل:
١. ادرس بذكاء وتركيز وليس بجهد.
٢. خصص ساعتين للدراسة قبل السحور وساعتين بعد الإفطار.
٣. احصل على قدر كافٍ من النوم.

صحابي في الإسلام

أبو أيوب خالد بن زيد بن كليب الأنصاري، صحابي من الأنصار من بني غنم بن مالك بن النجار من الخزرج، شهد بيعة العقبة والمشاهد كلها مع النبي محمد ﷺ، وهو الذي خصه النبي محمد بالنزول في بيته عندما قَدِمَ إلى يثرب مهاجراً. ولادته ووفاته: ولد في المدينة المنورة وتوفي في القسطنطينية. مكانته: لما هاجر النبي ﷺ إلى المدينة المنورة نزل ضيفاً عنده. جهاده: شارك في معارك كثيرة منها معركة بدر.

يا ثورة الأحرار يا فيض السحاب
يا نور شمس قد سما فوق الرحاب
وتوسدت وجه الصباح ونوره
في قلب عاصفة الغشاوة والضباب
وترينت من كل قنديل غدا
يستنفّر الأضواء من خلف الحجاب
غطت طغاة العصر شمسك عنوة
فيعود نورك ساطعاً بعد الغياب
يا ثورة حملت مصابيح الدنى
وتعلقت راياتها فوق السحاب
يا ثورة جمعت مفاتيح العلا
لتعيد فتحاً ثائراً من كل باب
ستظل رغم المارقين ورغم أنف
الساقطين لترتقي صدر الكتاب
هذي الخيام لقد رضعنا مرّها
والصبر ذقنا فيه ألوان العذاب
حتى ألفنا كالأمومة حضنها
لنعود كالإعصار عجت بالركاب
قد علمت أطفالنا معنى الوفا
معنى الرجولة ثم تنهض بالشباب
لأعود يا وطني إليك مجدداً
بالبندية في رحابك والحراب
سأعود يوماً أعتلي فوق الربي
وأطهر الأوطان رجسها بالتراب
سأعود يا وطني السليب وأرفع
الأعلام حمرا في تلالك والهضاب
سأعود يا وطني لانصب خيمتي
متربعا فوق الحجارة والخراب

أخبار من داخل المناطق المحررة:



حفل تكريم خريجي كلية
الصيدلة في جامعة إدلب
والطلبة الأوائل من
السنوات الانتقالية للعام
الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢.



٢١ - مارس - ٢٠٢٣



حفل تخريج طلاب جامعة إدلب فرع الدانا وتكريم
أوائل السنوات الانتقالية للعام ٢٠٢١_٢٠٢٢.



٢٢ - مارس - ٢٠٢٣

حفل لتكريم خريجي كلية التربية في جامعة إدلب والمتفوقين من
السنوات الانتقالية فيها للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢.



٢٣ - مارس - ٢٠٢٣

أخبار من داخل المناطق المحررة:

اعادة افتتاح جامع سرمين الكبير مع بداية
شهر رمضان الكريم بعد تنفيذ اعمال ترميم



و اعادة
بناء أجزاء منه
استمرت عدة
شهور من قبل
جمعية قيام
در التركية

٢٠٢٣ - مارس

عاجل

مساجد مدينة الأتارب تلغي صلاة
التراويح في أول أيام رمضان بسبب
القصف الكثيف الذي تتعرض له
المدينة من قبل ميليشيا أسد

www.orient-news.net

تعليق صلاة التراويح
في مدينة الأتارب في
أول أيام رمضان نتيجة
القصف المتكرر على
المدينة من قبل
عصابات الأسد

٢٠٢٣ - مارس

إدارة الشرطة العسكرية في مدينة عفرين تعلن إلقاء القبض على مرتكبي
جريمة جنديرس يوم أمس، والتي راح ضحيتها ٤ مدنيين أكراد.



٢٠٢٣ - مارس



فريق ياسمينة إدلب بالتعاون مع النادي
الشبابي في منظمة بنفسج يبتدئ في
تدريب رسم الأشكال الطبيعية ضمن
مبادرة "موهبتني"



٢٠٢٣ - مارس

..هدار حنان شيماء جزائر

خاطرة: منذ صباح وأنا اصارع الكلمات...ماذا اكتب؟؟

نسيت قلم بين يدي كالعادة ههه ثم سألته كيف بدوت كنت جاحدا بما يكفي لربما نجحت ..
هذه عادتي يا سادة .. مشاعر و كلمات متضاربة في عقلي، صراعات بين انا وانا ،عشرينيات مبعثرة مغتصبا،
مواهب مدفونة في الحب، حروف ممزقة، ضائعة، متكهربة،
قلم ادركته شيخوخة، جيش لا يخضع من الاقاويل، حالتي كالفيلم السينمائي، همس يطعن الاشلاء الافكاري،
شق كبير في صدري، وحيدة افنت قلبي النمل وحيدة دستوفسكي، قاطنة عشوائية فقيرة من حب ،
صرت كضربير فقد عكازه، دمىة معلقة بدبوس ،وشيطان افرط بالشراب يرقص، ثمانية وعشرون حرف يقفون صفا
حائرون امام الكم هائل من حزن، انه من صعب ان يفهمك شخص لم يعيش ما عشته من شلل،
والام تبكي ذاك جبان يهينها امام زوجته تافهة ،وذلك يتهمها بالتهمة باطلة ،وذلك يترك زوجته ترقص على مسرح
جبنا، مشوهون ،مكبل بسكين منافقين ،نحن نكتب ليس طمعا في شفقتكم اللعينة
نحن نكتب سطو، ونسرقها من مخالب الالم، يا ترى حروف التي سقطت في سطور ماذا فعلت بالكاتبة مثلي؟؟
مشاعر محترقة رمادية لم تعد تستطيع اي لغة ترجمتها ،نرتشف بعض قهوة متبقيا من الألم تنقياً وجع،
أصبحت ذاكرة ترتعد بسماعها نغمات فيروز ،سمفونية بتهوفن

العنوان: صدفة

وفي السنة الثانية من فراقنا ذهبت إلى المكتبة كالمعتاد
لأقرأ ذلك الكتاب الذي اعتدت على قرأته فكان كل سطر
من ذلك الكتاب يذكرني بكِ وبتفاصيلك يذكرني بكلماتك
التي كانت تجعل عقلي تائها أمامك ويحيي في قلبي تلك
الذكريات التي قضيناها سوياً فأجد نفسي دون ان أشعر
أكتب أسمك على صفحات ذلك الكتاب ولكن في هذا اليوم
الذي ذهبت به

لإحياء ذكراك في قلبي لقد حزنت كثيرا وانكسر قلبي لأنني
لم اجد ذلك الكتاب فبدأت ابحت عليه في ارجاء المكتبة وإذ
وقعت أنظار عيناى على فتاة كانت تتصفح الكتاب وهي
مبتسمة نعم انها تلك الفتاة التي لطالما كنت اذهب للمكتبة
لأتذكرها في ذلك الكتاب لم أعد اسيطر على قلبي أصبحت
دقاته متسارعة وانا احرق بها فما أجمل تلك الصدفة التي
جلبت بك الي من بعد سنوات الاشتياق وذلك الكتاب الذي
جمعنا سوياً

قيام الليل....

صلاة قيام الليل هي صلاة النفل من بعد فعل
صلاة العشاء إلى طلوع الفجر الثاني.

تتضمن:

صلاة الوتر وراتبة بعد فرض صلاة العشاء،
وصلاة التراويح في رمضان.
فضل أداء صلاة قيام الليل:

- ١- عناية النبي - عليه الصلاة والسلام - بقيام
الليل حتى تفتّرت قدماه، فقد كان يجتهد في
القيام اجتهاداً عظيماً.
- ٢- قيام الليل من أعظم أسباب دخول الجنة.
- ٣- قيام الليل من أسباب رفع الدرجات في
الجنة.
- ٤- المحافظون على قيام الليل مُحسنون.



بأقلام ذهبية:

الليل معها...

كانت ليلة قمرء... لا أدري ما الذي دفعني إلى هناك في تلك الليلة!!

أهو الصدق.. أم الزهيم.. أم هو الحب فعلاً كما يقولون...

لا أدري ، لا أدري من أنا!! نعم لا أدري.

كان الشارع أشبه بفضاء مظلم.. لا أرى فيه سوى الشمس...!!!

اقتربت من الباب.. ونظرت إلى تلك العينين الشجريتيتين التي غرقت في

بحر النجوم... قد أحيتني من جديد، تلك الطفلة الخائفة، لم تتكلم بحرفٍ

قط!!

فضاء سعادة لا يكاد يسعني.. فحاولت إنقاذ الموقف ولو بكلمة...

فنظرت إليّ بلهفة مُحركة.. وكأنها تقول نفس الكلمة التي سأقولها...!!

أحبك.. غارت عيناها فرحاً ولمعت بريقاً.. لن أنسى..

ذهبت، وذهبت إلى البيت، دخلت الغرفة وأغلقت الباب وأصبحت

طريح الفراش كطفلٍ صغيرٍ.. يشتم الهواء كأول يومٍ في حياته.

معاد طفتي

هي الجزائر....

هي أرض فسيحة خضراء شامخة هي جنة....

هي من تسترت بثوب رملي يتهلل، تطايرت حبيبته الذهبية بتفاخر...

هي الصحراء ..

هي من حملت أراضيها مروج غائية و دست بواطنها كنوز غالية...

هي الثروات ...

هي الحرة هي الكفاح هي النخوة...هي العزة و النصر و القوة ...

هي الجزائر...

هي من أغرت العدو فراها ثروة فحلف على امتلاكها ألف مرة

فأبت الذل و تجمع أبطالها ليعلنوا الثورة هي من سقى أراضيها الدم

لتستعيد الوطن ذو السيادة الحر مستقل في جوه و بحره و البر أتعلمون

السر ؟

غيره الأشبال نار من جمر... أحرقت أطماع أقرر مستعمر....

مستعمر ظالم حقوق واثق ما إن سمع بجهادنا إلا استصغر واحتقر

ليعود هو خائباً منكسر..

وتكون هي الفارس المنتصر.

لدينا جيش كالصقر اذا تعلق الأمر بالوطن...لن نكون كالبشر...

بل أذرع من صخر ..

انها الجزائر يا بشر فالحذر الحذر ..

ربيع

ربيع

ربيع

أشلاء قلبي بالمقابر جُمعت
تحت الرديم جماعةً وفردى
والحزنُ خيمَ وانزوى في مهجتي
متربصاً هزَّ الفؤادَ وسادا
والدمُ يجمدُ قد تغيرَ لونه فالقلبُ
يحبسُ في العروقِ سوادا
والعينُ تغرُبُ بالدموعِ حزينةً
وتصبُّ تُطفئُ جمرَةً وفؤادا
أهاتُ قلبي مثلَ أشطان اللظى
والقهَرُ خيمَ يمسكُ الأوتادا
من قال إنَّ الرِّدمَ يأتي فجأةً
فيزلزلُ الآباءَ والأولادا
فيفيضُ نهرُ الدمعِ في زمن البكا
والقلبُ يرسلُ للدموعِ مدادا
ونهيثُ قلبي حينَ أوجعني الردى
فانهال من هول المصابِ فزادا
فهنا دفنتُ أخي وأسرتُه هنا
وبناتُ أختي في الردى ومرادا
وهنا بناتُ أخي وأحفادُ له
ورفاتهم بالردم صار رمادا
إني رهين القلب بعد مصيبتي
فمصيبتي هزتُ قرىً وبلادا
إني إلى الرحمن أشكو محنتي
وحضنتُ أحزانا بها وحدادا

العنوان: وطن

هذه الرقعة المسماة بالوطن رغم
اتساعها إلا أنها تضيق لدرجةٍ تشعرُ
معها بأنك تتنفس من خرمٍ إبره تخنقك
تسلبك من ذاتك تقطع رؤوس أحلامك
على مقصلة الواقع وتركلك من كل
جانب مهما اغتربت وهربت منها تظل
تحمل حبها في دمك كمرضٍ خبيثٍ
يأبى تركك رغم كل محاولاتك للهروب
إلا أنها تجدك لتجدك بسياط الحقيقة
وهو بأنك ابن لها

شعلُ الشمال:



"مؤرخُ إدلب وذاكرتها الحيّة الباحث فائز عبد القادر قوصرة"

باحثٌ في التّاريخ والعلوم الإنسانيّة من مواليد محافظة إدلب ١٩٤٥، حائز على إجازة

في الآداب من جامعة دمشق كما، أنّه نالَ إجازةً أخرى في الدراسات الفلسفيّة والاجتماعيّة من الجامعة ذاتها. عُرف بالمؤرخ والأديب الفيلسوف وذاع صيته في سوريا، اهتم بدراسة التّاريخ وخاصة تاريخ بلاد الشام وأثارها، واستطاع بجهده الدؤوب اكتشاف العديد من المواقع الأثريّة الهامة. للباحث الأستاذ قوصرة مؤلفاتٌ عدّة وأبحاثٌ هامة منها:

١_ كتابُ الرحالة في محافظة إدلب.

٢_ تحديثُ العقل العربي.

٣_ الثورة العربيّة في الشمال السوري (ثورة إبراهيم هنانو).

٤_ التّاريخ الأثري للأوابد العربيّة الإسلاميّة في محافظة إدلب.

٥_ قلب لوزة درّة الكنائس السورية صدر عام ١٩٩٥ وتُرجم للإنكليزية.

٦_ أضواءٌ جديدة في تاريخنا الأثري.

٧_ حارمُ دمشق الصغرى.

وغيرها الكثير من الكتب والمؤلفات...

كما أنّ للباحث مكتشفاتٌ تاريخيّة لا تعدّ ولا تُحصى، ولا تَقُلْ أهميّة عن مؤلفاته وإبداعاته الفكرية، نوردُ منها:

١_ الاكتشافاتُ التاريخيّة والثقافيّة من خلال الوثائق والكتب التي عثر عليها في العديد من المواقع التي نفّضَ الغبارَ عن تاريخها.

٢_ تاريخُ إدلب وورود اسمها منذ أيام مملكة إيبلا في اسم (ادبيكو/ادبياجو) ومعبدّها لوبان.

٣_ سيرُ الحملة الأشورية على إدلب عام ٧٣٨ ق.م

٤_ اكتشافُ وجود الاسم البيزنطي في إدلب تحت اسم (دير دلبين) وراهبة دانيال في القرن ٦ ميلادي.

٥_ كشفهُ عن ألف موقعٍ أثري من أصل آلاف المواقع في عموم سوريا.

٦_ اكتشافُ معاني ورموزٍ سريانيّة وفكّ شيفرتها وقد تم العثورُ عليها في مواقعٍ مختلفة.

٧_ اكتشافاته فيما يتعلّق بنماذج التعايش الديني للديانات المختلفة السائدة في عُصورٍ سحيقة (سريانيّة - لاتينيّة -

رومانيّة - مسيحيّة - عبريّة - إسلاميّة) في موقع كفر البار.

يتبع...

شغلُ الشمال:

بالإضافة إلى اكتشافاتٍ أخرى كتابيّة ومسماريّة ولوحاتٍ فسيفسائيّة، منها ما أُلّف حوله العديدُ من الكتب التي ترجمت إلى لغات عدّة.

من محاضراته:

١_ الفينيقيون العرب واكتشاف أمريكا.

٢_ من النكبة إلى النكسة.

٣_ الجولان في التاريخ.

شغلُ الأستاذ قوصرة العديدُ من الوظائف نذكرُ منها:

_ رئيسُ للمركز الثقافي في كفر تخاريم، ومُرشدٌ ثقافي في المركز الثقافي في إدلب.

_ مستشارُ مديريّة السياحة في إدلب

_ مديرُ تحريرِ جمعية إدلب الخضراء

_ محاضرٌ في جامعة حلب قسّم الآثار

كما عملَ بالتعليم في ثانويات مدينة إدلب وعمل كرئيس فرع جمعية العاديات في إدلب ويُعدّ مؤسسها الأول عام ٢٠٠٤ وحاز على العديد من الجوائز والدروع تقديرًا لمجهوداته وأثره العلمي الثقافي منها:

_ درعُ التقدير بقصر العظم عام ٢٠٠٣.

_ جائزة احتفالية مع التراث برعاية مؤسسة سمات سوريون من أجل التراث.

_ شكرٌ وتقديرٌ من نقابة كتّاب أنطاكية.

_ شهادة شكرٍ من جمعية العاديات في حلب.

_ شكرٌ وتقديرٌ من الأمانة العامة لحلب عاصمة الثقافة الإسلامية جامعة حلب ٢٠٠٧. كما نالَ العديدُ من الجوائز

والأوسمة من دور نشرٍ وهيئات ثقافية وتراثية عربية وعالمية.

عدسة الياسمين:



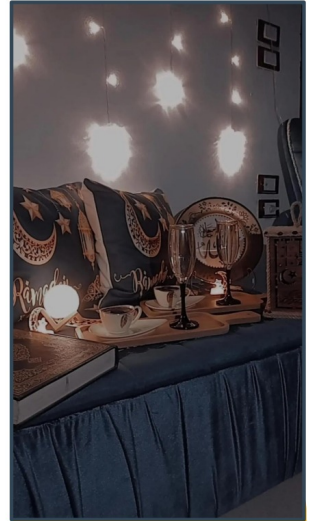
نانلة سليم

إدلب



شهد

باريشا



صبا دويل

إدلب



شغاف أبو علي

كفر تخاريم



راما محمد

تركيا



سارة المحمد

الطبعة

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

تدقيق: رشاد الحمود

تصميم: أحمد البكور

نشر: أحمد شيخ علي

فريق العمل