صحيفة أسبوعية اجتماعية مستقلة تصدر من حلب صباح كل يوم سبت
السنة الثالثة

حبر

مداد قلم وبندقية

تاريخ 02 جمادي الآخرة 1437هـ / 11 آذار 2016 م

العدد 121

ضغط الدم يرتفع بارتفاع الدولار 4

الجيش الرديف 6

يصرّون على امتلاك مستقبلهم

www.hibrpress.com
(hibrpress)

BONYAN ORGANIZATION
www.bonyan-ngo.org

في سادس أعوام الثورة .. هل ستحاصر حلب

غسان الجمعة

أيام فقط تفصلنا عن الذكرى الخامسة للثورة، لتبدأ ثورتنا الفتية عامها السادس بكامل حيويتها وعنفوانها، وكأنها بدأت منذ أيام فقط .

فهاهم شباب الثورة ورجالاتها ونساؤها وشيبها يشعلون جذوتها من جديد على امتداد سورية المحررة، لتعود هتافاتها الأولى ومطالبها الأصيلة تصدح في كل مكان: حريةً وكرامة .

ستة أعوام من التحديات، والآلام والآمال، وحلقات الفرج تضيق على الشعب السوري في كل مكان، وثمة تساؤلات تطرح يوماً بعد يوم، ولا إجابات تشفي صدور سائليها .

"الصمود وحده لا يكفي" هكذا قال لي أحدهم وهوم يحدثني عن ترقبه لحصار مدينته حلب .

في كل ما يفرحك اليوم، لا تستطيع تجاوز غصة الحصار القادم، لا تستطيع تجاهله وأنت تراه في أعين الناس كشيءٍ يستعصي على الإجابة . شيءٌ يتخوفون منه كأنه الموت القادم على موعدٍ ما .. لا يعرفونه، وكم يأملون أن يسبقه الموت نفسه إلى أرواحهم .

تحضرك في كل ساعةً صور لقرى وبلدات ومناطق شاسعة خسرتها الثورة في أيامها الأخيرة في الشمال والجنوب والشرق والغرب .

تحضرك وأنت تقلب عبارات الأمل بين شفتيك أسماء مئات الفصائل والتيارات والتشكيلات والجماعات التي ملأت ساحة وطنك الصغيرة، حتى أنك أنت لم تعد قادراً على لمِّ شتات نفسك حينما تجدها ممزقة في حب كل هؤلاء وتقديرهم وبغضهم في آن معاً .

يحضرك في دعائك في بداية عام جديد آلاف الشهداء الذين ما عدت تذكر أسماؤهم، وثقل الأمانة التي تركوها في عنقك، وتشتهي لو أنك تستطيع أن تتجاوز هذه الأمانة للأبد وتلقيها في ذلك البحر الذي يأكل أرواح الهاربين.

تحضرك ابتسامات مئات الأطفال الذين تصدفهم في طريقك كل يوم، وكأنهم يعاهدونك على حفظ مستقبلهم من ضياع وطن أصبح بين أيدي الكبار لا يختلف عن ألعابهم التي يمزقونها في كل ساعة .

لا تنتهي أشياؤك تلك، وأنت تحاول أن تستجدي ما تبقى لديك من إيمان وأمل، علّ شيئاً يحدث فجأة على النحو الذي يشتهيه ملايين المعذبين من أمثالك .

علّهم يصحون بلا ألقاب ولا أسماء، علّهم يتقنون قول لا من أجلك، وقول نعم من أجلك أنت، علّهم يتوحدون، أو يموتون على الأقل . فلم يعد هذا الوطن وساكنيه يحتملون خلافاتهم .

مستعدون نحن لبذل المزيد من الدماء، مستعدون للمزيد من الموت، مستعدون حتى لهذا الحصار القادم، ولكن لا بد أن تكونوا أنتم، يامن سميتم نفسكم بأسمائنا، أن تكونوا مستعدين لأن تستحقوا هذه التضحيات .

التاريخ لن يكتب كل ما تشتهون، فكونوا على قدر الأمانة حتى لا يخذلكم كل من آمن بكم أول مرة .

عندها فقط لن تحاصر حلب، حتى ولو اجتمع عليها كل زبانية العالم، لن تحاصر أبداً مالم تقدموها أنتم للحصار .

فريق العمل

المدير العام : أحمد العبسي

رئيس التحرير : محمد زايد

مدير التحرير : أحمد جهاد

مكتب فرعي : غسان الجمعة

كتاب العدد :

د. جاسم سلطان
يزن درويش
عكيد جولي
محمود حسن
عدي الحلبي
أحمد ابو جهاد

مدير التوزيع : غسان دنو

التدقيق اللغوي : علي سندة

المراسلات باسم المدير العام

hibrpress@bonyan-ngo.org

الإخراج الفني

صورة الغلاف "أحمد حشيشو"

جميع المقالات تعبّر عن رأي أصحابها
ولا تعبّر بالضرورة عن رأي الصحيفة

من تحت الأنقاض نهضنا، لبناء مستقبل مشرق
فريق نهضة الطلابي
انبثاق أول فريق طلابي من كلية الهندسة المعلوماتية

يزن درويش

لمّا كانت النظرة إلى الطالب الجامعي على أنَّه متلق للمعلومات فحسب، ولا يملك مقدرة لتطوير وخدمة كلية وجامعة، كانت النظرة إلى النشاطات قاصرة قصوراً شديداً لاعتبارها خارج حدود المنهج الدراسي، ونظراً لاختلاف الآراء والأفكار وعدم وجود كيان تنظيمي للطلبة، انبثقت فكرة إنشاء فريق طلابي، ليوحِّد كلمة الطلاب، يوصل صوتهم، ويمثلهم أمام الجهات المعنية (من رئاسة الجامعة، والعمادة، وأعضاء الهيئة التدريسية والإدارية، وصولاً إلى البيئة المحيطة).

وفي لقائنا مع رئيس المجلس التأسيسي للفريق الطلابي "محمود جوّاد" عرّف الفريق بأنَّه: فريق تطوعي اجتماعي تعليمي منتخب، يعمل على تحقيق التواصل بين الطلبة لتبادل المعلومات والأفكار، وذلك لخدمة الكلية والطلبة والمواد العلمية، كما يتولَّى الفريق تلبية حاجات الطلبة، ليضمن لهم حياة دراسية متوازنة.

وبحسب وصفه للرؤية المستقبلية للفريق أخبرنا أنَّه سيكون رائداً على مستوى جامعة حلب، وسيضم كلَّ المراحل الجامعية بعد افتتاح باب الاستكمال، ليكون كلُّ عضوٍ في الفريق بعد تخرجه مواطناً نافعاً يخدم الدين والوطن والأمة والثورة.

وفي سياق متصل أشار إلى الأعمال التي يحققها الفريق متمثلة بخدمة المواد العلمية، والعمل على تسهيل فهمها من خلال طباعتها أو إرسالها عبر وسائل التواصل، والسعي إلى إقامة دورات وورش تدريبية وتأهيليّة ضمن الكلية في شتى المجالات بعد التنسيق المسبق مع العمادة، وتقديم المشاكل الجامعية بشكل كتابي مع اقتراح الحلول المناسبة لها، والتخطيط للفعاليات، والإعداد للندوات والأنشطة، والتواصل مع الكليات والمعاهد الأخرى، لتبادل المستجدات والأفكار وتوظيفها في خدمة الكلية، وأشار أيضاً إلى بناء فريق رياضي، مع وضع خطط تدريبية لرفع المستوى الفنّي للاعبين.

كما تطرّق الحوار لخطوات إنشاء الفريق، فمنذ تشكيل المجلس التأسيسي للفريق، والمؤلف من طالبين وطالبتين بتاريخ ٩ /٢ / ٢٠١٦، أُقرَّ النظام الداخلي بعد أن استوفى كلَّ الشروط، واطّلع عليه العديد من الإداريين ومدراء المؤسسات، مع التنويه أنَّه قابل للتعديل والإضافة وفق ما يتطلبه نجاح الفريق والمرحلة الراهنة، وفي يوم الثلاثاء ٢٣/٢ / ٢٠١٦ جرت انتخابات، وتمَّ اختيار الفريق المؤلف من (قائد فريق -قائد رياضي - إعلامي - مسؤول أنشطة - مسؤول ومسؤولة علمية)

يذكر أنّ هذا الفريق المنبثق من كلية الهندسة المعلوماتية هو أوَّل فريق في جامعة حلب في المناطق المحررة،

ولا يتبع لأي جهة سياسية أو عسكرية، وقائم على الاستفادة من جميع الإمكانات المتاحة على الأرض لخدمة، الكلية.

سؤال وجواب د. جاسم سلطان

هل في الدولة المدنية الحديثة تمتلك كل مجموعه بشرية الحق في الاحتكام إلى شرائعها؟

ذا كانت الإجابة نعم فهل في هذا عدم مساواة بين المواطنين من ناحية العقوبات مثلاً؟ وإذا كانت الإجابة لا فهل فيمكن القول بإن الدولة المدنية تعطل الحدود المنصوص عليها في الشرع؟

من المؤسف القول أن فكرة الحدود احتلت فضاء الشريعة بالكامل، بينما هي في الحقيقة استثناء من أصل، بمعنى أن ٩٩٪ من الشريعة وهي تكوين المجتمع المسلم لا تحتاج للدولة للقيام بها، وبإمكان المجتمع ممارستها بدافعه الذاتي كما يحصل للمسلم في أمريكا أو كندا أو البرازيل، ولكن الحديث ينتهي ل١٪ وهي فكرة حد الزنى وقطع يد السارق وقطع رأس القاتل وحد الحرابة وحد شارب الخمر، وبغض النظر عن النقاش الفقهي الوارد فيها فهي تشكل نسبة ضئيلة لعلاج الجانب المرضي من المجتمع، ويصبح النقاش هو جوهر المشكلة.

ولكن للتماشي مع هذا السيناريو لنفرض أن المسلمين في تعاقد الدولة قالوا نريد تطبيق هذا الحدود بكيفياتها الفقهية على المسلمين فقط في المجتمع في دولة مدنية، اعتقد أنه سيكون من المعقول أن يُخيّر الناس في المجتمع بين من يرغب الدخول في هذا النظام القانوني ويرتبط به وبين من يفضل تعاقد الدولة المدنية، عندها لا مانع من وجود نظام إجرائي ترتضيه فئة اجتماعية على نفسها وتريد تطبيقه، وُينسق بين النظامين حتى لا يحدث التضارب.

ضغط الدم يرتفع بارتفاع الدولار في محافظة الحسكة

عكيد جولي

لو كان الدولار رجلاً لقتلته، هكذا تحدَّث مواطن من مدينة عامودا في محافظة الحسكة شمال شرقي سوريا، فقد بات الدولار اليوم هو الآمر الناهي بين البائع والشاري، فكل شيء هنا يقاس بالدولار، الوقود والخضار.... حتى ضغط الدمِ يرتفع بارتفاع الدولار.

العملة الصعبة أو الورقة الخضراء كما يسميها المواطنون، أصبحت كابوساً تراود أحلامهم وتخيفهم في كل ليلة، كما أصبحت متابعة سعر صرف الدولار على رأس لائحة يوميات المواطن.

موجة ارتفاع الأسعار تضرب عموم محافظة الحسكة، بالتزامن مع ارتفاع سعر صرف الدولار الأمريكي مقابل الليرة السورية، حتى بلغ سعر الدولار في الآونة الأخيرة ٤٣٨ ل.س، ممَّا أثار سخط المواطنين وتذمرهم من هذا الارتفاع، وما يثير غضب المواطنين، هو عدم انخفاض أسعار السلع والمواد الغذائية مع انخفاض الدولار، ويعتبرونها احتكارا من قبل الباعة والتجار على حد سواء.

وفي هذا السياق, تحدَّث أحد تجَّار المواد الغذائية "قاسم رمضان" لـصحيفة حبر حول هذا الموضوع قائلاً "المواطنون دائما يحمِّلوننا المسؤولية في ارتفاع الأسعار، ولكن لا يدركون مدى تعرضنا للمتاعب في عملية وصول البضاعة إلى المنطقة، فكل الطرق التي تؤدي إلى محافظة الحسكة من المحافظات السورية الأخرى مغلقة من قبل تنظيم داعش، ومع إدخال كل شاحنة محملة بالبضائع، تُفرض علينا الضرائب و الإتاوات من قبل التنظيم الإرهابي". وفي سياق حديثه أضاف رمضان "عندما تُفرض على بضائعنا الإتاوات والضرائب، نصبح مجبرين على رفع الأسعار، كي لا نخسر في بضائعنا" وتابع رمضان قائلا: "إلى جانب كل هذا نقوم بشراء المواد الاستهلاكية بالدولار، لذلك ترتفع الأسعار بارتفاع الدولار".

هنا يبقى الفقير وحده أسير الأسعار، حيث يعمل دون كلل او ملل، يركض وراء قوته اليومي دون أمل، حتى الأقدار لديه معلقة بالأسعار التي باتت شبحاً تطارده في كسرة الخبز وإكساء أفراد عائلته.

جميل حسين، تحدَّث حول الموضوع قائلا: "معاناة المواطن كثيرة جداً، ومن أصعبها ارتفاع سعر الدولار، كل شيء غالٍ في هذا البلد إلا الإنسان" وفي سياق حديثه، ذهب حسين إلى أنَّه بجانب ارتفاع الأسعار في السوق تزامنا مع ارتفاع الدولار، لا يوجد أي جهاز مراقب على التجار والباعة الذين يحتكرون السلع، ويرون المواطن دمية بين يديه.

إنَّه عام الرمادة، حلّ على العباد، عبادٌ بحاجة إلى عدالة عمر لينقذهم ممَّا تبقى من البلاد، على حدِّ تعبير المواطنين.

المظاهرات تعود قبيل الذكرى الخامسة لانطلاق الثورة

عدي الحلبي

منذ قيام الثورة المباركة في أوائل عام٢٠١١ للمطالبة بحقوق الشعب المشروعة، واتباع النظام لأقسى أنواع القتل والتعذيب، واعتقال العديد من المتظاهرين والناشطين، امتلأت السجون بالمطالبين بإسقاط النظام، ممَّا أدى إلى انتشار الثورة على مساحة الأرض السورية، سلمية بأغصان الزيتون.

ولكن بعد ازدياد مظاهر العنف ووسائله المتبعة من قبل أجهزة النظام الأمنية، مستخدمة الأسلحة النارية والرصاص الحي، سلكت الثورة بعد ذلك طريق المقاومة المشروعة، للدفاع عن النفس والمطالبة بالحقوق، بل وأبسط الحقوق.

ومن جهة أخرى لم تعد المظاهرات السلمية وسيلة للوصول إلى الهدف المقصود وإسقاط نظامٍ امتهن التعذيب، وباتت مهمته القتل بهدف إنهاء المظاهرات والقضاء على الثورة وإخمادها.

ولكن بعد سنوات خمس على قيام الثورة لا يخفى على أي منَّا أنَّ الوقت الراهن يعتبر من أصعب الأوقات التي مرَّت على الثورة منذ انطلاقها من درعا مع تشابك خيوط الثورة وتوسعها، لتصبح قضية عالمية تضم أطرافاً عديدة في خضمها تسترعي الاهتمام العالمي، وتكاتف جميع القوى العالمية لحل الأزمة سياسياً و عسكرياً.

بالإضافة إلى وجود الحل السياسي القائم على الحوار وفرض الهدن، إلى جانب الحل العسكري الذي يرى كثيرون بأنَّه الحل الأمثل وخاصة مع تواصل الخرق المتواصل للهدنة جهارا.

وممَّا لوحظ مؤخراً معاناة الثوَّار من أزمة عسكرية سببها عدم تكافؤ القوى، لاسيما مع تكالب الميليشيات إلى جانب النظام كالإيرانية واللبنانية، بالإضافة إلى القوات الكردية التي يقطف النظام ثمار منحِهم الجنسية في بداية الثورة، بالإضافة إلى المقاتلات الروسية التي أدَّت إلى خسارة مساحات كبيرة من المناطق المحررة خاصة في ريفي حلب و اللاذقية.

ومع اقتراب انتهاء السنة الخامسة لاندلاع الثورة، عادت الثورة كما انطلقت إلى الساحات تزغرد بأهازيج الحرية، مطالبة بإسقاط النظام ومحاسبة المسؤولين عن التهجير والدمار الحاصل، مؤكدين على استمرار الثورة في جمعة "الثورة مستمرة" مطالبين بتوحد جميع الفصائل تحت راية واحدة، للوقوف في وجه الأزمة الراهنة، ومواصلة المسيرة حتى بلوغ النصر ولو بعد حين.

فقد أكَّدت الحشود المتظاهرة على رفضها الحلول السياسية الهادفة لتمييع الثورة وحرفها عن أسمى أهدافها من خلال المؤتمرات المتكررة ورفض التدخل العسكري إلى جانب النظام ضد الشعب الأعزل، بالإضافة إلى المطالبة بإخراج المعتقلين، مؤكدين بأنَّهم لن ينسوا دماء الشهداء الذين ضحوا بدمائهم.

وتأتي أهمية عودة المظاهرات في هذه الفترة بالذات إلى أنَّها تمثل الردَّ الأمثل لما يقوم به النظام من مسرحيات ومصالحات مزعومة، محاولاً استيعاب الثورة ضمن كنف المصالحات الوطنية التي لن تكون كفيلة بإعادة الحقوق، ولن تكون بديلة عن دماء الشهداء، فهي كفيلة بإخماد الثورة.

ولربَّما رأى السوريون أنَّ المظاهرات السلمية قد توجه رسالة شديدة اللهجة إلى النظام وعملائه، تؤكد أنَّ الثورة مستمرة ولن تستكين، وترسل رسالة إلى الفصائل مفادها أن توحدوا، فأنتم تحملون قضية أمة، و تدافعون عن حقوق شعب....

أمواج التغيير

محمود حسن

يكاد يصبح من المسلّمات أن خلية الدماغ منفردة ليس لها أثر هام في عمل دماغنا

حتى يتمكن دماغك من القيام بعمل ما:

يحتاج الى عدد محدد جداً من الخلايا تعمل في نفس الوقت وبتناسق دقيق تتشكل منها شبكة خلايا دماغية brain networks على مستويات مختلفة وأماكن متباعدة في الدماغ,

ليس بالضرورة أبدا أن يكون هناك ارتباطاً بنيوياً

وإنما يكفي أن تكون مرتبطة وظيفياً

يشبه تغيير المجتمعات أيضا هذا "الحد الحرج"

إن لم يتناسق كل من المفكر و الفنان و الداعية والرسام مع الباحث والرياضي وعالم الفضاء...

لن يحصل هذا التغيير إلى أن تتكون الشبكة الكافية للمهمة.

ليس بالضرورة أن يتواصل كل هؤلاء "بنيويا" أبداً، ستكون الموجات التي يعمل عليها كل منهم هي نفس موجات الآخر، ليس بالضرورة تأسيس "مجموعة" أو "تيار" أو... لإحداث تغيير ما، يكفي أن "يغرّد" الجميع على نفس الموجة الوظيفية ..

الجيش الرديف

أحمد ابو جهاد

في خضم التشكيلات المتعددة -والتي لا نلبث ونسمع بتشكيل فصيل جديد أو اتحاد جديد-وإلى الآن لم تصبو هذه التشكيلات إلى طموح الشعب السوري الثائر بتشكيل جيش سوري موّحد يتبع لقيادة وغرفة عمليات واحدة-ظهر في بلدات الريف الغربي ما يسمى بالجيش الرديف.

وفي لقاء لجريدة حبر مع أحد أعضاء اللجنة القائمة عليه، والمؤلفة من خمسة أشخاص، عرّف لنا الجيش الرديف بأنَّه: فكرة المقاومة الشعبية، باعتبار المجاهدين على الجبهات يعانون من نقص شديد على صعيد العنصر البشري، وذلك ضمن منطقة الريف الغربي لمدينة حلب، والتي أصبحت مستهدفة من قبل وحدات الحماية الكردية، و النظام في الريف الجنوبي، فربَّما الكثير من الناس ليس لديه القدرة على الانتماء للفصائل، وهو يريد أن يكون له دور في الجهاد، أو له عمل ولا يستطيع أن يلتزم بوقت معين، من هنا ظهرت فكرة الجيش الرديف، أي يردف المجاهدين على الجبهات، فيمكن اعتباره خط ثانٍ.

وحدّثنا بأنَّ هذه المبادرة انطلقت من أئمة المساجد بالتعاون مع الأوقاف، حيث عُرضت على المنابر، وتمَّ تسجيل الشبَّان في كلِّ مسجد، وتدرَّبوا في المسجد نفسه، وذلك من خلال إقامة الدروس النظرية، والإعداد الإيماني والعقائدي، وتعريفهم بأعدائنا ومخططاتهم وصفاتهم، وأحكام الجهاد، وكلُّ ذلك وفق منهج تمَّ إعداده، وقد تدرَّبوا أيضا على السلاح الفردي بأنواعه، والتكتيك العسكري، وذلك بإشراف مدربين مؤهلين من قبل الفصائل، دون أن يُحسب ذلك على أي فصيل.

أمَّا عن الأعداد المنتسبة: فأخبرنا بأنَّ المشروع الآن بدأ بعددٍ قليلٍ من القرى، حيث يقترب عدد المتطوعين من ٢٥٠ متطوع، وهذا المشروع لا يخصُّ منطقة معينة، فيمكن أن تقوم به أي قرية وأي منطقة بهذا العمل، من خلال الالتزام بدروس المسجد وفق مجموعات، بعد تحديد الوقت المناسب لكل شخص، وإنَّ معظم المنضمين لا ينقصهم التدريب على السلاح الفردي، على إعطائها نظريا ضمن المسجد، وتكون على أرض الواقع خارج المسجد، ويتم تنظيمها وفقاً للوقت المناسب لكل شخص.

وأضاف: بأنَّ الأعمال التي تمَّ إنجازها حتى اللحظة هي دروس الإعداد، ودروس اللياقة البدنية، ودروس التدريب على السلاح الفردي، وبعض دروس التكتيك، وعندما تطرقنا في حديثنا إلى الأعمال المستقبلية قال: سيكون هناك مميزين من بين المسجلين، فيمكن ترشيح عدد منهم لحضور دورات عسكرية مغلقة، والبعض الآخر سيتمم دوراته بحضور دورات تخصصية، ومن أراد التطوع والخروج إلى الجبهات إن قرر ذلك فهذا شأنه أينما يريد يذهب، فنحن علينا التأهيل، وبعدها أينما يريد يذهب، وفي حال استشارنا فنحن نقدم له المشورة.

وفي سؤالنا له حول تعدد التشكيلات، وأنه تشكيل جديد يضاف إلى باقي التشكيلات التي سبقته أجابنا: بأنَّ هذا ليس تشكيل خاص، إنما اسمه "جيش رديف" فليس له أي انتماء فصائلي، ورفض أن يكون له انتماء فصائلي، كيلا يعزز الانقسام، فهو بهذه التسمية يردف جميع الفصائل.

أمَّا عن موضوع دعم الجيش الرديف أخبرنا: بأنَّ هناك استجابات خاصة للدعم بالسلاح والذخيرة، وإلى الآن لم نقم بجمع تبرعات، وكما حدثتكم هو ليس كيان مستقل، إنَّما هو عبارة عن دورات مستمرة للتدريب والتأهيل، والجيش الرديف ليس من اختصاصه القتال فقط، فثمَّة مجموعات يتمُّ تدريبها وتأهيلها، لتقوم بدور الدفاع المدني والإسعافات الأولية بالتعاون مع أكاديمية طب الطوارئ.

وأكّد لنا في النهاية: بأنَّ هذه التجربة، والتي يعتقد بأنّه يتم العمل عليها في مدينة حلب بمسمى آخر ليس لها انتماء فصائلي، فهذا الجهاد يخصّ الأمّة ولا يخص فصيلا معينا، وقلنا للناس: من لا يستطيع أن يجاهد بنفسه، فليجاهد بماله بتجهيز غازي، أو يخلف أهله بخير، المهم أن يكون لك مشاركة، لأنَّك ستسأل أمام الله ماذا قدمت، فليست القضية التأمين على الذات أو الهروب أمام هذا الزحف، لتبقى لاجئا على الحدود وتشعر بالمذلة. مُت في أرضك، ولتدفن في بلدك، أفضل من أن تتحول إلى لاجئ ذليل.

التحرير

من مشكاة النبوة

عن أبي يعلى شداد بن أوس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله الأماني" رواه الترمذي

فليتدبروا

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّى نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوَ أَخْبَارَكُمْ ﴿٣١﴾

سورة محمد

صحة

لا تتخلى عن قهوتك .. واخسر وزنك الزائد

للقهوة فوائد عديدة منها وجود مادة الكافيين، التي تنشط الجهاز العصبي وتساعد على مقاومة النعاس وتحدّ من الشهية المفرطة، لذلك فهي تفيد في خسارة الوزن، كما أن الكافيين يقلل من ألم العضلات أثناء ممارسة التمارين الرياضية لأنه يقوي من انقباضها ويحفز عملية توفير الطاقة لها.

ووجود مواد مضادة للأكسدة فيها، فالقهوة غنية بالمواد المضادة للأكسدة التي تحد من المواد الضارة (الجذور الحرة) المسببة للأورام السرطانية والتي تضعف المناعة وتتسبب في الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

وزيادة حساسية الجسم للأنسولين، فالأنسولين سيعمل بكفاءة أكثر في تخفيض السكر عند تناول القهوة، وهذا مهم لمرضى السكري من النوع الثاني والذين يشكون من السمنة. كما أنها تعمل على التقليل من إنزيمات الكبد، إذ تقي القهوة من تليف الكبد وتسرطنه، وتقوم بخفض خطر الإصابة بالجلطة الدماغية، وتعمل على تأثيرات إيجابية على أمراض كثيرة أخرى كالشلل الرعاش الباركنسون.

كما أن إضافة الهيل أو بعض المنكهات الأخرى كالزنجبيل أو القرفة والقرنفل أو الزعفران تزيد من الفوائد الصحية للقهوة العربية وتكسبها طعماً ونكهة مميزة ولذيذة.

كاريكاتير

من طرائف العرب

قال سالم بن عبد الله لأشعب: ما بلغ من طَمَعِك؟

قال: ما نظرتُ قَطُّ إلى اثنين في جنازة يتسَارَّان إلا قَدَّرْتُ أن الميتَ قد أوصى لي من ماله بشيء، وما أدخل أَحَدٌ يده في كُمِّهِ إلا أظنه يعطيني شيئاً.

تلغرام

الدكتور راشد الغنوشي

المشروعُ الإسلاميُّ مترامي الأطراف ، والحزبُ الذي نتجه إليه هو حزبٌ عصري متخصص في شؤون الدولة ، يريد أن يصلح من خلال الدولة عن طريق الوصول إلى الحكم ليمارس الإصلاح الاقتصادي والاجتماعي والأخلاقي والسياسي من موقع الدولة وليس خارجها .

علي الوردي

إن الرأي الجديد هو في العادة رأي غريب لم تألفه النفوس بعد .. وما دام هذا الرأي غير خاضع للقيم التقليدية السائدة في المجتمع فهو كفر أو زندقة .

لمتابعة قناة حبر على تلغرام يرجى الأشتراك عبر الرابط التالي

https://telegram.me/hibrpress

توثين الثورة

المدير العـام

لا يمكن لنا القبول بعد مرور نصف عقد على الثورة السورية بتكرار أخطاء البدايات، فالتضحيات التي قدمها الثوار توجب علينا أن نكون أكثر حرصاً فيما هو قادم، أن نقوم بمراجعة حقيقية لكل شيء بعيداً عن تقديس القديم فقط لقدمه، أو لأنه ذلك الشيء الذي بدأنا به، أو لأن دماء الشهداء قد بُذلت في سبيله .

فأمانة هذه الدماء هي أن نبحث عن الصواب دائماً، أن نكون ثابتين على جميع المبادئ الصحيحة التي ضحوا من أجلها، وأن نراجع جميع خطواتنا الخاطئة حتى لا يموت في سبيلها شهداء آخرون .. بعيداً عن الهدف الحقيقي في تحقيق الحرية والكرامة لوطننا السليب .

كثير من الأمور أصبحت تكتسب قداسة غير قابلة للمراجعة عند مختلف أطياف شعبنا السوري، فقط لأنها كانت جزءاً من البدايات، فقط لأن هناك من مات لأجلها، فقط لأنها ذكرى لا نريد تشويهها، حتى ولو كانت أداة لتدمير وطن .

الثورة ليست صنماً يعبد، ليست شيئاً نقدسه دون أن ندري لماذا، ليست شيئاً نجيب على تساؤلاته بأننا وجدنا آبائنا على أُمةٍ، وأننا على آثارهم مهتدون ..

الثورة أداة تغيير مستمر، أداة للبحث عن الحقيقة والعدل والكرامة، أداة تلهم الأجيال من أجل تحقيق النصر الكبير الذي نحلم به، والذي نحدده نحن لا أحد سوانا .

الثورة أداة، وستبقى أداةً نستخدمها في سبيل قضيتنا العادلة، نحن من صنعها، ونحن من يمتلك قوة تحريكها، لذلك علينا أن نكون حذرين جداً، أمام من يسعى لجعلنا عبيداً لها ومقدسين لكل ما جاءت به دون وعي وتفكير ومراجعة .

الكثير ما زال صحيحاً، والكثير جداً ما زال ملائماً لإكمال النضال، ولكن لابدّ من تحديد هذا الكثير، والتخلي عمّا يمكن أن يكون سبباً في تأخّر نصرنا مهما كان قليلاً، بعيداً عن الإتباع الأعمى .

ثورة في عامها السادس .. تستحق أن تجيد الكلام