



لن تنطفئ نار الحق .. ولن تخمد أسنة الثائرين

مجلة إنسان



اقرأ في العدد الرابع من مجلة إنسان :

حمودة أنت عايش !؟

بقلم : سميرة بدران

الكثير منا أرهقته الحرب

بقلم : نصرة الأعرج

سورية .. وحروب التقلبات التاريخية

بقلم : مصطفى طه باشا

عائلتك أعلى ما تمك ..

بقلم : هبة صالح رزق

ذاكرة الآس

بقلم : محاسن سبع العرب

حرب المطاعم في ادلب .. والرابح هو المواطن

بقلم : هادي حاج قاسم

فإن الناس كلهم طغاة !!

بقلم : ريم سليمان الخش

مرض الاكتئاب وسر القناعة

بقلم : صابرين علوش

الإنسانية من سمات المجتمع الإسلامي

بقلم : ياسر العبيد

والعديد من المواضيع المتنوعة والمفيدة / مجلة إنسان .. لكل إنسان



أسرة مجلة إنسان



المدير العام ورئيس التحرير

مصطفى طه باشا mustafa.taha.basha@gmail.com

المدير التنفيذي ومساعد التحرير : أماني سفنو

الحياة بريق أمل

التصميم والتنسيق :

سميرة بدران
 نصره الأعرج
 ريم سليمان الخش
 ياسر العبيد
 هبة صالح رزق
 محاسن سبع العرب
 عبد القادر زرنوخ
 هادي حاج قاسم
 راما ديب
 صابرين علوش
 شيخة الزين

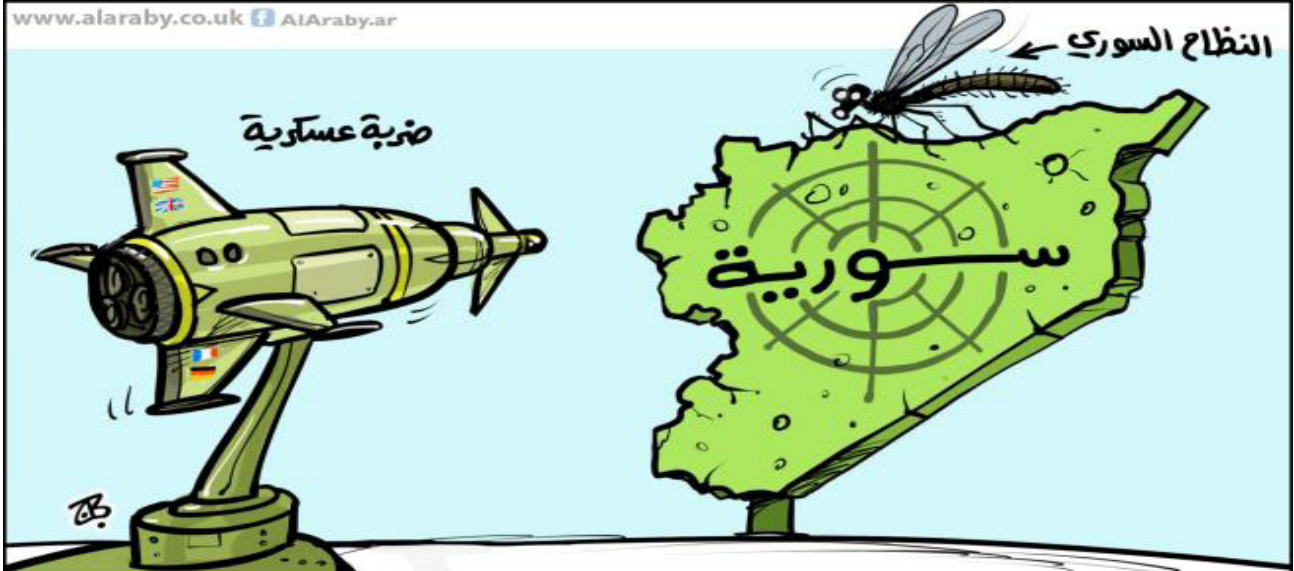
الكاتبة الأستاذة :
 الكاتبة الأستاذة :
 الكاتبة الدكتورة :
 الكاتب :
 الكاتبة السعودية :
 الكاتبة :
 الكاتب :
 الكاتب :
 الكاتبة :
 الكاتبة :
 عدسة البحرينية :

للتواصل مع مجلة إنسان عبر البريد الإلكتروني

 insan.magazasi@gmail.com

سورية .. وحروب التقلبات التاريخية

مصطفى طه باشا



الأحوال مستقبلاً، من الناحيتين العسكرية والسياسية، وفي ظل تلاعب الدول الكبرى بخارطة اللعبة السورية، كلا حسب مصالحه، والخاسر الأكبر من كل هذه التطورات والأحداث؛ هو المواطن السوري، الذي لا يد له باللعبة، ولم يعد له حول ولا قوة، في ظل انعدام كل شيء وتدهور الأوضاع على جميع الجبهات في سورية.

وإن بقي الحال على ما هو عليه؛ فإن الواقع السوري سيبقى متزعزع، لا يعرف الاستقرار والطمأنينة، سواء في مناطق المعارضة، أم في مناطق النظام، والتي لا تخلو من الانفلات الأمني، حالها حال مناطق المعارضة في الشمال السوري. يبقى الأمل؛ هو متنفس السوريين الوحيد، في ظل انعدام كل مقومات انفراج الأزمة السورية، على المدى القريب فقد استنفذت الدول الكبرى، كل أوراق الحل وجميع المؤتمرات والخطط ذهبت أدراج الرياح، بعد فشل تطبيقها على الأرض السورية. إلى متى سيبقى الحال هكذا سؤال يخطر على بال المواطن السوري مليون مرة باليوم وهل ستشهد الساحة السورية، انفراج لحقاتها التي ضاقت كثيراً على صدور السوريين؟

من يشاهد سورية اليوم، يدرك ماذا يعني سورية اليوم؟ وماذا تعني مشاهدة حالها، وما وصلت له؛ من دمار وظلم وفلتان أمني، وانحطاط بكل المستويات السياسية والثقافية والعلمية والاقتصادية لم تشهد مثيله في تاريخها قط.

كانت مهد الحضارات منذ القدم، وعبر كل الأزمنة قدمت حضارة راسخة متجذرة في كل أحياديين .. ولكن اليوم أصبحت بفضل معتوه حيوان كما وصفه ترامب مهد للظلام والتخلف والدمار، ومسرح للقتل وسفك الدماء.

لم يكن أشد المراقبين تشاؤماً، يتوقع أن يحصل ما حصل لسورية .. فبعد موجة نقاهة وراحة عاشها المواطن السوري، في ظل الانفتاح بعد تسلم ابن الأسد، وإذ بالأحوال تتحول وتقلب رأساً على عقب .

أسوأ شيء كنا نتوقع حدوثه؛ هو القمع وارتقاء عشرات الشهداء، ولكن الحال هو، دمار بلد وارتقاء مئات الآلاف من الشهداء والجرحى والمعتقلين والمغيبين وراء فياهب السجون ..

حالتنا اليوم في ظل غياب رؤية مستقبلية مجهولة وخطط تنظيمية لا ينذر بتغير

الكثير منا أرهقته الحرب ..



أطلقوها من بندقيتهم العدائية الصنح، كسرت
سلاما كان يحيط بصغار رضع وشيوخ ركع وبهائم
رتع، لتبحث عن جسد تستقر فيه، وتفترق بيتاً
هادئاً كان ينام ساكنوه بنوافذ مفتوحة، لتختبئ
في عيونهم النجوم، وبالحب والورد يحصلون على
الدفء.

برصاصة منك أيها الشهيد أنهت ذلك المكان،
وأسكنت الحزن فيه، فكل شيء أصبح بلا عناوين أو
اتجاهات، بلا مقامات ولا حسابات.

روحك تتحرر من الألم، فعندما تعلن الحرب الكل
يمارس فيها هواية الرقص على أجساد الأطفال
وأراميل الشهداء قانصي الحياة.

والاحلام بعضها تغيب وبعضها تصبح عرجاء،
وأخرى تصاب بشلل دائم جالسة على مائدة الدم،
وعندما يطول جلوسها تتغذى من جثث الشهداء
الباقون عند ربهم يرزقون.

هكذا هي الحرب تهب رياحها من القبور وبكل
مرة هي ثابتة باقية تجرد الفقراء والأغنياء تزيد
من ثرائهم وبها تستعين الهياكل الفارغة بالانحناء
والركوع هكذا تسير الأمور، والجميع يصبح مجرد
قطعة رقيم من الماضي.

الآن وغداً، نحن بحاجة إلى قدرات عالية، قادرة على
إحداث التغيير، نصنع من أكتافنا معجزات في
واقع فاسد ضجر من الظلم والاستبداد والواقع
المغلوط.

تمائيل كوجوه مغطاة بغبار يثير حساسية الفقراء
والمظلومين، والسحب شاحبة مصفرة، والأرض
ترتدي ثوبها الأحمر الذي صنعه أبطال الحرب.
السماء أرهقتها صعود أرواح صغيرة مهاجرة،
وهذا الدمار والركام والأنقاض التي محت كل
القوافي التي كتبت، وكل أبجدية وجدت.

صوت الحرب يقرع في القلوب خوفاً، فدرّب السلام
يبعد عنا آلاف الأميال والموت يقترب أقل من
خطوة، فالحرب بدأت منذ أعوام ورائحة الملاجئ
أصبحت باهتة، وساحة الحرب أكثر أمناً منها.

فأصعد إلى ضوضاء الصواريخ وظلمة المكان،
والبيس الأمان بنظراتك، وأخرج عنك القلق
السخيف، وأشحن رسائلك في الحرب

وفجرها حيناً لكل بعيد قبل القريب، وقبل أن
تنتهي الرسالة أترك وصية للشهداء منهم ومنا.
دون فيها لهم بأنهم مغفلين ساذجين، لم يخلفوا
ورائهم وطن بلا أعداء، وأن الرصاصة التي



قصة من مجتمعنا

حمودة أنت عايش؟!!

أ. سميرة بدران



من فرع فلسطين ،

في ذلك اليوم انضم وافد جديد إلى مجاميعنا التي بتنا نعرف فيها بعضنا بعضاً ، كعائلة واحدة يجمعنا الهم الواحد والانتظار المر الواحد ، كان الوافد الجديد أشيباً ، يربو على الخمسين من عمره ، متوتراً ، واجماً ساهم النظرات ، جلس ملاصقاً للباب الرئيسي منذ ساعات الصباح الأولى ، ولم يغادر مكانه ، دفعنا فضولنا للسؤال عن همه ، وعرفنا أنه سلم جثة ابنه مشوهة ، دفنها واحتسبه عند الله شهيداً ، وكبت قهره ووجع مصيبته في قلبه ، مرت الساعات ، ودخلت وفود الشاحنات العسكرية المحملة بالمعتقلين ثم تلتها الباصات البيض وبعد ذلك الفانات ، وخرجت جميعاً ، اقتربت الساعة من الواحدة ، بدأت المحاكمات كما هي العادة من كل يوم ، فاستنفرنا واقتربنا من الباب الرئيسي بانتظار الخارجين من الجحيم ،

هيات كل واحدة منا صور أحببنا للاستفسار عنهم ، ممن يخرج اللحظة ، فتح الباب الرئيسي .. تقدم شاب أقرب إلى الطفولة منه إلى الشباب ، لم يتعدى السابعة عشرة من عمره ، تحرك بوجل واضطراب ، مشى بخوف وارتباك وهو ينظر ذات اليمين وذات الشمال ، وقف الرجل الأشيب فجأة ، ركض إلى الشاب ، أمسك بكتفيه ، هرهما بقوة (حمودة؟؟؟)

ارتقى الشاب بحضنه وراح يجهش بالبكاء وهو يرتعد .. حمله الرجل إلى أعلى وهو ينظر إلى وجهه بحرقه ، ثم وضعه وراح يدور حوله راقصاً مهللاً (إنت عايش لك إيني؟؟؟)

تلمس كتفيه ، هرهما ثم رفع كتفيه مستنكراً وهو يقبلهما وينظر بغصة إليهما

(أنا دفنت مين بإيدي هذول لك إيني...؟؟) لك والله على أساسى دفنتك إلك لك إيني ..!! ضمه بقوة وحمله ثم وضعه على الأرض وراح يرتقص حوله مرة أخرى ، توقف وهو ينظر إليه بلهفة وفرح (لك والله إنت عايش حبيب أبوك) ثم حمله أخرى ودار به وتوقف ، وضع يديه على كتفيه واقتاده محتضناً ، تابعناه ونحن مسمرين من هول الصدمة ، قابضين على قلوبنا من الألم ، ملجومين بتفاصيل المفاجأة ، يتأمل الكثير منا أن يعيشها بعد أن تنهى إليه أن ابنه ذهب ولن يعود ، نرنو إلى الرجل وابنه وهما يتعدان متماوجين كراكبين على موجة حالة يذويان في الزحام المتكاثف ، ويختفيان...!!)

المكان : دمشق ، الحرجة ، رصيف المحكمة المدنية

الزمان : ٢٠١٤

تتكدي البضائع من ألبسة وحقائب على الرصيف الأيمن للمحكمة ، ويتوزع باعة الرصيف على السوار الحادي للشارع العام ، كل ينادي على بضاعته ، ويدعو المارة للشراء بطريقة ينافس بها أقرانه، تختلط أصواتهم بصوت مسجل من آيات الذكر الحكيم هنا ، وصوت فيروز الهادر من هناك ..!! أما الطرف الأيسر للرصيف فيكتظ بالرؤوس ، نساء ورجال وأطفال ، مقيمون لا يرحلون رغم أنه ممر لعبور المشاة ، آباء وأمهات ، محامون متنقلون بحقائبهم المتورمة ، سمسارة سجون ، نصابون ، شيوخ بعمامات ، وبائع النشاي المتنقل بدراجته الهوائية ،

حلفات دعاء لأمهات منكوباتٍ فاقدراتٍ يدين بمساحٍ لا تغادر أكفهن ، وصور أحبتهن تقلبنا مرة أو تضيئنا على الصدور أخرى ، ودموع لا تنضب ، تجمعات لآباء كل منهم يحمل جبلاً من الوجد والألم والشكوى يتبادلون همومهم بانتظار خبر من هنا ، أو بشرى من هناك ،

يستغل الفرصة سمساروا محام دعي ، يتنقل بين الجموع بقلم وأوراق ، يعرض بضاعته وقدرته الفائقة في تحفي الصعوبات وكشف المجهول ، ملايين الليرات استهلكت على هذا الرصيف بعروض خلبية ووعدو كاذبة ، لكن أجنة القلوب يهون أمامهم كل شيء) هكذا كانت ترد أم حسين المصرية التي باعت (ما فوقها وما تحتها) لتعرف أين وحيدها ، وهل هو حي أم ميت ، حين ألومها على تصديق كل ما يقال ، وعدم التريث في بذل الأموال ، كانت كلما سمعت المؤذن يتبها لأذان الظهر تتوجه إلي ، تناولني صورة ابنها الشاب بعد أن تمسد عليها وتقبلها : خديها وانتظريه عني ، إن خرج من هنا لا تدعيه يذهب قولي له أمك تصلي في الجامع الأموي وتعود..!!

أما أم ماهر الستينية التي انتظرت ابنها لسنوات ثلاث هنا فقد صارت تميز الخارجين من المعتقلات وتعرف أي الفروع أطلقت سراحهم بمجرد النظر إلى هيئاتهم ، فكانت تجزم أن الخارج (هذا) كان في فرع الجوية ، وذلك خرج من سجن عدرا أما هذا المهلهلة ثيابه الحافي فلا بد أن يكون قادماً





قصة إنسان

ذاكرة الآسى ..

محاسن سبع العرب



جمعتها لك .. لقد وضعوك في التربة الباردة .. في ظلام موحش دامس .. كنت تخاف الظلام .. وتكره البرد .. كنت تحتمي بالبيت عندما يسقط المطر .. تتدثر بأغطية صوفية خشية الزكام .. لا أغطية صوفية هنا .. لا مدفأة ولا معطف .. لا ماء دافئ .. هنا كل شيء بارد .. حتى حزني الملتهب .. أشعر بوخزاته في جميع أنحاء جسدي المائل أمام قبرك .. لا شيء يتحرك .. إلا أغصان (الآسى) التي يلفحها الهواء .. فتأرجح في يدي يمنة ويسرة .. خذ باقتك وعد للرحيل من جديد .. خذها وأنمها بجانبك .. ولحفها بثوبك الأبيض الناصع .. خذها وأمنحها بعضاً من رائحة الصدر والغار التي تملوك ..

تبوء محاولتنا بالفشل .. فنقنع بالصمت .. ونكتفى بالجلوس .. ونبدأ بحوار أحد طرفيه متحدث والآخر مستمع أبداً .. ومع مرور الأيام .. نألف المكان وكل شيء فيه .. كما نألف بيتاً جديداً انتقلنا للإقامة فيه .. نألف أحجاره ونباتاته اليابسة .. وبعض الأسماء المكتوبة على شواهد واقفة بشموخ عند رأس صاحبها منذ سنين .. وآيات قرآنية خطت على تلك الشواهد .. نكون علاقات مع بعض الزائرين أمثالنا .. نتبادل أحاديث يفتح منها الألم .. نصبر بعضنا بعضاً .. وكلاً منا يحمل في داخله بركان حزن يفور ..

• هنا يرقد ابني ..
• وهنا استودعت بالأمس زوجي ..
• علاقة أنشأها الحزن .. ونماها الآسى ..

أجريت دفن ميت ؟ أتعبر وجهك بالغبار وأنت تهمل رمي قبره عليه ؟ أجريت مذاق وضع جثة في حفرة وطمرها بالتراب ؟ جثة كانت قبل ساعات مشبعة بالروح .. تمشي معك .. تضحك معك .. كان لها صوت ورائحة .. قاسمتك طعامك ومينامك .. جثة كانت تحمل اسم أم أو أب أو أخ أو أخت .. تحمل رائحة ياسمين وبنارج وبنفسه معتقة ..

ما هو القبر ؟ وكيف نكون علاقة معه ؟ أنخبه لأنه يحوي بين أضلاعه من نحب ؟ أم نبغضه لأنه سلبنا من نحب ؟

وقبرت وجهك وأنصرفت مودعاً
أبي وأمي وجهك المقبور
نبدأ بعد أيام من الدفن بتكوين تلك العلاقة ، وكأنها مشروع صداقة جديد ، فتلك الأرض المقفرة لم تعد كذلك ، وتلك الأسوار الأربعة المهترئة ، والتي كنا نقرأ الفاتحة كلما مررنا بها . لم تعد كذلك .. أصبحت مزاراً يأخذ حيزاً من زيارتنا .. مكاناً يجلس فيه . على صخرة جلبناها عمداً لهذا الغرض . يجلس ساعات بلا مثل نفسي يحدث ذو شجون .. وأهات ولوعات لا تهون .. وكان من هناك ينتظر زيارتنا لنكسر عنه وحدته .. وليطمئن بأنه ما زال يحتل مساحة من الذاكرة ، نستجديه لينطق .. ونتوسل إليه ليبادلنا الحديث .. نندم على أيام اتهمناه فيها بالثرثرة .. ليته يملأ الفضاء بثرثرتة .

وأني إذا يممت قبرك زائراً
وقفت ودوني للتراب حجاب
ولو أن حياً كان جاور ميتاً
لطال كلام بيننا وخطاب
نحكي له عن حزننا لفراقه .. عن وحدتنا من بعده .. نحاول أن نشير شفقتة ليعود .. نغريه بالعودة : سنمنحك كل ما تريد .. وكل ما كنا قد منعناه عنك .. عد وجرب !

في العيد لا ننساه .. ننسق له ياقة (آسى)
(نضمها بشريط أسود لامع : • مد يدك لتأخذها .. يدك فقط .. لقد نسيت لون أديمك .. وعروق يدك الزرقاء البارزة .. مد يدك وخذ باقة

حرب المطاعم في ادلب .. والرابح هو المواطن

هادي حاج قاسم



.. أما الحمصي فقد موله أحد أقربائه في المهجر لشراء عدد من الفروج لتبدأ شرارة المواجهة هنا بدأت الأخبار تنتشر في المدينة وانتظر الناس حتى الإعلان بشكل رسمي عن المنافسة، وبدأت المنافسة وإذ بعدد كبير من الناس قد اجتاح المطاعم وبدأت الناس بشراء الدجاج المشوي بسعر رخيص يناسب الفقراء وأصحاب الدخل المحدود وبعد انتشار البطالة والغلاء الفاحش نتيجة ثمانية سنوات من الحرب خسر فيها الشعب السوري كل مقومات الحياة حيث أنه هنا شعر أنه ربح ولو جزئياً يسير من الخصم بالأخص أنه شمل كل الناس وبكل الأوقات سكان المدينة من مقيمين ونازحين وزائرين من مناطق أخرى توافدوا وبكثرة إلى دوار الكرة ليشاركوا بهذه المنافسة ويشتروا الطعام فهذه المنافسة جعلت الأغلبية قادراً على إطعام عائلته بالأخص بعد انخفاض الأسعار حتى النصف تقريباً.

م.م هو أب لأربعة أطفال كان أحد المستفيدين، حيث قال ، بأنه سمع بوجود منافسة في أحد الشوارع بين مطعمين فقرّر الجيء وعند ما وصل رأى حجم الأزدحام شعر بحقيقة الأمر. كانت لفظة جميلة، بغض النظر عن الأرباح أو حجم الدعاية للمطعمين، فقد شعر الشعب لأول مرة بأنه طرف رابح من ضمن الرابحين، في حرب ما من هذه الحروب على وجه هذه الأرض ولو كان ربحاً قليلاً وغير محسوباً، إلا أن هذه اللفظة الجميلة جعلتنا نشعر أننا مازلنا على قيد الحياة.

كلمة ((حرب)) جعلت المستمع لهذه الكلمة يتخيل عدد القتلى، وحجم الدمار والخسائر والضحايا، وبالأخص بعد الثورة السورية والحرب في سوريا، فعلى مدار ثمانية سنوات، كان الخاسر الأكبر من هذه الحرب هو الشعب السوري.

الآن وفي مدينة ادلب هناك حرب، ولكنها ليست كالحروب المعتادة ... فالحروب هنا حروب مواجهة ومنافسة في الأسعار وفي الطعم والجودة وفي الخدمة، في ظل ارتفاع الأسعار فكان هدف الحرب هو تخفيف الأعباء والأسعار عن المواطنين لمدة أسبوع.

كان طرفاً المواجهة هما مجمع حلب الشهباء (المطعم الحلبي) ومجمع كيتشن (المطعم الحمصي) حرب الفروج بين الحماصنة والحلبية، بدأت نتيجة قيام أصحاب أحد المطاعم بشراء مدجنة من أحد مواطني مدينة ادلب، وقام بترخيص الأسعار فقام صاحب المطعم الثاني بشراء كمية كبيرة من الدجاج، ومنافسة المطعم الأول وبدأت المنافسة والحرب الاقتصادية بين الطرفين.

كان المطعم الحمصي، على يمين الطريق الرئيسي المؤدي إلى دوار الكرة والمطعم الحلبي على يسار الطريق، بدأ التحدي بينهما من حيث الأسعار فبدأت أسعار الفروج تهبط تدريجياً حتى استقرت على سعر 1000 ل.س. فالحروب تكون غير محدودة بزمن إلا أن هذه الحرب فقد حددت بأسبوع من البداية حتى الانتهاء.

بدأت المنافسة بعد شراء الحلبي مدجنة لتربية الدجاج من أحد سكان مدينة ادلب



مرض الاكتئاب وسر القناعة ... صابرين علوش



كيف سأخبرهم أن حقيقتي خلف ستار قلبي .
 بعدما تخطيت هذه فترة أنني لم أستطع أن أسميها بمسمى
 توصلت لأن الاكتئاب هو مرض مثله مثل أي مرض آخر مثل
 الرشح .. الالتهاب .. الصداع .. يحتاج فترة ليخرج منا لكنه
 الأقسى والأسرع عودة ، انه حقاً لو كان الاكتئاب رجلاً لقتلته .
 نحمل بدواخلنا كره حاد للاكتئاب لكننا لا نكر فضله علينا .. انه
 قد يغير مسار حياتنا ، ان الشيء الوحيد الذي لم يتوقف خلال
 فترة اكتسابي هو الكتابة فقد اكتشفت قدرة الشخص المطارد فكراً
 ذو الروح الباردة على استحضر مواهبه أياً كانت ، كنت أبحث عن
 نفسي في كتاباتي طوال الوقت كشخص مطارد ، انها فترة تجربة
 وتوضيح وتفتيح لكل ما سبق لنكمل الجرز الأخر من حياتنا .
 من يقول بأنه لم يشعر قط بالاكتئاب ولم يشعر بوخر الحزن
 سأقول له انني حقاً أشك في آدميتك ، أذكر يوماً قالت لي
 صديقتي في الجامعة ذات الكتاب الخلق والضحة العالية الجميلة
 التي لا تفارقها أنها كلما رأني تشعر بوجع بالقلب وشيء
 ما يخيم على روحها .. الاكتئاب ليس معدي يا صديقة لكنك
 تواجهي الحقيقة التي تخفيها داخلك ، فالإكتئاب لا يجعلك لا
 تضحكي على العكس فأغلب مرضى الاكتئاب كانوا أكثر الناس
 ضحكاً ولهاً وليس شرطاً يجعلك تنعزلي فأكثر مرضى الاكتئاب
 من الناس الاجتماعيين بالدرجة الأولى وبنسبة كبيرة الاكتئاب لا
 يحولك لشخص عدواني بل يرسخ داخلك السلام واللامبالاة اتجاه
 الناس .
 رغم أن الاكتئاب نقيض الحياة لكنني أعجب كيف يكون للحياة
 معنى بلا اكتئاب ، قد اختلف العلماء في تشخيص الاكتئاب لكنهم
 اتفقوا على أن أخطر وأزمن حالات الاكتئاب هم أولئك الذين
 ينكرون ويرفضون الاعتراف به ، أولئك الذين يظنون أنهم أبعد ما
 يكون عن الإصابة به .
 تصالحوا مع اكتسابكم وواجهوه بكل استسلام هي سلسلة بسيطة
 جداً الاكتئاب عزلة النفس ولو كان بين الجموع والعزلة التعرف
 على النفس ومصالحاتها وكلما صالحت نفسك كلما أبدعت وكنت
 الحرساة والركيزة الأساسية لنفسك لرأيت عمق الشعور وأعماق
 الناس وأفكارهم بعدسة أدق من كميتر أحادية العدسة العاكسة ،
 لعرفت السلام الداخلي .

كرتان بحجم الليمونة هما القلق والتوتر ، ونقطتان بحجم
 رأسي عود الكبريت هما الاستقرار والاطمئنان .. هذا ما قاله
 طبيب نفسي وهو يصف عقل شخص مكتئب ، قد تعتبر
 ذلك مجازاً لكني من الطبيعي أن نشعر أوقاتاً بالضيق و
 الحزن أو الرغبة بالبكاء ولكن الاكتئاب هو مشاعر في غاية
 القسوة من الحزن واللامبالاة قد تستمر أسبوعين أو أكثر
 تتوقف معها أنشطتك وعلاقاتك وتفقد رغبتك في فعل أي
 شيء ومع ذلك فالإكتئاب ليس أمراً سلبياً من المكتئب أو
 ضعفاً في الشخصية لأن الإنسان نهاية هو عبارة عن كتلة من
 المشاعر والأحاسيس المتنوعة فمثلاً للحزن دائماً هناك سبب
 فنحن نعلم ما سبب حزننا ومن الذي أحرزنا ولماذا وغالباً
 ما يكون الحزن فترة وتمضي بينما الاكتئاب هو شيء يحتاج
 جسديك بلا استئذان ولا معرفة ما سبب اجتياحه وغالباً لم
 يكن في الأصل سبباً مباشراً للاكتئاب الذي تعيشه .
 شهر كامل وأنا في المنزل بدون أي شيء مفيد تجنبت
 الكثير من الأشخاص بلا سبب وتجنبت ردات فعلني وحتى
 الرد على الرسائل التي باتت متراكمة في هاتفني ، متوقفة
 على نفسي وقابلة للانفجار هادئة لكن دواخلي براكين لا
 تهدأ ممتلئة بالف خدش وندبة لا أعلم ما سببهم وبالرغم
 من عزلتي لم يكن عندي ردة فعل لأي شيء فلم أذكر انني
 مرة شعرت بالجوع أو بالوحدة أو حتى بالرغبة للتحدث مع
 صديقاتي . لم أستطع في ذلك الوقت أن أعرف ما المشاعر
 التي تختلج في صدري ولا الأفكار التي تصول وتجول في
 رأسي الذي بت أشعر وكأنه كرة كبيرة لا أستطيع حملها
 من وهما الثقيل وعلى وشك الانفجار .. لم أستطع معرفة
 سوى أنني لدي رغبة بالبكاء والشروذ في سقف غرفتي الذي
 أعرف كل نكش فيه ولا أشعر بسوى بالتعب اللامنطقي ،
 كانت المرحة تكنقني وتحسي أنفاسي واهتمام صديقاتي
 لعالي يزعجني جداً ، أخشى أن انظر لأشعة الشمس باتت
 أشعتها تزعجني الجأ لغرفتي المظلمة التي لا يمكن أن
 تتسرب إليها الشمس قدر حرم ابرة عاشقة للوحدة لحد
 الشذوذ
 سراديب وجع كانت كالجاثوم مسيطرة على جسدي وروحي
 موشكة على الانطفاء ، كان نتاج الأفكار المتراخمة في عقلي
 أنني لم أستطع بعد مواصلة الحياة لأن هناك شيء أوقعني
 الوتوق المميت ذلك الشيء الذي لم اعرفه بعد كنت اعتقد
 أنه بأي لحظة سيبتلعني ذلك الظلام الدامس ويفذف بي
 بعيداً حيث سراديب الألم ، انها حالة هستيريا كما قالت
 لي أمي يوم فضبت من وضعي وصرخت بوجهي لأفك
 عن هذا الحال الجنوني ، فكرت لنتو أنني كيف سأخو من
 معركتي هذه ؟! كيف سأتحلى عن فكرة بقائي في قوقعة
 الضعف والضياع هذه ؟! كيف سأقتح العالم الخارجي أن
 سجن ذكرياتي هو حريتي الوحيدة التي أمارسها سراً وكل
 ما أعلن أمامهم ما هو الآ أضغاث أهوام ، كيف سأجبرهم
 على تصديق أن عزلتي بالتفكير هو حققتي المهدنة
 واستخدمها بأسراف خصوصاً عندما تأتيني النوبة الفاتلة
 بعد الثانية عشر ليلاً نوبة الضعف والكسرة والاستيقاق ..



الإنسانية من سمات المجتمع الإسلامي

ياسر العبيد



تَجَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ (٢) • سورة المائدة .

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً، رواه البخاري ومسلم
فالتعاون يعزز الإنسانية ويثمر تماسكاً وقوة
٢- المحبة والمساواة، لا يجد الباحث في سمات المجتمعات
الحرص على نشر المحبة و المُواخَاة بِالْمَفْهُومِ الْإِسْلَامِيِّ
العظيم و ما حرصه على هذه القيمة الإنسانية إلا لعلمه
بأن لها أثر عظيم في احترام الإنسان و رفعتة،
قال النبي صلى الله عليه وسلم: لا يؤمن أحدكم حتى
يجب لأخيه ما يجب لنفسه، متفق عليه
وقال أيضاً صلى الله عليه وسلم: مثل المؤمنين في
توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد إذا اشتكى
منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى .
متفق عليه

٣- العدل و الإحسان، هذه القيمة من الأسس التي تكفل
للإنسان إنسانيته و تقديره لنفسه و لمن حوله و حض
الإسلام المسلمين عليها و إلتزام منهُجِ الْعَدْلِ و الإحسان
في تعاملاتهم قال عز وجل: إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ
و الإحسان [النحل: ٩٠]،

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم في قصة المرأة التي
سرقبت و جاء أسامة بن زيد رضي الله عنه ليشفح لها
: وإيم الله لو أن فاطمة بنت محمد سرقت لقطعت
يدها . متفق عليه

هذا منهج العدل الذي أقره النبي صلى الله عليه
وسلم و سار على نهجه المسلمون و كثيرة هي أمثلة
العدل و الإحسان .

الإنسانية: هي من أهم السمات التي ينبغي توافرها
في المجتمع، ليعيش الإنسان فيه بسعادة، والحرص على
تطبيق القيم الإنسانية يضمن بقاءها .

تميز المجتمع الإسلامي عن غيره من المجتمعات
بعدد من السمات جعلته بحق مجتمعاً فريداً لم
تعرف البشرية مجتمعاً مثله جمع في ثناياه هذه
السمات الحميدة، ليكون أنموذجاً يرتجى، ومثلاً
يحتذى عند العقلاء من بني البشر، ويحرص
المسلمون على المحافظة على ما يحمل من قيم و
سمات فاضلة، و من هذه السمات الإنسانية .
الإنسانية بمفهومها العام : كلمة شاملة لكل
ما هو مفيد و جميل يعبر عن توافق الناس مع
بعضهم البعض مثل القناعة و الرضا و نبذ
الظلم و إقامة العدل . وهي بالمفهوم الإسلامي لا
تختلف عن مفهومها العام

فهي تعني من وجهة نظر الدين الإسلامي
نظرة السمو والتكريم التي ركز عليها الدين
قال الله تعالى • ولقد كرّمنا بني آدم • سورة
الإسراء الآية ٧٠ فالله تعالى خص الإنسان بالقيم
النبيلة التي تدل على إنسانيته مثل الحب،
والتسامح، والرقي، والعطف، ورفق الإنسان بأخيه
الإنسان، ورفقه بالحيوانات وجميع المخلوقات ،
تشمل الإنسانية في الإسلام أيضاً جميع العوامل
والصفات الصالحة الموجودة في عمق الإنسان،
والعلاقات التي تربطه مع غيره من البشر أو مع
باقي المخلوقات، والتي ترتكز على أسس نبيلة .
ويعتبر ميل الإنسان إلى العدل والتحرر من
الأنانية هي من أهم شروط اكتمال إنسانيته،
كما أن الإسلام يراعي حرية التدين والاعتقاد
للإنسان، ولديه نظرة كلية شاملة لجميع الأديان،
ويحترم رغبات الإنسان ولا يفرض أن يعتنق أحد
الإسلام ما دام محترماً لإنسانيته ولا يتعدى على
غيره يعتبر مفهوم الإنسانية في الدين الإسلامي
هو الأفضل على الإطلاق لأنه تعريف يستند على
كلام الله سبحانه وتعالى الذي تظهر فيه القيم
الإنسانية التي تضمن عزة الإنسان و كرامته و
منها :

١- التعاون ، فالإسلام شدد على ضرورة أن
يتعاون المسلمون فيما بينهم على الخير و
النفع و ربطه بالتقوى ليحرص المسلم عليه قال
الله تعالى • وتعاونوا على البر والتقوى ۖ ولا

باحثون : الرومانسيون لا يراودهم القلق

العرب اللندنية



النفسي في جامعة مانشستر - إن أحداث الحياة الهامة، مثل الوقوع في الحب، لها تأثيرات فسيولوجية عميقة وأثار عاطفية، بالإضافة إلى تأثيرات على الجهاز المناعي والهرمونات والعديد من العوامل الأخرى. ويمكن أن يكون للوقوع في الحب تأثير على قدرتنا في محاربة العدوى، حيث وجدت دراسة شملت ٥٠ امرأة، وقعن في الحب خلال فترة الدراسة التي استمرت عامين، وجود تغيرات وراثية مرتبطة بتركيز أعلى من المركبات التي تهاجم الفيروسات.

ووجد الباحثون من جامعة ستانفورد في كاليفورنيا، أنه يمكن للرومانسية تحسين عتبة الألم، وذلك بعد إجراء فحوصات الدماغ لتقييم ردة الفعل على الألم. وتجدر الإشارة إلى أنه بمجرد النظر إلى أحد أفراد الأسرة، يمكن أن يزيد إنتاج الدوبامين، ما يؤدي إلى إطلاق مسكنات الألم الطبيعية.

وتوصلت دراسة أجريت عام ٢٠٠٦، نُشرت في مجلة الأبحاث النفسية، إلى أن ٣٠ دقيقة من التقبيل تقلل من إنتاج الهيستامين، وهي مادة كيميائية يتم ضخها استجابة لسبب الحساسية، ما يسبب أعراض الحساسية. كما يحسن التقبيل من مستويات الكوليسترول لدى الأزواج، وفقا لدراسة أجريت عام ٢٠١٣ ونشرت في المجلة الاسكندنافية للصحة العامة.

هذه المعطيات جعلت العلماء يخلصون في دراستهم الجديدة إلى أن الوقوع في الحب يمكن أن يساهم في جعل العالم مكانا أفضل.

أحداث الحياة الهامة، مثل الوقوع في الحب، لها تأثيرات فسيولوجية عميقة وأثار عاطفية، بالإضافة إلى تأثيرات على الجهاز المناعي والهرمونات. واشنطن وجدت مجموعة من الأبحاث الأميركية الجديدة أن الرومانسية يمكن أن تساعد على تحسين الظروف الصحية، حيث تساهم في استقرار ارتفاع ضغط الدم وتقليل الشعور بالألم وعدم الإفراط في الحساسية.

ويشعر الشخص بالوقوع في الحب نتيجة لنشاط ١٢ منطقة من الدماغ تعمل معا، وفقا لباحثين من جامعة ويسترن فرجينيا في ولاية كاليفورنيا، يقولون إن التغييرات الأولى في نشاط الدماغ، تبدأ في غضون خمس الثانية.

وهناك طفرة من المواد الكيميائية مثل الدوبامين، والتي تساعد على تنظيم الاستجابات العاطفية، كما يشير الأوكسيتوسين مشاعر الثقة ويقلل من الشعور بالقلق. ويمكن أن يفسر هذا الأمر ما توصلت إليه دراسة سابقة قالت إن الأشخاص الذين يميلون إلى الحب، ينخفض ضغط الدم لديهم.

ومن المعتقد أن الهرمونات التي يتم إطلاقها عن طريق اللمس، يمكن أن تلعب دورا في مراكز الضغط في الجلد، التي تكون على اتصال بالدماغ من خلال العصب المبهم، والذي يمتد إلى أسفل الجسم. وتقول إحدى النظريات إن تحفيز العصب المبهم يؤدي إلى زيادة في الأوكسيتوسين.

ويقول البروفيسور، كاري كوبر، أخصائي علم

فإن الناس كلهم طغاة!!

د. ريم سليمان الخش



تؤرقني بما فيها الحياة
فإن الناس كلهم طغاة!!

يعذبنا زمان مستبد
ويجلدنا التغريب والشتات
ومعظمتنا يقيم على كفاف
وكنز الكون يخزنه الجبابة

فلا ضوء يظل إلى اشتعال
ولا طير يصادقه الرماة
ولا زهر يظل بلا قطوف
لتعبق من نسائمه الفلاة

كثير من يرى الخبز اشتهاً
على جوع تموت القبرات
وبعض من بني قومي مريض
بتختمته ! ولم تردع صلاة

كأن النفس قد جبلت لتطغى!!
ذوو القربى على القربى بغاة
وطفلك كم يميل إلى ابتزاز
أبتز الغيوم الواهبات؟!

فلا بوئس من الأحياء يمحي
ولا نعيم يرجى أو تقة!!
ويبقى الظلم بصمة كل حي
عصي الفهم تكنزه الحياة

إذا ماكنت ذا قلب فرات
فلا تعجب إذا انهالت حصاة

نظرت إلى الحياة بعين شك
وقد عبرت من الأفق النجاة

رياضة

قائمة أشهر ٩ لاعبي كرة قدم في مواقع التواصل الاجتماعي

العربي الجديد



١٣٠، ١٩٣، ١٠٠، و"فيسبوك" ٤١٩، ٩٤٨، ٨٩، بينما لا يوجد لديه حساب في "تويتر".

أما الكولمبي خاميس رودريغيز، فحل رابعاً بنحو ١٣٨، ٦٨٣، ٩٠ متابعاً، ينتشرون في ثلاثة حسابات رسمية، يمتلكها عبر الشبكات الاجتماعية في

"إنستغرام" ٧٧١، ١٣٨، ٤٠، و"فيسبوك" ١٠٤، ٧٧٩، ٣٢، و"تويتر" ٢٦٣، ٧٦٥، ١٧، بينما حل في المركز الخامس

الويلزي غاريث بيل، بقراءة ١٥٦٦، ٩٢١، ٨٢ متابع، موزعة في "إنستغرام" ٢٧٧، ٨١١، ٣٦، و"فيسبوك"

٦٨، ٦٣٥، ٢٨، و"تويتر" ٢٢١، ٤٧٥، ١٧.

وفي المركز السادس، وقع أسطور نادي برشلونة السابق أندريس إنييستا، بواقع ٧٩٣، ٧٩٧، ٧٣ متابع،

متفرقين على "إنستغرام" ٩٠٨، ٢٩٤، ٢٥، و"فيسبوك" ٩١٢، ٦٣٦، ٢١، و"تويتر" ٩٧٣، ٨٦٥، ٢٦، بينما لحقه

الألماني مسعود أوزيل نجم آرسنال الإنكليزي سابعاً، بنحو ٣٥٦، ٧٣٧، ٧٢ متابع، في "فيسبوك" ٠٧٥، ٣٤٩، ٣١

مليون، و"تويتر" ٨٥٩، ٥٤١، ٢٣، و"إنستغرام" ٤٢٢، ٨٤٦، ١٧.

ووقع سيرجيو راموس قائد ريال مدريد، بالمركز الثامن، بعدد متابعين وصل إلى ٩٨٥، ٦٠٢، ٦٦،

يقسمون على ثلاثة حسابات يمتلكها الإسباني في مواقع التواصل الاجتماعي، إذ يعتبر نشطاً

في "إنستغرام" الذي يتابعه قراءة ٦٥٧، ٤٦٣، ٢٧، و"فيسبوك" ٣٢٦، ٣٢٦، ١٥، ٥٠٥، ١٥، وفي

المركز التاسع، حل الأوروغوياني لويس سواريز، بواقع ٤٠٩، ٩٣٠، ٦٣ متابعين، في "إنستغرام" ٧٧٨، ٠٠٢، ٣٠، و"فيسبوك" ٢٥٢، ٨٢٠، ١٨، و"تويتر" ٣١٩، ١٠٧، ١٥.

باتت المنافسة بين لاعبي كرة القدم، لا تقتصر على ما يفعلونه مع أنديةهم في المباريات التي يخوضونها، بل وصل الأمر إلى الحسابات التي يمتلكونها، عبر مواقع التواصل الاجتماعي، التي أصبحت تقيس حجم الشهرة والنجومية اللتين يتمتعون بهما بين جماهير كرة القدم ومحبيها. وكشف موقع "سبورت" الفرنسي، عن قائمة أشهر

٩ لاعبين في عالم كرة القدم، يتابعهم الملايين من جماهير ومحبي كرة القدم، ووسائل الإعلام،

ومشاهير التلفزيون والسينما، بالإضافة إلى الشركات التجارية، التي تقدم للنجوم عروضاً مالية ضخمة،

من أجل الدعاية والإعلان، عبر الشبكات الاجتماعية. وحل في المرتبة الأولى النجم البرتغالي كريستيانو

رونالدو، مهاجم يوفنتوس الإيطالي، الذي يتابعه قراءة ٤٧١، ٦٦٦، ٣٣٣ متابعاً في حساباته الرسمية

في مواقع التواصل الاجتماعي، موزعة على النحو التالي: "إنستغرام" ٨٤٦، ٥٧٤، ١٣٩، و"فيسبوك"

٧٧٨٥٠، ٦٠، و"تويتر" ٩٣٤، ٤٨٦، ٧٥.

ووصل نيمار دا سيلفا مهاجم باريس سان

جيرمان إلى المركز الثاني، بنحو ٢٥٤، ٤٧٨، ٢٠٦ متابعاً، موزعة على ثلاثة حسابات رسمية للنجم

البرازيلي في مواقع التواصل الاجتماعي، إذ يتابعه في "إنستغرام" ٨٤٢، ٣٣٤، ١٠٤، و"فيسبوك"

٧٧٨، ٨٥٠، ٦٠، و"تويتر" ٥٦٢، ٣٦٤، ٤١.

وتمركز ليونيل ميسي في المرتبة الثالثة، بنحو ١٤١، ٥٤٩، ١٩٠ متابعاً، عبر ثلاثة حسابات رسمية

يمتلكها البرغوث الأرجنتيني في "إنستغرام"



تطوير الذات

عائلتك أغلى ما تملك ..

هبة صالح رزق



خالد: مايا مر عليك عدو ربي يحفظك مع السلامة.
مرت سبع دقائق وتنطفئ الكهرباء لحظة انقطاعها الأبناء لا يستطيعوا استخدام النت فأجهزتهم ستبدوا مملدة وفي نفس الوقت لا كهرباء سيخرجوا مع والديهم.
طبعاً خالد معروف بحكمته فلم يدبر ويفتعل الأمر إلا وهو على معرفة بأن الحديقة مجهزة بمولد احتياطي عند انقطاع الكهرباء والجلسة الخارجية في الحديقة كانت مجهزة بكل شئ وسيزيد روعتها وجود أرواح متألفة تجتمع فيها بكل حب فناهد معروفة بأناقتها وإبداعها في التجهيز والاستعداد للجلسات وما تضيفه من منكهات لطيفة ها هي الكليجة، والبطاطا الحلوة المشوية، والفشار والحليب بالزنجبيل الذي يبيت على أجسادهم الدفاء.
سرعان ما ظهرت أصوات راكان وسمية وسليمان منزعجين مما حصل في المقابل ترى ابتسامة خالد على محياها لأنه يعلم كيف سيتراقص فؤاد الأم ناهد لمشاركة ابنائها معها وسهرهم بين أحضانها بدلاً عن احتضان هواتفهم قالت فرحة لهم يا جمال الصدف الوقت الذي تمنيت سهركم معي تنقطع فيه الكهرباء أكملت .
يا زينها من ساعة
كانت ليلة من أروع الليالي اجتمع شمل الأسرة بين ضحكات على تقليد سليمان لراكان وبين نقاشات عن تخصص سمية المستقبلي وبين حديثهم مع راكان المشوق عن تدريبه في الإذاعة ليظهر إعلامياً في برنامج كانت الحيرة في تسميته
(احتضنوا شوق أباكم) أو (أيا بني إقرب مني)
والهدف منه نوعية جيل الأبناء والبنات في استخدام الأجهزة وخلق التوازن بينهم وبين جو العائلة.
ومرت الساعة وأعاد شريف الإضاءة لكن كانت المتعة كفيلاً بالإستمرار ساعة أخرى في الخارج وعدم الدخول للفيللا.
وفي نهاية الاجتماع العائلي اللطيف تم الاتفاق بينهم على أن يكون هناك وقت محدد يلتقوا فيه بصفاء ذهن بعيداً عن وجود الأجهزة الإلكترونية بكل تبعاتها يقضوها بين متعة وترفيه وقليل من الفضيضة والتعليم.

باتت التكنولوجيا، هي العدو الحقيقي لمحاربة أجواء العائلة، التي افتقدتها كل العوائل؛ بسبب سرقة الوقت من قبل أفراد الأسرة، بين الأجهزة الإلكترونية المختلفة.
اكتمل البدر وزاد جماله بقدوم يوم الخميس ومع أجواء الشتاء وساعات الليل الطوال والساعة العاشرة تماماً في حديقة المنزل في حي الروضة بمدينة الرياض
يتسامر خالد وزوجته ناهد في حوار لطيف وتخطيط للأماكن اللاتي يودون زيارتها في الإجازة الصيفية وخلال الحوار تطرقت ناهد لموضوع يورق فكرها ويعكر صفو لحظتها قالت: يا أبا راكان حال الأبناء مع الأجهزة الذكية والألعاب الإلكترونية جهاز (السوني) بالأخص لا يروق لي.
سرقتهم منا جعلتهم أجساداً فقط بلا أرواح.. بعد تنهيدة مصدرها قلب يتفطر على حالهم أكملت بصوت يشوبه الحزن أريد أن أذيب الجليد الذي أصبح بيننا وبينهم، أنظر لحالنا نحن نستمتع في الخارجة وهم في الداخل منشغلون مع من حولهم من أنحاء العالم، كان خالد متكئاً ثم عدل جلسته وأخذ دلة القهوة وسكب لها ثم له وهو يرتشف من قهوته رد عليها قائلاً: عزيزتي هذه الأجهزة لم تشغل فلذات أبادنا فقط بل أشغلت ودمرت شعوباً وأمم ونحن من سلمناها لهم بأيدينا ونحن من سيسألنا الله عنهم ومالنا إلا إرشادهم وتنبيههم بأن يستخدموها بوعي فكما كانت تقول لي أمي يا ولدي إن م اتكرر تقرر" لذلك يا ناهد ما علينا غير تكرار التنبيه بأسلوب محبب لهم لا تنفيرهم منا وجعلهم يتعلقوا بها ويتعدوا عنا، وبقينا بالرئ الرب المربي سيستقر في أذهانهم وفجأة وفي خلال حديثه يرن هاتفه الخاص بالعمل إذ أن عادته أنه يغلقه حالما يدخل المنزل لكن هذه المرة قد سهى وكانت خيرة من الله وقتها استاذن ناهد لدقائق حتى يتسنى له الحديث منفرداً واستغلها فرصة ليجري اتصالاً سريعاً مع الحارس شريف خالد: أبو السلام عليكم.
شريف: يرد أهلاً بحضرتك.
خالد: بعد خمس دقائق من انتهاء المكالمة أريدك أن تغلق الإضاءات داخل الفيلا من كابل الكهرباء ولمدة ساعة ثم ترجعها.
شريف: حاضر يا باشا إنت تامر أمر.

السمنة في عمر مبكرة .. تؤثر على ذكاء الأطفال

الأناضول

أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن إصابة الأطفال بالسمنة في عمر مبكرة تعرضهم لخطر انخفاض معدلات الذاكرة والذكاء، وتؤثر على أدائهم في الاختبارات الإدراكية. الدراسة أجراها باحثون من جامعة براون الأمريكية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية العلمية. وأوضح الباحثون أن البدانة يمكن أن تؤدي إلى خلل في الهرمونات التي تعمل في مناطق دماغية متعددة، وترتبط بانخفاض القدرات المعرفية لدى البالغين. ولرصد تأثير السمنة على دماغ الأطفال الصغار، تابع الباحثون مجموعة من المواليد في عمر عامين، وقاموا بقياس أوزانهم وطولهم، وتمت متابعة كل طفل بمرور الوقت من خلال الزيارات المنزلية من قبل موظفين مدربين. ثم أجرى الفريق للأطفال اختبارات لقياس قدراتهم المعرفية عندما بلغوا عمر الخامسة والثامنة من أعمارهم.

ووجد الباحثون أن الأطفال، الذين هم على عتبة الإصابة بالسمنة أو الوزن الزائد خلال عامين من ولادتهم، كان أدائهم أقل في اختبارات الإدراك والذاكرة ومعدلات الذكاء، التي أجريت لهم في سن الخامسة والثامنة، مقارنة مع أقرانهم من ذوي الوزن الطبيعي. وقال نان لي، قائد فريق البحث، إن السنوات القليلة الأولى من الحياة حاسمة لنمو المعرفة، وحققتنا فيما إذا كان السمنة المبكرة لها تأثير على القدرات الإدراكية في وقت لاحق من الحياة.

وأضاف لي: "السمنة المفرطة في عمر مبكرة ارتبطت بانخفاض معدل الذكاء والتفكير الإدراكي وأداء الذاكرة العاملة في سن المدرسة". ووفقا للمراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها، فإن إصابة الأطفال بالسمنة المفرطة، تعد مصدر قلق كبير على الصحة العامة في أمريكا؛ حيث تصيب نحو 17٪ من الأطفال والمراهقين (بين عامين و ١٩ عاما)، ما يعرضهم لزيادة خطر إصابتهم بالأمراض المزمنة مثل داء السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.



زيت الخروع الحل الأمثل لقشرة الرأس

العرب اللندنية



زيت الخروع يمنح الشعر وفروة الرأس قوة وتغذية صحية تساعد الشعر على النمو وعلى اكتساب القوة واللمعان. قالت خبيرة التجميل الألمانية بيرجيت هوبر إن زيت الخروع يحارب حكة فروة الرأس وقشرة الرأس، حيث أنه يساعد على بناء طبقة حماية طبيعية.

كما يعمل زيت الخروع على تنشيط سريان الدم بفروة الرأس، ويساعد على ترطيب الشعر وزيادة مرونته. وقد أثبتت بعض التجارب لزيت الخروع على الشعر أنه يمنح الشعر وفروة الرأس قوة وتغذية صحية تساعد الشعر على النمو وعلى اكتساب القوة واللمعان.

ومن ناحية أخرى، أشارت هوبر إلى أن زيت الخروع يمتاز بأنه غني بفيتامين الذي يندرج ضمن مضادات الأكسدة. كما يتمتع هذا الزيت المستخلص من نبات الخروع بتأثير مثبط للالتهابات ومضاد للبكتيريا، وبالتالي فهو يعد سلاحا فعالا لحاربة شوائب البشرة وبالأخص القشرة.

وبالإضافة إلى ذلك يساعد زيت الخروع على التئام الجروح، ويسهم في تحسين مرونة الجلد في حال الندوب أو الالتهابات.

وبالتالي فإن لديه العديد من الفوائد التي تعود بالنفع ليس فقط على الشعر وفروة الرأس بل أيضا تفيد البشرة بصفة عامة وقد تلعب دور العلاج للندوب كما تساعد في الحصول على مستحضرات وخططات للتجميل والعناية بالبشرة والشعر.



لغة أدبية

وعدت حبيك

عبد القادر زرنوخ

وكتبت
ألا أضرج أمالي بأحلامك السمراء
وضرحت
وعدتك يا كبيرة النساء ألا أتفوه
اسمك
وتفوهت
فما بعد حبك حبي الأبدي
.....
وعدتك ألا ألقى بدفاتري بحر
هيامك
وألقيت
اشتاق الشراع شاطئ الأحلام
أنت حلمي عند انتظار الياسمين
..... ووعدتك... ووعدتك...
ووعدتك... وضاعت مواعيدي
خاشعة أمام حبك الهدار

سأنثر بعينيك كل كلمات
العشق الخملية
.....
وعدتك أن ألقى مواعيدي أمام
عينيك
وألقيت
فما خنت الحب بدفاتري
وما كتبت الحرف إلا بعينيك
الفيروزيتين
.....
قلت لك أنني من زمن الحرف
أمام الأساطير
وإن بلغت مجد العشاق
فمن حبك يا ساحرة الروح
والأقلام
وعدتك ألا أكتبك أمام الربيع

وعدتك ألا أرسمك على ورقي
العاجي ورسمت
وقلت لك سأنسف أحلامي
وأطوي ورقة عشقي
وخنت وعدك أمام الأسوار
.....
وعدتك ألا أرسمك آلاف الأعوام
ورسمت
قلت لك بأني سأخالف كل المواعيد
وأتجرع هذيان الأيام
رأيتك كل أيامي وكحل المكان
.....
وعدتك بألا أسور كلماتي باسمك
وسورت
وإن تجاوزتني الحروف وحرقت
القوافي

صديق قلبي

راما ديب



أنت .. خطوة ثقيلة علي
فلا أنت بالوداع قائم ولا أنا بالبقاء محمية
خوف الوجود بيننا ظاهر و حسن اللقاء على وجوهنا باهت
يدي امتداد جزره قمر ماطلته
ويديك مد وإعصار جبان مما جرفه سيله
فلا هو مبالي بما فعل ولا مستمر إلا بالجنون
أذلك نحن ؟ سيفان متصانحان على الحبة
أعزلان مننا .. و كأن كل واحدنا .. واحد بأنانيته
فلا اجتمعنا بيننا وفرقتنا ولا فارقنا فاجتمعنا
صفة توفقنا علنا .. كذلك سلاطين المجد لا يكثرثون بالمثالية
فنعم خصال باطنها زجاجنا .. نبت بعزلة ..
و ظاهرها مذموم من الرعية ..
فمتى يا صديق قلبي توحدت فينا أشكال الفضيلة ؟



تراكم العنف الإسرائيلي وانتهاك الأعراف الإنسانية

لطفى العبيدي
القدس العربي

الأوسط، خاصة أن هذا الفعل هو الدافع الرئيس لاستفزاز العرب والمسلمين الذين يؤمنون بالقضية الفلسطينية، ويرفضون زرع كيان غاصب يقتل ويُسرد ويحاصر بأسلحة أمريكية، ويتلقى الدعم السياسي والدبلوماسي من المؤسسات الأممية التابعة، وهو يجتهد من خلال لوبي الايباك وغيره في جعل الدعم الأمريكي غير المشروط لإسرائيل مصلحة قومية أمريكية، مع أنه ليس كذلك في حقيقة الأمر.

واليوم يشاهد العالم إسرائيل المثقلة بهم جرائم الماضي والحاضر تندفع بقوة نحو عنف متواصل، ترى أنه كفيل بالقضاء على الطموح الفلسطيني في الاستقلال وتحقيق السلام، وما يشغل بال العقل الإسرائيلي كان دوما عدائية الحالة العربية، وعدم تقبلها، والدفع باتجاه تفكيكها إلى طوائف، باعتبار أن الحالة الطائفية هي حليف طبيعي لإسرائيل، فعندما تتحول الأوطان العربية إلى طوائف تصبح إسرائيل الطائفة الكبرى والأكثر تنظيماً، وتتاح لها إمكانيات التحالفات التي اشتغلت عليها إلى أبعد مدى، خاصة في السنوات الأخيرة وملامح التطبيع التي تتضح هذه الأيام تبدو من ثمرات هذا العمل الإسرائيلي الذي بحثت عنه ووجدت ضالته في بعض دول الشرق الأوسط. وهو أمر يشي بخيانة القضية العربية الأولى، التي لم تجد إلى الآن وعلى نطاق عالمي من يتبنّاها حقيقة، مثلما وجدت باقي قضايا النضال المختلفة في العالم، والغرب الذي تسبب في المشكلة الفلسطينية، هو من راهن على فن إدارة الأزمة بدون العمل على حلها، ورغم المتغيرات المتسارعة في النظام الدولي، مع تنافس القوى الكبرى، وبداية تغير المشهد السياسي العالمي نحو تعدد الأقطاب، والضغط الذي يسعى لإخراج الأمم المتحدة من كونها مجرد هيئة تابعة لواشنطن لمدة عقود متتالية، ما من مبادرة عملية للسلام الدائم من شأنها تمكين الفلسطينيين من دولة مستقلة، فقط نرى الهم الأمريكي الأكبر، هو احتواء الحضور الروسي القوي في سوريا، ومجابهة تنافس غير معهود مع القوى الدولية الصاعدة، أما العرب فلا وجود لهم خارج منطق الاستسلام والمغالطة والتبرير، وإفلاس منظومة الحكم السياسي في أغلب دول المنطقة انتهى بهم إلى إخفاق ذريع في بناء المشروع الوطني الديمقراطي وريفته المشروع القومي العربي بما يعنيه من استراتيجيات مشتركة.

تراكم العنف الإسرائيلي أدى بالضرورة إلى استفزاز المقاومة الفلسطينية، والمشهد الأكثر افتضاحاً مواصلة الدول العربية التعويل على أمريكا في إحياء عملية السلام، وهي التي تجاهر بإدارة الأزمة، بدون أدنى استعداد للتسوية أو الحل الفعلي. فبعد أعمالها القذرة في الخليج، وكل ما سببته من قتل وتدمير وانتهاك لحقوق الإنسان، في ظل حصار الشعب العراقي، ثم أثناء الغزو، ليس في ميزان حسابات الولايات المتحدة تحقيق السلام في الشرق الأوسط على الإطلاق، وهي في تناغم مع بعض الدول العربية، خاصة عملاء واشنطن من بعض دول الخليج العربي، وهي تحديداً السعودية والإمارات، وهؤلاء في غنى عن الهم العربي، الفلسطيني منه وغير الفلسطيني ما دام السكوت عن استبدادهم وعدم مطالبتهم بالديمقراطية أمراً سائراً يخدم حماية عروشهم. وهي رغبة واشنطن في ترتيب مسرح الشرق الأوسط وفق رغباتها، بدون تدخل أوروبا التي تركت المسرح الدولي في الشرق الأوسط في يد الولايات المتحدة الأمريكية منذ عقود. وتأسيساً على ما تقدم لم يتحقق أي اتفاق عربي إسرائيلي منذ ١٩٦٧ بدون أمريكا، ومنذ ذلك الحين إسرائيل هي الراجحة والعرب خاسرون، وبالتالي فأمريكا لا يرجى منها شيء يذكر في أي حل سياسي أو مفاوضات تكون هي طرفاً فيها، فمثل هذا التفرد الأمريكي بالشرق الأوسط لا يمكن أن ينتظر منه وضع نهاية للصراع العربي الإسرائيلي، فإسرائيل قوت من قبضتها على الفلسطينيين بدعم من واشنطن، والقادة الإسرائيليون منذ مفاوضات أوسلو يتفقون حول وجهة نظر واحدة، صرح بها منذ ذلك الحين رئيس الاستخبارات العسكرية الإسرائيلية شلومو جازيت، الذي شارك في المفاوضات «السرية» وتسبيق الترتيبات الأمنية في اتفاق أوسلو، واعتبر أن مهمة إسرائيل الأولى لم تتغير، وموقع إسرائيل في قلب الشرق الأوسط العربي الإسلامي يعطيها، حسب اعتقاده، ميزة التحكم في الاستقرار لدول الإقليم، والحفاظ على النظام الدولي القائم، وأحيلولة دون ظهور توجهات قومية ثورية في العالم العربي، وقطع الطريق على ظهور حركات إسلامية أصولية.

الارتباط الأمريكي الدائم بإسرائيل وتقديمها الدعم اللامتناهي لهذا الكيان من أهم أسباب التوتر في منطقة الشرق الأوسط لا جدال في أن أمريكا «وليّ النعمة الكبير» الذي وفر لإسرائيل منذ حرب ١٩٦٧ مستوى من الدعم، فزمت مستويات الدعم المتوفرة لأي دولة أخرى. ويجمع على ذلك الباحثون الأمريكيون والإسرائيليون، وهذا الدعم وصل سنة ٢٠٠٣ إلى ما يزيد عن ١٤٠ مليار دولار، حسب تقارير الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، وهو في تزايد إلى الآن. وتتفرد إسرائيل بأنها الوحيدة التي لا تطالبها أمريكا بتقديم كشف عن سبل صرف المساعدة التي تتلقاها. حينئذ يصبح تمويل الصناعات الحربية الدفاعية والهجومية من أولويات هذا الكيان، في توظيف هذه المخصصات إضافة إلى بناء المستوطنات التي تكتفي أمريكا بالتنديد بها لا غير. ومثل هذا الارتباط الأمريكي الدائم بإسرائيل وتقديمها الدعم اللامتناهي لهذا الكيان، يعد من أهم أسباب التوتر في منطقة الشرق

ارتفاع نفقات سائحي الخليج ٥٠ بالمائة



وايلاً، «دول مجلس التعاون الخليجي، لا تزال سوقاً مصدراً متمامياً للوجهات الأوروبية، والتي ينبغي أن تستفيد في حد ذاتها من إمكانات مسافري دول (التعاون الخليجي)». وأشار التقرير، إلى أن السفر إلى الخارج من دول مجلس التعاون الخليجي، إلى وجهات أوروبية، استفاد من النمو غير المسبوق في السفر الجوي خلال العقد الماضي، حيث أصبحت شركات الطيران الخليجية لاعبا رئيسيا في مجال الطيران لمسافات طويلة. وأوضح أن السائحين الخارجيين من دول مجلس التعاون الخليجي، في الغالب من الشباب وذويهم، ولديهم مصادر دخل كبيرة قابل للتصرف، ويبحثون عن أماكن إقامة ذات جودة عالية، بالإضافة إلى الطعام وخدمات البيع بالتجزئة. وأضاف التقرير أن سائحي دول الخليج، يقدرون مجموعة متنوعة من عوامل الجذب لدى أوروبا، تشمل المناظر الطبيعية، والبنية التحتية المتطورة، وأنظمة التأشيرات، والعملية المشتركة، مما يجعل السفر متعدد الوجهات أسهل.

لتنصل إلى ٦٠ مليار دولار في ٢٠١٧ مقابل ٤٠ مليار دولار في ٢٠١٠، حسب منظمة السياحة العالمية

كشف تقرير دولي، الجمعة، عن ارتفاع نفقات السائحين من دول الخليج الستة بنسبة ٥٠ بالمائة بين عامي ٢٠١٧ و ٢٠١٠.

وقال التقرير الصادر عن منظمة السياحة العالمية، ولجنة السفر الأوروبية، واطلعت عليه الأناضول، إن نفقات السياحة الخارجة من دول مجلس التعاون الخليجي، ارتفعت إلى ٦٠ مليار دولار في ٢٠١٧، مقابل ٤٠ مليار دولار في ٢٠١٠، دون أن يذكر أعدادهم. ويضم مجلس التعاون الخليجي، ٦ دول وهي: السعودية وقطر والكويت والإمارات وسلطنة عمان والبحرين.

وأوضح زوراب بولوليكاشفيلي، الأمين العام لمنظمة السياحة العالمية، لدى إطلاق التقرير، «تشكل دول مجلس التعاون الخليجي سوقاً سريعة النمو مع إمكانات تقديم مساهمة كبيرة للسياحة الأوروبية، وتوزيع الطلب، وتشجيع قطاعات سياحية جديدة». وقال رئيس لجنة السفر الأوروبية بيتر دي

من دولة البحرين الحديثة

بعدسة : شيخة الزين



مجلة إنسان .. لكل إنسان
العدد الرابع ٢٠١٨/١١/٢٠