



النطحيح

صحيفة سياسية إخبارية توعوية

العدد 37

٩ صفر ١٤٤٤ هـ

الاثنين ٥ ايلول ٢٠٢٢ م

الافتتاحية

بقلم رئيس التحرير | أ/ عمر الشلح

الشباب بين أعباء الحاضر ومسؤوليات المستقبل

شباب اليمن أثقلت كاهلهم قضايا وأحداث لم يكونوا طرفاً فيها، وتم استغلال براءتهم وبياض صفحاتهم وطاقتهم من قبل قوى الصراع على النفوذ والسلطة.. دفع البعض حياتهم في الاشتباكات والمواجهات العسكرية بأكثر من جبهة وتحت أكثر من مبرر، والبعض تعرض لجرعات كثيفة من أيديولوجيات مسمومة وثقافات دخيلة فغرق في مستنقعها، وجزء آخر حرم من التعليم وفقد مصدر إلهامه وتحمل عبء مسؤوليات عائلته وحرف جهده ونشاطه للعمل والكف في توفير لقمة العيش له ومن يعول.. غابت فرص التأهيل والتدريب والبناء بغياض الدولة، وكثر الاستنزاف البشري للأبطال والشجعان في ميادين المعارك التي لم تفد الشعب ولم تنفع الوطن.

وبالمناسبة هناك ازدواجية معايير في التعاطي مع واجب الدفاع عن الوطن، الدفاع هو الحماية والتحصين وخلق درع وطني لعدم وصول الشر والضرر للشعب والوطن، وليس التسبب والمشاركة في التخريب واستفزاز الخارج وجلب الأعداء للنيل من الشعب وتخريب المنجزات وانتهاك السيادة الوطنية.

المليشيات الحوثية الجزء الأكثر ضرر في معادلة العدوان والاستهداف لليمن أرضاً وإنساناً؛ كونها الداعي والجالب والمبرر للتدخل الخارجي من جهة، ولكونها أداة هدم ومحول تخريب ومسح في الداخل.. لولاها وأخواتها من القاعدة وداعش (تفريخات الإخوان) ما تدخل مُغرض من القوى الإقليمية والدولية.. الحوثية والإخوان والانفصاليين (اللقاء المشترك) هم الشر المستطير الذي أضر بالأمن والاستقرار والتنمية، وإيقاف مشروعهم التخريبي الانتقامي واجب الجميع بدون استثناء.

الاحتياجات الفردية والجماعية للشباب تتمثل بالرعاية والتعليم واستغلال الطاقات والقدرات في خدمة المجتمع، وخلق برامج ودورات ومبادرات وأنشطة وفعاليات وندوات وورش تهدف بالأساس لتعريف الشباب بما لهم وعليهم نحو أنفسهم ومجتمعهم وشعبهم ووطنهم وحاضرهم ومستقبلهم؛ من أجل البناء والتنمية والتقدم والازدهار، واستكشاف مهاراتهم وقدراتهم الفطرية والجبلية والعمل على صقلها وقولبتها وتوجيهها في الطريق السليم والخط المستقيم لتواكب الاحتياجات الزمانية والمكانية وتتواءم مع الاستراتيجيات الخاصة بالدولة أو نخبة الحكماء الذين يقدمون المصلحة العليا للشعب والوطن على المصالح الآنية والذاتية.

وبنظرة منصفة وعادلة نجد شباب يتمتع بالوسطية والاعتدال ولديه رؤية نافذة وصائبة يحاول جاهداً تشكيل حضور وفعل إنقاذي وينتمي جغرافياً لكل ربوع الوطن، وسياسياً مستقلاً أو منتمياً للمؤتمر الشعبي العام انتماءً فكرياً ووطنياً بدون البطاقة العضوية؛ لأنه استقرأ كل الأحزاب وبرامجها ورأى الفجوة التي تعاني منها بين الأدبيات البراقة والسلوكيات المشينة، فانتفى لحزب الوطن الكبير، المكتنز تاريخه الوطني بالمنجزات والبناء والتعايش والسلام، والبعض لا يزال يعاني الحيرة أين يكمن البناء الوطني وتحت أي مسمى يربط فرسه وينبئ راحلته، وهؤلاء يفتقرون للتبصير والتوجيه وإيضاح الحقائق والأخذ بأيديهم ودعمهم مع شباب المؤتمر الشعبي العام في الأنشطة والبرامج الميدانية والعملية.. أما من وقع في مصائد وشباك القوى الظلامية والأيديولوجيا فيحتاج برامج حوارية مفتوحة وشفافة ومعلنة ومناظرات ونقاشات تقوم على الحجج والبراهين والأدلة لانتشالهم من مستنقع الشرور والفتنة وإعادةهم لجادة الصواب وتحذيرهم بشكل علمي من مغبة استمرارهم في درب الغي والضلال والانحراف، فلا وهم "الولاية أو الخلافة" يُسمن ويُغني، بل البقاء للوطن وبنائه وحمائه.

والشباب بدورهم يتوجب عليهم بذل الجهود والطاقات في التأهيل الذاتي، والأخذ بأسباب العلم، ومتابعة المستجدات، ومواكبة التطورات، وتملك وسائل البحث العلمي ومناهجه واقترباته وأدواته ليتسنى لهم الوصول للحقائق وتقييم الواقع ومحاولة الفعل والتأثير الإيجابي، والعمل بالصواب، واستخدام العقل والحكمة في اختبار المتغيرات، والنظر بعين البصيرة لما يحقق الأمن الاجتماعي والنفسي والغذائي والمائي والطاقي، ويصنع التقدم والنماء والازدهار بعيداً عن المشاريع الضيقة والصغيرة داخلياً والولاءات والتبعية الخارجية المستهدفة حاضر ومستقبل وخيرات الوطن.

ونؤكد مراراً بأن صدق وتكاتف الشباب مع بعضهم وتفاهمهم خارج أروقة ودهاليز وأوكار البغاة والطغاة والغزاة: سيقلب الطاولة على كل القوى الظلامية وأذيالها في الداخل والخارج، وسيعيد للشعب والوطن حريته واستقلاله وحقه في اختيار قياداته وسلطاته عبر صناديق الاقتراع دون جبر أو فرض أو إكراه.

تحيا الجمهورية اليمنية، المجد للوطن، والحرية للأسرى والمعتقلين، والشفاء للجرحى، والرحمة والخلود للشهداء.

١- التحرر من الاستبداد والاستعمار ومخلفاتها وإقامة حكم جمهوري عادل وإزالة الفوارق والامتيازات بين الطبقات.
٢- بناء جيش وطني قوي لحماية البلاد وحراسة الثورة ومكاسيها.
٣- رفع مستوى الشعب إقتصادياً وإجتماعياً وسياسياً وثقافياً.
٤- إنشاء مجتمع ديمقراطي تعاوفاً عادلاً مستمداً أنظمتها من روح الاسلام الحنيف.
٥- العمل على تحقيق الوحدة الوطنية في نطاق الوحدة العربية الشاملة.
٦- إحترام مواثيق الامم المتحدة والمنظمات الدولية والتمسك بمبدأ الحياد الايجابي وعدم الانحياز والعمل على إقرار السلام العالمي وتدعيم مبدأ التعايش السلمي بين الأمم.

أهداف
26 سبتمبر
1962م

إضاءة



نحن دومًا نتحدث عن العلم باعتباره الحصن الحصين لبناء المجتمع اليمني، فبالعلم تبني الأوطان، وكل أبناء الوطن يعلقون أملاً كبيراً على خريجي الجامعات الذين حصلوا على فرصة اكتساب المعارف والتحصيل العلمي... نركز على بناء الجيل الجديد بناءً نوعياً، وأن نغرس القيم الفاضلة والاستقامة والوحدة الوطنية، ورفض العنف والتعصب الأعمى، فالجيل الجديد ينبغي أن يكون خالياً من كل رواسب وإرث الماضي البغيض، وأن يبني على المودة والإخلاص ونبذ البغضاء والكراهية من أجل بناء مجتمع يمني موحد العقيدة والمبادئ ومبني على العقيدة الإسلامية الصافية، ومبادئ وطن مايو.

الزعيم الشهيد / علي عبدالله صالح

٢٥ نوفمبر ٢٠٠٠م

حلف الناتو ومآلات سياسة الباب المفتوح

2

محاولة تدمير

ما تبقى من القضاء

3

الجودة في التربية والتعليم "الحل السهل الممتنع"

5

أمراض الشبكية: الأعراض والأنواع وعوامل الخطر

7

آيات الأحكام

فقه خالص
أم تزكية؟!

9

أفضل أجهزة

الكمبيوتر

المكتبية الحديثة

لعام ٢٠٢٢م

4

10

التعصب
المذهبي
والتراجع
الحضاري

رياضة الهوكي على الجليد

11



الشباب معنيون ببناء ما أفسده الساسة، وصناعة المستقبل الأجل والأكمل

حلف الناتو ومآلات سياسة الباب المفتوح

كانت قمة الناتو التي انعقدت في يونيو 2022م في مدريد، حدثا تاريخيا بكل المقاييس ردا على التدخل الروسي في أوكرانيا، حيث كشف حلف الناتو النقب عن مفهوم استراتيجي قوي جديد، ودعا فنلندا والسويد للانضمام إلى الحلف، إنها لحظة تاريخية للبلدين المجاورين لتقليديا وبيان رئيسي لسياسة «الباب المفتوح» للحلف.

ومع ذلك فإن المصير الغامض للبلدين الأكثر معاناة من التدخل الروسي يلوح في الأفق في كل من أوكرانيا وجورجيا، وقد وعدت الدولتان بالعضوية في الحلف خلال قمة حلف الناتو عام 2008 في بوخارست برومانيا، لا تزال كمنتهما خارجه.. والأّن، فإن الضائر البشرية والمادية الهائلة الناجمة عن الحرب في أوكرانيا قد وضعت وعود حلف شمال الأطلسي الموسعة وغير المحققة بإغاثة شاملة في وضع مخز لا يميى. وبسبب الغموض الذي جيبته الجوانب الفنية الغامضة، كان من الواضح أنّ فشل الحلف في تزويد أوكرانيا وجورجيا بمسار ملموس للعضوية كان دعوة غير مقصودة، لكن يمكن التنبؤ بها إلى الهجوم الروسي.

وبينما يدافع الأُكرانيون عن وطنهم باستماتة؛ فإن الفكر الأخلاقي والاستراتيجي لانضمام أوكرانيا المؤجل أصبح مكشوقا، ويتعين على حلف شمال الأطلسي وأعضائه الآن أن يدركوا تكلفة النهج السلبى، وأن يعيدوا التفكير في الغرض التأسيسي للحلف، لم يكن المقصود من الكتلة أبداً أن تكون ناديا ريفيا حصريا للأغنياء والأقوياء، بل كانت مرآا للضعفاء والمعزولين للخطر، ويجب أن تكون مرة أخرى.

في إبريل الماضي، بينما كان العالم يراقب الانتخابات البرلمانية المجرية، فرأى الأزمة الإنسانية المضغعة على حدود أوكرانيا مع المجر وسلوفاكيا، وأطفالا سافروا مسافات طويلة مع أسرهم، وهم يمسكون بتذكارات الوطن الصغرى،

ورأينا عبر الفضائيات الأُكرانيين الذين سافروا ذهابا عبر الحدود، وجلبوا الإمدادات من الاتحاد الأوروبي إلى المدن الغربية الأُكرانية، وإنسانية المتطوعين وهم يقدمون قدرا

من الراحة والترحيب باللاجئين المتعبين الذين وصلوا أخيرا إلى بر الأمان على حدود الاتحاد الأوروبي، لكن ما لم نره هو أي حواجز كبيرة أو صروح جغرافية تُشير إلى الخط الذي يخاطر فيه الناتو، من جانب، بحرب نووية للدفاع عن أعضائه، وعلى الجانب الآخر في أوكرانيا لن يحدث ذلك. في الولايات المتحدة وأوروبا، يتم التعامل مع المناقشات حول الحدود بين الناتو وبقية القارة الأوروبية بعد حربين قاريتين مروعتين في النصف الأول من القرن العشرين، حيث سعت الولايات المتحدة إلى إنشاء هيكل يوقف الدورات المدمرة في أوروبا من حرب القوى العظمى، وفي مواجهة الخط الحقيقي للإمبريالية السوفيتية والحرب العالمية الثالثة المحتملة، أنشأ حلف شمال الأطلسي ملاذا محميا حول أكثر بلدان أوروبا تهديدا وبقرا.

وقال الرئيس هاري ترومان قبل عام واحد فقط من تأسيس حلف شمال الأطلسي «إن تصميم الدول الحرة في أوروبا على حماية نفسها سيُقاله تصميم متساو من جانبنا على مساعدتها».

والإنشاء حجة إشكالية، لم يضع حلف الناتو في أي وقت من الأوقات معايير تقنية صارمة للعضوية -معايير واضحة وقابلة للتحقيق للدخول- وكان من الممكن أن يؤدي القيام بذلك إلى المخاطرة بأُكرانيا وجورجيا في اجتياز الحشد، مما قد يجرح البلدان التي كانت تعارض بشكل قاطع انضمامهما.

من الناحية الواقعية، كان توسيع حلف شمال الأطلسي دائما قرارًا سياسيا، وقد تم إدخال تركيزات أكثر حداثة على «الاستعداد» التقني والعملية بعد الحرب الباردة لتضيخ تحول الناتو من حصن الحرب الباردة إلى حامل للقيم الأوروبية الأطلسية وإدارة الطلب المزدهر في أوروبا الشرقية على العضوية.

ولكن اليوم، أصبح تهديد موسكو للسلام في أوروبا واضحا جدا مرة أخرى ويشكل مدمر في أوكرانيا، وكذلك في جورجيا، وردا على ذلك، ينبغي لحلف شمال الأطلسي أن

أسواق الطاقة ومعالجة الأسعار والتضخم



حظر تصدير المنتجات المكررة إلى زيادة الددرة العالمية للمنتجات المكررة، ومن المرجح أن يؤدي إلى ارتفاع أسعار منتجات البنزين والديزل العالمية.

وسيوّدي حظر صادرات النفط الخام أيضًا إلى زيادة العجز التجاري للولايات المتحدة، وسيوّدي فرض حظر على صادرات النفط الخام إلى صالة إنتاج البنزين والديزل الأمريكي. وقد يؤدي بهم إلى وقف الإنتاج؛ وبالتالي، فإن الانخفاض في إنتاج النفط الخام الأمريكي سيؤدي إلى انخفاض في صافي صادرات الولايات المتحدة من النفط الخام والمنتجات البترولية، مما يؤدي إلى زيادة العجز التجاري للولايات المتحدة، ومن المرجح أيضًا أن يؤدي انخفاض إنتاج النفط الخام الأمريكي إلى جعل الولايات المتحدة أكثر اعتمادًا على النفط الأجنبي على المدى الطويل كحاجة لاستعادة الإنتاج الأمريكي المفقود، ومع ذلك، يمكن تعويض الاعتماد المتزايد على النفط الأجنبي إذا حلت الطاقة المتجددة محل الانخفاض في إنتاج النفط الخام المحلي.

انخفاض إمدادات النفط بالطبع سيؤدي إلى ارتفاع الأسعار العالمية، وفي نفس الوقت يضر بالمستورد الصافي مثل الاتحاد الأوروبي، ويفيد روسيا، حيث شكلت عائدات

يتغير مع المشهد الاستراتيجي عندما تحترق أوكرانيا وغيرها من الشركاء المهددتين.

فمع التوسع العدواني، يعتبر حلف الناتو عموما أشبه بالهددية ذات الأسوار، معقلا محميا للسلام النسبي والازدهار والقدرة على التنبؤ، ومع ذلك، فإن هذه السمعة تُجيب الاعتماد الديمقراطي للشريك المهود أو استيائه لمختلف الإصلاحات التقنية أو العسكرية، وقبلوا عموما الدول الأكثر يابتي على حماية واشنطن وتوجهها الغربي، بعد حربين قاريتين مروعتين في النصف الأول من القرن العشرين، حيث سعت الولايات المتحدة إلى إنشاء هيكل يوقف الدورات المدمرة في أوروبا من حرب القوى العظمى، وفي مواجهة الخط الحقيقي للإمبريالية السوفيتية والحرب العالمية الثالثة المحتملة، أنشأ حلف شمال الأطلسي ملاذا محميا حول أكثر بلدان أوروبا تهديدا وبقرا.

وقال الرئيس هاري ترومان قبل عام واحد فقط من تأسيس حلف شمال الأطلسي «إن تصميم الدول الحرة في أوروبا على حماية نفسها سيُقاله تصميم متساو من جانبنا على مساعدتها».

والإنشاء حجة إشكالية، لم يضع حلف الناتو في أي وقت من الأوقات معايير تقنية صارمة للعضوية -معايير واضحة وقابلة للتحقيق للدخول- وكان من الممكن أن يؤدي القيام بذلك إلى المخاطرة بأُكرانيا وجورجيا في اجتياز الحشد، مما قد يجرح البلدان التي كانت تعارض بشكل قاطع انضمامهما.

من الناحية الواقعية، كان توسيع حلف شمال الأطلسي دائما قرارًا سياسيا، وقد تم إدخال تركيزات أكثر حداثة على «الاستعداد» التقني والعملية بعد الحرب الباردة لتضيخ تحول الناتو من حصن الحرب الباردة إلى حامل للقيم الأوروبية الأطلسية وإدارة الطلب المزدهر في أوروبا الشرقية على العضوية.

ولكن اليوم، أصبح تهديد موسكو للسلام في أوروبا واضحا جدا مرة أخرى ويشكل مدمر في أوكرانيا، وكذلك في جورجيا، وردا على ذلك، ينبغي لحلف شمال الأطلسي أن

محاولة تدمير ما تبقى من القضاء

أ/زين العابدين الضبيبي

حين نشر عبدالرحمن المؤيد بعض الوثائق عن فساد العصابة الحاكمة بصنعا تم الزج به في السجن مباشرة، بينما محمد العماد ينشر عشرات الوثائق في برنامجه ولا أحد يعترض، محمد العماد هو يد محمد علي الحوئي الذي عجز عن اختراق المؤسسة القضائية المنصبة بسلطة الدستور والقانون الذي منحت بموجبه استقلالية كاملة والحق بانتخاب رئيس وأعضاء مجلس القضاء والمحكمة العليا دون التدخل من أحد حتى من رئيس الجمهورية المنتخب فما بالك بالمشاط.

وربما أن المخطط لم يكن الهدف منه قتل القاضي حمران، ولكنه كان مجرد محاولة لتخويفه وهو ما سينعكس على بقية القضاة بعد أن عجزت عصاية الانقلاب عن تطويعهم بالعمل لصالحها، ثم سيعملون على استنثار وقهاية الدول لكنهم كلفوا من لا يحسن التدبير، أو أنهم أمثُوا المختطفين ومنعهم الضوء الأضرر بحقله بقيتاً منهم أن ذلك سيسهل تواجهم تحقيق مبراهم بالنيل من مجلس القضا الأعلى وتشويهه ووصم قيادته بالفساد ونهب أموال الناس، وهز ثقة أعضائه ليحتسوا بهم.

سيعلمون أن ما حدث كان مجرد جريمة نتيجة خلاف بين المجرم والقاضي«الفاسد» لتعنت القاضي في إنصاف من يحتمكون إليه خارج المحكمة وعدم رده حقوقهم، وهي الحجة التي تأسست بها اللجنة العدلية، ونفس الحجة التي يروج لها ويتبناها العماد في صفحته وقناة من قبل الجريمة

من ينقذ الوطن مما هو فيه؟!

أ/فلاح أنور

الوضع بات مخجلا بسبب أدامك الركيك، وإن كان هذا الواقع مواطن، هذا السؤال لم يأت من فراغ؛ بل جاء بعد الإخفاقات الحكومية المتكررة في تحسين الأوضاع المعيشية، وتخفيف معاناة الشعب التي وصلت حدًا لا يطاق؛ بسبب تردي الأوضاع، فالمواطن يعيش في حيرة من أمره؛ حيث لم يعد يعرف من سينقذه مما هو فيه.

اليوم المواطن يعيش حالة من القلق الشديد بسبب تردي الأوضاع الأمنية والاقتصادية، وارتفاع الأسعار والغلاء الذي بات وحشا يفتك به، والمجلس الرئاسي والحكومة ليعان دور المتفرج فقط.
غلاء فاحش في السلع الاستهلاكية وانقطاع الكهرباء وانعدام المشتقات النفطية وتدهور العملة.
وهنا أكثر السؤال من ينقذ المواطن مما هو عليه؟
وتركيا وشرم الشيخ، فكيف سنحاكم هؤلاء الذين سرقوا ونهبوا كونه أساس المجتمع وابتحوا عن الحل لديكم وتداركوه، لأن

زخم احتفالات المؤتمر الشعبي العام

عبدالله المشولي

زخم إعلامي كبير منقطع النظير يحثفي بالذكرى 40 لتأسيس المؤتمر الشعبي العام، حزب البناء والتنمية والنهضة والحرية والكرامة، حزب الريادة والديمقراطية والمساواة والعدالة، حزب الشعب الكبير أرحمًا وإنسانيًا.
حزب المنجزات العملاقة والعراقة والوحدة المباركة، والأمن والاستقرار والرخاء والازدهار والوسطية والاعتدال.



الرائد العريق.. ودمتم ودام الوطن.

من 2011م إلى اليوم عموما واليمينيون يمارسون في حق بعضهم البعض أشبح صنوف المهانة والعذاب والقتل اليومي المستمر، وكأنا أمة من القطط التي تكالب أبنائها!..! أصبحنا مسجونين في سجون بعض ومعاقين ومرضى نفسيين بسبب بعض، ومشردين في كل مكان بسبب بعضنا البعض، حتى سلوكتنا اليومي المعتاد تجاه بعضنا؛ أصبح سلوكًا متوحشًا، ويفتقر إلى روح الإنسانية.

وكلنا في حقيقة الحال واقعين في هذه الورطة الكبيرة ونحتاج إلى مخلص ينزل لنا من السماء الآن ليخارجنا وليعيد صياغة طريقة حياتنا من جديد.

كذبنا على بعضنا كثيرًا.. واستغفلنا أمتنا المنهكة بحكايات لم يكن لها دأغ، جلبنا لها كل خصومات الماضي السحيق، وسحقنا حاضرتنا المعاش بخزعبلات أقرب للعتة والبهل؛ سببت لنا كل هذا العناء الذهني وحزمتنا على بعضنا البعض نعيم الحياة الهائلة الأبية المستقرة؛ واستكثرتنا على بلادنا أن تكون في عين

وسلام.
غرتنا الطماع في سبل الوصول إلى السلطة، وفتحتا عينونا في الآخر على بلاد بلا سلطة واحدة، وبلا حكومة واحدة، وبلا جيش واحد، وبلا شعب واحد!.. ومش واضح خالص أننا استفدنا من هذا الدرس القاسي

بطل من شرطة السير يلقي الله مرابطاً في حر الظهيرة

ماجد الحرازي

من يعرف شعور الموت تحت أشعة الشمس؟!
شعور اللحظة الأخيرة حين أتاك وأنت ترتب السير في شوارع الوطن؛ من يعرف هذا الرجل بينما يودع العالم من مكان عمله؛ المساعد محمد صالح الجمالي (رحمة الله عليه)..! رجل المرور الذي توفي بسكتة قلبية في باب السلام بصنعا، كان ينظم السير ويمنع الازدحام، كان يلوح بيديه، يذهب ويعود، يرتب الطريق، ويحذر القادمين والعابرين، لا شمس شديدة تمنعه، ولا أمطار غزيرة توقفه، ولا إرهاب يرغمه على الجلوس في البيت، كان صديق الناس في ذات المكان.. كان الحب والعمل عندما يقولون عنهما على قارعة الطريق..

كان رجلا لا يتخلى عن مسئولياته ومهنته، أرضًا لا تخون أبنائها، أحلامًا عن البسطاء في شوارعهم، كان السلام مع الازدحام، والدفء حينما ينزل المطر، كان الوطن المحيِب في خيالنا جميعًا عن الإخلاق، كان الشكل الطيب عنا وعن الطيبين المجولين منا عليهم السلام..
توفي رجل المرور محمد الجمالي بسلام، وترك

رسالة واقعية من رسالة دكتوراة

أ.د/ خالد القيداني

مكتظف من أطروحتي للدكتوراه في العلوم الاجتماعية المقدمة للمعهد العالي للدكتوراه في الجامعة اللبنانية -بيروت 2021 والتي كانت بعنوان «العوامل المجتمعية للأزمات السياسية في الدولة. «ولأن الصراعات السياسية من أجل السلطة والحكم في الدول عادةً ما تلجأ إلى تغليف نفسها بأغلفة مختلفة لتخفي حقيقة دوافعها الأسيية، فقد كان الغلاف الديني هو أبرز تلك الأغلفة وأكثرها نجاعة وقوة.

ويعمل كل التاريخ البشري نموذجًا مثاليًا لما تقدم، حيث أن الصراعات السياسية التي لم تتقطع كان يتم تصويرها في مجرى جهود الكهنوت الديني بأنها جهود مقدسة لإعلاء شأن الدين وتطهير المجتمعات من الفساد ومن العقائد المنحرفة.

هذا الغلاف الواهن الذي كان يتم تغليفه كمدبأ لإخفاء الطموح السياسي لكل من يريد الوصول إلى الحكم يفضح نفسه عند أول محك للمصدقية إذ أن الحاكم الذي استولى على السلطة يقوم بترك المجال

أو أننا نعلمنا المفيد من هذه التجربة المريرة اللي عدت حياتنا.

ما زال حتى هذه اللحظة نقاتل بعضنا بشراسة وما زال إلى هذه اللحظة نذيق شعبنا وأمتنا الصابرة مرارات التفتت والتشردم والانقسام، نعم.. إلى أي حين سنبقى هكذا؟ وإلى متى سنستمر على هذا الحال؟ الهه أعلم.. لا مؤشرات مطمئنة في الواقع؛ لأن خطاب الكراهية السائد من قبل كل الأطراف المتحاربة على السلطة عموماً؛ لم يترك لنا مجالاً حتى لقليل من التفاؤل، ولقد أصبحت الكراهية المشاعة والأحقاد المتوارثة وروح الخصومة المستدامة هي السلوك اليومي العام المتداول في الشوارع وبمواقع التواصل الاجتماعي، وفي المقابيل، وحوارات الساسة، وحتى داخل بيوت الله في مساجد الصلاة!

هذا بعد ذاته كغيب بمواصله السير الدؤوب إلى الهاوية، والهرولة إليها بعينين مفتوحتين؛ لا نشاهدن الآخر إلا باعتبارها العدو والحقد اللدود الذي ينبغي أن يتم تدميرها ونهاؤه من الوجود!..

وهذا في رأيي هو الحافز الكبير لمواصله هذه الحرب المعنوية والسيرو في مجاهلها العظيمة والممبئة بلا تعقل وبلا قليلا من الإنساص بمعاناة الناس.



نور على نور

د/ نورا حلمي

قَدَّرْتُ مِنْ لُجَّةِ الصَّوْءِهِ اللَّسْبِ وَالذُّكْرَ بَابِي إِلَى إِيوَانِكَ الرُّجْبِ وَالرُّوْحَ قَدْ كَشَفْتُ عَنْ سَاقِ صَانِقِي فَأَسْلَمَ الْقَلْبُ مِنْ عَجْوٍ وَمِنْ وَصْبِ أَنَا الْمُتَمِّمُ بِالْأَزْوَادِ تُؤَيِّسُنِي رَفِيقَهَا السُّحْرُ عَفَّ الْقَلْبَ مِنْ عَتَبِ قَدْ جَاءَ يُهْدِيهِ مِنْ عَيْمِ الرَّجَا نُسْكَاً وَنَاسَةً مَهْدُهَا قَدْ شَفَّ مِنْ عَجَبِ أَمْسَى الرِّضَا عَدْلِيًّا عِنْدَ مَنْ أُنْشَا كَالْفَرَقِ بَيْنَ الْجَوَى فِي قَلْبٍ مِنْ عَرْفُو وَبَيْنَ مَا سَبَّ بِالْأَهْوَاءِ كَالْهَلِيبِ لَيْسَتْ يَا سَيِّدِي التَّمَجُّدَ الَّذِي أَبَدًا بِهِ تَكَوَّهْتُ فِي الْأَرَضِينَ وَالْحُصْبِ وَفَلَّتْ بِالْعَرُ وَالْأَكْوَانُ قَدْ شَهَدَتْ لَنَا لَتَطَهَّتْ يَا رَحِمَنُ فِي الْحُفْبِ فَهَفَّتْ مِنْ حُبِّكَ السَّلْسَالُ كَوْهُهُ شَهِيدٌ وَدَّ وَإِنْ أَدْعُوكَ بِتَضَيُّبِ لَا أَتَقَدَّ اللَّهُ عِزُّ الْوُدِّ مِنْ كِبْدِي وَلَا يَبْعُدُ دَهَانِي الذُّبُّ بِالنَّصْبِ وَإِنْ يَبْدَكَ قَلْبِي لَيْسَ بِلَفْتُهُ وَأَنْ جِيئَ مِنْ عَجْمٍ أَوْ جِيئَ مِنْ عَرَبِ كُلِّ السَّوَالِغِ عَنَ مَوْلَايَ مُتَمَتِّتًا يَا مَنْ إِلَيْهِ تَلَوَّدُ الرُّوْحُ بِالْهَرَبِ

الله نُورٌ عَلَيَّ نُورِ تَبَارَكَ مَنْ

إِذَا قَضَى الْأَمْرَ لَا تَسْأَلُ عَنِ السَّبَبِ وَالْحَقُّ أَتَتْ وَأَتَتْ الْحَقُّ فِي عُمُرِي وَكُلَّ خَلْقِكَ عَرَفِي فِي لَطَى الرَّيِّبِ لَبَدًا يَحْكُ بِكَ الْقَلْبُ مُمْتَنِّتًا يَحُبُّ حُبِّكَ بِالْإِجْلَالِ وَالْأَدَبِ

كانت تحبّك

د/ياسر الأقرع

كانت تحبّك... فاستنقذتها قلّقا الآن تسألُ عن أخبارها الطرّقا؟!
جاءتْك تبحث في عينيك عن قَبَسٍ عادت هشيماً بكتك الرُّجْبِ محترِّقا هَشًّا مداها.. ولمّا أتست أملاً طارت إليه.. لماذا زدها رَهَقًا؟!
كانت بكتك عصفوراً يذوب غوى يستعذب الظلم.. والتقييد.. والرِّقَاق ضاقت به الأرض فاستهدأك ملتجئاً ينفُكُّ الروحَ من كَفَيْك.. فاختنقا ما استنكر الأسر.. لكن رغم لهفته لثما شددت على أضلاعهِ انطلقا كانت تحبّك... فالتقاتل مخدّرةً سكرى بحتك تمضي كيفما اتَّفقا كانت خياطيك تطوى دونما عتب عذرك قبل الذُّبِّ مختلِّقا وسيجئتك بما في العمر من لَيْفٍ فُرِحْتَ تفتّ في الرالا شيء) منتقلا كانت رواك.. على إيقاعها حَبَّتْ أحلى القصائدِ فاستبقتك مؤثِّقا تلك القصادن هل ما زلتَ تذكرها؟
أم إنّ وهجك أنساك الذي سَبَقَا؟ عَدَّتْ جدورك مذ أنّ شئها مطرلاً واستمطرتك فكنت المِلْحُ والغرَقا رُوِّك شُغفا فلما أنّ كبرتُ بها مدّت ظلالك.. ثمّ ساقطت ورقا عاشتك حلما فأفنت عمرها ومضّت تحبّط قلباً عبيق الجرح منسجفا كانت تحبّك.. لا تسأل لي أنكسر قهراً يموتُ على كَفَيْك من صدقا

القصيدة النثرية هي شكل من أشكال الكتابة والتعبير المتحرر من الوزن العروضي الذي اعتدنا عليه في أشعارنا، وهو مصطلح ظهر للمرة الأولى في القرن العشرين ليدل على القصيدة الشعرية التي تقع وسطاً بين القصيدة الشعرية التي نعرفها، وبين النصوص النثرية، وللقصيدة النثرية خصائص عدّة تجعل هواتها يرون أنّ لها إيقاعاً خاصاً، وموسيقى داخلية تجعلها تفوق القصيدة الموزونة والمقفأة جمالاً وروعة.

خصائص القصيدة النثرية

إنّ أي فن يتطلب من الفرد الإلمام بخصائصه التي تميزه ليتمكن من الكتابة فيه، ومن خصائص القصيدة النثرية ما يأتي:

التحرز: تتسم القصيدة النثرية بالتحرز من الوزن والقافية، والمحسنات البديعية في أغلب الأحيان.
تعدّد الموضوعات والأغراض: تتميز القصيدة النثرية بتعدّد موضوعاتها، فهي الحين الذي تنحصر أغراض القصيدة الشعرية بأبواب محددة من الغزل، والرناء، والمدح مثلاً، تتوسّع الأغراض في القصيدة النثرية إلى أكثر من ذلك بكثير.
السهولة: يؤدي تحرز هذا النوع من القصائد من الوزن، والقافية، والمحسنات البديعية، واتساع موضوعاتها إلى كونها قصيدة تسهل كتابتها، ويسهل رصف

كتابة القصيدة النثرية

روابي وقاد

المفردات فيها نوعاً ما.

الوسطية: تبدو القصيدة النثرية فنّاً وسطياً بين النثر والشعر.

التكثيف اللفظي: تتسم المفردات المستخدمة في كتابة القصائد النثرية على الأغلب بعمقها، حيث يُراد منها ما هو أبعد من المعنى المذكور، ممّا يتطلّب من القارئ الوقوف عندها لفهم ما يعنيه الشاعر، وربما يرمي إليه منها.

نقل تجربة: تصلح القصائد النثرية لنقل التجارب كقصص أو روايات، أو أجزاء منها.

تعدّد الفقرات: تتكوّن قصائد النثرية على الأغلب من فقرة أو فقرتين.

كيفية كتابة قصيدة نثرية

قراءة بعض القصائد الشعرية، إنّ قراءة بعض القصائد الشعرية قبل البدء في عملية الكتابة أمر ضروري جداً ليس في هذا النوع من الفنون وحسب بل في جميعها، فالقراءة هي وسيلة الإنسان لاستشفاف خبرات من سبقوه في هذا الفن، وفيه زيادة لدبرته فيه، والاطلاع

قالت أم البنين

زيد الطهراوي

محاكم الأسرة له هو من هؤلاء؟(٢)
قال: لا؛ فكل الجيل التي يقدمونها أوهى من بيت العنكبوت، هم يسهلون طريق الفجور ولكن نحن نمشي الإيمان بالله والإرادة.. هم يسهلون أخلاق المجتمع أفلام وأفغان هابطة ونحن نسمو بأخلاق العفة.

قالت: صحيح؛ البيوت التي تهدمت أمام المحاكم كانت تشير إلى مآزق حقيقي في حياتنا، ولكن كل هذا الصلوات في المساجد والبيوت وكل هذا التدين ما كان كئيلا بإنقاذنا؟ ، قال: الصلوات والتدين كفيلان بإزاحة الشقاء عنا ولكن الصلوات ينبغي أن تكون خالصة لله

قربانُ الفراغِ وهبةُ الحرِيَّةِ

لم أجذُ صدقَ من هذا التعبير المجازي لإطلاقه على الشعر في هذا الوقتِ الخالي إلا من انكسارِ حلمٍ الشعر وتفقيرِ شموسه الطقوسيَّةِ، لا أنمي ذلك لشيءٍ أو سببٍ مُعيَّنٍ كترجيعِ المحاسن لقراءةِ هذا الفن الذي ترعرع منذ فجر التاريخ وصدَمَ في وجهِ كلِّ الأزماتِ العاتيةِ والرياحِ الرميِّمةِ المجلجلةِ.

ربما يقول البعضُ أنّ هيمنةَ الروايةِ على المشهدِ الأدبيِّ العالمي قد يكونُ السببُ في هذا الانحمارِ لشمسِ المجازِ والبرقِ اللغويي.. لا أعرف.. فهل فعلاً أنّ العداثةَ التي ابتدأها الشاعرُ الغموضُ والإبهامُ في القصيدةِ المعاصرة.. حتى أصبحَ في النخبةِ وتسلَّيتها بامتياز.

أظنُّ أنّ الذين كانوا يتهمونُ العداثةَ بمثلِ هذا الاتهامِ الخطيرِ قد تراجعوا فيما بعدُ أو تكشَّفت لهم الحقيقةُ بأنَّ جمرةَ الشعرِ باقيةٌ في كلِّ العصورِ وهيَّ المحرِّكُ الأوَّلُ والأخيرُ لأهواءِ وأحاسيسِ الناسِ وهيَّ الوفودُ لكلِّ تطلُّعٍ للحرِّيةِ أو توتُّبٍ للإفلاتِ من نيرِ الظلمِ والقمعِ الجسديِّ والنفسيِّ.. طاقةُ الشعرِ قادرةٌ

أمراض الشبكية الأعراض

والأنواع وعوامل الخطر

تختلف أمراض الشبكية اختلافاً كبيرًا، ولكن يتسبب معظمها في ظهور أعراض متعلقة بالرؤية، يمكن أن تؤثر أمراض الشبكية على أي جزء من شبكية العين، وهي طبقة نسيجية رقيقة توجد على الجدار الخلفي الداخلي من عينك.

تتكون شبكية العين من الخلايا العصبية التي تتلقى المعلومات البصرية وتنظمها، وترسل والمخروطية)، وغيرها من الخلايا العصبية التي تتلقى المعلومات البصرية وتنظمها، وترسل شبكية العين هذه المعلومات إلى الدماغ من خلال العصب البصري، مانحةً القدرة على الرؤية.

يتوفر العلاج لبعض أمراض الشبكية، وبناءً على الحالة، تتمثل أهداف العلاج في وقف أو إبطاء المرض، والحفاظ على البصر وتحسينه واستعادته، إذا تركت بعض أمراض الشبكية دون علاج، فقد تسبب فقدانًا شديدًا في الرؤية أو العمى.

كتب الشاعر أنسي الحاج قصيدة نثرية يوماً قال فيها:
"يا صعداه الحالمين وراء النوافذ... غيوم، يا غيوم.. علميني فرح الزوال!
هل يجب الرجل ليبيكي أم ليفرح.. وهل يعانق لينتهي أم ليبدأ؟
لا أسأل لأجاب، بل لأصرخ في سجون المعرفة.. ليس للإنسان أن ينفرخ بدون غيوم.. ولا أن يظفر بدون جزية.

الأنواع

من الأمراض والمشكلات الأكثر شيوعًا المرتبطة بـشبكية العين:

تمزق الشبكية: يحدث تمزق الشبكية عندما تنفصل المادة الشفافة الشببية بالهلام (الجل) الموجودة في مركز العين (الجسم الزجاجي) وتشدُّ الطبقة السبجية الرقيقة المبطنة لموخرة العين (الشبكية) بقوة شدّ تكفي لتمزيق النسيج، ويصاحبها في الكثير من الأحوال ظهور مفاجئ لأعراض مثل رؤية بقع عائمة ووميضات ضوء.

انفصال الشبكية: يُعرّف انفصال الشبكية بأنه وجود سائل أسفل الشبكية، ويحدث عادة عندما يمر السائل عبر تمزق الشبكية مسببًا ابتعاد الشبكية عن طبقات الأنسجة الأساسية.

اعتلال الشبكية السكري: إذا كنت مصابًا بالسكري، فقد تضعف الأوعية الدموية الدقيقة (الشعيرات الدموية) الموجودة في مؤخرة عينك وتسرب السائل إلى الشبكية وأسفل منها، وبسبب هذا تورم الشبكية الذي يؤدي إلى ضبابية الرؤية وتشوشها، وربما تظهر لديك شعيرات جديدة غير طبيعية يصيبها الزئبق والتمزق، ويؤدي هذا أيضًا إلى تفاقم حالة رؤيتك.

الغشاء فوق الشبكي: الغشاء فوق الشبكي عبارة عن ندية رقيقة تشبه الأنسجة أو غشاء يشبه السيلوفان المتجعد مسبقًا أعلى الشبكية، ويجذب هذا الغشاء الشبكية مسببًا تشوه رؤيتك، وقد ترى الأشياء ضبابية أو ملتوية.
الثقب البقعي: هو عيب صغير في مركز الشبكية في مؤخرة العين (البقعة الشبكية)، وقد ينتج هذا الثقب عن الاحتكاك غير الطبيعي بين الشبكية والجسم الزجاجي، أو قد ينتج حدوث إصابة في العين.
التنكس البقعي: في هذه الحالة يبدأ مركز الشبكية في الضعف، ويتسبب هذا في حدوث أعراض مثل ضبابية الرؤية المركزية أو ظهور بقعة عماء في مركز مجال الرؤية، وهناك نوعان من هذا التنكس البقعي الرطب، والتنكس البقعي الجاف، يصاب العديد من الأشخاص بالنوع الجاف أولًا، والذي قد يتطور إلى النوع الرطب في إحدى العينين أو كليهما.
التهاب الشبكية الشبافي: التهاب الشبكية الشبافي هو عن داء تنكسي وراثي، ويؤثر هذا الداء ببطء في الشبكية ويسبب فقدان الرؤية الليلية والجانبية.

الثقب البقعي: هو عيب صغير في مركز الشبكية في مؤخرة العين (البقعة الشبكية)، وقد ينتج هذا الثقب عن الاحتكاك غير الطبيعي بين الشبكية والجسم الزجاجي، أو قد ينتج حدوث إصابة في العين.
التنكس البقعي: في هذه الحالة يبدأ مركز الشبكية في الضعف، ويتسبب هذا في حدوث أعراض مثل ضبابية الرؤية المركزية أو ظهور بقعة عماء في مركز مجال الرؤية، وهناك نوعان من هذا التنكس البقعي الرطب، والتنكس البقعي الجاف، يصاب العديد من الأشخاص بالنوع الجاف أولًا، والذي قد يتطور إلى النوع الرطب في إحدى العينين أو كليهما.
التهاب الشبكية الشبافي: التهاب الشبكية الشبافي هو عن داء تنكسي وراثي، ويؤثر هذا الداء ببطء في الشبكية ويسبب فقدان الرؤية الليلية والجانبية.

الأعراض وعوامل الخطر

تشابه العديد من أمراض الشبكية في بعض مؤشرات المرض والأعراض الشائعة، ومنها:
"رؤية نقاط عائمة أو خطوط تشبه خيوط العنكبوت، تتعمّق الرؤية أو تشوشها (رؤية الخطوط المستقيمة كأنها متموجة)، عيوب في الرؤية الجانبية، فقدان البصر، ربما تتناج إلى محاولة النظر بكل عين على حدة لملاحظة ذلك".
يساعد ذلك على تحديد الأوعية الدموية المغلقة وتسربات الأوعية الدموية والأوعية الدموية الجديدة غير الطبيعية والتغيرات الطفيفة في الجزء الخلفي للعين تحديدًا



دقيقًا.
تصوير الأوعية الدموية باستخدام صبغة الإندوسيانين الخضراء: يستخدم هذا الاختبار صبغة تضيء عند تعرضها لضوء الأشعة تحت الحمراء، تُظهر الصور الناتجة الأوعية الدموية للشبكية والأوعية الدموية العميقة التي يصعب رؤيتها والواقعة خلف الشبكية في نسيج يسمى بالمشيمية.

الموجات فوق الصوتية: يُستخدم هذا الاختبار موجات صوتية عالية التردد (التصوير بالموجات فوق الصوتية) للمساعدة في رؤية الشبكية والمكونات الأخرى للعين، ويمكنه أيضًا تحديد خصائص معينة للمنطقة المعالجة لاحقًا وتضمن تثبيت الشبكية بجدار العين.

-حقن الهواء أو الغاز في العين: يُستخدم هذا الأسلوب، المسماة بتثبيت الشبكية الهوائي، للمساعدة على إصلاح أنواع معينة من انفصال الشبكية، ويمكن استخدامه إلى جانب تثبيت الشبكية بالبرد أو التخثير الضوئي بالليزر.

-تحزيز سطح العين: تُسمى هذه الجراحة بـجص صلبة العين، وتُستخدم لإصلاح انفصال الشبكية، وفيها يُخيّط جرحًا قطعة صغيرة من مادة السيليكون على سطح العين الخارجي (صلبة العين) ، وهذا الإجراء يحرز ثلبة العين ويخفف بعضًا من القوة الناتجة عن جذب الجسم الزجاجي الواقع على الشبكية ويبعد رطباها، يمكن استخدام هذا الأسلوب مع علاجات أخرى.

-تفريغ السائل الموجود في العين واستبداله: في هذا الإجراء، المسمى باستئصال الزجاجية، يزيل جراحك السائل الشببي بالهلام الذي يملأ الجزء الداخلي من عينك (الجسم الزجاجي)، ثم يحقن هواء أو غاز أو سائل في هذا الموضع.

-يمكن استخدام استئصال الزجاجية إذا كان الزئبق أو التهاب يغمر الجسم الزجاجي ويعيق رؤية الجراح للشبكية، يمكن أن يكون هذا الأسلوب جزءً من علاج الأشخاص المصابين بتمزق الشبكية، أو اعتلال الشبكية السكري، وفي كثير من الحالات، لا يمكن علاج الضرر الذي حدث بالفعل، ما يجعل الاكتشاف المبكر مهمًا، سيتعاون معك الطبيب لتحديد أفضل علاج.. يمكن فوق الشبكي أو عدوى أو إصابة في العين أو انفصال الشبكية.

حقن الدواء داخل العين: قد يقترح الطبيب أن يتم حقن دواء داخل الجسم الزجاجي بالعين، قد يكون هذا الأسلوب فعالًا في علاج الأشخاص الذين يعانون من التنكس البقعي الرطب أو اعتلال الشبكية السكري أو تنكس الأوعية الدموية داخل العين.
زرع شبكية اصطناعية: قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من فقدان البصر الحاد أو العمى بسبب بعض أمراض الشبكية الوراثية إلى الجراحة، وفيها يتم زرع شبكية جديدة إلى تقليل فرصة تسببه في انفصال الشبكية.
التكماش اللزج: يمكن للجراحة بالليزر إصلاح تمزق الشبكية أو راب ثقب فيها، يستخدم جراحك الليزر لتسخين نقاط صغيرة على الشبكية، وينتج عن ذلك تندب عادةً ما يربط (يلحم) الشبكية بالأنسجة الكامنة، يمكن أن يؤدي العلاج الفوري بالليزر لتمزق الشبكية الجديد إلى تقليل فرصة تسببه في انفصال الشبكية.

التكماش اللزج: يمكن للجراحة بالليزر إصلاح تمزق الشبكية أو راب ثقب فيها، يستخدم جراحك الليزر لتسخين نقاط صغيرة على الشبكية، وينتج عن ذلك تندب عادةً ما يربط (يلحم) الشبكية بالأنسجة الكامنة، يمكن أن يؤدي العلاج الفوري بالليزر لتمزق الشبكية الجديد إلى تقليل فرصة تسببه في انفصال الشبكية.
التكماش اللزج: يمكن للجراحة بالليزر إصلاح تمزق الشبكية أو راب ثقب فيها، يستخدم جراحك الليزر لتسخين نقاط صغيرة على الشبكية، وينتج عن ذلك تندب عادةً ما يربط (يلحم) الشبكية بالأنسجة الكامنة، يمكن أن يؤدي العلاج الفوري بالليزر لتمزق الشبكية الجديد إلى تقليل فرصة تسببه في انفصال الشبكية.
التكماش اللزج: يمكن للجراحة بالليزر إصلاح تمزق الشبكية أو راب ثقب فيها، يستخدم جراحك الليزر لتسخين نقاط صغيرة على الشبكية، وينتج عن ذلك تندب عادةً ما يربط (يلحم) الشبكية بالأنسجة الكامنة، يمكن أن يؤدي العلاج الفوري بالليزر لتمزق الشبكية الجديد إلى تقليل فرصة تسببه في انفصال الشبكية.

أفضل أجهزة الكمبيوتر المكتبية الحديثة لعام ٢٠٢٢م



أصبحت المئات من أجهزة الكمبيوتر المكتبية تشكل حضور أقوى مما سبق من حيث الأداء والسرعة والإمكانيات، فلقد قامت الكثير من شركات تصنيع كيبات أجهزة الكمبيوتر المكتبية بتطوير معالجاتها حيث أصبحت تستخدم معالجات ثمانية النواة بالإضافة إلى بطاقات رسومية حديثة جداً، وفاتحة التطور فضلاً عن دقة عرض الشاشات المستخدمة في هذا الوقت وجودة ونقاء الصوت في الكثير من الأجهزة PC المكتبية والحواسيب المنزلية، وأصبح المستخدم على علم بكثير من الأمور التي تساعده على شراء جهاز كمبيوتر رائع، وكل هذه الأشياء الصعب تحقيقها في العديد من الإصدارات السابقة، والآن أصبح بالإمكان الحصول على واحد من أفضل أجهزة الكمبيوتر المكتبى لعام 2022م من خلال القائمة التالية مع عرض مواصفات أحدث الأجهزة ، فإذا كنت تستخدم جهاز الكمبيوتر للعمل أو للألعاب أو حتى مجرد تصفح الفيسبوك والإنترنت فقط، يمكنك الحصول على أفضل مواصفات جهاز كمبيوتر متواجد في الأسواق مهما كانت ميزانيتك وعلى حسب استخداماتك.

بالأكيد سوف تجد جهاز PC مثالي يناسب جميع استخداماتك ولبني كافة احتياجاتك ولن يكون جهاز كمبيوتر عادي، بل هو جهاز كامل يمتلك العديد من الإمكانيات والخواص.

كما أن هناك الكثير من أجهزة الكمبيوتر التي يمكنها العمل معك على سبيل الدوام ومدى الحياة وذلك لأنها ببساطة قابلة للتحديث، وبالتالي يمكنك بكل سهولة جعل جهازك دائماً حديث وجديد من خلال تحديث مكوناته بشكل مستمر عبر تركيب مكونات جديدة ومحسنة لجهاز الكمبيوتر الخاص بك مثل القرص الصلب (الهارد ديسك) أو زيادة مساحة الرامات (سعة ذاكرة الوصول العشوائي) فضلاً عن إمكانية تحديث بطاقة الرسومية والعديد من الخيارات الأخرى، والأفضل كالتالي:

1- جهاز Dell XPS Desktop Special Edition

لهواة ممارسة الألعاب يمكن شراء هذا كمبيوتر معالج رائع من نوع Intel Core i5 أو Intel Core i9 أو NVIDIA GeForce RTX 3070، بالإضافة إلى رامات أو ذاكرة وصول عشوائية بسعة 8 جيجا بايت وحتى 64 جيجا بايت، وبالتالي يعتبر جهاز Dell XPS من أفضل أجهزة الكمبيوتر المتواجدة في الأسواق حالياً حيث يأتي بطاقة رسومات من نوع RTX 3070 ، ويمكن استخدام جهاز كمبيوتر Dell XPS وتحديث مكونات الجهاز في هذا الإصدار، ويبدأ سعر هذا الجهاز من 1000 دولار أمريكي.

2- جهاز iMac بشاشة 24 بوصة

«الكل في واحد»

يعتبر هذا الجهاز الرائع من أفضل أجهزة الكمبيوتر المكتبى، الكل في جهاز واحد في شاشة العرض حيث يأتي بالكثير من التحسينات مع إمكانية ترقية مكوناته ومنها كاميرا الويب والميكروفون من خلال التحديث الخاص بها، ولا يأخذ هذا الجهاز مساحة كبيرة في منزلك بل يمكنك وضعه في أي مكان بالمنزل أو في المكتب كما أنه جهاز متعدد الاستخدامات والمهام يمكن أن يقوم المستخدم بإنتاج الكثير من مهام عمل حتى ولو كان في المنزل، أما بالنسبة لتصميم الجهاز فهو يقدم تصميم جديد مغاير للتصميمات السابقة للإصدارات السابقة لشركة آبل، ولكن بالمقابل يأتي الجهاز بأحدث معالج من

باستخدام أي من مكونات انتل أو AMD كما ذكرنا. المواصفات: "وحدة المعالجة المركزية: تصل الي AMD Ryzen 9 5950X.. كارت شاشة: NVIDIA GeForce RTX 3080.

ذاكرة الوصول العشوائي (رامات) بسعة: تصل الي 128 جيجا بايت.. سعة ذاكرة التخزين الداخلية: يصل إلى 2 تيرا بايت من نوع HDD و2 تيرا بايت من نوع NVMe SSD".

المميزات: "أداء عام قوي.. إمكانية ترقية الجهاز بسهولة".

العيوب: "سعر الكمبيوتر مرتفع". يبلغ سعر الجهاز حوالي: يبدأ من 2000 دولار أمريكي.

4- جهاز Intel Hades Canyon NUC كمبيوتر مكتبي صغير ميني.

يأتي هذا الجهاز Intel Hades Canyon NUC بحجم صغير جداً ولكن ليس هناك تخوف من حجم الجهاز حيث يأتي هذا الكمبيوتر الشخصي بوحدة معالجة مركزية من نوع إنتل كور i7 الجيل الثامن، ومعالج رسومات من نوع AMD Radeon RX Vega M GL - GH ، بالإضافة إلى ذاكرة وصول عشوائي كما يأتي الجهاز بقرص صلب تبلغ سعة التخزين الداخلية له 128 جيجا بايت وحتى 2 تيرا بايت ومن أكثر ما يميز هذا الجهاز كونه لا يأخذ مساحة كبيرة على مكتبك ويمكنك ممارسة الكثير من المونتاج أو الألعاب على هذا الجهاز ويبلغ سعر الجهاز 800 دولار أمريكي.

5- جهاز Corsair One i160

يعتبر جهاز Corsair One i160 جهاز مميز وبسيط جداً حيث يمكنك وضعه في غرفة المعيشة الخاصة بك ويعطي شكلاً جمالياً رائع، كما يأتي الجهاز بوحدة معالجة مركزية من نوع Intel Core

i7 9700K أو i9-9900K ومعالج رسومات من نوع Nvidia GeForce RTX 2080 Ti بالإضافة إلى قرص صلب أو هارد ديسك بسعة تخزين داخلية تصل إلى 480 جيجا بايت وحتى 2 تيرا بايت، ويمتلك ذاكرة وصول عشوائي أو رامات بسعة 32 جيجا بايت، فإذا كنت تبحث عن جهاز كمبيوتر مناسب لغرفة المعيشة الخاصة بك أو كمبيوتر منزلي رائع فإليك جهاز Corsair One i160 الرائع يمكنه استيعاب أي لعبة ترغب في ممارستها ويأتي هذا الجهاز بسعر 3400 دولار أمريكي.

٦- جهاز Apple Mac mini

كان هذا الجهاز Apple Mac mini قد تم إطلاقه في أواخر عام 2018 ويأتي هذا الجهاز بوحدة معالجة مركزية من نوع إنتل كور i7 - i3 ومعالج رسومات من نوع Intel UHD Graphics 630 بالإضافة إلى ذاكرة وصول عشوائي أو رامات بسعة 8 وتصل حتى 64 جيجا بايت مع قرص صلب بسعة تخزين داخلية تصل إلى 128 جيجا بايت وحتى 2 تيرا بايت، ولا يعتبر هذا الجهاز مجرد جهاز كمبيوتر صغير الحجم نظراً لصغر حجمه بل أنه يأتي بإمكانيات وخواص رائعة ليست جديدة على شركة آبل حيث أنه مصمم بشكل جذاب وراقي للغاية وكل إمكانياته تأتي مقابل سعر رخيص في الأسواق مقارنة بالإصدارات الأخرى لذلك فهو فرصة رائعة يجب على الكثيرون الحصول عليها كما تفتتق الجهاز فيما بعد بمكونات أكثر حداثة وتطوراً ويأتي الجهاز بسعر 500 دولار أمريكي.

7- جهاز HP Pavilion Wave

يمكنك الحصول على جهاز رائع ومتكامل وبميزانية مناسبة وهذا هو الجهاز الذي نتحدث اليوم عنه جهاز HP Pavilion Wave والذي يمتلك وحدة معالجة مركزية من نوع Intel Core i3 أو Intel Core i5 من الجيل السادس ومعالج رسومات من نوع AMD Radeon 530 أو Intel HD Graphics R9 M470 بالإضافة إلى ذاكرة وصول عشوائي بسعة 8 جيجا بايت وقرص صلب بسعة تخزين داخلية 1 تيرا بايت، ويأتي الجهاز بسماعات Bang. و Olufsen ، ويصوت واضح ونقي ويأتي هذا الجهاز بتصميم رائع وجذاب يجعله أفضل أجهزة الكمبيوتر المتواجدة في الأسواق، ويبلغ سعر الجهاز 1000 دولار أمريكي.

8- جهاز Intel Compute Stick أفضل كمبيوتر صغير جداً HDMI Stick

يأتي هذا الجهاز Intel Compute Stick بحجم صغير جداً وإمكانيات رائعة مقارنة بسعره البسيط، ويمتلك هذا الكمبيوتر وحدة معالجة مركزية من نوع Intel Atom أو Intel Core m5 ومعالج رسومات من نوع Intel HD Graphics أو Intel HD Graphics 515 بالإضافة إلى رامات أو ذاكرة وصول عشوائية بسعة 1 جيجا بايت وحتى 4 جيجا بايت وقرص صلب بسعة تخزين داخلية 8 جيجا بايت وحتى 64 جيجا بايت، ولكن قد يُثير صلب هذا الجهاز الكثير من الجدل وذلك بسبب شكله الذي لا يشبه جهاز الكمبيوتر على الإطلاق حيث يشبه محرك الأقراص ويمكن توصيله بأي شاشة مع إدخال HDMI ليبدأ بالتشغيل والعمل من خلال المعالج الذي يعمل بسرعة 1.33 جيجا هرتز من شركة انتل أتوم، ويعمل بنظام Linux ويتميز هذا الجهاز بكونه قادر على إنجاز الكثير من الأعمال والهامة أثناء تنقل المستخدم بشكل يومي ويبدأ سعر هذا الجهاز من 40 دولاراً أمريكياً.



يعتبر الهوكي الجليدي ضمن قائمة الرياضات الأكثر شعبية ومتعة في العالم، وقد اكتسبت هذه الرياضة لسنوات طويلة عدداً كبيراً جداً من المتابعين والجمهور على جميع المستويات والأصعدة، وكما هو الحال في جميع الرياضات فإنها تمتلك مجموعة من القوانين المتعلقة بأساسيات اللعبة وطريقة اللعب وغيرها من التفاصيل، وفي الحقيقة تعتبر الهوكي رياضة بسيطة في مبدئها المتمثل بتسجيل الأهداف في الفريق الخصم، لكنها تخضع لمعايير مختلفة فيما يتعلق باللعبين والملعب وطريقة إدارة المباريات.

تاريخ رياضة الهوكي

تعد رياضة الهوكي على الجليد من الألعاب الرياضية القديمة، إذ تعود ألعاب العصا والكرة إلى عصور ما قبل التاريخ في أوروبا، حيث شملت هذه الألعاب لعبة الرمي الإيرلندية بالإضافة إلى إصدارات معينة من لعبة الهوكي الميدانية، وفي ديسمبر من العام 1769م اكتشف مؤرخا الرياضة السويديان كارل جيدين وباتريك هودا الزلاجات الجليدية، بعد ذلك قام المهاجرون البريطانيون إلى كندا والولايات المتحدة بجلب ألعاب العصا والكرة معوم ولعبوها على الجليد والثلج في فصل الشتاء مما ساهم في شهرة هذه الألعاب في تلك البلدان، وتعد مونتريال مركز تطوير رياضة الهوكي على الجليد المعاصرة.

وفي شهر مارس من العام 1875م تم لعب أول لعبة داخلية منظمة للهوكي على الجليد في حلبه فيكتوريا للزلتحق على الجليد في مونتريال بين فريقين من تسعة لاعبين، وكان من أهم هؤلاء اللاعبين جيمس كروتون، والعديد من طلاب جامعة ماكجيل، واستمرت لعبة الهوكي على الجليد بالتطور وبحلول عام 1893م، كان هناك ما يقرب من مائة فريق للعبة الهوكي على الجليد في مونتريال وحدها، بالإضافة إلى ذلك كانت هناك بطولات الدوري في جميع أنحاء كندا، وتم وضع مجموعة قوانين لعبة الهوكي على الجليد التي سمحت باستخدام منصات الكريكيت لحماية أرجل حارس المرمى بشكل أفضل.

ملعب هوكي الجليد والمعدات المستخدمة

يمتلك ملعب الهوكي الجليدي مجموعة مواصفات تجعل منه مناسباً للمباريات المقامة عليه، بالإضافة إلى الأدوات الخاصة بهذه اللعبة، ويمكن إجماها على النحو الآتي:

تفاصيل ملعب الهوكي الجليدي

-يتكون ملعب الهوكي من سطح جليدي بالكامل يطلق عليه حلبه أو مضمار التزلج.
-يتم تقسيم حلبه التزلج إلى مناطق مخططة باللون الأحمر عند مركز الملعب وخطين باللون الأزرق.
-يأخذ الملعب الأمريكي للهوكي مساحة سطح متمثلة بطول مقداره 60.9 متر وعرض 25.9 متر وذلك في الوضع القياسي.
-تعتبر الملاعب الأوروبية للهوكي أكبر حجماً لكن يفارق قليل نوعاً ما.
-يحاط الجليد بمجموعة من الألواح والزجاج

المشيك على أطراف الملعب.
-يتم تقسيم الملعب إلى 3 مناطق كل منها ينطبق عليه مجموعة شروط محددة، كالتالي:
-المنطقة المخصصة للدفاع ويقع فيها شبك المرمى.
-منتصف الحلبه بين الخطين باللون الأزرق وتعتبر هذه المنطقة محايدة.
-المنطقة التي يقع فيها شبك الفريق الخصم وهي منطقة الهجوم بالنسبة للفريق الآخر.

-يبلغ ارتفاع شبك المرمى 1.2 متر وعرض يصل إلى 1.83 متر، وتصنع الشباك من النايلون.

المعدات المستخدمة في لعبة الهوكي

-يمكن إجماأ أهم المعدات المستخدمة في رياضة الهوكي على النحو الآتي:
القرص المنوعون من المطاط الأسود المغلف.
-يبلغ سمك القرص 2.5 سنتيمتر وقطره 7.6 سنتيمتر، ويزن قرابة 186 غراماً.

-يتم تحريك القرص من خلال عصا الهوكي الخاصة أو من خلال القدمين، وهنا يجب الإشارة إلى أنه يمنع استخدام اليدين بشكل كامل.

فريق هوكي الجليد

يوجد مجموعة من القوانين المنظمة لعدد اللاعبين في ملعب الهوكي الجليدي، ويمكن إجماها على النحو الآتي:
-يسمح لكل فريق بتجهيز قائمة من اللاعبين مكونة من 20 لاعباً مقسمين حسب المراكز إلى 12 لاعباً في الهجوم و6 لاعبين في مركز الدفاع بالإضافة إلى حارسين للمرمى.

-في الوضع الطبيعي يدخل من كل فريق 6 من اللاعبين إلى أرضية ملعب الهوكي، مقسمين حسب المراكز إلى 3 لاعبين في الهجوم ولعابين في خط الدفاع بالإضافة إلى حارس المرمى.

-غالبًا ما يستثنى الحارس من العدد، لذلك يمكن أن يستخدم التوزيع الخماسي للدلالة على مشاركة 5 لاعبين بالإضافة إلى الحارس ليصبحوا 6 لاعبين.

-عند حدوث مخالفة يخرج اللاعب المخالف لمدة دقيقتين إلى 5 دقائق ليجلس على مقاعد البدلاء ويكمل الفريق ب 4 لاعبين بالإضافة إلى حارس المرمى.
-إذا حدثت مخالفة أخرى بشكل متزامن مع

المخالفة الأولى يغادر اللاعب المخالف، ولكن يمنع وجود عدد من اللاعبين أقل من 3 في كل فريق داخل ملعب الهوكي.

-إذا وصل الفريقان إلى الوقت الإضافي يشارك من كل فريق 3 لاعبين بالإضافة إلى الحارس.

-إذا حدثت مخالفة في الوقت الإضافي لا يخرج لاعب، بل يضاف لاعب للفريق الحاصل على المخالفة ليلعب الفريق بعدد 4 لاعبين ويبقى الفريق المخالف يلعب في 3 لاعبين، وذلك للتقيد بالقانون الأساسي الذي يمنع تواجد عدد أقل من 3 لاعبين في كل فريق.

حكام هوكي الجليد

يقوم الحكام في لعبة الهوكي بتطبيق القواعد المنظمة للمنافسات وتعود الكلمة الأخيرة لهم في إدارة المباريات، ويمكن التعرف على عدد ومهام الحكام على النحو الآتي:
-يوجد في لعبة الهوكي الجليدي 8 حكام ومسؤولين عن المباريات.

-يتم تقسيمهم إلى الحكام الرئيسيين، وفريق الخطوط، وحكم حساب الأهداف، والقاضي عن تسجيل الأهداف، بالإضافة إلى مراقب الوقت ومراقب أوقات العقوبة، ومراقبي تسجيل الأهداف، وحكم مراقب الفيديو.

-يقوم الحكم برفع يده وإطلاق الصافرة إذا حصلت مخالفة وكان اللاعب متحكماً في القرص المطاطي.

-يعض الأوقات يشير الحكم إلى وجود مخالفة وركلة جزاء بشكل متأخر من خلال رفع يده فقط دون صافرة، ويحدث ذلك أيضًا في حالات التسلل، فقد يتأخر الحكم في الإشارة على وجود تسلل ولا يوقف اللعب إلى وقت متأخر.

-يرفع الحكم يده إشارة إلى إكمال الهجمة إذا لم يكن اللعب مسيطراً على القرص، ويقوم بإيقاف اللعب لمجرد أن يلمس القرص الفريق الآخر ويقرر المباشر.

ركلة الجزاء.

-بعد أن يوقف الحكم اللعب يعلن عن سبب العقوبة ويرفع يده إشارة على وجود ضربة الجزاء أو العقوبة.

قوانين هوكي الجليد الأساسية

تنص قوانين الهوكي على مجموعة من المبادئ الأساسية ويمكن إجماها على النحو الآتي:
-يقوم مبدأ الهوكي على محاولة اللاعبين الاستحواذ على قرص الهوكي.

-الهدف من الهوكي ببساطة هو تسجيل الأهداف ويفوز في النهاية من يسجل العدد الأكبر من الأهداف، ويكون ذلك من خلال إدخال القرص المطاطي في المرمى ليتجاوز الخط بشكل كامل ويجب استخدام العصا عند التسديد على المرمى لاحتساب الهدف.

-تُعب مباريات الهوكي في ثلاثة أشواط مدة كل واحد منها 20 دقيقة، ويتم حساب الوقت بشكل دقيق جدًا.

-يلعب من كل فريق 6 لاعبين فقط ويمكن إجراء التبدل في أي وقت.

تنص رياضة الهوكي على نوعين من القواعد؛ وهي التسلل إذا دخل لاعب منطقة الدفاع للخصم قبل القرص المطاطي، والقاعدة الأخرى أن يسدد أي لاعب القرص المطاطي من منتصف خط المرمى للفريق المنافس دون ملامسة أي لاعب آخر في الملعب بما في ذلك حارس المرمى أيضًا، ودخولها في مرمى الفريق، وعند حدوث مخالفة من هذا النوع يقوم الحكم بإيقاف اللعب وإعادة الكرة إلى آخر مكان قبل مخالفة ويحتسب الهدف.

-تعتبر الهوكي من الرياضات البدنية، لذلك تنص القواعد على أن التدخل من الأمام والجانب مسموح، ويمنع التدخل من الخلف لإبطاء الحركة أو الإعاقة ويؤدي ذلك إلى المخالفة والعقوبة.

-يمنع محاولة الضرب أو استخدام العصا بشكل مفرط وزائد عن الحد، أو زيادة التشاحن والتلامس بين اللاعبين.

-يتم تحديد العقوبات حسب قرار الحكم وتتراوح العقوبات البسيطة بين طرد اللاعب لمدة دقيقتين إلى عقوبات كبيرة ومنها الطرد بشكل دائم من المباراة، والتي يقررها الحكم في حالات الاصل الجسدي المباشر.

رياضة

الهوكي

على الجليد



الصف الضوئي: أحمد جبر

الإخراج الصحفي: مروة محمود

رئيس التحرير: الأستاذ / عمر الشلح

جزيرة البصمة «بالجيناك»



تعتبر جزيرة البصمة التي تشبه بصمة الأصبع تماماً أحد الغرائب في العالم، فهذه الجزيرة المكتشفة تعرف باسم بالجيناك قبالة ساحل كرواتيا، في البحر الأدرياتيكي.. هي جزيرة صغيرة مغطاة بسلسلة من الجدران الحجرية الجافة التي تجعلها تبدو وكأنها بصمة أصبع عملاقة عند رؤيتها من الأعلى.

وهذه الجزيرة بيضاوية الشكل مغطاة بشبكة طولها 23 كيلومتراً من الجدران الحجرية الجافة، وتبدو الجزيرة عند النظر إليها أول مرة كأنها متاهة قديمة، لولا حقيقة أن الجدران بارتفاع الخصر فقط ومصممة لتسهيل الزراعة، والتضاريس الصخرية التي بها والرياح القوية تجعلها ليست مثالية تماماً لزراعة النباتات، لذلك بنى سكان جزيرة كابريرج المجاورة هذه الجدران الحجرية لفصل محاصيلهم وتوفير بعض الحماية، وهي تقنية مستخدمة في أجزاء أخرى من أوروبا، مثل إنجلترا أو أيرلندا، ولكن لا يوجد مكان آخر تقلد فيه هذه الجدران نمط بصمة الإنسان كما تفعل في جزيرة بالجيناك.

ومنذ ظهور الصور الخاصة بالجزيرة في الانتشار على الإنترنت، نمت شعبية جزيرة بصمة الإصبع بشكل كبير، كما نما الوجود السياحي في المنطقة، وعلى الرغم من ترحيب السكان المحليين بالزوار، يشعر البعض بالقلق من الأضرار التي لحقت بالجدران على أيدي السياح المشاغبين. تمتلك هذه الجزيرة خصوصية أنها مغطاة بشكل كامل بشبكة من الجدران الحجرية الجافة، والتي كانت قد بنيت في القرن التاسع عشر وذلك لحماية كروم العنب من الرياح، إضافة إلى تحديد مساحات الملاك المختلفين.

أسماك الرقيفة

كائنات بحرية تسمى بالأسماك الغضروفية المعروفة بخطورتها، تعيش في البحار والمحيطات وتكثر في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية، وتوجد في المناطق المعتدلة، تفضل المياه الضحلة وخاصة الخلجان ذات القاع الرملي.

أسماك جسمها مفلطح على شكل قرص مستدير، لها ذيل طويل يصل في بعض الأنواع إلى خمسة أضعاف طول الجسم وهو يشبه السوط أو الكرياج، يحمل ذيلها شوكة مسننة سامة، وتغطي الأشواك بغشاء مخاطي يحتوي على عدد من الخلايا السامة.

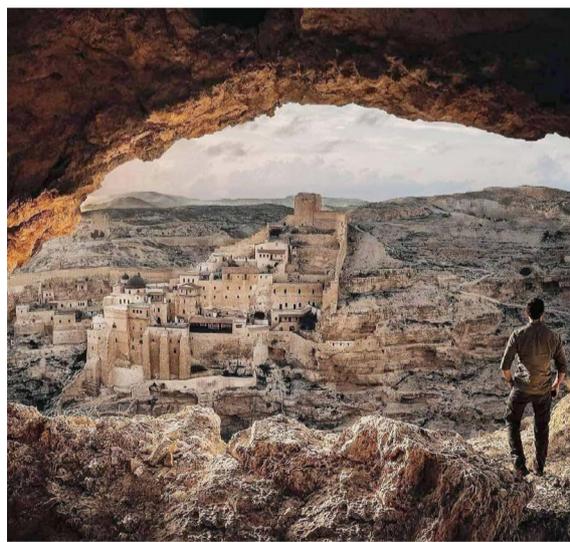
تكمن الخطورة في الشوكة وما تحتويه من سم، يقال أن فاعلية السم تبقى حتى لو تم استخراجه من جسم الضحية بعد الموت، عند شعورها بالخطر تضرب بذيلها في حركة سريعة جداً فتندفع الشوكة بقوة في جسم الفريسة، تغرس أسنانها الجانبية بين الأنسجة، ويجعل إخراجها صعباً دون إجراء عملية جراحية، من عاداتها تبقى ساكنة على قاع البحر، تدفن نفسها في الرمال ولا يظهر منها سوى العينان وتظل ساكنة لفترات طويلة في انتظار فريستها.



دير مار سابا

على سفح قمة جبلية في صحراء وادي القدر، يقع دير مار سابا، الذي يبعد مسافة 1500 متر عن بلدة العبيدية، شرق بيت لحم، ويعود تاريخه إلى القرن الخامس الميلادي، وتم بناؤه بطريقة هندسية فريدة خلال العام 484، على يد الراهب سابا برفقة مجموعة من الرهبان، وهو بهذا يُعدّ واحد من أقدم الأديرة المأهولة في العالم.

ويعدّ الدير من أبرز المعالم الأثرية الفلسطينية، ويحيط به مشهد طبيعي قمة في الروعة، تظهر به التواءات وتعرجات الوادي، كما أقيم برج خاص إلى جانب الدير، يسمى برج يوستينوس، والذي بُني في القرن السادس بعد الميلاد، ويبلغ علوه 18 متراً وكان يستخدم للمراقبة. الدخول إلى الدير يسمح للرجال فقط وبتحديد موعد مُسبق، ويمكن للنساء الانتظار في الخارج والتمتع بالتفاصيل المعمارية المذهلة للمباني التي تشكل هذا الدير.



نظرة في العين

انظر إلى عينيك في المرآة، واسحب الجفن السفلي لإحدى العينين برفق، ولاحظ الزاوية الداخلية الأقرب إلى الأنف، هل رأيت هذه الفتحة الصغيرة في عينك؟ إنها موجود أيضاً في الجزء العلوي من الجفن وتسمى «النقاط الدمعية» وتعرف بأنها فتحات صغيرة في داخل الجفون على بعد 2 ملليمتر من الزاوية الداخلية لكل جفن.

وظيفة هذه الفتحات، هي تصريف الدموع في التجويف الأنفي لمنع العين من التبلل والدموع طوال الوقت «عند حدوث زيادة في تدفق الدموع، ومع امتلاء خطوط الصرف، يتم تصريف الفائض إلى الخارج» لكن كيف يحدث هذا الأمر؟!

تتكون الدموع أعلي الجفن في الغدة الدمعية في الطرف الخارجي لكل عين، ثم تنتقل عبر مقلة العين إلى فتحتين تسمى «النقاط الدمعية» بعد ذلك تنتقل الدموع عبر أنفاق دقيقة، ثم يتم تجميعها داخل الكيس الدمعي، ومنه تنتقل إلى القنوات الدمعية التي تنقلها إلى خارج الجسم عن طريق التجويف الأنفي.. لذلك فعندما تبكي تشعر بسيلان داخل الأنف.. فسبحان الخالق الحكيم الخبير.



معلومات

وحقائق في

علم النفس

إذا كنت تتحدث لشخص ما وبدأ يرمش عيناه أكثر من المعتاد، فهذا في لغة الجسد يعني أنه توقف عن الانتباه إلى حديثك، لذلك توقف أنت عن الحديث أيضاً.

بعض الأشخاص يبالبغون في إظهار مشاعرهم خاصة مشاعر الحزن، ويميلون إلى الدراما بهدف لفت الانتباه، وهذا اضطراب يعاني منه كثير من الناس ويعرف باسم «اضطراب الشخصية الهستيرية».

ليلة واحدة بدون نوم ستؤثر على دماغك بشكل كبير، لدرجة أنك ستكون تقريباً بلا أي محاكمة عقلية وستنخفض نسبة إدراكك للواقع بشكل ملحوظ.

غض النظر عن المشاكل وعدم الحديث عنها في العلاقة الزوجية يؤدي إلى فشل العلاقة، لأن المشاكل ستتراكم وسيؤدي ذلك إلى تصرفات عدوانية لفظية أو جسدية قد تسبب بإنهاء العلاقة.

غالبية الناس يقضون ليدهم في تذكري الأحاديث التي خاضوها مع الآخرين خلال الأيام الماضية، متخيلين الردود التي كان يجب أن يقولوها ولم تخطر على بالهم وقتها.

الطريقة الأفضل للفوز في نقاش ما: التحدث ببطء، وبصوت منخفض هذه الطريقة ستساعدك على إثارة غضب خصمك واستفرازه، مما سيجعلك المسيطر خلال النقاش

بشكل كامل تقريباً.

هناك حالة تدعى «التعليم النهامي» وهي دراسة معلومات كثيرة في وقت قصير لتجاوز الاختبارات فقط، هذا النوع من أسوأ أنواع التعلم لأن الطالب لن يفهم ما قيمة أو فائدة المعلومة حيث ينسى سريعاً كل ما قام بدراسته فور انتهاء الاختبار.

كون الشخص انطوائياً لا يعني بأي شكل من الأشكال أن ذلك نقطة ضعف في شخصيته، فكثير من الأشخاص الذين أحدثوا أثراً كبيراً في العالم بقيادتهم وفكرهم وأعمالهم وابتكاراتهم كانوا شخصيات انطوائية.