صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف

إنسان

العدد ١٥
2019 - 03 - 10

النساء المعتقلات .. لن ننساكم

اقرأ في العدد ١٥ من صحيفة إنسان :

تسكعـــات إلكترونيـــة
بقلم : مصطفى طه باشا 3

امرأة من جبل الزيتون ٢
بقلم : نصرة الأعرج 4

بعض من أبجديتنا المشتتة ٢
بقلم : سامي إبراهيم 5

فلسطين و سورية .. ألم واحد
بقلم : هادي حاج قاسم 7

جثـــة هاربـــة ..
بقلم : وليد الحسين 6

عندما يعتادوا ..
بقلم : هبة صالح رزق 8

حيـــــاة ..
بقلم : فرح الخاصكي 12

قانون الدولة بين الربح والخسارة..
بقلم : دينا الزيتاوي 10

أنطق الضاد خائفا من زماني ..
بقلم : ريم سليمان الخش 11

والعديد من المواضيع المنوعة والمفيدة / صحيفة إنسان .. لكل إنسان

أسرة صحيفة إنسان

المدير العام ورئيس التحرير

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

المدير التنفيذي ومساعد التحرير : أ. أماني سفلو

التصميم والتنسيق : الحياة بريق أمل

الكاتبة السورية :	أ. سميرة بدران
الكاتبة السورية :	أ. نصرة الأعرج
الشاعرة السورية :	د. ريم سليمان الخش
الكاتبة السورية :	أ. محاسن سبع العرب
الكاتبة السعودية :	أ. هبة صالح رزق
الأديب السوري :	أ. عبد القادر زرنيخ
الكاتب العراقي :	أ. د. سامي محمود إبراهيم
الكاتبة الكويتية :	أ. حور عبد العزيز
الكاتب السوري :	هادي حاج قاسم
الكاتبة العراقية :	د. فرح الخاصكي
الكاتبة السورية :	صابرين علوش
الكاتبة المصرية :	أ. هبة أبو زيد
الكاتبة السورية :	أسماء الإبراهيم
الكاتبة الأردنية :	أ. دينا الزيتاوي
الكاتبة السورية :	نيرمين الداده
الكاتب السوري :	أ. وليد الحسين
الكاتبة السعودية :	أ. ابتسام القحطاني
الكاتبة العراقية :	تقى الزبيدي
الكاتبة الفلسطينية :	ندى دخل الله
الكاتبة العراقية :	أنعام خير الله

للمشاركة مع صحيفة إنسان عبر البريد الإلكتروني

insan.magazasi@gmail.com

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٥
2019 - 03 - 10

كلمة العدد

تسكعات إلكترونية ..

أ. مصطفى طه باشا

كانت الحقبة الزمنية قبل ثورة التكنولوجيا، آخر حقبة زمنية يعيشها البشر بشكل طبيعي، بعيداً عن الغزو التكنولوجي، وسيطرة برامج الانترنت على مفاصل الحياة، سيطرة مطلقة بلا منازع. فقد كان البشر في أوقات فراغهم، وعند شعورهم بالضيق والملل؛ يتسكعون في الحي أو المدينة مع أصدقائهم، كي يستعيدوا نشاطهم وحيويتهم، أما في يومنا هذا، فقد سيطرت البرامج الإلكترونية والانترنت على عقول البشر، وباتوا سجناء في منازلهم خلف الشاشات معظم وقتهم، ولم يعد التسكع محصور في أوقات الفراغ بل أصبح يشغل كل الأوقات.

التسكع الإلكتروني عدو خفي للإنسان فهو يحارب الإبداع ويقتل الطاقات ويبددها، بأشياء سطحية لا تسمن ولا تغني من جوع، فالوقت الذي يهدره الإنسان في التسكع الإلكتروني فإن أسرته ومجتمعه وذاته هي أحق فيه، فالشخص الذي يتسكع عبر الانترنت لا يشعر بقيمة الوقت الذي يضيع منه، لأن همه وفكره بات التسكع عبر الانترنت والبرامج الإلكترونية التي غزت وسيطرت على فكره وعقله وهو بدون وعي وإدراك أصبح مدمن عليها.

من أهم أضرار التسكع الإلكتروني هي قتل الوقت بلا فائدة ودون جدوى فالشخص المدمن إلكترونيا لا يستطيع دون الدخول على الانترنت في كل دقيقة وكأنه سيموت إن لم يقم بالدخول عليها، والتنقل بين البرامج واحداً تلو الآخر، وهذه البرامج أصبحت لا تعد ولا تحصى، بسبب كثرتها وتنوعها ومعظمها تحمل نفس الهدف والغاية في قتل الوقت دون إنتاج شيء يفيد الشخص أو الأسرة أو المجتمع، ومن أضرار التسكع أيضا خمول الفكر وقتل الإبداع، فالإنسان يشغل فكره وعقله بأشياء سطحية لا تتعدى البحث عن صداقات وعلاقات حب وتسلية في برامج من خصائصها هذه الأمور التي تجذب الشباب والبنات إليها، ولا ننسى الأضرار الأخرى، مثل الانعزال والابتعاد عن الأهل والجيران والتعب الجسدي من إرهاق وتعب مصاحب للعيون والجسد بشكل عام، وأهم ضرر قد يصيب المجتمع هو التأخر العلمي والثقافي بالنسبة للطلاب.

هذا الأمر خطير جداً في المجتمع، ويجب وضع حلول وخطط لمحاربته والحد منه قدر المستطاع، فالأسرة لها دور كبير في ذلك، من خلال التوجيه والنصيحة والمتابعة المستمرة للأطفال في المنزل، وإشغالهم بأمور أخرى أكثر فائدة، بحيث يقومون بالرحلات والزيارات في أوقات الفراغ ووضع برامج لهم في المنزل ومتابعتها بشكل فعال، وأيضا يقع على عاتق المدارس والمعلمين مهمة توجيه الطلاب وتنبيههم بشكل علمي، على خطر وضرر الإدمان الإلكتروني ومحاولة وضع برامج بديلة تشغلهم في المنازل، من خلال واجبات وأبحاث عبر الانترنت بحيث يكون استخدامهم له لإنتاج أشياء مفيدة.

وهنا لابد من التذكير بصديقي أحمد، الذي كان مدمن على الانترنت بشكل رهيب، فقد كان لا ينام الليل من شدة تعلقه به، إلى أن شعر بالتعب الشديد والإرهاق وبعد توجيه النصائح له وتحديه في الابتعاد عن الانترنت، قرر عدم الدخول لبرامج الانترنت لمدة أسبوع كامل، وكان هذا التحدي الأكبر في حياته فقد شعر وكأنه يحارب ذاته ورغباته واستطاع النجاح في التحدي وبعدها بات لا يستخدم الانترنت كثيراً، يقول أحمد " لقد تعبت كثيراً من الانترنت ولم أكن استطيع النوم وكأنني كنت مسجون فيه، ولكن عندما قررت تركه شعرت بتحدي كبير لذاتي واستطعت النجاح بفضل عزيمتي وإصراري" كل إنسان يستطيع النجاح، إذا عقد العزم والهمة نحو أمر ما، ولا يوجد شيء مستحيل في الحياة، لذلك لا تقل لا أستطيع الابتعاد عن الانترنت، ولا تجعله يتحكم في حياتك ويسيطر عليها، بل كن أنت المسيطر والمتحكم في حياتك ووقتك.

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٥
2019 - 03 - 10

حديث البلد

امرأة من جبل الزيتون ٢

أ. نصرة الأعرج

احترت في امري واربكني المشهد عندها اقترب مني رجل أمني آخر، سألني عما اريد، فأخبرته باني اريد الوصول إلى بيتي في نهاية ذلك الطريق الضيق ، وعندما سألني أين أسكن أخبرته عن موقع سكني بالتحديد وأنه في الطابق الارضي المقابل للفرن القديم ، تلفت حوله ثم سألني هامسا: فلان ماذا يكون هل هو قريبك أخبرته أنه زوجي فهمس قائلا لي ابتعدي بسرعة، والله إن علموا بانك زوجته سيأخذونك معه هيا ، اذهبي و بسرعة، ولاتعودي لمنزلك هذا ، لأنهم سيبقون فيه متمركزين ، هيا ابتعدي و بسرعة اقول لك ابتعدت .. لكني لم أكن قد ابتعدت كثيرا عندما رأتهم يقودون زوجي مصوبون بأسلحتهم عليه وبشتائم ومسبات مخجلة مقرفة لم اسمع بها من قبل .إلى أين سأذهب فأنا قادمة من قرية منسية، في ليلة ماطرة وفي مدينة لا أعرف أحدا بها؟؟. إلا زوجي الذي اعتقلوه فكرت أن أعود إلى قريتي ، لكن الوقت قد تأخر، والليل أشرع أبوابه ولم يعد هناك وسيلة مواصلات بحيث اصل بسلام ، والمنزل الصغير الوحيد الذي أعرفه أصبح محتل الآن. مشيت، ومشيت، دون أن أشعر ثم اكتشفت أني قد تهت ، كنت أمشي وأبكي، وكيسي الصغير الذي وضعت به حاجاتي التي كنت قد اشتريتها من السوق لايزال في يدي . عندما أرهقني المشي والبكاء والخوف استندت إلى بوابة حديقة كانت قدماي قد اسعفتني إليها وأدارت ظهري للعالم كله كي لا يرى أحد وجهي المسكون بالخوف والقهر والدموع . واذ بشخص يطلق همسات من خلفي هل تريدين مساعدة خفت كثيرا لكنه أكد لي بأنه لا يريد سوى مساعدتي فلقد رأني من بعيد و أنا أزحف مشياً لذلك المكان إلى أن وصلت لبوابة الحديقة . منزلي غير بعيد من هنا أمي فقط في المنزل وستنامين عندها تلك الليلة وأنا سأذهب لصديق لي هذه الليلة أقضيها معه قال لي ذلك ، وأقسم بأنه يقول الحقيقة ولا يريد سوى أن

يخلصني من خوف تلك الليلة الضبابية الباردة وأنه بإمكاني السفر صباحا إن أنا أردت ذلك ، لكن على أن لا أبقى بالخارج فذلك ليس بمأمن لي وخطر علي . لم اكن املك خيار سوى قبول عرضه و قلبي قد اطمئن له لا أعلم لماذا . عندها بدأت اسرد له تفاصيل ما جرى معي لكنه كان يهز برأسه فقط بين كل جملة وأخرى أرويها له . كان يمشي أمامي وأنا خلفه اتبع خطاه وبين الحين والآخر يقف كي أصل إليه ومن ثم يستأنف المسير .عندما وصلت منزله همس لامه بضع كلمات ومضى كانت أكثر من ام منحتني حنانا ودفئا كانا قد سلبا مني لحظة اعتقال زوجي وأجبرتني أن أشاركها في طعامها الذي أعدته خصيصا لأجلي لم أعرف النوم هذه الليلة كانت افكار شيطانية تقذفني بين الفنية والأخرى، كان ليل طويل ولم اذق طعم النوم فيه وفي الصباح عندما عزمت على الرحيل عرضت علي تلك السيدة مبلغ من المال اقسمت لها بانه معي مايكفيني ليوصلني لمنزل والدي العتيق لاعود بإدراجي الى البيت الذي خرجت منه مكللة بثوب عروس ودعتها و عندما استدرت امسكت بي وبقوة وفي عينيها دمع مخنوق قالت لي قبل ان اغادر إياك أن تحسبي يوما" بأن كل رجال امن السلطة اشرارا ومجرمون سيئون إياك يا ابنتي ولدي هذا الذي قدم بك إلى هنا لمنزلنا هو رجل بكل ماتحمله الكلمة من رجل لقد كان من بين هؤلاء الذين امروا بان يعتقلوا زوجك.

insan.magazasi@gmail.com
insan.magazasi
insan_magazasi

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٥
2019 - 03 - 10

إنسان ومجتمع

بعض من أبجديتنا المشتتة ٢

أ. د .سامي محمود إبراهيم

هكذا تنتصر العقلية الامريكية وايديولوجياتها... اما نحن فبقينا نجتر نفايات الفكر الغربي ونعمل على تسويق بضاعته المستهلكة. ولو تم رفع هذه الوسائل والتقنيات لانكرنا الزمن ذاته ولثبت شرعا وعقلا اننا لا نستحق العيش. فمن دموع ضحايا القتل والتهجير تغتسل الحرية لتصلي صلاة الغائب على العقل الشرقي.. من دماء الشهداء والمعذبين ترسم خارطة العرب والمسلمين... من حيرة المثقف الناظر في وجه السياسة البغيض يكتب مستقبل الامة.. كما ان واقعنا الغائب اللاجيء الى الغرب مرجعيتنا فيه جحافل النازية وخليفتها الفاشية، نتقمص على اسواره بشاعة الشوفينية ووظاعة الليبرالية الصهيو أمريكية... ونحن في وسط هذا التيار العنيف نتنفس الالم من بشاعة الكوارث التي سببتها اسطورة اللاوعي المدمر.. فمن الصعب ان نعقل في حضارة الجنون الوحشي المستعر. ونحن امام المسرح العالمي المخيف نشاهد على خشبته الاحداث المرعبة من تطرف وعنف وارهاب... جماعات وعصابات منظمة وممولة لاثارة الفتن والمشاكل، شركات احتكارية عابرة للقارات، شعوب مهددة بالابادة والتهجير. وهكذا تتبدد أوهامنا في قصة الحضارة، حتى النظام الأخلاقي والروحي تزيحه فوضى اللاحتمية، فالكون عقلاني بنسبة ضئيلة جدا. اما التقنية والتكنولوجيا المعاصرة والتي افلتت من كل السلطات بدأت تستهدف جينات الانسان الحقيقي ، تستهدف كل ما هو اخضر وجميل.. وليس مستغربا ان يكون التكبر والتجبر والظلم شعار الأخر، لكن المستغرب والأغرب وعينا المعطل بحقيقة الواقع. نغني الحرية وصدورنا تتشظى أنينا من أعظم أنواع القهر والأسر والعبودية. تنهشنا وحشية الإيديولوجيات بأفكارها الهدامة المحظورة إنسانيا. والتي لا يمكن النيل منها وكشف أسرارها وأبعادها ومخططاتها إلا عندما نحمل شعار • فلنتفكر" بمداد • العقل والايمان"، الوعي والانسان.

إذا نحن بحاجة الى الوعي روحيا وماديا لنتمكن من اليات النهوض، نستثمر الذات الانسانية في الوجود فنتوسع داخل فلك الحضارة. وبذلك نتخلص من حتمية السقوط والانحدار الى حتمية النهوض في مسار الحياة العالمية. هذا التحول يتزامن مع رؤية عقلية عالمية تمتلك بصرا حادا يغوص في الاعماق لينتشل سر كينونتنا الغامض ... خاصة ان الوعي حالة من الاستنفار العقلي والذهنية الثائرة التي تتجاوز الاعتبارات الظرفية إلى رحاب المسائل الكلية.. إن الوعي الحقيقي هو ذلك المرتكز على الشمولية والعمق التفسيري، إنه ذلك الذي يبحث عن النواميس والسنن الناظمة لهذا الكون، ويربط بين العلل ومعلولاتها. نعم العقل الواعي القادح لزناد فكره لا يملك تجاهل دهشته ومناهضة حب الفضول المغري باقتحام المجاهيل ومقاومة التوق الجبلي نحو سبر أغوار الأشياء ، لكن ان لم يضبط ويقنن فمصيره إلى التيه والتخبط. فطعم الحقيقة المطلقة أسعد وألذ من طعم الحيرة المعذبة مهما طرء على الحيرة من التمجيد. ولهذا فان علينا أن نسعى دائما إلى تفحص برامجنا وقراءة أحوالنا وإقامة علاقات نقدية مع ذواتنا ومع العالم. لنقلب صفحات العالم ونقراها من جديد علنا ننتج في قاموس الحضارة. انبعاث ونهضة تحتضن الحياة وتجعل من الإنسان وعيا جديدا يحتمل سعة العالم اللاواعي اللامنتمي وثقله المطرد...

insan.magazasi@gmail.com insan.magazasi insan_magazasi

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٥
2019 - 03 - 10

قصة وإنسان

جثة هاربة ..

أ. وليد الحسين

وداعاً أيها السفهاء.. هذا كان آخر ماسمعته من تلك الجثة الهامدة.. في المعتقل كان هناك الكثير من الجثث المرمية بجانبي ولا أدري ما الذي أتى بها إلى هنا.. جثث محكوم عليها بالسجن المؤبد وأخرى بالإعدام شنقاً.. وأخرى بالسجن سنة.. وسنتين.. حتى عشر سنوات مع الأشغال الشاقة.. ووحدها جثتي من كانت تتحرك بين كل هذا الخراب.. تتحرك بشكل غريب.. مرة سيراً على الأقدام.. ومرة حبواً على ركبتيها.. وأحياناً زحفاً على بطنها.. ك الأفاعي تماماً.. كنت أتفقد الجثث واحدة تلو الأخرى.. أضع أذني اليسرى على بطونها الخاوية.. يا إلهي.. جميعها ماتت قهراً وجوعاً.. وحدها رائحة الملح من كانت تخرج من أفواههم اليابسة.. كل هذه الجثث تملك سجلاً حافلاً بالإجرام.. منها من كانت تفكر بصوت عالٍ.. ومنها الآخر من كانت تقول لا.. لا للظلم.. لا للاستعباد.. لا.. لا لكل شيء يقتل الإنسان.. هذه الجثث تحديداً حرفان فقط جعلت منها كومة من الملح.. من الملح فقط.. في المعتقل كنت لا أملك دفتراً لأكتب عليه كل هذا الإجرام.. كنت

أستعين بالجثث لأدون عليها.. وكل ليلة أختار جثة كبيرة بعض الشيء.. وحين أنتهي من الكتابة عليها أقطع الأصابع وأحتفظ بها ومن ثم أغمر الجثة بالملح.. الأصابع كنت أستخدمها بدلاً من السجائر.. كل ليلة أفعل هكذا.. هكذا كنت أكتب بكل بساطة.. و أدخن الأصابع.. حتى جثتي كتبت عليها مايقارب العشرة آلاف كلمة آخرها كان.. أنا إنسان.. وعندما انتهيت أيضاً قمت بقطع الأصابع لأدخنها لاحقاً.. في المعتقل كانت هناك الكثير من الجثث تجوب مخيلتي وكلها ماتت في ظروف غامضة إلا واحدة هربت.. حاولتُ أن ألحق بها علني أمسكها ولكنني فشلت.. هربت ولوحت بكلتا يديها لجميع الجثث.. وداعاً أيها السفهاء..

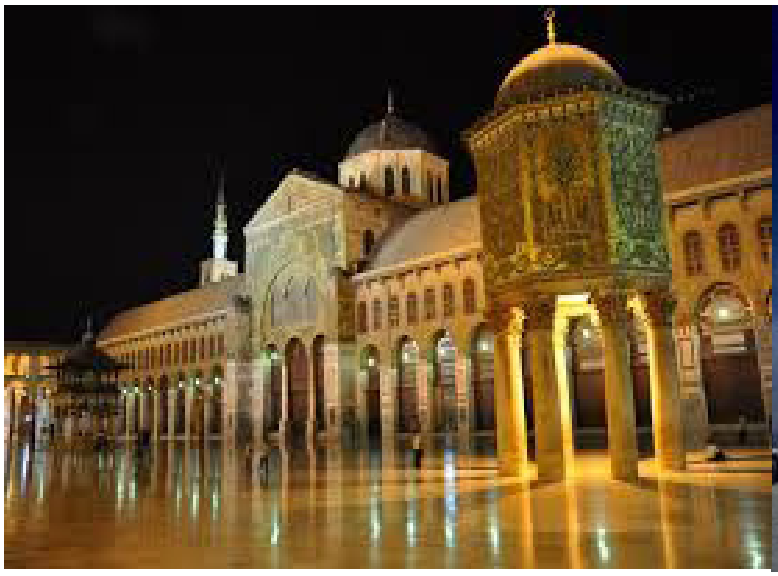
insan.magazasi@gmail.com insan.magazasi insan_magazasi

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٥
2019 - 03 - 10

قضايا اجتماعية - تقارير

فلسطين وسورية .. ألم واحد..

هادي حاج قاسم



.... لم يقتصر الالم في السنوات السابقة على دولة فلسطين وعاصمتها القدس فحسب بل تحول الألم وامتد إلى سوريا وعاصمتها دمشق... حيث كان العرب يتحسرون على المسجد الأقصى الذي سلبه منهم اليهود عنوة واليوم العرب يبكّون على المسجد الأموي الذي سلبه الفرس منهم عنوة أيضاً وفي كلا الحالتين ... هدن العار التي وقعها أصحاب القرار لصالحهم الشخصية كانت كفيلة بتمزيق أحشاء البلاد العربية و إفراغ سكانها الأصليين؟ لاجئوا فلسطين الذين تشردوا في الدول العربية نفسهم تشردوا ولكن في بلاد الغرب... لان أبناء جلدتنا ومن بشاركنا وحدة المصير والأرض واللغة والمعتقدات والدين رفضوا قبولنا عندهم.... ليأتي كافر ويستقبل هؤلاء المسلمين ويعاملهم بإنسانيته... اكتشفنا على مر العصور أن العدو العربي أخطر بكثير من العدو الغربي.... وأن الصهاينة استباحوا حائط المبكى بقوة السلاح كما استباحوا المسجد الأقصى و.و.وكل شيء. بالمقابل ابناء جلدتنا يستقدمون القتلة والسفاحين ليتلذذوا برؤيتنا نتعذب بأشد وأنكى أنواع العذاب ليجلسوا ويروا كيف أن الفرس يسرقوا منا جلقة ودمشق الياسمين والمسجد الأموي الكبير لتتعالى أصوات اللطميات ونداءات الشرك التي لاتغني ولا تسمن من جوع سوى أنها عبارة عن طقوس مرعبة هدفها دب الخوف والرعب في نفوس السكان الأصليين والذين لم يتأثروا بموجه التغيير الديموغرافي الحاصل في المنطقة .... في كلا الحالتين خسر العرب رمزين من الرموز الدينية القديمة وكلاهما في أراضٍ مباركة ، لاذنب لهما إلا أنهما خلقا على أرض عربية مطموع بها وبخيراتها وبتراثها وبآثارها، وكلا الأرضين يحكمهما سفيها دمرها وجلب الغريب ليعي الفساد في الأرض لأجل المناصب واقتسام الدويلات التي تسهل إحتلال بلادنا العربية يوماً بعد يوم... فيا أيها العرب... أعدوا العدة لمعركة الوعي وتسلحوا بالفكر والمعرفة... فعدوكم مراوغ والحرب صعبة ومعقدة وتحتاج تفكير استراتيجي وإلا... فإنكم ستندمون حين لا ينفع الندم فيا دمشق الياسمين ويا فلسطين الليمون سيعود عطركم فواحاً كما كان وستمزق الاتفاقيات الكاذبة بالرجال المؤمنين الصادقين فيا أيها السنون ... إننا راحلون وإنكم لراحلون..

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٥
2019 - 03 - 10

تنمية الذات

عندما يعتادوا..

أ. هبة صالح رزق

اعتادوا على رسائله اليومية لهم كل صباح ومساء وسؤاله الدائم عنهم وعن أحوالهم وابتسامته وبشاشة وجهه السمح وفكاهته التي يتميز بها عن غيره بالرغم أنهم لم يبادلوه بنفسها لكنه لاينتظر منهم أي مقابل فما يقوم به برغبته لا رغماً عنه.
لكنه إنسان شاءت الأقدار والظروف المحيطه به بأن تنسيه من شدتها ما عودهم عليه فانشغل بها عنهم وماكان منهم وقتها إلا أن ينهمروا عليه بتوقعات و تفسيرات وهجمات عتابية!!
وهو من فئة الناس الذين لا يضيعوا وقتهم في التبرير وصد الهجمات بل يلتزم الصمت ويدخل في قومعته إلى أن يشاءالله ويرفع عنه ما أصابه من أزمات.
لكن البعض لايعقل هذا ويزداد عتاباً سواء بالاتصال أو بالرسائل وربما تنتهي للأسف بقطع العلاقة!
فالنتعلم الفن في التعامل مع علاقاتنا مع من حولنا لابد أن نكون مرنين

ونعطيهم مساحة والأمر فيها متروك لهم، عندما تتواصل معهم اسأل ولاتكرر السؤال ولاتزيد في سؤالك حتى وإن بدوا لكم على غير العادة إنهم بشر والظروف أحياناً قاسية قد تبدل أحوالاً وتغيرك من شدتها حالاً.
فلا ترسم توقعاً معيناً في علاقتك مع أحدهم وتنتظره منه لأنك أنت من سيخذل!
سياسة لعلاقات صحية نحب ونحترم من حولنا لكن لا نعلق قلوبنا بهم ومسيرة حياتنا لن تتوقف على أي أحد منهم.

قلب وأمل..

أسماء الإبراهيم

قلب احتوى خبايا أمل..
قلب صغير الحجم . . سماوي الأماني ..
قلب ما عاد يريد كما أراد..
اكتفى بما يسمى الذات..
جعل ذاته ذاك الوقت
السائر.. لا ينظر عما يحدث..
ادرك تماما بان كثرة
المشاهدة تولد عقم في الرؤية..
ظن ذاته في البداية انه مطر
ويستطيع تقديم ذاته لمن احتاج
ولكن ما كان سقوطه الا ضمن

سيول لا بحار ولا انهار..
في حين تولد عن ذلك دموع في
زمن ما كان بحاجة الى نزيفها..
وان بات الجسد دون عقل فلن يموت..
ولكن لا روح بلا جسد
ولا جسد دون قلب.

insan.magazasi@gmail.com insan.magazasi insan_magazasi

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٥
2019 - 03 - 10

هموم الناس

حديث مع حـــذاء ..

نيرمين الداده

التفت إلى الحذاء وصمتت بضع ثوان ثم نطقت: وأنا أفخر لأنك والدي، حسناً سأقول لهم!، التفت قائلة: يشكركم أبي كثيراً ويعدكم أن أبقى من المتفوقين دائماً بإذن الله.

ضجيج ودهشة يعمان المكان، أفواه مفتوحة وعيون جاحظة، ما الذي يحدث!؟ لا أحد يقف جانبها مع من تتكلم؟ أين والدها الذي كلمته؟ لابد أنها قد جنت! والدها قد مات قبل ثلاث سنوات! نطق أحدهم ما الذي يحصل لك كارلا هل أنت بكامل وعيك؟ أتتكلمين مع حذاء؟ همسات كثيرة، ضجة عالية، طغت على صوت زقزقة العصافير، في يوم مشرق، اجتمع فيه جميع الطلاب مع أهاليهم لحضور التكريم في نهاية العام الدراسي، جرت الأمور بسلاسة والبهجة تعم المكان، حتى نطق المدير أما الآن : نبارك للطالبة كارلا على تفوقها وحصولها على معدل عال، فلتصعد على المنصة لاستلام شهادتها. دقائق وتكون كارلا واقفة على المنصة،

حاملة في يدها حذاء تضعه جانبها ثم تنطق: أود أن أشكر أساتذتي على جهودهم معنا وأنا أفخر لأنك والدي حسناً سأقول لهم، التفت قائلة: يشكركم أبي كثيراً ملأت الدموع عينيها ناطقة لا بل أكلم طيف أبي، أجل هو قد مات لكنه بجانبي دائماً، أثره باقٍ أحتفظ بحذائه الذي كان يرتديه قبل وفاته، فأرى طيفه يقف جانبي كما رأيته آخر مرة، هو ليس هنا لكن طيفه معي دائماً، إنني أرى بسمته فرحاً، وفخره بي يبدو واضحاً في عينيه، أسمع كلماته في أذني، لم أجن لكني حافظت على ذكراه معي.

صعوبة الحياة ..

تقى الزبيدي

صعوبة الحياة تعلمنا الكثير وتكشف لنا مدى نضجنا ومدى الوعي الفكري الذي أصبحنا اليوم عليه .. الكثير منا لم يدركوا معنى أن تكون وحيداً مع ذاتك .. وحيداً ليس بالمعنى أن لا يكون لديك أصدقاء أو أهل وما شابه وإنما وحيداً مع عقلك مع نضجك مع رجاحة عقلك هكذا يكون مفهوم الوحدة ..الحياة أحياناً تجبرك على أن تكون شخصاً آخر غير الذي أنت عليه الآن حتى تتعايش مع الآخرين وهذا يكون أصعب شخصية تجسدها على أرض الواقع حتى تصبح مثلهم تماماً ، ولكن هذا أكثر شيء سيء ، لأنك عندما تتبع سياسة مشابهة لهم لن تكتمل شخصيتك التي أنت تريد أن تبنيها لكي تصل إلى سلمكَ وعالمكَ ...عالمكَ المختلف، عالمكَ الذي تطمح له لكي تصل إلى القمة التي تريد أن تصل أمامها وتقول لذاتك أنك أنجزت و وصلت إلى حلمك ..اجعل ذاتك صماء عن كلامهم .. الكلمات التي لا تجعل منك شخصاً مختلفاً ، اجمعها و ابن بها سلمك الذي تريد أن تصل به إلى نهاية حلمك ، ليس بالضرورة أن تتكلم عن إنجازاتك و أحلامك و حياتك التي تريد أن تعيشها لأنك حتماً سوف تتلقى ردوداً وتسمع كلاماً محبطاً ، هم لم يكونوا سعداء عندما يقولون لك سعدنا بإنجازاتك هم فقط أظهروا جانبهم الجيد وأخفوا عنك جانبهم السيء ليبدو لك وكأنهم أنبياء.

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٥
2019 - 03 - 10

قضايا سياسية

قانون الدولة القومية بين الربح والخسارة..

أ. دينا الزيتاوي

تبنى مجلس الكنيست في دولة الاحتلال الإسرائيلية قانون الدولة القومية الشهر الماضي بأغلبية الأصوات. القانون الجديد يمنح فقط اليهود «حق تقرير المصير» دون غيرهم من مكونات البلاد من مسلمين و مسيحيين و بعض اليهود المقيمين في الخاليهودين يمارسون يهوديتهم بطريقة مختلفة عن الأرثوذكسية اليهودية المتشددة في داخل دولة الاحتلال. وزيرة الخارجية الإسرائيلية السابقة تسيبي ليفني قالت في مقابلة قبل عام: «إن إسرائيل هي دولة قومية ديمقراطية، إنها دولة للشعب اليهودي ... ذلك يعني أننا نعيش ضمن قيم إسرائيل كدولة يهودية ودولة ديمقراطية». أربعة عشرة منظمة إسرائيلية أمريكية تحدث باسمها إسحاق هير تزوق قائلا: «إن السمة المميزة للديمقراطية الحديثة هي وعدها بحماية حقوق جميع الناس، لكن هذا القانون يزيل هذا الأساس الديمقراطي و يوفر الحماية الدستورية للسياسات التي يمكن أن تميز ضد الأقليات». موجها الحديث حول أحقية يهود الخارج في العودة إلي الداخل و ممارسة حقوقهم المدنية بشكل متساو مع يهود الداخل و هل يستطيعون ذلك بعد مرور جيل أو جيلين... رابطة مكافحة التمييز في نيويورك صرحت: «نشعر بالقلق من حقيقة أن القانون يكرس الطبيعة اليهودية الأساسية للدولة، و يثير أسئلة مهمة حول التزام الدولة نحو الهوية التعددية و طبيعتها الديمقراطية...». هذا القانون الذي يتعامل مع الطبيعة اليهودية للدولة و يزيح الطابع الديمقراطي عنها بما يتعارض بشكل أو بآخر مع القانون الخاص بتأسيس الكنيست الإسرائيلي على سبيل المثال، الذي يسمح للأقليات غير اليهودية بالترشح و يعطيهم حق الانتخاب. بعض اليهود من جنسيات أخرى بدأوا بالانسحاب من دعم مشاريع خاصة في إسرائيل بشكل مباشر، حيث أنهم يعتبرون إن هذا القانون حول إسرائيل إلي دولة فصل عنصري. إسرائيل من جهتها تبرر، أن جميع القوانين مبنية على أساس إعلان استقلال إسرائيل عام ١٩٤٧ و ليس هذا القانون فحسب. مورثين كلاين رئيس المنظمة الصهيونية الأمريكية في بيان له قال: «أن القانون هو ملاذ يمكن اليهود من الدفاع عن أنفسهم من الهجمات العنيفة المعادية للسامية في الدول العربية والأوروبية». القانون مصمم لإظهار يهودية دولة إسرائيل بالكامل، و عندما يبدأ التشريع بمثل هذا القانون لا نعرف إلي أين سينتهي المطاف. الطبيعة الاقصائية لهذا القانون القومي اليهودي البحت قد يكون بداية انعزال سياسي واقتصادي، وشعبي أيضا لدولة الاحتلال التي ما عادت تمثل الدولة الديمقراطية التعددية المشرقة الوجه بالنسبة للعديد من الدول الأوروبية و يهود أمريكا. فهل بداية النهاية تأتي من الداخل؟؟.

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٥
2019 - 03 - 10

أدبيات

أنطق الضاد خائفا من زماني ..

د . ريم سليمان الخش

أنطقُ الضاد خائفا ... خانني الوجه
من زماني .. لم يعدْ في المرايا
تائه خانني انكسارُ المرايا ... غابَ عني وظلّه في انحدار
فاقد الوزن مثقل بالمنايا ... طين ذاتي مصدع في الحكاياً
لست أدري حقيقة أيّ وجه * * *
يرتديني مشككا في خطايا ... أنطقُ الضاد
* * * خائفا من زماني

أيّ جدٍّ مكبّلٍ في عروقي ... ووجودي ملغّمٌ بالرزايا
في اصطراعٍ مع الوجود أنايا ... واتهامي ببصمتي
وذنوبي بلعنة تقتفيني ... كان طعنا
ليس إلاي متعب في البرايا ... كاتهامٍ لمريمٍ بالخطايا
* * * * * *

موجع الروح بيدَ أني على ... صادق العهد حاملٌ للوصايا
نازف منذ دهر الدوام صبور ... سوف أحيا بعزة النور أنجو
سوف أمضي إن ربي مخلصي من أسايا
بوجهي إلكانِ سمحا * * *
أهب الحب مخلِص في النوايا ... سوف أمضي
بوجهي إلكانِ سمحا
أهب الحب مخلِص في النوايا

الغربة ..

أ. هبه أبو زيد

في بلادى ... تاريخ إسلام تحطم وسط الدماء ... يكفينى يا رب السماء
كانت الغربة طريقا للوجود ... فمن يبالى بحلم ثورتنا الشهيد؟ ... كم عانت الأرض كثيراً مثلنا ؟!!
كانت الكربى .. تمزقنى ... ومن يبالى ؟ ... كم ذاقت الأعراب ذلاً بعدنا !!!
وتقذفنى عبر الحدود ... ولم تبال كل اسراب العبيد ... عشنا نرافق بالملاجئ حلمنا
وكأن شيطاناً يلاعب دمية ... صرنا عبيداً .. مثلكم ... هبطت ثلوج فوقنا
مغر و ر ة ... دود تكممه القيود ... صرنا رفاتاً
وكأن وجة الأرض أصبح ملعباً ... صرنا عبيداً مثلكم ... صارت الأرواح تبكى حولنا
وكأننا صرنا عرايا مثلهم ... يا كل أذناب باليهود ... عبر أرصفة الجليد
وصارت الدنيا تشاهد خوفنا ... لا تخبرونى الأحرار ... عبر أوتاد الجريد
عبر الريمود ... كم عانينا ! ... عبر مأذنة الشهيد
كانت الأخبار تأتى من بعيد ... فى زمن الطواغيت الصغار ... عبر رائحة الصمود
حمص تحطم قلبها ... لأجل بشار ؟ ... عبر تاريخ المغول
حلب تنادى ربها ... كم عانت الأشجار ؟ ... عبر تاريخ الصليب
درعا تخبئ عمرها ... كم عانت الأطفال ؟ ... كانت القبور تسأل مثلنا
والغوطة يقتلها الحصار ... كم عانت الأرض التى بالله تصرخ ؟ ... ماذا أصاب بلادنا؟
والمسجد الأموي ... يكفيني ما شربت من الدماء ... ماذا أصاب بلادنا ؟

insan.magazasi@gmail.com insan.magazasi insan_magazasi

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٥
2019 - 03 - 10

قضايا إنسانية

حيـــــاة ..

د. فرح الخاصكي

كالحلبة .. تتلقى الضربات .. و لا بد أن تهجم .. و أن تصفع أيضا .. و تلاكم خصمك بشجاعة .. الشجاعة نصف الانتصار .. و النصف الآخر هو أن تتعلم أصول اللعبة و أن تكتسب المهارة في ذلك .. بقاؤك مصدوما .. أمام اللكمات .. متوجعا .. منهارا .. و قد تشعر أنك تلفظ أنفاسك لشدة الوجع .. قد تتقيأ دماء .. و قد تجهض من رحم آلامك قلبا .. لكنك في النهاية لن تجد دمعة تصفق لك .. التصفيق هو حق من حقوق الشجعان فقط .. و لا تصفيق للجبناء .. حتى لو كنت تحب شخصا جبانا .. ستجد نفسك بمرور الزمن .. قد وشمت نفسك بوصمة خذلان و ستتساءل أين ذهب الذي أحببته ؟! .. هو لم يذهب .. أنت فقط قد أصبحت تبصر جيدا .. اركل كل عملاق أمامك و لو أدى ذلك إلى كسر قدمك .. لأن تراجعك من دون هذه التجربة المؤلمة .. موت بحد ذاته .. و ما كسر قادرة الأيام على تجبيره .. لا تترك في نفسك مكانا للوم أو جلد الذات بالتقصير و الخذلان .. فيكفيك شرف المحاولة .. و يكفي روحك طرق جميع الأبواب لترقد بسلام دون أن يعكر صفوها كابوس الواقع الذي يعكس كمرآة جميع مخاوفك التي تخشى مواجهتها .. هل جربت أن تواجه الشبح الذي يطاردك .. قلقك .. أو فكرت بالرد على من جرحك .. أن لا تحاول ابتلاع العلقم لأجل أي كان .. نعم التضحية من شعائر الإنسانية .. لكن حين تتمادى في إنسانيك .. فتغتال الإنسانية روحك .. فتجتث منها الحياة .. فذلك هو قمة اللا إنسانية بل و الوحشية .. الحياة أكبر مما نتخيل في حال أننا جلسنا ننتظر تلقي الصفعات و اللكمات .. و هي صغيرة جدا لو أننا كنا جسورين بما يكفي للمواجهة و المضي قدما رغم ما علق بنا من ندوب .. فما الحياة إلا ندوب تخلفها في روحك .. و كلما كبرت أمامها زادتك جمالا و كانت لك فيضا من الخبرة و الحكمة و سمو النفس .. "الحياة حلوة" هكذا تقول صديقتي التي لم أرها يوما و قد خالفت هذه القاعدة .. فهي تبقى مبتسمة .. بشوشة .. تواجه الحياة كمغامرة .. و ما سميت مغامرة إلا لجهل ما ستواجهه من الحياة .. و بذلك قصارى جهدك للتصدي لما سيطرأ فجأة على صفحات حياتك .. و من الذكاء أن نكون بمرونة تجعلنا قادرين على التكيف السريع و إيجاد حلول بديلة للوصول الى الهدف .. الحياة مغامرة .. تحتاج قرارا حاسما منك .. أن تكون ضاحكا مغامرا في مواجهتها .. أن تكون راضيا بما تملك و ما ستؤول إليه الأمور بعد تلك المعركة .. و الرضا قناعة .. و القناعة حياة سعيدة ..

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٥
2019 - 03 - 10

أدب إنساني

مكاناً قصيًا ..

ندى دخل الله

انزوى بعيداً عن الجميع على ضفة نهره المفترض... ثمة مكاناً لا وجود له على الخارطة جلس وحيداً هناك ... أخذ ينفث دخان المالبورو المهربة ويفكر... حسناً الآن أنا على مشارف الثانية والثلاثين... امتلك بيتاً ... لا والله ولا ظل شجرة استظل به... إذاً أنا من أرباب النعيم الذين لا يجمدون أموالهم في عقار بل يزجون بها في سوق العمل بينما يستأجرون شققاً مفروشة .... مهلاً أي سوق عمل تلك... تالله إنها أشبه بسوق النخاسة... لنعد للبداية أي قبل عشر أعوام ... تخرجت من كلية الحقوق بمعدل لائق... طيلة أعوام الدراسة وأنا أعد نفسي بعهود وأمنيها بأمان وأحلام... سأتخرج لأقيم العدل في الأرض بعد أن مالت كفة الميزان سأعيد الأمور لنصابها ... سأخرج حامورابي الموجود في داخلي والنجاشي الذي لا يظلم أحداً... وقبيل التخرج بقليل جاءتني اللكمة الأولى... توجهت لمكتب شؤون الطلبة مستفسراً عن تأخر النتائج الامتحانية فانتظاري قد طال ولهيب يحرق بي لأنهي مرحلة الدراسة متوجهاً بسيفي المهند صوب ساحة المعركة لأرد حق إمرأة نادت وا معتصماه... أخبرني الموظف حينها أنني لم أتأهل للنجاح ... صدمة من العيار الثقيل لطالب يعد ساعاته الأخيرة في الكلية ومزحة كهذه ستكلفني فصلاً دراسياً كاملاً لإعادة المادة... لكن الأمر كان... تقبلت الصدمة بصدر ممتلئ بالإيمان بشر القضاء والقدر وخيرهما... تبين فيما بعد بأن مدرس المادة أي الأستاذ الدكتور المحامي الذي يناظرنا القانون والحقوق يحتاج أن أهز له كيس دراهمي بالقليل... كما فعل زملائي... بعد استخارات واستشارات أكد لي الجميع بأنني لن أنال وثيقة التخرج ما لم أطرب أستاذي برنين الليرات في جيبه... وعلى سبيل دفع البلاء دفعت المعلوم كما يقولون وتأخر تخرجي فصلاً كاملاً... بفضل من الله نلت شهادتي وتوجهت بكل ثقة لمكتب التوظيف لأودع لدى فئرانهم بضع أوراق يتسلون بقضمها حيث أنها ليست أكثر من ذلك... على اعتبار أن والدي من ذوي الدخل المحدود تحتم علي البحث عن عمل ولو كان خارج تخصصي لأجني بضع آلاف ... كان ذلك العمل محاسب في مطعم للوجبات السريعة... لكن لا تظن أنني حصلت على هذه الوظيفة بالسهل على العكس تماماً لكنها من نصيبي وباشرت العمل المؤقت... الذي استمر حتى يومي هذا... لا أنكر أنه عرضت علي الكثير من فرص العمل الغير شريف لكن حامورابي الذي في داخلي رفض رفضاً قاطعاً مبرراً "الجوع ولا لقمة الحرام" ترقيت في منصبي من محاسب إلى مشرف على المحاسبة في سلسلة مطاعم البيك... صباح هذا اليوم كانت فاجعة وفاة حامورابي المقيم في جوفي وفرغت تواً من دفنه ... اتصلت بأحد الشركات التي عرضت علي العمل كمحام وطلبت إجراء مقابلة وأرسلت لهم سيرتي الذاتية...

insan.magazasi@gmail.com insan.magazasi insan_magazasi

العدد ١٥
2019 - 03 - 10
إنسان
صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف

أدب إنساني

إلى متى سنبقى نجلد ذاتنا ؟! (١)

صابرين علوش

منذ فترة وأنا أتابع تعليقات وكتابات عدد كبير من السوريين وبمختلف الثقافات و التوجهات على مواقع التواصل الاجتماعي المتوفرة بالإضافة الى أخبار الحرب في سوريا ووجهات النظر المختلفة والرؤى المتقاطعة حول الشأن السوري ، فانها أصبحت مصادر احصائية مهمة للمتابع والمهتم في تطوير البلد وانتشاله من قوقعة الحرب ، ومن الأمور التي شدتني وأجبرتني على الغوص فيها لما فيها من تأثير سلبي كبير على المجتمع في ظل ضياع للقيم والمثل العليا التي أفرزتها طبيعة مرحلة الفوضى والصراع هو ما يسميه مستشارو علم النفس بمصطلح " جلد الذات " . لماذا مجتمعاتنا بارعة في جلد الذات ؟!! فما أن نرى انكسار أو هزيمة يلوح في الأفق نصب عليه اللعنات والعطب على هذا وذاك ، ونحمل المسؤولية لسعد وسعود . كل واحد منا ينصب ميزانه ويضع هذا في النار وهذا في الجنة وهذا سيأكل الزقوم حتى أصبحنا فرقاً وشيعاً وقبائل شتى . كلنا تائهون .. كلنا خاسرون .. كلنا مخطئين وخاطئين في النهاية لا رابح بيننا . ترى لماذا لا نتعلم من ابن خلدون الذي قال أن العصبية شرط رئيسي لتكوين الشعوب و الأمم ، لماذا لا نتعلم من أعدائنا ؟! . ما بالنا نتعصب ضد بعضنا بعضا ولا نتعصب مع بعضنا بعضا ! ، لماذا لا نعود لجذر المشكلة الذي طالما بقي موجوداً سنبقى ضعفاء . جلد الذات سيستمر في ايذائنا دون علاج ، سيضاعف حجم العقبات بزيادة اللوم والتعذيب للروح والجسد دون التأمل في أسباب الخطأ . علينا أن ندرب أنفسنا على نقد الذات وليس جلدها ، فالنقد شعور ايجابي يتيح لنا اكتشاف مواطن الضعف والقوة بموضوعية ، نستفيد من أخطائنا ، نتمكن من الوصول لأهدافنا من خلال التخطيط والنظرة الموضوعية ، الشعور الايجابي لنقد ذاتنا ينبع من الرغبة الحقيقية في النجاح والثقة بقدرتنا على الوصول لأهدافنا .

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٥
2019 - 03 - 10

لفتة أدبية

قلم بلغة التاريخ ..

أ. عبد القادر زرنيخ

عند الحقول أزرع أغنيتي
تاريخي كورقة من نسيج الأساطير
يتراقص الياسمين أمام الأعاصير
غربتي شمس
أسدلت أطياف الرجاء
شجرة تسمعني وورقة تكتبني
من ألف العصور لياء الكلمات
عند الصمت تصغي
العصور لأقلامي
حملتك ياشجرة الدر أحلامي
انثريها على الروابي
هذه الحقول مغامرة
بين أقلامي وفلسفة
الروح أمام المعاني
وجن الربيع برحيل القوافي
.....
.....
لغتي غوغائية الهوى
مابين إنسانيتي وبلادي
حروف أزهقت الوعيد

تاريخي مجد وإن تمتم
وراء الصفحات كل العبيد
صمتي لغة أعطت للتاريخ
فلسفة الوطن من جديد
،
حروفي شامخة وإن
تطاولت حثالة العبيد
سأغرق الهوى بأحلامي وينبثق
فجر الحساب وقلمي الصنديد
هذا عصري رغم أنف المتشدقين
عزيز بقلمي وإن
نبحت أقاويل العبيد
.....
.....
ر و ا يتي
أغاريد مابين تاريخ
الهوى وظل الكتابة

ظلي نثر أرق الحروف أمام
ذاكرة الأيام ومجد الحكاية
سأكون أمام واقع الأخيلة
وإن جنت أقلامي بقوافيها
سأرسم فلسفتي ميلادا
لكل قصيدة وعيد
أنا المجد والهوى أغنيتي
أنثر فلسفة الروح
والظل خاشع بهواه
هذه صفحاتي
مطيرة بكل العصور
بكل عصر أمل
وبكل أمل تمتمات
من زمن الحروف
.....
.....

insan.magazasi@gmail.com insan.magazasi insan_magazasi

العدد ١٥
2019 - 03 - 10
إنسان
صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف

إنسان ورياضة

رئيس ريال مدريد السابق يعلنها: هذا هو المدرب الجديد

العربي الجديد

كشف رامون كالديرون، رئيس نادي ريال مدريد الإسباني السابق، عن هوية المدرب الذي سيقود فريق الملكي خلال الفترة المقبلة والتي باتت تحمل في طياتها تغييرا في صفوف الريال بعد سلسلة النتائج المخيبة للآمال والتي كان آخرها التخلي عن لقب دوري أبطال أوروبا لكرة القدم.

وبحسب ما نقلته صحيفة «آس» الإسبانية، فقد أكد رامون كالديرون في حديث لشبكة قنوات «بي إن سبورتس» التلفزيونية، أن مورينيو سيكون مدربا لريال مدريد الأسبوع المقبل بنسبة ٩٠ في المئة، بحسب ما أكده الرئيس السابق للميرينغي.

وأشار كالديرون إلى أن مورينيو هو الخيار الوحيد المتاح للريال، بعدما رفض المدرب الفرنسي زين الدين زيدان العودة لقيادة الفريق، كاشفا النقاب عن أن مورينيو سيصار إلى تعيينه يوم الإثنين المقبل، وقال: «أعتقد أن مورينيو سيعود إلى مدريد بنسبة ٩٠ في المئة. أنا أتوقع أن يكون ذلك يوم الاثنين المقبل».

وأضاف كالديرون أن إدارة الريال لن تتأخر في الاستعانة بمورينيو بعدما أقالت المدرب سانتياغو سولاري، على حد قوله، مشيرا إلى أن الريال «اتصل بزيدان لكنه رفض باعتباره يدرك أنه لم يحن الوقت للعودة إلى النادي».

وقال رجل الأعمال: «مورينيو سعيد جدا بالعودة إلى ريال مدريد، وسعيد جدا لاتخاذ هذه الخطوة». وكان مورينيو قد أشرف على تدريب ريال مدريد لثلاثة مواسم، بين عامي ٢٠١٠ و٢٠١٣، وفاز مع الريال بلقب الدوري وكأس الملك وكأس السوبر الإسبانية، ثم غادر مدريد وتولى تدريب تشلسي ومن ثم مانشستر يونايتد في الدوري الإنكليزي الممتاز، قبل أن تتم إقالته في ديسمبر/ كانون الأول الماضي.

إنسان وصحة

لحماية قلبك.. عليك بالحب!

الأناضول

حسب بيان مكتوب من طبيب أمراض القلب التركي أحمد قره بولوت بمناسبة «عيد الحب» الموافق ١٤ فبراير/ شباط.

قال طبيب أمراض القلب التركي أحمد قره بولوت، إنه ثبت علميا أن الحب يقي من الأزمات القلبية على المدى البعيد، ويطيل من عمر القلب.

وفي بيان مكتوب أصدره الطبيب بمناسبة «عيد الحب» الموافق ١٤ فبراير/ شباط، قال إن الأحاسيس المصاحبة للحب من زيادة ضربات القلب، والشعور بالحماسة، تؤثر إيجابيا على حالة القلب.

وأضاف أن الأزواج الذين يعيشون علاقة سعيدة ومستقرة، ينعمون بنوم هادئ، ما يقلل من خطر إصابتهم بالأزمات القلبية.

وأشار أن الحب يعتبر ترياقا للتوتر، حيث يقلل من إفراز هرمون التوتر «الكورتيزول»، ويحسن من مستويات السكر والكوليسترول، ويحمي الشرايين.

ولفت أن مشاعر الحب تخفض ضغط الدم، حيث أظهرت الأبحاث العلمية أن الأحضان الدافئة وأحاديث الحب تخفض ضغط الدم.

وأوضح أن السبب في ذلك يعود إلي أن مشاعر الحب ترفع من مستوى هرمون الاسترخاء «الأوكسيتوسين»، الذي بالإضافة لتحسينه ضغط الدم، يقوي من الجهاز المناعي، ويقلل من الالتهابات في الشرايين.

وتعمل مشاعر الحب كذلك على الوقاية من الاكتئاب كما أشار قره بولوت، حيث تحفز الدماغ لإفراز هرمونات الدوبامين، والاندورفين، والسيروتونين التي تزيد من الشعور بالسعادة.

وأضاف أن الأبحاث العلمية خلصت أن متوسط أعمار النساء اللاتي يعشن بمفردهن يقل بمقدار عامين، والرجال بمقدار من ٦ إلي ٧ أعوام، مقارنة بمن يعيشن مع أزواجهن.

العدد ١٥
2019 - 03 - 10

إنسان

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف

صورة العدد

جمهورية مصر العربية ..