



لغة القرآن

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّذِي هِيَ أَقْوَمُ

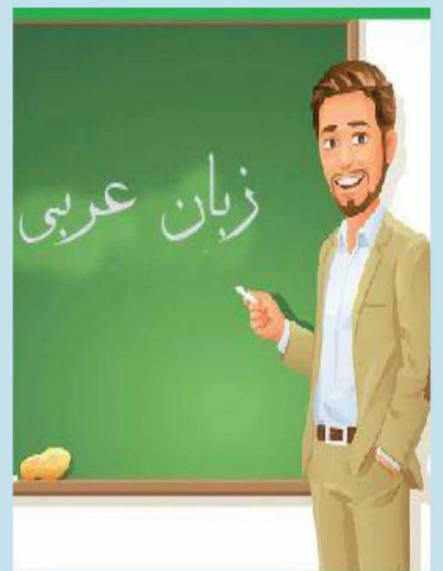


سال اول

شماره دوم

دی ماه ۹۵

- ✓ الرياضه في الإسلام
- ✓ القصه و العبره
- ✓ هل تعلم...؟!
- ✓ الطب (الصداع)
- ✓ المفردات الجديده
- ✓ اللطائف و الألفاظ
- ✓ سلمان فارسی فی القرآن الکریم



سخن مدیر مسئول:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

وحدت اسلامی یکی از مهم ترین ضرورت های تاریخی، اجتماعی و سیاسی مسلمانان در جهت ایستادگی و پویایی و هویت امت اسلامی و از مهم ترین عوامل عزت و پیروزی آنها در همه صحنه هاست، و در مقابل، تفرقه و تشتت جز ذلت و پراکندگی و به هدر رفتن نیروهای فکری و سرمایه های انسانی امت اسلامی ثمری نخواهد داشت.

دعوت به وحدت و یگانگی مسلمانان، و پرهیز از تفرقه، از دستورات قرآن و سیره نبی اکرم(ص) و اهل بیت(علیهم السلام) می باشد. قرآن کریم همه مسلمانان و پیروان خود را به اعتصام و وحدت و پرهیز از تفرقه فرا می خواند؛ «وَ اعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا» (آل عمران ۱۰۳) بنابراین اتحاد و انسجام امت اسلامی یک ضرورت و دستور قرآنی و تفرقه یک عمل ناصواب و مفسد و زیان بار از نظر دین و عقل است: «وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ» (انفال: ۴۶)

امیر مومنان حضرت علی(ع) نیز تفرقه را از ترفندهای شیطان برمی شمرد و می فرماید: «همانا شیطان راه های خود را برای شما هموار می کند و می خواهد بندهای دینتان را یکی یکی باز کند و به جای اتحاد، پراکندگی و فتنه را نصیب شما سازد» وحدت و اتحاد سیاسی مسلمانان از جمله دغدغه های مصلحان بزرگ تاریخ معاصر و از جمله، حضرت امام خمینی(قدس سره) و مقام معظم رهبری حضرت امام خامنه ای(دام ظلّه) بوده است.

لذا در روزگاری که شیاطین بذر نفاق و اختلاف و تفرقه می پاشند، تا در سرزمین مقدس اسلام، درخت عداوت و کینه به پورراندند، خوشه چینی از بیانات لطیف، وحدت بخش و انسجام آفرین رسول خدا(ص) و ائمه معصومین(علیهم السلام) نقشه های شوم و توطئه های آنان را نقش بر آب خواهد نمود. امروز زمان آن رسیده است که قلوب ملت اسلام به یکدیگر نزدیکتر شود تا آینده روشنی برای جهان اسلام رقم بخورد.



ان هذا القرآن

نَبِيٍّ لِّبَنِي هَٰؤُلَاءِ وَنَبِيٍّ لِّلْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يُحِبُّونَ الصَّالِحِينَ أَن لَّهُمْ أَجْرٌ كَبِيرٌ
فقط این قرآن به اینها که خود پایدارتر است راه می نماید، و به آن مؤمنان که کارهای شایسته می کنند، مرده می دهد که پاداشی بزرگ برایشان خواهد بود.

نشریه: لغة القرآن

صاحب امتیاز: پردیس حضرت رسول اکرم(ص) اهواز

دکتر عاطی عبیات

مدیر مسئول:

حامد پودق نژاد

سر دبیر:

هیئت تحریریه: سعید صادقی عارف حیات پور

امین بختیاری نسب مرتضی حیدری رضا توماج

الرياضة في الإسلام

اعداد : عارف حیات پور



و بهذه الساعه تقدرن على الثلاث الساعات:

أى ان يمارس المرء هوايته بعد ان يكون قد اوفى بالتزاماته الاخرى تجاه الخالق اولاً ، ثم المخلوقين ثانياً ... و فى حال الرياضة ان يكون بعض الوقت للرياضة ، لا كل الوقت لها ... فإذا كان اغلب الوقت يصرف للرياضة ،عدت فى هذه الحالة من اصناف اللهو ... واللهو محرم فى الشريعة الاسلامية.

ان الرسول (ص) عندما شجع على ما نسميه اليوم بالرياضة ، فقد شجع على ممارسات تضيف للانسان مهارات مطلوبة في ذلك العصر ، و مفيدة للجسد ، فقد قال (صلى الله عليه و آله) :

و قال ايضا (صلى الله عليه و آله) : (علموا اولادكم الرمايه والساحه) .

والملاحظ لهذه الاحاديث ، ان الرسول يحث على اكتساب مهارات ، كانت مهمه فى ذلك العصر ؛ اى ان الرياضه يجب ان تنتخب على اساس عقلائى ، و بمقدار ما تقدمه للبشرية من مهارات مفيده ، لا لمجرد مضيعة الوقت والطاقه ... اما الرياضات العنيفه ... فالمفروض ان يبتعد عنها المومن ؛ لانها تخرس روح العداء والغضب فى نفس المتفرج واللاعب ، و الا فاين التسليه عندما يكسر اللاعب فك لاعب آخر ، او ظهره ؟ ... واين القيمه المكتسبه ، عندما يغرس المصارع الرماح فى جسد الثور المسكين ، و يقوم بتعذيبه ؟

كلنا يعرف ما للرياضه من فوائد صحيه واجتماعيه جمه ، والكثير منا يحبها ويهوى ممارستها ليلا و نهارا ؛ فهي تنشط الدم فى العروق ، و تخلص الجسم من الفضلات التى تتراكم بالجلوس لساعات طويله ،و تبعث على صفاء النفس ، و تشعر مزاولها بالحويه والقوه .

و قد تطورت الرياضه كثيرا عبر قرون عديده من الالعاب التقليديه : الكركض ، والمصارعه ، و غيرها ... الى العاب منظمه ، تحكمها قوانين صارمه ، يترتب جزاء ما على مخالفتها مثل : كره القدم ، و كره السله ، و كره الطاولة ... الخ .

و نظرا لما للرياضه من فوائد و مزايا حسنه ، تنعكس على مزاولها ... لذا فان الاسلام لم يغفل عن استعمالها ، و تسخيرها لنشر دين الله تعالى ... فلم يحرم الرياضه ، و انما حرم الاسلام السلبيات الموحده فيها ،

و من السلبيات هي : قضاء اوقات طويله فى مزاوله الرياضه ، بما يوتر على فعاليات الفرد الاخرى اثناء النهار .

اذ ان الاسلام يقسم وقت المومن الى ساعات متعددة : بعضها للنوم ، و بعضها للعباده ، و بعضها للعمل المنتج المثمر ، و بعضها لطلب العلم والثقافه ... و ما فضل عن هذه الساعات يكرس للرياضه و يعد كتسلية.

استنادا للحدیث الآتیہ :

وقال الامام امير المؤمنين (عليه السلام) :

(روحوا القلوب ، فانها اذا اكرهت عميت) .

و قال ايضا (عليه السلام) :

(اجتهدوا في ان يكون زمانكم اربع ساعات : ساعة لمناجاة الله ،
و ساعة لأمر المعاش ، و ساعة لمعاشره الاخوان والثقات الذين
يعرفون عيوبكم و يخلصون لكم في الباطن ، و ساعه تخلون فيها
للذاتكم في غير محرم ...)

قصّة وعبرة

الرجل الأعمى

جلس رجل أعمى على إحدى عتبات عمارة واضعاً قبعته بين قدميه وبجانبه لوحة مكتوب عليها: ' أنا أعمى أرجوكم ساعدوني' فمر رجل إعلانات بالأعمى ووقف ليرى أن قبعته لا تحوي سوى قروش قليلة فوضع المزيد فيها دون أن يستأذن الأعمى أخذ لوحته وكتب عليها عبارة أخرى وأعادها مكانها ومضى في طريقه. لاحظ الأعمى أن قبعته قد امتلأت بالقروش والأوراق النقدية فعرف أن شيئاً قد تغير وأدرك أن ما سمعه من الكتابة هو ذلك التغيير فسأل أحد المارة عما هو مكتوب عليها فكانت الآتي: ' نحن في فصل الربيع لكنني لا أستطيع رؤية جماله' .. غير وسائلك عندما لا تسير الأمور كما يجب.

الأم العجوز

هذه قصة يرويها أحد بائعي المجوهرات يقول:

دخل عليه في المحل رجل وزوجته وخلفه أمه العجوز وتحمل ولده الصغير.. أخذت زوجته تشتري من المحل وتشتري من الذهب ..

فقال الرجل للبائع: كم حسابك؟ قال البائع: عشرون ألف ومائة.. فقال الرجل: ومن أين جاءت المائة.. قال: أمك العجوز اشترت خاتماً بمئة ريال.. فأخذ ابنها الخاتم ورماه للبائع وقال: العجائز ليس لهن ذهب ..

ثم لما سمعت العجوز هذا الكلام بكت وذهبت إلى السيارة.. فقالت زوجته: ماذا فعلت؟ ماذا فعلت لعلها لا تحمل ابنك بعد هذا؟

*عياداً بالله كأنها خادمة عندهم.. فعاتبه بائع المجوهرات.. فذهب الرجل إلى السيارة وقال لأمه: خذي الذهب الذي تريدين. خذي الخاتم إن أردت.. فقالت أمه: لا والله.. لا أريده.. والله لا أريد الخاتم ولكني أريد أن أفرح بالعيد كما يفرح الناس فقتلت سعادتي سامحك الله.

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِنَّمَا يُبَلِّغَنَّ عَنْكَ الْكِبَرِ أَجْدهُما أَوْ كِلَاهُما فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾

[سورة الإسراء ، الآية ٢٣]

قصّة وعبرة

أحسن الظن

مَرَضَتْ ابْنَتُهُ و لم يَعْرِفْ ما بها، و عندما ذهبَ بها إلى المُسْتَشْفَى كَتَبَ له الأَطْبَاءُ العَدِيدَ مِنَ الأدوية التي لم يَقْدِر على ثَمَنِها...

فَاتَّصَلَ بِأَخِيهِ على الهاتف المحمول و طلبَ منه أن يَحْضُرَ له أَلْفَ جُنْيَةٍ في البيت للضرورة.

فَأَجَابَ الأَخُ طلبَه قائلاً:

((أعطني من الوقت ساعة لأحضُر لك المال..))

و بينما الأبُ ينتظرُ وصولَ أخيه حاولَ الاتِّصالَ به مرَّةً أخرى ليتأكَّدَ من حضوره و لكنَّه تَفَاجَأَ عندما وَجَدَ الهاتفَ مُغْلَقاً..... حاولَ مرَّةً أخرى لكن النتيجة لم تتغيَّرْ

أَحَدٌ يُحَدِّثُ نَفْسَه كيف يَخْذُلُنِي أَخِي و يَتَهَرَّبُ مِنِّي....لن أسامَحَه على فعلتِه. و بيَّما هو في قَمَّةِ الحُزْنِ والأسَى من موقف أخيه دُقَّ جرسُ الباب. فَتَحَ البابَ و الدموعُ تنهمرُ من عَيْنَيْهِ فَوَجَدَ أخيه

حاملاً المالَ في يده قائلاً:

((أعتذرُ على تأخُّري فلم أستطِعَ بَيْعَ هاتفِي المحمول بالسَّرعَةِ التي توقَّعتُها إليك المالو لكنَّك لم تُخَيِّرَنِي لما تَحْتَاجُ هذا المبلغ؟))



العبرة: لا تُسَيِّ الظنَّ ..لكلِّ شيءٍ سبب.

الأدوية: دارو ها / عتبات عمارة: ورودى ساختمان

جُنْيَةٍ: واحد پول كشور مصر / قُبْعَه: كلاه

مغلق: خاموش، بسته / لوحه: تابلو

قُمَّة: اوج، قله / قروش: واحد پول

الأسَى: ناراحتی

تنهَّيْرُ: سرازير ميشود

المجوهرات: جواهر، زیورات

خاتم: انگشتر

رَماءُ: آن را انداخت، پرتاب کرد

هل تعلم...؟!؟



هل تعلم

أن في فصل الشتاء هناك حالة نفسية تصيب الإنسان تجعله يشعر بأنه لا شيء في الحياة يستحق عناء نهوضه من السرير صباحاً، الحالة تسمى "كلينومانيا" قد تصحبها رغبة ملحة بالبقاء في الفراش طوال اليوم دون القيام بأي شيء وهي حالة طبيعية غير مرضية



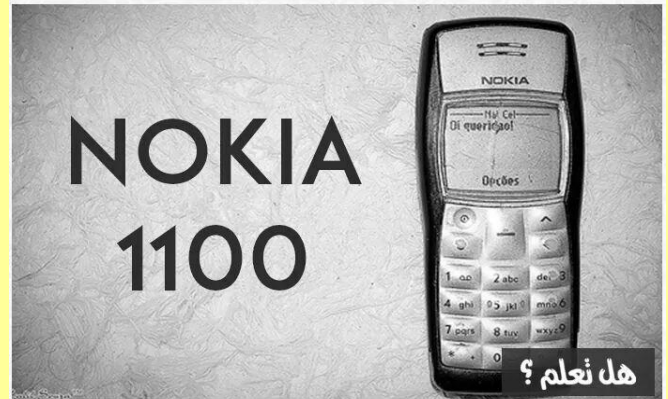
هل تعلم

أن الرسول محمد ﷺ لم يرى بعينه البحر طوال حياته ولم يذهب سوى لمناطق محددة في شبه الجزيرة العربية وبلاد الشام، لكن رغم ذلك رسالته تجاوزت المحيطات ووصلت إلى كل قارات العالم. فحاليا يبلغ عدد المسلمين 1.62 مليار كأحد أكثر المجموعات الدينية انتشاراً



هل تعلم

أن الكوميدي تشارلي تشابلن تشابلق تعرض في بداية مشواره للطرد من القاعات السينمائية بدعوى أن عروضه غامضة وغريبة لن يفهمها الجمهور. تشارلي لم يستسلم واستمر بنفس أسلوبه حيث بدأ يلعب دور الكاتب والمخرج والممثل في آن واحد حتى أصبح أول كوميدي في التاريخ



تم بيع أكثر من 250 مليون نسخة من جهاز نوكيا 1100 ، مما يجعله من أكثر الأجهزة الإلكترونية مبيعاً في التاريخ



هل نعلم؟

عيثوم «أنثى الفيل» تحمي صغيرها من المطر إنها الأم



هل نعلم؟

عدد فقرات عنق الزرافة نفس عدد الفقرات الموجودة في عنق الإنسان

- إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ كَانَتْ لَهُمْ جَنَّاتُ الْفِرْدَوْسِ نُزُلًا (*) خَالِدِينَ فِيهَا لَا يَبْغُونَ عَنْهَا حِوَلًا (الإسراء: ١٠٧-١٠٨)

قال الإمام الصادق (ع) مصداق هذه الآية سلمان المحمدي (المجلسي، ج ٨/ ١٢٣)

- وَقَالُوا مَا لَنَا لَا نَرَى رَجُلًا كُنَّا نَعُدُّهُمْ مِنَ الْأَشْرَارِ (*) أَتَّخَذْنَاهُمْ سِحْرِيًّا أَمْ أَزَاعَتْ عَنْهُمْ الْأَبْصَارُ (ص: ٦٢-٦٣) روي عن

سلمان إن البعض كان يظن إن سلمان وصهيب وبلال من الأشرار والأردال وهذه الآيات نزلت بحق هؤلاء الصحابة

الأفذاذ (رضي الله عنهم) جميعاً (الطبري، ج ٢٣: ١١٦)

- وَالَّذِينَ اجْتَنَبُوا الطَّاغُوتَ أَنْ يَعْبُدُوهَا وَأَنَابُوا إِلَى اللَّهِ لَهُمُ الْبُشْرَى فَبَشِّرْ عِبَادَ (الزمر: ١٧) قال الرزاي في شأن نزول هذه

الآية الكريمة، إن هذه الآية نزلت في حق ثلاثة كان في الجاهلية يقولون (لا إله الا الله) وهم سلمان الفارسي، وابوذر

الغفاري، وزيد بن عمر بن نغيل (الرزاي، ج ١٦: ٣١٠) كما ذهب الواحدي النيسابوري هذا المذهب (النيسابوري، ١٩٨٥: ٣٠٦)

- إِنَّ يَسْأَلُ ذَهَبَكُمْ أَيُّهَا النَّاسُ وَيَأْتِ بِآخَرِينَ وَكَانَ اللَّهُ عَلَى ذَلِكَ قَدِيرًا (النساء: ١٣٣) قال النبي الأعظم (ص) هؤلاء قوم سلمان

أي أهل فارس (السابق، ج ٢: ٧٢٠)

- الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ (الأنعام: ٨٢) قال القرطبي في شأن نزول هذه الآية

إن أحد مصدايق هذه الآية هو سلمان الفارسي (القرطبي، ج ٧: ٣٠)

- الَّذِينَ اتَّيْنَاهُمُ الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِهِ هُمْ بِهِ يُؤْمِنُونَ (القصص: ٥٢) قال القرطبي من جملة هؤلاء المؤمنين بالكتاب قبل نزوله

هو الصحابي الجليل سلمان المحمدي (القرطبي، ج ٩: ٣٢٥)

- وَالَّذِينَ اتَّيْنَاهُمْ الْكِتَابَ يَفْرَحُونَ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ وَمِنَ الْأَحْزَابِ مَنْ يُنْكِرُ بَعْضَهُ قُلْ إِنَّمَا أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ اللَّهَ وَلَا أُشْرِكَ بِهِ إِلَهِي

أَدْعُو وَإِلَيْهِ مَآبٍ (الرعد: ٣٦) قال القرطبي نزلت هذه الآية بحق سلمان الفارسي (القرطبي، ١٣: ٢٩٦)

- أَوَلَمْ يَكُنْ لَهُمْ آيَةٌ أَنْ يَعْلَمَهُ عُلَمَاءُ بَنِي إِسْرَائِيلَ (الشعراء: ١٩٧) قال المفسر الكبير القرطبي إن مصدايق هذه الآية هما

سلمان الفارسي وعبدالله بن سلام (القرطبي، ج ١٣: ١٣٨) ونزلت آيات أخرى في حق هذا الصحابي الجليل وللإختصار نرشد

القارئ الكريم إلى مراجعة كتب التفسير. (يقلم : الدكتور عطى عبيات)

شذرات من ديوان الشاعر الشهير سعدى الشيرازي

- ١ أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ عَلَى مَا دَرَّ مِنْ نِعْمَةٍ عَزَّ اسْمُهُ وَ عَلا
- ٢ الْكَافِلِ الرَّزْقِ إِحْسَانًا وَ مَوْهَبَةً إِنْ أَحْسَنُوهُ وَإِنْ لَمْ يُحْسِنُوا عَمَلًا
- ٣ سُبْحَانَهُ مِنْ عَظِيمِ قَادِرٍ صَمَدٍ مُنْشِئِ الْوَرَى جَيِّلاً مِنْ بَعْدِهِمْ جَيِّلاً
- ٤ الْحِجْنُ وَ الْإِنْسُ وَ الْأَكْوَانُ جَمَهَرَةً تَخِرُّ بَيْنَ يَدَيْهِ سَجْدًا ذُلًّا
- ٥ طَوْبِي لِطَالِبِهِ تَعَسًّا لِتَارِكِهِ بَعْدًا لِمُنْخَازٍ مِنْ دُونِهِ بَدَلًا
- ٦ كَمْ فِي الْجَرِيَّةِ مِنْ آثَارِ قُدْرَتِهِ وَ فِي السَّمَاءِ لآيَاتٍ لِمَنْ عَقْلًا
- ٧ مُبَيِّنَاتٍ لِمَنْ أَضْحَى لَهُ بَصَرٌ بِنُورِ مَعْرِفَةِ الرَّحْمَنِ مُكْتَحِلًا
- ٨ يُزْجِي السَّحَابَ وَ الْآكَامُ هَامِدَةً يُعِيدُهَا بَعْدَ يُبْسٍ مَرْبِعًا خَضِيلًا
- ٩ أَنْشَأَ بِرَحْمَتِهِ مِنْ حَبَّةٍ شَجَرًا سَوَّى بِقُدْرَتِهِ مِنْ نُطْفَةٍ رَجُلًا
- ١٠ مَوْلَى تَقَاصَرَتْ الْأَوْهَامُ عَاجِزَةً لَا يَهْتَدُونَ إِلَى إِدْرَاكِهِ سُبُلًا
- ١١ مَا الْعَالَمُونَ بِمُحْصِي حَقِّ نِعْمَتِهِ وَ لَا الْمَلَائِكُ فِي تَسْبِيحِهِمْ رَجُلًا
- ١٢ سَعْدَى حَسْبُكَ وَ اقْصِرْ عَنْ مُبَالِغَةِ لَا تَنْطِقَنَّ بِدَعْوَى ثَوْرٍ الْخَجَلَا
- ١٣ جَلَّ الْمُهِيمُ أَنْ تُدْرَى حَقَائِقُهُ مَنْ لَا لَهُ الْمِثْلُ لَا تَضْرِبْ لَهُ مَثَلًا

يعتبر سلمان الفارسي، من عيون صحابة رسول الله

(ص) والمقربين من أمير المؤمنين الإمام علي (ع)

والموالين له. وحظي الرجل بمكانة مرموقة عند

المسلمين بجميع مذاهبهم ونحلهم. "فسلمان" من

الشخصيات الربانية التي كانت بمثابة الشمس

الساطعة تحيط بها الكواكب من كل جانب. فكان خيراً

فاضلاً، حبراً عالمياً، زاهداً متقشفاً. فهو من أبرز الصحابة

الأوائل الذين قربهم النبي من نفسه وقلده وسام

الشرف بالقرابة بقوله: «سلمان مَثَا أَهْلَ الْبَيْتِ»، كما

يعتبر من الشيعة الأفحاح الذين وقفوا بجانب

أمير المؤمنين الإمام علي (ع) طيلة حياته المباركة

. فكان "سلمان" انساناً رسالياً ولم يكن انساناً عادياً.

وكان في بعض مواقفه يمثل مواقف أمير المؤمنين

الإمام علي (ع) فلاغرو ولا عجب ، فهو تلميذ النبي (ص)

والإمام وواحد من أكثر الناس إخلاصاً له. ولد الصحابي

المؤمن الجليل سلمان الفارسي أو سلمان المحمدي

في مدينة رامهرمز والتي تبعد عن الأهواز عاصمة

محافظة خوزستان مائة (كيلومتر) وقيل من مدينة

اصفهان في قرية تدعى (جسي) اسمه روزبه بن

خشنودان كان من عائلة عريقة في بلاد فارس آنذاك

. والقباه في الإسلام سلمان الخير ، سلمان باك ،

سلمان الحبر (لانه متبحر في العلم) الطيب ، الطاهر ،

لقمان الحكيم ، سابق الفرس ، وابن الاسلام. عاش

سلمان المحمدي (ع) مائتان وخمسون سنة وقيل اكثر

من ذلك بمائة عام وتولى ولاية المدائن) وتوفي بعد

اسلامه في الثامن من صفر عام ٣٥ هـ في المدائن.

لقد كان "سلمان الخير" علماً من أعلام الإسلام ،

صحيح الرأي ، عالماً بالشرائع، قرأ الكتاب و وعاه

وسمع الحديث و رواه، كان حاكماً عادلاً واماماً زاهداً

جمعت شخصيته الإيمانية الأبعاد الإنسانية

والأدمية برمتها. فكان مؤمناً جليلاً ساهم في صنع

الحضارة الإسلامية قولاً وعملاً ونزلت بحقه أكثر من

آية وهذا إن دلّ علي شيء فإنما يدلّ على عظمة

مقامه عند الله (عز وجل) وعلى سمو مكانته في

الإسلام ومن جملة هذه الآيات التي نزلت بحق

سلمان (رضي الله عنه) واتفق المفسرون بشأن

نزولها هي:



طرق متبعة لعلاج الصداع :

هناك مجموعة من الأمور التي يمكنك اتباعها لعلاج الصداع وتخفيف آثاره، ومنها:

تناول الماء لعلاج الصداع؛ لأنه من الممكن أن يكون الجفاف سبباً للصداع، لذا حين تشعر بالصداع اجلس واشرب ببطء كوباً أو كوبين من الماء معتدل البرودة وليس البارد، لأنّ الماء البارد يزيد من حدة الصداع.

تناول اليانسون أيضاً يساهم في علاج الصداع، حيث يمكنك تناوله على شكل كبسولات أو عن طريق شربه مع الشاي، لكونه مهدّئاً للأعصاب.

أخذ استراحات قصيرة لممارسة تمرين التمدد، خصوصاً عند العمل لفتراتٍ طويلة أمام جهاز الكمبيوتر، فالجلوس والكتابة لفتراتٍ طويلة على جهاز الحاسوب يتسبب في تشنّج عضلات المنطقة العلوية من الكتف، والظهر، والرقبة، وهو ما قد يتحوّل بعد ذلك لآلام الصداع.

اتباع نظام نوم ثابت، كالنوم والاستيقاظ في نفس الساعة حتى في أيام الإجازات، فالنوم غير المنتظم من الممكن أن يؤدي إلى نوبات صداع، أهمّها الصداع النصفي، وذلك يتسبب بإفراز مادة السيروتونين، وهي مادة موجودة في الكثير من أنسجة الجسم، خاصّة في الدم، والسيروتونين يتسبب في تقلص الأوعية الدموية الصغيرة الموجودة في مناطق النّزف.

تناول أطعمة مليئة بالمغنيسيوم في نظامنا الغذائيّ مثل: العدس، والجوز، والخضراوات الخضراء، فالمغنيسيوم يقوم بإرخاء الشرايين المتقلّصة والعضلات، وله تأثير مهدّئ، فقد تبين مؤخراً أنّ الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي يعانون أساساً من نقص في مادة المغنيسيوم.

نقلاً عن : www.mawdoo3.com

علاج دوائي ويكون بوصف بعض الأدوية التي تخفف وتمنع النوبات الخاصة بالصداع مثل الأدوية التي تسمى حاصرات بيتا مثل (بروبرانولول).

الصداع التوترى وهو الصداع الذي يأتي بالمراتب التي تزداد شيوعاً ويحدث هذا النوع من الصداع بشكل كبير ومتكرر لدى الكثير من الناس وخاصة الذين يتعرضون لضغوط نفسية كبيرة. وأعراض هذا الصداع تبدأ ببطء شديد وفي مرات أخرى تكون بشكل مفاجيء وبعض الناس يصابون بهذا الصداع لأكثر من خمسة عشر يوماً في الشهر الواحد وبشكل دوري ومتلاحق وهنا يسمى هذا الصداع بالصداع التوترى المزمن . وقد يستمر هذا الصداع من نصف ساعة إلى اسبوع في النوبة الواحدة . وقد يؤدي هذا الصداع إلى المصاب به إلى الإكتئاب . ويعزي الأطباء اسباب الإصابة بهذا الصداع إلى تشنّج يحدث في عضلات العنق والرأس والوجه . أما اعراض فهو صداع مستمر متواصل يحدث ألم في مقدمة الرأس والجبين وشد في المقدمة والعينين وشعور بألم شديد عند لمس فروة الرأس . أما علاج هذا النوع من الصداع فيكون ببعض الأدوية المسكنة للألم مثل (البروفين) وادوية مرخيه للعضلات .

أنّ هناك أيضاً أنواع للصداع عضوية وهي التي تعطي جرس انذار لمرض ما او شيء ما في الجسم مثل صداع بسبب مشكلة في النظر او الجيوب الأنفية او مشكلة في فقرات الرقبة أو مشكلة في الأذن او بعض أورام المخ وغيرها ويكون العلاج هنا بعلاج العضو المصاب لإزالة سبب الصداع .



الصداع

الطّب



الصداع هو عبارة عن ألم في الرأس أو جزء من الرأس أو ألم في أي منطقة من مناطق الرأس أو الرقبة. وهو ممكن ان يكون عارض أو أحد أعراض لمرض معيّن يصيب الجسم . وأن الأسباب الرئيسية للصداع غير معروفة ولكن تكون بداية عرض معين أو لشيء حصل في الجسم ويكون الصداع عبارة عن جهاز تنبيه لهذا العارض الصحي الذي اصاب الجسم .

وهناك أنواع عديدة للصداع سنحاول أن نذكرها بأيجاز وقد يكون الصداع عضوي او غير عضوي وهذا النوع وارد كثيراً مثل تغير في الأوردة الموجودة في الرأس أو العضلات الموجودة في الرقبة والرأس مثل

الصداع النصفي ونسبته تتجاوز ال ٩٠% من أنواع الصداع . والصداع النصفي ويقال عنه (الشقيقة) أيضاً وهذا النوع من الصداع يصيب جزء من الرأس ولذلك يسمى الصداع النصفي ويصيب النساء أكثر من الرجال وخصوصاً في سن ومرحلة اليأس وذلك بسبب تغيرات تحدث في هرمونات الجسم . والسبب الحقيقي لهذا الصداع هو عملية توسع لشرايين الدم الموجودة في فروة الرأس . ويستمر الصداع من اربع ساعات إلى ٧٢ ساعة وربما أكثر من ذلك وإنّ أعراض هذا الصداع تكون في حدوث ألم في جانب من الرأس يرافقه نوع من الغثيان والقيء يصيب الإنسان المصاب بهذا الصداع ويكون الألم عبارة عن نبض من الألم وهو نوعان صداع نصفي عادي وصداع نصفي تقليدي . وعلاجه يكون بتقليل حدة النوبات ويكون العلاج أمّا * علاج سلوكي وذلك لمنع وحجب النوبات مثل الغذاء الصحي والنوم بانتظام . *

«جماليات لغة القرآن العظيم»

لقد شهد أعداء رسول الله من مشركي مكة أن القرآن الكريم ليس من كلام البشر بعد أن استمعوا لفصاحته وبيانه، شهدوا أنه كلام عظيم تخشع له القلوب والعقول والأبصار.. ولذلك نتساءل متى تخشع قلوب المؤمنين لآيات القرآن الكريم، متى يدركوا قيمة آياته ويعملوا بأحكامه ويتدبروا معانيه... طال هجر المؤمنين للقرآن فصدأت قلوبهم، فلا بد لهم من عودة للذكر الحكيم

{أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ {

اجتمع ذات مرة عمرو بن هشام والوليد بن المغيرة وامية بن خلف وكانوا من عتاة أعداء محمد (ص) وقالوا (يا وليد انك أفصحنا فما رأيك أن تذهب لمحمد فتعرض عليه، إن شاء ملكاً نصبناه ملكاً علينا، وإن شاء مالاً جمعنا له منه حتى يصبح أغنانا، وإن شاء زوجاً زوجناه أجمل نساءنا، وإن كان هذا الذي يأتيه شيء لا يستطيع رده عن نفسه أتينا له بأمهر السحرة والعرافين حتى يشفى). فذهب الوليد ، وعندما أكمل عرضه تلى عليه النبي (ص) آيات من سورة فصلت:

حم {1} تَنْزِيلُ مِّنَ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ {2} كِتَابٌ فُصِّلَتْ آيَاتُهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا لِّقَوْمٍ يَعْلَمُونَ {3} بَشِيرًا وَنَذِيرًا فَأَعْرَضَ أَكْثَرُهُمْ فَهُمْ لَا يَسْمَعُونَ {4} وَقَالُوا قُلُوبُنَا فِي أَكِنَّةٍ مِّمَّا تَدْعُونَا إِلَيْهِ وَفِي آذَانِنَا وَقْرٌ وَمِنَ بَيْنِنَا حِجَابٌ فَاعْمَلْ إِنَّا نَنَا عَامِلُونَ {5} قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَى إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهٌ وَاحِدٌ فَاستَقِيمُوا إِلَيْهِ وَاسْتَغْفِرُوا وَوَيْلٌ لِلْمُشْرِكِينَ {6} الَّذِينَ لَا يُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ بِالْآخِرَةِ هُمْ كَافِرُونَ {7} إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ {8} قُلْ أَنتَكُم مِّنْكُمْ لَتَكْفُرُونَ بِالَّذِي خَلَقَ الْأَرْضَ فِي يَوْمَيْنِ وَتَجْعَلُونَ لَهُ أَنْدَاداً ذَلِكَ رَبُّ الْعَالَمِينَ

{9} وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ مِنْ فَوْقِهَا وَبَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِي أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَوَاءً لِّلسَّائِلِينَ {10} ثُمَّ اسْتَوَى إِلَى السَّمَاءِ وَهِيَ دُخَانٌ فَقَالَ لَهَا وَلِلْأَرْضِ ائْتِيَا طَوْعاً أَوْ كَرْهاً قَالَتَا أَتَيْنَا طَائِعِينَ {11} فَقَضَاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ فِي يَوْمَيْنِ وَأَوْحَى فِي كُلِّ سَمَاءٍ أَمْرَهَا وَزَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِمَصَابِيحَ وَحِفْظاً ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ {12} فَإِنْ أَعْرَضُوا فَقُلْ أَنذَرْتُكُمْ صَاعِقَةً مِّثْلَ صَاعِقَةِ عَادٍ وَثُمُودَ {13}

انبطح الوليد على الأرض قائلاً (كفى يا محمد، أناشدك الرحمة) ورجع إلى أصحابه ممتقع الوجه مصفر اللون، فنظر إليه أبو جهل وقال (والله إن الوليد رجع بغير الوجه الذي ذهب به، فلعله قد أصابه سحر محمد). فلما وصلهم الوليد سألوهم (ما بك يا وليد؟) فرد عليهم بقوله (والله لأنني أدرى الناس بلغة العرب وشعرها ونشرها، والله ما كلامه بالشعر ولا بالنثر، كما وإنني لأدرى الناس بالكهانة، والله ليس كلامه بالكهانة، بل إن فيه لحلاوة وإن عليه لطلاوة وإن أسفله لمخلق وإن أعلاه لمثمر وإنه يعلو ولا يعلو عليه وما هو بقول بشر) فسخروا منه وقالوا (ألم نقل لك إن سحر محمد قد أصابك؟). وقد صور القرآن الوليد تصويراً تمثيلاً كأنه صورة فوتوغرافية عندما نزلت الآيات على محمد (صلى الله عليه وآله وسلم) :

إِنَّهُ فَكَّرَ وَقَدَّرَ {18} فَقَتِلَ كَيْفَ قَدَّرَ {19} ثُمَّ قُتِلَ كَيْفَ قَدَّرَ {20} ثُمَّ نَظَرَ {21} ثُمَّ عَبَسَ وَبَسَرَ {22} ثُمَّ أَدْبَرَ وَاسْتَكْبَرَ {23} فَقَالَ إِنَّ هَذَا إِلَّا سِحْرٌ يُؤْثَرُ {24} إِنَّ هَذَا إِلَّا قَوْلُ الْبَشَرِ {25}

انظر أخي القارئ كيف نقل القرآن هذا المشهد ثم يصفح الوليد بقوله:

سَأُصْلِيهِ سَقَرَ {26} وَمَا أَدْرَاكَ مَا سَقَرٌ {27} لَا تُبْقِي وَلَا تَذَرُ {28} لَوَاحٍةً لِّلْبَشَرِ {29} عَلَيْهَا تِسْعَةَ عَشَرَ {30}

«الشعر الفلسطيني المقاوم»

*شعراء المقاومة وصف أطلق على مجموعة من الشعراء الفلسطينيين، وقد راج المصطلح وبعض القصائد بعد هزيمة ١٩٦٧، وظهرت المقاومة الفلسطينية بعدها بقليل. من أشهر الأسماء في تلك المرحلة توفيق زياده ومحمود درويش وسميح القاسم. ومن أشهر القصائد التي راجت في ذلك الحين "هنا باقون" لتوفيق زياده، و"سجل أنا عربي" لمحمود درويش، و"خطاب في سوق البطالة (يا عدو الشمس)" لسميح القاسم... اليكم قصيدته «هنا باقون» للشاعر توفيق زياده.

« هنا باقون »



توفيق زياده

فلتشربوا البحر	نجوع؛ نعرى؛ نتحدى	كأننا عشرون مستحيل
نحرس ظل التين والزيتون	ننشد الأشعار	في اللد والرملة والجليل
ونزرع الأفكار كالخمير في العجين	ونملأ الشوارع الغضاب بالمظاهرات	هنا على صدوركم باقون كالجدار
برودة الجليد في أعصابنا	ونملأ السجون كبرياء	وفي حلوقكم
وفي قلوبنا جهنم حمرا	ونصنع الأطفال جيلا نائرا وراء جيل	كقطعة الزجاج كالصبار
إذا عطشنا نعصر الصخر	كأننا عشرون مستحيل	وفي عيونكم
ونأكل التراب إن جعنا .. ولا نرحل	في اللد والرملة والجليل	زوبعة من نار
وبالدم الزكي لا نبخل؛ لا نبخل؛ لا نبخل	إنا هنا باقون	هنا على صدوركم باقون كالجدار
هنا لنا ماضٍ وحاضر ومستقبل		

كرة القدم = فوٲبال

✓ الهدف مَقْصِيّ: ٱل ٱيچى برٱردون	✓ البطاقة الحمراء / الصفراء: كارت قرمز / زرد	✓ الدورالنهائي :مرحله ي فينال،دور پاياني
✓ الضربة الركنية / الرمية الركنية/ ضربة الزاوية: كرر	✓ المباراة الودية: مسابقه دوستانه	✓ الدوري الإيرانى الممتاز: ليٱ برتر ايران
✓ الضربة الحرة: ضربه آزاد	✓ العشب الإصطناعي: چمن مصنوعى	✓ شبكة المرمى: تور دروازه
✓ المراوغة: دريبل	✓ المنتخب الوطنى: تيم ملي	✓ مباريات الكأس/ الدورى للتصفيه: جام حذفى
✓ حارس المرمى: دروازه بان	✓ الفريق: تيم باشگاهى	✓ التسخين: ٱرم كردن(قبل از مسابقه)
✓ وقت بدل من الضائع / الوقت الزائد: وقت اضافه	✓ الفوز: پيروزى	✓ سدد (تسديد): شوت كردن
✓ رمية التماس: پرتاب اوت	✓ التعادل: تساوى	✓ حذاء شوكى:كفش ميخ دار،كفش فوٲبال
✓ فريق خصم: تيم مقابل يا حريف	✓ المباراة النهائية: مسابقه ي پايانى،فينال	✓ الصدارة: صدر نشينى
✓ الهدف: آقاى ٱل	✓ بطولة الأندية الآسيوية: قهرمانى باشگاههاى آسيا	✓ المتصدر: صدر نشين
✓ تسديد الكرة: شوت زدن	✓ الحكم: داور	✓ صدم: برٱورد كرد
✓ الدفع: هل دادن	✓ صفارة الحكم: سوت داور	✓ تصفيات تمهيدية: بازى هاى مقدماتى(حذفى)
✓ ركلة الجزاء / ضربة الجزاء / ركلة الترجيح: پنالتى	✓ الحكم المساعد / مساعد الحكم: كمك داور	✓ ضربة البداية: ضربه شروع
✓ الظهير: هافبك	✓ خط المرمى: خط دروازه	✓ ضربة مباشرة: ضربه مستقيم
✓ التسلل: آفسايد	✓ خط الرمية الجزائية: خط پنالتى	✓ علامة ضربة الجزاء: نقطه ي پنالتى
✓ الشوط الأول / الثانى: نيمه نخست / دوم	✓ خط الظهر: خط دفاعى	✓ الطرد: اخراج
✓ الوصافة: نايب قهرمانى	✓ خط الوسط: هافبك، خط ميانى	✓ الظَّهر:دفاع
✓ البطولة: قهرمانى	✓ خط الهجوم: خط حملة	✓ خط الظهر: خط دفاعى،دفاع
✓ المرمى: دروازه	✓ المدرب: مربي،تعليم دهنده	✓ المتفرجون / الجماهير: تماشاچيان،تماشاگران
✓ المدافع: دفاع، مدافع	✓ مساعد المدرب: كمك مربي	
✓ المهاجم: مهاجم، حملة، فوروارد		
✓ اللاعبين الاحتياطى: بازيكن ذخيره		

الحيوانات = جانوران

✓ ضِفْدَع : قورباغه ،وزغ
✓ سُلْحَفَة : لاک پشت
✓ سِحْلِيَّة : مارمولک ، سوسمار
✓ ثُعْبَان : مار
✓ وَزَة : غاز
✓ حِصَان : اسب
✓ خَرُوف : گوسفند
✓ دُب : خرس
✓ ذئب : گرگ
✓ صَبُع : كفتار
✓ فَهْد : يوز پلنگ
✓ قَرْد : ميمون
✓ قَنْقَرْد : خارپشت ، جوجه تيغى
✓ مَاعِز : بز
✓ يَمْر : پلنگ
✓ دودة : كرم
✓ بَقَّة : پشه
✓ بعوضه : پشه

المهن = شغل ها

✓ ساعى بَرِيد : پستچى
✓ صَبَاغ : نقاش ساختمان
✓ طَيَّار : خلبان هواپيما
✓ قَسِيس : راهب و كشيش
✓ مُمَرِّضَة : پرستار
✓ مُهْرَج : دلچك



لغة القرآن - شماره دوم

الأمثال العربية ومعادله في الفارسية

*یوم لنا ویوم علینا (گهی پشت به زین و گهی زین به پشت)

*الیوم خمر و غذا امر

*جو فردا شود فکر فردا کنیم چرا فکر بیهوده حالا کنیم

*الید الواحدہ لا تصفق (یک دست صدا ندارد)

*وہب الاسیر ما لا یملک (از کیسه خلیفه می بختند)

*و للناس فیما یعشقون مذاہب (سلیقه ها یکنواخت نیست)

*ہل یرتجی مطر بلا سحاب (یا بدون بارش باران امید میرود؟)

*الناس للناس من بدو و من حظر بعض لبعض وان لم یشعرو خدم

(بنی ادم اعضای یکدیگرند که در آفرینش زیک گوهرند)

*من کثر کلامہ کثر ملامہ (بر گو خطا گوشت)

*من طلب اخا بلا عیب بقى بالا اخ (گل بی خار کجاست یا گل بی خار

خداست)

*من حفر بئرا لاجیه وقع فیہ (چاه مکن بهر کسی اول خودت دیگر کسی)

*من جد وجد (عاقبت جوینده یابنده بود)

*من تعلم لغة قوم امن شرمھ (هر کسی زبان قومی را یاد بگیرد از شر آنان در

امن خواهد بود) (الاسام علی ع)

*خیر الکلام ما قل و دل (بهترین سخن کمترین آنها و پر محتوا ترین

انهاست)

*من امن الزمان خانہ (دنیا وفا ندارد دل به دنیا میند)

*لکل مقام مقال (هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد)

النوادر

☺ *۱- ✓ جاء رجل إلى فقيه، فقال : أفطرت يوماً في رمضان، فقال : اقضِ يوماً مكانه، قال : قضيتُ وأتيتُ أهلي، وقد عملوا مأمونية، فسبقتني يدي إليها، فأكلت منها، فقال : اقضِ يوماً آخر مكانه، قال : قضيت، وأتيتُ أهلي وقد عملوا هريسة، فسبقتني يدي إليها، فقال : أرى لك أن لا تصوم إلا ويدك مغلولة إلى عنقك !!!.

☺ *۲- (جُحا والحمار) ✓ ماتت امرأة جحا فلم يأسف عليها كثيراً، وبعد مدة مات حماره فظهرت عليه علائم الغم و الحزن . فقال له بعض اصدقائه : عجباً منك، ماتت امرأتك من قبل ولم تحزن عليها هذا الحزن الذي حزنته على موت الحمار. فأجابهم : عندما توفيت امرأتي حضر الجيران و قالوا لا تحزن فسوف نجد لك أحسن منها، وعاهدوني على ذلك . ولكن عندما مات الحمار لم يأت أحد يسليني بمثل هذه السلوى ... أفلا يجدر بي أن يشدد حزني ؟

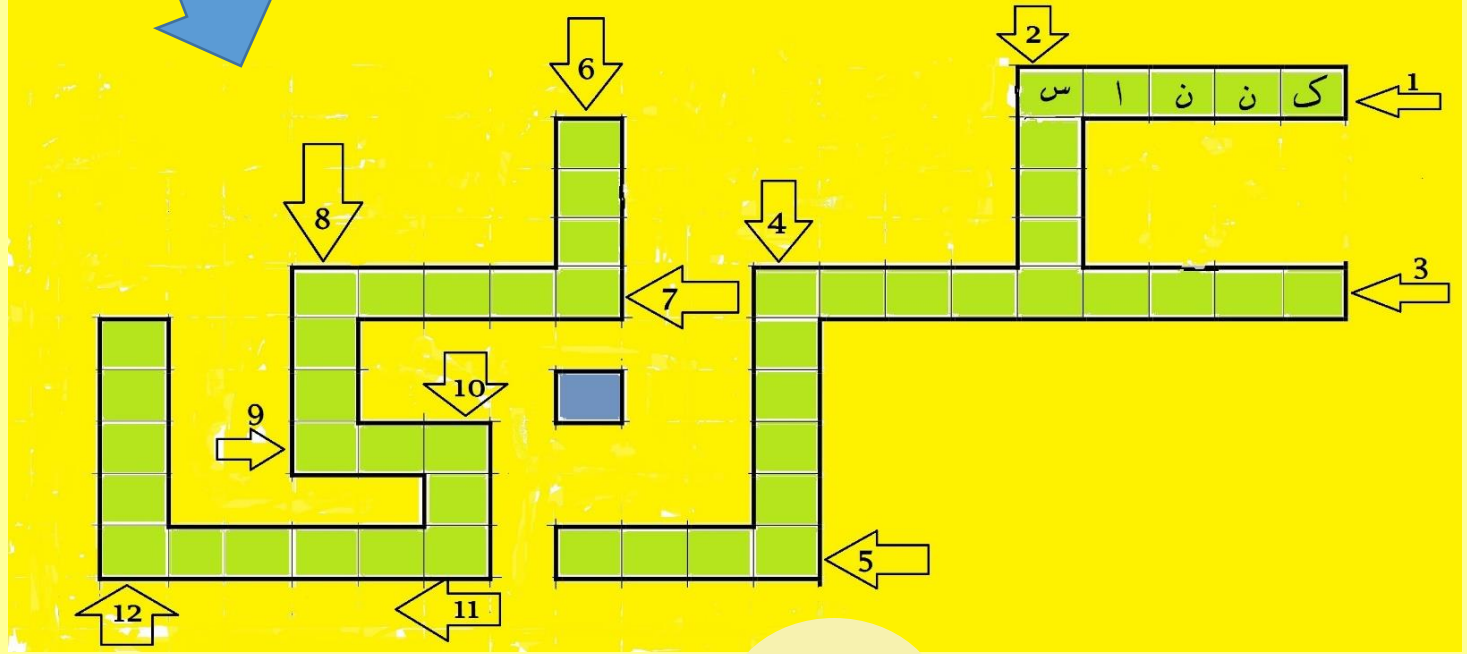
☺ *۳- (حانة و مانة) ✓ تزوج رجل بامرأتين إحداهما اسمها حانة والثانية اسمها مانة، وكانت حانة صغيرة في السن عمرها لا يتجاوز العشرين بخلاف مانة التي كان يزيد عمرها على الخمسين والشيب لعب برأسها (قسمت زیادی از موهایش، سپید است)، فكان كلما دخل إلى حجرة حانة تنظر إلى لحيته وتنزع منها كل شعرة بيضاء وتقول : يصعب عليّ عندما أرى الشعر الشائب يلعب بهذه اللحية الجميلة وأنت مازلت شاباً، فيذهب الرجل إلى حجرة مانة فتمسكُ لحيته هي الأخرى وتنزع منها الشعر الأسود وهي تقول له : يُكدّرني أن أرى شعراً أسود بلحيتك وأنت رجل كبير السن جليل القدر، ودام حال الرجل على هذا المنوال إلى أن نظر في المرأة يوماً فرأى بها نقصاً عظيماً، فمسكُ لحيته بعُنف وقال : بين حانة ومانّة ضاعت لحانا!!!

☺ *۴- ✓ مشى بخيل وابنه مع جنازة وكانت امرأة تنوح وتصرخ إلى أين يذهبون بك إلى بيت لا فراش فيه، ولا غطاء، ولا خبز ولا ماء؟! فقال ابن البخيل لأبيه: هل سيذهبون به إلى بيتنا؟

☺ *۵- (نسی المصباح مضيئاً) ✓ خرج بخيل وابنه في المساء لقضاء السهرة عند أحد الأصدقاء، وفي منتصف الطريق عرف الرجل أن ابنه ترك المصباح مضيئاً ولم يطفئه عند مغادرة المنزل. فقال له: لقد خسرنا بإهمالك هذا درهما.. وأمره بالعودة إلى المنزل ليطفئ المصباح. وعاد الولد إلى المنزل فأطفأ المصباح، ثم رجع إلى أبيه، فابتدّره أبوه قائلاً: - أن خسارتنا هذه المرة، أكبر من خسارتنا في المرة السابقة، فقد أبلّيت من حذائك ما يساوي درهمين. فأجاب الولد قائلاً: - اطمئن يا أبي .. فقد ذهبت إلى المنزل وعدت حافياً.

(جدول)

- ۱ - رفتگر ۲ - پرده ۳ - بخاری کلاس ۴ - شهری در عراق ۵ - گودال
۶ - کاپشن ۷ - مرد بسیار بخشنده ۸ - کج و معوج شده ۹ - گردن
۱۰ - نگران و مضطرب ۱۱ - یک پاره آجر ۱۲ - مرد کار آزموده و قاطع





قال الإمام علي (ع) :

كلام العرب (لغة القرآن) كالميزان الذي يُعرفُ به الزيادة و النقصان .
و هو اعذب من الماء ، و أرق من الهواء ، إن فسّره بذاته استصعب ،
و إن فسّره بغير معناه استحال .

كتاب الزينة في الكلمات الاسلامية

ابوحاتم احمد بن حمدان رازی (متوفای ۳۲۲ قمری) / ص 420



@arabi94pra



<http://arabi94pra.blogfa.com>



hamed786786@yahoo.com

۰۶۱۳۵۵۶۰۹۱۹

للاتصال بنا :