العدد الأول

سياسية - اجتماعية - رياضية - صحية - ثقافية - إنسانية

مجلة إنسان

اجتماعية _ سياسة _ ثقافية _ منوعة

insan.magazasi insan_magazasi

اقرأ في العدد الأول من مجلة إنسان ..
الشتاء القادم على ادلب
خمسة وسائل كي تصبح ملياردير
ذكريات ثورية .. ساحة الموت بعيون الثائرين
والعديد من المواد الشيقة والممتعة ..

مجلة إنسان .. لكلّ إنسان

أسرة مجلة إنسان

المدير العام ورئيس التحرير

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

المدير التنفيذي ومساعد التحرير : **أماني سفلو**

التصميم والتنسيق : **الحياة بريق أمل**

الكاتبة : **نصرة الأعرج**

الكاتبة : **محاسن سبع العرب**

الكاتبة : **صابرين علوش**

الكاتب : **عبد القادر زرنيخ**

الكاتب : **هادي حاج قاسم**

للتواصل مع مجلة إنسان عبر البريد الإلكتروني
insan.magazasi@gmail.com

للتواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي
insan.magazasi
insan_magazasi

الشتاء القادم على ادلب

مصطفى طه باشا

كلمة العدد

منذ عام ٢٠١١ وسورية في صراع عنيف، على كافة الأصعدة، هذا الصراع أجبر أكثر من نصف السكان على مغادرة منازلهم، وقد نزح نحو خمسة ملايين سوري من بلدهم ، فيما نزح أكثر من ستة ملايين آخرين داخليا .

توصف الأزمة في سورية، بأنها أسوأ كارثة إنسانية في العصر الحالي، تسببت في معاناة لا توصف للرجال والنساء والأطفال، وفي كل بقاع سورية.

يأتي الشتاء هذا العام مع مفارقة بسيطة، حيث لا وجود للحصار داخل سورية، بل بات السوريين محصورين في بقعة صغيرة في ادلب شمال سورية.

هذه البقعة التي كانت في عداد المنسيين في الزمن الماضي القريب، باتت الآن محط أنظار العالم أجمع، فقد قام النظام بفك الحصار عن باقي المناطق، ونقلهم إلى ادلب التي أصبحت تحوي أكثر من أربعة ملايين نسمة، يعانون بما فيه الكفاية من نقص المواد والغذاء والماء والكهرباء .

في حين تستمر معاناة آلاف العائلات النازحة داخلياً في سورية، حيث يسكن معظمهم في مخيمات لا تصلح للسكن في الشتاء؛ بسبب البرد والأمطار والثلوج، وأغلب هذه المخيمات تعاني من نقص في المياه الصالحة للشرب والأغذية وحليب الأطفال .

هجرت آلاف العائلات، من ريف حماة والرقة والغوطة بريف دمشق وريف حمص؛ بعد إبرام صفقات فك الحصار عنهم وإرسالهم إلى شمال سورية، ومعظمهم سكنوا في مخيمات على الحدود السورية التركية في ريف ادلب، ويحتاجون مساعدات عاجلة لاسيما مستلزمات التدفئة بسبب قدوم فصل الشتاء .

يحتاج أكثر من ١٣ مليون شخص داخل سورية إلى المساعدات الإنسانية، ويحتاج ٦,٣ مليون منهم للمساعدة العاجلة بسبب النزوح والتهجير ومحدودية القدرة على الوصول إلى الخدمات والسلع الأساسية، بسبب الغلاء والازدحام الشديد في شمال سورية.

فهل يحمل الشتاء القادم، فجر انفراج الأزمة، واستتباب الأمن في شمال سورية، ونخص ادلب التي باتت قلعة الشمال الصامدة، التي لم يقرر مصيرها بعد؟

حديث البلد

إدلب الرواية .. التي لم تكتمل فصولها بعد!

نصرة الأعرج

ومازالت معلقة بنهاية مفتوحة عمياء، تعود للأطراف المتصارعة على أرض ليس بها خطها وصياغتها ، فيتعلق شأن تلك المحافظة ببنود تكتب على طاولة الساسة ليتفقوا على ما لا يتفق عليه.
يبدو أن الاتفاق الروسي التركي الأخير بشأن إدلب أطلق صفارته لتصل بصوت شبه الطمأنينة بعيداً عن محرقة كانت تكمن بحل عسكري، لشعب يحمل مجرد لافتات الخلاص المرير من استبداد وفساد دام سنين وسنين .
و بالرغم من عدم اطلاع السوريين أصحاب المصلحة الأولى على أهم ما جاء في الاتفاق الروسي التركي أو على مضمونه حول إدلب ، إلا أنه من خلال ما جاء على لسان محركيه و فرسانه المتاجرين بالدم السوري ، رغم كل ذلك ورغم كل الغموض الذي يكتنف محاوره ، نحن السوريون كنتيجة له نشعر كمدنيين بسعادة لتجنب حدوث كارثة ضد المدينة ، تجنب حرب هوجاء ستحرق الجميع وهذا ما أدركناه ، من تجارب كوارث سابقة ، والتي إن حدثت ستخلف أضعاف حجم المعاناة والدمار ، يفوق ما حدث بكثير ، والذي سيؤدي إلى آلاف الضحايا ، من المدنيين بشكل خاص فادلب الآن تحوي أكثر من أربعة ملايين شخص من سكان أصليين ومهجرين ، تلك الحرب ستؤدي ، لو اشعلت إلى زلزال في المنطقة وشلال دم و ستقود المدينة ومن فيها الى الجحيم المسعر وستدفع بمئات الألوف من قاطنيها الى النزوح، لكن السؤال إلى أين ؟ فلا وجود لـ ادلب ثانية ينزحون إليها.
مما لاشك فيه تجنب الحرب تلك يصب بمصلحة كل السوريين، هذا ما نتفق عليه جميعا نحن كسوريون ، بغض النظر عن الأهداف المرجوة من وراء هكذا تفاق، بعيداً عن مصالح أطرافه

.

لكن الحديث المعلن عنه والمتداول حول إمكانية شن النظام السوري هجوما على المدينة، مازال يصدح في الأفق و ويردد في كل مكان، بالرغم من التفاهم الذي حدث

مؤخرا بين روسيا وتركيا والذي يستبعد الخيار العسكري في إدلب حتى الآن وبحسب مراقبين تتنوع السيناريوهات المتوقعة ، فثمة توقعات من السياسة التركية كبداية للتقسيم ، في حين يرى آخرون مخاوف من أن مؤسسات النظام السوري ستعود إلى إدلب، ولكن بطريقة مختلفة تختلف عن المناطق التي تم استعادتها من قبل النظام سابقا ربما . أو بطريقة مشابهة .
وعلى نحو ما صرح به رأس النظام لإحدى القنوات يقول: " الواقع، نحن نقول دائماً إننا سنحرر كل جزء من سوريا، وبالتالي من المستحيل أن نتعمد ترك أي منطقة على التراب السوري خارج سيطرتنا كحكومة هذا أمر طبيعي. "
وأضاف : " استولى الإرهابيون على إدلب في عام ٢٠١٥ و كانت جميع الفصائل التي ترغب بمغادرة المدن أو القرى، كانت تختار الذهاب إلى إدلب هذا مؤشر واضح على أن لديهم نفس الأيديولوجيا، لأنهم يختارون الذهاب إلى منطقة تخضع لسيطرة النصرة، ولم يختاروا الذهاب إلى أي منطقة أخرى. إذاً، نحن لم نرسل هؤلاء إلى إدلب، بل هم أرادوا الذهاب إليها لأن لديهم جميعاً نفس الحاضنة، نفس المناخ، ونفس طريقة التفكير. "
ناهيك عن التصريحات الروسية الرديفة المشابهة لسابقتها، فربما هم الروس من جعلوا رأس النظام يتفوه بهكذا عبارات تهديدية عسكرية، فهو لاحول له ولا قوة، فتصرفات الروس كل مرة تؤكد الغدر والتراجع عن أقوالهم .

وهذا ما يجعلنا نقف امام خيار الحل العسكري المبيت من قبل النظام وأعوانه والذي سيقدم عليه ربما ليس بالوقت القصير .بحل يحرق المنطقة ومن فيها بحجة وجود النصرة ونظيراتها فيأخذون الاذن والمؤشر الدولي لتبرير القصف والدمار .وربما سيساهمون هم انفسهم بزرع خلايا أسلامية ارهابية متطرفة او جلبها من مناطق مختلفة لتلك المدينة لتضيف لعناصر النصرة الموجودين فيها نكهة الإرهاب المركب لتعطي لنفسها مبرر الهجوم المبيت . فتحرق المدينة بمن فيها

يبدو أن مصير إدلب سيظل ملفاً شائكاً في مفاوضات المساومة الاقليمية والدولية، وسيكون ربما ملفا ساخنا أساسيا في منابر الحرب الموقوتة وملفات تصفية الحسابات فيما بينها . فكلها اتخذت من الارض السورية مكان لتسوية نزاعاتها و أطماعها، بزرع النصرة وشبيهاتها في الأرض التي تريد حرقها .
فالعلاقات الروسية التركية باتت أمام اختبار حقيقي في ظل احتمال صدام المصالح بينهما حسب حجم مصالحهما .
فمصير إدلب الآن تحكمه التفاهمات بين روسيا أولًا وتركيا ثانيا بعيداً عن النظام السوري لكن يصب في مصلحته على الغالب
وستظل ادلب رهينة لتلك التفاهمات، وفق لعبة عض الأصابع
فخيار المصالح بينهما قائم، وبغير ذلك فإن إدلب ستواجه الكارثة ربما تكون الأكبر في سوريا
وقد تحدث أعنف اشتباكات على المستوى العسكري، كما على المستوى السياسي بين اللاعبين الأساسيين في المنطقة".

وبعيداً عن محادثات الخندق العسكري سيكون مصير أربعة ملايين سوري قد جمعوا من كافة الجغرافيا السورية قسريا ، معلقا في تفاهمات ليس للسوريين أي قرار فيها .
بعد أن باتت البلاد رهينة لتفاهمات ومفاوضات وكلاء النظام والمعارضة.

ذكريات ثوريّة

العدد الأول

ساحة الموت بعيون الثائرين

هادي حاج قاسم

في الرابع عشر من شهر تشرين الأول عام ٢٠١٣ كان الموت حاضراً، في ساحة الشهداء، في بلدة دركوش.
كان هذا اليوم يمثل رمزاً دينياً لكل المسلمين، في كل أنحاء العالم لقد كان وقفة عيد الأضحى المبارك، أما في دكوش فكان الأمر مختلفاً فساحة دركوش كانت مزدحمة وكانت تعج بسيارات الزبائن والمتسوقين .
كان الجميع في محلاتهم؛ البائعين وأصحاب الحوانيت والدكاكين الصغيرة وبائعي الخضار البلدي واللحوم الطازجة وبسطات الخبز، الذي يتخذونها الفقراء سبيلاً لكسب قوت يومهم، وباب رزقاً لهم. كان الأغلبية العظمى صائمون
في هذا المكان كانت الساحة التي تمثل مركزاً للبلدة الهادئة ومكان كسب عيش لأهلها الطيبين البسطاء، وسط هذه الزحمة كانت سيارة سوداء اللون مركونة في وسط الساحة، في لحظة من الهدوء تحولت هذه السيارة إلى كتله من النار واللهب، وحضر الموت للمكان ليقبض أرواح الأطفال والرجال والشبان الطيبين، الذين كان همهم هو جلب قوت يومهم إلى ذويهم وأهلهم.. لم يكونوا يعرفون بأن هذا الوداع هو الوداع الأخير .. بأنهم خرجوا من منازلهم ولن يعودوا إليه أبداً ..
كان الدمار يحيط بكل شيء وكأنها القيامة كانت الدموع والويلات والآهات تملؤ المنازل كانت المقبرة لا تستوعب هذا الكم الهائل من الشهداء، كانت الفاجعة كبرى ...
في نفس المكان وحشد أكبر من قبل،عقد ملتقى في ساحة البلدة التي سميتٍ بساحةِ الشهداء، عرض من خلاله فيلماً وثائقياً تذكيراً للأطفال الصغار، عما قدمته بلدتهم من شهداء ومفخرة لأبناء الشهداء ليرفعوا رؤوسهم .. كيف استشهد أهلهم؟ .. وعن لحظات من الدمار والموت عن المصيبة الكبرى التي حلت بنا قبل خمس سنوات، عدنا من خلالها إلى آلام كبيرة، ووجع في القلب لا يعلمه إلا الله ..
الآن وبعد خمس سنوات من المعاناة مازلنا نشم رائحة الدماء الزكية مع رائحة الحرية عدنا للحياة .. عدنا لنرسم البسمة على وجوه الأطفال عدنا لنفتخر بشهدائنا .. نفتخر بما قدموه لنعيش بكرامة ..عدنا وعادت ساحتنا وعادت الحياة تضج بها من جديد ..

قضايا اجتماعية

العدد الأول

طرق خفيف على الباب

محسن سبع العرب

كان ابني الوحيد .. ولكنه أُخِذ إلي الحرب, لم أكن أملك سواه, و بضع دجاجات, وجَديّ صغير.
قضيت مساءات الوحدة وأنا أحيك له ملابس الشتاء .. أحياناً أسرع في العمل .. كي تكون أشياءه مهيأة .. وكأنه سيعود في الغد .. وأحياناً أخرى .. أتباطؤ متعمدة .. ربما لأني في قرارة نفسي وبقلب الأم الذي لا يكذب أبدا .. أعلم أنه سيتأخر كثيرًا, أو أنه ربما لن يعود أبدًا .. فحين أكون قد قاربت على الانتهاء من حياكة القطعة التي في يدي .. أعود وأنسل خيوطها ثم أبدأ بالعمل من جديد .. وبالرغم من ذلك كنت أنتظره .
قبل حلول الشتاء من كل عام .. أحيك له ملابس الشتاء كاملة .. وما أن ينقضي الشتاء وهو لم يعد بعد .. حتى أطويها وأضعها على رف خشبي في خزانته .. وها هو الشتاء الثالث الذي يمر بي من دونه .. ورف الخزانة قد امتلأ بملابس صوفية لم تلبس قط .. ها هو الشتاء يأتي بلونه الأبيض .. وحزنه القديم .. وها أنا أدمن الجلوس كل مساء أمام المدفأة .. وبجواري سلة قش مليئة بالصوف .. وبين أصابعي سنارتين أحيك بهما شالاً لابني الممعن في الغياب .. سيكون أرجوانيا هذا العام ..
- « سيكون بحوزته ملابس شتوية كثيرة عندما سيأتي » ..
ابتسمتُ لهذا الخاطر الذي مر ببالي .. ثم تذكرتُ فجأة أمراً .. فقلت محدثة نفسي بصوت مرتفع :
- « يجب أن تكون ملابس الشتاء لهذا العام أكبر من ملابس السنة الماضية .. إذ أنه سيكون أطول قليلاً وأكثر امتلاء » ..
أسدلت جفني .. وأخذت أتخيل كيف سيكون ابني وهو في هذه السن .. تابعت وقد عادت الابتسامة إلي شفتي :
- « في شهر شباط من هذا العام .. سيُتم الثالثة والعشرين من عمره .. بالتأكيد سيبدو رجلا يافعا عريض المنكبين .. إلا أنه لا بد قد احتفظ بملامحه ذاتها .. إذ أن ثلاث سنوات لا تغير من ملامح المرء الكثير » .
تنهدت بعمق حين نطقت بـ (ثلاث سنوات) .. تذكرت آخر عبارة قالها لي وهو يودعني .. « سأغيب شهرين أو ثلاثة يا أمي .. »
شعرت بنار تكوي فؤادي وبحرقة في جوفي ... ازدردت ريقي فشعرت به لاذعاً .. لم أكن أتخيل أن غيابه سيطول إلى هذا الحد ..
ما أصعب أن يطول انتظارنا لسنوات .. وكم هي ساعات الانتظار قاسية .. حين نتوسل الوقت كي يمضي ليصل ما بعده .. أن نراقب قرص الشمس من لحظة بزوغه للحظة غروبه .. كي نستطيع أن نقول لأنفسنا المنهكة :
- « هاهو يوم جديد قد أتى .. وأمامنا متسع من الوقت لننتظر .. أمامنا العمر بأكمله لننتظر » .
تمزقنا دقات الساعة وهي تمشي الهوينى .. وكأنها تدوس بكل خطوة تخطوها على أعصابنا المتأججة المستثارة .. نرغب أحيانا .. في أن نلقي بتلك الساعة في أقرب نهر كي يجرفها التيار ونتخلص من تلك الدقات الروتينية التي ما دأبت تطرق أدمغتنا .
كدت أنهي ما بيدي .. حين سمعت طرقا خفيفاً على الباب .. مرت لحظات قبل أن يتكرر الطرق مرة ثانية .. وضعت ما بيدي .. استندت على ركبتي ..اتجهت إلي الباب وفتحته ..لم يكن ثمة أحد .. سوى الريح تصفق هنا وهناك .. كان الجدي متكوماً على نفسه ملتصقا بالجدار يحاول أن يستمد منه بعض الدفء .. والدجاجات راقدات على البيض في قنهن .. فأغلقت الباب وعدت إلي مقعدي .
تكرر الطرق في مساء اليوم التالي .. طرقات خفيفة جدا .. تماما كصوت قبلة أم على جبهة صغيرها النائم .. تأخذها بخفة ولطف كي لا توقظه .. إلا أنني كنت أسمعها جيدًا .. وكأن كل أصوات العالم كانت تخبو .. ويتجلى لسمعي ذاك الصوت صافيا لا يعكره شيء ..وللمرة الثانية .. لم يكن ثمة أحد على الباب ..
طيلة الأيام التالية .. تكرر الطرق بشكل يومي حتى ألفته .. وغدا جزءً من مساءات وحدتي .. جزءًا من الشتاء .. أو من الانتظار .. لم أعد أفكر فيمن هو الطارق .. كان كل تفكيري محصورا في أني هل سأسمعه هذه الليلة أم لا ؟ هل سيأتي في موعده أم سيتأخر ؟
أصابعي كل مساء .. تعبث بخيوط الصوف .. وأذناي مرهفتان بشدة .. وما أن أسمعه .. حتى تسري الطمأنينة في نفسي .. وكأن أحدهم قد نفذ وعده لي بالحضور ..
اعتدته واعتدت سماعه .. وكأني على موعد معه كل مساء .. وبمرور الأيام .. تشكل في داخلي يقين بأن هذا الصوت لا بد مرسل من عند ابني .. هي رسالة يُحمِّلها ابني لرياح الشتاء .. إذ أن لانتظارهما المذاق نفسه .. ذات الحرقة واللوعة .. وذات الفرحة والغبطة .. غدا مؤلما جدا أن يمر علي مساء لا أسمع فيه ذاك الصوت .. صرت أنتظره تماما كما انتظرت ابني طوال الأعوام التي مضت .. وأغدو بعد سماعه في غاية السعادة .. وكأني احتضنت ابني للتو .. غدوت أكتفي فقط بأن أسمع تلك الطرقات .. من غير أن أحرك ساكنًا .. وكأني صرت أخاف إن اكتشفت الطارق أن لا يعود مرة أخرى ..
عند انقضاء شتاء ذلك العام .. توقف الطرق على الباب تمامًا مع عودة المحاربين .. فعرفت حينها أن ابني قد مات.

العدد الأول

المرأة والمجتمع

سأحطم الستائر لأعبّر عن صمتي

نصرة الأعرج

المرعب ليس لأني امرأة كغيري، أجهضت عند ولادتها كونها امرأة .
ولقهر غازيهم بوأد مجلبة العار، فهي أنثى السرير تحمل فتتوحم وتلد،
ولدت لهذا فقط.
فليست كالرجال في الكمال، وليس المرعب في فكرة الزواج ولا الزواج بشكل تقليدي ولا الزواج الذي بموجبه أنا ولدت وولدت غيري من النساء هنا في بلدتي النائية المنسية.
فزواجي كان عرفي صامت، هكذا هو السائد .
المرعب ليس أن أتحمل رجلاً، بمساوءه و محاسنه طيلة حياتي وأن لا يتحملني هو، فيشتمني لسوء معاملتي ويدعوني بالناشذ بمجرد أني خالفت رأيه بلون فستاني الذي سأرتديه أنا .
أو أنه سيباركني عن جميل أفعالي إن أنا ألغيت نفسي وأنكرتها أمامه فكنت الجارية المطيعة تحت نعليه، لكن المرعب في ميزان أروقة أفكاري يكون في حجم التردد الذي أنا فيه، صراع مع ذاتي، صراع في صحة عقد زواجي، صراع عن مدى صدق مشاعري نحو من يدعيه المجتمع بأنه زوجي.
لم يسكن في قلبي ما كان ينبغي أن نلتقي، لم يكن شيء يجمعنا حتى .. طباعنا ومزاجنا كانا على طرفي نقيض، صراع لبناء مجتمع من أطفال ولدوا بموجب ذلك العقد، صراع عن حياة شخص أكره وجودي قربه وأمقت وجوده معي، فربما تلك خيانة مني له، عن رجل لم أفكر يوماً بأن أكون شريكة له، في حياة ستستمر معه ما دمت على قيد الحياة حتى آخر أنفاسي.
بأن يكون أب لأطفالي الذين طالما حلمت بقدومهم بطريقة أنا أختار عقدها بصوت رضائي الناطق، وليس بصمتي الذي باركوه تحت أكف مغطاة بقطعة قماش وليس بابتلاع وعقد لساني عن قول ما أريد.
صراع عن مصير أولئك الأطفال الذين سينتجون عن قرار بدأ بصمت فأعلن أنه قبول ضمني، صمتي كان قرار الزواج ، قرار زواجي ممن لا أرغب فيه أن يكون الشريك، صمتي كان بداية لحياتي الجديدة التي هم صنعوها بدوني، إنه الخوف الذي لجمني فمنعني أن أنطق عدم القبول، منعني الرفض والكلام فطوق الصمت أركاني، ومنه اقتبسوا قبولي ورضائي، صمتي الذي سيخلف أطفال لست راغبة في قدومهم، أطفال سيولدون من عقد أبتر، عقد هم كانوا الطرف الثاني فيه وأنا كنت ضحية أفكارهم، هؤلاء أطفالي الآن لا يمكنني أن انكرهم عني واتسلخ عنهم فهم جزء مني ومن خلايا جسدي.

فهل أستطيع فعلًا أن أصنع منهم رقماً صعباً في مجتمعنا ؟
هل أستطيع أن أجعل منهم ثورة فكر ضد أفكارهم، هل استطيع أن أصنع منهم بارود بارد، فأقتل به صمتي وصمت كل فتاة عجزت لحظتها عن البوح بما تتمناه، فقط في تلك اللحظة، أم هل استطيع أن أجعل منهم مسمار يعاكس مسار عاداتهم وسخطهم، أم أنهم سينشأون في جو روتيني عادي من التلفاز إلى الشارع إلى المدرسة، متشبعين بعيوب وأخطاء لم يقروا عليها؟ متزمتين كسابقيهم بمدونات جدرانهم لا يقبلون التغيير، أم أنني أشارك هنا ببصمتي بصنع مزيداً من المرضى النفسيين .. أطفال غير راغبين بنا كأم وأب.
أم أنها فرصة أمامي وبين يدي لأصنع عقلاً مختلفاً وشخصية قادرة على إنتاج جيل حي نابض هدام للعادات المريضة و فرصة لأتعلم فن صناعة الإنسان من جديد، فأكون ثائرة في قوائم الثائرين المطلوبين للعدالة، فرصة لأثلم شتات شخصية مسحوقة وأمسح عيوبها، فلا يعاد تاريخ التربية الناقص نفسه، فرصة لأحمل العالم كله أخطاءهم وصمتنا.

العدد الأول

قصة إنسانية

لم يعد عندي حيّز للألم

صابرين علوش

لم يبق عندي حيزٌ للألم
تزاحمت الأوجاع في صدرنا, باتت تهوي كنار حامية تكوي القلب، ومن ثم تتقد في الأحشاء .. بركان دمر دواخلنا لم يترك سوى هالة مشوشة ونزيف حاد في الذاكرة وخدش في الروح وسرطان لم تستطيع براكين العالم أجمعها بإخماده، إنه سرطان الذكريات الذي حل وبائه وانتشر بأجسادنا بأشيائنا بتلك الشوارع والأماكن بات من الصعب استئصاله .
في الثامنة ربيعاً من عمري وفي أحدى الجمعات النسائية الودية الصباحية في منزلنا حيث كنت اجهز نفسي للذهاب الى المدرسة متذمرة خشية من جدول الضرب الذي طلب مني المعلم أن احفظه للمرة الخامسة انتظر أمي لتضع مأكولاتي في الحقيبة سمعت أطراف الحديث حيث كانت أحدى النسوة تتكلم عن المصائب التي توالت كإلكتائب على عائلتها ومنزلها في هذه السنة حيث قالت لها الأخرى بتنهيدة مشبعة بالأوجاع " ما حدا بنام على جرح قديم " تلك الجملة التي بقيت عالقة في ذهني لم أكن أعي في ذلك الوقت ماذا تعني لكنني كنت أتوق لأن أكبر وأفهم . كبرت يا خالة للحد الذي أدركت وتجرعت ما كنتي تعنيه في ذلك الوقت ..
أي وجع ذاك الذي كان يكوي قلبك ؟! .
في السادسة عشر ربيعاً من عمري في بداية ربيع الثورة السورية اعتقل أبي من قبل النظام الطاغي لنداءه بالحرية كان أعظم شيء وأقسى قهر يمر علينا طيلة حياتنا بعد فترة وجيزة خرج من المعتقل أو يمكننا القول المسالخ البشرية طرقت مسامعي تلك الجملة العالقة في ذهني .. على أي جرح جديد سنفيق ؟! . الأيام تركض والأحداث تصعب وهاجس الخوف يكبر بعد سنتين مضت عن اعتقال أبي بترت سبابته في احدى المعارك الشرسة كانت تلك الصدمة الكبرى والضربِ الأليم كيف سيكمل حياته بأربعة أصابع وكم سيأن قلبه من ألم الفراق كتلة لحم صغيرة كانت وجعاً حطم قلوبنا جميعاً بت أشعر بالخوف سننام على هذا الجرح يا الله فلا قوة لنا على حمل الأكثر . بعد عدة أيام أزت قذيفة غادرة واختارت دائرة المؤامرة الصباحية في المدرسة ستة أطفال بعمر الورد راحوا ضحيتها أما السابع فكان ابن أختي الذي بترت ساقه وقلبنا في نفس الحين كان أمراً صعب علينا استيعابه أو تقبله أي قوة يحتاج ليستطيع أن ينهض من جديد وأي شجاعة سيمتلك لينخرط بالمجتمع القاسي و أي صلابة نحتاج لنتمالك أنفسنا أمامه انها الضربة الأقوى و الوجع الأقسى كتلة اللحم قد كبرت من اصبع الى ساق ثم ماذا بعد و أي مرارة سنتجرع ؟! . تأقلمنا على الوضع واعتدنا الوجع وازداد البَتر في داخلنا إننا في كل فقد يبتر شيئاً داخلنا عنوة عنا .. أصبح البتر شيء طبيعي في سوريا والقذائف باتت تستلذ بطعم أشلاء الأطفال والنسوة والشيوخ تنهش أطرافهم بنشوة الانتصار أصبح ليس من الغريب أن ترى طفلاً مبتور الساقين أو الاخر مبتور اليد والقدم وغيره مشوه الجبين معور العين هي لعنة الحرب التي وشمت على وجوه كل السوريين .
في فجر أواخر شهر حزيران يوم الاجتياح القاتل هذه المرة الجرح كان في أسفل الرقبة أعلى الظهر في نقطة الفناء عند الضرب المباشر انطلقت قذيفة غادرة قد صرعها الجندي ابن البلد الذي كان رافعاً شعار الأسد أو نحرق البلد وصفعت جدار بيت مهدم في الجبهة الأخرى ليرتقي أبي شهيداً جميلاً في سبيل الوطن تاركاً وراءه شبان اعتادوا على سماع كلماته التي تشد سواعدهم وتقوي عزيمتهم مودعاً ديارا وذاهباً الى خيرة الديار هذا الجرح الذي لا تمحيه قسوة الأيام جرح الفقد والوداع والحرمان أفقنا على جرح أذاق قلوبنا من كؤوس المرارة لازلت أذكر ذلك اليوم الذي فارقنا به نقش في قلبي رؤى الأحزان لازلت أذكر عندما سالت دموع أمي بدون استئذان وعندما حملوه على النعش ولاح النور في الأكوان وارتمى القلب حزنا لرؤيته على الأكتاف ماذا جرى يا أبتي ففي الصباح الباكر كنا نتبادل أخبار الاطمئنان مالي أراك قد تركتنا وحدنا نحيا بلا روح .. بلا خفقان لن ينام على أي جرح قديم يا خالة فأننا أفقنا على وجع مزق قلوبنا ماذا أقول وقد زرع بمهجتي أن المنية حكمها رباني .
حياتنا باتت تتأرجح بين الفقد والتهجير وتنهيدة الوجع أضحت هي الشهيق وفي كل زفرة اللهم قوة أنين الألم لا تغطيه طبول تقرع وجذور الوجع لا تنزعها هوج العواصف . أننا اعتدنا الألم ونحن لا نتعود على شيء الا اذا مات شيئاً داخلنا .. لقد مات فينا الكثير حتى تعودنا على كل ما يجري حولنا لكننا اعتدنا يا الله وأنا خائفة من هذا الاعتياد .. لم يعد صوت المدافع يثير الخوف داخلنا لم تعد صور الجثث و الأشلاء تصيبنا بالهلع، لم نعد نبكي ونندب لموت كل هؤلاء، نحن الذين كنا نبكي على قطة جائعة، لم يعد لدينا شيء يبتزه الألم، ولم يعد لدينا قلب لشيء، ولتأتي الحياة كما تشاء.

٦٠ غراماً من المكسرات يومياً تحارب العقم لدى الرجال

الأناضول

الصحة

أفادت دراسة إسبانية، أن إدراج المكسرات ضمن النظام الغذائي اليومي يحسن بشكل كبير من خصوبة الرجال ويحارب العقم، عبر تحسين جودة ووظيفة الحيوانات المنوية.

الدراسة أجراها باحثون في وحدة التغذية البشرية التابعة لجامعة روفيرا إي فيرجيلي في إسبانيا، وعرضوا نتائجها الثلاثاء، أمام مؤتمر الجمعية الأوروبية لعلم التكاثر البشري والأجنة المنعقد في مدينة برشلونة الإسبانية في الفترة من ١ ـ ٤ يوليو / تموز الجاري.

وأوضح الباحثون أن دراسات متعددة أجريت للبحث عن وسائل لتحسين خصوبة الرجال، على خلفية الانخفاض العام في كمية ونوعية الحيوانات المنوية البشرية، وخاصة في البلدان الصناعية بسبب التلوث، والتدخين، واتجاهات النظم الغذائية الحديثة.

وللتوصل إلى نتائج الدراسة، أجرى الفريق تجربة سريرية لمدة ١٤ أسبوعا، شملت ١١٩ شابا تراوح أعمارهم بين ١٨ و٣٥ عاما.

وقسم الفريق الشباب إلى مجموعتين، تناولت الأولى النمط الغذائي المعتاد بالإضافة إلى ٦٠ جراما يوميا من مكسرات اللوز والبندق والجوز، فيما لم تتناول المجموعة الثانية المكسرات.

واكتشف الفريق أن المكسرات أحدثت تغيرات جزيئية إيجابية في السائل المنوي للمشاركين، ساعدت على تحسين جودة ووظيفة الحيوانات المنوية، مقارنة بمن لم يتناولوها.

وسجلت المجموعة التي تناولت المكسرات أيضا انخفاضا ملحوظا في مستويات تفتيت الحمض النووي للحيوانات المنوية، وهو عامل يرتبط ارتباطا وثيقا بالعقم عند الذكور.

وعن السبب في ذلك، كشفت الدراسة أن مجموعة الجوز غنية بعناصر غذائية أبرزها الأحماض الدهنية "أوميجا ٣"، ومضادات الأكسدة مثل فيتاميني د والسيلينيوم والزنك، إضافة إلى حمض الفولك.

وقال الدكتور ألبرت سالاس ـ هويتوس، قائد فريق البحث إن "النتائج تبرز الدور الذي يلعبه تناول المكسرات في تعزيز جودة الحيوانات المنوية للرجال، وتعكس الحاجة إلى إجراء مزيد من الأبحاث حول فوائدها في محاربة العقم لديهم".

وكانت دراسة سابقة كشفت أن تناول الجوز (جوز عين الجمل) بانتظام يمكن أن يساعد على تحسين خصوبة الرجال عبر تحسين نوعية الحيوانات المنوية.

لفتة أدبية

أنا الذكرى

عبد القادر زنيخ

أنا الذكرى أمام السطور
.....وإن سألوا الحلم عني.....
سأعود مع المطر حين تسقى أغصان
النهار.....ويزغرد الليل
بياسمين غربتي
أنا الحلم رغم الأوهام.....
وهل يعيش القلم ذكرى لايعي
بساتينها..... .....
.....أنا الحرف أمام
الذكريات.....
لا أهاب الرسم أمام اللوحات....
وإن سألوك عني....سأعود رغم
الألحان
.....أنا الرصين بأقلامي
وإن ماتت الأحلام....ورصفت
الأمنيات.....

.....أنا المجد أمام البهاء.....
ملكت الكبرياء بيدي رغم العدا...
وسأبقى كبيرا كالأوفياء

أنا الذكرى أمام شباك الحروف
.....أرسم ألحان ذاكرتي على
أوتار الياسمين...كي تعود
أساطيري.....ويزهر الجبين

أنا الآمال عند نبع الصور.....
فمابين الماضي والصور.....واقع أحيا به
على أطراف الحنين

.....هذه البحار وتلك أحلامي.....
سيعود الشراع ويسدل الحلم.....
وتشرق قصائدي من جديد
..... أنا مرآة الماضي على أسوار
المستقبل إذا رسمت الحضارات أمامي

.....وإن بلغت الرياح بأسراري سيغار
العشاق من آفاقي....ويخلد الهيام
أمامي...كي أكتبه قصيدة أبدية

.....أنا الوطن إذا عاشت الأوطان.....

أمضي والشراع يبكي آمالي.....
هنا دفنت أحلامي.....لأعود أميا من
جديد.....
....جردت أقلامي بغربة لم يعيها
إنسان.....تبعثرت مابين الشوك
والياسمين.....

.....أين قصائدي.....أين حروفي....فقد
أغرقتني همومك أيتها الأيام

.....سيأتي الشراع يحملني عالم
النسيان.....لأولد من جديد

صحف عربية

المكان الأسوأ للعيش في العالم

فايز سارة
الشرق الأوسط

طبقاً لأكثر المعطيات المتوفرة مصداقية، فإن مخيم الركبان للنازحين السوريين هو المكان الأسوأ للعيش في العالم. فمن الناحية الجغرافية، يقع المخيم في قلب بادية الشام، بالقرب من نقطة التقاء الحدود الأردنية - العراقية، ويبعد عن آخر نقطة تسيطر عليها قوات نظام الأسد نحو سبعين كيلومتراً، ويندر في المنطقة تلمس أي وجود للحياة، من بشر وماء ونبات، باستثناء قلة من الزواحف من حيات وعقارب اعتادت العيش في بيئة المكان. لم يكن أي من سكان المخيم هناك قبل عام ٢٠١٤، والبذرة الأولى لهؤلاء قارون من مناطق القتال، نواتهم الأولى جاءت من منطقة دير الزور عندما هاجمها «داعش» في عام ٢٠١٤، على أمل العبور إلى الأردن، للانضمام إلى أفواج اللاجئين السوريين هناك، بحثاً عن ملاذ آمن يوفر احتياجات الحد الأدنى للعيش بعيداً عن الموت.

ولأن السبل تقطعت بالمتجمعين في الركبان، حيث لا طريق للعودة، ولا عبور إلى مناطق سيطرة النظام، فقد أملوا في أن يمررهم الأردن في وقت لاحق، وعزز الأمل وصول قدر محدود من مساعدات أبقتهم على قيد الحياة. وبدل أن تحل مشكلة تجمع الركبان، أخذ عددهم يتزايد، في ظل توسع سيطرة «داعش» على الرقة ودير الزور ومناطق واسعة من البادية، فوصل عددهم إلى نحو سبعين ألفاً، جاءت غالبيتهم من محافظات ريف دمشق وحمص ودير الزور ومناطق أخرى.

المشكلة الأهم المحيطة بمخيم الركبان أن غالبية سكانه جاءت من مناطق تخضع للمعارضة المسلحة في ريف دمشق وريف حمص، التي كانت مستهدفة من جماعات التطرف: «داعش» و«النصرة». فجرت فيه تفجيرات واغتيالات عززت شكوك الأردن حول وجود خلايا نائمة لجماعات إرهابية بين سكانه، فطبق الأردن قواعد متشددة للتعامل مع المخيم وسكانه.

لم يقتصر على الجانبين الأمني والصحي، إنما امتدت إلى الجانب الغذائي نتيجة تشديد قوات نظام الأسد على المنافذ التي تصل المخيم بمناطق سيطرة النظام، بعد أن سيطر الأخير على منطقة ضمير في القلمون الشرقي، وعلى درعا، فأغلق حتى المسارب الصغيرة التي كانت تمد المنطقة بالقليل من الغذاء والدواء، كما أغلقت السلطات الأردنية منفذه الذي يصل المخيم بالأردن، وتم منع بعض المساعدات الغذائية بطلب من الروس، في إطار ضغوطات على سكان المخيم للانتقال إلى مناطق سيطرة النظام.

مخيم الركبان على وضعه الإنساني البائس محط اهتمام واسع من جانب أطراف متعددة، تتمنى جميعها أن يختفي المخيم وسكانه من الوجود، لكن سكان المخيم راغبون في حل مشكلاتهم الحياتية، إن لم يكن بالعودة إلى مدنهم وقراهم الأساسية، فعلى الأقل تأمين احتياجاتهم الأساسية، خصوصاً حاجاتهم من الغذاء والدواء وتعليم الأطفال. الأردن لديه مخاوف أمنية من متطرفين يقال إنهم موجودون في المخيم، ونظام الأسد مستمر في سياسة إذلال السوريين، وتجويعهم وصولاً إلى الموت، والأميركيون الذين لديهم وجود عسكري، ولهم أنصار من المعارضة المسلحة في منطقة التنف، قريباً من المخيم، يرغبون في تسوية أوضاع المخيم بالشراكة مع الأردن، والروس يسعون من أجل تسوية مع أهالي المخيم، تضمن انتقالهم إلى مناطق سيطرة النظام. وجرت في ظل هذه المعادلة مفاوضات خلال الأسابيع الماضية بين النظام ووفد يمثل المخيم، وتم التوصل إلى اتفاق يضمن موافقة النظام على مرور المساعدات الإنسانية للمخيم، والسماح بنقل الحالات المرضية إلى مشافي دمشق، لكن النظام امتنع عن التنفيذ.

وسط تلك اللوحة في مخيم الركبان وحوله، تستمر الأوضاع هناك في بؤسها وانحدارها: حصار وجوع، ومرض يؤدي إلى الموت، وتقاعس من كل الأطراف والجهات عن القيام بمسؤولياتها، وانسداد في أفق معالجة وضع يطال نحو سبعين ألفاً طحنتهم الحياة في السنوات الأربع الماضية، ولا تزال. لقة كتاب لان للطباعة. إلي الفة، يمكنك الفافة لأفكامج وبي لق الإنشاءا ترق الوثيقة والتحضر مختصام نصوص ومناولة. لقة في أدامر الفعالفات إعالعالة. لقة مل بصيغة إبداعة. ونك

اقتصاد ومال

خمسة وسائل كي تصبح مليارديراً

بي بي سي عربية

أثارت مجلة فوربس منذ أيام جدلا كبيرا بوصفها نجمة وسائل التواصل الاجتماعي، كايلي جينر، بال«عصامية».

وكانت المجلة قد قالت إن جينر، وهي أخت نجمة تلفزيون الواقع كيم كارداشيان، في طريقها لأن تصبح «أصغر ملياردير عصامية» في الولايات المتحدة، حيث تقدر ثروتها بنحو مليار دولار وهي لا تزال في العشرين من عمرها.

ولقلة فقط أن يزعموا جدارتهم بمثل هذا الوصف.

فما الذي يحتاجه الشخص ليصبح ملياردير؟

١ أسس شركتك الخاصة

يجب أن نتذكر دائما أسماء شخصيات كبيرة مثل جيف بيزوس مؤسس شركة أمازون، ومارك زوكربرغ مؤسس فيسبوك، وأمانسيو أورتيغا الذي أنشأ شركة ثياب زارا، وجاك ما دومينات صاحب شركة علي بابا.

٢ - غادر المملكة المتحدة

انخفض عدد أصحاب المليارات في بريطانيا العام الماضي - وهذا المكان الوحيد الذي شهد انخفاضا وفقا لفوربس وتقارير أخرى.

وتعد منطقة آسيا والمحيط الهادئ ذات النمو السريع منطقة خصبة أكثر من غيرها من حيث عدد المليارديرات.

وجاء نحو ٢٩٪ من المليارديرات الجدد العام الماضي من تلك المنطقة، وفقا لمسح سنوي من قبل ويلث إكس، الذي يقدر أن هناك نحو ٢,٧٥٠ مليارديرا في العالم - وهذا تقدير أعلى بقليل مما جاء في مجلة فوربس.

ووصل عدد أصحاب المليارات في الصين إلى ٢٩ من أصل ٢٥٩ ملتحق جديد بقائمة فوربس - وهذا الرقم أعلى من أي دولة أخرى.

وتبقى الولايات المتحدة الأمريكية موطنا لأعلى عدد من أصحاب المليارات حيث يصل الرقم إلى ٥٨٥ مليارديرا.

٣ - احصل على إرث

حصل نحو ثلث الأشخاص الموجودين على قائمة فوربس على أموالهم عن طريق الوراثة.

ومن بين هؤلاء سبعة أعضاء من عائلة والتون، ورثة ثروة وولمارت، وفرانسوا بيتينكورت-ميرز، الذي أطلقت عائلته ماركة لوريال.

وتعتبر التركة موضوعا هاما خاصة في أوروبا، والتي لعبت دورا في ثروات نحو نصف عدد أصحاب المليارات وفقا لتقرير صارد عن فوربس عام ٢٠١٤.

كما أن هذا النوع من الأصول تفرض عليه عادة ضريبة أقل - في حال فرضت ضريبة بالأساس. وقدّرت دراسة أكاديمية العام الفائت أن ٢٥ - ٣٥٪ من الضرائب الشخصية تم التهرب منها من قبل هؤلاء الذي يقبعون على القمة ولا يشكلون أكثر من ٠,٠١٪.

٤ - الاستثمار في مجالات عالية الخطورة

كان هناك أكثر من ١٤٠ شخصا في القطاع المالي ممن يمتلكون ثروة تزيد عن ٢,٥ مليار دولار على قائمة فوربس ٢٠١٨ - وهذا الرقم أعلى منه في أي صناعة أخرى.

ومعظم العاملين في قطاع المال - نحو خمس الأغنياء الـ١٤٣ - قاموا بتمويل مشاريع لهم علاقات بصناديق التحوط، وهي مشروعات تبحث عن فرص عالية المخاطر للاستثمار.

وطبعا إن كنت مصرا على الوصول لأعلى الرتب فيجب الاستثمار في مجال التكنولوجيا.

٥- لا تهتم كثيرا باتباع القواعد

أصحاب المليارات معتادون على المعارك القانونية.

خذ بل غيتس على سبيل المثال، صحيح انه قد يكون من المعروفين اليوم بإحسانه لكنه لم يكن كذلك دائما. ففي التسعينيات قاضت الولايات المتحدة شركة مايكروسوفت بسبب اتباعها أساليب ضد التنافسية. وانتهى الخلاف بتسوية.

وغيتس ليس وحده، حيث فرض المنظمون غرامة مالية على عدد من الشركات التي تصنّع المليارديرات بسبب أمور تراوحت ما بين دفع الرشاوي، وإنزال الأسعار عن المتفق عليها، إلى جانب ممارسات تنافسية أخرى.

ومن بين تلك الشركات غوغل وسامسونغ إلى جانب شركات أخرى بعيدة عن مجال التكنولوجيا، مثل شركة كازينو لاس فيغاس ساندس.

مهرجان الرمان الأول في دركوش

صورة العدد

مجلة إنسان .. لكل إنسان
العدد الأول ٢٠١٨/١٠/١٥