العدد ١٦
2019 - 03 - 20
إنسان
صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف

ضحايا الإرهاب .. أين الإنسانية ؟

اقرأ في العدد ١٦ من صحيفة إنسان :

مجزرة نيوزيلندا ورقصة الهاكا .. بقلم : مصطفى طه باشا 3

بين التطرف والإرهاب بقلم : نصرة الأعرج 4

سلطة المنطق السياسي التلفيقي بقلم : سامي إبراهيم 5

الإرهاب لا دين له .. بقلم : هادي حاج قاسم 7

بين قوسين .. بقلم : وليد الحسين 6

عجيب أمرهم.. بقلم : هبة صالح رزق 8

سيد الفقاعات.. بقلم : فرح الخاصكي 12

عدالة جاستا وانهيار التحالفات.. بقلم : دينا الزيتاوي 10

عشق لا مثيل له .. 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
الكاتبة العراقية :	نور مصعب

للمشاركة مع صحيفة إنسان عبر البريد الإلكتروني

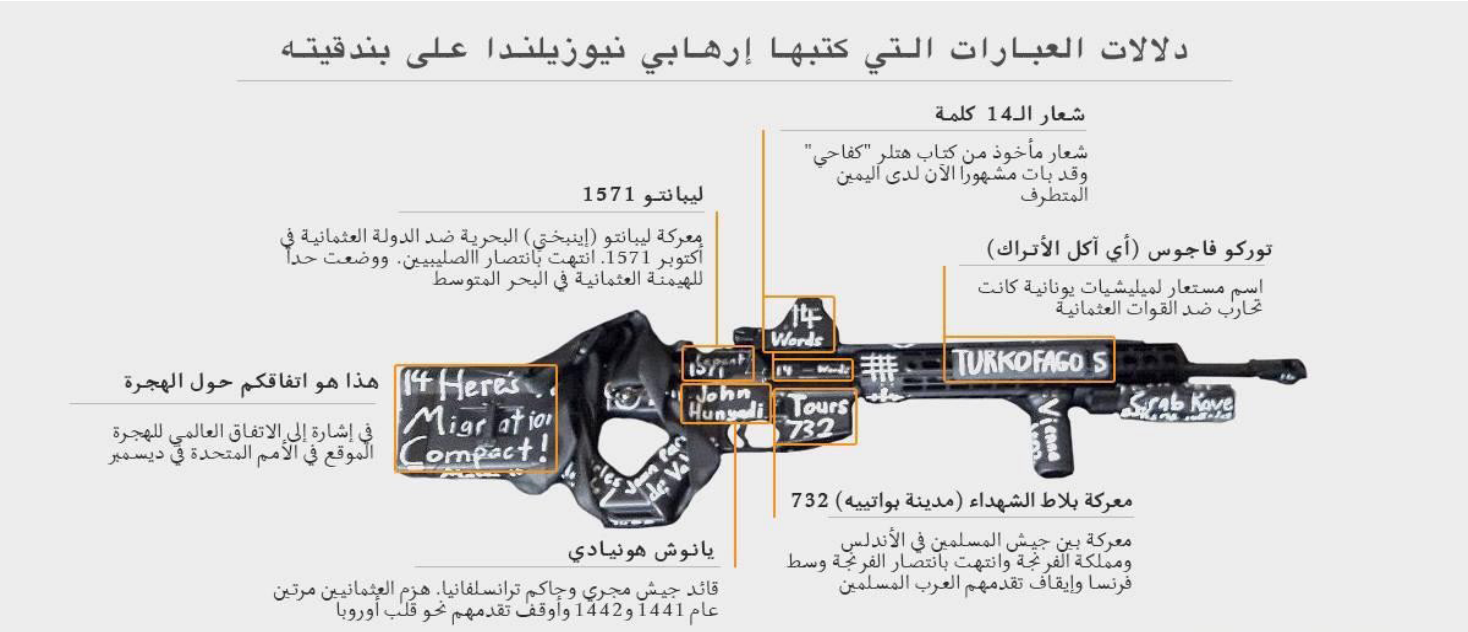
insan.magazasi@gmail.com

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٦
2019 - 03 - 20

كلمة العدد

مجزرة نيوزيلندا ورقصة الهاكا ..

أ. مصطفى طه باشا



لم يجد الشعب النيوزيلندي أفضل من رقصة الهاكا للتضامن مع ضحايا المجزرة الإرهابية التي طالت المصلين في مسجد للمسلمين في نيوزيلندا.

تعتبر رقصة الهاكا من التراث الفلكلوري الشعبي لسكان نيوزيلندا الأصليين فهذه الرقصة تعود لقبائل الماوري الأصليين في هذه البلاد فقد استخدموها في مواضع كثيرة مثل الحروب والأفراح والأحزان وفي هذه الأيام تستخدم هذه الرقصة في استقبال الضيوف وفي الأعراس والجنازات.

قام الشعب النيوزيلندي بالتضامن مع الضحايا الذين قتلوا في العمل الإرهابي برقصة الهاكا تعبيراً عن رفضهم وسخطهم من هذا العمل الذي لا يعبر عن الشعب ولا يمت لهم بصلة وأكدوا تضامنهم ورفضهم لأي عمل إرهابي ضد الطوائف والديانات الأخرى.

وفي العودة للعمل الإرهابي الذي طال مسجد النور في مدينة كرايست تشيرتش بنيوزيلندا الجمعة الماضية والذي خلف حوالي خمسين قتيلاً حيث يعد هذا العمل الإجرامي الأشنع منذ عقود حيث قام منفذ الهجوم ويدعى برينتون تارانت وهو استرالي الجنسية وكان يرتدي ملابس سوداء مموهة تشبه ملابس الجيش بتنفيذ المجزرة ، وقام الإرهابي بنشر بث مباشر أثناء قيامه بتنفيذ المجزرة وبلغت مدة البث المباشر ١٧ دقيقة وهو يقوم بإطلاق الرصاص وقتل المصلين داخل المسجد وحتى عندما خرج قام بملاحقة أحد المصلين الفارين وأطلق عليه الرصاص وقتله.

وفي تعليقات الصحف العالمية والدولية فقد استنكر العالم أجمع هذه المجزرة وقام رؤساء العالم الإسلامي وفي مقدمتهم الرئيس التركي رجب طيب أردوغان بالرد على المجزرة وطالب السلطات النيوزيلندية بفتح تحقيق وكشف حقائق الهجوم الإرهابي، وعلقت صحيفة فوكس نيوز الأمريكية على المجزرة بوصفها " ١٧ دقيقة من الموت " وأغلب الصحف والشبكات العالمية رصدت الهجوم الإرهابي واستنكرت هذا العمل المجرم.

ولا يختلف اثنان بأن هذا العمل الذي نفذه شخص واحد له أيد خفية وتم التخطيط له من قبل مجموعات متطرفة إرهابية تحمل أفكار ماسونية معادية للديانات الأخرى.

ولابد من التذكير؛ بأن السلاح الذي استخدم في المجزرة تم رصد عبارات عنصرية معادية للإسلام وأسماء لقادة صليبيين انتصروا بمعارك ضد الدولة العثمانية، وأسماء أشخاص آخرين ارتكبوا أعمال قتل على أساس عرقي أو ديني.

insan.magazasi@gmail.com insan.magazasi insan_magazasi

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٦
2019 - 03 - 20

حديث البلد

بين التطرف والإرهاب ..

أ. نصرة الأعرج

من أهم ما يواجه عالمنا المعاصر ظاهرة الإرهاب و مما زاد من تأثير هذه الظاهرة الزخم الذي تتناوله وسائل الإعلام بشأن هذه الظاهرة التي تمثل جرائم نوعية تهدد الإنسانية جمعاء، وعلى الرغم من المآسي التي عانتها البشرية من جراء ويلات الحروب التقليدية، باتت تلك الجرائم ذات الوقع الحاد على النفس البشرية فالتطرف بأنواعه الديني و الفكري يمثل أحد أكثر القضايا التي تؤرق المجتمعات الدولية، وتشكل تهديداً خطيراً لنمائها واستقرارها وتطورها ويعد السبب الرئيسي لتفكك وتمزيق المجتمعات وأساس العنف والإرهاب وتكريس لآليات التخلف فمفهوم التطرف من المفاهيم التي يصعب تحديدها، نظراً لما يثير مفهومه من المعنى اللغوي للتطرف، وهو تجاوز لحد الاعتدال النسبي لاختلافه من مجتمع إلى آخر وفقاً لنسق القيم السائدة في المجتمع فما يعتبره مجتمع من المجتمعات سلوكاً متطرفاً قد يكون في نفس الزمكان مألوفا في مجتمع آخر. والتطرف قد يكون دينياً أو طائفياً أو قومياً أو لغوياً أو اجتماعياً أو ثقافياً أو سياسياً. والتطرف الديني يمكن أن يكون إسلامياً أو مسيحيا أو يهوديا أو هندوسيا أو غيرها، كما يمكن أن يكون علمانياً، حداثياً، مثلما يكون محافظاً وسلفياً، فلا فرق في ذلك سوى بالمبررات التي يتكئ عليها لإلغاء الآخر، باعتباره مخالفاً للدين أو خارجاً عليه أو منحرفاً عن العقيدة السياسية أو غير ذلك.

أما الإرهاب، فإنه يتجاوز التطرف؛ أي إنه ينتقل من الفكر إلى العمل، وكل إرهاب هو عنف جسدي أو نفسي، مادي أو معنوي، ولكن ليس كل عنف إرهاباً، خصوصاً إذا ما كان دفاعاً عن النفس واضطراراً من أجل الحق ومقاومة الظلم وكل إرهاب تطرف، ولا يكون الشخص إرهابياً إلا إذا كان متطرفاً، لكن ليس كل متطرف إرهابياً، فالفعل تتم معالجته قانونياً وقضائياً وأمنياً أما التطرف، فله معالجات أخرى مختلفة، وهنا يمكن قرع الحجة بالحجة، و الفكرة بالفكرة، والرأي بالرأي، وإن كانت قضايا التطرف عويصة ومتشبعة وعميقة، وخصوصاً في المجتمعات المختلفة، كما أن بعض التطرف الفكري قد يقود إلى العنف أو يحرض على الإرهاب، بما فيه عن طريق الإعلام بمختلف أوجهه. فالتطرف نموذج قائم على مر العصور والأزمان،

و نقيضه الاعتدال والوسطية والمشترك الإنساني بين الشعوب والأمم والأديان واللغات والسلالات المتنوعة ، ويعني فيما يعنيه ادعاء الأفضليات ، فالأنا أفضل من الأنت، والنحن أفضل من الأنتم، وديني أفضل من الأديان الأخرى، وقومي فوق الأمم والقوميات الأخرى لدرجة الزعم بامتلاك الحقيقة وتلك هي المنشأ للتعصب والتطرف والعنف والإرهاب. ولا يمكن القضاء على الفكر المتطرف والتكفيري ما لم يتم القضاء على التعصب وزعم امتلاك الحقيقة. ولا يمكن القضاء عليه بالعمل العسكري أو المسلح أو مواجهة العنف بالعنف ، عنفان لا يولدان سلاماً، وظلمان لا ينتجان عدالة. فالأمر يحتاج إلى معالجة الظاهرة اقتصاديا واجتماعيا وثقافيا وتربويا ودينيا وقانونيا ونفسيا، خصوصا بالقضاء على الفقر، وتحقيق العدالة والمساواة، وبالتالي خلق بيئة مناسبة لقيم السلام والتسامح واللاعنف، وحل الخلافات بالحوار والتفاهم والمشترك الإنساني. وهذا يتطلب تجفيف منابع ومصادر التطرف و الإرهاب ، لاسيما بالقضاء على أسباب التعصب. والإرهاب داء تقتضي مواجهته و استهداف أسبابه، وتحصين المناعة الفكرية منه ومن الوجهة القانونية يعد كل من الإرهاب والعنف جريمتان تستهدفان ضحايا، لكن هدف الجريمة الأولى يختلف عن الجريمة الثانية، فجريمة العنف تندرج تحت لواء القانون الجنائي ضد أفراد أو جهات محددة، في حين أن جرائم الإرهاب تحتسب على الجرائم ضد الإنسانية، وهي جرائم جماعية وجرائم إبادة وتحكمها قواعد القانون الدولي الإنساني، إضافة إلى القوانين الوطنية. فلا بد لنا من الفكر النقيض الذي تحتاجه مجتمعاتنا، لكي تتجاوز التطرف والإرهاب و الاعتراف بالآخر على قدم المساواة، و الإقرار بالتعددية والتنوع، و نبذ التمييز بجميع أشكاله، والاعتراف بمبادئ المساواة.

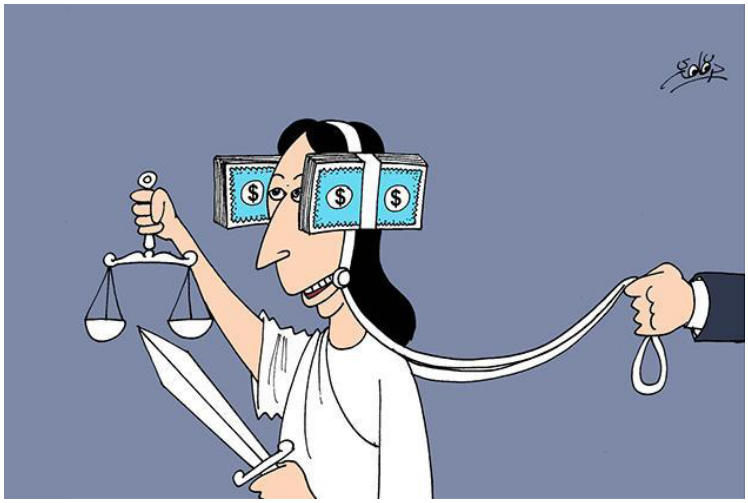
صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٦
2019 - 03 - 20

إنسان ومجتمع

سلطة المنطق السياسي التلفيقي ١

أ. د .سامي محمود إبراهيم

في البداية سيكون علينا إعادة ضبط العالم والبدء من جديد بـ ° الحب للجميع العقل للجميع والعيش للجميع × . والمسألة ليست بسيطة .. وهناك قيم اخلاقية انسانية فوق كل شيء .. ويجب علينا الالتزام بهذه الأخلاقيات.. انه الصراع الأبدي بين السلطة والقوة .. لقد أنشأنا حقوق الإنسان غير القابلة للتصرف .. وعلينا الرجوع إليها ومراجعتها.. ولكن هناك أيضا بركماتية الحكم غالبا ما يتم التذرع بها .. المشكلة الحقيقية هي إلى أي مدى؟ فنحن اليوم نعيش حالة من التأزم على مختلف المستويات سياسيها واجتماعيها واقتصاديها وفكريها، إلا أن أقل الأزمات عناية بها أزمتنا على مستوى الفكر والوعي، فبلد كالعراق بضخامة موارده، واستراتيجية موقعه، يستغرب المرء من تأزم حاله وتردي أوضاعه، كما أن أغلب الحلول تتجه إلى معالجة أعراض الداء دون أصله، فسبب وصولنا لهذه الحالة من التزعزع والاختلال ليس الصراع على السلطة، وإنما سببه قلة الوعي. ولذا شكا الغزالي من غياب الوعي عند الامة، فقال: الضمير المعتل والفكر المختل ليسا من الاسلام في شيء، إذ الغباء في ديننا معصية. ولكي يباع الغباء ويسوق الشقاء يكفي أن نجد لذلك صيغة. هكذا غنى الغرب سمفونية الحداثة على وجه القمر. والشمس التي رافقت ابن رشد الى ان تجاوز وادي الشرق الكبير تركته في مغيب الغرب يغرق في التنوير ويتمتع بنعومة الحداثة السائلة.. جعلته يحاور الوجود بلغة الوعي، ولذلك يتعين علينا استعادة هذه اللغة ومنحها الكلمة من اجل الشهادة على جرائم التيار الظلامي الذي قام بتخريب روح العصر. فقد ظل سؤال الوعي مقلوبا لأن العدمية مزقت الكينونة ولم يعد الوجود سوى مصدر للوهم والفزع. ففي عالم مشحون بظواهر الظلم التي تمزق كبد العاقل كما يتمزق قلب المؤمن من دلالات الفسوق والتفريط في المقدسات على مذابح الشهوات، يستهلك الضمير ويصبح العري الفكري والأخلاقي سمة العصر بامتياز. تحول



العالم إلى لعبة كونية خطيرة تحكمها القوانين السائلة ونهايات اللايقين. بيع الضمير العالمي في العلن، وحين سرق رغيف الجوع اجمع الساسة على استباحة طينه واجزموا بمصيره إلى سجون العذاب. وها هي الأرض تفرش عناءها على منصة الزمن تتقصى خطى الضمائر وتحمل الإنسان فينا أمانة . فحين رمى عقل الحداثة الغربية موقفه من الوجود استيقظ نتشة قائلا: أين الإله؟ أنا سأقول لكم ذلك! لقد قتلناه أنتم وأنا!! لكن كيف فعلنا ذلك؟ ألم نندفع في منحدر لا قرار له؟ ألسنا نتيه صوب عدم لانهائي؟ لذلك تبدو العودة إلى مراجعة الوعي بالذات ضرورة ملحة لبحث جذور الازمة التي نعانيها. فمعظم الرؤى والتصورات التي يتبناها خطابنا الفكري متطرفة وغير مكتملة بل ومثيرة للسخرية.. لذلك بقيت انسانيتنا مهدورة من قبل الطاغية المتسلط. وهذا كله تحركه الخلفية المعرفية للغرب بكافة ابعادها السلطوية وتغذيها النزعة الامريكية العابرة للقارات. وهكذا نتيجة الشعور باليأس يحاول وعينا المؤدلج بأن يخضع حياتنا للمصادفة وينفي لدينا الشعور بالمسؤولية والوعي بحقيقة الوجود. كل هذا ادى الى انهيار المستقبل ذلك البعد الإنساني المهم وأصبحنا نحكم الظن والاحتمال.. وهذا ما يفسر عداواتنا وحروبنا الطائفية وقلة وعينا وحيلتنا وهواننا على العالم. هكذا تنتصر العقلية الامريكية وايديولوجياتها...

insan.magazasi@gmail.com insan.magazasi insan_magazasi

قصة وإنسان

بين قوسين ..

أ. وليد الحسين

أن تمضيَ يوماً كاملاً دون طعام أو شراب أمر يدعوك للضحك بطريقة مقززة.. الضحك مرض أصابني اليوم فجأة.. أرجوكم لاتضحكوا.. قطعة نقدية من فئة العشر ليرات تنخر قلبي بقوة.. أحاول إخراجها دون عمل جراحي عن طريق أحد الأوردة الواصلة بين القلب والمعدة.. أقفز.. أسعل.. أرقص.. أقف على رأسي.. هي محاولات لاستجرارها نحو المعدة ومن ثم طرحها خارج الجسم.. أحدهم يرتد عن دينه في بلاد الواق واق فيحكموا عليه بالقصاص فوراً دون الرجوع إلى الأسباب التي جعلته يتخلى عن دينه.. ياإلهي ما أغباهم.. من فوائد الحرب أن تجتمع بثلة من الشباب لاتعرفهم على منسف مليء باليبرق.. أحد الأطباء قال لي مرة أنت ياوليد عبء ثقيل على الكرة الأرضية ومن وقتها بدأ شعر رأسي يتساقط.. ضرس العقل لدي ينمو بطريقة ملتوية لاأدري لماذا.. يبدو بأنني سأبقى طفلاً.. أخرج إلى الشارع لأتنفس قليلاً.. ظلام دامس.. هناك صوت غريب يخرج من حاوية القمامة تلك التي لاتبعد سوى أمتار قليلة.. أقترب منها بهدوء.. قط يمارس العادة السرية في هكذا

ظروف.. هنيئاً له.. لأبدو متوازناً بعض الشيء أنا بحاجة إلى وعاء كبير مليء بشتى أنواع الشوكولا وبحاجة أيضاً إلى ثدي إمرأة في الخمسين من عمرها أرضع.. وأرضع.. وأرضع حتى أغفو.. بومة بنية اللون تحوم فوق رأسي.. هي ليست نذير شؤم كما يقول (أسيادنا العرب).. للخروج مما أنا به بحاجة إلى أحد الأنبياء أن ينزل على الأرض ويرى.. كمية لابأس بها من الجرائد الصباحية أقرأها.. هناك خبر استوقفني.. دراسة تقول بأن وجبة الإفطار مضرة جداً جداً.. هي فعلاً مضرة لماذا تتناولونها..؟ لنضرب عن الطعام من الآن.. أفكر مليا باستبدال قلبي بحجرة برتقالية اللون.. الكتابة في ظل هكذا ظروف أصبحت أمراً مقرفاً لدرجة أنني استفرغت عشر ليرات دفعة واحدة.. سأنام قبل أن يشتد الجوع فمخيلتي تصرخ.. أغلقوا القوس..

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٦
2019 - 03 - 20

قضايا اجتماعية - تقارير

الإرهـــاب لا ديـــن لـــه ..

هادي حاج قاسم

كلنا رأينا مجزرة السفاح الذي هاجم مسجد النور في نيوزيلاندا والذي راح ضحيته للأسف ٤٩ شهيداً وأكثر من ٢٠جريحاً حيث قام مرتكب هذه الجريمة النكراء ببث مقطعاً مرئياً على وسائل التواصل الاجتماعي مباشراً منذ بداية تنفيذه للجريمة حيث بقي وهو يقتل حوالي ١٦دقيقة فبعد أن أشعل الكاميرا المحمولة على الرأس قام بجلب السلاح واقتحم المسجد عنوة وبدأ بإطلاق النار بكل وحشية وعنصرية مستخدماً سلاحاً آلياً صناعة إسرائيلية وذخيرته إسرائيلية استمرت ١٦ دقيقة دون تدخل البوليس في المنطقة مع العلم أقرب مخفر يبعد اثنان كيلو متر فقط الغير ((٢٠٠٠)) متر... دون أي تدخل حصل أثناء الجريمة...

كان السلاح يحمل عبارات عنصرية حاقدة للمسلمين من تواريخ وأسماء غزاة للحضارة العثمانية مع أسماء معارك خسر فيها العرب المسلمون حروبهم ...حيث قام الجاني باستفزاز تركيا صاحبة الخلافة العثمانية سابقاً حيث أن إحدى الجمل كان المقصود بها تركيا حول كنيسة آية صوفيا سابقاً حيث استنفرت تركيا وصعدت من حديثها مع نوزيلاندا وأرسلت وفداً بقف بجانب أسر ضحايا وشهداء مجزرة النور....وجدنا غضباً وحشوداً عارمة تجتاح دول الغرب وبالأخص أوروبا ولكننا لم نشهد أي استنكاراً أو أي تصرفاً عبر العرب من خلاله عن هذه الجريمة البشعة.....وبالأخص دول الخليج.. حيث من المعروف عن أهل الخليج بأنهم يقومون بتعزيه أي دين يفقد ضحايا ويصنفونه بالإرهابي أما بالنسبة لهؤلاء المسلمين الأبرياء ... إلى الآن لم يعترف أحداً بأن هذا العمل الإرهابي إرهاباً... ولماذا؟ هل فكرة الإرهاب مرتبطة بالمسلمين؟ هل هم راعون للإرهاب أم الغرب؟ كلنا نعلم أن الإرهاب صنيعة الغرب والماسونية وما حدث في الزمن المنصرم من أحداث وحروب كان الغرب هو مرتعاً للإرهاب بدأ من قتل الهنود الحمر وسرقة أمريكا منهم مروراً بالحروب الصليبية والحروب العالمية الأولى والثانية .. لاحتلال العراق.... إلى الآن التاريخ يعلم من هو الإرهاب لكن الجهلاء العرب هم الذين يصرحون بأن الإرهاب رمز يرتبط بالإسلام.... في النهاية جرائم قصف الباغوز بالقنابل الحارقة والنووي خير دليل على أن نعرف من هو الإرهاب ومن هو راعي الإرهاب ومن الذي يقوم بالحملات الوحشية ضد المسلمين ومن يقوم بتمويل الحروب على المسلمين بحجة الارهاب ووجود أسلحة دمار شامل كما بالعراق وقصف الباغوز بالكيماوي بحجة وجود تنظيم الدولة.. كل الأنظمة العربية هي الطفل المدلل للماسونية العالمية التي تهدف إلى مسح الإسلام أعيدوا أمجاد الكيان المسيحي... ولكن الاسلام ان حاربوه اشتد وإن تركوه امتد.... وليعلم الجميع... أنه يموت مسلماً يعتنق مكانه خمسة من الغرب... فالإسلام يحفظه الله بحفظه.. الإسلام بك أو بدونك سينتصر ولكن أنت بدونه ستخسر...

insan.magazasi@gmail.com insan.magazasi insan_magazasi

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٦
2019 - 03 - 20

تنمية الذات

عجيب أمرهم..

أ. هبة صالح رزق

الاختلاف سنة الكون ولا ضرر في الاختلاف ولكن شرط أن لا يكون سبب للخلاف والمشاكل بين البشر، حتما كل إنسان يحمل أفكار تختلف عن الآخرين وليس بالضرورة أن تتوافق أفكار البشر كلهم بل الاختلاف يولد الإبداع والحركة والحماس في المجتمع. البعض يختلفون معك وينحازون لآرائهم، لا يريدون منك نقاشاً بل اعجاباً بأقوالهم. لا يؤمنون بمفهوم اختلاف وجهات النظر ولا يحترمون أحوال بعض البشر. يصرون على أنهم الناضجون وأنك المخطئ وأنهم الصائبون. يدعون فهم كل ما يدور حولهم، ويتحدثون في كل شئ و إن تحدثوا عليك أن تنصت لهم فهم يفقهون بالفطرة و أصحاب خبرة!! وإن أخطأوا فلهم الحق وإن أنت أخطأت فتصيبهم فجأة الحساسية المفرطة. لا يدركون معنى اختلاف أنماط السلوك عند البشر بل فلسفتهم أن تكون على شاكلتهم وتستمتع معهم وتكون ضمن قائمة المقربين إليهم وإلا فأنت من المغضوب عليهم. يضعونك داخل إطار المبادئ والقيم فيصدرون عليك الأحكام كثيراً وينتقدونك على تصرفاتك ثم يقومون بمثلها عجيب أمرهم!

الاستمرار أساس الحياة..

تقى الزبيدي

تجبرنا الحياة على تعاطي مشاعرٌ غير التي اعتدنا نحن عليها وذلك لأنها بكل بساطه الحياة غير منصفة ... كثيراً من الفتيات حقوقهن مغتصبة بحجة العادات والتقاليد البلهاء و مبدأ الرجل له الحق و على انه القوام . لأول مره أشعر أنني ممتن للظروف التي جعلتني أغادر جميع الأشخاص لألتقي بنفسي مجددا .وجعلتني أكثر قوى وبقاء وحتى ثبات ..أنا التي حاربوها من أجل احلامها لكنها صمدت بوجه كل هذه الأمه بشموخ وإصرار وعزم ..انا القوية التي لا زالت واقفة بوجه هذه الحياة رغم الماضي الأليم والحاضر المؤلم والمستقبل المجهول ... لا تجعلي من كلامهم ضعف واجهت زمام الأمه وقفي بوجه الحياة ...تفاءلي وواجهي

بقوة فأن بعد الليل صبحٌ يرتسم وأمل مرسومٌ على هيئة طفل صغير وابتسامة جندي جريح ...لا تجعلي الذكريات القاسية عائق بطريقك حاتك ارسميها ببهجة وليس ببكاء .. كوني ممتنه الى كل شيئ جعلك هكذا تغادرين الجميع ولم تلتفتي.

insan.magazasi@gmail.com
insan.magazasi
insan_magazasi

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٦
2019 - 03 - 20

هموم الناس

أنثى بين السطور ..

نيرمين الداده

إنها تمتلك موهبة عظيمة، لاتكف عن الأمل، تضحك وكأن لا بؤس في أعماقها، مزاجها متقلب، عنيدة تحب أن تفعل كل شيء برغبتها، متفردة ومثيرة للحياة. تفاصيلها مهلكة، جنونية في الحب والغيرة، روح طفلة لكنها تملك عقل أنثى ناضجة، تنقلب في أشياء إلا الهوى فهي ثابتة تبالي كثيراً حتى وإن تجاهلت، بسيطة للغاية و حالمة، تعطي رغم ما تفقد، ابتسامتها رغم الحزن فاتنة، جميلة لأن هي هي دون تصنع. بارعة في أن تخفي وتظهر عكس ما بداخلها، حذقة في أن تجعلك تراها ثابتة حتى وهي تسقط، تسند وهي الأشد حاجة للسند. رغم ما تفقد فإنها أكثر ما يعطي، لا تشتكي رغم أن عينيها تنطق شوقاً لأن تعيش، لا تثقل على أحد وهي الأشد حاجة للاحتواء والكلام. و إن عاتبتك فهي تحبك، إن تحدثت كثيراً فإنها مطمئنة لكنها حساسة للغاية فتتوقع رداً وفي الغالب لا يأتي، قلبها مليء بالخيبات. رغم ما انطفأ بها و فقدت، رغم وحدتها وتعبها إلا أنها صامدة وتقاوم، تجعلك تنبهر كيف لها أن تصمد رغم ما تمر به، كبريائها قاتل، تسعى بنهم دائم لتطوير ذاتها لا تقف عند العثرات طويلاً، تنظر أين كان الخطأ، تأخذ شهيقاً مليء بالأمل .. بأن القادم سيكون أجمل...

هدوء الليل ..

أسماء الإبراهيم

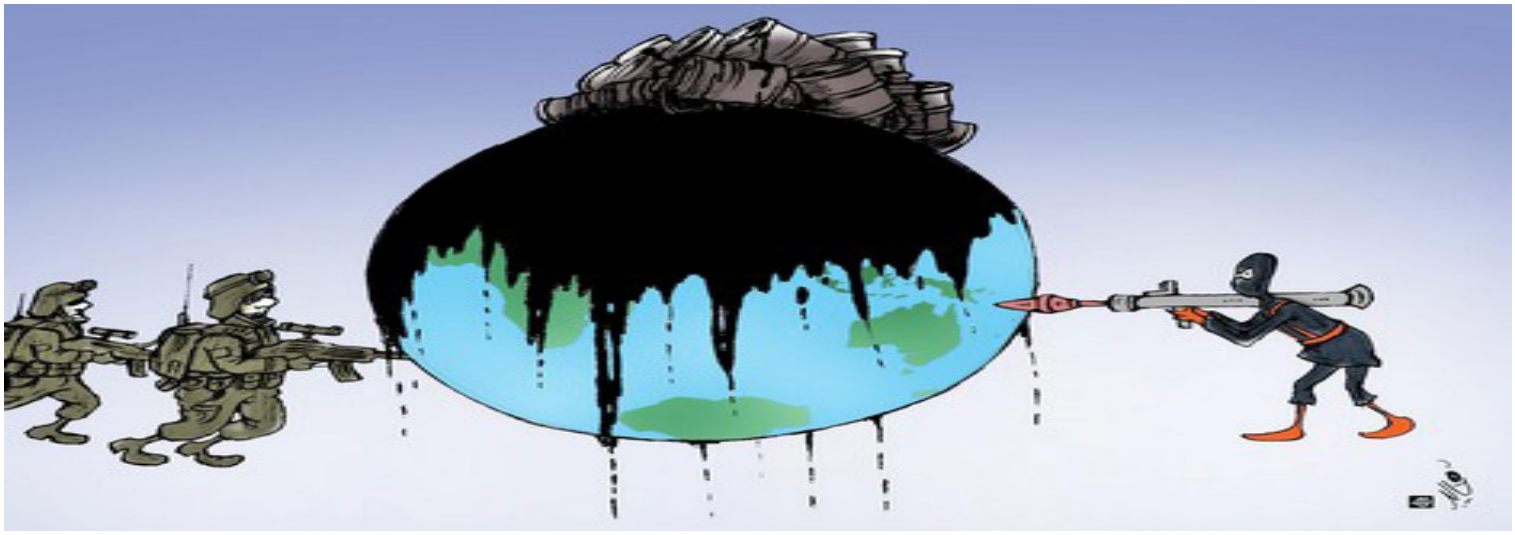
أتى الليل.. وأتى معه ظلامه.. أتى السواد الحالك.. أجلس في مكان طليق.. تارة يأتي الهدوء.. وتارة يختفي.. وكأنه لم يأتي.. هدوء الليل يعرف عند سماع نباح الكلاب.. هدوء الليل يعرف عندما لاتستطيع أن تتكلم وفي قلبك الالاف من الأشياء تحتاج أن تتكلم بها.. هدوء الليل أتاني وانا انظر إلى الباقي وكأنهم لا يحملون اي شيء في قلوبهم سوى الفرح..ماذا هذا الهدوء يا ترى؟؟؟ هل الهدوء هكذا.. هل هذا هو الذي يطالب به البشر من أجل راحتهم... ما هذا!!.. ألم.. حيرة.. وجع.. ضياع.. وتجتمع مع كلمة الهدوء.. ما الذي جمعهم يا ترى!؟.. هل التعاكس؟.. أم تلك الحروف؟..لطالما اتوا من نفس المصدر.. لا أعرف.. ولكن ماذا؟؟هدوء وظلام؟.! . هدوء وسواد؟.!هل يا ترى الهدوء يأتي بسبب ذلك؟..لربما كان هكذا..اجتماعهم كمل بعضهم.. اجتماعهم عطى بعضهم.. ما هذا؟؟هل كل من يطالبون بالهدوء يعانون.. يبكون.. يتألمون.. ما هذه الدنيا يا ترى؟؟. نطلب أشياء.. ونعطي أشياء.. على الرغم من أننا نحن لسنا نحن.. ولكن من نحن؟؟أنحن الذين يعاقبون أنفسهم بالصمت.. أنحن الذين يعاقبون أنفسهم بالعذاب.. يعاقبون أنفسهم بماذا يا ترى.؟؟.اهكذا يأتي تلك الذي يطلبونه لا أعلم..ولكن هذا قد يريح أنفسنا لوقت قصير.. لذلك الوقت الذي نكون فيه قد تدمرنا..

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٦
2019 - 03 - 20

قضايا سياسية

عدالة «جاستا» أم انهيار التحالفات الدولية؟

أ. دينا الزيتاوي



قانون جاستا الذي اعتمد من مجلس الشيوخ الأمريكي في مايو من عام ٢٠٠٦، و اقر في عام ٢٠١٦، هو قانون يسمح بمقاضاة الدول التي يعتقد أنها راعية للإرهاب أو في التخطيط له في حال تنفيذه على الأراضي الأمريكية. يحق لكل مواطن أمريكي متضرر في الولايات المتحدة الأمريكية أن يقيم قضية ضد الدولة التي يتهمها برعاية الإرهاب الذي تسبب له بالضرر، و يتهمها بالإرهاب و يحكم له محلياً من قبل القضاء الأمريكي بتعويضات. هذا القانون يعد سابقة تاريخية في القانون الدولي فهو ينزع حصانة الدول و يخل بالمنظومة السياسية الدولية و باتفاقيات الأمم المتحدة جميعها. لذلك كان أول من اعترض على هذا القانون هم أعضاء الاتحاد الأوروبي. الكثيرون يرون أن هذا القانون هو نوع من العبث الممقوت و ابتزاز سياسي لا مبرر له، حيث أن الولايات المتحدة الأمريكية لا تستطيع تطبيق هذا القانون أساساً في جميع ولاياتها، التي تمتلك قوانين خاصة بها. تتمحور مشاكل هذا القانون بأنه سيطبق داخلياً على الأراضي الأمريكية و بقضائها الذي يعاني الكثير من المشكلات أصلاً، و التي تتنافى مع القانون الدولي عموماً، مثل أن القانون الأمريكي يأخذ بالسوابق، فأي دولة يكون لها سابقة أيا كانت ستعاقب وفق القانون الأمريكي، كما أن القضاء الأمريكي يعتمد على المحلفين، و هم في النهاية من البشر الذي تمت تعبئتهم من الإعلام و غيره ضد الإسلام و الدول الإسلامية، و لا يمكن محو صور اقتران الإرهاب بالدول الإسلامية من أذهانهم في لحظات. و هم بطبيعة الحال غير حياديين بسبب طبيعتهم البشرية. هذا بالإضافة إلى أن القانون الأمريكي يبالغ كثيراً في مبالغ التعويضات التي يتم الحكم بها في أي قضية صغيرة كانت أم كبيرة. عملية إصدار القانون و تشريعه في الولايات المتحدة مرت بحوادث صادمة مثل رد الفيتو للرئيس الأمريكي أوباما، في سابقة لم تحدث في مجلس الشيوخ من قبل، و صوت المجلس بالإجماع على القانون عدا صوت واحد فقط. كما رفض مجلس الشيوخ جميع التحذيرات التي أطلقها رؤساء المخابرات و وزراء الدفاع من أن هذا القانون سيفقد أمريكا الكثير من الحلفاء. أما بالنسبة للدول الأخرى، و أقصد دول العالم الإسلامي و الدول العربية كافة بلا استثناء، فقد تبين جلياً أن لا حلفاء لهم في البيت الأبيض أو في مجلس الشيوخ، حيث استثمرت الدول في الحكومات الأمريكية المتعاقبة و الزائلة، بدلاً من الاستثمار في المؤسسات التشريعية الدائمة. هذا القانون قد يبدو بأنه حامي لمصالح الأفراد الأمريكيين لكنه كالسوط المسلط أيضا على المصالح الأمريكية داخليا و خارجيا، حيث أن الدول ذات السيادة لن تقبل بحكم قاض مغمور في ولاية نائية ضدها مهما بلغ الأمر. وقد تهدد بسحب و تجميد مصالحها مع الولايات المتحدة الأمريكية... حيث بدأت العديد من وسائل الإعلام الأمريكية بالتلويح بهذا القانون في وجه دول بعينها مثل المملكة العربية السعودية و الجمهورية الإسلامية الإيرانية.

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٦
2019 - 03 - 20

أدبيات

عشق لا مثيل له ..

د . ريم سليمان الخش

وعشقك السيل لاحدٌ ولا وسطُ ..
خير الامور إذا عاينتها الوسط
إلا هواك ففيه العنف والشطط
وأجمل الحب حب لا حدود له
يفجر الأرض بركانا وينبسط
فلتحرث الغيم ثم الوجد تزرعه
كي يعشق الأرض منثالا وتلتقط
فيثمر الحقل اشجارا بطعم جوى
عل النفوس بسلك العشق تنخرط
طعم المشاعر دراق وأطيبهُ
لثم الشفاه إذا مالحب مختلط
أحتاج طعمك ثوريا ومحتدماً
يزلزل الروح في غوغائه اللغط
أحتاج مزنك ياذا الرعد منسكباً
مثل الجواهر حول الجيد تنفرط

من قال قلبي صوفي ومعتزل؟!!
كلا ...وأجمل ما في قلبي الغلط !!
تعال وامنح لهذا القلب تذكرة
نحو الجحيم ولن تلقاه يشترط
أحبك النار والأشواق لاهبةً
أحبك الجارف المهمور إذ يشط
* * *
كل الجوارح خير في توسطها
وعشقك السيل لاحد ولا وسط

مصفوعـــــة ..

أ. هبه أبو زيد

مسجونة داخلى فيثور قلبى
لست من حديد
أوتار قلبى مقطعة
وتصرخ : لن أتحمل المزيد
محبوسة مثل طفولتى
قد خانتنى دنيتى
منذ زمن بعيد
قد خانتنى كلمتى
فأصبحت أشعارى من نحاس
من لهيب من أساطير العبيد
قد خانتنى دمعتى
قد روتني حتى صارت مقلتى
مثل شحاذ يهلل
انجدونى .. أضحكونى ضحكة
أخرجونى من هنا
اقتلوا حزنى القعيد
محبوسة كلمتى وحروفها مروية
بأسرار تاريخ مزيف
ومشاعر الحب المزيف
وأخبار عالمنا المزيف حول أحلامى أدور
فتبعنى أحلامى فى سوق الزهور
يعصرنى زمن الأوغاد
اترنح مثل العصفور
خلف جدران العقول اثور فى صمت
أفكار غريبة حريتى مقبورة
تحت احذية النعاج
وانا مقبورة بمشاعرى وسط النعاج
حريتى أأقول : لا
فى زمن النعاج يا سلطاواى
قد اقنعتنى بالصمت
بعد الخوف والمذابح القاهرية
قد أقنعتنى بالصمت
بعد الصمت .. بعد الصمت
فأعيش فى خوفى
خلف الدمعة السرية
مشاعر مريبة تزورني
وندور حولى مثل أمى
فى أحضانها أسكن
فى صحوها أصرخ فى عصرها أسجن
مثل أمى .. هى ساذجة
يكفيها القليل فى قلبى زرعتها
صفصفة حمقاء لن تثمر الزيتون
ولن يبقى من عطرها نفحة
ولن تهدأ بكلام الأصدقاء
مقهورة مشاعرى مثل أيام الطفولة
محرومة من فرح الشباب
مقهورة .. مثل تاريخ تحسر
أتضيع القدس فى زمن الذئاب !!؟

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٦
2019 - 03 - 20

قضايا إنسانية

سيد الفقاعات ..

د. فرح الخاصكي

بين السماء و الأرض وجدتك .. جالسا على حبل أحلامي الطويل .. تضع رجلك اليمني فوق اليسرى .. مطوقا خصرك بيدك اليسرى .. و يدك اليمين على وجنتك .. منتظرا .. يبدو أنك انتظرت طويلا .. و أظن أنك الانتظار قد سئم وجودك .. فولى هاربا .. فاستعدت هدوءك .. جمالك و رونقك النضران يثيران رغبتي في النظر إليك .. فتختفي و تظهر من جديد و كأنك السراب .. ثم قررت أن تلاعبني .. بدأت بإرسال الفقاعات إلي واحدة تلو الأخرى و بأحجام مختلفة .. ما إن تصل بقربي حتى تنفجر .. حاولت مرارا أن أمسك بإحداها دون جدوى .. يبدو أنك تحب أن تتسلى بإضاعة وقتي .. و يصيبك المرح حين تراني أتلقف المقالب من هذه الفقاعات التي لا تلبث ان تنفجر في وجهي تاركة آثارها الرذاذية الباردة على بشرتي الساخنة لشدة الخذلان فتزداد رغبتك بإرسال المزيد منها .. ثم تقرر أن تتوقف لتعود مرة أخرى لنفس اللعبة حين تنقطع بك السبل عن إيجاد وسيلة تسلية أخرى .. فلا يبدو عليك الإرهاق أبدا .. و لأنني لا أحتمل المزاح كثيرا .. ليس لسوء مزاجي و لكني لا أحب أن أكون على خانة فراغ أحدهم .. أتلقف

حسن النوايا من سوئها .. قررت أن ألاعبك بلعبتك .. أحضرت بالونات كثيرة ملأتها بالهيليوم .. و أرسلت في داخل كل منها أمنية .. وشوشتها بالدعاء .. حصنتها بالمعوذات .. قبلتها .. و أرسلتها إلى السماء بحب و شغف .. فتطايرت جميعها و لم تصطدم بحبلك الذي أوهمتني به .. بل تجاوزتك و ارتفعت كثيرا .. و لن تعلن عما بداخلها إلا حين تكون في أياد أمينة .. أمسكت طرف الحبل و هززته .. أردت أن أشعرك بالخوف .. كما فعلت بي سابقا .. أن أعزف على حبالك المتهالكة .. أشعرك ببعض الذعر من أن تقسط أمامي متهالكا .. لأنني بكل تأكيد لن أقوم بتجميع أوصالك .. و لا حتى دفنك .. أيها السيد الحظ .. يا سيد الفقاعات .. الوداع .. فأمنياتي لها رب كريم يسمع الأمنيات و يجيب الدعاء .. فيرسلها إلي على هيئة فرح ..

insan.magazasi@gmail.com insan.magazasi insan_magazasi

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٦
2019 - 03 - 20

أدب إنساني

القراءة أسلوب حياة ..

ندى دخل الله

سألوها : كيف أقنعت طفلك بالقراءة بدلاً من اللعب بالأجهزة الذكية ؟ أجابتهم : الأطفال لا يسمعوننا .. بل يقلدوننا بشكل أو بآخر أولادنا انعكاس لنا، حتى ذلك العاق أو الفاشل دراسياً أو الجبان الكاذب المحتال المرهف الإحساس جميعهم نحن من غرسنا بهم هذه البذار... قرأت يوماً أنك وبمنصبك الأبوي أو منصبك الأمومي من تعلمون أبنائكم خلقهم، لكونك صارم لا تقبل النقاش تعلمه الاحتيال، ولكونك قاسية لا تتقبلين اختلاف الأعمار ستعلمينهم الجفاء، لكونك شديد لا تبدي لهم ليناً ولا تلقي لعواطفهم بالاً ستنبت أزهارك في صحراء جافة لتنشأ قاسية خشنة القلب عنيفة تحب السيطرة.... بصرف النظر عن ثرثرات علماء النفس الحاليين ونظرياتهم التي قد تبدو للكثير من الآباء مجرد حبر على ورق، وبالعودة ألف عام وقرابة ثلثها، قال ابن أبي طالب عبارة توجز ذلك كله... "ربوا أبنائكم لزمان غير زمانكم"... اختلاف الأجيال وصراعهم منذ الأزل ولكن الأمثال الشعبية لم تترك شيئاً إلا ألمت به .... "الإناء الكبير يستع للصغير" أو ما شابه ذلك من اللغة العامية... خلاصة الأمر... لكوني لم أصبح أماً حتى لحظتي هذه لذلك ألقي اللوم كله على الآباء والأمهات ولكن لربما أمزق هذه الورقة تحديداً بعد أعوام حينما يشاء الله ويهب لي طفلاً، فإذا وجدت كلامي ثرثرة لا تهدر وقتك بقراءة تخاريف ما بعد الثانية عشر ليلاً لست في كامل قواي.

insan.magazasi@gmail.com insan.magazasi insan_magazasi

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٦
2019 - 03 - 20

أدب إنساني

إلى متى سنبقى نجلد ذاتنا ؟! (٢)

صابرين علوش

جلد الذات أضحى مرضاً يُخيم في البلاد ويعشش في العقول يقف في وجه نمو وتطور مجتمعاتنا والذي وجدت حوله الكثير من التقارير الطبية ، فلقد قال الاستشاري النفسي مروان المطوع بأن مصطلح جلد الذات ليس له وجود في علم النفس وانما هو مصطلح (اجتماعي درامي) من الدرجة الأولى و ايضا في علم النفس اطلقوا على هذا المصطلح في أحد جوانبه (بالمازوخية) وهو الشخص الذي يستمتع وهو يرى نظرة الحزن والألم في عيون الأخرين جراء تصرفهم السلبي معه مما يعطي الشعور بالراحة والاحساس بالعزاء ، ولقد أكد أيضاً الدكتور مروان أن مجتمعاتنا العربية تحتل المقدمة في جلد الذات و رآى أن ٨٠٪ من أبناء الشعوب يسعون بل يتلذذون بجلد ذواتهم لدرجة تصل أحياناً الى اختلاق أخطاء لم ترتكب فعليا .

نعود الى البعض الكثير من السوريين الذين يستمتعون بجلد ذاتهم على مواقع التواصل الاجتماعي وبالأخص (الفيسبوك) فقد وصل بعضهم الى مراحل متقدمة من هذا الداء فبدأوا بلعن اليوم الذي جاؤوا به الى هذه الحياة ، ربما يعطي البعض الحق لهؤلاء الأشخاص بقول ذلك لما تجرعوه من مرارة ومأساة في ظل الحرب من ظروف خاصة وويلات ، لكن ما نحتاجه هنا ليس تشخيص الخلل فحسب ، وانما طرح حلول لمعالجة هذا الخلل الذي سيمد شره في نهاية المطاف الى باقي الاجيال في ظل انتشار الفيسبوك والمواقع الأخرى على نطاق واسع بين الشباب والمراهقين الذي جل ما يحتاجوه في هذه المرحلة هو تشجيعهم ورفع معنوياتهم وارساء بهم الأساس الصحيح لبناء شخصيتهم ، ليكونوا عوناً لوطنهم ليس فرعَوناً عليه .

من قال بأن الكون يتواطىء مع حزننا و أن الأشياء تتوقف لأجلنا ، فلا حزننا سيغلق الأسواق ،ولا ألمنا سيجعل بائع الخبز يتوقف ، ولا بكاءنا ونحيبنا سيترك شمس الصباح دون شروق .

نحن نحزن .. نتألم .. ننكسر ونهشم ، نبكي لوحدنا ليالي طويلة لكن مهما كان حولنا من كثير سنكتشف في لحظة أننا أعز صديق لأنفسنا .

وان كان لابد من جلد الذات ، فلنجلد ذواتنا من أجل تصحيحها وتهذيبها وتشذيبها وتأديبها ، فهذا نوع من أنواع التفكير العقلي النقدي البناء لسلوكيتنا اليومية ، على أن نأخذ في اعتبارنا أننا كما نجلد ذاتنا لابد من أن نمدحها ونثني عليها ونكافئها بإعتدال ، ولنتقي الله في أنفسنا واهلنا ودِيننا سلباً وايجاباً .

لفتة أدبية

رسالة إنسانية لأجل شهداء مسجد نيوزيلندا ..

أ. عبد القادر زرنيخ

قتلونا باسم الرجل المأفون
مسلم دمه مباح
أوروبي دمه مصان
يا أخوة القرود نحن أبناء الإسلام
لن تنالوا من دمنا وأجسادنا
نحن أبناء صلاح الدين وخالد
سنبقى كالمآذن نصدح
بتكبيرات الإسلام والسلام
بأي ذنب قتل المصلين
نحن الإسلام لم نأكل لحم العالمين
لم نطعم أطفالكم الزقوم
لم نسرق أبجدياتكم
لم نكسر مرآة إنسانيتكم المزيفة
نحن الإنسان وعلى
أكتافنا كتبت الرحمة
نحن الإسلام وعلى
جباهنا رسم السلام
.....
.....
زعمتم أنكم كل فصول الإنسانية
أوروبا مسرحية على أدراج الدنو
ونحن عنوان الأصالة قتلوا
إسلامنا بحجة الإرهاب

أباحوا قتلنا باسم السلام
أي حضارة أنتم .. خسئتم
نحن من رحم المجد ولدنا
وأنتم لاتعرفون
والدكم أيها الجناة
نحن أحفاد السلم والسلام
وأنتم قردة مزقتم
عروبتنا بسلاحكم الفتاك
.....
.....
مباحة مساجدنامسورة معابدكم
أي ذنب اقترفناه يا ترى
نحن لم نلبس الرصاص عباءة
ولم نلق حمم النذالة
أنتم من أوقد حرب العداوة
ورسمتم لوحة الإرهاب لقتلنا
خسئتم .. سنحيا من جديد
كل ثمرة منا بألف رجل منكم
ومحال أن تنتهي الحقول
أوروبا ياكذبة في روايات الإنسان
يا خدعة أمام الأقلام
.. سلبتم إسلامنا

ولن نسلبكم دينكم ..
نحن السلام والرحمة
أوروبا يا قيد الروح
تحت شعار الخلود
لن تخلد إنسانيتكم
الخلود لنا ولأطفالنا
الخلود لديننا وأنتم كل
العار كل العار أمامنا
.....
.....
هل سألتم من نحن
نحن أمة المليار لا نركع
نحن أمة الخلود لن نستكين
نحن.أمة السلام لا نفزع
رسمت آيات الحب في ضمائرنا
وأنتم زيف السلام
أمام الحضارات
وإن حرقتم أجسادنا
سنبقى بمساجدنا لله حامدين
لن نترك مساجدنا كمآذن السلام
افعلوا ما شئتم اقتلوا ما شئتم
نحن شعب صنديد العقيدة
رحيم الإنسانية كبير الأبجدية
خالد بأعماله الفيروزية

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٦
2019 - 03 - 20

إنسان ومعاناة

كوكب الحرب ..

نور مصعب

الحرب يا أعزائي تشبه ألعاب الشاشة الضوئية حيث يكون هناك عدد من المتحكمين والمتحكم بهم، والمتحكمون جالسين في بقعة بعيدة عن الموقع المخطط له لافتراض وتنفيذ هذه اللعبة، وغالباً ما يكون المتحكم بهم أغبياء! نعم أغبياء فهم يقتلون بعضهم البعض ولا يدرون لماذا، إذ أنهم أشبه بأصحاب العقول المبرمجة أو المغسولة التي تتلقى الأوامر وتنفذها، ومعظم ضحايا هذه اللعبة هم الأطفال والأبرياء والحيوانات (حسناً هم أيضاً كائنات تمتلك أرواح) ، في هذه الحالة يصبح الإنسان أرخص ما يمكن، يصبح ثمنه رصاصة واحدة في رأسه وانتهى الأمر...إن أسباب الحروب مفتعلة وغير صحيحة، فهي كواجهة يخدعون بها بقية دول العالم كما حدث في العراق عام ٢٠٠٣م، حيث أن أمريكا دخلت بحجة تصنيع العراق مفاعلاً نووياً وأنه يستخدم الكيمياوي ضد أبناء شعبه ! وهذا الكلام لا صحة له، فهي دخلت حينما شعرت بأن العراق سيكون حاجزاً يعيق مخططاتها في المنطقة ويسبب خطراً على ابنتها المدللة (إسرائيل).

وهنا بدأت معاناة بلد بأكمل، كألعاب الدمى هم يحملون السلاح ويتوجهون لأرض يجهلونها ويجهلون معالمها، يقتلون أناساً لا يعلمون عنهم أيَّ شيء في سبيل إرضاءِ رؤسائهم، وكأنهم يجهلون مدى الدمار والخراب والدموع والألم الذي سيخلفونه بعدهم.

ما بعد الحرب سيبدأ الهدوء يخيم على المكان ويصاحبه اللون الرمادي مع لمسات ناعمة من اللون الأسود، وتكون ذرات الغبار متناثرة في كل مكان والجثث هامدة ساكنة، لكن شيئاً ما في قلبك يُشعرك وكأن أرواح هذه الجثث تتجول في المكان وتحوم حول المدينة فتقف أنت عاجزاً يائساً من أين ستبدأ بإعادة ترميم هذه المدينة ! حسناً لا مشكلة في ذلك قد نستغرق سنة أو سنتين وتعود المدينة كما لو أنه لم يحصل شيئاً فيها لكن هل نستطيع ترميم أرواح البشر أيضاً ؟ هل من الممكن أن تكون قطعة حديد بحجم الرصاصة كافية لإنهاء حياة كائن حي؟! للعلم إن الرصاصة تقتل شخصين وليس شخصاً واحداً فقط، فكل روح خلقها الله في الدنيا جعل لها من يحبها. فمن يمت تموت

روح من يحبه معه، وإذا ما أردنا بناء المدن التي خاضت الحروب علينا أولاً أن نعيد تأهيل تفكير أهل المدن من براثنِ الفساد والخراب، وتهيأتهم لمجتمع متطور ليكونوا عوناً لنا في دفع عجلة البلد واللحاق بموكب بقية الدول.

إذا أردنا أن ننهي مهزلة الحروب فيجب أن نستبدل كل سلاح بوردة، وأن نقضي على الفكرة المتعارف عليها (إنْ لم تكن معي فأنت ضدي)، وأن نُعلم ملائكة الأرض (الأطفال) بأن كل إنسان في هذا الكون هو صديقه لكي يُقدم على مساعدته وعونه حتى لو لم يعرفه وأن نعلمهم على السلم والانسانية.

أما من ناحية بناء أسس المدينة فيجب ان نبدأ بحملات إغاثة للبشر الذين عاصروا وقت الحرب من الجانب النفسي والبدني، فنهيئهم ونعيد الثقة لهم، ونزرع بداخلهم الفكرة التالية (ما حصل لهم هو قدر لابد منه وعليهم تكملة الحياة بصورة طبيعية)، أما من الجانب البدني فيجب ان نهيئ لهم المستشفيات والمراكز الصحية وكل ما يلزم لإعادة المرضى سالمين، أما الجانب الثقافي فيجب أن نعيد بناء المدارس والجامعات، وتفعيل الجانب الخدمي من دوائر الماء والكهرباء والبلدية وغيرها من الأمور الضرورية، وفي النهاية أقول يجب ان نكون خير حائط يستندوا عليه ليقيموا أنفسهم.

إنسان وصحة

مكملات فيتامين "د" تعزز الذاكرة لدى المسنّات

الأناضول

أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن تناول مكملات فيتامين «د»، يمكن أن يعزز الذاكرة والتعلم واتخاذ القرارات لدى السيدات المسنّات.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة روتجرز الأمريكية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية العلمية.

وللوصول إلي نتائج الدراسة، راقب الفريق ٣ مجموعات من النساء، تراوحت أعمارهن بين ٥٠ إلي ٧٠ عاما لمدة عام.

وخلال فترة الدراسة، تناولت المجموعة الأولي الجرعة اليومية الموصى بها وهي ٦٠٠ وحدة دولية من مكملات فيتامين «د»، فيما تناولت الثانية ٢٠٠٠ وحدة دولية، وتناولت الثالثة ٤٠٠٠ وحدة دولية يوميًا.

ووجد الباحثون أن النساء الأكبر سنًا واللاتي يعانين من السمنة وتناولن ٢٠٠٠ وحدة دولية من فيتامين «د»، أي أكثر من ثلاثة أضعاف الجرعة اليومية الموصى بها، أظهرن تحسنًا في الذاكرة والتعلم، مقارنة بمن تناولن ٦٠٠ وحدة أو ٤٠٠٠ وحدة يوميًا.

في المقابل، ظهر على من تناولن ٤٠٠٠ وحدة دولية من فيتامين «د»، يوميًا رد فعل أبطأ أثناء الحركة، وذلك قد يزيد من خطر تعرض كبار السن للسقوط.

وقالت الدكتورة سو شابسس، أستاذ علوم التغذية بجامعة روتجرز، وقائد فريق البحث: «تشير الأدلة إلي أن فيتامين «د» يلعب دورًا في تحسين الإدراك والأداء الطبيعي للجهاز

العصبي المركزي خاصة لدى كبار السن».

وأضافت: «كثير من الناس يعتقدون أن الإفراط في تناول مكملات فيتامين «د» أفضل لصحتهم، لكن يجب الانتباه إلي أن رد الفعل الأبطأ الذي يظهر على من يتناولن حوالي ٤٠٠٠ وحدة دولية يوميًا قد يكون له نتائج سلبية مثل احتمال زيادة خطر السقوط والكسور».

يذكر أن الشمس هي المصدر الأول والآمن لفيتامين «د»، فهي تعطي الجسم حاجته من الأشعة فوق البنفسجية اللازمة لإنتاج الفيتامين.

كما يمكن تعويض نقص فيتامين «د» بتناول بعض الأطعمة مثل الأسماك الدهنية كالسلمون والسردين والتونة، وزيت السمك وكبد البقر والبيض، أو تناول مكملات هذا الفيتامين المتوافرة بالصيدليات.

ويستخدم الجسم فيتامين «د» للحفاظ على صحة العظام وامتصاص الكالسيوم بشكل فعال، وعدم وجود ما يكفي من هذا الفيتامين قد يرفع خطر إصابة الأشخاص بهشاشة وتشوهات العظام، والسرطان والالتهابات، وتعطيل الجهاز المناعي للجسم.

صحيفة أسبوعية منوعة
صحافة حرة وإعلام هادف
إنسان
العدد ١٦
2019 - 03 - 20

صورة العدد

مدينة الشارقة في الإمارات العربية ..

صحيفة إنسان .. لكل إنسان

العدد ١٦ 20/ 03/ 2019

سياسية - إنسانية - اجتماعية - ثقافية - صحية - أدبية - منوعة

insan.magazasi@gmail.com
insan.magazasi
insan_magazasi