

منبر الاتحاد

ثقافية – علمية – فكرية



في هذا العدد:

✚ فوائد الصيام الصحية

✚ لتصبح مصمما ناجحا

✚ برنامج عملي للمرأة في رمضان

✚ وطننا العربي (لبنان)

✚ وموضوعات أخرى <<<

نشرة عديدة عامة تصدر عن اتحاد الطلبة العرب بمدينة سانت بطرسبورغ

العدد (9) رمضان 1428هـ - سبتمبر 2007م

الافتتاحية

هاهي الأيام تمر وتجري .. والأعوام تتوالى .. والصفحات تنطوي .. من غير أن نحس أو ندري .. إلا عند بداية سنة جديدة .. أو قدوم الشهر الكريم .. أو عند الحصول على إعلان من إتحادنا عن حفلات الأعياد .فقبل أيام فتحت الجامعات أبوابها وانسل الطلبة اليها من كل حذب وصوب وكنت أخي الطالب في مقدمتهم .و معرفتك بأنك عماد الأوطان وثروتها المكنوزة وبك تقوم الثورات في جميع المجالات العلمية والتكنولوجية والمدنية، جعلتك تستنهض الهمة وتستعد لقدام الأيام فنهر العلم جاري أمامك وليس لك حظ الا ما اغترفت وشمرت لنيله . فلا ترضى لنفسك بالغماء والزبد ولا تجعل الكسل يسيطر عليك فتلقي بيدك الى الماء ليلبغ فاك دون جهد وعناء وأدوات للإستفادة . وها هو الإمام الشعبي يجيب عن السائل حين سأله : من أين لك هذا العلم كله ؟ قال : بنفي الاعتماد ، والسير في البلاد ، وصبر كصبر الجماد ، و بكور كبكور الغراب . ولا تعلق العلم بالوظيفة ولكن خذ كل ما يلقي عليك وما هو مطلوب منك وقد قال أبو عبيدة معمر بن المثنى : من أراد أن يأكل الخبز بالعلم فلتبك عليه البواكي. ويكفي صاحب العلم فضلاً أن الله يسخر له كل شيء ليستغفر له ويدعو له ، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (صاحب العلم يستغفر له كل شيء حتى الحوت في البحر). ومع طلب العلم في هذا البلد أخي الطالب عليك أن تحافظ على هويتك وأخلاقك وأدابك التي تربيت عليها ولا تلبس ثوب غير ثوبك وجلد غير جلدك ويكفيك مقولة للإمام الشافعي حين قال : والله لو علمت أن الماء البارد يتلم من مروءتي شيئا ما شربت إلا حاراً .

أخي الطالب : هاهي المدرسة الرمضانية تفتح أبوابها لتسكب الأنوار في القلوب ولتطهر الأرواح والنفوس وتبعث النشاط والحيوية في حياة المؤمنين ... فهذا الشهر فية إستغلال وإستثمار كبير للوقت فالطالب في الجامعة من الصباح ويعود ليصلي ثم يقرأ القرآن حتى الافطار ومن ثم يقسم ليله بين العبادة والدراسة والنوم ويكون بذلك استغل وقته . ويتعود الطالب من هذه المدرسة الربانية التكيف مع متقلبات الأحوال ويبتعد عن الرتابة المملة في حياته .لو تأمل كل طالب في ذاته، واستقرأ حياته وأوضاعه، لوجد أن له أفكاراً يتبناها، وصفات نفسية وشخصية يحملها، وسلوكاً معيناً يمارسه، وأنه يعيش ضمن وضع وقالب يوطر حياته الشخصية والاجتماعية . والإسلام يدعو الى مكاشفة الذات والإفتتاح عليها ومحاسبتها، بعيداً عن الاستغراق في الاهتمامات المادية، والانشغالات الحياتية، التي لا تنتهي. فقد ورد في الأثر: حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوها قبل أن توزنوا .. إن لحظات التأمل ومكاشفة الذات، تتيح للطالب فرصة التعرف على أخطائه ونقاط ضعفه، وتدفعه لتطوير ذاته نحو الأفضل. فثمررة المحاسبة إصلاح النفس.

بقلم م/وليد العقلائي

اخبار الاتحاد

- 01-07-2007 اقام الاتحاد حفلا خاصا بتخرج عدد كبير من الطلبة العرب في تخصصات متنوعة من جامعات مختلفة في المدينة.
- 11/07/2006 ، 22/07/2007 قام اتحاد الطلبة العرب بتنظيم رحلتين خاصة باعضاءه الاولى كانت الى (الساونا) والثانية كانت الى منتجع البحيرة النحاسية (مدنيا اوزرا)
- 29/07/2007 ، 19/08/2007 قام اتحاد الطلبة العرب بتنظيم رحلتين ترفيهيتين للطلبة و الطالبات العرب في المدينة, إلى منتجع منطقة (منتجع سيسترا ريسك), و شارك في الرحلة العديد من عائلات الطلبة في مدينة سانت بطرسبرغ, وتاتي هذه الرحلات ضمن البرنامج الصيفي السنوي الترفيهي الذي يقووم به اتحادكم اتحاد الطلبة العرب, وقد احتوى البرنامج على العديد من الفقرات الرياضية

امل السماء

تتغير الدنيا .. ولا تتغير ومدى الزمان تجيء ، لا تتأخر
رمضان .. يا شهر التحرر ، ليتنا من جاهلية فكرنا نتحرر
وخزائن الأموال خلف سدودها بضاوارة الحرمان .. لا تتأثر
الصوم فيك فريضة ، والحكمة شرع الصيام لعالم يتدبر
فألى متى هذا الضلال وعالمي رغم الغواية بالهداية أجدر ؟
واحمل إلى ملأ السماء تحية من أمة بصيامها تنظهر
في كل عام أنت أكرم زائر للأرض تهدي من بها يتعثر
رمضان تأتي واللظى يغتالنا والحب في جنباتنا يتكسر
حتام يا رمضان يصرخ جانع وينن ظمآن ويسقط معسر
لكننا .. والنفس مال بها الهوى نعدو ولكن الخطى تتقهقر
رمضان يا أمل السماء لأمة بك لم تزل عبر المدى تستبشر
ما زلت يا رمضان أكرم زائر ليست تمل ، وإن تكن تتكرر

فوائد الصيام الصحية

لم يعد هناك أي شك لدى الباحثين المنصفين من أن الصوم هو ضرورة من ضرورات الحياة. وقد أثبتت الحقائق التاريخية والدينية والعلمية هذه المقولة. لقد عرف الإنسان الصوم وممارسه منذ فجر البشرية.

ولعل أبوقراط القرن الخامس قبل الميلاد أول من قام بتدوين طرق الصيام وأهميته العلاجية. وفي عهد البطالسة كان أطباء الإسكندرية ينصحون مرضاهم بالصوم تعجلاً للشفاء.

والحقيقة أن الإنسان لا يصوم بمفرده، فقد تبين لعلماء الطبيعة أن جميع المخلوقات الحية تمر بفترة صوم اختياري مهما توفر الغذاء من حولها، فالحيوانات تصوم وتحجز نفسها أياماً وربما شهوراً متوالية في جحورها تمتنع فيها عن الحركة والطعام، والطيور والأسماك والحشرات كلها تصوم.

وقد لاحظ العلماء أن هذه المخلوقات تخرج من فترة صيامها هذه وهي أكثر نشاطاً وحيوية. كما أن معظمها يزداد نمواً وصحة بعد فترة الصوم هذه ،،،

و يعتبر العلماء الصوم ظاهرة حيوية فطرية لا تستمر الحياة السوية والصحة الكاملة بدونها، فمع قلة كمية الطعام الوارد إلى الأمعاء، يقل ضغط البطن على الصدر، فينتظم التنفس ويعمل بصورة أكثر راحة وانسجاماً، لذا تتمدد الرنتان دون عوائق ويقل العبء الملقى على القلب فتقل ضرباته لعدم الحاجة إلى بذل ذلك الجهد الكبير لدفع الدم إلى الجهاز الهضمي للعمل على هضم تلك الكميات الهائلة من الطعام.

و قبل كل شيء فإن الجهاز الهضمي يحصل على الراحة اللازمة لتجديد أنسجته التالفة، وحيويته التامة، كما أن قلة نواتج التمثيل الغذائي وفضلاته تسمح بفترة راحة لجهاز الإفراغ " الكلي " تجدد بها نشاطها وتجبر ضعفها، وبذا يكون الصوم فرصة ذهبية للعضوية لاستعادة توازنها الحيوي وتجديد نفسها بنفسها.

وقد أكد البروفيسور نيكولايف بيلوي من موسكو في كتابه " الجوع من أجل الصحة 1976 " أن على كل إنسان وخاصة سكان المدن الكبرى أن يمارس الصوم بالامتناع عن الطعام لمدة 3 - 4 أسابيع كل سنة كي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته .

أما ماك فادون من علماء الصحة الأمريكيين فيقول: إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضاً لأن سموم الأغذية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض فتثقله ويقل نشاطه فإذا صام خف وزنه وتحللت هذه السموم من جسمه وتذهب عنه حتى يصفو صفاء تاماً ويستطيع أن يسترد وزنه ويجدد خلاياه في مدة لا تزيد عن 20 يوماً بعد الإفطار. لكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل. وقد كان ماك فادون يعالج مرضاه بالصوم وخاصة المصابين بأمراض المعدة وكان يقول: فالصوم لها مثل العصا السحرية، يسارع في شفائها، وتليها أمراض الدم والعروق فالروماتيزم.....

و قد سنل أحد المعمرين وهو ميشيل أنجلو عن سر صحته الجيدة وتمتعه بنشاط غير عادي بعد أن تجاوز الستين من عمره فقال: إن السبب في احتفاظي بالصحة والقوة والنشاط إلى اليوم هو أنني كنت أمارس الصوم من حين لآخر ؟

و يرى الدكتور محمد سعيد السيوطي أن الصيام الحق يمنع تراكم المواد السمية الضارة كحمض البول والبولة وفوسفات الأمونيك والمنغيزا في الدم وما تؤهب إليهم من تراكمات مؤذية في المفاصل، "الكلى" الحصى البولية ويقي من داء الملوك "النقرس" وينقل أبحاث الغرب أن الصيام ليوم واحد يظهر الجسم من فضلات عشرة أيام، وهكذا فإن شهر الصيام يظهر الجسم من فضلات وسموم عشرة أشهر على الأقل.

و من هنا نرى الحكمة من أن النبي صلى الله عليه وسلم أمر بصيام ستة أيام من شوال، وحتى تكتمل عملية التنظيف، وأردفه بأيام معدودات من كل شهر لكمال الحيلة. يقول صلى الله عليه وسلم: " من صام رمضان وأتبعه بست من شوال كان كصوم الدهر " [رواه الإمام مسلم عن أبي أيوب الأنصاري].

و يكتب الدكتور إبراهيم الراوي عن أثر الصيام على القدرات الفكرية عند الإنسان: يؤثر الصيام في تنشيط الخلايا الدماغية التي تضاعف حيويتها لتوقف نشاط الجهاز الهضمي فيندفع الدم بغزارة إلى أنسجة المخ لتغذية تلافيفه، وتزويد الحجر الدماغية بالغذاء الأمثل لعملها.

نعم، إن المخ البشري يحتوي على 15 ألف مليون خلية ألهمتها القدرة الإلهية قابليات خارقة على التفكير والتعمق في المسائل المعقدة وحلها. وتزداد هذه القابليات مع زيادة ورود الدم إليها. وهكذا نرى أصحاب العقول المفكرة يصومون كل فترة لتجديد نشاط أدمغتهم.

و يتفق الباحثون على أهمية الصوم الحيوية من ناحية أن تخزين المواد الضرورية في البدن من فيتامينات وحوامض أمينية يجب ألا يستمر زمناً طويلاً، فهي مواد تفقد حيويتها مع طول مدة التخزين. لذا يجب إخراجها من " المخزن " ومن ثم استخدامها قبل أن تفسد. وهكذا فإن الجسم بحاجة من فترة لأخرى إلى فرصة لإخراج مخزونه من المواد الحيوية قبل تفككها وتلفها. وهذه الفرصة لا تتاح إلا في الصوم، وبالصوم وحده يتمكن الجسم من تحريك مخزونه الحيوي واستهلاكه قبل فوات أوانه، ومن ثم يقوم بتجديده بعد الإفطار ؟

و قد بين ألن سوري قيمة الصوم في تجديد حيوية الجسم ونشاطه ولو كان في حالة المرض، وأورد حالات عدد من المسنين، تجاوزت أعمارهم السبعين، استطاعوا بفضل الصوم استرجاع نشاطهم وحيويتهم الجسمانية والنفسانية .

إعداد د / أحمد أبو عودة

1837-1799

هو الكسندر سير غيفتش بوشكن امير شعراء روسيا, ولد بوشكن إبان التحولات والهزات الاجتماعية في روسيا في القرن التاسع عشر , ومن هذه التغيرات حرب نابليون و ثورة كانون الثاني (ديكابر) والثورات الفلاحية. كان بوشكن من عائلة ثرية منت الاقطاعيين ومع ذلك كان ثائرا بشعره وروحه ضد استغلال العامة ومطالباً بتغييرات اجتماعية يتساوى فيها الجميع , فكان بشعره وكلماته الثورية والقائه لقصائده الملحمية يبعث في النفوس روح التغيير. وهذا ما اثار سخط القيصر الكسندر الاول فقد حاول ان يتودد الى بوشكن ويغريه ولكن بلا جدوى , فتم نفيه الى سيبيريا ولكن اساتذة بوشكن ضغطوا على القيصر لمنع نفيه , فأجاز لهم ذلك وغادر بوشكن الى سانت بيتربرغ عام 1820 . كما فلنا بوشكن كانت قصائده ضد القمع والاضطهاد والظلم و قد تعدد مصادره في الكتابة ومنها القران الكريم الذي أضاء له درب قصائده ودرج الحرية التي يصبو اليها .

درس بوشكن القران الكريم باللغة الروسية ونظم قصيدة بعنوان (محاكاة القران) وفيها مدحا للنبي- صلى الله عليه وسلم- وللقرن الكريم .

ومن مصادره في الكتابة ايضا الحكايات العربية و تاريخ العرب والمسلمين , هذا وقد تأثر بالأدب الألماني والإنجليزي والفرنسي .

وفاته : كان هناك ضابط فرنسي اسمه (داننس) يغازل زوجة بوشكن , فدعاه بوشكن للنزال دفاعا عن شرفه بتاريخ 1-27-1837 فكان داننس هو البادئ باطلاق النار فاصابت طلقة في بطنه وتوفي بعد يومين.

اعداد : محمد القاضي

انتظروا الحلقة التالية

يا عبادي : اني حرمت الظلم على نفسي .. وجعلته بينكم محرما فلا تظالموا.
يا عبادي : كلكم ضال إلا من هديته .. فاستهدوني أهدكم .
يا عبادي : كلكم جانع إلا من أطعمته .. فاستطعموني أطعمكم.
يا عبادي : كلكم عار إلا من كسوته .. فستكسوني أكسكم.
يا عبادي : إنكم تخطنون بالليل والنهار .. وأأأ أغفر الذنوب جميعا , فستغفروني أغفر لكم .
يا عبادي : إنكم لن تبلغوا ضري فتضروني .. ولن تبلغوا نفعي فتنفعوني.
يا عبادي : لو أن أولكم وآخركم .. وإنسكم وجنكم .. كانوا على أتقى قلب رجل واحد منكم .. مازاد ذلك في ملكي شيئا.
يا عبادي : لو أن أولكم وآخركم .. وإنسكم وجنكم .. قاموا في صعيد واحد , فسألوني فأعطيت كل إنسان مسألته , ما نقص ذلك مما عندي إلا كما ينقص المخيط إذا أدخل البحر
يا عبادي : إنما هي أعمالكم .. أحصيتها لكم , ثم أوفيكم إياها .. فمن وجد خيرا فليحمد الله , ومن وجد غير ذلك .. فلا يلومن إلا نفسه.

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "قال الله عزوجل : كل عمل بن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به ، والصيام جنة ، وإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب ، فإن سابّه أحد أو قاتله فليقل : إني امرؤ صائم ، والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك ، للصائم فرحتان يفرحهما : إذا أفطر فرح ، وإذا لقي ربه فرح بصومه " رواه البخاري و مسلم.

هذا هو إكسبير العمل فارتشفه للكلام

ولازلنا معا انا وانتم ايه القراء الكرام (محيي منبر الاتحاد) ولكن في هذه المره فالمقام يختلف والموسم موسما غير كل المواسم وزمان ومكان واحداث المقال غير التي كانت عليها سابقتها, ولئن كنت قد انتفضت وبدات وقلت أي والله لن اعجز ان اكون كعجوز بني اسرائيل كما اوصانا حبيبنا ونبينا محمد (ص) بقوله " ايعجز احدكم ان يكون كعجوز بني اسرائيل " .. ثم مضيت معنا في درب الهمة وصممت ولم تلفت لتثبيط المثيطين ولا لهتافات القاعدين ومضيت في تحقيق هدفك وصحت كما علمنا نبينا وهو ايضا من اولو العزم-موسى عليه السلام - لن ابرح حتي احقق هدفي العلمي او امضيا حقبا (طالع الاعداد السابقه من منبر الاتحاد).

وهأنت الان وقد بدت عليك كل ملامح التغيير والسمو وقد بدأت مشوارك العملي في صناعه الحياه واحياء امجاد اجدادنا الاولين , ولكن بعد البدايه بدأت تعتيك بعض بوادر الفتور والاعياء وبدات نفسك تحن الى ماكانت عليه من كسل وخمول وبدات شعارتك السابقه تضارب همتك العاليه فتارة تاتيكي على سبيل المزاح وتقول (نام وارتاح ياتيكي النجاح) , واحيانا تلبس هذه الافكار القاتله للباس الشرعي وتخفف عنك بحديث (ساعه وساعه يا حنظله) وانت بين بدايه بسيطه لمشوار نجاح شاق كثير العقبات طويل وماضي ملئ بالدعه وسلسله من هواتف الكسل والنوم الكثير وكثره الكلام وقله العمل . واقول لك بين هذه التساؤلات والافكار كيف الحل وهل من الممكن المواصله ومتابعه المسير وكيف اتابع ما بداته او ابداء ان لم اكن قد بدأت, وكيف اقتل الكلام بالعمل, اجيبك وبكل سرور وثقه واقول لك ابشر فهذه محطتك العمليه قد جانتك فتزود منها واشحذ همتك واحسن استغلالها , انه اكسير العمل والنشاط والحركه الدؤب , انه العقار الناجع لكل من اراد ان يغير من حياته ويفشل حتى يأس , انه العلاج الذي لم يستعمل كما وصفه صناعه فكانت النتائج عكسيه على قاعده الطب حين يخل المريض بشرب الدواء الذي وصفه له طبيبه , انه ضيقنا الغالي والحبيب انه الشهر الكريم , شهر العمل والعمل , الم ترى انه ليس فقط امتناع عن الاكل والشرب, وانما صيام عن اللغظ والفحش... انه عمل وليس كلام فتجد نفسك من صيام وتدريب للنفس على الصبر الى قيام ليل وما فيه من برنامج عملي وتزكيه للارواح...الى قراءه للقران متانية رصينة الى غير هذا وذاك من الاعمال التي تقربنا الى الله.

والحقيقه انني من خلال ملاحظتي لمشاكل امتنا وهبوطنا وجدت ان مشكلتنا العضال والداء الذي فت هذه الامه هي كثره الكلام وقلة العمل !!!! انه ما يعانيه منه الكثير من طلابنا فقط تجد الطالب يتكلم عن صعوبه الدراسه والمدرس الساعات والساعات ولايلكفه نفسه عناء الدقيقه في المطالعه!!! وقد رايت اناس ممن درسوا في روسيا ولازالت شكواهم من اللغة الانجليزيه ولو افرد ربع الوقت الذي يشكي فيه اللغة الانجليزيه للقراءة والانعكاف على اللغة لاتقن من اللغات ثلاث !!!!! اذا اعود واقول للجميع العمل والعمل ويكفيينا كلام ويكفيينا شكوى , وان توقد شمعة خير من ان تلعن الظلام, واستغل هذا الشهر الذي بين يديك ولا تخرج منه الاوقد غفر لك وعتقت من النار وصرت عمليا كما كان عليه نبينا الحبيب محمد (ص).

واخيراهمس في اذنك هذه الهمسات اللطيفه (وهي من اجمل ما قرأت من مقال اقتل الكلام بالعمل) :أترك أعمالك تتحدث عنك واسكت أنت، فلا تلق خطباً تتحدث فيها عن إنجازك وتفوقك وجميل سيرتك فتبتلى بمكذبٍ وحاسد، وتكون عرضةً للسخرية والازدراء، ولكن قدم علماً حسناً جميلاً بدعيّاً يسر الناظرين، وأعط مثلاً حياً من الأخلاق والسيرة الحسنة والسجايا الحميدة، فهي أعظم شهادة على عظمتك وسموك وعلو منزلتك.

إن الحياة لا تعترف باللابئين في أماكنهم، القابعين في ثكناتهم، لكنها ترحب بالعالمين العاملين، الصاعدين سلم المجد درجة درجة، الذين يودون رسالتهم في الحياة، ويلبون مراد النشأة الأولى، والمطلب الحق، ويجيبون على سؤال فاطرهم (أيحسب الإنسان أن يترك سدى)؟!.. وإذاً فاصمت وأعمل وأسكت وأبذل فسوف تجد من أصحاب الضمانر الحية من يدعو لك، ويثني عليك، ويشيد بأعمالك الجليلة وخصالك النبيلة، والناس شهداء الله في أرضه، وقل لكل حاسد: الجواب ما تراه دون ما تسمعه !

قم الآن صلّ، أو اقرأ، أو سبّح، أو طالع، أو اكتب، أو رتب مكتبتك، أو أصلح بيتك، أو انفع غيرك حتى تقضي على الفراغ، واقتل الكلام بالعمل.

بقلم د/ابوذر الجندي اخصائي جراحة القلب والاعوية الدموية

لتصبح مصمما ناجحا

عالم التصميم عالم ممتع وجميل , فهو مثله مثل رسام او نحاط يتفنن في افكاره ليخرجها بشكل جذاب باستخدام احد برامج التصميم والتحرير والرسم .

والتصميم أنواع , فهناك مصمم الديكور ومصمم الأزياء ومصمم الآلات , ولكن حديثنا سيكون عن المصمم الجرافيكي . المصمم الجرافيكي : هو ذاك المصمم الذي يستخدم احد برامج تحرير الصور او الرسم او برامج التصميم ثلاثية البعد او برامج التصميم الحركية , يستخدمها ليخرج افكاره بشكل منسق ومرتب وجميل ذات ألوان متناسقة ومبهرة .
برامج التصميم تنقسم الى عدة أقسام :

1- برامج التصميم ثنائية البعد 2D
وتنقسم بدورها الى اقسام

• برامج تحرير الصور (مثل برنامج Photoshop الشهير من شركة adobe) : وهذه البرامج تركز بشكل كبير على تحرير الصور كتركيز الألوان وأبعاد الصورة , ودمج اكثر من صورة , وازافة اشكال جمالية الى الصورة , وتستخدم لتصميم الاعلانات التجارية , وتحرير الصور العتيقة , والتعديل عليه , وكذلك لتصميم بانرات المواقع وعبوات المنتجات التجارية والعديد من المجالات التي لا حصر لها .

• برامج الرسم المتجهي (مثل برنامج Adobe Illustrator وبرنامج Corel Draw وبرنامج Macromedia Free Hand) ميزة هذه البرامج انها تحافظ على جودة الرسومات عند الطباعة بأحجام كبيرة , انها رائعة بالفعل , بإمكانك رسم اي شي في مخيلتك باحد هذه البرامج . انا شخصيا استخدم برنامج Illustrator لسهولته وقدرته العالية .
• برامج التصميم الحركية Animation هذه البرامج تستخدم لعمل مقاطع حركية , رسومية او غير رسومية . مثال على ذلك برنامج Adobe Image Ready , Swish MX , Macromedia Flash

2- برامج التصميم الثلاثي البعد 3D

وهي برامج تعتمل على استخدام المحاور الأساسية الثلاثة في التصميم , بحيث يصبح الشكل مجسما ذو أبعاد ثلاثة . وهذه الأبعاد هي تلك الأبعاد التي نراها نحن في الحياة الواقعية . وهناك الكثير من البرامج التي تهتم بهذا المجال اشهرها 3Ds MAX وبرنامج MAYA . تستخدم هذه البرامج في الاعلانات التلفزيونية , والرسوم الكرتونية . والخدع السينمائية .

3- برامج تحرير الفيديو :

تستخدم هذه البرامج لتحرير مقاطع الفيديو والأفلام كاضافة مؤثرات على المشاهد او اضافة تأثيرات صوتيه وكذلك اضافة نصوص , ومونتاج واخراج متكامل . من اشهر هذه البرامج Windows Movie Maker و Adobe Premier . تستخدم هذه البرامج في عمل الاعلانات التلفزيونية , ومونتاج الأفلام .
اختيار البرنامج المناسب :

ان كان لديك الوقت لاختبار موهبتك في التصميم , فأنصحك بالابتداء بتعلم برنامج الفوتوشوب , تحتاج الى دروس ابتدائية للتعرف على البرنامج . بإمكانك زيارة الصفحة التالية للحصول على الأساسيات في الفوتوشوب :

<http://www.mazoo.com/des.htm>

بعد تقدمك في برنامج الفوتوشوب بإمكانك تعلم برنامج اضافي كبرنامج Illustrator .

اختيار الألوان :

من أهم خطوات نجاح التصميم هو اختيار الألوان المناسبة , لكي يصبح تصميمك جذابا بشكل أكبر اتبع الخطوات التالية :

- 1- استخدم 3 ألوان لا أكثر في تصميم , وحاول ان تجد صلة بين هذه الألوان كالتردد مثلا من لون الى اخر مثل . أحمر برتقالي بني . او أزرق سماوي بنفسجي , او اخضر , اخضر قاتم أخضر فاتح , وهكذا .
- 2- اختر الألوان المناسبة لتصميمك . فمثلا لا يمكن جعل لون البشرة اخضر او ازرق .
- 3- التدرج المناسب في الألوان .
- 4- حاول ان تخلق مزيجا جديدا وجذابا من الألوان فهناك مئات الآلاف من الألوان , استخدم عجلة الألوان لذلك .
في العدد القادم بإذن الله سنتحدث عن التصميم في مجال الويب .

بقلم م/ أحمد المفليحي .

برنامج عملي للمرأة في رمضان

أختي المسلمة بعد أيام قليلة نستقبل شهراً فضيلاً لطالما انتظرناه شهر الرحمة والغفران والعتق من النار، شهر فيه ليلة خير من ألف شهر.

فيجب علينا عمل برنامجاً مقترحاً لتقسيم وقتنا في هذا الشهر الفضيل.. ونتمنى من الله تعالى أن يعيننا وإياك على فعل الخير وأن يعيده علينا جميعاً بموفور الصحة والعافية وأن نكون من عتقائه من النار.

1. استحضار النية والإخلاص في إعداد الفطور والسحور واحتساب التعب والإرهاق في إعدادها عند الله تعالى، فبذلك أختي المسلمة تكوني قد أخذت أجر صيامك؛ ناهيك عن أجر القائم على الصائم، فيمكنك استغلال هذه الساعات في الغنيمة الباردة وهي كثرة الذكر والتسبيح والاستغفار والدعاء.
 2. المحافظه على الصلاة في وقتها ، ولاننسى صلاة الرواتب.
 3. الحرصي على صلاة التراويح.
 4. الحرص على الورد اليومي من القرآن (جزء). كل يوم خاصة في الليل فرمضان شهر القرآن. قال صلى الله عليه وسلم: " اقرأوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه "
 5. لا ننسى فضل القيام: قال صلى الله عليه وسلم " من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه "
 6. تحري ليلة القدر: قال صلى الله عليه وسلم: " من قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه "
 7. أكثرني من الصدقة ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "يا معشر النساء تصدقن، وأكثرن الاستغفار فإني رأيتكن أكثر أهل النار".
 8. أكثرني من الاستغفار والصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم
 9. التنافسي في الخير ، والصالحات فالجنة درجات، وحاولي أن لا يسبقك في ذلك أحد ، قال تعالى: "وفي ذلك فليتنافس المتنافسون".
 10. كوني جوادة بالخير : عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : " كان النبي صلى الله عليه وسلم أجود الناس , وكان أجود ما يكون في رمضان .
 11. احذري مجالس اللغو ، واحفظي لسانك من الغيبة والنميمة وفاحش القول والأزلي نفسك الكلام الطيب الجميل وليكن رطباً بذكر الله.
 12. صلة الرحم و تفقد الجيران.
- أسأل الله العظيم رب العرش الكريم أن يتقبل منا الصيام والقيام وصالح الأعمال , وأن يجعلنا من عتقائه من النار , وأن لا يجعل هذا العام آخر عهدنا برمضان.

إعداد / سبأ احمد الشعبي

نصائح رمضانية:

1. احرص على ان يكون هذا الشهر المبارك نقطة محاسبة و تقويم لاعمالك و تصحيح لحياتك.
2. اشتغل في هذا الشهر المبارك بمرضاة الله تعالى من صيام وقيام و صدقه فالاجر مضاعف.
3. حافظ على صيامك من كل المفطرات الحسية كالاكل والشرب والجماع و المعنوية كالغيبة و النميمة و غيرها.
4. انتهز فرصة هذا الشهر للاقلاع الدائم عن مالا ينفكك بل يضرك كالدخان مثلا.
5. اعقد العزم على الاستمرار بعد رمضان على ما اعتدت عليه من العبادة .

وطنا العربي

الجمهورية اللبنانية



العاصمة : بيروت

المساحة : 10,425 كم مربع

السكان : 3,600,000

العملة : ليرة

تاريخ الانتماء للامم المتحدة : 1945

لبنان من أصغر الاقطار العربية مساحة يقع في الطرف الشرقي للبحر الابيض المتوسط والطرف الغربي لقارة آسيا وقد كان هذا الموقع مركزا مهما للنقل والتجارة والمال لعشرات السنين يشتهر لبنان بشواطئه الرملية وجباله الخضراء الممتدة على موازاة الساحل.

نبذة تاريخية : دخل الاسلام لبنان في القرن الاول الهجري ، السابع الميلادي وحل بالتدريج محل النصرانية على طول الساحل اللبناني ومع ذلك استمرت النصرانية في مناطق المرتفعات كما احتل الصليبيون – الذين قدموا من أوروبا – لبنان في القرن الثاني عشر ولكن استطاع المماليك اخراج ما تبقى من الصليبيين وجاء العثمانيون في عام 1516هـ الى لبنان وجعلوه جزءا من الدولة العثمانية وقد حكمت الدولة العثمانية لبنان حتى الحرب العالمية الاولى (1914-1918) ثم احتلته فرنسا واصبحت لبنان دولة مستقلة تماما في عام 1943م واتفق القادة المسلمون والنصارى على اقتسام السلطة في الحكومة.

نظام الحكم : في لبنان جمهوري ينتخب مجلس النواب رئيسا للجمهورية لمدة ست سنوات ولفترة واحدة غير قابلة للتجديد ويختار رئيس الجمهورية رئيسا للوزراء ويكلفه بتأليف الحكومة ويختار رئيس الحكومة المكلف الوزراء وتطرح قائمة الوزراء على مجلس النواب لنيل الثقة.

اهم المدن : بيروت العاصمة ومن المدن طرابلس وصيدا

السطح : تنقسم اراضي لبنان من الناحية الطبيعية الى ثلاثة اقسام متميزة هي : 1- إقليم السهول الساحلية 2- إقليم المرتفعات الجبلية 3 – إقليم المنخفض الاوسط الاخودوي ويجري نهر العاصي في لبنان وكذلك ينبع نهر الاردن من مرتفعات لبنان كما ينبع نهر الليطاني من جنوب هضبة بعلبك .

المناخ : يتمتع لبنان بمناخ البحر الابيض المتوسط فالشتاء دافئ قصير ممطر والصيف حار طويل جاف وتبلغ درجة الحرارة في شهر يونيو 29 م بينما تنخفض في شهر يناير (الشتاء) الى 13 م فقط أما المناطق الجبلية فحاراتها منخفضة جدا في شهور الشتاء بينما تكون حراتها معتدلة في شهور الصيف.

بلغ عدد سكان لبنان وفق تقديرات عام 1993م 3.600.000 نسمة والكثافة السكانية وصلت الى 258.4 شخص / كم2 والتوزيع السكاني 16% في الريف و84% في الحضر.

الزراعة : أهم المنتجات الزراعية : البرتقال والتفاح والعنب والزيتون والقمح وبنجر السكر والكمثرى والموز والفول السوداني والشعير والذرة الصفراء والجريب فروت والرمان والطماطم.

صيد الاسماك : بلغ انتاج مصايد الاسماك في لبنان نحو 1.800 طن في عام 1989م .

الصناعة : أهم المشروعات الصناعية هي صناعة الطباعة والنشر وصناعة المواد الغذائية والغزل والنسيج

والصناعات الخشبية والاثاث والصناعات الميكانيكية والاسمنت والسيراميك والادوية والبلاستيك

التعدين : تتكون الموارد المعدنية من كميات صغيرة من احتياطي الحديد وفحم اللجنيت وبيرايت الحديد والنحاس

والبيتومين والاسفلت والفوسفات والسيراميك والزجاج والاملاح غير المكررة .

التجارة الخارجية : الصادرات : من أهم الصادرات الرئيسية المجوهرات ، الملابس ، والمنتجات المعدنية ، الآلات ،

المعدات الكهربائية ، الادوية والعقاقير الطبية والمواد الغذائية والفاكهة وبخاصة التفاح والحمضيات والخضروات

وتعتبر الكتب والمجلات أهم الصادرات اللبنانية .

اعداد م/علي الحكمي

سلام الله على أيام زمان ..

في أحد العيادات النفسية ..

كان هناك أحد الأشخاص مستلقي على الكرسي ويكلم الدكتور : أحبها .. أحبها .. أحبها يادكتور وما أقدر أعيش من دونها
الدكتور النفساني : اهدأ يا بني .. من هي هذه اللي تحبها !؟

المريض : ملكة البحار السبعة ..

الدكتور النفساني : هذا أسمها !؟

المريض : لالا يادكتور هذا مش أسمها .. هذا لقبها في داخل أحد منتديات الانترنت ..

الدكتور النفساني : طيب يا بني أحكي لي كيف تعرفت عليها ؟

المريض : آخ .. يادكتور حبيبها من أول موضوع لها في أحد المنتديات .. أنا كان مالي ومال الحب .. صحيح اللي قال الحب عذاب ..

الدكتور النفساني : يعني أنت تشتي تفهمني أنك حبيبها من موضوع واحد بس !!!

المريض : لا .. يادكتور .. أنا حبيبها كمان من مشاركتها في المنتدى ..

الدكتور النفساني : طيب يا بني هذه أشياء بسيطة .. يعني أيش الشيء المميز اللي خلاك تحبها هي بالذات ..!؟

المريض : قلبي .. تقدر تقول احساس العاشق .. غير أنها إنسانة طيبة ومحترمة ومؤدبة ورماسية وكريمة ومتدينة وصبورة و...و

..... و ... الخ

الدكتور النفساني : لحظة لحظة .. فين رايح !؟ وكيف عرفت أنها تتحلى بكل هذه الصفات ..!؟

المريض : من الماسنجر

الدكتور النفساني : يعني أنت كنت تتكلم معاها بداخل الماسنجر كمان ...!؟

المريض : أيوة .. أصلاً الواحد في المنتدى مايقدر يأخذ كامل حرته في الكلام

.. فقررت أني أتجرأ وأعطي لها الإيميل ..

أخذت الإيميل وأضافنتي ..

آه .. يادكتور عشت أجمل حياتي معاها ونحن نتكلم بالساعات على الماسنجر .. كنت أقضي الليالي الطوال وأنا أنتظرها .. نجلس نتكلم

بأي حاجة .. مش مهم الموضوع اللي نتكلم فيه .. أهم شئ نتكلم ..

جسمي صار نحيف من سهر الليالي وأهلي لاحظوا عليا هذا الأمر .. حتى أنه الوالد عرف بالأمر .. وواجهني

وقال لي : يا بني لو أنت تشتي تتزوج نحنا مستعدين نزوجك

وأنا قلت له أنا مش راح أتزوج غيرها .. فكروا أهلي بالموضوع .. وقالوا لي بس ضروري نعرف أصلها وفصلها ومن هم أهلها ..

فرحت كثيراً .. لأنه أهلي بالأخير وافقوا أني أتزوج من حبيبة القلب

وفي آخر لقاء بيننا بالماسنجر .. جسلت أكلهما وأنا فرحان أنه أهلي وافقوا أخيراً

ردت عليا باستغراب : على أيش وافقوا !؟

فقلت لها والسعادة تغمرني : وافقوا على أنه نحنا نتزوج .. يعني أنا وأنتي بنصير تحت سقف واحد

قالت لي : ليش أنت كلمت أهلك من جد عن العلاقة اللي بيننا ؟!

قلت لها : أيوة .. ومن متى كان في مزح بهذه الأمور

..أرتبكت وماعرفت ترد بأي حاجة..

أنا فكرت أنه الخبر أربكها .. فدك عارف يادكتور البنات يستحوا من هذه الأمور ..

وقالت لي : يا أهبل أنا صاحبك فلان (يعني حبيبة القلب طلع رجل)

كانت بمثابة الصدمة بالنسبة لي

ومن يومها يادكتور ومثلما أنت شايف وحالتي النفسية منهارة ..

الدكتور : كل هذا يطلع من الانترنت !؟ عشنا وشفنا !!!

يا بني .. طريق الحلال معروف وكان بإمكانك إختصار الطريق من أوله .. بدل الأوهام والأحلام اللي عايش فيها شباب هذه الأيام بداخل

الانترنت .. وبالأخير ما أقول إلا سلام الله على أيام زمان ..

إعداد م/ أيمن الظالعي

اعدت الاستراحة/ ام اسامة

استراحة

وصية ملك لأولاده

يابني أكثروا من النظر في الكتب
وازدادوا في كل يوم حرفاً فإن ثلاثة لا
يستوحشون في غربة : الفقيه العالم
والبطل الشجاع , والحلو اللسان.

اعرف نفسك
من عرف نفسه
انشغل بإصلاحها
عن عيوب الناس
, ومن عرف ربه
اشتغل به عن
هوى نفسه.

كلمات في التربية

إذا عمل الولد بإنصاف : فإنه يتعلم
العدل
وإذا عمل بتشجيع : فإنه يتعلم الثقة
وإذا عمل بتأييد : فإنه يتعلم عدم
إلى الغير. الركون
وإذا عمل بتسامح : فإنه يتعلم بفتور.
وإذا عمل بأمان : فإنه يتعلم الصدق.
وإذا عمل بصداقة : فإنه يتعلم حب
الآخرين.
وإذا عمل بالمدح : فإنه يتعلم التقدير.

دعاء العدد

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
الهُدَى وَالنُّقَى
وَالْعَقَابَ وَالْغِنَى

نظم وقتك

اجعل وقتاً للعبادة : لأنها ينبوع الطمأنينة،
فحياتنا كلها عبادة لله.
اجعل وقتاً للعمل : لأنه طريق النجاح.
اجعل وقتاً للقراءة : لأنها مصدر الحكمة.
اجعل وقتاً للتفكير : لأنه مصدر القوة.
اجعل وقتاً للرياضة : لأنها سر الشباب.

أخسر الناس

أخسر الناس صفقة : من اشتغل عن الله بنفسه،
بل أخسر منه من اشتغل عن نفسه بالناس.

ابتسامه العدد

كان جحا راكبا حماره حينما مرَّ ببعض القوم وأراد
عرفت أحدهم أن يمزح معه فقال له: يا جحا لقد
حمارك ولم أعرفك فقال جحا : هذا طبيعي لأن
الحمير تعرف بعضها

أفضل ساعتين في رمضان

الساعة الأولى:-

(آخر ساعة من النهار_ قبل الغروب)

هذه الساعة الثمينة تفوت على المؤمن الصائم غالباً بالانشغال بإعداد الإفطار والتهيء له وهذا لا ينبغي لمن حرص على
تحصيل الأجر فهي لحظات ثمينة ودقائق غالية .. هي من أفضل الأوقات للدعاء وسؤال الله تعالى_ فهي من أوقات الاستجابة
كما جاء في الحديث (ثلاث مستجابات :دعوة الصائم، ودعوة المظلوم ، ودعوة المسافر)رواه الترمذي
وكان السلف الصالح لآخر النهار أشد تعظيماً من أوله لأنه خاتمة اليوم والموفق من وفقه الله لاستغلال هذه الساعة في دعاء
الله

الساعة الثانية:-

(وقت السحر)

السحر هو الوقت الذي يكون قبيل الفجر قال تعالى (والمستغفرين بالأسحار)
فاحرص أخي الصائم على هذا الوقت الثمين بكثرة الدعاء والاستغفار حتى يؤذن الفجر ، وخاصة أننا في شهر رمضان
فلنستغل هذه الدقائق الروحانية فيما يقوي صلتنا بالله تعالى
قال تعالى حاثاً على اعتنام هذه الساعات الثمينة بالتسبيح والتلهيل
وسبح بحمد ربك قبل طلوع الشمس وقبل غروبه)
وقال تعالى : (وسبح بحمد ربك قبل طلوع الشمس) (وقبل غروبها ومن الليل فسبحه وأدبار السجود)
قال الحسن البصري رحمه الله : (الدنيا ثلاثة أيام أما أمس فقد ذهب بما فيه ، وأما غداً فلعلك لاتدرکه ، وأما اليوم فلك فاعمل
(

رمضان كريم



عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة للمشاركة في المجلة
يمكنكم التواصل مع هيئة التحرير او ارسال مشاركاتكم
على البريد الالكتروني
manbar@alittihad.ru

هيئة التحرير	ام البراء	م/ عاض الشباطي
رئيس التحرير: م/ أحمد أبو عوده	المشرف العام : م/ علي الحكمي	