

HAHO
Magazine

مجلة
هاهو

شهرية 1442 - العدد (8)

تصدر عن هيئة FG العلمية العالمية - القسم العربي



الأوهام والحقيقة التي نعيشها
المفكر الإسلامي الشيخ
د. هانيبال يوسف حرب

الوقت والعذاب
د. سفيان الجعبري

اهزم الوحش
د. نور ميري

إلى من يهّمه الأمر
أ. خلدون ليزو

فتح أبواب السماء
الشيخ المقرئ
د. عبدالله كشكوش المقدسي

تقنية شبكات الجيل السادس
أ. نور هرشو

د. صبحي المقرع بين العلم والعمل

أيلول \ سبتمبر الموافق : صفر 1442 www.fg111.net

هاهو .. فلتنشري نورك الكمالي في آفاق الأرواح

كلمة رئيس التحرير :

بسم الله الرحمن الرحيم
اللهم صلّ وسلّم على الحبيب سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

بحروف عاشقة لربها الكريم نفتتح عددنا الجديد ، ونبتّ المعارف رفارف
غزيرة رغيدة ، فانهل من منابع جمال ما خطّ علماؤنا و كتّابنا ، وانعم بفسح
سماوية تميّزك و تعتني برقيّ فكرك ووعيك .
فاختيارك لما تقرأ وما تجتني لبناء وعيك ، دلالة تدلّ على شخصيتك وسورتها
مهما كانت صورتها .
معاً .. لنرتقي بالوعي العربي للجميع ، لتفوق بالحضارة الفكرية والعلمية
كمجتمع مسلم .

د. سارة الجعبري

تابعنا  على تطبيق التلغرام: <https://t.me/hahomagazine>

 على الفيسبوك : مجلة هاهو haho magazine

للتواصل hahomagazine@gmail.com

أهلا 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. سماء الجعبري
م. دانيا هرشو
أ. عبد الهادي دنون
الباحث. عمر السلقيني
أ. صبحي المقرع
أ. خلدون لبزو
أ. محمد ظهير استانبولي
أ. منال جبيلي
أ. ريم الشمراني
أ. قمر الجعبري
أ. هدى زايد

تقرؤون في هذا العدد

2	كلمة رئيس التحرير
3	محتويات العدد
5	كلمة شهر صفر 1442
9	الوقت والعذاب
13	أهم الإشرافات
15	د. صبحي المقرع بين العلم والعمل
19	مقابلة أم مواجهة
21	سعة الرزق الجزء الأول
23	Screenshot
29	فتح أبواب السماء
31	إلى من يهمه الأمر- الجزء الثامن
33	من سلسلة تعلم اللغة الإنجليزية - الصفات
45	من مدرسة الحب الإلهي المجددي الهانيبالي الكمالي
49	هشاشة العظام - الجزء الثالث
51	تقنية شبكات الجيل السادس
53	اهزم الوحش
55	راديو فاميلي غروب : برنامج خفايا وأسرار
57	الكركم
63	اسم (ميران)
65	الأزياء على خط الزمن

67	نوادير معرفية
69	الغدد الصماء وعلاقتها بالسلوك البشري والعلاقات النفسية - ج 3 ..
71	سلسلة علم الجبال في القرآن الكريم
73	مكونات الغذاء ومصادرها - الجزء الثاني
77	الحب
79	المحرر : الهرزدق نكياتي
83	العلاج الفيزيائي
85	من بطون الكتب
87	علم المساج بالحجامة
99	دعوة للصلاة على النبي

الداعمون



مؤسسة
التواصل الهندسية



دار العقيق
للأحجار الكريمة



راديو
فاملي غروب



أكاديمية FG-Group
التركية

لإعلاناتكم في مجلتنا يرجى التواصل عبر تطبيق التيلغرام عبر المعرف
التالي @drsarahaljabari

أو عبر البريد الإلكتروني:
hahomagazine@gmail.com

(الأوهام والحقيقة التي نعيشها)

الناس عبيد الأوهام لأنهم لو كانوا عبيد الحقيقة لكانوا أمة واحدة ..
لأن الحقيقة واحدة .
ولكن واقعنا العربي الإسلامي يقول :
إن الشعوب تعيش الأوهام على عكس أجهزة الدول التي تعيش
الحقيقة ..
فالشعوب العربية والإسلامية يعيشون وهماً اسمه : التطبيع مع دولة
احتلال إسرائيلية ..
كما يعيشون وهماً اسمه : الاعتراف بدولة إسرائيل ..
ويعيشون وهماً اسمه : العرب يقاومون الاحتلال الصهيوني ..
ويعيشون وهماً اسمه : نحن نقود الصراع لمصلحتنا ضد الكيان
الصهيوني ..
ويعيشون وهماً اسمه : تحرير الأرض والإنسان ..
ويعيشون وهماً اسمه : أن الفلسطينيين لم يُستأصلوا كالهنود الحمر..
ويعيشون وهماً اسمه : حق العودة كما يعيشه الهنود الحمر في
أمريكا ..
ويعيشون وهماً اسمه : نستطيع اقتلاع الاحتلال الإسرائيلي الذي
يملك 200 قنبلة ذرية بمجرد صراخنا على أجهزة الإعلان ..
والكثير الكثير من تلك الأوهام التي نعيشها اليوم .. ولا أريد أن أطيل
عليكم ..

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين

والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

كلمة شهر صفر 1442



وأقول : إنَّ كل ما سبقَ أوهام ... لأن الحقيقة أن اتفاقاً أمنياً جرى بين كل هذه الدول للتعاون فيما بينهم للحفاظ على أمن دولهم وبقائهم بما فيهم أمن إسرائيل .

عندما تعرف أن دولاً عربية هي التي درّبت بدورات أمنية تدريبية منظمة ودورية أمن إسرائيل .. يجب أن تفهم الحقيقة و هي أنهم اتفقوا و انتهى الكلام ، ولا أحد منهم ينتظر رأيي أو رأي أي شخص في السلك الديني أو أي سلك آخر ..

لذا فإنَّ أي كلام سواءً بالسلب أو الإيجاب في تلك الأوهام إنما هو خوض في سراب بقية يحسبه الفهمان شيئاً .. فإذا جاء إليه عرف الحقيقة :

أن كل الشعوب في الفئت ..

وأن اتفاق أجهزة الدول في الحاصل ..

وأن العالم العربي - وليس فلسطين فقط - لم يعد عربياً بدخول فارس إلى شرقه وبدخول روسيا إلى شماله وانتشار إسرائيل في صدره .

هذا كان الفئت والحاصل ..

أما القادم فالحقيقة تقول : إنَّ إنسان الكوكب اليوم يعيش كما يقرر له حامل الأضرار النووية ، وهي قوة لا تقاوم فمن لا يملك كتلك الأضرار فهو يعيش في وهمه الذي عاشه الهندي الأحمر الأمريكي وما يزال . على فكرة .. هذا ليس رأيي إنما هو ما شهدناه في السبعين سنة الماضية .

خادم العلم الشريف : د. هانيبال يوسف حرب





الوقت والعذاب

العارف بالله تعالى د . سفيان الجعبري

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على رحمة العالمين وعلى آله وصحبه وأحبابه إلى يوم الدين.

تتردد كلمات في أماكن كثيرة ، ويتناقل الناس على مواقع التواصل الاجتماعي ألفاظاً تشير إلى ربط الزمن بالعذاب مثل قولهم "مضت سنة سوء" ، وقولهم "السنة القادمة سنة أسوأ من التي مضت" .. وما إلى ذلك من كلمات لا تنم إلا عن جهل واضح بحقائق الأشياء وهروب واضح من الحقائق التي نعيشها الآن من مجاهرة بالمعاصي وتتطاول على شرع الله تعالى ودعوات مشبوهة لتجاوز الأخلاق.

إن ربط الزمن بالعذاب وربط البلاء بالوقت و وصف الأيام والسنوات بالسوء هو توجه غير صحيح ، فقد ذكر الحق سبحانه وتعالى الأوقات والأزمان في كتابه الكريم ذكر بيان وتنظيماً لشؤون الناس فقال تعالى : (وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَتَيْنِ فَمَحَوْنَا آيَةَ اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِّتَبْتَغُوا فَضْلاً مِّن رَّبِّكُمْ وَلِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ ۚ وَكُلَّ شَيْءٍ فَصَّلْنَاهُ تَفْصِيلاً) سورة الإسراء (12)

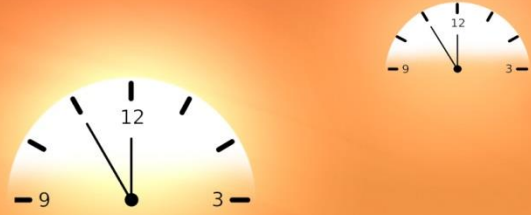
ولم نجد آيات تربط العقوبات بالزمن نفسه !! إذ أن الزمن هو حركة نظام وترتيب في الكون وهو ليس بفاعل .. إنما الفاعل هو الله وحده عز وجل .

نعم يميل الناس إلى ربط العذاب بالزمن مبتعدين بذلك عن حقيقة أن العذاب والعقاب والبلاء مرتبطون بالمعاصي والذنوب وعدم الاستغفار وعدم التوبة وعدم الرجوع عن المعصية .. بل بالتمادي والإصرار على هذه المعاصي والمجاهرة بها !!

وقد بين الحق سبحانه وتعالى أن الرخاء والعيش الهني مرتبطان بالإيمان والتقوى ؛ فقد قال عز وجل من قائل : (وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ ءَامَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَٰكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ) سورة الأعراف (96).

و بنفس المبدأ فقد ذكر السابقون من أهل الكتاب حيث قال عز وجل :

(وَلَوْ أَنَّهُمْ أَقَامُوا التَّوْرَةَ وَالْإِنْجِيلَ وَمَا أُنزِلَ إِلَيْهِمْ مِّن رَّبِّهِمْ لَأَكْلُوا مِن فَوْقِهِمْ وَمِن تَحْتِ أَرْجُلِهِمْ مِّنْهُمْ أُمَّةٌ مُّقْتَصِدَةٌ وَكَثِيرٌ مِّنْهُمْ سَاءَ مَا يَعْمَلُونَ) سورة المائدة (66) .



الوقت والعذاب

للعارف بالله تعالى د . سفيان الجعبري

فالحقيقة هي حقيقة إيمان وتقوى لتكون أيماننا سعيدة ومباركة ..
والعكس تماماً هو ما سيكون في حال التخلي عن تلك الحقيقة .
وقد حذرنا الحق تعالى من التغافل عن هذه الحقيقة حين قال :
(لَا تَجْعَلُوا دُعَاءَ الرَّسُولِ بَيْنَكُمْ كَدُعَاءِ بَعْضِكُمْ بَعْضًا ۚ قَدْ يَعْلَمُ اللَّهُ
الَّذِينَ يَتَسَلَّلُونَ مِنْكُمْ لِوَاذًا ۚ فَلْيَحْذَرِ الَّذِينَ يُخَالِفُونَ عَنْ أَمْرِهِ أَنْ
تُصِيبَهُمْ فِتْنَةٌ أَوْ يُصِيبَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ) سورة النور (63).

إذاً : لا علاقة بين العذاب والعقوبات والابتلاءات وبين الزمن ،
فما كان الزمن إلا وصفاً عددياً يبين للناس ما سيصيبهم إن هم
بقوا على عصيانهم وإصرارهم على أخطائهم وعدم الرجوع
عنها بالتوبة إلى ربهم .
و إذا أردنا أن يرتفع العذاب بأشكاله المختلفة فما علينا إلا
الرجوع إلى الله تعالى تائبين منيبين ملتزمين بالصدق والتقوى
.. و لا أظن أن الأمر صعب .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

أهم الإشراقات

دورة خاصة في علم التأويل

دورة خاصة بتفسير و تأويل الرؤى و الأحلام افتتاحها سماحة المفكر الإسلامي الشيخ د. هانيبال يوسف حرب في الثاني من أيلول/ سبتمبر عبر تطبيق التليغرام .

يشارك في هذه الدورة ما يقارب من 160 مثقفاً عربياً من مختلف البلدان حول العالم منبهرين بالإمكانيات التي يقدمها هذا العلم كالقدرة الكشفية وغيرها .

إنَّ تعلُّم علم التأويل هو من علامات الاجتباء الرباني وفيه أكبر نعمة ألا وهي إتمام النعمة على العبد بالفهم عن الله تعالى وقراءة تجلياته .

{ وَكَذَلِكَ يَجْتَبِيكَ رَبُّكَ وَيُعَلِّمُكَ مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ وَيُتِمُّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكَ }

دورة خاصة في

امتلك قدرة
كشفية خاصة

علم التأويل

تعلم :

- تأويل القرآن الكريم.
- تأويل الحياة وقراءة الواقع في اللحظة.
- تأويل الرؤى المنامية والأحلام .

يقدمها المفكر الإسلامي د. هانيبال يوسف حرب

زمن الدورة : 21 | 9 | 2020 إن شاء الله تعالى.

@Noralaalm246

للتسجيل الاتصال على هذا المعرف على التليغرام

ولا تزال فعاليات هذا الدورة قائمة حتى الآن

د. صبحي المقرع بين العلم والعمل

يتميّز عصرنا اليوم بمنابع العلم المختلفة والمتنوعة والمتعددة ،
فالحصول على الأكمل منها كان مما أكرم الله سبحانه وتعالى
ضيفنا لهذا العدد الدكتور صبحي المقرع .

فبالإضافة لحصوله على درجة البكالوريوس في اللغة الإنجليزية
التطبيقية وحصوله على عدد كبير من العلوم الشرعية فقد نال
درجة الماجستير في إدارة الأعمال / قسم الإدارة الروحية Sulp
و التي نقلته بدورها إلى مستوى راقٍ في بحور العلم .

تلقى د. صبحي المقرع أكثر من (200) علم من علوم البرمجة
الحرفية الكونية الروحية على يد سماحة المفكر الإسلامي الشيخ
الدكتور هانيبال يوسف حرب حفظه الله تعالى ؛ من هذه العلوم :

علم صفات الحروف الكشفية وعلم الزمرة النفسية وعلم
الجرافلوجيك وعلم الأنوار اللونية وعلم العلاج برقائق النور
الحرفية (بشهادة معتمدة من الدراسات العليا).... إلخ سابقاً في
بحر العلوم حتى هذه اللحظة .. مترقّ بمرتبته العلمية والعالمية .

العلم والعمل ما تميّز بهما الدكتور صبحي المقرع ، فهذه العلوم
المتفوقة التي نالها كانت جزءاً لا يتجزأ من حياته العملية حيث كان
مثالاً لمن عمل بعلمه ، فمن كونه مدير مشاريع معتمد (Certified
Projects Manager) (CPM) - الولايات المتحدة الأمريكية /

و بموجب عمله لأكثر من 7 سنوات في إدارة معارض إحدى
وكالات مبيعات التجزئة الأشهر في العالم ، فقد



قام بتوظيف علم الزمرة النفسية وعلم صفات الحروف الكشفية وعلم الجرافولوجيك في معرفة صفات الموظفين والزبائن وبالتالي معرفة الآلية والأسلوب الأنسب للتعامل مع الجميع ومعرفة التوزيع الأنسب عند تشكيل فرق العمل بما يخدم طبيعة العلاقة بين أفراد الفريق والذي ينعكس إيجاباً على نتائج العمل.

كما قام بتوظيف علم الأنوار اللونية في قراءة العملاء من خلال ألوان ملابسهم والتعامل معهم تبعاً لذلك وفي اختيار الألوان المناسبة لظهور فريق العمل خاصة في اللقاءات المهمة .

إضافة إلى ماسبق فإن الدكتور صبحي يعمل مدرباً ومدرساً للغة الإنجليزية منذ أكثر من 6 سنوات مستفيداً من العلوم التي تلقاها مثل علوم الأسماء الحسنی وبركتها لرفع مستوى الإدراك والفهم والوعي للطلبة والمتدربين ..

ولا يقتصر الأمر على طلبة المرحلة الثانوية العامة وطلبة الجامعات بل إنه دمج خبرة إدارة الأعمال مع اللغة الإنجليزية ليقدم وعلى مستوى رفيع - بفضل الله تعالى - دورات تدريبية للغة الإنجليزية في إدارة الأعمال والكتابة المهنية لمدراء الشركات والأقسام ؛ بالإضافة لتقديم الدعم والاستشارة للموظفين الإداريين في مجالي اللغة والإدارة .

ولا ننسى تقديمه لمحاضرات متميزة ومستمرة في اللغة الإنجليزية على مجموعة أكاديمية أجيال العائلة - FG-Group Academy .Turkey

فبين العلم والعمل ، وبين الإدارة والتدريس كان الدكتور صبحي المقرع مثلاً يُقتدى به.



مقابلة أم مواجهة

كتبه الشيخ د. أوس العبيدي

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 وحبيبي محمد وعلى آله وصحبه الكرام أجمعين.

مقابلات العمل وشعور الخوف رفيقان لا يفترقان أبداً ، إلا أنه و منذ فترة ليست بالقصيرة تحوّل هذا الشعور إلى شعور من نوع آخر شبيه بالمواجهة التي تحصل بين الأعداء والتي تنتهي بفوز الأقوى ؛ حيث تحولت الغاية الأساسية من مقابلة العمل وهي (توظيف الكفاءات) إلى نوع من أنواع الرعب الوظيفي يعاني منه المتقدم للعمل ولا أحد يعلم ما السبب!!

وأدى هذا إلى إضاعة فرص وكفاءات و عدم قبول لمواهب كان من الممكن أن ترتقي بالمؤسسة وتزيد من الإنتاج . ويعود السبب في ذلك إلى سوء أدوات الاختيار والمعايير المستخدمة للتقييم وضعف مهارات الأشخاص المسؤولين عن المقابلات ؛ فلا قدرة لديهم على تحليل شخصية المتقدم ومدى ملاءمته للوظيفة الشاغرة ؛ فنرى الأسئلة التي تُسأل لا علاقة لها بالوظيفة الشاغرة .. بل إنها تتدخل في الجانب الشخصي الذي لا علاقة للشركة به !!

فمنهم من يسأل المتقدم عن طموحاته ويبدأ بمحاكمة المتقدم على تلك الطموحات والأهداف من منظوره الشخصي متناسياً أن الاحتياجات والأهداف تختلف من شخص لآخر ولا يحق له تقييم الأشخاص على هذا الأساس. والغريب أن بعضاً ممن يقابلون المتقدمين لا طموحات لديهم ولا أهداف سوى إذلال المتقدم وإشعاره بأكبر قدر من الخوف وعدم الأهمية .

علينا إعادة النظر وتدريب الأفراد المسؤولين عن المقابلات وإكسابهم المهارات المناسبة و ذلك لاستقطاب الكفاءات ، كما يجب رفع تلك الرهبة الخاصة بالمقابلات إن كنا نرجو زيادة الإنتاج والنجاح وتوظيف الشخص المناسب في المكان المناسب .

سعة الرزق (الجزء الأول)

بقلم الأستاذ عبد الهادي دنون

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وآله وصحبه وسلّم أجمعين ، وبعد :

إن الضيق والسعة في الرزق هي مسألة نسبية ، فكم من أناس يحسبون أنهم في ضيق إلا أن البركة توسع ماضاق عليهم ، والقناعة بما رزق الله تعالى يكفيهم ، والرضا بما قسم الله تعالى يغنيهم ، فمنهم الشكور ومنهم النفور ، والفوز لمن هم في شكر وصبر .

الأسباب التي يوسع الله تعالى بها على الإنسان في رزقه الحلال تتجاوز العشرة ، لكننا اليوم سنتكلم عن واحدة منها ألا وهي بر الوالدين وصلة الرحم : فقد ورد في ذلك أحاديث كثيرة ، منها :

عن أنس بن مالك أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلّم قال : " مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ ، وَيُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ ، فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ " رواه البخاري .

وروى الإمام أحمد من حديث أبي هريرة رضي الله تعالى عنه أن النبي صلى الله عليه وآله وسلّم قال : " تَعَلَّمُوا مِنْ

أَنْسَابِكُمْ مَا تَصِلُونَ بِهِ أَرْحَامَكُمْ ، فَإِنَّ صَلَاةَ الرَّحِمِ مَحَبَّةٌ فِي أَهْلِهِ ، مَثْرَاةٌ فِي مَالِهِ ، مَنْسَأَةٌ فِي أَثَرِهِ " .

وروى الإمام أحمد أيضاً من حديث علي بن أبي طالب رضي الله تعالى عنه أن النبي صلى الله عليه وسلّم قال : " مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُمَدَّ لَهُ فِي عُمُرِهِ ، وَيُوسَّعَ لَهُ فِي رِزْقِهِ ، وَيُدْفَعَ عَنْهُ مِيتَةُ السُّوءِ ، فَلْيَتَّقِ اللَّهَ وَلْيَصِلْ رَحِمَهُ " .

فهذه جملة من الأحاديث تبين القيمة العظيمة لصلة الرحم وثمراتها والتي من أهمها : البسط في الرزق ، والزيادة في العمر ، ودفع ميتة السوء ، ومحبة الأهل ، وأن أولى الناس بالصلة هم الوالدان وذوو القربى ثم الأدنى فالأدنى .

وتكون الصلة بأمور كثيرة منها : الإحسان إليهم ، وزيارتهم ، ومودتهم ، والسؤال عنهم ، وتفقد أحوالهم ، وإعانة فقيرهم ، واحترام كبيرهم ، ومواساتهم في أحزانهم ، ومشاركتهم في أفراحهم ، كما تكون بالدعاء لهم بظهر الغيب ، وحسن الظن بهم ، وسلامة الصدر نحوهم ، وإجابة دعوتهم ، ودعوتهم إلى الهدى ، وأمرهم بالمعروف ونهيهم عن المنكر .

كما تكون الصلة أيضاً بتقديم المال ، وبالمساعدة والمساندة في الحاجات والضرورات بل حتى بالكلمة الطيبة .. وما إلى ذلك .

يتبع إن شاء الله تعالى ..

Screenshot



noor_al.aalam

https://www.instagram.com/noor_al.aalam/

قدّم سماحة المفكر الإسلامي الشيخ الدكتور هانيبال يوسف حرب حفظه الله تعالى على حساب الطريقة الهانيبالية على الانستغرام شرحاً مفصلاً عن الوعي ، وأنه ليس نتاجاً عقلياً بل هو حقيقة ذاتية روحية في كُنه الهوية المطلق ، وأنه حياة قبل أن يكون عقلاً ، وأن الحياة واعية بحقيقتها والعقل مظهر نسبي لوجودها .

صحّح سماحته مفهوم الألوهية وأنها لم تكن في كُنه الهوية المطلق إلا معنى مخزوناً مكنوناً من معلومات الهوية الثابتة في الذات .

كما أفصح سماحته عن الساعة الكونية التي تعمل عليها جملة من الملائكة النورانية والتي يمكن للإنسان الاستعانة بها من خلال آيات قرآنية كريمة تم ذكرها . و قد قدّم بعض الحكم وقواعد العشق الهانيبالي الكمالي و الكثير من النصائح والإرشادات التي بتنا في حاجة ماسة لها في ظل الجهل والخبص السائد في المجتمعات .

جزى الله سماحة الحكيم ماهو أهله وبارك بعطائه المطلق وحفظه من كل شر ومكروه آمين يارب العالمين .



آخر الأخبار و الفعاليات و النشاطات عبر التطبيقات و المواقع المختلفة



Screenshot



<https://t.me/FGGroupmedicalcenter>

دورة في علم الذكاء الروحي الطبي - مركز FG Group الطبي



لا زالت المحاضرات التي يقدمها سماحة المفكر الإسلامي الشيخ د. هانيبال يوسف حرب حفظه الله تعالى في علم الذكاء الروحي الطبي مستمرة وذلك على مجموعة مركز FG Group الطبي .

ولا زال الأطباء والمتدربون والمتابعون ينهلون من الأسرار الخاصة التي تترقي بوعيهم الطبي .

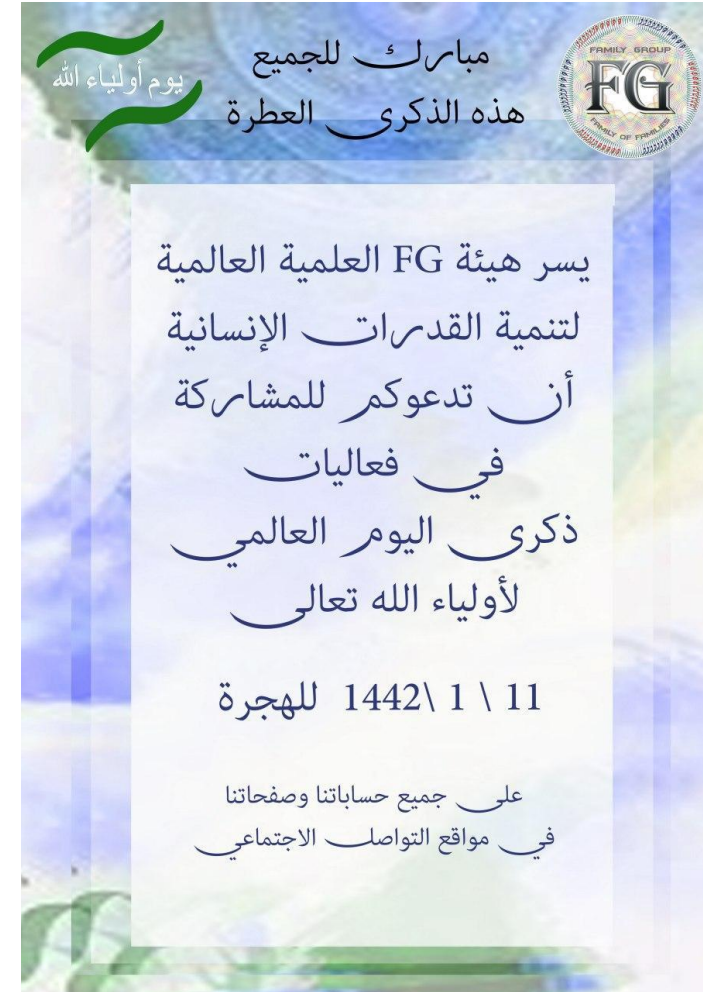
ندعوكم لمتابعتها والاستفادة منها لتنمية ذكائكم الروحي الطبي .

مجلة هاهو - 1442 هـ - العدد (8)



https://t.me/FG_Group_Academy_Turkey

الاحتفال بذكرى يوم الأولياء - أكاديمية الإف جي العلمية العالمية



احتفلت هيئة الإف جي العلمية العالمية بذكرى يوم أولياء الله تعالى احتفالاً بهياً بحضور محبهم .

وقد اشتمل الاحتفال على العديد من الفعاليات كان منها بوح لكلمات بعض العلماء والعارفين ، وتقديم محاضرات خاصة بهذه الفعالية كالوقوف عند بعض كرامات الأولياء وذكر فضل محبة أولياء الله تعالى حفظهم الله جميعاً .. وغير ذلك.

نفخر بأولياء الحق الأحباء ونحبهم ونعلن الحب لهم بهجة واحتفالاً ، ونخص بمحبتنا العميمة شيخنا الولي العارف بالله سماحة

المفكر الإسلامي الشيخ د. هانيبال يوسف حرب حفظه الله تعالى .
- للعودة إلى مراسم الاحتفال عبر تطبيق التيلغرام اضغط على الرابط التالي :

https://t.me/FG_Group_Academy_Turkey/26640

Screenshot



<https://web.facebook.com/MadamUmBasti/>

مدام أم بسطي

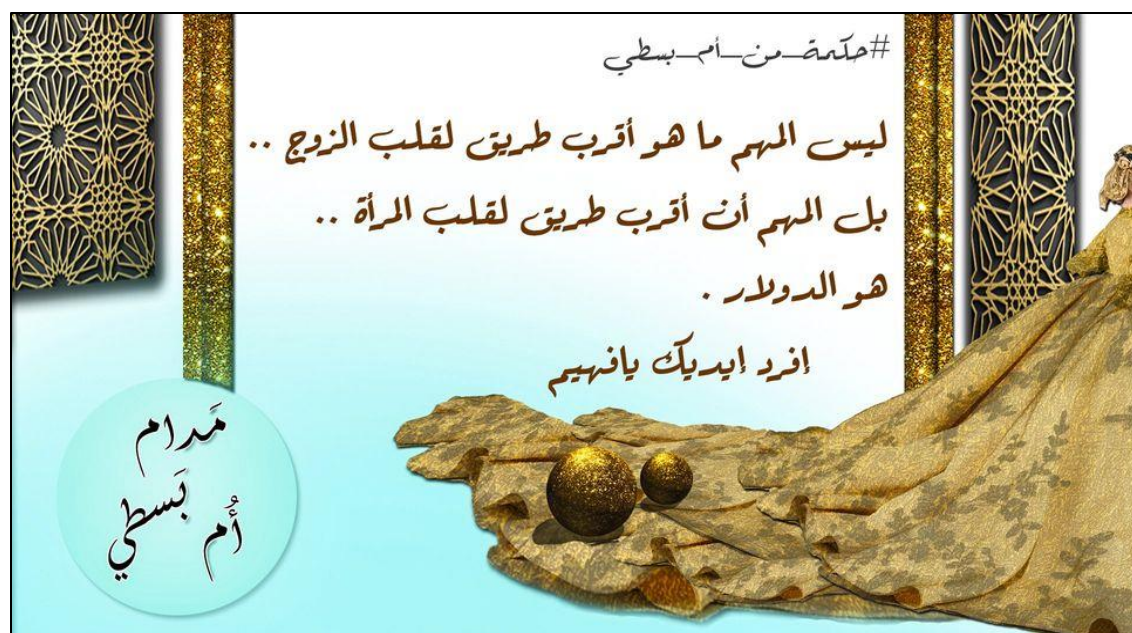
مدام أم بسطي ..

هل تابعت حسابها الجديد على الفيسبوك ؟!

السعادة والمرح من حقائق الإنسان التي لا بد منها ليتجاوز مشاغل هذه الحياة ، و قد قَدّمت له بروح فنية وثقافية متمثلة بعالم الكائن النادر

(مدام أم بسطي)

تلك الشخصية السورية الدمشقية الكوميدية التي تفوقت على كل نجومات الكوميديا السورية في هذا العصر .



دورات وعلوم د. هانيبال يوسف حرب

أعلنت FG Group Academy عن تقديم religikrok بمناسبة إطلاق و نشر الكتاب الجديد لسماحة المفكر الإسلامي الشيخ د. هانيبال يوسف حرب حفظه الله تعالى والذي يحمل عنوان (الحب كما أراه) . بدأت هذه الفعالية في الثاني عشر من شهر أيلول/ سبتمبر عبر تطبيق التليغرام بحضور نخبة من العلماء والمثقفين والمحبين حول العالم .



تابعها عبر الرابط التالي :

https://t.me/joinchat/AAAAAED7FS6ubTxm_WJ58Q

فتح أبواب السماء

كتبه الشيخ الدكتور المقرئ عبدالله كشكوش المقدسي

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .. أهلاً بكم أحببتنا قراء مجلتنا (هاهو) .

نتفكر اليوم في حديث رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم التالي :
عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال : (بَيْنَمَا نَحْنُ نُصَلِّيْ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذْ قَالَ رَجُلٌ مِّنَ الْقَوْمِ: اللَّهُ أَكْبَرُ كَبِيرًا، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا، وَسُبْحَانَ اللَّهِ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : مَنْ الْقَائِلُ كَلِمَةً كَذَا وَكَذَا ؟ قَالَ رَجُلٌ مِّنَ الْقَوْمِ: أَنَا ، يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ : عَجِبْتُ لَهَا ، فَتَحَتْ لَهَا أَبْوَابَ السَّمَاءِ ، قَالَ ابْنُ عُمَرَ: فَمَا تَرَكْتُهُنَّ مُنْذُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ ذَلِكَ) صحيح مسلم.

يَفْتَحُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبِيدِهِ مَا يَشَاءُ كَيْفَمَا يَشَاءُ أُنَى شَاءَ ، لَا يَعْجِزُهُ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَذَلِكَ مُصَدِّقًا لِقَوْلِهِ تَعَالَى: (مَا يَفْتَحُ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَّحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكُ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ) سورة فاطر الآية (2). وفي هذا الحديث الشريف العظيم الجليل نرى أن أحد الصحابة رضوان الله تعالى عليهم قال أثناء صلاته مع رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم

و آله و سلم كلمات سمعها منه النبي صلى الله عليه وآله وسلم ، فسأل عن القائل فقال رجل : أنا يا رسول الله ، فتعجب رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم من قدرة هذه الكلمات الطيبات التامات على فتح أبواب السماء عند ذكرهن ، واختراقهن السموات السبع ووصولهن إلى ما يشاء الله تعالى لهن الوصول.

فَعَلِمْنَا مِنْ ذَلِكَ أَنَّ إِحْدَى طَرِيقِ فَتْحِ أَبْوَابِ السَّمَاءِ هِيَ ذِكْرُ اللَّهِ تَعَالَى بِذِكْرِ مَخْصُوصٍ مُّعَيَّنٍ ، فَكَمَا هُوَ مَعْلُومٌ أَنَّ أَبْوَابَ السَّمَاءِ لَا تُفْتَحُ إِلَّا بِإِذْنِ ، وَقَدْ جَاءَ الذِّكْرُ فِي هَذَا الْحَدِيثِ الشَّرِيفِ :
اللَّهُ أَكْبَرُ كَبِيرًا : أَي أَنَّهُ سُبْحَانَهُ أَكْبَرُ مِنْ أَنْ يُنْسَبَ إِلَيْهِ مَا لَا يَلِيقُ بِكَمَالِهِ وَجَلَالِهِ .

والحمد لله كثيراً : أَي نَحْمَدُهُ حَمْدًا كَثِيرًا مُّسْتَفِيزًا ؛ لِأَنَّهُ سُبْحَانَهُ أَهْلُ ذَلِكَ .. فَهُوَ أَهْلُ الْحَمْدِ وَالتَّقْوَى وَالْمَغْفِرَةِ .
وسبحان الله : أَي أَنَّنَا نَنْزِعُهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَنْ كُلِّ عَيْبٍ وَنَقْصٍ وَمَا لَا يَنْبَغِي أَنْ يُوصَفَ بِهِ .

وبُكْرَةً وَأَصِيلًا : أَي فِي أَوَّلِ النَّهَارِ وَآخِرِهِ، وَهَذِهِ الْأَوْقَاتُ مِنْ أَفْضَلِ الْأَوْقَاتِ عِنْدَ اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى وَذَلِكَ لِاجْتِمَاعِ مَلَائِكَةِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ فِيهِمَا .

قال ابن عمر: فما تركتُهنَّ مُنْذُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ ذَلِكَ.

فهو قد علم سرّاً من الأسرار الثمينة .. فأتى له أن يفرط فيه ؟

نلتاقكم في عدد قادم إن شاء الله تعالى .. دمتم طيبين.

إلى مَنْ يهمه الأمر (الجزء 8)

بقلم الأستاذ : خلدون لبزو

- زوجتي الحبيبة هل القهوة جاهزة ؟ أنا في غرفة المكتب لأتأكد من جاهزية حاسوبى ؟

هذا أول يوم لصديقنا الدكتور الجامعي بإعطاء محاضرات أون لاين بسبب الأوضاع الصحية في البلاد .

دخل صديقنا المنصة الإلكترونية وألقى التحية لبدء المحاضرة الأولى ، مرت الساعة وأنهى محاضرتة ، ثم جلس مع زوجته وأخبرها أن هذا التوجه جيد ففيه راحة وللطالب أيضاً ، أيدت زوجته كلامه ولكنها تساءلت : هل يكون الحضور عادة كاملاً كما اليوم؟! ففكر صديقنا محتاراً : هل يعقل أنهم مرتاحون لهذا النظام ؟ أم أنهم فقط يدخلون المنصة ؟ لا .. لا (كانت إجابته لنفسه) .

مرت الأيام في هذا الفصل الدراسي وصديقنا يراقب ويفكر بمدى التزام الطلاب بالحضور ؛ وهذا الأمر غير مسبوق عموماً خلال أيام الدراسة الجامعية !! فقرر أن يستخدم أسلوباً جديداً ..

في اليوم التالي و عند دخوله المنصة الإلكترونية ألقى التحية كما يفعل في كل مرة ؛ ولكنه في هذه المرة طرح سؤالاً تفاعلياً للتأكد من الحضور .. فلقي سؤاله تفاعلاً من عدة طلبة .

كرّر العملية لعدة أيام .. فتنبّه إلى أنّ الإجابات كانت تأتي من نفس الطلبة!

بعد عدة محاضرات قرّر اتباع أسلوب جديد وهو أن ينادي على أسماء بعض الطلبة في منتصف المحاضرة و لأكثر من مرة ليتفاجأ من عدم ردهم !

حزن صديقنا ولكنه بقي متمسكاً بحسن النية .

تبادرت إلى ذهنه فكرة جديدة وهي أن يطلب من الطلاب - كنشاط خلال الفصل - تقديم ورقة بحث عن موضوع معين ، وهذا ما كان.. و سلّم الطلاب أوراقهم البحثية.

مضت أيام الفصل الدراسي وحدد صديقنا موعد الامتحان.. إنه يوم الامتحان .. وقد قرر صديقنا الدكتور أن يكون الامتحان كتابياً وليس بأسلوب (ضع دائرة) ، و أرسل السؤال إلى المنصة .. وهنا كانت المفاجأة!!

إنه نفس السؤال موضوع ورقة البحث !! انتهى وقت الامتحان وخرج الجميع من المنصة. في اليوم التالي دخلت زوجة صديقنا غرفة مكتبه فوجدته حزينا فسألته متعجبة : ما بالك ؟ لم أرك هكذا طوال فترة عملك الأكاديمي !

نظر في وجهها وعيناه تأملها نظرات الحزن والاستغراب ورد عليها قائلاً : بدأ الفصل الدراسي وتعجبت من نسبة الحضور ؛ ولكنني بالمقابل قلت إن الطلبة مرتاحون أكثر، و بدأت بطرح الأسئلة التفاعلية فوجدت تفاعلاً من بعض الطلبة ، و من ثم بدأت بمناداة بعض الطلبة فلم يجيبوا!! و مع ذلك كان لدي أمل بالتزامهم ..

ولكن أن أرسل إليهم سؤالاً وحيداً في الامتحان ويكون السؤال نفس سؤال موضوع ورقة البحث وتصلني الإجابات بعد دقيقة ودقيقتين وب نفس الأخطاء الإملائية؟! هذا صعب. إنها سنتي الأكاديمية الأخيرة..

هؤلاء الطلبة جعلوني أشعر بالعار والأسف على الوضع الذي وصلنا إليه...

زوجتي الحبيبة : هل الخطأ هو أسلوبى ؟ أم أن الأهل أساءوا تربية أبنائهم الطلاب ؟

لم تجب الزوجة والتزمت الصمت ... بدوري أضيف : هل أسأنا استغلال التكنولوجيا؟ أم أن الرقابة الذاتية ذهبت أدراج الرياح ؟

أترك لكم الإجابة بعد التفكير في قصة صديقنا .. وإلى لقاء جديد .

Hot coffee
Happy children

لاحظ في المثال الأول hot coffee (قهوة ساخنة) كيف سبقت الصفة hot الاسم coffee.
وفي المثال الثاني happy children (أطفال سعداء) كيف سبقت الصفة happy الاسم children.

أما إذا جاءت الصفة بعد الفعل فهي تصف الأسماء أيضاً و لكن بصورة غير مباشرة وتُسمى predicatively مثل:

He is clever
The house was quite
I feel cold
He became angry

لاحظ الصفات في الأمثلة السابقة clever/quite/cold/angry كيف أتت بعد الأفعال وهي هنا في محل مفعول به.

للتذكير بتركيب الجملة فهي كما ذكرنا كثيراً في محاضرات سابقة تتكون من:
فاعل + فعل + مفعول به.

Subject + Verb + Object

ويتضح من الأمثلة الأخيرة أن الصفات في محل المفعول به object لأنها من حيث التركيب جاءت بعد الفعل.

من سلسلة تعلم اللغة الإنجليزية

((الصفات adjectives))

تقديم : د. صبحي المقرع

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

أهلاً وسهلاً بكم في سلسلة تعلم اللغة الإنجليزية .

تحدثنا في محاضرات سابقة عن أن الكلمات تنقسم في اللغة الإنجليزية بشكل أساسي إلى أسماء و (nouns) وضمائر (pronouns) وأفعال (verbs) ، و قد فصلنا في بعضها وأشرنا إلى بعضها الآخر .
واليوم إن شاء الله تعالى سنتعرف بالتفصيل على الصفات (adjectives).

ما هي الصفات؟

الصفات هي الكلمات التي تستخدم لوصف (إشارة إلى حال) اسم أو ضمير.
وعادة ما تكون الصفات مقترنة بالأسماء أو الأفعال المساعدة ، فإذا جاءت الصفة قبل الاسم الذي تصفه مباشرة سُميت attributively كما في الأمثلة التالية :

الصفات adjectives

والآن سنتعرف على اللواحق التي تدل على الصفات وهي :

able – ible – al – ial – ar – ed – ful – ent – ic – ical – ish – ive –
ative – less – eous – ious – ous – y

انظر الصورة التالية والتي تحوي هذه اللواحق وأمثلة على كل واحد منها:

suffix	examples
- able, -ible	acceptable, usable, inedible
- al, - ial	normal, final, comical, radial
- ar	particular, similar, familiar
- ed	confused, aged, excited
- ful	masterful, wishful, beautiful, careful
- ent	excellent, frequent, ancient
- ic	frantic, heroic, basic, scientific
- ical	hysterical, political
- ish	amateurish, childish
- ive, - ative	active, attractive, talkative
- less	endless, priceless, careless, senseless
- eous, - ious, - ous	erroneous, anxious, famous, serious
- y	angry, busy, windy, wealthy

الآن وبعد معرفة هذه اللواحق التي تميز الصفات تستطيع بسهولة تمييز الصفة الموجودة في الجملة ؛ فمثلاً في الجملة التالية :

.The bird is colorful

الكلمة colorful تنتهي بالمقطع ful وبالتالي ندرك أن هذه الكلمة صفة.

كيف نميز الصفة عن غيرها من الكلمات في الجملة ؟

نستطيع تمييز الصفات باللغة الإنجليزية حسب موقعها في الجملة و معنى الجملة ، وفي أغلب الأحيان من خلال نهاية الكلمة / الصفة .

إذاً يمكن معرفة الصفة من غيرها في الجملة من خلال نهاية الكلمة (الملحقات) أي بعض المقاطع التي تميز الصفة عن غيرها ؛ فبمجرد حفظ هذه المقاطع تستطيع عندها تحديد الصفة في الجملة وإن لم تدرك معناها، ولكن الأصل هو معرفة معنى الكلمة لتحديد ماهيتها خاصة و أن هناك مجموعة من الصفات لا تنتهي بالملحقات التي أشرت لها الآن.

ومن أبرز الصفات التي لا تنتهي باللواحق الخاصة بالصفة والتي لا بد من حفظها الصفات التالية :

Big	small	صغير	كبير
Clever	stupid	غبي	ذكي
good	bad	سيء	جيد
Hot	cold	بارد	حار
Long	short	قصير للأشياء	طويل للأشياء
New	old	قديم	جديد
Rich	poor	فقير	غني
Sick	healthy	سليم أو معافى	مريض
Strong	weak	ضعيف	قوي
Tall	short	قصير للأشخاص	طويل للأشخاص
Thin	fat	سمين	نحيف
Young	old	كبير في السن	شباب

الصفات adjectives

وصف مجموعة من الناس : Spanish
Spaniards often drink tea. = Spanish
people often drink tea

وصف مجموعة من الناس : Chinese
The Chinese enjoy fireworks. = Chinese
people enjoy fireworks

لاحظ عند التعامل مع وصف مجموعة من الناس أننا نستطيع استخدام الصفة كما هي أو نتبعها بـ people

The Chinese=Chinese people

ولكن لا تبقى الصفة كما هي دائماً كما في مثال :

Spaniards=Spanish people

لذا يجب أن نتعرف على اسم كل بلد وكيف نشق الصفة منها وكيف تصبح صفة الشخص المنتمي لهذا البلد وذلك موجود في القائمة التالية وبترتيب أبجدي. أريد الإشارة قبل قائمة البلدان والجنسية إلى أنه في بعض الحالات قد يُستخدَم الاسم الدال على الجنسية أو الإقليم للإشارة سلبياً إلى الأشخاص، وقد يرجع ذلك لأسباب سياسية أو تاريخية .

لذا يُفضّل الكثير من الناس تَجَنُّب استخدام الاسم بهذه الطريقة ، ولكن بدلاً من ذلك يقومون باستخدام صيغة حيادية كاستخدام الصفة وإتباعها بكلمة "people" أو استخدام كلمتي "people from" وإتباعهما باسم البلد أو الإقليم.

توضح الأمثلة أدناه والتي بجانبها علامة النجمة (*) هذا الاستخدام غير المرغوب والذي يحمل معنىً سلبياً، و يوجد بين القوسين صيغ بديلة أقل سلبية يمكن استخدامها.

فيمايلي قائمة بأسماء بعض البلدان والصفات والأسماء المشتقة منها:

كما يجب التنويه إلى أن الألوان هي صفات أيضاً .



الجنسيات :

يمكن اشتقاق الأسماء والصفات التي تدل على الجنسية من أسماء البلدان في اللغة الإنجليزية ؛ و لتوضيح ذلك انظر للأمثلة التالية :

الدولة : I live in Jordan .

الصفة : He likes Jordanian food .

الأصول : Khaldoun is a Jordanian person. = He is from Jordan .

.He is Jordanian =

الصفات adjectives

ويمكن أن تصبح :

I have an amazing new car

وذلك بإضافة الصفتين amazing و new قبل الاسم car

وهنا يتبادر لذهننا السؤال التالي : بما أن amazing و new صفتان سبقتنا الاسم هل نستطيع أن نعكس ترتيب الصفات بحيث تصبح الجملة :

I have a new amazing car

أو بصيغة أخرى : هل من ضابط يجب الالتزام به عند ترتيب الصفات إن كانت الجملة تحوي أكثر من صفة لنفس الاسم ؟
نعم هناك ضابط ، وهذه المعلومة مهمة جداً وذلك لأن متعلمي اللغة يقعون في خطأ الترتيب في بعض الأحيان.

Order الترتيب	relating to ما تخرج عنه الصفة	Examples أمثلة
1	opinion	unusual, lovely, beautiful
2	size	big, small, tall
3	physical quality	thin, rough, untidy
4	shape	round, square, rectangular
5	age	young, old, youthful
6	color	blue, red, pink
7	origin	Dutch, Japanese, Turkish
8	material	metal, wood, plastic
9	type	general-purpose, four-sided, U-shaped
10	purpose	cleaning, hammering, cooking

الاسم	الصفة	الإقليم الجغرافي / القارة
an African* (شخص أفريقي، شخص من أفريقيا)	African	Africa
an Asian* (شخص آسيوي، شخص من آسيا)	Asian	Asia
a European	European	Europe
a Central American	Central American	Central America
a Middle Easterner	Middle Eastern	Middle East
a North African	North African	North Africa
a South American	South American	South America
a Southeast Asian person	Southeast Asian	Southeast Asia

الآن وبعد دراسة الصفات أصبحنا نستطيع إثراء جملنا وعدم الاكتفاء بشكل الجملة البسيط هذا.
فمثلاً الجملة البسيطة :

.I have a car

بعد تعلم الصفات يمكن أن تصبح :

. I have a new car

أي أضفنا الصفة new قبل الاسم car.

الصفات adjectives

والآن سنحاول تطبيق ما تعلمناه من خلال هذا التمرين :

حيث كل جملة تحوي أكثر من صفة والمطلوب ترتيب الصفات تبعاً لما تعلمناه.

أعد ترتيب الصفات الموجودة أسفل كل جملة مع أخذ مسألة أولويات ترتيب الصفات بعين الاعتبار .

1. Adress
red/nice

2. Aman
silly/old

3. Aman.
young/nice/handsome

4. What an cup.
old/amazing/little/Chinese

الإجابات :

1. a nice red dress.
2. a silly old man.
3. a nice handsome young man.
4. What an amazing, little, old, Chinese cup and saucer.

هناك بعض الصفات يتبعها حرف الجر to عندما تكون صفة خبرية ، انظر المثال التالي:

حساس لـ : She's allergic to cats

انظر الجمل التالية :

1 6 8
It was made of a strange, green, metallic material.

2 4 8
It's a long, narrow, plastic brush.

في المثال الأول : هناك ثلاث صفات سبقت الاسم material وهذه الصفات
strange/green /metallic

وقد رتبناها بهذا الشكل لأن الصفة strange تمثل الرأي opinion والأولوية له كما ذكرنا ، ثم الصفة green وهو لون يأتي في الترتيب السادس كأولوية لذلك ذكرناه بعد الرأي ، وأخيراً الصفة metallic والتي تصف طبيعة المادة وترتيبها الثامن لذلك وردت هذه الصفات بهذا الترتيب.

.It was made of a strange, green, metallic material

المثال الثاني : أيضاً هناك ثلاث صفات سبقت الاسم brush وهي
long/narrow/plastic
وقد راعينا ترتيب الصفات كما الجدول السابق حيث long تصف الحجم size
Narrow تصف الشكل shape
Plastic تصف طبيعة المادة وبذلك أصبحت الجملة :

It's a long, narrow, plastic brush

الصفات adjectives

وهذه أهم الصفات المتبوعة بحرف الجر of :

Aware	مدرك	Full	مملوء
Bereft	مفجوع	Heedless	مهمل , غافل
Capable	قادر	Illustrative	تزييني , توضيحي
Characteristic	مميز	Incapable	عاجز
Desirous	تواق	Indicative	دلالي
Devoid	خالي , مجرد	Mindful	منتبه , يقظ
Fond	مولع	Representative	ممثل لجهه معينه

كما أن هناك بعض الصفات المركبة مثل :

Air-conditioned	Life-size
Audio-visual	Middle-aged
Brand- new	North-east
Breast-fed	North-west
Drive-in	Present-day
First-class	Second-class
Front-page	Second-hand
Half-price	South-east
Ice-cold	South-west
Last-minute	World-famous

وهذه قائمة بأهم الصفات التي يتبعها حرف الجر to

Accustomed	متعود	Prone	ميل
Adjacent	مجاور	Proportional	متناسب
Allergic	حساس	Proportionate	متناسب
Attributable	منسوب	Reconciled	مكافئ
Attuned	مناغم	Related	متصل او متعلق
Averse	مكروه	Resigned	مستقل
Close	قريب	Resistant	مقاوم
Conducive	باعث	Similar	مماثل
Devoted	مكرس	Subject	تابع , معرض , مطيع
Impervious	منيع	Subservient	خانع , مذعن
Injurious	ضار	Susceptible	قابل , عرضه
Integral	مكمل	Unaccustomed	غريب , غير مالوف

وكذلك بعض الصفات تكون متبوعة بحرف الجر of عندما تكون نعت خبري كما
الأمثلة التالية :

He was aware of the danger that faced him . مدرك ل .
They seemed capable of winning their first game of the season . قادر على .
His mind seemed to have become incapable of any thought . عاجز عن .

الحبيب

من مدرسة الحب الإلهي
المجددي الهانيبالي الكمالي
روح الحب المعاصر

يَمْضِي العُمُرُ كُلُّهُ فِي حُبِّ اللَّهِ تَعَالَى ..

فَإِذَا بِنَا عِنْدَ المَوْتِ ..

لَا يَنْتَهِي الحُبُّ وَلَا يَمُوتُ ..

بَلْ يَحْمِلُنَا إِلَى الحَبِيبِ

وَنُعَوِّضُ كُلَّ فَوْتٍ ..

سماحة المفكر الإسلامي
الشيخ د. هانيبال يوسف حرب

(خَوَاطِرُ الْحُبِّ)

اليوم لِلْحُبِّ ..
و غداً لِلْعِشْقِ ..
ما زالَ أَمَامَنَا مُتَّسِعٌ مِنَ الْوَقْتِ ..
نَخْطُو خُطَى الْحُبِّ ..
و نَسْتَلِدُّ مِنْ قَطْرَاتِ النَّدى التي تتراكمُ
على أوراقِ أرواحنا لِنُنْعِشَها ونُزَكِّيَها ..

الأستاذة هناء صبري

الحبيب

من مدرسة الحب الإلهي
المجددي الهانيبالي الكمال
روح الحب المعاصر

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

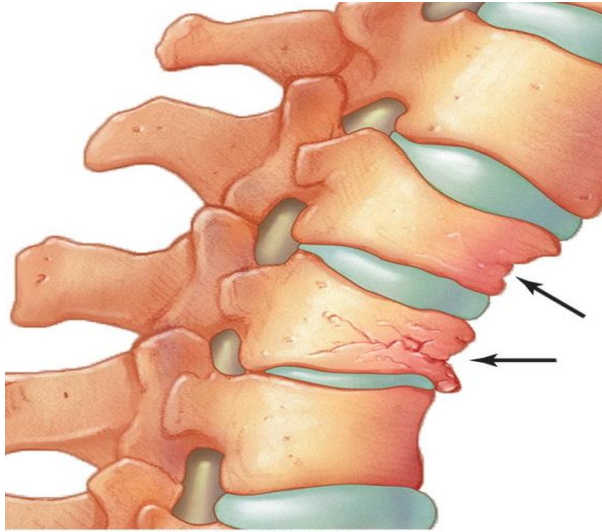
سنتابع معاً إن شاء الله تعالى حديثنا عن هشاشة العظامية
(المضاعفات والتشخيص)

المضاعفات :

تؤدي الإصابة بهشاشة العظام إلى كسور العظام وخصوصاً في العمود الفقري أو الورك ، و يحدث كسر عظمة الورك عادةً بسبب السقوط ، ويمكن أن يؤدي إلى الإعاقة أو الوفاة خلال العام الأول بعد الإصابة .
في بعض الحالات يمكن أن تحدث كسور العمود الفقري حتى في حال عدم التعرض للسقوط وخاصة العظام التي تشكّل العمود الفقري (الفقرات) و التي يمكن أن تضعف إلى درجة الانكماش مما يؤدي إلى ألم في الظهر و نقص الطول واتخاذ وضعية التقوس إلى الأمام في العمود الفقري .

التشخيص :

يمكن قياس كثافة العظام بواسطة جهاز يستخدم مستويات منخفضة من الأشعة السينية لتحديد نسبة المعادن في عظامك ، وخلال هذا الاختبار غير المؤلم سيطلب منك الاستلقاء على طاولة بينما يمرّ ماسح ضوئي فوق جسمك .
في معظم الحالات تُفحص بضعة عظام فقط - عادةً في الورك والعمود الفقري - .



الأسهم تُشير إلى موقع الكسور في العمود الفقري

هشاشة العظام

الجزء الثالث

(المضاعفات والتشخيص)

الدكتورة : نضال ترماني



تقنية شبكات الجيل السادس

أ. نور هرشو

بسم الله الرحمن الرحيم
و الصلاة والسلام على سيدنا نور الوجود والحب الأعظم والهادي
الأكرم وعلى آله وصحبه وسلم

بات عصرنا اليوم يستخدم تقنية الـ 4G ، و قد صُرِّح أنه سيتم بدء العمل باستخدام شبكات الجيل الخامس 5G في نهاية هذا العام 2020 علماً أن الكثير من بلدان العالم لم تبدأ بعد باستخدام هذه التقنية ، وبالرغم من ذلك فقد تم الكشف عن دراسات حديثة في جامعة فنلندا تقوم بدراسة تقنية 6G .. و مقالتنا هذه تتكلم عن هذه التقنية التي ستجتاح العالم حسب ما ذكر في عام 2030 .



ما هي تقنية شبكات الجيل السادس 6G ؟
تقنية شبكات الجيل السادس 6G :

في الوقت الحالي ليس هناك تعريف دقيق لهذه التقنية .. لكن حسب الشائعات التي تناقلت فإن هذه التقنية سوف تغير شكل الإنترنت حيث ستكون سرعته كبيرة جداً بمعدل نقل البيانات قد يبلغ 1Tb في الثانية كتحميل ما يتراوح بين 40 إلى 50 فيلماً بجودة 4K على جهازك في غضون ثانية واحدة ، بالإضافة إلى أن المحطات القاعدية ستضم عدداً ضخماً من المستخدمين قد يفوق المليون مستخدماً التي تستخدمها محطات الجيل الخامس ، وكل شيء سيكون متاحاً بين يديك مباشرة عند استخدامك لشبكات الجيل السادس.

ما هي فائدة هذه التقنية؟

إن جميع الوسائل التي تعتمد على شبكات الإنترنت سوف تتحسن ويتم أداؤها بشكل أسرع وبوقت أقل عند استخدام شبكات الجيل السادس ، فكل ما نملك من واقع معزز و واقع افتراضي و روبوتات و ذكاء اصطناعي سوف يتم تطويره ، وربما يتم اكتشاف واقع جديد بهذه التقنية (تقنية 6G) تأخذنا لتطور عالٍ جديد .

وسيكون للاقتصاد الرقمي الذي طوّرت تقنية الجيل الخامس وطوّرت إتاحتها بين البشر وسرعة الوصول إليه سيكون له القدرة التنافسية في المستقبل و سيكون المحرك الرئيسي بين دول العالم ، فإن العالم في تطور مستمر و في اكتشافات جديدة كل يوم .

كل الذي ذكر عن تقنية 6G هو مجرد تداولات لهذه التقنية حيث لم يتم الانتهاء من تطوير هذه التقنية بعد .

الحمد لله رب العالمين الذي خلقنا و خلق كل شيء بمقدار ، فكل الاكتشافات السابقة و الاكتشافات الحديثة الآتية ما هي إلا مجرد معلومات أزلية منذ القدم أذن لها الرب تعالى بالخروج اليوم لتكون متاحة لكل البشر .

اهزم الوحش

د. نور ميري

المجتمعات .. المسؤوليات .. ضيق الوقت .. صعوبة المعيشة .. الأمراض .. السياسات .. إلخ إلخ إلخ .. جميعها وأكثر وقفت في طريقه ، كانت تخيفه كلما حاول أن يخطو خطوة نحو الأمام ، كانت تزار في وجهه .. تُكشّر عن أنيابها كالوحوش .. تهدده بأن يعود إلى الوراء .. تخبره :

ابق في مكانك كي لا تخسر أمانك .. حتى نفسه التي بين جنبيه باتت ألدّ أعدائه ... قال لها : كل ما أردته كان السعي لعمل الخير .. الدعوة إلى الله تعالى .. بكلمة حب .. بحرف صدق .. بموقف حق .. بنصيحة لأخ من القلب .. فلا تخونيني ... فأنت ما بقي لدي .. إن تدنيت خسرت .. و إن سموت (ارتقيت) فرنا معاً بجنة عرضها السموات والأرض ..

قالت له : حسناً سأعينك ...

تفاجأ !!

فأردفت قائلة : لقد جعلتني أذوق من قبل مذاقاً لن أنساه .. فسألها متعجباً : و ما هو؟!

فأجابت : ((حب الله تعالى)) .. فإني لم أجد له مثيلاً ..

فإني بالمزيد المزيد ... و سأعينك . و من يومها .. قرّر أن يهزم الوحش .. أن يكون شجاعاً .. و يحاول من جديد .. أن يعدّ العدة .. يخطط .. يفكر .. أن يستعين بأسماء الله تعالى و آياته المقدسة ليستجلب المزيد من المدد ..

أن يتفكر في الموت و الحياة أكثر كي يتعظ .. ليس متأكداً من أنه لن يتعثّر ثانية .. لكنه نوى أن يحاول عندها من جديد .. و ينهض ليكمل المسير ... فقد علم أن النية فاعلة في الأكوان بسم الله .. و فاعلة في قدره .. وأن الأكوان بيد الديان .. و الأمان من الرحمن . سوف يُوقظ لحظات حبه مع ربه .. و يُغذي بها نفسه .. و يبحث عن المزيد .. فقد وجد للحب مذاقاً لذيذاً فريداً و سلطاناً غريباً و نفوذاً عجباً ..

سيكون بالله تعالى لا بنفسه .. سيعزم .. و يُحسن الظن بالله تعالى .. و يتوكل عليه .. ويتابع ما يكون .. فقد أيقن أكثر بأن لا حول ولا قوة إلا بالله .. وأنّ ما شاء الله كان و ما لم يشأ لم يكن .. و في ذلك فليتنافس المتنافسون ♥

برنامج خفايا و أسرار

بسم الله الرحمن الرحيم
(فَقَضَاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ فِي يَوْمَيْنِ وَأَوْحَىٰ فِي كُلِّ
سَّمَاءٍ أَمْرَهَا وَزَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِمَصَابِيحَ وَحِفْظًا
ذَٰلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ) فصلت 12

إن الولوج إلى مملكة الأحجار الكريمة ليس بالأمر البسيط بل يحتاج إلى مطالعة واططلاع أو خوض تجارب عديدة وواسعة للإحاطة بهذا العالم و أسرارهِ وخباياه ، فكيف بمن جمع كلاً من الجانب النظري والعملية في هذا العالم ؟
نعم .. إن هذا ما يميز برنامج الأحجار الكريمة (خفايا و أسرار) فكثيرة هي موارد معرفة تفاصيل وخصائص كل حجر من الأحجار الكريمة إلا أن معدّ ومقدم هذا البرنامج يُعتبر خبيراً ومرجعاً هاماً فيما يتعلق بالأحجار الكريمة خاصة في تقييمها واختبارها .

الدكتور أوس العبيدي من العراق يقدم على راديو الإف جي برنامج الأحجار الكريمة (خفايا و أسرار) وهو برنامج تعليمي يصف في كل حلقة من حلقات البرنامج و خلال ثلاث دقائق خاصية حجر من الأحجار الكريمة مع نبذة تاريخية عن وجوده وإشارة جغرافية إلى أماكن تواجده ومصادره .
برنامج (خفايا و أسرار) برنامج شيق في طريقة طرحه للمعلومات ، أنصحكم جميعاً بمتابعته .

Radio Family Group

بقلم : د. صبحي المقرع



www.radiofg.org

الكركم

تقديم الأستاذة : نوال الغريفي



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

سمعت الكثير عن الكركم .. نعم إنه نبات رائع ومفيد ..

- ولكن كيف تستخدمه بالضبط عندما تكون لديك مشاكل صحية ؟
- وما هي الجرعات الفعّالة ؟

الكركم

بسم الله الرحمن الرحيم

أولاً - ملاحظة سريعة حول النبات :

اسمه الكركم الطويل *Curcuma longa* هو نبات معمر ينتمي إلى عائلة زنجبراسيا أي من نفس عائلة الزنجبيل و هو أمر مثير للاهتمام لأننا سنجد بعض الخصائص المشتركة مثل الجانب المضاد للالتهابات.

الكركم موطنه آسيا، و تعتبر الهند اليوم أكبر منتج ومصدر للجزور في العالم ، كما يتم إنتاج الكركم أيضاً في إندونيسيا والصين و بنغلاديش إلخ ..

إنه من التوابل المشهورة في الهند في المجال الطبي وكذلك في المطبخ ، و ربما تعلمون أنه من أهم التوابل الرئيسية التي تدخل في صناعة الكاري . و الجزء المستخدم في المجال الطبي هو الجذور ذو اللون البرتقالي.

مكوناته :

3% إلى 5% زيوت عطرية ، تحتوي على كيتونات ، سيسكيتيربين ، زنجبرين ، فيلاندرين ، سابينين ، سينول ، وبورنيول .

أصباغ صفراء بين 3% و 6% و تُعرف أيضاً باسم ديارتيتانويد ، كما يحتوي على الكركمين ديفيرولويل ميثان ، السكريات ، الصمغ .

الخاصية الأكثر أهمية و التي جعلته حقاً من الأدوية العشبية الرئيسية

هي قدرته على تقليل الالتهاب أينما كان، حتى أن مكونات الكركم تمكنت من الوصول إلى الأماكن التي لا يمكن إلا لمواد قليلة الوصول إليها مثل الدماغ و الذي هو محمي بواسطة الحاجز الدموي الدماغي والذي يسمح بمرور القليل من المواد ، فالكركم مضاد للالتهاب أي أنه يعمل في كافة أنحاء الجسم لتهذئة الالتهاب.

خاصية أخرى مثيرة للاهتمام هي أنه أحد مضادات الأكسدة الرئيسية إذ يحمي خلايانا و حمضنا النووي من هجمات الجذور الحرة ، وهو ذو تأثير متفوق على مضادات الأكسدة القوية الأخرى مثل فيتامين أي أو البيتاكاروتين .

خاصية أخرى وهي أن الكركم يحمي خلايانا من الإشعاع فهو يقلل من تلف الكروموسومات ، و تبين من خلال بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن مادة الكركم تمنع أيضاً تطور السرطان الناجم عن الإشعاع.

بالإضافة إلى ذلك يبدو أن الكركم يحمي الخلايا السليمة ويجعل الخلايا السرطانية أكثر حساسية للعلاج الإشعاعي.

إنَّ خصائصه المضادة للالتهاب والأكسدة تجعله عنصر رئيسياً للوقاية من الأمراض التنكسية و الأمراض الالتهابية المزمنة (هشاشة العظام وما يتبعها).

- إن أمراض القلب والأوعية الدموية و الأمراض العصبية و السرطان في تطور مستمر ، و كل هذه الأمراض مرتبطة بوجود شرطين متداخلين هما : احتياطي الشخص من مضادات الأكسدة التي تتأثر بضغوطات الحياة ، و وجود التهابات خفيفة مستمرة تصبح مزمنة و مسببة للأضرار.

و يسمى الأمريكيون هذه الحالة (inflammaging) وهي مزيج من الالتهاب والأكسدة المسببة للشيخوخة المبكرة وعادة ما يظهر هذان العاملان لسنوات قبل ظهور المرض التنكسي . فإذا تمكنت من فهم هذه النقطة ستعلم ضرورة دمج الكركم في حياتك بشكل منتظم.



- نخرج من موضوع الوقاية من الأمراض التنكسية لنرى الآن المشاكل الصحية المختلفة و التي أثبت الكركم فاعليته و دوره الإيجابي فيها . كل التهاب سواء أكان التهاب مفاصل أو عضلات أو أوتار (هشاشة عظام ، التهاب مفاصل روماتويدي ، الألم العضلي الليفي

التهاب الفقار اللاصق ، التهاب الأوتار ، آلام الظهر .. وما إلى ذلك) إن لم يستطع الكركم إزالته إلى الأبد فإنه سيساعدك على إدارته بشكل أفضل . عندما يكون التهاب الأعصاب في طبقة المايلين كما هو الحال في التصلب المتعدد يمكن للكركم أن يساعد في تهدئة هذا الالتهاب واستقرار الوضع

وكذلك الأمر في كل ما يتعلق بالتهاب أو تقرح في الأغشية المخاطية الهضمية. تخبرنا الدراسات أن الكركم و بالاستعمال الموضوعي يساعد على القضاء على قرحة الفم المزمنة و كذلك يمنع تراجع اللثة.

- نذهب إلى القسم الأسفل من الجسم حيث نرى أن الكركم يمكن أن يساعد في تهدئة التهاب المريء الذي يمكن أن يحدث عندما يكون لديك ارتداداً معوياً ، كما يساعد الكركم في علاج قرحة المعدة والإثني عشر.

- يعمل الكركم ضد التهاب القولون التقرحي أو داء الكرون ؛ و هاتان الحالتان خطيرتان للغاية ومن الواضح أنهما يتطلبان متابعة طبية إلا أن الدراسات أكدت الخصائص المهدئة للكركم في هذه الحالات حيث أن هناك عدداً من المرضى تمكنوا من تقليل جرعات الدواء بشكل كبير أو التوقف تماماً عن تناولها تحت إشراف الطبيب طبعاً.

- الكركم له تأثير فعال في التهابات الدماغ ، و يستعمل في حالات الانهيار العصبي لأنه مضاد للاكتئاب ، و الجدير بالذكر أن بعض حالات الانهيار العصبي ناجمة عن التهابات في الدماغ فهو فعال في كلتي الحالتين.

- كذلك في حالة الالتهاب القوي الذي يؤدي إلى فقدان القدرات المعرفية لدى كبار السن المصابين بداء الزهايمر فالكركم يعمل على تهدئة الالتهاب ويساعد على استقرار الوضع.

- الكركم حام كبير للكبد : فإذا كان هناك ألم أو تليف بالكبد فيمكن للكركم أن يساعد في الحد من الضرر، وقد أثبتت الدراسات ذلك بتجارب أقيمت على أشخاص استهلكوا كحولاً ومواد كيميائية سامة ، فالكركم مفيد في مرض الالتهاب الكبدي وتليف الكبد وبصفة عامة بمجرد حدوث زيادة في الترانساميناسات.

- للكركم تأثير وقائي على الكلى من جراء المنتجات السامة والمعادن الثقيلة التي تضر الكلى.

- يؤثر الكركم إيجابياً على نسبة الدهون في الدم ؛ فغالباً ما يستخدم عندما يكون هناك زيادة في الكوليسترول والدهون الثلاثية.

- يحمي الكركم أيضاً بعض ناقلات الكوليسترول مثل LDL حيث أنه يمنع ما يسمى بأكسدة LDL وهي ظاهرة تشارك في تكوين اللويحة الشريانية .

- بالإضافة إلى ذلك يحتوي الكركم أيضاً على تأثير مضاد للصفائح



الكركم

محاضرة قدّمتها
الأستاذة : نوال الغريفي

الجرعات :

يمكنك أخذ الكركم بكمية من 500 ملغ في الحالات الوقائية إلى 2000 ملغ في حالات الالتهابات الحادة.

إذا كانت المشكلة مزمنة وتم تناول الكركم بجرعات كبيرة لعدة أسابيع فعندما ينحصر الالتهاب لا بد من أخذ قسط من الراحة واستئنافه مجدداً عندما يظهر الالتهاب.

إذا أضفت الزنجبيل ومادة دهنية مثل زيت الزيتون مثلاً فسوف تزيد من امتصاص الكوركو مينويد من خلال الغشاء المخاطي في الأمعاء ؛ و يكون المزيج بالنسب التالية :

9 نسب من الكركم و 5 نسب زنجبيل و 1 نسبة من زيت الزيتون ..

تكون الجرعة الفعالة من هذا الخليط ما بين 6 إلى 8 جرام في اليوم.

لا يؤخذ الكركم إذا كنت تعاني من انسداد القنوات الصفراوية.
كما أن الكركم قد يتفاعل مع العلاج المضاد للتخثر .. فكن حذراً.

كل هذا يعني أي أنه يجعل الدم أكثر سيولة .

أن الكركم يلعب دوراً مهماً في منع تطور أمراض القلب والأوعية الدموية وكذا الالتهاب المزمن ، وإذا كان هناك اضطراب قلبي هو مفيد جداً .. لكن احذر من التفاعلات مع مضادات التخثر.

- يستخدم الكركم لتهديئة التهاب بطانة الرحم.

- و يُستخدم أيضاً لتهديئة الالتهابات الناجمة عن مرض السكري.

- يعتبر الكركم مهدئ قوي للسعال بأنواعه.

أشكاله :

الشكل الطازج ، الجذمور الطازج الموجود في المتاجر .

استخدامه :

يتم نقع الجذمور الجاف المسحوق ذو اللون البرتقالي - وهو الأكثر استعمالاً - في الماء أو يؤخذ بالملعقة أو يضاف إلى الأكل والزبادي و العصائر مبشوراً ، ويستعمل كالبهار للأكل.

ميران

إعداد الدكتورة : سناء صبري

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

- صاحب شخصية متنوعة وخصبة .
- متفهم ومتعاون مع الآخرين .
- متوسط بتفاعلاته .. فهو ليس بالشديد ولا بالمتعصب .
- يلجأ للوسطية في حل أموره .
- محب للجمال وعالم المتعة .

- محب للظهور في مجتمعه وله القدرة على الظهور بأكثر من شخصية .
- معبر عن ذاته بشكل واضح وصريح ويقول ما يريد ويعبر عما بداخله بكل بساطة ووضوح .
- سليط اللسان، فمن الممكن أن تصدر عنه كلمات مسيئة .
- لديه قدرة على إتمام الأمور بشكل جيد .
- باطنه لين ، متفهم ورحيمي .
- يحب المشاهد العينية ، ولا يقتنع بشئ إلا إذا رآه بعينه .
- محب للتطور والحدثة ، ويحب التكنولوجيا وكل شي يحسن من ذاته لينهض بها نحو التطور .
- لديه مبالغة في أمور حياته ؛ بكلامه و مشاعره و تصرفاته ، لذلك يجب التنبيه لهذا الجانب .
- يحب العلم ويحتويه بسهولة .
- عصبي جداً و انفجاري إذا تعرض لضغط أو تعب .
- أفكاره ثوابت وعنده إصرار على ما يريد يصل به إلى درجة العناد .
- لديه جلد وقوة على الاستمرار .
- نسبة ذكائه ملحوظة .
- يحب النظام ولا يحب أن يخترق نظامه أحد .
- فضولي و يحب أن يعرف تفاصيل الأمور .

الأزياء على خط الزمن النخط الزمني القبطي أ. قمر الجعبري

في نهاية القرن الثالث ظهرت في مصر جماعة لهم أسلوب خاص في الحياة من الناحية العقائدية وما تبعها من النواحي الاجتماعية والفنية ، واتخذوا لأنفسهم اسماً علماً لهم وهو (القبط) .

خضع الفن القبطي لمؤثرات البيئة المصرية التي نشأ فيها ، ونستطيع القول أن الفن القبطي يعتبر حلقة من حلقات الفن المصري حيث قام على التقاليد المصرية وتأثر بها إلى حد كبير . لبس الرجال في العصر القبطي القميص وهو عبارة عن قطعة مستطيلة من قماش الكتان أو الصوف ؛ لونها رمادي فاتح أو أخضر ؛ طولها ضعف الطول المطلوب ؛ ويزين القميص بشريطين ملونين ينسدلان من الكتفين ويسميان بـ (شرائط أغسطس) .

أما النساء القبطيات فلم يختلف القميص الخاص بهن عن قميص الرجال في هذا العصر؛ فقد لبست النساء ملابس بألوان زاهية مثل اللون الأحمر وزينته بأشرطة سوداء، أو اللون البنفسجي

وزينته بأشرطة سوداء، كما ساد استعمال اللون القرمزي والأصفر والأزرق .

وكما كان متبعاً في العصر الروماني إلى العصر القبطي كانت العروس تلبس اللونين الأحمر والأبيض .

لبست المرأة القبطية الحلي بأشكال فريدة ومميزة كالأساور حول معصم اليد من الأعلى والتي كانت على شكل ثعابين ، كما لبست الخلاخيل الذهبية والأقراط التي كانت تُصنع على هيئة عناقيد الغنم من اللؤلؤ أو الذهب ومنها ما كان يُرصع بصفوف ملونة بأنواع من الخرز .

وفي أيام الحداد كانت المرأة تلبس اللون الأسود فقط وتتبع مبدأ البساطة فلا تتحلى بأي حلي و تسرح شعرها بشكل بسيط على عكس الأيام المعتادة حيث كانت المرأة القبطية تتفنن بتسريح الشعر على شكل ضفائر وتُحلي شعرها بأكاليل من أوراق الشجر أو أكاليل من الذهب والأحجار الملونة .

في العصر القبطي ظهرت الرموز المسيحية كزخارف للمنسوجات كالصليب (استوحى الأقباط شكل صليبهم من علامة عنخ المصرية والتي تسمى مفتاح الحياة) والحمامة والسمكة والكرمة (عناقيد الغنم)، حيث تفنن النساج القبطي في صناعة المنسوجات كالمنسوجات الموجودة في متاحف المصرية والعالمية و التي تؤكد ذلك .

لم تتميز الحضارة القبطية كثيراً بالأزياء من كونها متصلة بالحضارة المصرية من قبل . ومع ذلك فقد بينا أبرز ما ظهر في ذلك العصر .

نوادير معرفية

الجواب :

في الآية كثير من حقائق الكشف .. من أهمها :

أن الإسلام فينا وفي ذريتنا إنما هو جَعْلٌ من الله تعالى ، فهو بالجَعْل وليس بالتعلم أو بالخلق ..
والجعل من الجاعل الحق إنما هو هبة ونعمة موهوبة من لدن الحق ..
لذلك طَلَبوها ليجعلها وإلا لكانوا حصلوها كسباً ..
ولكن الجَعْل هنا نعمة هَبَوِيَّة وبعد جَعْلها يبدأ الإنسان بممارسة أبعاد هذه النعمة الهَبَوِيَّة كسباً ليحصد الثواب والحسنات .

الحمد لله رب العالمين

سماحة المفكر الإسلامي د. هانيبال يوسف حرب

بسم الله الرحمن الرحيم

(رَبَّنَا وَاجْعَلْنَا مُسْلِمِينَ لَكَ وَمِنْ ذُرِّيَّتِنَا أُمَّةً مُسْلِمَةً لَكَ)

(الآية ١٢٨ ، سورة البقرة)

ماذا تقول الآية هنا كشفاً ؟

الغدد الصماء وعلاقتها بالسلوك البشري والحالات النفسية - الجزء 3 والأخير

بقلم أ . ريم الشمراني

بسم الله الرحمن الرحيم

اللهم صلّ على سيدنا محمد معلم البشرية وعلى آله وصحبه وسلّم

وبعد :

نعود إليكم أعزائي الكرام قراء مجلة (ها هو) العلمية المعرفية في العدد الثامن وفي الجزء الأخير من عالم منظومة الغدد الصماء وعلاقتها بالسلوك الإنساني والحالة النفسية.

سنتعرف على طريقة سهلة ولكنها تحتاج إلى توجيه الوعي لمركز الشفاء الذاتي الذي خلقه الله فينا .. في أنفسنا .. في جسدنا المادي ؛ ليعيد هذه المنظومة إلى نقطة التوازن فنلاحظ التناغم الشعوري والحسي حين تبدأ بالتوازن مع موصلات الأعصاب و التي بدورها تنظم عالم منظومة الغدد بما يسمى التغذية المرتدة (أي التأثير والتأثر)...

تمرين بسيط طَبَّقْهُ يومياً عند الاستيقاظ وقبل النوم وراقب يومك بوعي وبإذن الله ستلاحظ الفرق:

1. توجّه إلى الله تعالى بالنية الصادقة وأنت على ثقة بأن ربك سخر لك كل شيء حتى الشفاء الذاتي قال تعالى : (**وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ**) ، و ستلاحظ بإذن الله تعالى توازن منظومتك ؛ فأنت الحاكم بعد الله جلّ في علاه على كل ما تستقبل وترسل لجسدك الرباني ..

2. الغدة النخامية وهي المايسترو الذي يوجه منظومته بتناغم وتوازن إلى باقي الغدد عبر الموصلات العصبية ، لذلك يجب أن تنتبه لكلامك ، لماذا ؟ لأن الكلمة لها أثر ولها ترددات ويتفاعل معها المركز الشعوري للإنسان فتستقبلها الأعصاب : فإذا كانت كلمات سلبية يكون ترددها منخفضاً وهنا تفقد الموصلات التوازن فينتج عنها خللاً في الغدد فتظهر العصبية و القلق و التوتر و الخوف وهكذا ..

أما الكلمات الإيجابية فتتردداتها عالية وبالتالي تؤثر على المنظومة بشكل متوازن وتناغمي فتظهر الراحة و النشاط و الهدوء و السكينة مما ينعكس على حياتك الخارجية بشكل جميل ومنظم .

3. ضع يدك على أعلى الرأس (مكان الغدة النخامية) واقرأ سورة الفاتحة ثلاث مرات أو سبع مرات وأنت واع تماماً بالنية متوجه بها لله الشافي المعافي الكافي ، وبعد الانتهاء تقرأ مرة واحدة خواتيم سورة البقرة التي تحمل من الأسرار والأنوار ما ينظم بترددات حروفها هذه المنظومة مما يؤدي إلى تمتعك بالصحة والعافية والحياة الطيبة .

عن ابن عباس - رضي الله تعالى عنهما - قال: بينما جبرائيل - عليه السلام - قاعدٌ عند النبي - صَلَّى الله عليه و آله و سلّم - سمع نقيضاً من فوقه فرفع رأسه، فقال: هذا بابٌ من السماء فُتِحَ، لم يفتح قط إلا اليوم، فنزل منه ملك، فقال: هذا ملكٌ نزل إلى الأرض لم ينزل قط إلا اليوم، فسَلَّمَ وقال: أبشِرْ بنورين أوتيتهما لم يُؤتِهما نبي قبلك: فاتحة الكتاب وخواتيم سورة البقرة، لن تقرأ بحرف منهما إلا أعطيته.

سلسلة

علم الجبال في القرآن الكريم

بقلم المفكر الإسلامي
الشيخ د. هانيبال يوسف حرب حفظه الله تعالى

الجزء الثامن

من المميزات الذاتية للجبال

كما للجبال شكل وهيئة في عالم الأجسام كذلك لها كيان معقول يميز هذه الكائنات العملاقة عن غيرها من الكائنات المخلوقة فللجبال في القرآن العظيم مكانة مرموقة تُظهرها فصولُ هذا الباب ؛ فإلى الفصل الأول منه .

الجبال من المرشّحين لعرض الأمانة عليها

عندما أراد الله سبحانه وتعالى عرض أمانته اختار أربعة كائنات مخلوقة كانت قبل العرض مرشّحة لحمل هذا الأمر وقد كانت الجبال من هؤلاء ؛ فالذين رُشّحوا لحمل هذه الأمانة هم السموات والأرض والإنسان والجبال ، وترشيح هؤلاء دليل على أنها تحمل مكانة خاصة عند الرب الجليل ؛ وهذه المكانة الخاصة موضع بحث للتعرف عليها وهذا يقودنا إلى مبحث في هذا الموضوع هو المكانة الخاصة للجبال .

يتبع ...

مكونات الغذاء ومصادرها

الجزء الثاني

المهندسة دانيا هرشو



بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد الخلق الأكرم و الحبيب الأكمل وعلى آله و من اتبعه إلى يوم الدين

نكمل بعون الله تعالى التعرف عن الغذاء ومكوناته و أهم مصادر استمداده في حياتنا .

تكلمنا في العدد السابق عن البروتينات و السكريات ، و سنتعرف في هذا العدد عن الدهون الصحية والفيتامينات والمعادن والماء .

الدهون :

الدهون الصحية عنصر مهم لصحة جسم الانسان فقد أشارت الدراسات إلى أهمية الدهون الصحية في تحسينها لنسبة الكوليسترول في الدم مما يعزز صحة القلب والشرابين و يقلل الإصابات بالجلطات القلبية و، كما أنها تقلل خطر الإصابة بداء السكري و تفيد في الوقاية من الالتهابات و تعزز الجهاز المناعي في الجسم و تزود الجسم بالطاقة اللازمة .

- أهم مصادرها: توجد الدهون الأحادية غير المشبعة في زيت الزيتون ، وزيت بذور الكتان، وزيت الصويا، والمكسرات، والأفوكادو، واللوز، والفول السوداني .

أما الدهون الأحادية المشبعة فتوجد في الزيت المهدرج واللحوم ، والزبدة ، والألبان .

فإن تناول الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة افضل من تناول الدهون الأحادية المشبعة ، و بحسب الدراسات فإن هذه الدهون هي التي تحسن مستوى الكوليسترول في الدم كما ذكرت آنفاً.

الفيتامينات :

تُعَدُّ الفيتامينات من المركبات التي يحتاجها الجسم بكميات قليلة من أجل المحافظة على النمو السليم الصحي الخالي من الأمراض .

و تُقسَم إلى قسمين هما:

- الفيتامينات الذائبة في الماء منها (ب1 و 2 و 3 و 5 و 6 و 12 و ج) وهذه الفيتامينات التي تمتص في أنسجة الجسم المختلفة للاستفادة منها بشكل مباشر.

- والفيتامينات الذائبة في الدهون منها (أ، د، هـ، ك) التي تُخزَّن في أنسجة الجسم وتبقى داخلها إلى حين الحاجة إليها.

يمكننا الحصول على الفيتامينات من النظام الغذائي الصحي المتكامل لأن جسمنا لا يستطيع إنتاجها من تلقاء نفسه ، و إن عدم تناول كمية كافية من الفيتامينات يُمكن أن يؤدي إلى الإصابة بمرض نقص الفيتامينات وفي هذه الحالة تُوصَف مُكملات الفيتامينات لعلاج النقص.

المعادن :

تُعَدُّ المعادن من المُغذيات المهمة التي يحتاجها الفرد لسير عمل الخلايا ؛ فهي تحافظ على صحة الجسم، وهي ضرورية لوظائف الجسم المختلفة لا سيما العظام ...

تعود أهمية وجود المعادن في الجسم من كونها تساعد في تكوين الإنزيمات، والهرمونات و تساعد العظام والعضلات والقلب والدماغ على أداء وظائفها بشكل سليم .

يوجد نوعان من المعادن : منها ما يحتاجها جسم الإنسان بشكل أكبر و تُسمى معادن كبيرة المقدار: مثل الكالسيوم والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم . و منها ما يحتاجها الجسم بكميات قليلة و تُسمى المعادن الزهيدة مثل الحديد و الزنك و اليود .

الماء:

يُعد الماء واحداً من عناصر الحياة التي لا بد منها و هي عنصر أساسي يحتاجه جسم الإنسان.

ليس الغذاء فقط هو المهم ؛ فقد كان الماء من العناصر التي خلقنا الله تعالى منها ... و كما ذكر في كتابه الكريم (وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ) /سورة الأنبياء / ٢١/ .

يجب أن يحتوي الغذاء الصحي على أكبر كمية ممكنة من الماء فهو يخلص الجسم من السموم والفضلات، ويقي من الإصابة بالتهابات المثانة والإمساك كما أنه يحارب الفيروسات ، وهناك العديد من الخضروات والفاكهة الطازجة الغنية بالماء مثل: البطيخ والبرتقال والخيار.

كما أن الماء يشكل 50% إلى 75% من جسم الإنسان إذ إنه يدخل في تكوين الدم والعصارات الهاضمة بالإضافة لوجوده في العضلات والدهون والعظام والبول والعرق .

ولما كان جسم الإنسان لا يمكنه تخزين الماء كان من الواجب الحصول عليه يومياً بالكميات التي يحتاجها كل جسم وذلك من أجل تعويض ما فقد منه من خلال الرئتين والجلد والبول والبراز .

وتعتمد كمية الماء التي يحتاجها الجسم على عدة عوامل مثل: حجم الجسم، وعمليات الأيض، والطقس.



الحب

الأستاذة هدى زايد

بسم الله الرحمن الرحيم

و الصلاة والسلام على سيدي و حبيبي رسول الله المبعوث رحمة
للعالمين

أحبتني في الله تعالى : مازلنا معكم في موضوع الحقوق والواجبات
لكلا الزوجين ، وقد احترت كثيراً في هذا العدد عند اختيار أي من
الحقوق والواجبات نتحدث عنها .. فأحببتُ التحدث عن الحب .
قد لا يروق هذا الموضوع للبعض من ناحية أنه لا يندرج ضمن
الحقوق والواجبات ، أو من كونه غير مهم بالنسبة للحياة الزوجية
والأسرية ولكن على العكس تماماً .

فالحب هو البوتقة التي تنصهر فيها كل الخلافات ، وعندما نتحدث
عن الحب لا يمكن أن نمر عليه دون أن نذكر أنه يجب أن يكون حباً
في الله والله وهي أعظم درجات الحب ؛ لأنه حب حقيقي لا زيف فيه
، حب ليس من أجل مصلحة دنيوية ينتهي بانتهاء المصلحة ..
فالحب الذي نتحدث عنه أرقى وأجمل بكثير من أي حب آخر ..
الحب الصادق في الحياة الزوجية والأسرية هو حاجة أساسية
يحتاجها كل من الزوج والزوجة وهو ليس فقط كلمة تقال إنما
مشاعر تترجمها الأفعال ، وما يزيد الحب جمالاً هو التعبير اللفظي
مع التطبيق الفعلي.

ففي بعض الأسر يكون الحب حاضراً ولكن لا يعبر عنه باللفظ ظناً
من أحد الزوجين أنه معروف للطرف الآخر ولا داعي للبوح به ..
ربما من باب الخجل و ربما يُظن أنه يقلل من الهيبة .. ولكن هذا
خطأ كبير و يعرض الأسرة لمشكلات متواصلة ، و لنا قدوة حسنة
في رسولنا الحبيب صلى الله عليه و آله و سلم عندما أعلن عن حبه
لأمنا عائشة رضي الله تعالى عنها وأرضاها بالعلن وأمام الصحابة
عندما سأله أحد الصحابة من أحب الناس إليك ؟ .

عزيزتي الزوجة : ليس بالضرورة أن يكون التعبير اللفظي بالحب
من قبل زوجك مستمراً وفي كل ثانية ؛ فالزوجة عادة تحب أن
تسمع كلمات الحب .. و هذا حقها .. كما أنه واجب عليها تجاه
زوجها .

عزيزتي : إن تعبير زوجك عن حبه لك يتضمن معاملته الحسنة لك
و تلبية لطلباتك المنزلية و بإكرامك و إكرام أهلِكَ وضيوفك ، و
تقديم ما يستطيعه لك ، كما يمكن أن يكون تعبيره عن حبه لك بتقديم
هدية بسيطة ربما لا يتجاوز ثمنها دراهم معدودة ، و يمكن أن يعبر
عن حبه لك بتفضيله شرب القهوة معك مثلاً و مراعاتك في حال
مرضك وتعبك .. فلا تتقيدي عزيزتي باللفظ فقط .

ذات النصيحة نقدمها للزوج .. فمعاملة زوجتك لك بما تحب هو
تعريف عن حبها لك في رعايتها لشؤونك العامة والخاصة .
أسأل الودود أن يديم عليكم نعمة الود التي تنتعش بها قلوبكم
وبيوتكم .

و مازال للحديث بقية

المحرر : الهزردق تَكَيَّاتي

<https://t.me/hahomagazine>

" برينتر "

ياجماعة الكمبيوترات ..

ياجماعة البرنترات ..

ياجماعة الجماعات ..

ياجماعة سيخي كابك ..

ياجماعة الخير ..

عم دور على طابعة ☑ مشان اعمل مني خمس نسخ ووزعها..
وكل واحد بيشغل شغلة..

مو مشان شي.. بس مشان فضي حالي لكتاباتتي العظيمة ☺

المحرر : الهزردق تَكَيَّاتي

" قرشين وبيخلصوا "

بعرف يا أصدقائي وأحبابي ومتابعيني وأهلي إني من زمان ما نشرت ..
حقكم علي وعلى راسي ، القصة ومافيهما كان معي قرشين ☺
ومتل مابتعرفوا كفيت مغيب (غبت عن الأنظار) لبين ماصرفتهن
وتفشخت فيهن ..

بس خلص بوعدكم ماعاد عيدها ثاني مرة بنوب بنوب بنوب ..
إلا باستثناءات خاصة جداً جداً ..
يعني مثلاً إذا اجا شي واحد منكم وعطاني قرشين تانيات أو ثالثات أو حتى
رابعات ..

بوعدكم ماطول كتير .. لأنه صار عندي خبرة لابأس بها بأماكن صرف
القروش والسنتات ..
وإذا بدكم باخدكم معي ..

بس بشرط واحد وحيد موحد وبدون زعل ..
كل واحد بيدفع عن حاله (يعني على الطريقة الأميركية) ..
لا تزعلوا .. هيك الأميركان بيعملوا فلانم نعمل مثلهم ..

طبعاً نحن ما مناخذ من الغرب إلا مايصب في مصلحتنا فقط والباقي
ط .. فيه .. شكله الكيبورد ما عاد كتب حرف الزاي ..
طبعاً ما حدا يفهم انه الغرب هنن قدوة في كل شيء والواحد بياخذ منهم
كل شيء .. لا ..

بس الفكرة اننا نتعلم شلون نخليهم يتعلموا منا وياخدوا ويتعرفوا ويعرفوا
ليصيروا ويتصوروا ..

إن شاء الله تكون وصلت الفكرة ☺

" لغة عربية بحتة "

كلنا نعرف بأن اللغة العربية متنوعة وغزيرة وكثيرة جداً جداً في مفرداتها ..
أما المعاني والألفاظ فلكل معنى كلمة خاصة فيه تشرح وتعبّر عنه بتفصيل دقيق ومحسوم ..

واليوم سوف نأخذ الدرس الأول :

- 1- صار واتصور .
 - 2- فايئ ورائئ .
 - 3- بشحمو ولحمو .
 - 4- الشاردة والواردة .
 - 5- كاني ماني .
- هكذا نكون قد وصلنا إلى نهاية الدرس الأول لهذا اليوم .. على أن نلتقاكم في الدرس القادم إن شاء الله تعالى ..

بيني وبينكم تعبت كثير لحتى طلع معي هالمنشور باللغة العربية الفصحى .. ليهيك الله يرضى عليكم انشروا المنشور على أوسع نطاق لحتى يعرف العالم كله قديش لغتنا العربية الشامية عريقة وجميلة ومتنوعة ونغشة ومهزومة .. والكل بيتمنى يعيش بالشام ليسمعها .. رزق الله على أيام الشام ..



<https://t.me/hahomagazine>

" لغة عربية بحتة (2) "

اليوم سوف نأخذ الدرس الثاني من سلسلة اللغة العربية وبعض الألفاظ الدارجة فقط في دمشق الفيحاء ولكن سأضيف شرح مبسط في استخدام مكان اللفظة :

- 1- طبخ ونفخ (إشارة إلى العزائم والولائم) .
- 2- طبل وزمر (إشارة إلى الأفراح والمناسبات) .
- 3- طنة ورنه (إشارة إلى الإشهار) .
- 4- فلان وعلان (إشارة إلى أشخاص مجهولين الأسماء) .
- 5- هم وغم (إشارة إلى استجلاب للحزن) .
- 6- حين ومين (إشارة إلى مدة من الزمن) .
- 7- صد ورد (إشارة إلى الكلام) .
- 8- طاخ وطيوخ (إشارة إلى عراك من درجة خفيفة) .
- 9- خد وعين (إشارة إلى جلال وجمال) .
- 10- خود وعطي (إشارة إلى المسائرة) .

هكذا نكون قد وصلنا إلى نهاية الدرس الثاني لهذا اليوم .. على أن نلتقاكم في الدرس القادم إن شاء الله تعالى ..

بيني وبينكم تعبت كثير لحتى طلع معي هالمنشور باللغة العربية الفصحى .. ليهيك الله يرضى عليكم انشروا هذا المنشور على أوسع نطاق لحتى يعرف العالم كله قديش لغتنا العربية الشامية عريقة وجميلة ومتنوعة ونغشة ومهزومة .. والكل بيتمنى يعيش بالشام ليسمعها .. رزق الله على أيام الشام ..

العلاج الفيزيائي

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 بالحقائق والرحمة

في العدد الثامن من المجلة الباعثة للنور والعلم مجلة { ها هو }
سطور من علم (العلاج الفيزيائي) .

العلاج الفيزيائي : هو من الطب المكمل ، ويشمل إعادة التأهيل
الحركي ، ويعتمد على النظرة العامة للإصابة بعد أن يتم تقييم الحالة
المرضية مثل : إصابة العضلات ، ومرض ضمور العضلات ،
وضعف الأعصاب ، وحالات الشلل الجزئي والشلل الكلي .

ويتم تنظيم الجلسات والبدء في الجلسات العلاجية بعد تقييم نوع
الإصابة ، و عدد الجلسات التي يحتاجها المريض ليعيد الجزء
المصاب لحيويته ويصبح شبه طبيعي .

لا شك أن هناك عدداً كبيراً من الحالات التي تحتاج إلى العلاج
الفيزيائي ، ويقوم المعالج الفيزيائي بإجراء بعض الفحوصات
الضرورية واللازمة للمريض في زيارته الأولى كي تساعد في

معرفة حالته بشكل عام .

من هذه الفحوصات : القوة العامة ، نطاق الحركة ، المرونة
والتوازن ، الوظائف العصبية ، الألم ، حركة المفاصل ، وظيفة القلب
، وظيفة الرئة ، الوظائف الحركية العامة ، وغالباً ما يستخدم
المعالجون الفيزيائيون التمارين العلاجية لإكساب المريض نطاق
حركة أوسع وزيادة القوة والمرونة .

أهمية العلاج الفيزيائي : العلاج الفيزيائي مهم و مفيد جداً في الوسط
الطبي ؛ فمن الممكن علاج إصابة حركية كادت أن تؤدي إلى عملية
جراحية و ذلك بإخضاع المريض لعدة جلسات ، وخلال الجلسات
يقوم العضو المصاب بعملية التشافي لتعرضه لترددات
كهرومغناطيسية وغيرها تُحدّد حسب الإصابة الموجودة ، و من
الممكن إعطاء المريض تمارين حركية تحرض الأعضاء المصابة
والتي أصبحت ضعيفة على استعادة قوتها وحركتها الطبيعية ؛ و
يساعد هذا العلاج على تخفيف الآلام لمدة طويلة .

ومن الجدير بالذكر أن أغلب المرضى المصابين بإصابات تحتاج إلى
عمليات جراحية استغنوا عن إجراء تلك العمليات بعد أن خضعوا
لجلسات العلاج الفيزيائية بإشراف ومتابعة المختصين بذلك و
تخلصوا من معاناتهم .

فهذا العلم وهذا العلاج نعمة ورحمة ربانية للكثيرين، نحمد الله تعالى
عليها .

من بطون الكتب

عَبْدٌ يُحِبُّكَ لَهُ ..
وعَبْدٌ يُحِبُّكَ لَكَ .. من أجله ..
والله لا يُحِبُّكَ إِلَّا لَكَ .

من كتاب: الحِكم الهانبيالية الكمالية
لسماحة المفكر الإسلامي
الشيخ د. هانيبال يوسف حرب

إذا أرادَ أن يُظهِرَ فضلَه عليك ..
خَلَقَ ونَسَبَ إليك .

من كتاب: الحكم العطائية
للشيخ ابن عطاء الله السكندري

علم المساج بالحجامة

تقديم الأستاذة سعاد شمس النهار

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



علم المساج بالحجامة

علم مساج الحجامة :

هو علم له شهرة عالمية و له تاريخ قديم ومدارس في كل مكان : في الصين وألمانيا وأمريكا وغيرها إلا أننا اليوم نتكلم عن المساج بمفهوم جديد و هو ربطه بالحجامة من جهة ، و إيجاد تنوع في استخدام الكؤوس بحسب ما تقتضيه الحاجة .. حيث يمكن استخدام هذا النوع من العلم المدمج في علاج :

1. تهيج البشرة أحياناً
2. لاستدعاء الأخلاط لذوي البشرة الباردة أحياناً.
3. لتمريخ الجلد و تهيئته و ترطيبه باستخدام الزيوت مع المساج قبل الحجامة.

إن فكرة دمج علم المساج والحجامة كانت فكرة الدكتور وليد جراد - و هو خبير وباحث في الطب البديل والتكميلي - حين لمس فائدته و نتائجها الإيجابية على عدد كبير من مرضاه مع أن لكل علم متخصصيه ، إلا أن فكرة ربط العلمين لم تأت وليدة الصدفة و إنما كانت من خلال التجربة و الخبرة الطويلة و كثرة القراءة و الاطلاع على خبرات الآخرين ممن سبق في هذا المجال العلاجي.

إن هذا العلم يحتاجه الجميع فقد يعرض للإنسان السليم بعض الأعراض الطارئة التي قد تطرحه في الفراش و لا يجد لها سبيلاً. بل أقصى ما يجده من علاج في المستشفيات هو تناول المسكنات و المرخيات أو بعض الفيتامينات أحياناً ، و هذه الأعراض الطارئة التي تصيب الجسم خصوصاً في بداية البرد أو نهايته تحتاج لأخذ الحيطة و الحذر و خصوصاً ممن لهم سابقة في الإصابة بمثل هذه الأعراض والتشنجات والتقلصات العضلية والعصبية، وكما يقال : الوقاية خير من العلاج . كثيراً ما نجد من الشباب من يتبجح بقوته وصلابته فيظهر عارياً أو شبه عار بحجة قوته وحرارة جسده ؛ ولم يعلم أن أبطال العالم كانوا يعانون في آخر حياتهم من أمراض عصبية مميتة.

ما هو المساج :

هو تدليك الأنسجة المرنة في جسم الإنسان مثل الجلد و العضلات بالأخص ، ويساعد على تخفيف حدة التوتر والألم ، و يحسن من تدفق الدم مشجعاً على الاسترخاء.

أنواع البشرة بالنسبة للدم :

عند ممارسة المساج بالحجامة يجب التمييز بين أنواع البشرة :

1. بشرة جافة باردة لا تُخرج دماً :
وهي غالباً بشرة البدين (السمين) بسبب سوء توزيع الدم داخل الجسم ، وهي أردأ أنواع البشرة على الإطلاق.
2. بشرة باردة لكن الدم رقيق سائل :
و هذا يمكن استدعاؤه عن طريق الشفط .

3. بشرة باردة أو حارة : لكن صاحبها يعاني من فقر الدم ، و هنا يمكن استدعاء الدم عن طريق السحب أحياناً ، و لكن لا نعول على السحب لأنه يضره.

4. بشرة ساخنة و الدم متوسط :
غالباً يكون الجسم رطوبي و البشرة أحياناً دهنية ، و صاحب هذه البشرة يرتاح جداً مع المساج و مع خروج الدم ، و غالباً يكون خروج الأخلط كثيراً .

5. بشرة ساخنة و الدم ظاهر على الوجه و أحياناً على العينين :
هنا يجب على المعالج أن يفرّق بين احتقان الدم و ظهوره بسبب تعرض

الجسم للشمس، و بين تغير البشرة بهذا السبب و هنا يظهر الدم بسبب كثرتة .

و هذا النوع من أفضل أنواع البشرة بالنسبة للحجامة و المساج إلا أن صاحب هذه البشرة لا يمكنه الاكتفاء بالمساج دون الحجامة لأنه سيلاحظ ظهور بقع حمراء مائلة إلى الزرقة أو إلى السواد بسبب حصر الدم تحت البشرة، و لا يمكن لهذا الدم البقاء دون استخراجه بالحجامة .

أهمية هذا العلم و فوائده :

نقتصر على ذكر بعض الفوائد منها:

1. فائدة دمج علم المساج بعلم الحجامة أكبر من الاقتصار على أحدهما دون الآخر .

2. المساج يحصر الدم و الألم ثم يتمدد عبر سطح البشرة ثم يرجع بعد أيام ، بينما الحجامة تُخرج الدم و الألم، فالمساج من حيث هذا الاعتبار علاج وقتي بينما العلاج بالحجامة علاج نهائي لكنه بطيء يعتمد على التكرار ضمن فترات متقاربة ؛ و لا غنى لأحدهما عن الآخر .

3. بعض أنواع البشرة لا يمكن من

علم المساج بالحجامة

استخراج الأخلط دون وضع الكؤوس المساجية مع الزيت ، و بعد تهيج البشرة و استدعاء الأخلط نقوم بالحجامة و إلا لن يخرج الدم.

يتبع علم مساج الحجامة قواعد و طرق تحضير و تهيئة البشرة (الجلد) لاستدعاء الألم و الأخلط الرديئة من الدم عن طريق تحريك الكؤوس و سحب الدم عبر التشريط السطحي.

الفرق بين مساج الحجامة و المساج العادي :

- المساج العادي يهيج البشرة ، دون استفراغ الأخلط .
- المساج العادي يسحب الألم ليمتد و يزول ثم يرجع بعد فترة، بخلاف المساج مع الحجامة.
- المساج العادي ينشط البشرة و ينشط الدم لأيام ، بينما المساج مع الحجامة يُبقي أثر التنشيط لمدة لا تقل عن أسبوعين إلى أربعة شهور.

للتذكير فقط : ننصح المريضة دائماً بإعادة الجلسة بعد أسبوعين لمتابعة الحالة و عدم التأخر عن الموعد حتى لا يعود الألم ، فقد لاحظت أن التأخر

عن موعد الجلسة يتسبب بعودة الألم ؛ و هنا تكون الجلسة الأولى من دون فائدة و نعود من جديد لضبط البرنامج العلاجي.

- المساج العادي يضر أحياناً بسبب شد العضلات و التهابها و تيبسها ، بينما المساج مع الحجامة لا يضر بإذن الله.
- المساج العادي نظام معقد و لكل نوع قواعده إلا أن مساج الحجامة أسهل تعلماً.
- مساج الحجامة عبارة عن عِلْمَيْن لا غنى لأحدهما عن الآخر، و إن كانت الحجامة يمكن أن تستغني عن المساج إلا أن طبيعة المساج الذي نتحدث عنه هنا لا يمكن بحال من الأحوال فصله عن الحجامة ، بينما يمكن للمساج العادي الاستغناء عن الحجامة إلا أنه أقل فائدة من مساج الحجامة.

طريقة عمل مساج الحجامة:

هناك عدة طرق لوضع الكؤوس بحسب الحالة المرضية :
1. طريقة تثبيت الكؤوس :
وضع الكؤوس بمواضع ثابتة

لا تتغير، و فور سحبها يبدأ المعالج بالتشريط و سحب الدم .
طريقة استخدامها :

نتبع هذه الطريقة غالباً عندما تكون البشرة حمرة ، و يظهر الدم بمجرد وضع الكؤوس، و لا تحتاج البشرة هنا لطرق عذيفة و نقلاً للكؤوس فوق مواضع عديدة من البشرة لأن ظهور بقع حمراء متوسطة إلى شديدة ينبئ بخروج دم كثير إن شاء الله تعالى مما يجعل المريض يرتاح وخاصة أن الراحة تكون عن طريق وضعية معينة للكؤوس كما سنلاحظ عند الحديث عن الطرق الأخرى .

2. طريقة نقل الكؤوس : كيفيةها :

وضع كؤوس في مواضع ثابتة حول المنطقة التي فيها الألم بحسب ما يحدده المريض ، و بعد دقيقة إلى دقيقتين سيشعر المريض بتحسّن و يختفي الألم غالباً أو يخف، ثم ينقل المعالج الكؤوس فيضع الكأس في المرة الثانية في منتصف موضع الكأس الأول فينتقل الألم من موضعه إلى جانب موضع الكأس.

في المرة الأولى يخف الألم فقط في موضع الكأس أو يذهب ؛ بينما المنطقة المعينة داخل الكأس تستمر المشكلة فيها .

في طريقة نقل الكؤوس نكون قد حققنا عدة فوائد :

- شد و تمدد و ترطيب مواضع الألم في المنطقة المصابة التي فيها الألم من وسط الكأس و من خارجه.

- تهيج المنطقة و احتقان الدم مما يهيء المنطقة للحجامة.

- تخدير المنطقة بحيث لا يشعر المريض بالألم ، و هذه أول بوادر نجاح عملية مساج الحجامة.

ودائماً أجد أن المريضات لا تشعرن بجلسة الحجامة وفقاً للفائدة الأخيرة المذكورة .

طريقة استخدامها :

هذه الطريقة أشد من سابقتها لكنها آمنة حتى لو كان المريض يعاني من التهاب عضلي، و يستخدمها المعالج عندما يكون المريض يعاني من شد عضلي أو عصبي، و تكون البشرة بعد وضع الكؤوس غير حمرة، تقوم هذه

الطريقة باستدعاء الألم و امتصاصه و ظهوره على البشرة الخارجية مما يؤدي إلى خروجه مع الأخلط في دم الحجامة.

فإذا لاحظ المعالج عدم تبزغ الدم و ظهوره عندما يضع كؤوس الحجامة ؛ و يرى أن البشرة لا تزال بيضاء على الرغم من امتصاص الكأس للبشرة عندها يعلم ضرورة استخدام هذه الطريقة .

3. طريقة زحقة الكؤوس :

كيفيةها :

و هي تعني شد الكأس شداً خفيفاً على البشرة بطريقة لطيفة ، ثم يقوم المعالج بتحريك الكأس على البشرة فإذا خفّ الضغط داخل الكأس نفك الكأس و نشد عليه مرة ثانية ثم نعاود زحقة الكأس مرة أخرى و هكذا... .

ملاحظة :

في بعض حالات العلاج لا أجد أي صعوبة في زحقة الكأس بسبب الجلد والبشرة المستوية ، إلا أنني أجد الصعوبة عند معالجة الأشخاص النحيفين حين أكرر الكأس فيخف الضغط بداخله بسبب النحافة الشديدة.

و هذه الطريقة من أفضل الطرق

لعلاج العمود الفقري قبل الحجامة ، و كذلك يفيد في التدليك اللطيف للوجه عند مرضى التهاب العصب السابع .
طريقة استخدامها :

تستخدم هذه الطريقة لمعرفة المشكلة و تحديد مواضع الألم، و هي أسرع طريقة للكشف عن الألم، و لا يمكن للمعالج استخدام أكثر من كأسين في آن واحد، و أنا أفضل الاقتصار والتركيز على كوب واحد.

كما تعتبر هذه الطريقة أشد من سابقتها وأكثر ألماً وتعطي نتائج أسرع ، و عن تجربة شخصية فإني أحب هذه الطريقة .

أما من ناحية الألم فعلى حسب البشرة وقدرة تحمل الشخص و درجة التعب التي يعاني منها ؛ فليس للجميع نفس القدرة على تحمل الألم و بنفس الدرجة، فبعض المريضات اللاتي أعالجهن تشعرن بالسعادة و تطلبن الاستمرار في الجلسة ، و بعضهن يطلبن التخفيف من شدة الألم.

هذه الطريقة أكثر شيوعاً في حمامات المساج حالياً ، و يمكن من خلالها تنشيط الدورة الدموية و تهيج البشرة و استدعاء الدم و الأخلط بسرعة .

4. طريقة شد الكؤوس :

كيفيتها:

تعني هذه الطريقة وضع كأسين متباعدين بفواصل ضيق بينهما لا يسمح بمرور أكثر من كأس واحد مما يجعل الكأس الداخل بالوسط يشد الاثنين إلى بعضهما، وتعتبر هذه الطريقة أعنف الطرق وأشدّها قوة.

طريقة استخدامها :

يتفاوت الألم الحاصل في البشرة بحسب طبيعة المشكلة و انتشارها ؛ و بحسب المدة التي كان يعاني خلالها المريض، و بحسب خضوع المريض لجلسات سابقة من العلاجات الأخرى أو للحجامة نفسها.

تعتبر هذه الطريقة أقوى الطرق و هي تناسب :

- الآلام القديمة المستعصية.
- الأجسام الباردة أو البدنية و ذوي البشرة الرخوة ؛ بينما لا تناسب هذه الطريقة ذوي البشرة الحساسة .

5. طريقة عكس الكؤوس :

كيفيتها :

يقوم المعالج بوضع كؤوس قريبة من بعضها قد يكون كأسان فأكثر، ثم يضع يده على كأسين منها؛ ثم يضع اتجاه

كل كأس بعكس اتجاه الكأس الآخر و يشده مما يزيد الشعور بالألم.

طرق استخدامها :

يمكن استخدام هذه الطريقة مع إحدى الطريقتين السابقتين : تثبيت الكؤوس أو نقل الكؤوس.

فبعد تثبيت الكؤوس أو نقلها و تثبيتها في الموضع الجديد يقوم المعالج بعكس الكؤوس بالاتجاه المعاكس مما يزيد الألم .

هذه الطريقة تستخدم في حال لم نجد نفعاً بالطريقتين السابقتين، و في هذه الطريقة سيلاحظ المعالج زيادة الألم مع عكس الكؤوس، ثم مع كثرة عكس الكؤوس سيبدأ الألم بالتراجع تدريجياً بإذن الله.

ويمكن استخدام هذه الطريقة في كل مواضع الجسم سواء الظهر أو اليدين أو الرجلين إلا أنني لا أنصح باستخدام هذه الطريقة على المواضع الحساسة (كالعورة أو بالقرب منها) أو منطقة الرقبة و الرأس ، أو المنطقة الملتهبة ، أو لذوي البشرة الحساسة.

و ينبغي الانتباه إلى أن هذه الطريقة تحتاج إلى شد الكؤوس جيداً قبل

علم المساج بالحجامة

عكسها حتى لا تنفك الكؤوس لأن الشد الخفيف يعمل على خروج الكؤوس مما يدفع أحد الكأسين أو كلاهما إلى خارج البشرة.

6. طريقة تدوير الكؤوس :

كيفيتها :

يقوم المعالج بشفط الكأس على البشرة ثم لفه على البشرة بعد وضع الزيوت الدافئة مع تحريكها بشكل دائري مع اتجاه الطول أو العرض سواء بالانتقال من طرف إلى آخر أو بنفس الجانب الواحد الذي يشتكي منه المريض.

طريقة استخدامها :

يمكن استخدام هذه الطريقة لأي نوع من المشاكل التي تتعلق بالتقلصات و التشنجات العضلية و العصبية . إلا أن ما يميز هذه الطريقة عدة أمور:

- تجعل الكؤوس تمشي مع الشعر الخفيف.

- أكثر ثباتاً و انزلاقاً من الحجامة المترحلة العادية.

- وصولها لتمريخ النسيج العضلي بطريقة تختلف عن الحجامة المترحلة المساجية.

- تتفوق على غيرها في بعض المواضع الضيقة كالكتفين من

الأعلى مع إمكانية تحريك الكؤوس بشكلها الدائري .

علاقة المساج بالحجامة :

المساج قريب الصلة بالحجامة و لا يستغني المعالج عنه ، فالمساج لوحده لا يستغني عن الحجامة كما عرفنا، بينما الحجامة قد تستغني عن المساج إلا أن الحجامة مع المساج بالنسبة للمشاكل العضلية العصبية يعطي نتائج أفضل و أسرع و يحل بعض المشاكل المتعلقة بوضع الكؤوس .

طبيعة و آلية العلاج بمساج الحجامة :

يقوم المساج على تهيئة البشرة للحجامة ، و يقوم بدور تفاعلي تحضيري من جهة و دور علاجي من جهة أخرى .

الدور التفاعلي التحضيري للمساج :

يعمل المساج على احتقان البشرة و استدعاء الأخلط الرديئة من كريات الدم الهرمة و الميتة و الشوائب و الشوارد و الأحماض الرديئة و الرطبة، ثم يعمل على تهيج البشرة

علم المساج بالحجامة

من اللزوجة ، أو استخدام زيت الزيتون بديلاً عن زيت السمسم في حال عدم وجوده.

زيت حبة البركة (مضاد حيوي) :
و هو من أفضل الزيوت كمضاد حيوي ، و يمكن استخدامه كزيت مكمل و ضروري و كمعقم للبشرة قبل المساج.

زيت الجرجير وزيت الخردل (تسخين البشرة و إذابة الجلطات) :
هذه الزيوت خاصة بمرضى الجلطة أياً كان نوع الجلطة، و تقوم بتسخين البشرة مما يؤدي إلى إذابة الجلطات مع كثرة التكرار.

طريقة استعمال زيوت التدليك قبل الحجامة :

تكلما عن زيت حبة البركة كمطهر ، و يبقى الحديث حول تركيبة زيت السمسم و زيت الزيتون .

هناك عدة طرق لاستخدام هذين الزيتين و نبدأ من الأخف :

- نستخدم أحد هذين الزيتين دافئاً دون إضافات.
- نضيف مقدارين من زيت السمسم

- و هناك زيوت للتعقيم و التطهير .
- و هناك زيوت للمساج .

و ما يهمنا هنا حول موضوع علم مساج الحجامة الزيوت الطبيعية المساجية و التسخسية و المضادات الحيوية كمعقم و مطهر موضعي.

أهم الزيوت المستخدمة قبل الحجامة :

زيت السمسم وزيت الزيتون (للمساج) :

يعتبر زيت السمسم زيت ذو خواص تجعله يتفوق على زيت الزيتون من ناحيتين :
الناحية الأولى :

أنه زيت خفيف تنتشر به البشرة سريعاً و هو مرطب طبيعي و مرخي للبشرة ، و حسب تجربتي الشخصية مع زيت السمسم فإن له فوائد علاجية من الدرجة الأولى لكثير من الأمراض مثل ضبط الهرمونات و علاج الكدمات و آثارها .

الناحية الثانية :
أنه ناقل حرارة للأعصاب و البشرة إذا كان دافئاً.

و لا مانع من وضع شيء من زيت الزيتون مع زيت السمسم ليعطيه شيئاً

طبيعة العلاج بالزيوت المستخدمة قبل الحجامة :

لا بد للمساج من زيوت تُستخدم قبل وضع الكؤوس، و لكل زيت خواص تختلف عن خواص غيره كما يختلف استخدامه بحسب كل نوع إصابة من الإصابات .

يوجد حالياً علم خاص بالزيوت وخصائصها في العلاج :

- فهناك زيوت لتحسين الذاكرة.
- و هناك زيوت لتحسين الحالة النفسية.
- و هناك زيوت لتسخين البشرة .
- و هناك زيوت لإذابة الجلطات من الجهة الخارجية .

ثم تورم المكان حيث يكون له هنا فائدة كبيرة بتخفيف ألم مشرط الحجامة بعد التورم.

الدور العلاجي للمساج :

يقوم المساج بعدة نقاط علاجية مهمة :

- تمرير البشرة .
- امتصاص الألم و سحبه للجهة العلوية للبشرة .
- مساعدة البشرة على إمتصاص الزيوت .
- تخدير المنطقة المصابة .
- في النهاية يتمدد الألم ليتلاشى تدريجياً.



مع مقدار من زيت الزيتون و نسخنه لمدة دقيقة إلى دقيقتين على النار قبل الاستخدام.

- نخلط ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم و ملعقتين وسط من مطحون الزنجبيل و ملعقة عصير الليمون، و نزيد الكمية بمضاعفة الكميات حسب الحاجة .
- يمكن إضافة زيوت متعددة بكميات متساوية ما عدا زيت حبة البركة فتكون الكمية قليلة .

من أفضل الزيوت التي لها تأثيراً قوياً على الأمراض الجلدية كالصدفية و الأكزيما : زيت السمسم و زيت حبة البركة و زيت الجرجير و زيت الخردل و زيت النعناع و زيت الكافور .

المشاكل التي يعالجها مساج الحمامة:

يعتبر المساج طريقة علاجية لكثير من الأمراض منها :

إخراج الرطوبة و البرودة من الجسم، و إزالة ألم الظهر و الكتفين و المفاصل و الرقبة ، و يعمل مساج

الحمامة على صفاء الذهن و توزيع الدهون للتخلص من السيلوليت الدهني المحاط بالماء.

كما يعالج حالات الشلل و العقم و يزيد من مرونة الجسم.

و هو علاج فعال للعديد من الأمراض كالأرق و التوتر و الصداع.

و يساعد على تنحيف وشد الجسم ، و يحافظ على نعومة الجلد ، و يخفف من حدة الضغوط ، كما يساعد على تدفق الدم ، و يساعد على التفكير الإيجابي و على استرخاء العضلات و الاسترخاء النفسي و النشاط و الراحة و ينشط الدورة الدموية.

يساعد مساج الحمامة في وظيفة الغدد ذات القناة و عديمة القناة ، و يغذي و يولد عمل الإحساس في الأنسجة الظاهرة ، و يفتح المسامات و يزيل السموم من الجسم ، و يخلص الجسم من الخلايا الميتة أو أي مادة ضارة.

كل ما ذكر كان بالنسبة لفائدة المساج بشكل عام ، بينما فائدة مساج الحمامة تكون أكبر و أعظم لأنه سيكون

علم المساج بالحمامة

بعلاجين لا بعلاج واحد.

و ليس المطلوب من كل معالج بالحمامة أن يتخصص بالمساج و أن يتعرف على قوانينه بشكل دقيق و إنما يتعرف على أبرز ما يهم موضوع الحمامة .

و نذكر على وجه التحديد المشاكل التي يتعرض لها الناس عند بدء البرد و عند نهايته كآلام أسفل الظهر عند الفقرات القطنية ، و الانزلاق الغضروفي (الديسك) ، و عرق النسا ، و آلام مفاصل الركبتين، و تشنجات الرقبة.

و غالباً ما يكون السبب في هذه الأعراض هو تعرض الجسم لتغيرات مناخية و الانتقال من الجو البارد إلى الجو الحار و بالعكس.

و يكون سببها أيضاً هجوماً مفاجئاً للأعصاب كحركة مفاجئة أو حمل شيء ثقيل مما يسبب تقلصات و تشنجات عضلية عصبية.

و هناك أمراض أخرى لها علاقة بالمساج كتضخم البروستاتا ، أو انسداد قناة البربخ مما يؤدي إلى نقص الحيوانات المنوية أو تشوهها أو التصاقها.

و كذلك فإن مساج الحمامة مفيد لعلاج

الجهاز العصبي كالتصلب اللويحي ، و لا بد لعلاج هذه الأمراض من خبرة جيدة للمعالج و معرفته بكيفية الجمع بين الحمامة و المساج .

هل المساج مع الحمامة أو بعد الحمامة ؟

يكون المساج أثناء الحمامة و بعد الحمامة بين جلسة و أخرى، حيث يقوم المعالج بتعليم المريض أو أقاربه كيفية عمل مساج للموضع المصاب، و قد يكون تكرار المساج بيتياً لا يقل فائدة عن الحمامة في بعض الأمراض.

مثال عن ذلك :

في حالة التبول الليلي عند الأطفال : أقوم بإجراء جلسة مساج أمام أم الطفل لكي تقوم بذلك على مدى ثلاثة أيام متتالية لاختصار الوقت و الجهد ، و أقوم بإجراء جلسة حمامة رطبة للحالة مع الوصفة ؛ و هنا تنتهي مهمتي و يكون إتمام العلاج على عاتق الأم لمدة شهر كامل مع المساج و الحمامة الجافة حول السرة و تنتهي المشكلة بإذن الله تعالى.

بسم الله الرحمن الرحيم

(إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى
النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ
وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا).

سورة الأحزاب، الآية 56



شاركونا عدد صلواتكم خلال الأسبوع
بإرساله كل يوم جمعة

عبر تطبيق التلغرام على مجموعة :
الطريقة الساذلية المجدبة الهانبيالية المالكية

https://t.me/joinchat/Cy-ZQEE5iQsdHPZe_c7f2w

صلُّوا
عليه ...



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/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



راديو كل العائلة
الحُب المقدس و الحياة المقدسة



 Dar_alaiq1

 Dar alaiq designs



DAR AL AQIQ

HAHO | هاهو | مجلة

Magazine شهرية 1442 - العدد (8)

تصدر عن هيئة FG العلمية العالمية - القسم العربي

نحو الثقافة والمعرفة
بتنوع جمالها

(الحب كما أراه)

كتاب جديد

لساحة المفكر الإسلامي

الشيخ د. هانيبال يوسف حرب