مجلة نصف شهرية مستقلة
لتسليط الضوء على معاناة الإنسان في كل مكان
مجلة إنسان
لكل إنسان
العدد الثالث
تاريخ 10 - 11 - 2018
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

سورية

بلد الحرب والمفاجآت

بلد الحب والياسمين

اقرأ في العدد الثالث من مجلة إنسان :

كلمة العدد .. بقلم : مصطفى طه باشا

لعبة الدُمى .. مسرحُها سورية

حديث البلد .. بقلم : نصرة الأعرج

البازار السياسي والقوانين الدولية

تطوير الذات .. بقلم : عالية الشمراني

غربة الأسرة في مجتمعنا

أدبيات .. بقلم : ريم سليمان الخش

رقص سوريالي !!

قصة من مجتمعنا .. بقلم : سميرة بدران

حكم قراقوش .. دولة قراقوشيّة

قضايا اجتماعية - تقارير .. بقلم : أماني سفلو

حرفة الموزاييك .. تعود إلى ادلب

هموم الناس - تقارير .. بقلم : حمزة خضير

خدمات الانترنت في ادلب

والعديد من المواضيع المنوعة

أسرة مجلة إنسان

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 الأستاذة : سميرة بدران
الكاتبة الأستاذة : نصرة الأعرج
الكاتبة الدكتورة : ريم سليمان الخش
الكاتبة السعودية : عالية الشمراني
الكاتبة : محاسن سبع العرب
الكاتب : هادي حاج قاسم
الكاتبة التونسية : ملاك مقدسي
الكاتب : عبد القادر زرنيخ
الكاتب : حمزة خضير
الكاتبة السعودية : أ. هبة صالح رزق
الكاتبة : راما ديب

للتواصل مع مجلة إنسان عبر البريد الإلكتروني

insan.magazasi@gmail.com

مجلة نصف شهرية مستقلة
لتسليط الضوء على معاناة الإنسان في كل مكان
مجلة إنسان لكل إنسان
العدد الثالث
تاريخ 10 - 11 - 2018
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

كلمة العدد

لعبة الدُمى .. مسرحُها سورية !!

مصطفى طه باشا

في لعبة الدُمى المشهورة عالمياً، يوجد أيد خفية تجعلها تتحرك كيفما تشاء، تلك الأيدِ الخفية لها هدف معين، وهو خداع الجمهور والمتابعين؛ لإيصال فكرتها، والظفر ببعض المكاسب والمصالح.

في سورية، يتم تنفيذ هذه اللعبة، من قبل أيد خفية تحرك الدمى الموجودة في مسرح الصراع، سواء في مناطق النظام، أم في مناطق المعارضة، وهذه الدمى؛ لها صلاحيات محددة من قبل الداعمين لها، ولا يمكنها التحرك والعمل خارج تلك المخططات والقرارات، التي أعطيت لها، ولكن القرار النهائي في اللعبة، هو للأيد الخفية، التي تدير المنطقة حسب مصالحها، فالخطط التي تحيكها وترسمها، تنفذها الدمى، بصدر رحب، فهذه الدمى تدرك بأن مهمتها تنفيذ الأوامر، دون الاعتراض عليها .

فالدمى في سورية كثيرة، تمّ تنصيبها بالتدريج، حسب معطيات وسير الأحداث في المنطقة، ففي كل معضلة أو حادثة اعترضت وواجهت الأيدِ الخفية، زرعت يد جديدة، وألبستها حلةً جديدة، لتكون عملة ذات وجهين، لتسيير مصالحها ولفرض سياستها وتنفيذ أفكارها، الرامية لإبقاء واستمرار الصراع في سورية .

لم يعد خافياً على أحد، بأن الأيد الخفية التي تحرك دمى الصراع، هي الدول الغربية، التي تحاول موازنة الصراع في المنطقة؛ كي لا ينتصر طرف على آخر، فهي تدرك بأن الصراع إذا انتهى، ستفقد بالمقابل مكاسبها ومصالحها، التي حصدتها طيلة سنوات الصراع في سورية، وأن السبيل لاستمرار سيطرتها؛ هي استمرار الصراع والقتل والدمار، الذي تقوده الدمى والتي نصبتها وعينتها، لتكون الناطق باسم الشعب وأداة تنفيذ لمخططاتها ومشاريعها في المنطقة .

لم تظهر شخصيات تمثل الشعب حتى الآن، ففي كل الأزمنة، يتم وضع وزرع شخصيات، تسعى لصالح الغرب وليس لصالح الشعب، فالشعب ملّ وكره من الوضع؛ بسبب تفاقم الأزمة، ووصولها لدرجات من الانحطاط، الضياع، الفوضى، وانعدام الأمن، ولا أحد يبالي أو يحرك ساكنا، لتخفيف هموم ومعاناة وآلام هذا الشعب، فالكل يسعى لمصالحه، وخاصة دمى الصراع قادة وولاة الأمر فهدفهم مكاسبهم الشخصية، وإرضاء الغرب، أما الشعب؛ فقد أصبح من أكثر الشعوب، معاناةً وألماً على مر التاريخ، وإن بقي الوضع على ما هو عليه؛ سيصل به المطاف، ليصبح أكثر الشعوب؛ فقراً، موتاً، دماراً، وضياعاً، عبر كل الأزمنة والعصور .

حديث البلد

البازار السياسي والقوانين الدولية

أ. نصرة الأعرج

البازار السياسي، ساهم في قلب المضمون، و التفسير لتبعد بذلك كل البعد، عن القصد الذي شرعت لأجله تلك النصوص القانونية ، ولعل ملف الصحفي السعودي جمال خاشقجي، كان خير شاهد على إفراغها من مضمون العدالة، بقصد جرمي دولي لتمرر تلك مصالحها على جثامين ضحايا عبر حصانة جنائية في أطر قانونية، فتلك الجريمة، جناية محصنة وهي ليست الأولى من نوعها، فهناك الكثير ممن ترتكب برداء الحصانة، لكن هذه المرة يبدو الأمر مختلفا عن سابقاتها.

وهنا أخص بالذات؛ تلك النصوص المكرسة والمتعلقة بالحصانة" الدبلوماسية وما ينبثق عنها ، سواء تلك الممنوحة للعاملين في البعثات أو للأقليم الخاص بها، أو لأبنيتها

فالحصانة الدبلوماسية هي نوع من الحصانة القانونية والسياسة متبعة بين الحكومات والتي تضمن عدم ملاحقة ومحاكمة الشخصيات الدبلوماسية تحت طائلة قوانين الدولة المضيفة.

ويعد الاتفاق على الحصانة الدبلوماسية قانون دولي وفق ما جاء به مؤتمر فيينا للعلاقات الدبلوماسية الذي عقد في ١٩٦١.

فاتفاقية فيينا للعلاقات الدبلوماسية هي اتفاقية دولية تحدد العلاقات والامتيازات والحصانات الدبلوماسية، والإجراءات والضوابط الخاصة والمتعلقة بالعمل الدبلوماسي بين الدول وبين الحقوق والواجبات ذات الصلة بأفراد البعثات الدبلوماسية.

ووفقاً لبنودها فان للممثل الدبلوماسي حصانة، لا يجوز بأي شكل من الأشكال القبض عليه أو حجزه، أو توقيفه أو محاكمته وعلى الدولة المعتمد لديها أن تعامله بالاحترام اللازم ، وعليها أن تتخذ كافة الوسائل والإجراءات المعقولة لمنع أي اعتداء على شخصه أو على حريته أو اعتباره. وتمتد الحصانة لتشمل المسكن الخاص له بنفس الحرمة والحماية اللتين تتمتع بهما مباني البعثة.

و تمتد الحصانة ايضا لتشمل كافة مستنداته ومراسلاته، وكذلك كل متعلقات الممثل الدبلوماسي

فتمتعه بالحصانة تلك تعفيه من الخضوع للقضاء الجنائي الإقليمي للدولة المضيفة، هذا الأمر قد يدفعه إلى سوء استعمالها (الحصانة) وذلك لتحقيق أغراض بعيدة عن العمل الدبلوماسي غير التي تقتضيها الوظيفة الدبلوماسية، أو لارتكاب جريمة مخطط لها من قبل دولته كانت مصالحها قد فرضت عليها ذلك ، مثل الجرائم الماسة بحقوق الإنسان وأبرزها الحق في الحياة، تلك تتنافى مع قواعد القانون الدولي الدبلوماسي .

وعليه فإن الإجراءات التي نصت عليها الاتفاقية ليست بالكافية وحتى وإن كانت فإنها تفسح مجالا" واسعا للمفسرين القانونين في هذا الشأن ناهيك عن التلاعب في تفسير حرفية تلك النصوص بمقاصد سياسية دولية لذلك لا بد من إعادة النظر فيها، فلو اقتراحنا رفع الحصانة فوراً عند ثبوت الجريمة على المبعوث الدبلوماسي، وكذلك تعديل الأحكام الدولية المتعلقة بالمحاكمة ليمتد اختصاص محكمة الجنايات الدولية لمحاكمة المبعوث الدبلوماسي لوصلنا لأطراف خيوط وإن كانت متشابكة لكنها في النهاية توصلنا لبداية شبه مفهومة و مما لا شك فيه أن الحصانة الجنائية للمبعوث الدبلوماسي تعارض أقل ما يمكن قوله شكلاً مسألة حقوق الإنسان، حيث أن تلك الحصانة مقررة رغم اصطدامها مع مسألة حقوق الإنسان ، ذلك أنه كما هو متفق عليه وفقا" للقواعد الدبلوماسية الدولية يترتب على الحصانة الجنائية عدم إمكانية محاكمة من يتمتع بها جنائيا أمام المحاكم الوطنية عن الجرائم التي يرتكبها، فضلا عن عدم إمكانية مطالبته مدنيا في أحوال معينة بالحقوق المدنية الناجمة عن الفعل الذي ارتكبه .

لنعود من جديد لقضية خاشقجي في هذا السياق حول طريقة واسلوب وكيفية ارتكاب تلك الجريمة المغلفة بحماية تلك القواعد وصولا لإجراءات التحقيق عن الجريمة تلك وغيرها من الشذوذات القانونية المتلبسة بتلك الحصانة

وبعيداً عن تلك الجريمة التي ارتكبت حديثاً في مبنى السفارة السعودية هناك الكثير من المتضررين دول وأشخاص من أفعال يرتكبها أشخاص يتمتعون بالحصانة الجنائية أمام القضاء الوطني سواء لمصلحته الشخصية او لمصلحة دولته بعينها .

فلو قادنا الزمن للخلف نجد ضحية الأمس البعيد كانت قتل احد رعايا الدولة المضيفة ليلا في ملهى ليلي، وطفلان قتلا على حافة طريق من قبل سفير الكونغو الديمقراطية بفرنسا عندما كان متوجها بسرعة خيالية إلى إقامة الرئيس .

لنميز هنا بين كلا الجريمتين، الأولى بقصد، والثانية غير عمدية وغيرها، واليوم جريمة جمال جاشقجي والتي كانت من نوع مختلف بوسائل دولية، تبررها مصالح دول، كانت قد رتبت بشكل مسبق لأدواتها ، وغدا المزيد المزيد ..

ومن ناحية أخرى، عندما يعرض على المحكمة الجنائية مثل هذه القضايا تبقى عاجزة عن اتخاذ قرار عادل سواء كان ذلك نتيجة تمسك المبعوث الدبلوماسي بالحصانة القضائية رغم ثبوت التهمة عليه، أو نتيجة خبث دولي .

فالعدالة الدولية الإنسانية تقتضي اتخاذ إجراءات جدية في هذا الشأن تتمثل في رفع الحصانة عنه فوراً بالنسبة للحالة الأولى لأن إعلانه شخصاً غير مرغوب فيه لا يشكل حلاً جذرياً إلا بالنسبة للمبعوثين الدبلوماسيين .

لذلك فمن الواجب القانوني الإنساني؛ احترام تطبيق القانون، ما يجعل من حقوق الإنسان أن لا تحجب تلك الحصانة، وتحتم وضعها، كونها العائق في حماية حق إنساني أساسي.

مجلة إنسان لكل إنسان
مجلة نصف شهرية مستقلة
لتسليط الضوء على معاناة الإنسان في كل مكان
العدد الثالث
تاريخ 10 - 11 - 2018
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

قصة من مجتمعنا

حكم قراقوش .. دولة قراقوشيّة

أ. سميرة بدران

في مداعبة لطيفة عند باب الدار بين أبي الستينيّ وأمي الخمسينية ،
لمس أبي وجنة أمي المحمرة بظهر كفه ، بوقار رجل شرقي ، ثم نفخ صدره بكبرياء وقال مداعباً وهو يستدير :
أنا طوع أمرك الجائر سيدتي ، وقهقه مسترسلاً :
يالحكم قرقوش !!!
مال بجسمه وقفز على دراجته الهوائية القديمة ذات السلة الكبيرة وانطلق
مرت الساعات وانتصف النهار ولم يعد أبي ،
ثم مرت الساعات وهبط الليل ، لكنه لم يظهر أيضاً
لف القلق الأسرة ، فقد ذهب منذ الصباح الباكر لشراء حاجيات البيت والعودة لكنه لم يأت بعد.؟؟
شرع أخوتي بالسؤال عنه في أطراف المدينة ، سألوا الأصدقاء والأقارب ، لم يره أحد
توزعوا متجهين إلى المشافي العامة والخاصة ، لكن لا خبر يشفي غليل أمي المتوترة الباكية
لم يبق سوى فروع الأمن الأربعة ،
كان أحد المقربين إلينا على معرفة ببعض الضباط المتوزعين هنا وهناك ،
اتصل بهم واحداً واحداً
في فرع الأمن العسكري ؟؟؟
نعم هو هنا في ضيافتنا منذ الصباح
وماهي تهمته ؟؟
لقد سب الحكومة ، والتقرير هنا ، سمعه أحد عناصرنا فكتب تقريره ، ولأن الجرم كبير ، قبضت عليه كتيبة المداهمة في السوق ،
هب أخوتي وبعض أفراد العشيرة الذين دعمونا في البحث منذ الصباح ، وتوجهوا إلى فرع الأمن للتوسط لأبي ومحاولة إيجاد وسيلة لإخراجه؟
لم يكن أبي ممن يتكلمون هنا وهناك ، أو ممن يسبّون الحكومة كما ادعى ضابط الأمن ، كان يكره الحكومة نعم وينتقدها في كل أمر لكن بيننا ، فالخوف الذي عشش في داخل أسلافنا وآبائنا جعلهم يتوجسون في كل حركة يقومون بها ، لقد نما وترعرع هذا الخوف حتى باتوا به مذعنين مؤيدين كل أمر يصدر عن الحكومة حتى لو كانوا يعرفون تماماً أنه ظلم وإجرام
لذلك لا يمكن تصديق أن أبي قد سبّ الحكومة ، قد يكون تقريراً كيدياً ،
عند منتصف الليل عاد أخوتي بخفي حنين
لن يخرج والدنا حتى ينتهي التحقيق، والتحقيق يحتاج لأربع وعشرين ساعة ، في الغد إن شاء الله سيفرجون عنه ، لم يغمض لنا جفن تلك الليلة ،
في الساعة العاشرة والنصف صباحاً دخل أخي متهللاً ثم تبعه أبي
كان مصفرّ الوجه مهدل الجفنين ، بطيء الخطوات
نظر إلينا مبتسماً ،
ما بكم ؟؟ لقد عدت ..
كيف حصل ذلك يا أبا عليّ (سألته أمي بصوتها الباكي) ؟
قهقه مداعباً كما تعودناه وصلت إلى السوق أمس لشراء ما أوصتني به أمكم ، ولم أكد أنزل من دراجتي حتى انقض علي جيش من العساكر ظننتهم مخطئين في الشخص فنبهتهم لكنهم قالوا لي أني وصفت الحكم بحكم قراقوش وهذا سباب وشتم للحكومة ، أقسمت لهم أنني إنما أمازح زوجتي وأداعبها وأنني إنما وصفت حكمها هي بحكم قراقوش ، لم يصدقوني ، وفتحوا محضر وتحقيق كما عرفتم ، يبتسم ويتابع جربوا بي أساليب كثيرة للاعتراف بجريمتي النكراء ، من ترهيب وتخويف وتهديد .. في النهاية اقتنعوا أنني انما قصدت حكم أمكم ...
يضحك طويلاً ثم يعقب: أخشى أن يأخذوا أمكم قريباً بتهمة إنشاء دولة داخل الدولة .. دولة قراقوشية ..!!

قصة وإنسان

جسد وأرواح .. كيف يعيش الأغنياء؟؟

محاسن سبع العرب

(كيف يعيشُ الأغنياء) ؟ طرحتُ هذا السؤال على نفسي وأنا أبلل كسرة خبز جافة ببعض الماء علها تلين .. فقد تبقى عندي قطعة جبن من عشاء الأمس، سكبت الشاي في كوب زجاجي ، فبدا لي لونه ـ ومن خلف الكوب شمعة تذوي ـ أصفراً فاتحاً كالحاً كماء مطر يدلف من ميزاب ، لايهم .. فلم يتبقى لدي الكثير من الشاي وثلاث ملاعق من السكر تكفيني حتى آخر الأسبوع .

أعدت على نفسي السؤال : (كيف يعيش الأغنياء) أعرف أنهم عضوياً مثلنا تماماً .. فنحن بنو البشر متشابهون .. جميعنا يملك ما يملكه الآخرون .. ولا يميز أحدنا عن الآخر إلا ما نغطي به أجسادنا .. فإما ثياب موشاة ، وإما سرابيل مرقعة .. ولكنها تبقى في النهاية ثياب تؤدي الغرض من ارتدائها . أما من ناحية الأرواح التي تسكن تلك الأجساد المتشابهة فهي متباينة جداً .. فروح غمست في النعيم حتى تشربته لا تشبه روحاً أحرقها قيظ الفاقة .. وسحقت بين تروس الجوع والحاجة .

هناك فرق شاسع بين روح مكتفية من كل شيء وأخرى لا تجد أي شيء .. فالروح الأولى تسكن الأجساد الغضة المشبعة بالحيوية والتي يكاد الدم ـ لوفرته ـ أن ينفر من مسامات أديمها .. أما الروح البائسة ـ كروحي ـ فإنها لا تقطن إلا أجساداً خربة لتمارس عليها طقوسها المؤلمة (ولكن .. ماذا إن سكنت الروح المنعمة جسد الفقر)؟ عدت لسؤال نفسي .. هل ستكسبه بعض الحياة ؟ هل ستجد دروبها سالكة في أوردته وشرايينه ؟ أم أن أوردة الجسد المعدم ستكون غير سالكة لأنها لم تعتد مرور الحياة عبرها . هل سيستسيغ القلب المثقل بالوجع نبضات الحب والفرح ؟ هل سيتقبل أن يصبح سعيداً لا يحمل أمر الغد ولا همه ؟ هل سيحتمل فيض الفرح هذا ؟ أم أنه سيصاب بالتضخم وهو الذي ما اعتاد إلا هماً وغماً وألماً ؟ وتلك المعدة التي ما فتأت خاوية تدندن فيصطدم لحنها بجدرانها الفارغة فيرتد صدى صوتها متضخماً ليستقر في قعرها .. هل ستعتاد الامتلاء .. أم أنها ستصاب بالتخمة من أول وجبة تزورها ؟ وعينان ما اعتادتا إلا ذرف دموع الهزيع من ذل وعوز ذاقتاه في النهار .. عينان ما اعتادتا إلا رؤية بيوت خالية .. وأطباق خالية .. وحياة خالية إلا من طلب القوت .. ما اعتادتا إلا رؤية الفقر والجوع يزحف في أنحاء المكان .. ويغطي وجوه الصغار النائمين متزاحمين على لحم بطونهم . كيف ستعتاد تلك العيون على نعيم لم تجربه من قبل قط .. على غبطةٍ لم تمنحها واكتفاء لم تذقه، هل ستشرب روح النعمى وجنتا الفقر بحمرة الحياة؟ أم أن طول الفقر قد كسى الأديم بطبقة سميكة من الجمود والصلادة فما عادت مساماتها بقادرة على أن تشرع على الحياة .. هل ستقنع روح النعيم ذلك الجسد البائس بأنه لن يجوع ولن يظمأ ولن يحتاج مجدداً ؟ كيف سيتذوق ذلك الجسد ـ لأول مرة ـ مذاق الترف ؟ وكيف سيجرب الشبع والارتواء ؟ كيف سيعتاد الأمان ؟ وكيف سيتجنب التفكير في أمر السقف الذي يدلف منه المطر والجدران التي تنهار واحداً إثر الآخر بفعل رياح الخريف ؟ كيف سيقنع أطفاله أنهم لن يناموا في الغد جياعاً واضعين وسائدهم على بطونهم لإسكات نداءات الجوع المتكررة .

هل ستقدر تلك الروح على بث كل تلك الأحاسيس في جسد ما اعتاد إلا الشقاء ؟ كيف ستجنبه الشعور الذي اعتاده ـ بالحاجة والعوز و القهر والحرمان ؟

أسأل نفسي .. ثم أمرها : (فلترجع الأرواح إلى أجسادها .. فمن اعتاد الفقر .. أضناه الغنى) .

مجلة نصف شهرية مستقلة
لتسليط الضوء على معاناة الإنسان في كل مكان
مجلة إنسان لكل إنسان
العدد الثالث
تاريخ 10 - 11 - 2018
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

قضايا اجتماعية - تقارير

حرفة الموزاييك (الفسيفساء) تعود إلى ادلب ..

أماني سفلو

مما لا شك فيه؛ بأن حرفة الموزاييك (الفسيفساء) فن تراثي حضاري عريق، خلّد حضارات أمم عديدة عبر التاريخ، فكان الشاهد والدليل على عظمة ومجد الحضارات كلها.

ويشتهر بصعوبة العمل فيه؛ لأنه عبارة عن أقلام من الحجارة ويتوجب على العامل به، تقطيع الحجارة بواسطة قطاعة خاصة إلى قطع صغيرة تلائم اللوحة المراد العمل بها، ويستخدم حجر الغرانيت المشهور بغلاء ثمنه وقلة تواجده.

عمل الشمال السوري مؤخراً بهذه الحرفة، وكانت لها مشاغل واسعة تركزت في معظم الأحيان على الريف الجنوبي، مثل كفرنبل والمناطق المجاورة لها.

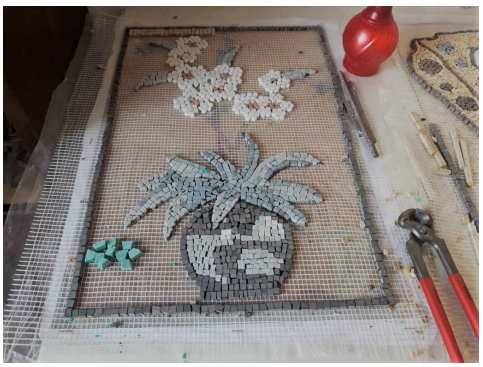
وفي خطوة هي الأولى من نوعها، ونظراً لغياب العمل بهذا الفن في ادلب المدينة، أطلق مركز (رابطة المرأة المتعلمة) النسائي مشروعاً تدريبياً يشمل التعريف والتدريب بهذا الفن.

وفي إطار الحديث مع السيدة نيرمين خليفة، رئيسة الرابطة قالت : " كان الهدف الأساسي من هذا المشروع المساعدة في عملية دمج المهجرات مع المقيمات في المجتمع، واخترنا النساء اللواتي يملكن ميولاً فنية للدخول في التدريب، وتم اختيار مدرب متمكن بهذا الفن "

ويحقق هذا المشروع للنساء العاملات فيه؛ المتعة في كسب الخبرة ضمن إطار التسويق لبيع اللوحات التي يقمن بعملها، مما يحقق المردود المادي لصاحبة كل لوحة"

وفي نفس السياق، قالت لجين أبازي، وهي إحدى المتدربات، والتي هجرت من مدينة درعا، وكانت سعيدة جداً بالفكرة حيث قالت : "قمت بالمجيء إلى التدريب لأني لم أستطع التأقلم في المنزل وأردت الاندماج في المجتمع، فكانت تجربة رائعة تعلمت فيها طريقة تقسيم الأحجار وتقطيعها وتركيبها ضمن قطع فنية جميلة جداً، وعسى أن تكون هذه الحرفة مهنة لي مستقبلاً.

هذا هو الشعب السوري، يجعل من ألمه لوحات ملونة، تحمل طموحاً لا ينتهي، ولا يقف عند حدود اليأس الأسود، بل يحول ألمه ومعاناته لفن جميل، يرسخ حقيقة الشعب، الذي لا يعرف التراجع أو الانكسار .



المرأة والمجتمع

حلم الشام .. فتاة الياسمين

ملاك مقدسي

صاحبتي طفلة لم تتجاوز الثامنة عشر ربيعا أمضت أغلبها في خريف الحرب و لم تسقط .
روحها ندية و قلبها ربيع ، بريئة بقوة و حنونة بصلابة ، صلبة جدا حتى أن الحرب خسرت مرارا أمامها ، و هي التي لم تكد تضع قدمها في صخب الحياة و معركة الدنيا حتى صفعتها الحرب بخرابها ، و جثم على قلبها شبح الخوف من الفقد و أظلم الطريق أمامها ..
ما من فقد يعادل فقد الوطن و صاحبتي هذه عاشت في هروب دائم من هذ الكابوس .. " أن تستيقظ يوما لتجد نفسها بلا وطن يضمها " أن يضيع منها حلم الشام الجميلة ، حلم احتضان أرضها من أقصى الحدود إلى أدناها، جزع يخلف الجزع .. و طفلة قلبي تصارع كل هذا الأسى بمفردها ما من سلاح بين يديها سوى قلبها الجريء الممتلئ بالأحلام و الخوف و حفنة من ياسمين وطنها تنثرها في وجه القنابل .. القنابل لا تصمد أمام الياسمين ، نعم تفنى القذائف و الدبابات و يفنى أصحابها و يبقى الياسمين في قبضتها ينبض باسم الشام و اسم الحب ، صاحبتي هذه حاربت الموت و المرض و الصمت ،ظلم و ظلام و ضل الوطن لا ينحني ،حاربت فقط ليبقى نسيم الشام ، لتبقى المآذن .. سقت الحلم دمها و روحها .."
كانت و لا زالت قوية حد أنك قد تخجل من نفسك و تعبك أمامها .. في عينيها نظرة لطالما خيل الي أنها تتحدى وجع الدنيا بأسرها .. فيهما ضوء قد يبدو خافتا إلا أن نوره لو سطع لأضاء عتمة الشام كلها ..
أتدري ما معنى عتمة الشام !
عتمة الشام في ركام المنازل في أشلاء الأطفال في أحلام الشباب الباهتة و في خضرة الأرض اليابسة ، في حرائق حلب ..في كل الذين ضاعوا و غابوا دون الوطن ، في أنين جدران السجون .. في صراخ الثكالى .. عتمة الشام تسري في عروق المغتربين ، تراها في ملامحهم ،في عثراتهم في كلماتهم المبتورة و همسهم الخانق ..
منار تحمل كل هذا بداخلها ، لكنها لا تقع .. أتعلم معنى أن تحمل امرأة كل هذا الوجع الأسود بداخلها و لا تسقط .. ! هي امرأة من نور لا تنكسر و لا تنثني .. عبرتها كل أحزان الوطن .. مرت من خلالها الشظايا و الأشلاء .. و ظلت صامدة .. لم تسقط أبدا .. و كأنها الشام في كل فصولها، تنثر الياسمين و تمضي .
تجرني ذاكرتي إلى زاوية قصية قاسية من حروب هذه المرأة السورية مع الفقد .. أمام مدرسة اعدادية من مدارس الريف الصامد بحماة مجموعة من الطلاب ترى في وجوههم مسحة أمل و خوف.. خوف مما هو آت.. ، و قد أتى .. قطعت منار الشارع و وقفت تنتظر "شام" صديقة عمرها أخذها خيالها و هي تتفرس في ملامحها إلى مستقبل وردي بعيد، يكبرن و يدخلن الجامعة يحققن أحلامهن و تنتهي الحرب .. إلا أن قذيفة الحقد الأسود انتشلتها بقسوة من أحلامها الدافئة .. لا ترى إلا النار و العتمة .. لا تسمع إلا الصراخ و الأنين.. ظلت شاخصة من الصدمة لم تتحرك من مكانها ، القذيفة وقعت على المدرسة أحرقتها تماما .. امتلأ المكان بالشظايا .. كان من نصيب شام احداها .. شظية تخترق جسدها .. تفصل رأسها عنها.. اختلط دمها بالتراب و ماء المطر .. استشهدت شام . . و مات الحلم في مهده .
صاحبتي إلى اليوم لم تنسى مشهد استشهاد صديقتها المربع ، بقيت يدها ممتدة تنتظرها ليقطعا الشارع معا علها تأتي و ينتهي الكابوس . الا أنها لم تأتي و الحرب استمرت في قطف الياسمين .. رحلت شام و بقي شالها الأزرق و حفنة الياسمين ضوءا ينير الطريق لتكتمل حكاية النصر .. يوما ما ستكتمل .!

تنمية المرأة

كفاحُ الناجحات

أ. هبة صالح رزق

جاهد نفسك، واستثمر وقتك فيما ينفعك، لأنك تسعى للتغيير نحو الأفضل، فحياتنا في تغيير مستمر وتسارع رهيب، لسنا على وتيرة واحدة، إننا نتعلم كل يوم من مدرسة الحياة، وساكنيها الكثير فهل اعتبرت واتعظت ؟ هل بدأت تفكر بعقلية الناجحين؟

إذا كان جوابك نعم، فأنت حتماً بدأت تكتسب عادات جديدة، و بدأت بمراقبة تصرفاتك وأصبحت تستقبل النقد البناء ممن حولك بصدرٍ رحب، وعقل واعي فستأخذ ما يروق لك، وستتغاضى وتمضي عما لا يعجبك، فأنت المسؤول عن ذاتك، وأنتِ صاحب الاختيار.

تذكر؛ أنتِ لست ملزما على تنفيذ ما تسمع، تذكر دائما الاختيار لكِ.

إذا قررت أن تكون ناجحا، فحتماً أنك لن تكون هشا، ولن تستسلم من أول هزيمة، بل ستفرح؛ لأنك على يقين أن كثرة الخسارات ليست خيبات أمل، بل صناعة للأمل إن نظرت لها بنظرة إيجابية.

لذلك غير نظرتك للأمور، وتفاءل وانظر للجانب الإيجابي في كل مصيبة، فهذا العسر والقبض الذي واجهته في حياتك، خلق منك شخصية صلبة؛ أنك أصبحت مرنا غير قابل للكسر.

أنت صاحب ذات قوية، طموحة، لا تيأس بسهولة، إنك تسعى للتطوير واكتشاف ذاتك، و إبراز الجمال في شخصيتك إنك تسعى لإحداث تغيير إيجابي في حياتك وتنشر الإيجابية على من حولك.

فأنت تعمل بإتقان، أنت تنجز في يومياتك، أنت ترتقي بعلاقاتك، أنت شخص ناجح في حياتك، فحياتك بحاجة إلى كفاح، حياتك بحاجة لأن تكون مناضلا فيها، كن شجاعا في مواجهة أحداث الحياة واستعن بالله القوي المتين، وامضي في رحلتك، فإنه لن يبقى ولن يدوم الا الأثر.

ها هي هوازن، قصة تتحدث وتصف جمال الزوجة الصبورة المعينة لزوجها في تحقيق

نجاحه، وفي الوقت نفسه، الأم المناضلة المربية، التي تنشئ جيل واعي، اغتربت هوازن في أول سنوات زواجها، لترافق زوجها لإكمال دراسة الدكتوراة، فقررت وقتها أن تؤجل دراستها الجامعية، لم تسمع لمن حولها، بل فكرت بعقلية الناجحين، فكرت لتكون نعم الونيس مع زوجها، ساندته في غربته ومرت السبع سنوات بين فرنسا وكندا بكل ما فيها من ذكريات وحنين للوطن، لم تتوقف وقتها عن التعلم بل أتقنت اللغة الفرنسية والإنجليزية، ولم تسمح للفشل ومشاعر الغربة أن يقفوا أمام طموحها، وها هي الآن تعود لأرض الوطن، بعد أن حصل زوجها على درجة الدكتوراة، وبدأت الآن في إكمال مسيرتها التعلمية في الجامعة، رغم كل التحديات التي واجهتها وكل الصعاب بين زوجة وأم لثلاثة أبناء، والآن هي طالبة جامعية صامدة متوكلة على الله في مواجهة كل الصعاب، وستمر السنوات عليها وستنجح وتصبح سيدة أعمال ناجحة، يشار إليها بالبنان.

هكذا أريدك أيتها الأنثى، أنت زوجة وأم وأختٍ، أنت مربية لأجيال كوني طموحة وحلقي عاليا بنجاحاتك، فالعلم لا يتوقف على عمر معين ولا مرحلة معينة، كل يوم هناك علم جديد، فتعلمي ولا تجعليه يتوقف عندك، بل أنشريه لمن حولك، واصنعي لك الأثر المستدام .

منوعات

إذا كنت تسمح لطفلك باستخدام الهاتف الذكي .. توقف حالاً

سكاي نيوز عربية

تربط الكثير من الأبحاث بين استخدام الهواتف الذكية وظهور مشكلات في الصحة العقلية، إلا أن دراسة جديدة اكتشفت أسوأ من ذلك.

ووفق ما ذكرت صحيفة "إندبندنت" البريطانية، فإن استخدام الهواتف الذكية قد يعود بالضرر على الأطفال، وبشكل خاص على المستخدمين الذين لا تتجاوز أعمارهم عامين.

وتقول الدراسة، التي نشرت في دورية "تقارير الطب الوقائي"، إن استخدام الهاتف لساعة واحدة فقط قد يؤدي إلى إصابة الطفل والمراهق بخطر القلق والاكتئاب، بالإضافة إلى تقليل قدرته على ضبط النفس والاستقرار العاطفي.

ووجد باحثون أن المراهقين، الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤ و ١٧ سنة، أكثر عرضة لهذه الآثار السلبية، مشيرين إلى أن السلبيات تكون أسوأ حين يكون دماغ الطفل في طور النمو والتطور.

وتابعوا "الأطفال في الحضانة باتوا يستخدمون بشكل كبير الهواتف الذكية.. هذا الأمر قد يضعف قدرتهم على التحكم في هدوئهم وأعصابهم مستقبلاً".

كما أن الأطفال الذين يتراوح عمرهم بين ١١ و ١٣ سنة، ويمضون ساعة في اليوم على شاشات الهواتف، يفقدن فرصة "تعلم أشياء جديدة"، أو بالتحديد يفقدون "فضول التعلم"، حسب الدراسة.

ولي عهد بريطانيا عوّد أبناءه على جمع القمامة

الشرق الأوسط

قال الأمير ويليام، دوق كامبريدج ونجل ولي العهد البريطاني الأمير تشارلز، إن والده قد عوده، هو وشقيقه الأمير هاري، على جمع القمامة في صغرهما.

وأضاف الأمير ويليام: "كنا نلتقط المسامير الحادة لجمعها خلال العطلات المدرسية في مقاطعة نورفولك"، وفقا لتصريحاته لأحد برامج هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي"، والتي تنتج برنامجا وثائقيا بعنوان "الأمير والابن وولي العهد: تشارلز في عمر السبعين".

وفي الفيلم الوثائقي، تحدث الأمير ويليام إلى جانب شقيقه دوق ساسكس الأمير هاري بينما كانا يشاهدان عرضاً للكلمة التي ألقاها تشارلز عام ١٩٧٠. محذراً من مخاطر النفايات البلاستيكية.

وقال الأمير هاري: "هذا مذهل. انظروا كم هو شاب"، في إشارة لوالده، ووصف توجيهاته لهم بـ"العمل الرائع"، متابعاً: "يوجهنا دون أن يخبرنا بما يجب أن نفعله".

وتابع دوق ساسكس أنه اعتاد على التقاط القمامة في المدرسة، متابعاً: "لقد اعتدت على ذلك، فإن ذهبت إلى مكان ورأيت قمامة، فإني ألتقطها. لقد تمت (برمجتنا) على ذلك بسبب والدي. وفي الواقع يجب علينا جميعا أن نفعل ذلك".

وقال الأمير ويليام إن والده يعيش بالطريقة التي ينصح بها دوماً، وإن الأمير تشارلز تقبل بصدر رحب الانتقادات التي تلقاها بسبب أفكاره عندما كان أصغر سناً.

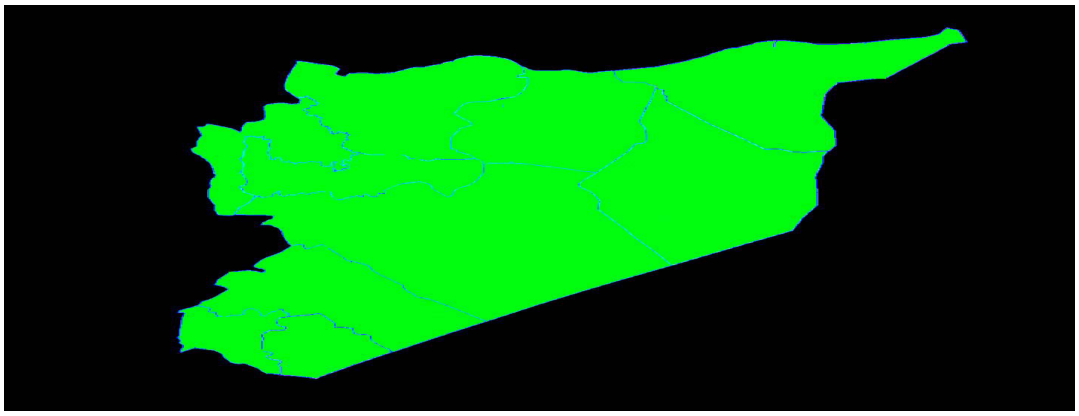
ويكمل الأمير تشارلز السبعين من عمره في ١٤ نوفمبر (تشرين الثاني) الجاري، وهو يشارك في الشأن العام البريطاني منذ ٥٠ عاماً، ويناصر القضايا البيئية والاجتماعية منذ فترة طويلة.

ومن المتوقع أن يتم عرض الفيلم الوثائقي عبر "بي بي سي" الخميس المقبل في التاسعة مساء بتوقيت غرينتش.

أدبيات

رقص سوريالي !!

د . ريم سليمان الخش



تراقصني دموع الناس شجوا
وتوقعني على الآلام سهوا
*
وتدفعني على جثث تهاوت
على وطنٍ عزيز النفسِ أخوى
وترشِفني كما لو كنتِ زهرا
لأعبق من توجعها ملوى
*
على ضوء الوجوه رأيتُ حزنا
وأوجاعا بها الأنفاس تطوى
يمد لها الظلام شباك بؤسٍ
بلا أملٍ بلا أفقٍ ومأوى !
*
وقرقعة البطون غدت كلحنٍ
تزيد الرقص إيلاما وشكوى
تقبلني وتسحب من شفاهي
ضياء الروح نضوا ثم نضوا
*
لتخزنها بأنفاس تُعانِي
وليس هناك إلا الظلم مثوى !!
وقهقهة النعيم علت بلؤم
على أوجاع من طمروا ببلوى
*

ليرقص ثم يرقص مثل وحشٍ
بلا قلب بلا دمع وتقوى
ويملأ من دماءِ القهر كأسا
ويزداد ارتواء ثم نشوى
*
ويدعوني لرقصته شغوفا
وقد أترعت آلاما وشجوا
وقلبي لن يبيع الناس خوفا
من الظلّامِ لا لم يرض عفوا
*
أ أنسى صوت مسكينٍ تلّوى؟؟
لأجلك أنت يامن جئتَ غزوا !!
*
وأرقص لاشتهائي وقتَ لهوٍ
وقد ملئ الزمان أذى وسطوا !!
*
بدمع الناس أغسلُ جرحَ عمرٍ
من الآلام منَ نزفي يروى
*
فمزقني إذا ما شئتَ حقدا
على رقصي أمامك لست تقوى

هموم الناس- تقارير

خدمات الانترنت في مناطق ادلب

حمزة خضير

هل يوجد عندك انترت؟، تعال لنذهب إلى أمام المستشفى، للحصول على الانترت، ونستطيع التصفح والاتصال بالعالم الخارجي.

هكذا كان وضع الأهالي قبل عام أو عامين، حيث كانوا يعانون من صعوبة الحصول على خدمة الانترت، ومع مرور الوقت استطاع بعضهم توفير الشبكات وإنشاء شركات وشبكات عامة للانترنت، وتوفيرها للعامة، ولكن السؤال؛ ما هو وضع هذه الشبكات وهل هي جيدة أم سيئة، وهل أسعارها مناسبة أو تشكل عبء إضافي للمواطنين داخل ادلب.

وبطرح هذه الأسئلة على المستخدمين ومالكي الشبكات، وجدنا بأن من يستخدم هذه الشبكات يعاني وبشكل كبير من بطئها وغلاء الأسعار في باقات الانترت، وأما مالكي هذه الشبكات فإنهم يشتكون من صعوبة توفير الأبراج الناشرة، وصعوبة الحصول على الشبكة التركية لتامين الانترت، ويشتكون من غلاء باقات الانترت من المصدر التركي، كما أنهم يشتكون وبكثرة من سرقة الأبراج المستقبلة والناشرة، التي تكبدهم الخسائر الفادحة مع صعوبة حمايتها لكثرتها وانتشارها بأماكن متفرقة، بسبب غياب الأمن عن مناطق ادلب.

فقد قال محمد وهو أحد سكان ريف ادلب الغربي، بأنه يعاني من سوء شبكات الانترنت وبطئها وغلاء باقات الانترنت في الأسواق.

وفي نفس الإطار؛ قال أحد مالكي شبكات الانترنت في ادلب، بأنه يعاني من غلاء الانترنت من المصدر التركي، حيث التجار يبيعون بأسعار مرتفعة جدا وهو بدوره يضطر لبيعها بأسعار مرتفعة نوعا ما، كي يجنب نفسه الخسارة، وطالب السلطات التركية للتدخل في تخفيض أسعار الانترنت، كي يستطيع الكل استخدامه.

هذا هو وضع خدمات الانترت في ادلب وريفها، وهنا نسأل، هل سيستمر الوضع كما هو عليه، أم سيأتي الحل قريبا، بالنسبة لمشكلة الانترنت ؟

مجلة نصف شهرية مستقلة
لتسليط الضوء على معاناة الإنسان في كل مكان
مجلة إنسان لكل إنسان
العدد الثالث
تأريخ 10 - 11 - 2018
سياسية - اجتماعية - ثقافية - صحية - إنسانية - منوعة

تطوير الذات

غربة الأسرة في مجتمعنا

عالية الشمراني

أمر غريب أصبح منتشر في مجتمعنا، ويستحق أن نقف عليه بشدة، وهو غربة الأسرة في مجتمعنا، فأصبحنا نرى الأبوين لا يهتمان بأبنائهم الصغار كما هي عاداتنا على مر العصور، وأصبح الأم والأب يهملان طفلهم بشكل شبه كامل ويخضعان ويلبيان رغباته بشكل مطلق مدمر دون توجيه، فأصبح الطفل يجلس على الجوال فترات طويلة قد تصل ساعات ويشاهد أي شيء وكل شيء حتى المؤذي له كطفل والجارح لطفولته، وأيضا قد يلعب معظم الألعاب التي لا تخلو من العنف وقد تبتعد عن الأدب وعن الأخلاق الحميدة دون أي مراقبة من الأبوين. فهل هذا معقول؟!

فالأم لانشغالها بحياتها الخاصة وبوسائل التواصل وخاصة الواتس أب أو الفيس بوك قد تترك طفلها يلعب في الجوال ساعات طويلة حتى لا يزعجها في متعتها والتي نسميها متاهاتها.

ونرى أن الأسرة قد فقدت هويتها الفعلية بافتقادها لغة الحوار بين الأب والأم والأبناء، وفقدت مفهوم الأخوة لافتقاد علاقة الاخوة بين أنفسهم، وبين الأخوات أنفسهم، وبين إخوان والأخوات أيضا.

فأصبحنا نعيش كأسرة تحت سقف بيت واحد وكأننا غرباء، فالجميع موجود في مكان واحد ولكن كل منهم مشغول في جوه وفي علاقاته الخاصة وتواصله الخاص ولا يدري ماذا يدور حوله في بيته الذي يقيم فيه.

فصرنا كأسرة واحدة لا نعرف بعضنا، ولا نعرف ماذا يحب الأخ وماذا لا يفضل ولا لماذا هو زعلان، ولا ماذا تحب الأخت أو تكره، ولماذا هي غضبانه؟، أو لماذا هي فرحانه؟ فأصبحنا نعيش عكس الواقع المفروض، والطبيعي أن يكون بيننا اهتمام ببعض ونحس ببعض ونشعر بهموم بعضنا البعض، نعم فالحقيقة المؤسفة الواقعية أننا في مجتمعنا وفي أسرنا أصبحنا نعيش في غربة مع أنفسنا وعائلتنا رغم أننا تحت سقف بيت واحد وذلك مؤلم وأدى إلى انحدار الابناء وأدي لتعاطيهم المخدرات، بل والأسوأ التي تجعل من الأخ يقتل أخوه أو ابن عمه أو حتى أمه وأبيه.. وتلك مصيبة كبرى سببها افتقاد الأسرة وجوها الجميل.

ألا ترون معي أن هذا الأمر أصبح في مجتمعنا غريب وتطور للأسوأ فالأسوأ؟ فإلى متى نظل نضل هكذا؟

لماذا لا نقف دقائق أو ساعات حتى مع أنفسنا ونحاسبها، هل ما نفعله شيء جميل أو هو يستحق منا التفكير فيه؟

عندما تكون الأم غريبة عن طفلها وعن ابنائها وبناتها، وأيضا الأب نفس الشيء. هل يروا هذا الشي جميل أو غريب؟

فعندما تعيش أيها الأب في عزلة مع الجوال وغريب عن أبنائك وبناتك فهل ترى ذلك جميل أم مستغرب منك؟!

لماذا أنت بعيد عنهم، أمن أجل متعة الحوار مع الأصدقاء؟ فأي متعة هذه التي تجعلك تفقد وجودك مع أهلك وأبنائك وبناتك؟!

لماذا اصبحت لا تتحاور مع أهلك ولا تستمتع بوجودهم معك كما كان يستمتع ابوك وجدك؟!

لماذا لا تحتويهم بحنانك وعطفك ؟، فهم أولى بمشاعرك الجميلة وبابتسامك الصادقة التي تنبع من داخلك.

ونرى من جهة أخرى اهتمام الأم بصديقتها والخوف عليها، ولو سألت الأم لماذا صديقتك زعلانة أو لماذا هي فرحانة أو ماذا تحب أو ماذا تكره في الحال سوف تجيبك عن كل سؤال يخص صديقتها، فهل هذا الموضوع يستحق فعلا الوقفة عنده ومراجعة النفس أيتها الأم ام لا؟

هل لهذه الدرجة صديقتك اصبحت تأخذ كل اهتمامك عن ابنتك وابنك، لذا من هنا ولهذا الاسباب التي ابعدتنا عن الجو الاسري الجميل الذي مفروض أن نعيش جميعا فيه، أصبحنا نرى الكثير من المشاكل المنتشرة في المجتمع وسببها الرئيسي انحلال تركيب الاسرة الداخلي وابتعاد الأب والام عن دورهما الحقيقي في استيعاب افراد الاسرة وتوجيههم التوجيه الصحيح والسليم والصحي، فغياب الأم والأب عن طفلهم الذي يحتاج إلى الرعاية الخاصة، ويحتاج إلى من يستمع إليه ويشعره بأهميته، وبأهمية كلامه، ويحتاج إلى من يوجهه التوجيه السليم، ويحتاج إلى من يهتم فيه ويحسسه بوجوده وبأنه ذو شأن في حياتهم، ويحتوي مشاعره وافكاره، وإن لم يكن أنت أيها الأب الفاضل وأنت إيتها الأم الحنون تحتووا طفلكم وتوجهوه التوجيه السليم؛ سوف يلجأ إلى أي أحد غيركما لكي يسمعه ويشعره بأنه شخصا مهم في الحياة، ويساعده على الانحراف ومن هنا قد ينبع انحراف الأبناء مثل ما ظهر لدينا الشذوذ الجنسي، وكذا شرب الدخان، وكذلك الإدمان على المخدرات المخلة بالعقول والمدمرة للأبدان، وأيضا تزايد تعاطي الحشيش المدمر للعقول، والذي قد يلجئ اليها الأبناء هربا منكما بسبب الاهمال لكي يعوضوا النقص الذاتي الموجود لديهم.

وفي الختام عرضت عليكم مأساة اطفالنا في عصر الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعية المفيدة جدا ولكن أدى سوء استخدامها للتفكك الأسري، وكل ما أتمناه كأخصائية اجتماعية على واجب نصحكم وتوجيهكم للأفضل من أجل مجتمع صحي جميل، وأسرة صحية جميلة متواصلة ومتفاعلة بينها ومع مجتمعها، وأبناء يتمتعوا بالصحة والعافية واجبكم الان اليقظة وأن تعملوا بنصيحتي إليكم، فأبناكم أمانه لديكم، وستحاسبون يوما عليها وعلى أعمالكم لهم، وكي لا تفقدوهم في الدنيا وتفقدوا متعة مشاهدتهم في أحسن وأسعد حال فحافظو عليهم وابحثوا عن وسائل إسعادهم واحتووهم حتى يعملوا على اسعاد أنفسهم وإسعادكم عند تقدم أعماركم، وفي شيخوختكم. فأنتما أيها الأب وأيتها الأم كما تزرعون اليوم في أبنائكم الشيء الجميل تحصدون غدا أعمالهم شيء أجمل، فأحسنوا الزرع والتربية فيهم حتى يحسنون الحصاد فيكم وفي مجتمعهم وأيضا يحسنون إليكم في كبركم وعند شيخوختكم.

الصحة

هل تعيد الدماء الشابة لكبار السن شبابهم؟

سكاي نيوز عربي

الصرعة الجديدة في عالم التخلص من آلام وأوجاع التقدم في العمر واستعادة الشباب يبدو أنها بدأت تطرق أبواب العالم بقوة.

وليس على المرء الذهاب بعيدا لاستعادة شبابه، فكل ما يحتاج إليه هو العلاج بدماء شاب كما يقول العلماء.

وبحسب الأستاذة في معهد جامعة كاليفورنيا لصحة كبار السن، ليندا بارتريج، فإن العلاج الجديد يتم تطويره حاليا بناء على أبحاث جديدة، تفيد بأن الحصول على دماء يتبرع بها الشباب يمكنها أن تعيد شباب الكهول وكبار السن.

وبالتأكيد يستطيع أي شخص الحصول على دماء من الشباب، ولو مقابل مبلغ من المال، مثلما هو الحال مع شركة "أمبروزيا"، وهي شركة أميركية تعرض دماء شابة مقابل مبلغ كبير من المال، إذ يصل سعر وحدة الدم بحجم ٢,٥ ليتر إلى ٨ آلاف دولار.

وتقول الطبيبة آمي بيبي، التي تعمل ضمن برنامج "كيورد"، وهو تطبيق للأطباء للزيارات المنزلية، "يعتقد أن الدماء الشابة تحسن من جودة دماء كبار السن..

وتعمل كمضاد لعلامات الشيخوخة عند كبار السن لأنها تتمتع بالقدرة على إصلاح ومعالجة بعض الأمراض أو الاعتلالات الصحية بواسطة إصلاح خلايا الدم، الأمر الذي يحفزها على التكاثر وإصلاح الخلايا المحطمة".

وتضيف بيبي أن هذا يسري بصورة أفضل على العضلات المصابة وأمراض الكبد والجهاز العصبي"، مشيرة إلى أن الفكرة تستند أساسا على "إجراء التعايش الالتصاقي" أو "بارابيوسيس"، الذي تم اختباره على الفئران.

ويتضمن "بارابيوسيس" مزاوجة أوعية دموية لفئران صغيرة في العمر مع أخرى لفئران كبيرة في العمر بدمجهما من خلال جرحين، وبالتالي يتشاركان في الدورة الدموية ذاتها، مما يعني أن الدم من الفأرين يضخان في دورتيهما الدمويتين.

غير أن التفسيرات العلمية لهذه التجربة مازالت غير واضحة، لكن يعتقد أنه يمكن للبشر الحصول على النتيجة نفسها، في حالة نقل الدم من شاب إلى رجل عجوز.

فيتامين "د" يحسن اللياقة القلبية التنفسية

الأناضول

دراسة أجراها باحثون في كلية الطب جامعة فرجينيا الأمريكية أفادت دراسة أمريكية حديثة، أن زيادة مستويات فيتامين "د" في الجسم مرتبطة بتحسين اللياقة القلبية التنفسية، التي يترتب عليها أداء التمارين الرياضية بشكل أفضل.

الدراسة أجراها باحثون في كلية الطب جامعة فرجينيا الأمريكية، واللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي، ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصا العضلات لإنتاج الطاقة.

ويمكن تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية مثل المشي والجري وركوب الدراجة والسباحة وغيرها من الأنشطة ذات الوتيرة المستمرة، كما أن الأشخاص ذوي اللياقة القلبية التنفسية الأعلى يتمتعون بصحة جيدة.

وأوضح الباحثون أنه من الثابت أن فيتامين "د" مهم للعظام الصحية، ولكن هناك أدلة متزايدة على أنه يلعب دورا في مناطق أخرى من الجسم بما في ذلك القلب والعضلات.

وللتوصل إلى نتائج الدراسة، راقب الفريق ١٩٩٥ شخصا تراوح أعمارهم بين ٢٠ ـ ٤٥ عاما، وكان ٤٥ ٪ منهم من السيدات، وكان من بين المشاركين ١٣ ٪ مصابون بارتفاع ضغط الدم، و٤ ٪ مصابون بالسكري.

وراقب الباحثون مستويات اللياقة البدنية القلبية، كما قاموا بقياس مستويات فيتامين "د" في أجسام المشاركين.

ويعتبر الأطباء أن المستوى الطبيعي لفيتامين "د" في الجسم لا بد أن يكون أكثر من ٧٥ نانومول / لتر، وأن ٥٠ إلى ٧٥ نانومول / لتر يعد نقصا في هذا الفيتامين، فيما يصنف النقص الشديد بأقل من ٢٥ نانومول / لتر (النانومول هي وحدة دولية لقياس الفيتامينات والمعادن في الجسم).

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين لديهم مستويات مرتفعة من فيتامين "د" يتمتعون بلياقة قلبية تنفسية أكبر بـ ٤ أضعاف من قرنائهم الذين يعانون نقصا فيه، بغض النظر عن عوامل أخرى مثل العمر والجنس ومؤشر كتلة الجسم والتدخين وارتفاع ضغط الدم والسكري.

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 في الصيدليات.

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

لفتة أدبية

ما بين رؤيتي وذاكرتي

عبد القادر زرنيخ

ما زلت بين الأغصان أبحث الهوى
ترانيم الروح تلثمني بذاكرة من بعيد
قريب من غربتي
صور من زمان الحب ترسمها الأساطير
أنظر لآفاق الهوى والروح تنشد القريب
هذا الهوى وذاك البعيد
سأعود من ذاكرتي على أسوار الياسمين
.....
.....
ابين رؤيتي وذاكرة
دروب من الكتابة تسور غربتي
بزهور الفصل
ربيع ينتظر نثر الحروف أمام خريف المعاني

كي تستقر الفصول، عصور مطيرة
فمابين الأغصان وآفاقي رحلة من مخيلة العصور
مازلت أصغي، أكتب، أرسم حد الفصول
وإن استيقظت ذاكرتي ستعود فلسفات الشرق حولي .. وتشرق الأحلام
.....
.....
أغصان تحمل مخيلتي كزيتونة لاتعي الفصول
أين الربيع .. أين الطفولة .. أين الوطن
جبال الشوق حملت قافيتي لترسم حنيني

حنيني وطن بلا أسوار
وطن بلا قيود
أيحملني الشوق وتوحد بي حد العبادة
.....
.....
مابين الحب والحرب راء أغرقت خواطري
سأروي حكايتي على دموع الوطن
سأرسمك حديقة تنعش بنسيمها كل الأوطان
مابين رؤيتي وذاكرة .. وطن بلا وطن
حرف بلا حرف .. قافية بلا قصيدة
هذه ذاكرتي حب لا تعيها الحروب
وحرب لا تعيها مخيلة الربيع
أنا الربيع إذا رقصت السعادة أمام المحن.

حكمة الأضداد ..

راما ديب

تضادٌ نحنُ .. و اجتماعٌ في نسقٍ ..
أولنا على مسافة نفورِ الآخر .. و ثانينا
اقترب ولهاً من أوله ..
فكلانا أطفال نتلاعب بنضجنا ..

نتلاشى من المنطق .. وعلى حافاتِ الوصولِ
نتهاوى بتجاهلٍ و إغماضِ عين ..
لنقف مباغتةً على حد (اللامعقول) بين
ضفتي عاصمتين متناقضتين بلونِ الحجرِ
ورائحةِ العطورِ ..
و لهما النهر حائرٌ لكنه مازال يرتوي بوصلهما
.. و ما إن يتبخر حتى تمطره سماءان
متشاجرتان متصالحتان فيه ..
فيا لسننِ الطبيعة تتكاثر بالعادي .. وتُمايزُ البشريةِ بالجنونية ..
أما نحن فما عقلنا و لا وهبنا الاعتياديَّ في مائنا
.. فكيف تلاقينا ؟
لعلَّ الحكمةَ في الأضداد .

صحف عربية

ترمب الخارج من الخسارة منتصراً

الياس حرفوش
الشرق الأوسط

جاء الرد سريعاً من دونالد ترمب على الأميركيين الذين راهنوا على أن خسارة الديمقراطيين لمجلس النواب سوف تعني بداية عصر جديد من الليونة في قاموس الرئيس الأميركي، وفي سلوكه السياسي. الضربة الأولى بعد انتخابات منتصف الولاية أطاحت وزير العدل جيف سيشنز. طبعاً يمكن القول إن ترمب هدد في أكثر من مناسبة، على الأقل منذ الصيف الماضي، بإبعاد وزير العدل عن منصبه، واتهمه بالخيانة لأنه سحب يده من التحقيقات التي يشرف عليها المحقق روبرت مولر في الدور الروسي في انتخابات ٢٠١٦ الرئاسية. لكن إبعاد سيشنز في هذا الوقت يعني أن الرهان على أن نتائج هذا الصراع الانتخابي الأخير سوف تجعل ترمب أكثر ميلا إلى المهادنة مع خصومه، وإلى اعتماد الأسلوب الأميركي التقليدي في تعاطي الرئيس (باعتباره رئيساً لكل الأميركيين) مع الحزب المعارض، هو رهان خاسر. ترمب ما زال كما كان قبل هذه الحملة. إنه دونالد ترمب.

عرض مسرحي آخر كان يمكن أيضاً أن ينبئنا أن ترمب ما زال ترمب وسيرافق الأميركيين كما هو للسنتين المقبلتين، والأرجح لسنوات أربع لاحقة. هذا العرض ظهر في المؤتمر الصحافي الذي بدا فيه الرئيس الأميركي كأستاذ المدرسة الابتدائية، يلقن طلابه الفاشلين درساً في ضرورة تحسين سلوكهم الأخلاقي، وضرورة الاهتمام بفروضهم المدرسية. لم يتردد في إسكات من لم يوجّه الأسئلة الملائمة، وفي إهانة من تجرأ على إبداء ملاحظة غير مناسبة. وفي المواجهة مع جيم أكوستا مراسل شبكة «سي إن إن» حول استخدام ترمب قضية المهاجرين من أميركا اللاتينية وتهديدهم بدخول الأراضي الأميركية، لدعم الحملة الانتخابية لمرشحي الحزب الجمهوري، جاء رد الرئيس الأميركي بالغ القسوة، فاتهم المراسل بقلة الأخلاق، ودعا المحطة إلى عزله من عمله، ثم انتهى الأمر بسحب ترخيصه ومنعه من دخول البيت الأبيض.

ليس دونالد ترمب رجلاً يخاف من الهزيمة أو يهرب أمامها. في صعوده السياسي إلى الوظيفة الأولى في العالم، خالف ترمب كل التوقعات وهزم كل الذين راهنوا على فشله. لو واجه أي رئيس أميركي أو غربي ما واجهه ترمب من هجمات منذ حملته الانتخابية وحتى بلوغ النصف الأول من ولايته الرئاسية، لانهار بالضربة القاضية. أما ترمب فيحوّل كل نكسة إلى انطلاقة لمعركة جديدة، يبدو لك فيها أنه هو المنتصر.

لك أن تقرأ ما تشاء في نتائج التصويت الأخير لهذه الانتخابات النصفية، أما ترمب فيقرأها «انتصاراً تاريخياً»، وفي حين يمدّ نصف يد صوب الديمقراطيين والرئيسة الجديدة لمجلس النواب نانسي بيلوسي، يهددهم في الوقت ذاته بأنهم إذا تجرأوا على فتح أي ملفات ضده، فإنه سيواجههم بما هو أخطر، أي بتسريب معلومات سرية إلى خصوم الولايات المتحدة. كما يذكّر من نسي من خصومه أن نتائج الانتخابات النصفية هي دائماً في غير مصلحة حزب الرئيس الجالس في البيت الأبيض. هكذا كان الحال مع بيل كلينتون وجورج بوش الابن ومع باراك أوباما.

لم تكشف هذه الحملة الانتخابية فقط أن ترمب قادر على البقاء على الحلبة رغم الضربات. لقد كشفت أيضاً الانقسام الذي يشق العمل الحزبي في أميركا كما يشق المجتمع الأميركي إلى أعماقه. انشقاق تقف في جهة منه: أكثرية من أصحاب البشرة البيضاء والرجال وسكان المناطق النائية وأبناء الطبقات المحدودة الدخل والمحدودة التعليم، وفي الجهة الأخرى أكثرية من ذوي البشرة السوداء والأصول الإسبانية وأكثرية من النساء وسكان مدن الأطراف، وبشكل خاص لوس أنجليس ونيويورك، والمثليون، وأبناء الطبقات المثقفة والشباب. وإذا كان من فضل ينسب إلى طريقة ترمب في إدارة الولايات المتحدة، فهو أن أسلوبه الهجومي والإقصائي دفع أكثرية المنتمين إلى هذه الفئة الثانية من الأميركيين، المعارضة لأسلوبه في الحكم، للنزول بكثافة والمشاركة في التصويت. هكذا شهدت هذه الانتخابات نسبة تصويت عالية لم تعرفها صناديق الاقتراع الأميركية في انتخابات منتصف الولاية منذ أكثر من عشر سنوات. كما بلغت نسبة المشاركة النسائية وأعداد النساء اللواتي دخلن الكونغرس بمجلسيه أرقاماً قياسية، (مائة سيدة في مجلس النواب).

في كل الأحوال، يتفق كثير من المعلقين على أن ما أدت إليه الانتخابات الأخيرة من انقسام الهيمنة على مجلسي الكونغرس بين الحزبين، يعني أن الولايات المتحدة مقبلة على سنتين صعبتين من الصراع السياسي الذي ينتظر أن يستفحل ويزداد ضراوة. ترمب أكد منذ الآن أن أي محاولة من الديمقراطيين لفتح ملف الاتهام بشأن طريقة وصوله إلى الرئاسة سيجعل علاقته معهم «في حالة حرب». واعتبر أن حصولهم على الأكثرية في مجلس النواب سوف يكون مكسباً له: «بعد الآن سأحمّلهم مسؤولية فشل أي مشروع أو خطة نقوم بها، ما داموا يتحكمون بمجلس النواب». يمكن أن يشكل الديمقراطيون مصدر إزعاج لترمب في عدد من القوانين التي تحتاج إلى موافقة مجلس النواب على تمويلها. يمكنهم أيضاً وقف تنفيذ وعود أخرى قطعها ترمب خلال حملته الانتخابية، مثل إقامة الجدار مع المكسيك، ووقف الهجرة من عدد من الدول وخفض الضرائب على الفئات الميسورة. غير أن الأرجح أن ترمب سيبقى طليق اليد على المسرح الدولي، حيث ترك بصمات واضحة خلال السنتين الماضيين، سواء في الشرق الأوسط، أو في الانقلاب الذي أحدثه في العلاقة مع إيران بعد تجميد الاتفاق النووي، أو في العلاقات مع الصين التي يصف رئيسها بالصديق، أو في مجال استعادة العلاقات التاريخية مع كوريا الشمالية.

اعتاد العالم على نسق جديد من الزعامة الأميركية في تعامله مع دونالد ترمب. رئيس لا يتردد في قول ما يفكر فيه، من غير حساب لقيود دبلوماسية أو لعواقب سياسية. أسلوب في الحكم يمكن أن تقول عنه ما تشاء، لكن ترمب امتهنه حتى الآن في علاقاته مع زعماء العالم من دون حرج، ونجح في معظم الأحيان، رغم التعليقات السلبية والمواقف الصعبة. والأرجح أن على العالم أن يعتاد على هذا الأسلوب في التعامل مع سيد البيت الأبيض لسنوات طويلة مقبلة.

تعليم ودورات

من ادلب .. حملة تعليم أكاديمية بعنوان أنا أعمل

هادي حاج قاسم

يعاني أغلبية الشباب المثقف المحروم من التعليم, في أعوام الثورة من ضعف في مجال التعليم في المناطق المحررة في السنوات الماضية ... أما نتيجة نقص الخبرات أو نتيجة قلة الحوافز المقدمة أو لغلاء الأقساط في هذه الجامعات أو لأجل لضعف البنى التحتيه هذا من منطلق الجامعات العامة أما الجامعات الخاصة فلها فتتميز بارتفاع الأقساط ولكن تقدم فيها الخدمات بشكل مميز ... فمن بين هؤلاء الجامعات ..

خرج معهد التنمية والتكنولوجيا معهداً متميزاً للتطوير الذاتي يكتسب الخريج من خلاله علم وعمل وخبرات عملية.

وكانت أنشطة هذا المركز تطلق لأول مرة في الشمال السوري فالمركز الرئيسي في مدينة ادلب والمركز الفرعي في كفرنبل، أطلق اسم حملته الأولى أنا أعمل بهدف منه لرفد خريجيه بكوادر المنظمات الإنسانية ومنظمات وفعاليات المجتمع المدني , حيث تم توقيع عقد شراكة مع أربعة منظمات وهي : (سداد، بنفسج ،بوينت، صندوق الحياة) وشهادة المعهد مصدقة من قبل جامعة ادلب

بدأت التدريبات الأكاديمية في الحملة لمدة ٢٤٠ ساعة تخصصية تدريبية في عدة تخصصات ومنها:

مدرب معتمد , إعلامي معتمد , مترجم فوري معتمد , مرشد نفسي معتمد
ممرض ممارس معتمد
معالج فيزيائي معتمد
مسؤول مراقبة وتقييم معتمد
مسؤول ادارة مشاريع معتمد
مدرب تركي معتمد
مسؤول صيانة معتمد
مسؤول برمجة تطبيقات أندرويد معتمد
مسؤول برمجة تطبيقات أنترنت معتمد
مسؤول برمجة تطبيقات ويندوز معتمد

وكانت الفكرة المحفزة كلنا شركاء في بناء مجتمع بناء بدأ المركز بالتسجيل عليه ٢٠١٧/٩/١٨

الآن وبعد سنة واحدة من العمل والدراسة ... تم تكريم أكثر من ١١٤

خريج من المركز باختصاصات متنوعة شملت هدايا رمزية وانشطة متنوعة كما تم تكريم الخريجين من رئيس حكومة الانقاذ ومندوب عن جامعة ادلب كما كان في حفل التكريم تدد من فعاليات المجتمع المدني وعدد من الاعلاميين

وكان مدير منظمة بنفسج المنظمة الداعمة لهذا الحفل التكريمي كما تم إلقاء كلمة من قبل الخريجين الثلاثة الأوائل على المعهد كما تخلل الحفل عرض مسرحي يصور حال الطلاب في الوقت الحالي وكيف عمل المعهد على إعداد المناخ المناسب لتطوير الشباب واعدادهم

..التقينا بأحد الخريجين وهو السيد ايهاب مصطفى خريج إدارة مشاريع واضاف :

لقد كنت سعيداً جداً والفرح يغمرني ..احسست بشعور لا يوصف لأنني استطعت اكمال دراستي الاكاديمية التي تؤهلني الي دخول سوق العمل من ابوابه الكبيرة كما ان المواد العلمية كانت غنية بالمعلومات الآن أشعر بأنني جزء من المجتمع استطيع أن أقدم له ما استطيع وما املك من خبرات , وأضاف اتمنى أن تترجم هذه الخبرات إلي أرض الواقع كما أريد الاستقرار للجميع ليستطيعوا اكمال دراستهم.

وقام الطلاب بشكر المدربين الذين صنعوا منهم مدربين في المستقبل , لتدريب أجيال تحارب الجهل والتخلف وتكون أسلحة للمجتمع لقادم الأيام.

صورة العدد

من مدينة السلام .. القدس

مجلة إنسان .. لكل إنسان
العدد الثالث ٢٠١٨/١١/١٠