



النصحيح

صحيفة سياسية إخبارية توعوية

العدد ٤١

٢٧ ربيع الأول ١٤٤٤هـ

الأحد ٢٣ تشرين الأول ٢٠٢٢م

إضاءة



إن الثورة اليمنية ستستمر، وسيستمر النظام الجمهوري مهما تكالب الأعداء عليها، فالهزيمة لأعداء الثورة والنصر لشعبنا اليمني العظيم.. لقد كانت الرجعية مع المرتزقة قد أسقطت عددًا من المحافظات بعد قيام الثورة ووصلوا إلى جبال النهدين، وحاصروا صنعاء سبعين يومًا وأجبرتهم قوى الثورة والجمهورية على التراجع حتى عادوا إلى نجران، والآن سيعودون مثلما عاد زملاءهم من المرتزقة الذين واجهوا ثورة الـ 26 من سبتمبر الخالدة.

الزعيم الشهيد / علي عبدالله صالح

٢٥ سبتمبر ٢٠١٧م

أهداف

26 سبتمبر

1962م

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

أزمة الرقائك الالكترونية

وتأثيرها في الصراعات الدولية

2

مذبحة الأطفال المرضى

بالسرطان في صنعاء

3

كيف ينبغي أن ننظر لليمن؟

أبناءؤنا ليسوا

حقول تجارب ولا عينات للفحص

4

5

الاتجاهات التكنولوجية نحو الميثاق والتحديات التي تواجهها

10

آهات مواطن

واحتضار وطن

لا يموت

المعاملات المالية

وتقسيماتها على

ضوء الشريعة

تسوس الأسنان

ومراحل وأنواعه

وأعراضه وعلاجه

8

7

11

رياضة "تسلق الجبال" فن مغامرات بارز



المؤتمر الشعبي العام

حزب الوطن الكبير: حصنه الميثاق الوطني وأفئدة الأوفياء

لا يقبل القسمة، ولا تؤثر فيه المؤامرات

الإفئدانية

بقلم رئيس التحرير | أ/ عمر الشلح

حل الأزمة اليمنية

في جوهر الميثاق الوطني ووحدة الصف

المؤتمر الشعبي العام بميثاقه الوطني الجامع ارتضاه السواد الأعظم من أبناء اليمن حزباً معبراً عن طموحاتهم وآمالهم، ووسيلة للعمل الوطني الرائد، وآلة سياسية للتنافس الشريف على تحقيق أهداف ٢٦ سبتمبر و١٤ أكتوبر وخدمة الشعب والوطن وتحقيق المنجزات، وكان له نصيب الأسد من تحمل مسؤولية الدفاع عن الجمهورية وتحقيق الوحدة، وترسيخ الأمن والاستقرار، وصقل القيم الوطنية، واستعادة المجد والتلذذ لليمن الفاعل في الأسرة الدولية وعضواً إيجابياً مؤثراً في الجامعة العربية. كان للمؤتمر بصمة نور في الدفاع عن الجزيرة العربية من المد الفارسي بالتشارك مع فرسان العراق المجيد ولا يزال، ومن موقعه في قمة السلطة ساند المجتمع الدولي في ترسيخ الأمن والاستقرار الدوليين ومحاربة الغلو والتطرف مع التمسك بمبدأ الحياد الإيجابي وعدم الانحياز المتزامن مع احترام الشريعة الدولية والقرارات الصادرة عنها، وكان رائداً في خدمة الشعب وتحقيق الوحدة وترسيم الحدود مع الأشقاء وبناء علاقات ودية ندية مع الأصدقاء في الشرق والغرب، في نفس الوقت الذي يدافع فيه عن الشعب من الفخاخ والمكائد والمؤامرات الناتجة عن القوى الظلامية من الداخل والخارج سواء الساعية للتشظير أو الرغبة بإعادة عجلة التاريخ إلى الوراء.

ولأن المؤتمر شعبي ونخبوي معاً كان يفتح ذراعيه لكل من يرغب بالعمل الوطني تحت مظلته ولو من أيديولوجيات وأفكار ومذاهب سياسية أخرى ما داموا سيلتزموا بالمنهاج البنائي الوطني، بمعنى لم يكن مؤدباً أو إقصائياً ولا أنانياً؛ فاستغل هذه السماحة والسعة والمرونة والروح الوطنية؛ مجموعة من المغرضين الذين دخلوا في المؤتمر سعياً في تحقيق النفوذ والسلطة والمشاريع الذاتية التي لم يتمكنوا من الوصول إليها عبر أحزابهم، وكلنا نعرف قيادات كبرى ناصرية وإخوانية واشتراكية وبعثية ارتدت لباس المؤتمر، خلطت بين السلب والإيجاب، وعملت على نخر الدولة من الداخل، ونفذت أجنداتها ورغائبها بصورة ملتوية وبوجهين.

هؤلاء لم يعودوا يخفوا أنفسهم، فتصرفاتهم الهمجية، وتراميمهم في أيدي المشاريع الخارجية، وتسابقهم في خدمة الخصوم والأعداء، وتخليهم عن الوطن والدفاع عن الجمهورية واضحة للعيان، يتركوا المسؤوليات التي أوكلت إليهم رسمياً ويتهاووا في أوهام تقسيم وتشظير حزب الوطن الكبير، طابن أنهم سيحققون آمالهم ويستكملون مشاريع تخريب الوطن وتقسيمه بين أحزاب اللقاء المشترك المرتبطين أصلاً بمشاريع خارجية هادفة لإسقاط الدولة والنظام، وتدمير المنجزات وترسيخ قوى رجعية ثيوقراطية يمينية ويسارية، أضرت بالوطن، وتسببت وشاركت في الخراب والدمار.

نتمنى أن نكون مخطئين في هذا التشخيص، أملين أن يعودوا لرشدهم، والاصطفاف تحت مظلة المبادئ المؤتمرية والقيم الوطنية، المتمثلة بالحفاظ على الوحدة والديمقراطية والتعددية السياسية، والمضي قُدماً في تحقيق أهداف ثورتنا المجيدتين ٢٦ سبتمبر و١٤ أكتوبر ووصايا الشهيد الزعيم/ علي عبدالله صالح رحمه الله، وعدم المماكسة والبيع والشراء في الثوابت الوطنية، والتعامل مع الأشقاء والأصدقاء بندية، وتحمل كل طرف ما أوكت بداه ونفخ فاه، ومعالجة كل ما تسبب به بمسؤولية وجدية وصدق.

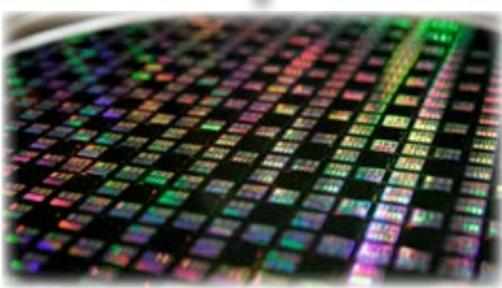
لم يعد مخفياً الكم الهائل من الغموض والضبابية، وذو الرمد على الأعين بخصوص التعاطي مع القضايا والاشكاليات الوطنية أبرزها الحرب والهدنة والحوار والتفاوض والشراكة والمواجهة والسلام والتفاعل مع الوقائع على الأرض. الواجب الوطني يحتم علينا جميعاً الوضوح والشفافية والعمل بإخلاص، واتخاذ مواقف جادة ودقيقة ومحددة وواضحة ومتكاملة تهدف لإنقاذ الشعب واستعادة الدولة وبناء المؤسسات وتفعيل العمل الديمقراطي والتنافس الشريف على السلطة عبر صناديق الاقتراع وإفئاد الشعب بالبرامج وتقديم الخدمات، وللشعب حق اختيار سلطاته بدون جبر أو استقواء أو إكراه.

بالنسبة للمؤتمر تحديداً ل يبقى النظام الأساسي واللائحة الداخلية وجوهر الميثاق الوطني ووصايا الزعيم خارطة طريق للعمل التنظيمي والكفاح الوطني، ولا يتم عقد مؤتمر ثامن لإعادة الهيكلة حتى تثمّن تضحيات الزعيم والأمين ونرى مصير دمهما ورفاقهما ويتم مقاضاة الجناة ومحاکمتهم بشكل علني، وثبتت للداخل والخارج أن المؤتمر يؤمن بالسيادة الوطنية التامة والديمقراطية داخل صفوفه ومع نظرائه، ويرفض الاعتداء والوصاية الخارجية، ويأبى الاعتداء الداخلي والتمرد على الدولة والنظام والقانون، ويؤمن بالحوار والتعاون والتنافس على خدمة الشعب والوطن، والتعايش مع كل اليمنيين دون إقصاء أو استغلال أو استلاب أو استغفال.

الجميع على المحك وفي اختبار علني، والشعب يراقب ويحكم، ويرى بأم عينيه من يخدمه ويحميه، ومن يضره ويستخدمه ويستغله ويستبد به، ومن يخادعه ويظلمه ويراوغه ويهمله، ومن يستغل الوظيفة الرسمية لتحقيق مصالحه ومآرب أساده، ومن تسبب له في كل هذه المآسي والكوارث والنكبات.. الدين لله والوطن للجميع، والميثاق الوطني مرجعية الشرفاء والنبلاء والأوفياء، فيه بغيبة الباحثين عن الحل والعلاج.

صحيفة سياسية إخبارية توعوية

أزمة الرقائق الالكترونية وتأثيرها في الصراعات الدولية



تمت إضافتها الثالثة تحول فيها العالم ليصبح حجرة صغيرة من جراه انتشار تطبيق تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وظهور وانتشار تطبيقات الحاسب الآلي واللجوء إلى تقنيات قواعد البيانات في التوصيف والتخزين والبحث والاسترجاع، وصاحب ذلك ثورة في عالم الاتصال من خلال انتشار شبكات المعلومات وعلى رأسها شبكة الإنترنت، تلاه انتشار لتطبيقات التواصل الاجتماعي وتقنيات الذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات وإترنت الأشياء والطباعة ثلاثية الأبعاد والطائرات المسيرة والعملات المشفرة وغيرها من التطبيقات التي نقلت المفهوم إلى ما يطلق عليه الثورة الصناعية الرابعة وما تلاها

من متغيرات وصولا إلى عصر الميتافيرس، فإن كل تلك المتغيرات دفعتها إلى إ إعادة النظر في العلاقة بين الاقتصاد والسياسة.. كما دفعتها إلى إعادة تعريف ماهية تلك العملة التي الوجيهن فستخطج إعادة تحليل مكوناتها التي بالطبع لا تزال تركز على الموارد الطبيعية، بالإضافة إلى البيانات والمعلومات وأساليب تدفقتها بين أرجاء الأرض بصورة غير مسبوقة في تاريخ البشرية منذ بدأت وما يتضمنه من إعادة تعريف لمفاهيم جزئية داخل

كل علم من هذين العلمين على حدة.. هذا التغيير في طبيعة العملة اعتمد بدرجة كبيرة على مكونين رئيسيين من مكونات عصر المعلومات وهما البرمجيات Software والمكونات المادية Hardware؛ وبالتالي من المكونات المادية نجد أنها قد أصبحت عنصرا رئيسيا ليس فقط في ما تم استحداثه من أجهزة كأجهزة الحواسب الآلية والهواتف الذكية، بل

أمن الطاقة العالمي اختلاف المفهوم وتعدد التعاريف



تمتحوور كل مفاهيم أمن الطاقة حول لاعبين أساسيين هما مستهلكي ومنتجي الطاقة، مستهلكي الطاقة من جميع الدول الصناعية الكبرى تدور حول أولوياتها لتجنب نقص أو انقطاع إمدادات الطاقة، بالإضافة إلى ضرورة تنويع مصادرها، والعمل على تأمين البنية التحتية للدول المنتجة للمساعدة في توفير الطاقة في الأسواق العالمية، في حين يرى منتجو الطاقة بمصادرها المختلفة أن أمن الطاقة يكون من خلال الوصول إلى أسعار ملائمة للجميع في أسواق الطاقة العالمية، مع وجود أسواق مستهلكة، وتطوير البنى التحتية للمشأة النفطية.

مفهوم الاتحاد الأوروبي: حددت المفوضية الأوروبية أربع دعائم رئيسية يستند إليها أمن الطاقة الأوروبي، هي: العمل على التنوع في مصادر الطاقة، وهو الأمر الذي من شأنه التقليل من التبعية لمورد أو لدولة معينة.

- إدارة بند الطلب عن طريق طرح مفاهيم مختلفة تتعلق بمبدأ كفاءة استخدام الطاقة بهدف خفض استهلاك الطاقة قدر الإمكان.

-إدارة قوة والتحكم بالعرض الخارجي عن طريق الدخول في شركات قوية مع الدول الرئيسة التي يعتمد عليها الاتحاد الأوروبي في تأمين متطلباته من النفط والغاز.

-العمل على تجنب الأزمات في سوق الطاقة عن طريق قناعة، مفادها أن تحقيق أمن العرض يتطلب بالضرورة بأن تكون الأسواق منتظمة بصورة قوية مما لا يسمح بحدوث أزمات.

المفهوم الأمريكي لأمن الطاقة: يمثل المفهوم العام لأمن الطاقة الأمريكي في العمل على خفض الاعتماد على موارد الطاقة التي يتم استيرادها من خارج الولايات المتحدة الأمريكية، وذلك عن طريق عمليات الترويج لأنواع مختلفة من أمن الطاقة، وهو توافر الكميات مثل الإيثانول، والعمل على خفض المخاطر

والتي تصوف بأنها شركات عدوة للشعوب وسارقة لخيراتها». -حدوث اختلال في توازن عمليتي العرض والطلب في أسواق الطاقة العالمية، بسبب التزايد المستمر في استهلاك موارد الطاقة، خاصة البترول والغاز، بالإضافة إلى النمو السكاني العالمي في دول شرق القارة الآسيوية، مثل دولتي الصين والهند، وبالتالي فإن إنتاج الطاقة المتاحة بكل مصادرها ما زالت غير كافية على تلبية الطلب العالمي المتزايد وبقوة الذي يشهد ارتفاعا ملحوظا سنويا.

-القيود المفروضة على إمدادات الطاقة المختلفة، وتم تصنيفها إلى أربعة أنواع أساسية بحسب تصنيف بول هورستل، وهي: «إعاقفة الحظر، وهي التي تنشأ من فرض دولة مستهلكة قيود على استيراد من دولة منتجة معينة.. إعاقفة من خلال فرض قيود على الصادرات، وتنشأ عندما ترغب دولة منتجة أو مجموعة من الدول المنتج في فرض قيود على صادراتها لأسباب سياسية أو استراتيجية.. إعاقفة لأسباب فورية، وتنشأ عندما لا يستطيع المنتج أو المورد تصدير إنتاجه من الطاقة نتيجة لطروف داخلية أو خارجية، مثل الحرب والأوبئة النفطية استهداف المنظمات الإرهابية لمصادر الطاقة وبنائها التحتية وإمداداتها الرئيسية».

ومن تكدن أزمة الطاقة في أوروبا وليدة اللحظة أو حتى بسبب الحرب الروسية- الأوكرانية، وإنما كانت بسبب توجهات صانعي القرار بوضع أمن المناخ على حساب أمن الطاقة، وتعود جذور أزمة الطاقة الأوروبية إلى أكثر من عقود، والحرب الأوكرانية قافمت هذه الأزمة، ودول القارة الأوروبية وقعت ضحية قرارات قادة الدول فيما يتعلق بأمن الطاقة، لأنه منذ عام 201٥م أحدث ضُاع القرار الأوروبي تغييرا جذريا في معادلة الطاقة الأوروبية، ونقصه هنا عناصر الطاقة العالمية الأبرز، وهي الغاز الطبيعي والنفط الخام والفحم، وكانت عمليات التطريع نحو التحول الأخضر ومعالجة التحول إلى الطاقة المتجددة والنظيفة، وذلك

مقدرات الدولة تهالك يوماً بعد يوم

- أ/ مطيع المخلافي

قبل أكثر من عقد من الزمن كانت اليمن قد استكملت تأسيس قواعد الدولة وقد قطعت شوطاً كبيراً في بناء مقدراتها وبدأت تسطر فصول عهد النهضة والبناء والإعمار والتنمية وبدأ المواطن يحس بالراحة وبنعم بالأمن والاستقرار والحرية ويعيش في رخاء وفي حال يشهد الله أن كان من أفضل الأحوال: إلا أنه لم يكن مكتوباً لليمنيين الاستمرار في المعيشة الكريمة على ذلك الحال ففي ذلك الوقت الذي كان يحلق فيه الوطن في رحاب التقدم والرقي والازدهار جاءت موجة التغيير السلبى؛ فصصفت باليمن إلى هاوية مظلمة لتدخل في مسلسل الخراب والدمار الذي بدأ يشتد ويزداد ويتضاعف منذ إعلان الانقلاب الحوثي وإشغال قبيل الحرب الذي أدى إلى انهيار النظام وسقوط ما تبقى من أركان ومقومات الدولة.

ومع انهيار النظام السياسي؛ انهار النظام الإداري والقضائي والبرلماني وسقطت المؤسسة العسكرية والأمنية، وأصبحت مقدرات الدولة دون حام ولا حماية ودون اهتمام ولا رعاية ولا صيانة ومباحة للعبث والخراب والدمار والنهب والسلب والتآكل والتهاول، وهو ما لصاحه ويوضح في كل مقدرات الوطن في العمارات والموانئ والجسور والطرق والمباني والمنشآت والمشاريع الخدمية، مثل: الكهرباء والمياه والصرف الصحي والسدود والآبار والمواصلات والاتصالات القديمة إلا أن السيارات الأحدث قد تحتاج إلى المزيد من الوقت- ربما يكون خلال عام 2024م؛ لكي نتخلص من تلك الأزمة، وعليه فإن الوضع العام الحالي الأخذ في الاعتبار ربما مدعوماً بخفوت الصراع الأمريكي الصيني واتجاه الأنظار إلى الصراع الروسى الأوكرانى قد يستمر في التحسن مع ضرورة استمرار باقي الدول في تنفيذ العطف السابق الإشارة إليها لكسر الاحتكار وإعادة توزيع الحصص العالمية على عدد أكبر من الدول بدلا من الوضع الحالي شديد المركزية والخطورة أيضاً.

عن المعركة الفكرية ضد الكهنوت

- أ/ فخر العزب

قبل في الأثر: «أن تشعل شعبة خيرٌ من أن تلعن الظلام» فماذا لو كنت أنت صانع الظلام بذاته، وأنت من يطفئ النور ويبدده ليخلق الدجى والعمتمة الحالكة.

وفي بلادي التي كنا تشعل فيها شعبة، ونظل نحفر في الجدار، ثمة من أطفأ الشعلة وهدم الجدار علينا نحن الشعب، ولم يفتح ثغرة للثور، بل جن بجنونه مع الليل وعمتة الظلام.

إنهم الحوثيون، تعرفونهم جيداً، الجماعة التي لا يليق بي أن أصفهم بالجماعة، لأن أقل وصف فيهم أن أقول العصابة، العصابية التي حذفت قصادك الروائي/ عبد الله البردوني والدكتور/ عبدالعزيز المقالح من المناهج الدراسية، واستبدلتها بهذه الكلام الذي ينظمه المتشاعر السلالي المدعو/ معاذ الجيند. أي عصابة هذه، وأي إجرام هذا!! إجرام يستهدف الجيل الحالي والأجيال القادمة عبر الغسيل الذي يراد منه أن يطمس على العقول ويسكب فيها خزيعلات الكهانة والكهنوت، وغبار ما وراء التاريخ من طلام وأفكار شيطانية. العصابة التي دمرت المساجد والبيوت والمدن والقرى، تستهدف اليوم العقول بالتمدرس، إنها تستهدف التعليم، تضفي عليه الطابع الطائفي والمذهبي، تريد لليمن أن تكون شيعية على مبدأ ولاية الفقيه، أن تكون بوابة خلقية للنظام الإيراني، تريد أن تلغ عن اليمن عروبه وائتماء الحضاري والثقافي والديني للإسلام الحنيف.

هذه معركة البمينين الحقيقية. المعركة الفكرية، المعركة التي سيطول فيها النصر للمنتصر أجيالاً متتابعة، لأن التأثير في الأفكار والقيم هو تأثير طويل المدى.

وأي خطورة أكثر من أن تلقى الأجيال منهجاً تروياً طائفيًا، منهجاً يرتدي العمام السوداء المليئة بالجهل والخرافة، المناهج التي تجربنا لتعيش صراعاً انتهى قبل أربعة عشر قرناً، الخرافة التي تدعوناً أن نضرب أنفسنا لأننا خذلنا الحسين قبل أربعة عشر قرناً، الخرافة التي تدعوناً لتقديس الإمام علي حد الألوهية، وأن يكون من صميم الدين أن نؤمن بالأمّة الاثني عشر.

الخطورة تكمن في المعركة الفكرية، بعد أن فسخ الحوثيون المناهج الدراسية، وحين لقوا مقاومة الشعب الرافض للخرافة وخزيعلاتها، الشعب الذي يسير وفق فطرته، لبأ الحوثيون للمخالطة عبر فرض الاختبارات الوزارية للصفوف الدراسية من سادس إلى تاسع، وهي المرحلة العبرية التي تشكل فيها قناعات الإنسان.

يريدونك أن تحفظ تاريخ الرسي والسماد وحسين الحوئي، أن تحفظ قصادك الجيند، أن تحفظ التاريخ الطائفية كيوم الصرخة وميلاد الإمام زيد ويوم الغدير وغيرها.

ستنتهي حرب الجبهات، اليوم أو غداً، لكن الحرب الفكرية ستستمر لأجيال، لأننا أمام عصاية تهدف لتفخيخ العقول، لتحويلها إلى قبائل موقوفة تغذي جبهات القتال كي يستريح قادة الحوثيين في قصورهم ويأمنوا في طيرماناتهم، ويظمننوا على أولادهم الذين يدرسون في عواصم العالم، بينما يتنقاد المغلوب على أمره للموت في الجساسة حنيف أنفه، ولن يفعلوا لأجله شيئاً غير طباعة صوره، ومنحه قبراً بمسجده في مقبرة أسموها روضة الشهداء.

هل يعي اليمنيين حجم الخطر الحوثي، هل يدركون أي مأساة حلت بالبلد بوجود هذه العصابة، هل يستشعرون الخطر الذي يهدد اليمنيين في دينهم وعروبهم وكرامتهم أيضاً!

إنها معركة فكرية، تستدعي من القوى الوطنية توحيد الجهود وتحشديها للدفاع عن الجمهورية وثوابتها ورموزها ومعالمها وأديباتها أيضاً.. إن المعركة التي سنحلتنا في كل حساب، أو ستخرجنا من كل حساب، معركة تكون أو لا تكون.

صحيفة سياسية إخبارية توعوية

مذبحة الأطفال المرضى بالسرطان في صنعاء

- أ/ عبدالحليم صبر

يحيط هذه المجزرة التي ارتكبت في تصفية الأطفال المصابين بالسرطان، والذي يعتقد في خيالناهم أن هذه الفئة غيرة مليبة لتطعامهم في خوض المعركة.

هل نحن على صواب حين نصدق أن إعدام 1٨ طفلاً كان بسبب علاج مهرب؟ لا.. وألأ لا.

ومن يعتقد أن الجواب على هذا السؤال هو ما سرب لوسائل الإعلام، عليه مراجعة قراءة تاريخ هذه العصابات.. ليفهم مدى خطورة هذه الحركة والقنلة.

بالطبع، أيضاً، أن هذه التصورات ليست إلا واحداً من التصورات العديدة لتغطية المجازر التي تُرتكب بحق الطفولة في اليمن، ولا يستوعب مطلقاً سالكو هذا الطريق أن ذلك الأمر يفتح شبهة الحوثيين مكونات الشعب البعيد عن تشكيلات السلالة ونواياهم الساعية للتخلص من كل مكونات المجتمع المعتربر في نظرمهم الآخر.

هؤلاء الأطفال هم أحفاد نوار ٢٦ سبتمبر و14 أكتوبر، هم الشئيد وهم الأغنية التي تطرب ثورتنا وتمنح كل السميمات الثورية صفة الرض للواقع الإجرامي التي يسيطر على حياتهم وحول أرواحهم إلى مجرد خطأ بيد الصيديلي الحقيق.. مع الله يا أطفال سبتمبر وأكتوبر.. مع الله يا أطفال اليمن، وبيا أحفاد قحطان وهمدان وسبأ وحمير وحاشد وبكيل ومذحج وكندة ويام وشاكر.

المعيار: الولاء المطلق وليس الكفاءة والأهلية

- أ/ ماجد الحراري

يشارك في ترداد الصرخة نهاية كل يوم.

هذا هو المعيار الحقيقي في الكفاءة والمناسب.. الولاء المطلق، والانتماء العقائدي الصريح، لهذا السبب لن يتم إقالة وزير الصحة بسبب موت أطفال مركز السرطان بمستشفى الكويت، لن يبقوا، ولن يستقبل، ولن يتحمل أي مسئولية على الإطلاق، لأنه منهم، وانتماءؤ لهم، وكفاءة مؤنوقة بهم، وولائه مطلق عليهم، ومصيرهم مرتبط بمصيرهم، وعليه ستبقى المناصب والمعايير المنظمة لاختيار الكفاءات بناءً على هذه السملمات، الولاء المطلق، ولا شيء سواه، ولو مات ألف طفل في كل ساعة!

القيم والمبادئ الإيجابية وإغراءات السلطة

- أ/ إبراهيم الجرفي

تجاه حقوق وحريات الآخرين، وتجعل ما كان في نظره بالأسس حراماً هو اليوم حلالاً؛ لذلك كانت السلطة ولا تزال وسنظل، هي المقياس الحقيقي لقياس أخلاقياته وسلوكيات الإنسان ومدى التزامه بالمبادئ والقيم الفاضلة. لذلك؛ لا يمكن معرفة مدى التزام وتمسك الإنسان بالمبادئ والقيم الفاضلة، إلا بعد حصوله على الجاه والسلطان والقوة، فإذا لم تتغير سلوكياته وأخلاقياته وطريقة تعامله مع الناس، واستمر على تواضعه واحترامه للآخرين، واستمر في احترام الحقوق والحريات والمطالب المشروعة، واستمر في دفاعه عن قيم العدالة والمساواة مع جميع الناس، فهذا إنسان يمتلك أخلاق وقيم فاضلة حقيقية، ويستحق كل الاحترام والتقدير، طبعا هذا النوع من الناس نادر؛ لأنّ الشائع هو أن الكثير من الناس بمجرد حصولهم على الجاه والسلطان والقوة، سرعان ما تتغير سلوكياتهم وأخلاقياتهم، ويتبنون لكل المبادئ والقيم الفاضلة التي كان يدعون إليها؛ وسرعان ما تتغير بطريقة مماملتهم مع الآخرين، وسرعان ما يعترتهم الغرور والتكبر والتعالي على خلق الله، وسرعان ما يتبنون للحقوق المشروعة، وسرعان ما يتبنون لقيم العدل والمساواة، وهذا النوع من الناس يمتلكون مبادئ وقيم سطحية وقيية زائفة، وهذا النوع من البشر هو الرائج في كل عصر وزمان لذلك من الشئيد.

لأنّ من أهداف الاستعجال في إصدار الأحكام على دعاة السلطة والقيم والأخلاقيات والمبادئ الفاضلة لا تتحرراً ولا تتغير في ثابتة في كل زمان ومكان، لا يستطيع أحد تبديلها أو تغييرها، الفاعل هو العدل، والمساواة في المساواة، لكن ما يحدث هو أن إغراءات السلطة، هي من تقوم بتغيير القيم والمبادئ الفاضلة، في عقول الواقعيين تحت تأثيرها، لتبرر لهم كل تصرفاتهم السلبية وتزين لهم كل سلوكياتهم العدوانية ضد الآخرين؛ رغم تعارضها مع المبادئ والقيم والمثابيات التي كانوا ينادون بها ويدعون إليها سابقاً، بل لا يستطيع أنهم قد أجزلوا لأنفسهم رفع السلاح ضد السلطة يوماً ما بذريعة المطالبة بحقوقهم وقانونية، من الحقوق المطلوبة منهم بعد حصولهم على السلطة، وبذريعة المطالبة بعدالة لم تكن غائبة أو مفقودة كما هي غائبة ومفقودة خلال فترة حكمهم. وإغراءات ومباهرج السلطة هي وحدها من تجعل نظرة الإنسان تتغير وأخلاقيات ومبادئ البشر.

صحيفة سياسية إخبارية توعوية

١٤ أكتوبر ثورة ضد الاحتلال بأهداف سامية

أ/ ياسر المنصوري

يوما بعد يوم تزداد أطماع المستعمرين وفي نفس الوقت بدأت القوى العظمى بسط نفوذها على المواقع الهامة، ففي عام 1837م بانت نوايا العرش البريطاني والرغبة الشديدة في السيطرة على جنوب اليمن آنذاك أملا منها في التحكم بجنوب اليمن التي كانت تعد من أهم المواقع في العالم، ومن أبرزها ميناء عدن الذي كان يشكل طوق التجارة العالمية وشريانها النابض.

يعد ميناء عدن بتلك الفترة من أهم خمس موانئ في العالم، وثاني ميناء من حيث تزويد السفن بالوقود بعد ميناء نيويورك.

في العام 1839م استخدم الاحتلال البريطاني الغاشم كل القوة والعنف وجميع أنواع الأسلحة حتى المحرم منها لبسط سيطرته وإعلان عدن والمدن التابعة لها محمية بريطانية.

الشعب والمجتمع اليمني الذي لم يعرف الطبيعة الحقيقية للدولة ولوجودها، حتى أنه من المؤسف أن نلاحظ تلك الطريقة التي دأبت فيها النخب السياسية اليوم على العمالة، وكيف أن لا تكون مسألة الإيمان بالفسخ والوجدان الداخلي، فالإنسان الطبيعي المحب لوطنه لا ينبغي أن يحس حبه لوطنه فقط في صدره ونفسه أو في الشعارات التي يرددھا من وقت لآخر، وإنما في أفعال حقيقية تعبر عن صدق الانتماء، وتسهم بشكل فعال في إعلاء مصلحة الوطن العليا والعمل الحقيقي والدؤوب في الإعلاء من شأنه وبناء نهضته وتطويره.

يتحدد الانتصار لوطون عندما نشعر بحقيقة المحافظة عليه في شعورنا الداخلي، وليس في الخارج، وعندما يشعر الشخص بأن ضميره مرتاح وعقله مستقيم فهذا هو الانتصار الحقيقي، لذلك يرتبط ذلك بما نطرحه عن اليمن حيث لا يحق لنا عندما نتحدث عن شأن يهم وطننا أن نطرحه كمجرد كلام ونمشي، ولكننا إن لم نقف حول موضوع وطننا وما يواجه اليمن من تحديات وتآمر في وقتنا حقيقي، إعطاء فرصة لأنفسنا لوطننا، وسننتصر عندما نعطي فرصة لأنفسنا لتأخذ المكان والموقف الصحيح والصارم، وعندما تنتجب الخطأ حتى ولو بعد الإطلاع عليه.

كما يجب التفريق هنا بين الشخص المتردد والغير سوي وهو ذلك الذي يخطئ في حق وطنه وفي نفس الوقت يستمر على الخطأ، فالكلام هنا ليس لمن نتحدث عنهم، ولكن إلى من نتحدث إليهم في إطار ممارستهم الديمقراطية في مساراتها وأطرها الصحيحة، وفي نفس الوقت نزيد من قدرة المواطن اليمني على الإطلاع والفهم، وهو واجب أساسي ومن مسؤوليات المسؤول في الدولة من الصغير إلى الكبير، فعند طرح أي موضوع يهم الوطن

كيف ينبغي أن ننظر لليمن؟

أ/ حسين العبيدي

اليمني، لا يكفي الإجابة على الشخص المعني، وإنما يجب أن نتوسع في الطرح لزيادة الوطن اليوم الشائكة والمعقدة. فاختراق اليمن لتفاحيا ما بعد 2011م وكذلك بعد فترة قصيرة من اندلاع ثورة 26 سبتمبر ١٩٦٢م، الدعم المالي الخارجي وخلق عملاء كثر وولد دولة مخترفة، فمراحل سقوط الدولة توالى في الظروف الحساسة والمفصلية، وفي أدق التحولات ما بعد الربيع العربي حيث اتسعت التدخلات لنخب السياسيين والحزبيين والصحفيين، حتى أصبح معظم النخب السياسية مجرد أدوات في وطينهم لأطماع الخارج.

الشعب والمجتمع اليمني الذي لم يعرف الطبيعة الحقيقية للدولة ولوجودها، حتى أنه من المؤسف أن نلاحظ تلك الطريقة التي دأبت فيها النخب السياسية اليوم على العمالة، وكيف أن لا تكون مسألة الإيمان بوجود الخارج ضرورية، في فترات ومنعطفات تاريخية من الصراع الكبير على السلطة والثروة، ذلك الصراع الذي نتج عن وجود شخصيات معينة من النخب السياسية والحزبية والمشايخ والوزراء والقائدات العسكرية تُدعم من الخارج.

فما يحدث حاليًا باليمن يعد تجاوزًا واضحًا لحق الشعب اليمني في العيش بحرية وسلام، وفي أن يكون شعب حقيقي ومحوري يستنهض ذلك من استلهامه من تاريخه العريق والضارب في القدم، ولذلك جرى ضربه وفق مخطط دولي وإقليمي لوضعه ضمن خطة التقسيم والتدمير والعبث بمقدراته، كما حدث في السودان ويحدث حاليًا في العراق، و هذه الخطة انتجت عملاء لأعداء اليمن والغرب حتى وصلوا عملاء تدمير اليمن لوضعهم في سدة الحكم، من خلال تقوية ودعم أطراف ذات نهج مناطقى وديني وفئوي وطائفي كعملاء، رتبوا لتدمير اليمن وتقسيمه وتفنيذ أجنداث محددة وليس من أجل المحافظة على اليمن، فالشعب اليمني لن يقبل بهذه القوى المتطرفة طال الزمن أو قصر، وحتماً سيستعيد الوطن استقلاله وسيادته.

اليمن بحاجة إلى دولة ذات مؤسسات وطنية صارمة ونظام تحد من أن يمد اليمنيين أيديهم للخارج حتى لا يتحولون لعملاء للخارج كما نحن بحاجة إلى منظومة قوانين تحرم الدعم المالي والسياسي والاقتصادي لأي تيار سياسي أو تنظيم جماهيري داخل اليمن ويمارس عمل سياسي من أي دولة كانت ضد اليمن ودستورها ويهدد سيادتها ووحديتها الجغرافية والسكانية!

صنعاء ليست بخير

أ/ لمياء الكندي

أصبح اليمنيون اليوم مع إطالة أمد سيطرة مليشيات الحوثي الانقلابية أكثر معاناة، جميع المشكلات التي تخمرت أثناء سنوات الانقلاب أخذت مدتها الكافية كي يطفخ الكيل الشعبي جراء ممارسات هذه الجماعة.

فصنعا التي تفقد يوما بعد يوم أمها في التحرر العسكري وفق الترتيبات العسكرية والسياسية العالية للشريعة وحفلانها تجد نفسها في عزلة تامة ووحيدة تخوض صراع مرير بأشكال عديدة ضد سلطة كهنوتية استبدادية توثق حضورها الاستبدادي بقوة القهر والبطش.

لما يعد إفقار الشعب ولسب المواطنين هناك قوت يومهم أهم مشكلات المواطنين ومعاناتهم، فضيق الحريات العامة ومصادرة حرية الرأي، ومصادرة حق العمل والتجارة والاستقلال الذاتي للفرد وتنظيم الناس لأفور حياتهم الطبيعية من اهم المشكلات التي يعانيها الشعب في مناطق سيطرة المليشيات.

كلما ينمو في صنعا من تجارة ومن مباني وأسواق ومراكز تجارية واستثمارات بملايين الدولارات ليست ظاهرة صحية في هذه المدينة التي تتخبر عارطتها العمرانية وحركتها التجارية والبشرية لصالح هوامير الفساد الحوتية التي سخرت كل موارد البلاد بيد الشليات الانقلابية التي استمرت في أوجاع الناس ومعاناتهم لتوظف ثروات البلاد والعباد لصالحها.

لنوعا ليست بخير وجولاتهم في الترهيب والنهب والقمع والابتزاز الرسمي باسم سلطات الكهنوت.

صنعا ليست بخير وريفيها ورجالها ومشائخها وبيوتهم وأملآكهم وأراضيمهم عرضة للحملات الكهنوتية التي تسنح أمن تلك القرى والمدريات بحملات عسكرية منمظمة للسلب والنهب والقتل والفيد أكثر من أي وقت مضى.

صنعا ليست بخير والأهالي فيها مجبرون على السكوت عن كل وجع وكل ظلم في حقهم وكل مظلمة فيها تواجه بالحسب والاعتقال والتعذيب والقهر.

صنعا ليست بخير وهي تعاني إفك وفجور المشرفين والنفاذيين وصولاتهم وجولاتهم في الترهيب والنهب والقمع والابتزاز الرسمي باسم سلطات الكهنوت.

صنعا ليست بخير وتتعاي من علو صوت واحد وطفيانا زمرة واحدة واستبداد جماعة واحدة تنظم حياة المواطنين فيها وتتادرها لحساب واحد يحرص على العنف ويشر الكراهية والاستبداد.

صنعا ليست بخير فهل أنتم ونحن بخير؟ ونحن نتلقى يوميا تلك الأخبار الأليمة عن عاصمة كانت يوما ما ملأاً أمناً لكل

اليمنيين، وعاصمة لكل النقافات، ومينراً للحريات، وأماً ليمينا ضاربة في وجه المواطن العادي الذي تظل حقوقه وأمواله تحت

الكيبر.

أسرار التفوق في الدراسة

التفوق الدراسي أمر يمكن لأي طالب أن يحققه، من خلال اتباع بعض الطرق البسيطة والقواعد التي إذا قام الطالب بتطبيقها حقق مراده في التفوق. أبرزها:

1-الرغبة في التفوق الدراسي: على التلميذ أن يتحلى بالرغبة في أن يكون من أفضل تلاميذ المدرسة، وإلا فإنه قد لا يفلح في تحقيق التميز بين زملائه، وبالتالي لن يستطيع أن يحقق حلمه الذي يطمح إليه، الأمر الذي سيضعه في موقف ضعيف في المستقبل، مع المعاناة في تصفية فرصة عمل مناسبة.

2-تصنيف المواد إلى جيد ومتوسط وسئ: لا بد للتلميذ المجتهد من تصنيف المواد الدراسية لديه ومعرفة مواطن قوته وضعفه، وأن يضع قائمة يميز فيها بين المواد التي قد يكون مستواه فيها جيداً أو متوسطاً أو ربما سيئاً.

3-تصنيف المواد إلى جيد ومتوسط وسئ: لا بد للتلميذ المجتهد من تصنيف المواد الدراسية لديه ومعرفة مواطن قوته وضعفه، وأن يضع قائمة يميز فيها بين المواد التي قد يكون مستواه فيها جيداً أو متوسطاً أو ربما سيئاً.

4-تحضير الدروس مسبقاً: إذا ما كان التلميذ يرغب في تحسين أدائه الشفهي في غرفة الفصل، فعليه الإلقاء

13-اكتشاف مواطن الضعف وسؤال المعلم: إذا لم يكن التلميذ جيداً في اللغة الانكليزية، مثلاً، فعليه تكرار مراجعة الدروس في البيت وحلّ الواطئف والواجبات المنزلية من جديد، وإذا لم يفهم شيئاً من المسائل المطروحة، فأفضل ما يمكن عمله في هذه الحالة هو أن يسأل المعلم أو المعلمة في المدرسة حول ما لم يفهمه، لأن من أساسيات التفوق الدراسي هو البحث عن إجابات لجميع الأسئلة التي تدور في ذهن الطالب.

4-تحضير الدروس مسبقاً: إذا ما كان التلميذ يرغب في تحسين أدائه الشفهي في غرفة الفصل، فعليه الإلقاء

صحيفة سياسية إخبارية توعوية



الانتباه إلى أن يكون في أجواء هادئة بعيداً عن الموسيقى وما شابهها.

10-اختبار مدى رسوخ المعلومة في الذهن: إذا سئل التلميذ تسع مرات في أوقات متباعدة عن معنى مفردة لآخر أثناء أدائه الواطئف المدرسية المنزلية، أو أن يقرأ شيئاً آخر يختلف عن موضوع الواجب المنزلي.

11-عدم نسيان الواجبات المنزلية: كتابة ملاحظات تنبيهية حول الواطئف المنزلية التي لم يقم التلميذ بعد بإنجازها كي لا ينساها مع الزمن، وكي لا يؤثر عدم إنجازها على مستوى التلميذ.

أبناؤنا ليسوا حقول تجارب ولا عينات للفحص د/ طه الروحاني

المهووسون والهواة بالأرقام القياسية لديهم موسوعة جينيس لتسجيل أرقامهم القياسية.. الأكاديميون والباحثون لديهم مجلات علمية محكمة ومؤتمرات لنشر أبحاثهم العلمية.. المخترعون والمبتكرون لديهم مؤسسات محلية ودولية لتسجيل براءة اختراعاتهم.. المهووبون والمبدعون لديهم جوائز ولجان تستقبل مواهبهم وتفاضل بين أعمالهم.. الناطشون والمؤثرون لديهم وسائل تواصل اجتماعي وجماهير يتابعهم وتعجب بهم.. السياسيون والكتاب والوعاظ لهم منابرهم الإعلامية الخاصة بهم لنقل رسالتهم.. أما المناهج الدراسية فليست المكان المناسب لكل هؤلاء ومحاولاتهم وتجاربهم، وليست الوعاء لكل شيء، ولا تستوعب أي شخصية لعظية أو إنتاج مباشر.

كما لا تقبل سوى خلاصة التجربة العلمية والأدبية ذات الفعل التاريخي الممتد، والتأثير والأثر الإيجابي البالغ وفق التسلسل المعرفي والادراكي للطلاب.

فليس كل من قال بيتين فيهما قافية صار شاعراً ويستحق الإدخال في المنهج التعليمي، وليس كل خطيب لجمعة حفظ آيتين صار عالماً ويستحق الإدخال في المنهج التعليمي؛ وليس كل دكتور قدم بحثين صار قلته زمانه ويدخل في المنهج التعليمي لوزارة التربية، وليس من حق أي جماعة لها صاحب أو معروف أو مناصر؛ ولو مبدع في رأيهم أن يُدخَل في مناهج التعليم، وليس كل كلام أعجبنا أو راق لنا أو كتبناه بماء الذهب ندخله المنهج؛ بل هناك معايير علمية صحيفة تتبج في خلق المناهج التربوية وتوزيع المعرفة والعلم بما يتناسب والمراحل العمرية والحاجات الإنسانية والوطنية.

ونقول: اعطونا سبب واحد فقط أو مبرر حقيقي، واقعي، تربوي، علمي، دفعكم أن تتخذوا مثل هذا القرار المتخبط والاعمقول واللامجدي ليجل الصوف من السادس الابتدائي إلى الثالث الاعدادي شهادة عامة.. نحن ايضا أساندة جامعيتين نعمل في قطاع التعليم ونشكل مرجعية في رسم سياسات التعليم في بلادنا.. نحن أولياء أمور ولدينا أبناء يهمننا أن نعلم الأسباب ونوضحها لهم، نحن قبل ذلك مواطنين ننتمي إلى هذا المجتمع الذي تريدون ليه يتخيره.

ثم أين القرار؟ ومن اتخذه من الأفراد أو المجالس التربوية والتعليمية؟ ما هي حياته؟، ما هي الدراسات والمؤشرات التي اعتمدتم عليها؟، ما هي التجارب السابقة المماثلة التي استندتم اليها؟، الموضوع ليس سرا من أسرار الكون ولن يكون؛ ولا من أسرار الدولة الذي لا يحتمل التسريب.. كما لا يمكن أن يكون طي الكتمان ولا تعرف الاجابات المقنعة على هذه الأسئلة أن كانت لديكم اجابات.

أبناؤنا ليسوا حقول تجارب، ولا عينات للفحص، ولن يكونوا ضحايا هذا الارتجال والأدوات، عليكم واجبات وأولويات تجاه التعليم تعلمونها جيدا تتصلون منها باستمرار كانت هي الأهم وهي الأولى من هذه التصنيفات والأمزجة والأهواء.



سُبُل السلام وخرافات الضلال

العقيد/ وضاح العوبلي

تتحدث الشرعية اليمنية عن السلام: فيرد عليها

الطاغوت الحوثي بأكبر موجة تغيير طالت المنهج الدراسي.. لسان حال المليشيات الحوثية: إما سلام تقبلوه من خلاله ندراس تديرس أبنائكم هذا المنهج، أم لا، كان السلام وإلا آتئ.

يريد الكهنوت الحوثي أن يحصل من خلال التعليم على الولاية والتبعية التي لم يستطع فرضها بقوة على أغلب فئات الشعب اليمني.

هناك عامل تزامن لافت بين هذه التعديلات والإختناق وحتى في البيت عند إعطاء دواء قوي لا يتحمله المريض وخاصة على معدة فارغة لذلك نقدم لك خطوات بسيطة تتبجها للتعامل الطبي في هذه الأوقات: الخطوة الأولى: يجب أن تسارع بلسك هذا الشخص، وعدم تركه يسقط على الأرض لأنه سيرجع عند ارتطامه.

الخطوة الثانية: يجب عليك أن تحركه فمن الممكن أن يعود له الوعي، ثم تجعل وضعيته مستلقيا على ظهره، فذلك يجعل الدم ينضج للمخ بسهولة.

الخطوة الثالثة: افسح له المجال ليأخذ نفسه وتركه على الأرض لفترة 15 دقيقة بعد إفاقته ليتخلل جسمه الدم بشكل جيد. الخطوة الرابعة: ارفع ساقيه لأعلى خطوتين عن الأرض لتساعد في تدفق الدم إلى مخه.

الخطوة الخامسة: تحسس رقبته بحثا عن نضج له إذا لم تشعر به، فسارع بالقيام بإنعاش القلب

من خلال الضغط عليه بكل يديك بقوة مرة تلو الأخرى.

الخطوة السادسة: يجب عليك أن تكون هادئا فذلك مهم جدا في مساعدة الحالة، ويجعل الأمور أسهل في إفاقته.

26 سبتمبر إرث وحياة

أ/ عبدالناصر المنتصر

لم نرث في هذه الأرض شيء؛ ورثنا الثورة والوحدة، ورثنا ثورة الـ 26 من سبتمبر التي اندلعت في العام 1962م.. لم يكن لنا في هذه الأرض سداً ووعوداً سوى هذه الثورة الخالدة التي أرسلت لنا أوتاد الحرية والكرامة والعزة والشهامة؛ فقد قضت على الإمامة بكل صلفها وجبروتها، استمرت الثورة ثمانية أعوام ضحى فيها أجدادنا بدمائهم الزكية الطاهرة؛ لتجعل من هذه الثورة مجدداً متليداً مخلداً في ضمائر أجيالنا المتلاحقة.

من لم يع أو يعرف أو يسمع عن ثورة الـ 26 من سبتمبر؛ فليسال من هو أكبر منه سناً ممن عاصر تلك الأحداث، عن تضحيات الجمهوريرون دفاعا عن هذه الثورة.. تامل في الماضي ونقرأ الفاتحة لأرواح شهداء الثورة الخالدة.

وما أدراك ما الشتاء!

الشتاء هو فصل يعطي ولا يأخذ تزهّر الطبيعة من حيات المطر التي تلامس الأرض، ويسعد الناس بالمطر.. في الشتاء أتذكر الحب الشتائي، وأقوم بالنوسل إلى حيات المطر أن تمطر في المكان الذي أتت فيه لتذكرك بي.. في الشتاء عندما تنهمر الأمطار ترتبك الشوارع وتغلق المتاجر، الكل يسرع إلى ماوى، أحكمت الأبواب والنوافذ واجتمعت الأسرة في دفاة عجيبة.. في الشتاء تحي حيات المطر قلبي الذي ذبل من جفاف الخريف. في الشتاء تحرك الرياح الستائر في غرفتي أشعر يا أحبابي بأنني أريد البكاء في أحضانكم، على أوراقي، على دفاة لقاءاتنا معًا.. في الشتاء يحلو البكاء وسط حيات المطر الباردة في ليالي الشتاء القارسة وأغزل منها المطر المنهمر كأنه سيل لا يتنهي.

من أجل الأحاسيس التي تشعر بها في الشتاء هو سماع صوت الأمطار وهي تتساقط في النوافذ والشرفات كثيفة أن تيقظ في داخلنا بعض الذكريات الدافئة مع بعض الأحباب المسافرين، الرحيلن. من اللحظات الممتعة في صباح الشتاء تشرق الشمس الدافئة لترسل أشعتها الخافتة على الناس والشوارع تعطيهم الدفاة والجمال والبهجة.. وتكرتي التنظت حيات المطر الباردة في ليالي الشتاء القارسة وأغزل منها عقداً يلتف حول عنقي سجده يذوب من حرارة قلبي.. الشتاء فقط يكون صقيعاً على من لا يملك الذكريات الراتعة.

من يعرف الشتاء مثلما أعرفه جيداً لا يمكنه أن يحزن.. أيتها الحياة لا تبخلي كالسعادة، بل كوني معطاءة كالشتاء.. الرجاء ألا ترتكي قلبي وحيدن لافتراس برد الشتاء كن منصفاً حتى في الغياب.. عندما يتساقط المطر في ليل الشتاء فإنه يسعد بولس الصدور وأحقاد القلوب.. الصمت في حرم حيات المطر جمال.

نسيم الشتاء يتسلل بجرأة

أ/ مروى الأدم

وتَمَرَّ أصابعك على معطف الشتاء، تارة تدفئه وتارة تلغنه، ومَرَات تقول متى اللقَاءُ وتودعه شيئاً من الغضب، تَمَرِّقه.. تريمه.. وتحضنه كما الوِساء، تحمله كطفل تائه.. تراقبه.. تحكي له قصصاً من الخيال، وتغلق خلفك الباب عليه ويوماً جَميلاً تَمَتَّنى له وتحمل أسفارك بعيداً عنه، وتقول متى اللقَاءُ وتبقى وحيداً.

وتَمَرَّ أصابعك.. لا مَدَّ ولا جزر.. ولا رياح تضرب شباكك بموعِد الحبِّ في وضع النِّهَار.. تركزن نوحه.. تغار عليه تقاسمه ما عشته من دون اللقَاءِ نعم لا.. لا.. لقا.. واتحسِن وجهي هل أنا على قيد الحياة؟ نعم أراك.. ها أتت هنا بين النجوم.. بين المِجَرَاتِ والدُّرَّات.. أمشي نوحك خطوة.. وخطوة للوراء.. أتَنَسُّ برسمه.. قلبي يكاد يَخْتَنق.. وأسأل نفسي: هل تخنق القلوب من دون اللقَاءِ؟ تَقَبَّلِ الرِّمَالِ خُطواتي.. وما زلت لا أراك.. وأسأل قلبي.. أين اللقَاءُ؟ أتبع قلبي ويدلِّني إليك.. وطيفك بعيد كما كنا قبل الفراق.

وتَمَرَّ أصابعك.. ها أنا على قيد الحياة.. أمشي نوحك ببطء وتثقل خطاي، وأضفادك كَثَلت قلبي.. جسدي وحتى الشِّريان.. أَقَفَدَ أنفاسي.. أتعب.. أسقط أرضاً كما لو أَنَّهُ كِلْبِي الرِّمَال.. أبكي مكاني.. جسدي وأثر الرِّمَالِ وأثر على ما كان.. أرسَمَ حِمْيَاقَ بقِطعة الخشب المرمِيةَ أمامي.. فنتبَسَم لي وأرسمك كما القمر في بدر التَّمَام.. ويضيء وجهك عتمة قلبي.. حزني ويسري الدَّم في عروقي وأحيا من جديد.. وأجمع قواي وأقف من جديد.. ترشدني كلِّ الدُّرُوبِ إليك.. شجر الياسمين.. والبيلسان وذلك الطِّفْل الوحيد بجانب البحر.. وبتلات الأقصوان.. وأجدك.. وأحتفل بك من جديد.. وأدور حولك وكأنك كوني.. وطني وحلمي القريب.. نعم.. ها أنا أسمع صوت أنفاسك.. أنحر لأجلك النجوم والغيوم احتفاءً بك.. وأدور فرحة بك كما العبد.. وأستجمع قواي وأنهب من جديد.. وأستمد قُوَّتِي منك من عنفوانك.. كبرياتك وناصية جينك العريض.. ونسير سوياً.. معاً من جديد وأملأ فراغ أصابعي منك جيِّاً.. ودفاً.. ومعك أخلق من جديد.

صحيفة سياسية إخبارية توعوية

أهات مواطن

واحتضار وطن لا يموت

أ/ تيسير الطبري

قلبي حزين، نفسي غاضبة، وروحي قلقة، عقلي يكاد ينفجر، عياني لا تكادان تصدقان ما تراهما من جنون وهستيريا أبناء الوطن.. وطني على حافة هاوية، آلاف السنوات من الحضارة تهدمها الحروب المتعاقبة والانقسام البيخضي! لا أحد بالضبط يعرف لماذا يحدث ما يحدث؟ لا أحد يفهم مغزى التصعيد مع موظفي اليمن، ونتيجة الغيب ومحصلة الانقسام العيئي؟ لا أحد يفهم من الفائز النهائي في مباراة كرة قدم يلعبها الساسة بجماحم الشعب؟

تتأنبن حالة بكاء دائم وأنا أتابع وطني يضع من على شاشات الفضائيات! لم تعد المهددات تنفخ، ولم يعد الكلام يجدي، ولم تعد الشكوى تساعد في الترويج عن النفس.. شعب يتضور جوعاً، شباب يضيع، اقتصاد وطني يتساقط ويتهاور، ملايين من البسطاء في حالة من الهلع والقلق والاكتئاب.

وطنِي يحتضر يا أصدقائي، وأنا عاجز، غير قادر على إيجاد الدواء الشافي، ولا الطبيب المعافي، ولا أنبوب الأوكسجين الأخير! وطني يحتضر يا أصدقائي، والبعض ما زال يقول إن هذه هي الأمور الطبيعية لفترة انتقالية؟! أي ثورة وأي انتقال بأي ثمن فادح ندفعه من دمائنا وأعضابنا وأرزاقنا؟!

إنه جزء من وطن مرفوع من الخدمة بشكل مؤقت ويضئ عليه أن يدخل في طريق «الباب اللبي يروح ما يرجع» المخيفة! وطني يحضُر يا أصدقائي، بعد أن قرر له جهلاء من الساسة أن ينتحر بشكل طوعي!

هل يمكن أن يصاب جبل بأكمله بحالة من الرغبة الشديدة في تدمير الذات وتدمير الوطن دون أي عائد منطقي أو جائزة تذكر؟ هل يمكن أن يصل بهم الفشل في الإدارة إلى الحد الذي تكاد لا نرى فيه ما تبصره أعيننا وتسمعه أذانتنا وتعتقه عقولنا؟ هل أوصالنا العُمى السياسي، والصمم الوطني، والحرس القلبي إلى هذا الجنون؟

وطنِي يحتضر يا أصدقائي، بعدما قتلني اليأس ولم يعد أمامي سوى السجود في تذلل إلى الله داعياً خالق الخلق، وينقد وطنًا من نخبته، ومعارضته، وأعدائه.. اللهم آمين، أنت قادر على كل شيء يا رب العالمين

طبخة الموسم!

أ/أمين صادق

خلف هذه الكواليس تدور ألف حكاية، وخلف الصمت المطبق تستعد وتعد الأطراف السياسية في اليمن لطبخة الموسم التي ستأتي بمثابة مفاجأة.

وفي هذا التوقيت بالذات يعيش الشعب اليمني لحظات ترقب حرجة لم يعد ينفخ معه الخداع ولا يجدي التماطل، وأن الحل والكرّة والملعب في أيدي الجميع ويستعد حكم النزلال لإطلاق صافرة، لا أحد يعلم هل ستكون صافرة البداية أم صافرة النهاية. أسئلة كثيرة تتبادر إلى أذهاننا لا إجابة لها ويظل الغموض يغطي على الساحة السياسية في ترقب مخيف.. من يحمي الحوثي؟ وما سر قوته؟ وما سر فرض شروطه بكل هذه التفتة؟ مليشيات لا يمكن أن يكون وجود اللوطن في ظل تواجدها، يدافع عنها الشرق والغرب وهم يعملون ويدركون أن وجودها بمثابة كارثة لهذا الوطن ومستتقع مخيف ينتظر مستقبل اليمن.

هدنة غير معلنة وشروط غير مقبولة ومفاوضات ليست عادلة ومنصفة لهذا الشعب. الحوثي يخترق الهدنة ويفرض شروطه ويهدد ويتوعد دون أي ردع.. ومجلس رئاسي يتصدر المشهد بصمت مرعب لا نعرف أن وراء هذا الصمت قوة وانتصارا أم ضعفا وضغط يختر قواه.. نحن عالقون بين شكوكنا وتوقعاتنا وأمالنا وطموحاتنا نرتقب لحظة النصر التي سيفرح بها الشعب اليمني. كمن يتمسك بقشة محاولا النجاة تنمسك بالمجلس الرئاسي الذي نطمح أن يكونوا يدا واحدة لإخراج الوطن من هذا المأزق.. الطبخة تحاك فوق نار هادئة وأسئلة كثيرة تنتظر لها إجابات!!!

تسوس الأسنان

ومراحلہ وأنواعه وأعراضه وعلاجه

حالة تكون فيها أجزاء من الأسنان مصابة بالتعفن الذي قد يتطور إلى ثقبو صغيرة أو كبيرة بشكل تدريجي.

تُشكّل تسوس الأسنان إحدى المشكلات الصحية الأكثر انتشارًا في مختلف أنحاء العالم، وهو منتشر بالدرجة الأولى بين الأطفال والمراهقين، إلا أن كل إنسان في فمه أسنان قد يُصاب بالتسوس، وفي حال عدم معالجة تسوس الأسنان فإن الثقبو قد تكبر وتوسع ممّا يُسبب آلامًا شديدة، والتهابات، وحتى فقدان أسنان ومضاعفات أخرى.

إن الإصابة على زيارة طبيب أسنان بشكل منتظم، وتطبيق الأنظمة على شكل دقيق، واستعمال خيط أسنان لتنظيف الأسنان بشكل منتظم ودائم هي طريقة الوقاية الأفضل لمنع التسوس وتعتّن الأسنان.

مراحل تسوس الأسنان

يحتوي تجويف الفم مثل أعضاء أخرى في الجسم على أنواع عديدة من الجراثيم المختلفة، وبعض هذه الجراثيم ينمو ويتكاثر في بيئة من الأغذية أو المشروبات المختلفة التي تحتوي على السكريات أو النشويات المطبوخة، والتي تُعرف أيضًا باسم الكربوهيدرات المخمرة.

عندما لا يتم إزالة هذه الكربوهيدرات عند تنظيف الأسنان تقوم الجراثيم بتحويلها إلى أحماض في غضون 20 دقيقة، فالجراثيم أو الأحماض أو جزئيات الطعام واللحاب تتحول إلى لويحة سنيّة والتي طبقة لزجة تغطي الأسنان.

عند وضع الحامض على اللسان على الأسنان يمكن استشعار هذه اللويحة السنيّة بعد ساعات قليلة فقط من تنظيف الأسنان، وتكون اللويحة السنيّة خشنة بعض الشيء في منطقة الأسنان والطواحين وخاصةً على طول خط اللثة. الطبقات التي تتكون في اللويحة السنيّة تُهاجم المعادن الموجودة في الطبقة الصلبة من السن والمسماة المينا، وهي الطبقة الخارجية التي تغطي السن، إن تآكل طبقة المينا في السن يؤدي إلى حدوث ثقبو صغيرة فيها وبالتالي تسوس الأسنان.

يحدث تآكل لأجزاء من طبقة المينا، وبذلك تُصبح الجراثيم والأحماض قادرة على الوصول إلى الطبقة الثانية من السن، والمسماة العاج وهي الطبقة الوسطى من السن، هذه الطبقة هي أكثر ليونة وأقل قدرة على مقاومة الأحماض من طبقة المينا.

وصول عملية تسوس السن إلى هذه النقطة، تزداد وتيرة وسرعة تعتّن السن تدريجيًا، وكلما استمر هذا الأمر تتقدم الجراثيم والأحماض في طريقها إلى داخل الطبقات التي يتكون منها السن، فهي تتقدم إلى داخل طبقة لبّ السنّ وهي الطبقة الداخلية من السن، مما يؤدي إلى انتفاخها وتهيجها.

تسوس الأسنان يصيب أيضًا العظمة التي تسند السنّ، في المراحل المتقدمة جدًا من التسوس يُعاني العصاب من آلام حادة ومن حساسية زائدة في الأسنان لدى القضم ومن أعراض أخرى.

الغصم قد يدافع عن مثل هذا التغلغل الجرثومي في داخله عن طريق إرسال خلايا دم بيضاء لمحاربة اليمين.

صحيفة سياسية إخبارية توعوية



الطالب إلى مدرسته أو العامل إلى عمله، إما إذا كانت العالم، ثمة عوامل عدة من شأنها زيادة خطر الإصابة بالتسوس أو تطور حالة من تعفن الأسنان والتي تشعل ما يأتي:
“أسنان غير نظيفة: عدم تنظيف الأسنان.. المياه المعدنية: إضافة الفلورايد إلى مياه الشرب تُساعد على تقليل انتشار التسوس بين الناس؛ لأنّ هذه المعادن تقّي من الأسنان الأخرى.

رغم أنّ هذه البنية تساعد كثيرًا في مضغ الطعام، إلا أنّها تشكل أيضًا مرتعًا ممتازًا لتكدس بقايا الطعام، كما أنّ تنظيف هذه الأضراس أكثر صعوبة من تنظيف الأسنان الأمامية التي هي أكثر ملامسة ومن السهل الوصول إليها.

نتيجة لذلك تتكون اللويحة السنية بسهولة وسرعة أكبر في الأضراس الطاحنة، حيث تترعغ الجراثيم وتنتج الأحماض التي تقتل طبقة المينا.

أنواع التسوس

طبيب الأسنان يمكنه أيضًا تحديد أنواع التسوس، وهي ثلاثة كالآتي:
1. تسوس الأسنان على سطح السن: هذا النوع يصيب السطح الخارجي للسنّ حيث تستطيع الجراثيم البقاء لوقت طويل، بينما تهاجم الأحماض طبقة المينا يظهر غالبًا على الجانب الخارجي من السن أي الذي باتجاه الخدّ في الخط القريب من اللثة، وهذا النوع يُمكن الوقاية منه ومعالجته بسهولة إلا إذا ظهر في مناطق بين الأسنان.

2. تسوس أسنان الطواحين: تسوس الأسنان من هذا النوع يهاجم الفجوات والتفتحات في الأسنان الطاحنة على سطح الجزء الماضغ، وهذا النوع قد يتطور بشكل سريع إذا لم نهتم بنظافة الفم والأسنان، أو إذا لم نعالج تسوس الأسنان بشكل فوري لدى ظهوره.

3. تسوس أسنان من جذر السن: تسوس الأسنان من هذا النوع يظهر في منطقة جذر السنّ وهو منتشر بالأساس عند الأشخاص الذين يعانون من تراجع اللثة.
الأعراض الأولية لتطور تسوس الأسنان تختلف من حالة إلى أخرى، وهي تتعلق بدرجة التسوس وموقعه، فالتسوس في بدايته قد لا يكون ملاحظًا بأية أعراض أو علامات، لكن كلما اشتد التسوس فقد تظهر أعراض مختلفة، منها الآتي:
“آلام الأسنان، حساسية الأسنان، آلم خفيفة أو حادة عند تناول أطعمة ساخنة أو باردة أو مشروبات محلّاة، ثقبو أسنان يمكن ملاحظتها بالعين، ألم عند قضم الطعام، ظهور قيح حول السنّ”

أعراض تسوس الأسنان

تسوس الأسنان منتشر بشكل جدًّا إلى درجة أنّ كثيرين من الناس لا يتعاملون معه بالجدية المناسبة، فمن الشائع مثلًا عدم الاهتمام بإصابة الأطفال بالتسوس في الأسنان البنية، إلا أنّ تسوس الأسنان قد يؤدي إلى مضاعفات وتعقيدات خطيرة وبعيدة المدى، حتى لدى الأطفال الذين لم تنبت أسنانهم الثابتة بعد، ومن بين هذه المضاعفات:
“أوجاع.. خُراج في الأسنان.. تساقط الأسنان.. السرطان: بعض علاجات مرض السرطان.

تسوس الأسنان منتشر بشكل جدًّا إلى درجة أنّ كثيرين من الناس لا يتعاملون معه بالجدية المناسبة، فمن الشائع مثلًا عدم الاهتمام بإصابة الأطفال بالتسوس في الأسنان البنية، إلا أنّ تسوس الأسنان قد يؤدي إلى مضاعفات وتعقيدات خطيرة وبعيدة المدى، حتى لدى الأطفال الذين لم تنبت أسانهم الثابتة بعد، ومن بين هذه المضاعفات:
“أوجاع.. خُراج في الأسنان.. تساقط الأسنان.. السرطان: بعض علاجات مرض السرطان.

تسوس الأسنان منتشر بشكل جدًّا إلى درجة أنّ كثيرين من الناس لا يتعاملون معه بالجدية المناسبة، فمن الشائع مثلًا عدم الاهتمام بإصابة الأطفال بالتسوس في الأسنان البنية، إلا أنّ تسوس الأسنان قد يؤدي إلى مضاعفات وتعقيدات خطيرة وبعيدة المدى، حتى لدى الأطفال الذين لم تنبت أسانهم الثابتة بعد، ومن بين هذه المضاعفات:
“أوجاع.. خُراج في الأسنان.. تساقط الأسنان.. السرطان: بعض علاجات مرض السرطان.

تسوس الأسنان منتشر بشكل جدًّا إلى مرحلة تكون فيها الأوجاع حادة جدًّا فإنّ هذا قد يعيق ممارسة الحياة اليومية بشكل طبيعي إلى درجة الحيلولة دون خروج



دينية

الاحد ٢٣ تشرين الاول ٢٠٢٢ م | ٢٧ ربيع الأول ١٤٤٤هـ

النصديح

صحيفة سياسية إخبارية توعوية

كيفية محبة الله ورسوله

د/ محمد المغربي

أصل العبادة محبة الله، بل أفرادها المحبة، وأن يكون الحب كله لله، فلا يحب معه سواه، وإنما يحب لأجله وفيه كما نحب أنبياءه ورسله وملائكته، فمحبتنا له من تمام محبته وليست محبة معه، كمحبة من يتخذ من دون الله أناداءً لغيره كحبه.. وإذ إذا كانت المحبة له هي حقيقة عبوديته ورسرها فهي إنما تتحقق باتباع أمره واجتناب نهيهِ، فعند اتباع الأمر واجتناب النهي تتبين حقيقة العبودية والمحبة؛ ولهذا جعل تعالى اتباع محبة الله لازماً لدعاها فقال تعالى: ﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ﴾ آل عمران: ٣١، فجعل اتباع رسوله مشروطاً بمحبتهم لله لشرطاً لمحبة الله لهم، ووجود المشروط متتبع بدون وجود شرطه، وتحققه بتحقيقه، فعلم انتفاء المحبة عند انتفاء المتابعة، فانتفاء محبتهم لله لازماً لانتفاء المتابعة، وانتفاء المتابعة ملزوم لانتفاء محبة الله لهم، فيستحيل إذا ثبوت محبتهم له وثبوت محبة الله لهم بدون المتابعة لرسوله صلى الله عليه وسلم.

هناك خصال بارزة، الأولى: بينك وبين الله عز وجل وهي: (أن يكون الله ورسوله أحب إليه مما سواهما) والكلام في محبة الله والرسول صلوات الله وسلامه عليه ينحصر في أمرين وثالثهما هو الثمرة.
أما الأمر الأول: كل محبة من العبد لها سبب، وهذا السبب إما أن يكون دينوياً محضاً، أو خروياً محضاً أو جامعاً بين الدنيا والآخرة؛ ولكن محبة الله عز وجل جمعت هذه الثلاثة الأسباب، فمحبة الله تكون لسبب ديني محض وهو: نجاتك في الدنيا والآخرة، وتكون لسبب دينوي محض فلا سعادة في الحياة إلا بطاعة الله، ولست أرى السعادة جمع مال، ولكن التقى هو السعيد وتكون جامعة بينهما بما ذكرنا.
أما محبة الله فإن الأسباب كلها تهيات من أجلها، فلو أن إنساناً أحب والده لتعظيم إحسانه وجليل بده عليه وكريم امتنائه، وكيف بالله جل وعلا الذي ما من طرفة عين إلا وأنت ترفل في نعمة منه لا يعلمها إلا هو سبحانه وتعالى؟ إن كانت المحبة لإحسان فأين أنت من نعم إحسان الله؟ وإن كانت المحبة للنعم فأين أنت من نعم الله؟ وإن كانت المحبة لدفع النقم فأين أنت من النقم التي دفعها الله؟ تفكر وتدبر لو أنك في يوم من الأيام قد شافت بك السبل وتحسرت عليك الأسباب في دين أو كربة أو هم من هذا الدنيا أو من غيرها فاحتجت إلى من يعينك ويساعدك، وإذا برجل وفي يدنوك منك في تلك الساعة العصبية فمد لك يد المساعدة، وأعطاك ما تحتاجه، لو أن عبداً فعل لك نكراً معروفاً، وأضاحك تحدث لمحبة الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم فقد وفقه

ل طريق من طرق الجنة، فما أحب عبد رسول الله صلى الله عليه وسله إلا تعطش لسنته وتلهف لاتباع أثره، ومحبة الرسول صلى الله عليه وسلم وطاعته واتباعه هي الطريق الوحيد إلى الجنان والفوز بالرضوان؛ ولذلك إن الله أقفل كل السبل المقضية إليه إلا سبباً واحداً وهو الطريق الذي اختاره لنبيه صلى الله عليه وسلم، وقد أشار الله عز وجل إلى هذا المعنى في قوله: «وَأَنْ هَذَا صِرَاطِي سَبِيلِي لَكُمْ وَصَاحِكُمْ بِهِ تَلَكَّمْتُمْ تَتَّقُونَ»، الأنعام:153، إذا أردت أن تعرف مقدار محبة العبد لرسول الله صلى الله عليه وسلم، فانظر إلى حرصه على السنة علماً وعملاً ودعوةً وتطبيقاً؛ ولذلك اصبح الناس في محبة رسول الله صلى الله عليه وسلم هم العاملون بالسنة والداعون إلى الله؛ وهل ذكرت فضله تبارك الله رب العالمين؟ أحتي في الله! ليس هناك محبة أصدق من محبة الله عز وجل، وليس هناك أحد يحب على الحقيقة كمحبة العبد لربه، ومهما أحببت شيئاً فأنت مغال فيه إلا الله تبارك الله رب العالمين، فإنك مهما أحببتهم وأجللتهم، ومهما أعظمتهم وأكبرتهم، فأنت المقصر في حقه سبحانه وتعالى.

محبة الله عز وجل لها أمارات ولها دلائل وعلامات، ومن أسخن من عبر عن تلك المحبة أحد العلماء بقوله: (تحصل محبة الله بفعل واجباته وترك مخالفته، فإذا تهيأ للعبد ذلك كان محباً لله) إذا اجتمعت الخصلتان في العبد -فعل فرائض الله وترك محارم الله- فهو حبيب الله عز وجل.

(يستدل على محبة العبد لله بتوفيق الله عز وجل للعبد لطاعته) وبمقدار ما يقصر العبد في الواجبات وبمقدار ما يقع في فعل المحارم والمنكرات كلما كان ذلك نقصاناً في محبته لله عز وجل، ولذلك ما استقرت محبة الله في قلب عبد إلا وجدته أنشط ما يكون لفعل عز وجل، وأبعد ما يكون عن حدود الله ومحارم أمر من عز وجل، فمن أحب الله انظر في كل لحظة من أحواله حتى يليب ذلك الأمر، وانظر في كل لحظة من لحظاته نبهاً من النواهي حتى يتقرب إلى الله عز وجل في ترك ذلك المنهي.

لذلك دلائل محبة الله في هذين الأمرين، وفي تحقيق هاتين الخصلتين: فعل فرائض الله وترك محارم الله، وكلما وفق الإنسان أمام فرض من فرائض الله أو محارم من حدود الله فليعلم أنه ممتحن في محبة الله عز وجل.

أما محبة الرسول صلى الله عليه وسلم فهي -بعد

محبة الله- أشرف مأمول وأعظم محصول، من وفقه الله لمحبة الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم فقد وفقه

المعاملات المالية وتقسيماتها على ضوء الشريعة

د/ محمد محمود

الأيوب التي تتسجم معه، ويهدأ خلص من تكلف وضع وإن وجدت فقوية من مؤلفي الحنفية على رأسهم محمد بن الحسن الشيباني في كتابه الجامع الصغير، فقد حاولوا إيجاد مناسبات لهذا الترتيب فإجاب طبيعية ومقولة أحياناً، ومتكلمة أحياناً أخرى، وقرينة المأخذ حينا، وبعيدته حيناً آخر.. ولعل هذا هو ما حدا بالبعض إلى اتهام الفقه الإسلامي بعدم مراعاة فكرة معينة في التقديم والتأخير بين أبواب الفقه الإسلامي.

ويعتبر العلامة محمد الغرناطي المالكي في كتابه المعروف (قوانين الأحكام الشرعية)، هو رائد نظرية

التقسيم الاصطلاحي؛ فقد قسم الفقه تقسيماً موضوعياً إلى قسمين: العبادات، والمعاملات؛ وضمن كل قسم: عشرة كتب، وكل كتاب: عشرة أبواب، فانحصر الفقه عنده في عشرين كتاباً، وماثي باب.

يقول الدكتور عبد الوهاب سليمان: (بهذا التقسيم الواسع الذي أعطاه فحمة في التنظيم استطاع أن يبتكر كتباً جديدة وليست أبواباً في التقسيم مكنته أن يضم كل موضوع إلى ما يجانسُه، ويضع تحت عنوان كل كتاب

ل طريق من طرق الجنة، فما أحب عبد رسول الله صلى

الله عليه وسله إلا تعطش لسنته وتلهف لاتباع أثره، ومحبة الرسول صلى الله عليه وسلم وطاعته واتباعه هي الطريق الوحيد إلى الجنان والفوز بالرضوان؛ ولذلك إن الله أقفل كل السبل المقضية إليه إلا سبباً واحداً وهو الطريق الذي اختاره لنبيه صلى الله عليه وسلم، وقد أشار الله عز وجل إلى هذا المعنى في قوله: «وَأَنْ هَذَا صِرَاطِي سَبِيلِي لَكُمْ وَصَاحِكُمْ بِهِ تَلَكَّمْتُمْ تَتَّقُونَ»، الأنعام:153، إذا أردت أن تعرف مقدار محبة العبد لرسول الله صلى الله عليه وسلم، فانظر إلى حرصه على السنة علماً وعملاً ودعوةً وتطبيقاً؛ ولذلك اصبح الناس في محبة رسول الله صلى الله عليه وسلم هم العاملون بالسنة والداعون إلى الله؛ وهل ذكرت فضله تبارك الله رب العالمين؟ أحتي في الله! ليس هناك محبة أصدق من محبة الله عز وجل، وليس هناك أحد يحب على الحقيقة كمحبة العبد لربه، ومهما أحببت شيئاً فأنت مغال فيه إلا الله تبارك الله رب العالمين، فإنك مهما أحببتهم وأجللتهم، ومهما أعظمتهم وأكبرتهم، فأنت المقصر في حقه سبحانه وتعالى.

محبة الله عز وجل لها أمارات ولها دلائل وعلامات، ومن أسخن من عبر عن تلك المحبة أحد العلماء بقوله: (تحصل محبة الله بفعل واجباته وترك مخالفته، فإذا تهيأ للعبد ذلك كان محباً لله) إذا اجتمعت الخصلتان في العبد -فعل فرائض الله وترك محارم الله- فهو حبيب الله عز وجل.

حبيب رسول الله صلى الله عليه وسلم ما توصاً إلا وتذكر كيف كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتوضأ، ولا مد كفه بالماء ولا أدرأها على عضو إلا وهو كأنه يلاحظ رسول الله صلى الله عليه وسلم أمامه يتوضأ كوضوئه ويغسل كغسله، حتى إذا دنا من صلاته وعبادته تذكر هدي المصطفى صلى الله عليه وسلم في قيامه في قرأته في ركوعه في سجوده في دعائه فأخذ يحدوه ويفتني أثره حدو التذة بالقذة، والله إنه لتوفيق للعبد إذا أراد الله له خيري الدنيا والآخرة أن يلهمه محبة هذا النبي الكريم صلى الله عليه وسلم.

حتى إذا أصاب الإنسان هذه الخصلة الكريمة وهي محبة الله ورسوله صلى الله عليه وسلم، جاءت الثمرة المباركة، فصار لا يسمي ويصبح إلا وقلبه معلق بالله، يقوم لله، ويقعد لله، ويتكلم لله، يراقب الله في حركاته في سكنوته في أنفاسه في كلماته، ويتروم كل شيء فيه محبة الله حتى إذا بلغ إلى هذا المقام الشريف وهذا الوجه المنيف وأصاب محبة الله عز وجل، وأصاب رضوان الله سبحانه وتعالى، عندها تأتي الثمرة الثانية التي هي ثمرة محبة الله عز وجل، فما أحب مؤمن ربه إلا لتعلق بالله في كل شيء يفعله ويقوله، ولذلك أمر القاضي الحافظ ابن دقيق العيد: أنه قضى في قضية

دينية

قيمنا الأخلاقية

د/ عمر علي

منظومة القيم الاخلاقية والتي تتمثل في التربية الأخلاقية التي تعتبر الأساس المتين لاستدامة الشعوب ولها دور بارز في بناء الشخصية الوطنية للشباب المعترز بدينية وهويته العربية الأصيلة وفيها النبيلة وإرثها الحضاري المميز، ولذلك تصافرت النصوص الشرعية في الصّٰ على حسن الأخلاق والتأكيد عليها والتمسك بها لأن الأخلاق أساس بناء الأمم والشعوب، وقال نبينا محمد صلى الله عليه وسلم« إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق» وقال الله سبحانه وتعالى في مدح الرسول الكريم « وإِنَّكَ لَعَلَىٰ خَلْقٍ عَظِيمٍ».

فإذا كان بناء المجتمع والقيم الوطنية لا تقوم إلا في بيئة ديمقراطية وطنية فاعلة مبنية على التسامح والمحبة ونبذ الأخلاق والعدالة والمساواة وتغليب المصلحة العامة على المصلحة الخاصة، فإن دور الجامعات والمؤسسات التربوية لها الدور الأساس والفعال في تجسيد هذه المبادئ من خلال تطوير النهج الدراسية السليمة من الولادات القيمة، وفي مقدمتها مناهج التربية الأخلاقية في إبراز المواطنة الصالحة، والتخلي بالأخلاق الحميدة والسلوكيات الإيجابية من خلال تعزيز مفهوم المواطنة الصالحة والالتناء الحقيقي للوطن، وتوجيه الأنشطة المنهجية واللامنهجية التي تعزز قيم الأخلاق النبيلة وتجدرها لدى الأجيال، فالمتعار الحقيقي للمواطنة هو الالتناء للوطن الذي يجعله حصينا في مواجهة الإخطار والتحديات، ويحول دون اختراق القوى الطامعة بالمجتمع، ويكون الالتناء بالعمل الصادق الدؤوب في خدمة الوطن والتضحية في سبيله، ويتجسد ذلك الالتناء سلوكا وممارسة للعديد من المعايير وفي مقدمتها تعزيز الهوية الوطنية والتمسك بالدستور والحفاظ على سيادة الوطن واستقلاله والاعتزاز به، والحفاظ عليه والعمل على رفعتِه، وتغليب المصلحة العامة على المصلحة الخاصة، واحترام سيادة القانون والعدالة والانصاف.

من هنا يجب علينا جميعا أن نعتبر القيم الوطنية وهويتنا هدفا ساميا نعمل جميعاً من أجله معتمدين في ذلك على ديننا الإسلامي الحنيف دين المحبة والسلام، والسياسة الحكيمة سياسة الاعتدال والوسطية والسلام التي تقوم على نشر المحبة والاحترام بين أبناء الوطن الواحد، وجعل لغة التسامح والحوار الهادف الإيجابي وقيمتا وعاداتنا العربية الرفيعة عنوان وحدتنا الوطنية والمواطنة الصالحة التي تحصر على التجمع بين الصوف وتنبذ الفرقة والفتنة وتساعد على ترسيخ الأمن والاستقرار والمحافظة على مكتسبات الوطن من المواقفين لأعمال الرحمن.

يقول تعالى: **﴿قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِنُ تَرْضَوْنََهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِي فَتَرْتَفِئُوا حَتَّىٰ تَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرٍ﴾** اللهم إنا نسألك بأنك أنت الله لا إله إلا أنت أن ترزقنا حلالة لا مرارة بعدها، وإيماناً لا كفر بعده، وسعادة لا شقاء بعدها، ورحمة لا عذاب بعدها، إنك ولي ذلك والقادر عليه، وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، وصلّى الله وسلّم وبارك على نبينا محمد.

الاحد ٢٣ تشرين الاول ٢٠٢٢ م | ٢٧ ربيع الأول ١٤٤٤هـ

النصديح

صحيفة سياسية إخبارية توعوية

العصبية والعنصرية من صفات الجاهلية

خصال الشر التي لا بد أن تنتبه لها، حتى يتعافى منها المجتمع بقدر المستطاع، أما القضاء عليها بالكلية فهو أمر عسير، وقد نبه على ذلك نبينا الكريم صلى الله عليه وسلم حيث قال: **« أُرِيعَ فِي أُمَّتِي مِنْ أَمْرِ الْجَاهِلِيَّةِ لَا يَتَرَكُونَهُ: الْفَخْرُ بِالْأَخْصَابِ، وَالطُّغْرُ فِي الْأَنْسَابِ، وَالنَّشِيقَةُ بِالْجُثْمِ، وَابْتِئَاجَةُ (مِمْسَل)،** كل هذه صفات ذميمة، تنافي كمال الإيمان، وعلى الأمة تحجيمها، أو تقليها حتى لا تيرى سبب الأمة ووجده صفا.

وهناك أمور تساعد الإنسان على التخلص من العصبية والعنصرية تجعل بعضها فيما يلي:

- أن يوقن المسلم أن الناس خلقوا من أصل واحد، وأن الاضطفاء إنما جاء بالتفوق والقرب من الله جل جلاله، والإسلام ألخ كثيرٌ على أن لغةً جاء جميعاً يتحدرون من أصل واحد، وتكرر النداء في القرآن الكريم:

﴿إِنَّا بِنَايَ آدَمَ﴾
- فراءة سيرة الصحابة، وكيف أنهم في مدة وجيزة اتحدوا وفيهم العربي والفارسي والإفريقي وأصبحوا جميعاً سواسية في الحقوق والواجبات، وأصبحت سرايهم وغزواتهم يقودها الأكام، والأكثر حنكة بغض النظر عن لونه وجنسه.

- حردة الأمة أسمى وأغلى من الروابط الضيقة، فأنت جزء من كل، وعضو من جسم كبير مترامي الأطراف.

- حردة الأمة أسمى وأغلى من الروابط الضيقة، فأنت جزء من كل، وعضو من جسم كبير مترامي الأطراف.
- البشام أهلي وبغداد الهوى وأنا بالرقمستين وبالفسطاط اخواني وأينما ذكر اسم الله في بلد - عدت ذاك الحمى من صلب أوطاني

- أن ندرك من تجارب الآخرين أنهم لم يصلوا للتطور العظيم، والمدنية المتقدمة، إلا بعد أن تمكنوا من بناء الوحدة عندهم على أسس متينة، تجاوزت العرق، والقبيلة، والوجهة إلى الوطن الجامع، والهدف النافع.

- التأكيد على أن التفاضل بين الناس في الدنيا لا يكون إلا لما يبذلون من جهد عملي وخلقى وروحي يفيد الناس، ولا دخل للجنس أو اللون أو العرق أو السلالة في إنزال الناس منازلهم.

لم يكتب الإسلام بالحديث عن المساواة والأخوة الجامعة، بل وضع القوانين والتشريعات التي تصون الكرامة الإنسانية وتحفظ حقوق الضعفاء، فأوجب الزكاة رعاية لحق الفقراء والمساكين وأصحاب الحاجات، ووصى باليتيم حتى لا يشعر بالحرامان والبجور، وأكرم منزلة المرأة ورفع شأنها ورد كرامتها، وفتح الباب أمام تحرير العبيد والترغيب فيه وجعل كفارات كثيرة منتظلة لعنت العبيد.

وطبعا لا يكفي أن تُعلن الحقوق، بل يجب أن تكون هناك جهات تقوم على حراستها وتنفيذها ومراقبة أي خروقات ممكنة، وهذه مهمة

دولة الأمور والعقلاء والوجهاء في كل بلد، يسوس الناس بها، ويأخذ بأيديهم إلى الاتحاد والوحدة.

العلاقة بين القلب والعقل

مِنْ حَوْكٍ).

5- ويوصله مركز الوعي في الإنسان فيقول: (وَإِذْهُ تَنْزِيلَ رَبِّ الْعَالَمِينَ، بَرَزَ بِهِ الرُّوحُ الْأَمِينُ عَلَىٰ قَلْبِكَ لِتَكُونَ مِنَ الْمُنذِرِينَ، لِيَسْمَعَ غَرْبِي مِّنْ مَّيْمَنِ).

6- ويوصله مركز الذوق، فيقول: (وَإِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَإِذَا ذُكِرَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ) فالقلوب كما تستمت: تفرح وتستبشر.

والقلب أخيراً في نظر القرآن الكريم يمثل

بانضمامه إلى العصف والبصر؛ الخصائص الإنسانية للقلب مع السمع والبصر، والسمع والبصر هما مدخلا الإدراك والتعقل؛ فيقول الله جل شأنه: (أَفَرَأَيْتَ مَن يَتَّخِذُ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَصْلَهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَحَمَّعَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَمَنَّا الْقَلْبَ يَتَّخِذُ عَشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مَن يَٰعَبْدَ اللَّهِ أَفَلَا تَتَذَكَّرُونَ)؛ أي أن مثل هذا الذبح اتبع هواه

وسجل منه إليها يعبد، وألقف عليه قلبه، وعطل عليه وجهه وبصره، يستحيل عليه أن يصل إلى هداية الله، وليس هناك في الوجود عدا الله من يمكنه منها؛ لأن منافق الإنسانية لديه سدت جميعها؛ وهكذا يكاد يكون القلب في تقدير القرآن له أن ينظر إليه على أنه هو المركز الذي تفرع منه وتنتهي إليه شرابين الإنسانية، كما يقول: (مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِّنْ قَلْبَيْنِ فِي حَوْفِهِ).

4- ويوصله مركز الإحساس، فيقول: (وَأَلَّفَ بَيْنَ فُلُوبِهِمْ لَوْ أَنفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَّا أَلَّفْتُ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ)، فالقلب مكان الإيمان والكفر، كما يقول: (وَإِنَّمَا تَطَّوَّرَتْ إِلَىٰ صِغِ شَائِنَةٍ مِّنْ تَمْثِيلِ الْجَانِ، وتضريد لأمر، وهنك للأعراض، ونها نحن اليوم نعاين أسوأ مظاهر التضعضع، فإنها لا تجد حرجاً في تحويل سوء الفهم البسيط إلى حد يؤزم الضمة بين فئرتين شقيقتن، وتبرير أشكال العدوان بخباب شاعة يهدر الم الكرامة، ويُجرّد أمة أخرجت للناس!

إن العصبية والعنصرية من صفات أهل الجاهلية التي نهى عنها الإسلام وحاربها، وهي في وقتنا الحاضر تلازم الشعوب المتخلفة، والدول الممرزة، وهي انعكاس لتشوهات التربية العقيمة، ومظهر من مظاهر الأمراض الاجتماعية، التي تذتر بالعواقب وخيمة، والنتائج الخطيرة على تماسك المجتمع وحدته، وفي تجاهل أسبابها ومسيباتها أو التساهل مع تعاطيها محفز لازلاق المجتمع نحو التناحر فيما بينه، وبالتالي يصبح مجتمعاً مفرقاً يسهل افتراسه.

إن الفخر بالأحساب والعادات، والطعن بالأنساب، والتناثر بالألقاب؛ والعنصرية المناطقية والمذهبية والطبقية للون أو السلالة أو لجنس أو للغة أو للبلد، كل ذلك ريس من عمل الشيطان.

لقد جاء الإسلام ليضاهي بسوي بين الناس، وكان نداؤه قويا مرزلاً، بإلغاء الفوارق الطبقيّة، والقضاء على العنصرية، فمجمع الإسلام الأول تساوّت فيه الكفاف حتى قال عبد الرحمن ابن عوف: «أبو بكر سيدنا وأعتق سيدنا» (يعني بلال).

وقد بين الله تعالى بالإسلام، فأخرجنا به من الظلمات إلى النور، ومن الجور إلى العدل، ومن المعتقدات الفاسدة الي العقيدة الصحيحة، ومن العادات الرذيلة إلى الأخلاق الحسنة الكريمة؛ فقد كانت الأمم متناثرة، والقبائل متناحرة، والمجتمعات متشرذمة؛ وجاء الإسلام بشريعته العظيمة، ومبادئه السمحة وقيمه الإنسانية، ففرس في الناس وشيجة الدين وأصرة الإيمان؛ لتكون هي الرابطة التي تجتمع عليها الأمة ويميز به بين أفرادها ويسمو بعضهم فوق بعض بالتفوق فقط.

وقد بين النبي الكريم صلى الله عليه وسلم خطورة العصبية ودعوى الجاهلية، وحذر منها تحذيراً شديداً، من استوعبه لن يكون عنصرياً أبداً، فقد قال: **«لَيْسَ مِنَّا مَن دَعَا إِلَىٰ عَصِيْبَةٍ وَلَيْسَ مِنَّا مَن قَاتَلَ عَلَىٰ عَصِيْبَةٍ وَلَيْسَ مِنَّا مَن حَاتَ عَلَىٰ عَصِيْبَةٍ**» (رواه أبو داود)، وقال أيضا **«: مَنْ قَبِلَ تَحَتَّ رَأْيُهُ عِمِّيَّ دَعْوَىٰ عَصِيْبَةٍ أَوْ يَنْصُرُ عَصِيْبَةً فَهَلَّتْ جَاهِلِيَّتُهُ»**(عند مسلم). بل أمر على العصبية، حتى على الأمة ألا تقبل في وسطها من يدعو للعنصرية والعصبية، حتى لا يكون أثره سلباً على الأمة، وتجد دعوته أذنا صاغية، فيفسد إجماع الكلمة ويفتّ في عضد الوحدة؛ قال صلى الله عليه وسلم: **« من تعزى بعزاه الجاهلية فأعضوه ولا تكواه»** (عند النسائي وأحمد) أي اسعوهو كلاماً مستقبخاً يردهع عن غيرُه.

فالمجتمع المسلم عليه أن يظهر نفسه من دعاء العنصرية، وأصحاب النزعة اليهودية، وأن يكون المجتمع متماسكاً بشأ بضعه بعضاً، يسعى فيه كل فرد لرفعة المجتمع، وهم يدرك أن المسلمين تكافأ دماؤهم، ويسعى بذمتهم أدنتهم، ويجمع يدعى عن سواهم.

أبي الإسلام لا أب لي سواه

دعوا افتخروا بقبس أو بميم.

دعوا العجاليه، والنزعة العنصرية متأصلة في النفس البشرية، ومحاربتها، والتخليص منها تحتاج نفساً طويلاً وجهداً عظيماً، وهي من

بات من الصعب اليوم إدارة اختلاف فكري دون

استحضار خطاب الشماعة، وتمني، ليس فقط زوال الخصم، وإنما اقتلاع ذكره من سجل الوجود؛ وضَّع يكشف اتساع الخرق بين القيم والمواقف، وحاجة المنظومة المجتمعية إلى قبول التنوع والاختلاف كمبدأ أساسي للتواصل الإنساني.

شاهت إرادة الله تعالى أن تكون البشرية في سعياها الدنيوي متقلبة بين العطاء والبلاء، ومحكومة بسنة الموت التي تؤسس للحظة الانتقالية من الفناء إلى البقاء. وعندما يتأمل الإنسان تجليات الإرادة الإلهية فيما حوله، يوقن بأنه لن يشد عن غيره في التعرض لسنن الانتلاء ويختلف أنواعها، هذا اليقين يفرض الولا لمنظومة أخلاقية تعزز التماسك لا الفرقة، وتتيح للأفراد الشعور بقدر من العزاء والتحمل عند حدوث المكروه، من هذا المنطلق يكون جس الشماعة الذي يُبديه البعض تجاه بلاء الآخرين، صورة للعجز الذي يتطرق إلى الكيان الإنساني، فيوهمه أنه استثناء لا تنطبق عليه القاعدة.

لذا نبه النبي صلى الله عليه وسلم إلى المنحى الذي يتخذه البلاء، فيجعل الجميع عرضة لسهامه؛ يقول في الحديث الذي رواه الترمذي في سننه عن وائلة بن الأسقع: **«لا تُظهر الشماعة لأخيك، فيرحمه الله ويبتليك»**. يضح المقصد الإعلامي للشماعة بين المسلمين، وتغذية أسباب الفرقة والخصام، بتعلق الأمر بالأفعال المصاحبة لمباراة رياضية، أو منافسة فنية، أو تجربة سياسية، أو حتى صوابية فكري من عنده.

ولأن المقاربة الإعلامية تميل اليوم إلى حيث مال المتعضون، فإنها لا تجد حرجاً في تحويل سوء الفهم البسيط إلى حد يؤزم الضمة بين فئرتين شقيقتن، وتبرير أشكال العدوان بخباب شاعة يهدر الم الكرامة، ويُجرّد

^[1] من حَوْكٍ)

^[2] 5- ويوصله مركز الوعي في الإنسان فيقول: (وَإِذْهُ تَنْزِيلَ رَبِّ الْعَالَمِينَ، بَرَزَ بِهِ الرُّوحُ الْأَمِينُ عَلَىٰ قَلْبِكَ لِتَكُونَ مِنَ الْمُنذِرِينَ، لِيَسْمَعَ غَرْبِي مِّنْ مَّيْمَنِ)

^[3] 6- ويوصله مركز الذوق، فيقول: (وَإِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَإِذَا ذُكِرَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ) فالقلوب كما تستمت: تفرح وتستبشر

^[4] والقلب أخيراً في نظر القرآن الكريم يمثل بانضمامه إلى العصف والبصر؛ الخصائص الإنسانية للقلب مع السمع والبصر، والسمع والبصر هما مدخلا الإدراك والتعقل؛ فيقول الله جل شأنه: (أَفَرَأَيْتَ مَن يَتَّخِذُ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَصْلَهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَحَمَّعَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَمَنَّا الْقَلْبَ يَتَّخِذُ عَشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مَن يَٰعَبْدَ اللَّهِ أَفَلَا تَتَذَكَّرُونَ)؛ أي أن مثل هذا الذبح اتبع هواه وسجل منه إليها يعبد، وألقف عليه قلبه، وعطل عليه وجهه وبصره، يستحيل عليه أن يصل إلى هداية الله، وليس هناك في الوجود عدا الله من يمكنه منها؛ لأن منافق الإنسانية لديه سدت جميعها؛ وهكذا يكاد يكون القلب في تقدير القرآن له أن ينظر إليه على أنه هو المركز الذي تفرع منه وتنتهي إليه شرابين الإنسانية، كما يقول: (مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِّنْ قَلْبَيْنِ فِي حَوْفِهِ)

^[5] 4- ويوصله مركز الإحساس، فيقول: (وَأَلَّفَ بَيْنَ فُلُوبِهِمْ لَوْ أَنفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَّا أَلَّفْتُ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ)، فالقلب مكان الإيمان والكفر، كما يقول: (وَإِنَّمَا تَطَّوَّرَتْ إِلَىٰ صِغِ شَائِنَةٍ مِّنْ تَمْثِيلِ الْجَانِ، وتضريد لأمر، وهنك للأعراض، ونها نحن اليوم نعاين أسوأ مظاهر التضعضع، فإنها لا تجد حرجاً في تحويل سوء الفهم البسيط إلى حد يؤزم الضمة بين فئرتين شقيقتن، وتبرير أشكال العدوان بخباب شاعة يهدر الم الكرامة، ويُجرّد أمة أخرجت للناس!

الاتجاهات التكنولوجية نحو الميتافيرس والتحديات التي تواجهها



تُعد الـ NFT عنصرًا هامًا في قيام تكنولوجيا الميتافيرس، فالـ NFT كما نعلم هو رمز مميز يتم شراؤه ويبعه مقابل العملات المُشفرة، ولا يمكن استبداله بأي شيء، لأنه يُميز كل الأعمال الفنية الرقمية على الإنترنت. الأفتازر الخاصة بهم إضافة إلى أنهم يربحون المال داخل والميتافيرس هو عالم 3D يحتوي على رسوم وتصاميم فنية متنوعة، وكل ما يحتويه الميتافيرس يمكن تداوله كـ NFT ابتداءً من الأفاتار الخاص بك بكامل ملحقاته من ملابس وخلى وغيرهم انتهاءً بالعالم الواسع الذي يوفره لك الميتافيرس من أماكن وأراضٍ وعناصر تفاعلية واجمادة، يُقَدَّر الاقتصاد الافتراضي للسلع الافتراضية التي يشتريها اللاعبون داخل منصات الألعاب المختلفة بحوالي 100 مليار دولار غير شامل الـ NFTs، وقد يعطينا هذا الرقم فكرة عن مدى التوسع الذي سيشهده الاقتصاد الافتراضي مع توسع الميتافيرس وتداول الـ NFTs بداخله.

تُعد صفقة الفنان Yuga Labs صانع The Bored Ape Yacht Club أبيع حوالي 55,000 من أراضي الميتافيرس في شكل الـ NFTs إلى سوق المقارنات الافتراضي في لعبته الجديدة الـ Otherside، هي الأكبر حتى الآن؛ تساوي كل NFT تقريبًا 305 ApeCoins أو ما يُعادل 6,000، وتعادل الصفقة كلها تقريبًا ما يقارب الـ 305 مليون دولار، وقد يعطينا هذا الرقم فكرة عن مدى اهتمام المستثمرين بالميتافيرس.

في نوفمبر من العام الماضي، عقدت مجموعة Metaverse صفقة تساوي 2.43 مليون دولار مع منصة Decentraland للألعاب، وبعدها بأسبوع واحد قامت لعبة Atari بشراء أراضي في الميتافيرس الخاص بلعبة SandBox ويبلغ يساوي 4.3 مليون دولار، شركات الملابس والأحذية أيضًا مثل Nike و Ralph Lauren قد تعاونت مع منصات اجتماعية مثل Snap لتزويد خزائن ملابس الأفاتازر الخاصة بهم، ويتم التحكم في كل هذه التصاميم وبيعها وشراؤها كـ NFT، وقد باعت علامة Dolce & Gabbana التجارية مجموعة من تصميماتها كـ NFTs بحوالي 5.7 مليون دولار في أكتوبر 2021م. مثل مجموعة الـ BMW التي استخدمت هذه التقنية لتقليل تكليفي لمجميع ما سبق فيما يخص الـ NFT، يمكننا القول: أنها الرمز الذي سيحمله كل مكون موجود داخل الميتافيرس في المستقبل، وستكون هي أساس الاقتصاد الافتراضي في هذا العالم الواسع.

الاتجاهات الحالية نحو الميتافيرس Metaverse

من المتوقع أن تصل استثمارات الميتافيرس إلى 8 مليار دولار بحلول العام 2024م أي بعد عامين من الآن، لهذا، نجد أن الكثير من الشركات والبنصات المختلفة قد بدأت خطواتها الأولى للدخول إلى هذا العالم ودمجه مع أنشطتها، وقد بدأت شركات عدة بعقد عن عالم الألعاب مثل Meta (فيسبوك سابقًا) ونيفيديا (Nvidia) وغيرهم من الشركات، بتأسيس نسختهم الخاصة من الميتافيرس ودمج هذه التكنولوجيا مع العالم الحقيقي في جوانب الحياة المختلفة.

عالم الألعاب

كما ذكرنا سلفًا أن بداية الميتافيرس كانت مع الألعاب الرقمية، لهذا من الطبيعي أن تكون هي الرائدة في تبني

رياضة «تسلق الجبال» فن مغامرات بارز

التي نجحت في بلوغ قمة إفرست، وتُعد أول سيّدة في العالم تنجح في تسلُّق هذه القمّة الشهاقة.

الرياضية الفرنسية كاترين دوتلين: حيث قامت بتسلُّق جبال الألب الأوروبية، ومرتفعات الدرو في شمال جبال الألب السويسرية، وكذلك جبل إيجير، وجبال الكرك، وجراند جوراس، حتى تمكّنت من تسلُّق قمّة أمانبونا التي تعتبر من أعلى قمم العالم.

نصائح يجب مراعاتها خلال تسلق الجبال

تسلق الجبال هي هواية ممتعة وشعبية من الباحثين عن المغامرة في جميع أنحاء العالم، ومع ذلك، فإنها تأتي مع مخاطر حقيقية يجب تجنبها من خلال اتباع النصائح التالية:

-التدريب على تسلق الجبال: لا يجب التقليل من أهمية التدريب قبل تسلق الجبال، لذلك يجب التدريب مع مخاطر حقيقية يجب تجنبها من خلال اتباع النصائح التالية:

-الاعداد والتخطيط: يجب التخطيط المُسبق لعملية تسلق الجبال، ومعرفة مسارات الصعود، والوقت اللازم لذلك، وكم عدد الأيام المُراد قضائها في الجبال، وما هي شروط الأحمية أن توفر الدفء والجفاف لقدمي المتزلج.

الحبل: حيث يتراوح قطره بين 7.6 مم إلى أكثر من 10 مم، ويمكنك استخدام حبل واحد منفرد أو زوج من الحبال.

فأس الجليد: حيث يستخدم هذا الفأس للمساعدة على التسلُّق، ويُغرس في الجليد ويكون على شكل حرف T باللغة الإنجليزية، كما يُفضّل بعض متسلقي الجبال أن يحملوا معهم فأسًا جليديًا واحدًا، والبعض الآخر يُفضّل أخذ فأسين، وذلك بالاعتماد على الظروف المحيطة بالجبل.

معدات الحماية: حيث تعتمد معدّات الحماية التي يحملها المتسلِّق على ميزات وظروف الأرض التي يُراد التسلُّق فيها.

كما أسلفنا لا يُدُّ للمتسلِّقين من ارتداء أحذية خاصّة بالتسلُّق، على أن يكون نعلها مصنوعًا من المطاط المفرَّز إلى أنواءٍ بارزة لغرض تثبيت الأقدام على الصُخور والتلّوج، كما أنّهم يرتدون ملابس خاصّة، ونظّارات تقيهم من الثلوج والغبار، ويتوجّب على كل فريق أن يحمل حبلًا طوله 40 ميلًا، كما عليهم حمل أسطوانات الأكسجين، والبوصلة، ومطرقة خاصّة لتكسير الجليد.

لا يُدُّ أن تتلامس سرة المتسلِّق وملابسه مع طبيعة الجو، حيث الحرارة الشديدة، أو البرد القارس، ولا يُدُّ أن يتمتّع باللياقة البدنية الكافية لحمل كل الأدوات التي تُمّ ذكرها بالإضافة إلى صندوق الإسعاف الأوّلي، وبنديّة صغيرة لمواجهة التعابن وبعض الدببة، وما يلزمه من طعام.

نماذج ناجحة لرياضة تسلُّق الجبال

معهد تسلُّق جبال الهمالايا: أنشأت الهند العديدَ من المنشآت والمؤسسات التي تهتمُّ بالتسلُّق، بهدف تدريب الشباب، مثل هذا المعهد، حيث يقوم بتدريب الفتيان والفتيات على مخاطر التسلُّق وأحواله، وتجهيزاته العملية. المؤسسة الهنديّة لتسلُّق الجبال: تمّ تأسيس هذه المؤسسة من قبل مسز جونكو تايبى الرياضيّة اليابانيّة

سرعة ضربات القلب بشكلٍ إيجابيّ وصحّيّ.
تحسين التنسيق وخفة الحركة: يحتاج تمرين تسلُّق الجبال إلى تنسيق وأقدام سريعة وشعور دقيق بالتوقيت، حيث يجب الحفاظ على الوزن الموزَّع بين القدمين أثناء نقلهم بسرعة ذهابًا وإيابًا تحت الجسد والتأكد من توجيه الركبتين للأمام، كما أنّ هذه الدقة بالتمرينات تحسّن التنسيق بشكل كبير للجسد.

زيادة القدرة على الحركة: يعتمد تمرين تسلُّق الجبال على الحركة المستمرة والسلسة المتكررة، كما أنه من التمارين الرائعة لزيادة مرونة المفاصل بسبب تكرار ثني وتمديد الركبتين والوركين مما يخفف من الألم المفاصل ويحسّن الحركة، كما يحسّن هذا التمرين أيضًا من نطاق الحركة للورك والركبة ويعزز الأداء الرياضي ويقلل التعرُّض للإصابة.

مخاطر رياضة تسلق الجبال تعدّ رياضة تسلُّق الجبال من الأنشطة المحفوفة بالمخاطر والتي لا يجب الاستهانة بها بأي حال من الأحوال، وبغض النظر عن سهولة الطريق التي يحدها المتسلق إلى القمم، حيث قد يتعرض المتسلقون لأخطار الأحوال الجوية السيئة مثل العواصف، الرعدية وضربات البرق، فضلًا عن الانهيارات الجليدية، كما أن هناك العديد من المخاطر التي قد يتعرض لها ممارسو هذه الرياضة وخاصة أولئك الذين يحاولون تسلُّق القمم العالية جدًّا، حيث أنهم قد يتعرضون لخطر السقوط من المنحدرات العالية.

ويمكن أن يعاني المتسلقون من بعض الآثار والمخاطر الصحية؛ حيث أن التسلُّق لارتفاعات عالية يقلل من كمية الأكسجين التي تصل إلى دماغ المتسلق، والذي قد يسبب بما يعرف بدوار الجبل الذي تزيد أعراضه كلما زاد ارتفاع المتسلق، وفي مراحل متقدمة، قد يعاني المتسلق من صعوبة في المشي والصداع والتعب والتوهّم

وغيرها من الأعراض الخطيرة الاخرى.

التمارين الرياضية البدنية عن تسلق الجبال إن لجميع المتدربين حركات تدريبية يفضّلونها عن غيرها، وبعض المتدربين لا يفضلون ممارسة تدريب تسلُّق الجبال.

كما أنّ هناك العديد من التمرينات والتدريبات الاخرى التي يمكن القيام بها مثل:

الضغط عن الذراعين ويركز القوة على القدمين، ويفيد هذا التمرين برفع معدّل ضربات القلب عن طريق دفع الركبتين إلى الصدر، ويمكنك القيام بهذا التمرين ببساطة من خلال إبقاء الصدر مرفوعًا وشد عضلات البطن بينما تحركّ الركبتين بسرعة نحو الصدر واحدة تلو الأخرى.

تمرين التلويح: يركز هذا التمرين على العمل من جانب واحد من الجسد.

تمرين فرجور: يمكنك ممارسة هذا التمرين من خلال إسناد ديك وإبعاد الكتفين الأبعد مدى ممكن، ومدّ رجليك للخلف ثمّ البدء في القفز بوضعية القرفصاء، حيث

تاريخ رياضة تسلُّق الجبال

هي رياضة تاريخية غائرة في القدم، وأصبحت رياضة ظاهرة قبل حوالي 100 سنة فقط، ولقد بدأت هذه الرياضة منذ عام 1854م، وقد تم تسلق جبل إيفرست الذي يبلغ ارتفاعه 8848 مترًا لأول مرة في عام 1953م من قبل المتسلِّق النيوزيلندي إدموند بيرسيفال هالري مع تترنج نورجاي، وبقيادة هنري سيسيل جون هانت، وقد بدأت كممارسة لهواية ترويحية، حيث أسّست مجموعة من متسلقي الجبال نادي الألب في لندن عام 1875م، بهدف تشجيع ممارسة رياضة التسلُّق بطريقة منتظمة.

طبيعة التنافس في تسلُّق الجبال

عادةً ما يكون التنافس بين أفرقة يتكوّن كلٌ منها من ثلاثة، أو أربعة أفراد، وجاءت فكرة الفريق بهدف أن يعتمد المتنافسون على بعضهم البعض في تأمين حمايتهم، وضمان سلامتهم، ويكون أفراد المجموعة متّصلين ببعضهم البعض بواسطة حبل على مسافة ستة أمتار بين كل شخص والذي يليه، ويتّرسّمهم قائد المجموعة.

تُعرف رياضة تسلُّق الجبال بأنها محاولة الوصول إلى أعلى نقطة في المناطق الجبلية، كما ينطق هذا المفهوم على الصعود إلى الجبال المنخفضة التي تعتبر سهلة الوصول من قبل المتسلقين، وتحدد العوامل الجوية والظنايرس مستوى خطورة التسلُّق وصعوبته، حيث تعدّ رياضة تسلُّق الجبال واحدة من الرياضات الخطرة، كما تختلف دورًا مهمًّا لزيادة التحدي والعمل الشاقّ وعينك وتقوم بجمع البيانات عنك وعن كل ما يُحيط بك في العالم الحقيقي وقد يحدث تسرب لبيانات المستخدمين وانتهاك لخصوصياتهم الافتراضية والمادية، يقول الخبراء أنه لابد من وجود قوانين للتعامل في حالات الراهن يتخوف الجميع من اتجاهات شركة ميتا مثلًا لجمع البيانات عن مستخدمي الميتافيرس الخاص بها وبيع البيانات للشركات المُعلّنة كما يحدث في منصات التواصل التابعة للشركة ذاتها حاليًا.

الخصوصية

في الميتافيرس الخاص بشركة ميتا مثلًا فيسبوك سابقًا، قدمت امرأة شكوى بأنها تعرضت للاغتصاب الجماعي الافتراضي في الميتافيرس، مما طرح تخوفات من اقتحام خصوصية المستخدمين من قبل المستخدمين الأخر وليس هذا فقط، وإنما من قبل البنصة ذاتها، فهي ستصبح بمثابة أداة مراقبة تراقب كل تحركات جسدك وعينك وتقوم بجمع البيانات عنك وعن كل ما يُحيط بك في العالم الحقيقي وقد يحدث تسرب لبيانات المستخدمين وانتهاك لخصوصياتهم الافتراضية والمادية، يقول الخبراء أنه لابد من وجود قوانين للتعامل في حالات الراهن يتخوف الجميع من اتجاهات شركة ميتا مثلًا لجمع البيانات عن مستخدمي الميتافيرس الخاص بها وبيع البيانات للشركات المُعلّنة كما يحدث في منصات التواصل التابعة للشركة ذاتها حاليًا.

في الفن

كان ولازال للألعاب السبق في تأسيس الميتافيرس لهذا تتنافس الشركات الأخرى على الاستحوّال على الألعاب لضماها إلى منصاتها مثلما فعلت مايكروسوفت مع لعبة Activision Blizzard التي استحوذت عليها مقابل ما يقرب من 70 مليار دولار، وفي سابقهم لتطوير مفهوم الميتافيرس على منصاتهم، اتجهت ألعاب عدة لاستضافة الأحداث الفنية والحفلات وكان لـ فورتنايت السبق في هذا الصدد، وقد استضافت موسيقيين كُثر مثل ترافيس سكوت (Travis Scott)، أريانا غراندبي (Ariana Grande) وماجور لازير (Major Lazer) لإضافة تجربة الموسيقى الافتراضية داخل اللعبة.

في التسوق

حسب استطلاع لوجول عام 2019م عن الواقع المُعزّز كان رأي 66% من الناس يُؤيد استخدام الواقع المُعزّز عند التسوق واتخاذ قرارات الشراء، فهو يخلق تجربة جديدة للمستخدمين، وبخصوص هذا الصدد، قامت بعض المنصات مثل Shopify بتسهيل الدخول إلى هذا العالم من خلال تحويل الأشياء المادية إلى ملفات 3D للاستخدام داخل الواقع المُعزّز.

أدوات تربط بين الميتافيرس المختلفة

من التحديات الأخرى التي تواجه الميتافيرس هو توفر الأجهزة والمنصات التي تسمح لمستخدميها بالانتقال من عالم إلى آخر ونقل الأشياء الافتراضية من منصة لأخرى، حيث أن هذا حيوي للميتافيرس لأنه يعزز التكنولوجيا في اتجاهها الصحيح ويعمل على تطبيق مفهومها من حيث ربط العوالم المختلفة بعضها البعض، تسعى الشركات التقنية المختلفة الآن لحل معضلة دمج العوالم وإيجاد طريقة لربط المنصات المختلفة ولكن هذا يحتاج إلى تكنولوجيا قوية ومعايير متفق عليها، من المبادرات التي تمت بخصوص هذا الصدد، هو برنامج مثل 2 Oculus Quest ذات الـ 300\$ أو الأجهزة بأهظة بتأسيس المنصة المفتوحة Nvidia Omniverse لدمج الأماكن ثلاثية الأبعاد المُستخدمة في المحاكاة والتصميم والتصنيع، في عالم واحد لتسهيل التواصل والتعاون بين مهندسيها ومصمميها ومُبدعيها، ويتم استخدام الـ Omniverse في العديد من الصناعات المختلفة الآن مثل مجموعة الـ BMW التي استخدمت هذه التقنية لتقليل وقت الإنتاجية وتحسين جودة المنتج من خلال التصنيع الرقمي.

كيف تدخل إلى الميتافيرس Metaverse؟

لا يوجد بوابة منفردة للدخول إلى الميتافيرس حتى الآن، ولكن يمكن اقتحام هذا العالم من خلال بعض الأجهزة التي يكون بعضها رخيص ومعتول مثل الأفاتارات الخاصة بهم في الاجتماعات مما يجعلها ممتعة ويضيفي المرح على العمل، كما قامت شركة نيفيديا بتأسيس المنصة المفتوحة Google Cardboard ذات الـ 10\$ أو متوسطة الثمن مثل Valve Index VR ذات الـ 999\$. هناك مثل 3 Oculus Quest ذات الـ 300\$ أو الأجهزة بأهظة الشركات التقنية المختلفة الآن لحل معضلة دمج العوالم وإيجاد طريقة لربط المنصات المختلفة ولكن هذا يحتاج إلى تكنولوجيا قوية ومعايير متفق عليها، من المبادرات التي تمت بخصوص هذا الصدد، هو برنامج مثل 2 Oculus Quest ذات الـ 300\$ أو الأجهزة بأهظة بتأسيس المنصة المفتوحة Nvidia Omniverse لدمج الأماكن ثلاثية الأبعاد المُستخدمة في المحاكاة والتصميم والتصنيع، في عالم واحد لتسهيل التواصل والتعاون بين مهندسيها ومصمميها ومُبدعيها، ويتم استخدام الـ Omniverse في العديد من الصناعات المختلفة الآن مثل مجموعة الـ BMW التي استخدمت هذه التقنية لتقليل وقت الإنتاجية وتحسين جودة المنتج من خلال التصنيع الرقمي.

التعرف على الهوية

في العالم الحقيقي يمكننا أن نتعرف على هوية كل من نتعامل معه، ولكن في الميتافيرس يتعامل الناس من خلال الأفاتار الخاص بهم والذي يخفي هوية من يتحكم به، وهنا تظهر المشكلة، فقد ينضم بعض المحتالين أو حتى الروبوتات إلى الميتافيرس متظاهرين بأنهم أشخاص مختلفين عن حقيقتهم، وقد يقع الآخرون في شركهم مما يتسبب في ضرر للمستخدمين المخدوعين مثل تدمير سمعتهم.

مستقبل الميتافيرس وما يقدمه للبشرية

يطمح العديد من الخبراء في استغلال الميتافيرس أفضل استغلال لصالح الإنسان، حتى الآن، أثبت الميتافيرس أنه اللاعب الرئيسي في الاقتصاد الرقمي، وامتد ليشمل المتعة والألعاب والحفلات والموضة ولكن يريد الخبراء ما هو أكثر من ذلك، وأن يمتد الميتافيرس ليشمل التعليم والذي يتخوف منها البعض في مستقبل هذه التكنولوجيا.
المستحضرات التي تصاحب ظهور الميتافيرس والتي يتخوف منها البعض في مستقبل هذه التكنولوجيا.



رئيس التحرير: الأستاذ / عمر الشلح

الإخراج الصحفي: مروة محمود

الصف الضوئي: أحمد جبر

قصة قصيرة

يجود علينا الخيرون بمالهم

استدعى أحد الأمراء شعراء بلاده، فصادفهم شاعر فقير بيده جرة فارغة ذاهباً إلى البحر ليملاًها ماء فراقهم إلى أن وصلوا إلى دار الخلافة، فبالغ الأمير في إكرامهم والإعجاب عليهم، ولما رأى الرجل والجرة على كتفه ونظر إلى ثيابه الرثة، قال: من أنت؟ وما حاجتك؟ فأندس الرجل:

ولما رأيتُ القومَ شدوا رحالهم
إلى بحرك الطامي أتيتُ بجرتي
فقال الأمير:

املؤوا له الجرة ذهباً وفضة؛ فحسده بعض الحاضرين، وقالوا للأمير: هذا فقير مجنون لا يعرف قيمة هذا المال، وربما أتلفه وضيعة.

فقال الأمير: هو ماله يفعل به ما يشاء، فمُلئت له جرتُه ذهباً، وخرج إلى الباب ففرق المال لجميع الفقراء، وبلغ الأمير ذلك، فاستدعاه؛ وسأله على ذلك.. فقال:

يجود علينا الخيرون بمالهم
ونحن بمال الخيرون نجود

فأعجب الأمير بجوابه، وأمر أن تُملأ جرتُه عشر مرّات، وقال: الحسنه بعشر أمثالها؛ فأندس الفقير هذه الأبيات الشعرية، التي يتم تداولها عبر مئات السنين:



الناس للناس مادام الوفاء بهم
والعسر واليسر أوقات وساعات
وأكرم الناس ما بين الوري رجل
تقضى على يده للناس حاجات
لا تقطعن يد المعروف عن أحد
ما دمت تقدر الأيام تارات
وأذكر فضيلة صنع الله إذ جعلت
إليك لا لك عند الناس حاجات
فمات قوم وماتت فضائلهم
وعاش قوم وهم في الناس أموات
وقفه:

التفنن بالعتاء، وقضاء حوائج الناس لا يعرفه سوى العظماء وأصحاب الأخلاق الفاضلة.. وليس دائماً العطاء بالمنح، بل أحياناً يكون العطاء بالمنع!! فكتمان الغضب، وستر أسرار الناس، وكف اللسان عن أعراضهم هو من أنبل أنواع العطاء.

خمسة
أطعمة
لصحة
الدماغ

الأطعمة غير النباتية، لكن يمكن أن تكون بذور الكتان خياراً ممتازاً، لأنها غنية بأوميغا-3، كما تحتوي بذور الكتان أيضاً على الكالسيوم وهو أيضاً ضروري جداً لتوصيل النبضات في الخلايا العصبية.

4- الأفوكادو: تشتمل مكونات الأفوكادو على كمية جيدة من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، ويحتاج جسم الإنسان للأحماض الدهنية الأحادية من أجل الأداء السليم، حيث تساعد في تكوين طبقة واقية حول الدماغ، كما أنها مطلوبة لتخزين الفيتامينات المختلفة التي يحتاجها الجسم، كما تحمي الأحماض الدهنية غير المشبعة الدماغ من الالتهابات.

5- البيض: إن البيض غني بالبروتينات وكذلك الدهون، ويحتوي على كميات جيدة من فيتامين B وحمض الفوليك، ويمكن إدراج البيض بسهولة في نظامنا الغذائي، ويفضل إضافته إلى وجبة الإفطار لأنه يمنح بداية صحية ليومنا.

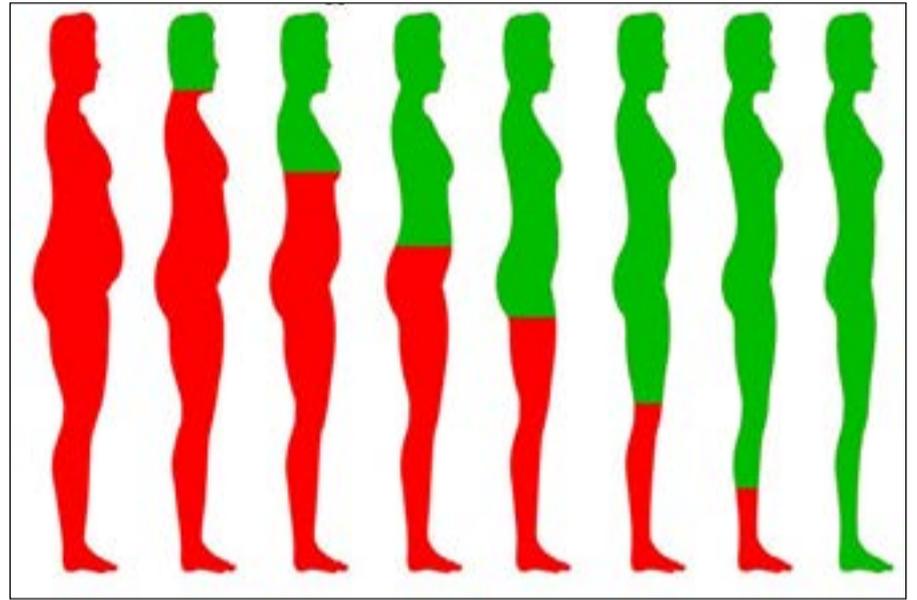
1- السمك: تأتي الأسماك على رأس القائمة لأنها تحتوي على كميات جيدة من أحماض أوميغا-3 الدهنية، والتي تعزز تدفق الدم في الدماغ، حيث يساعد أوميغا-3 في نمو الدماغ وعمله بشكل مناسب، يُقترح تضمين 75-100 غرام من الأسماك الزيتية مثل السلمون أو التونة أو الماكريل في نظامك الغذائي، وتعتبر الأسماك الدهنية مغذية أكثر من معظم اللحوم كما أنها مفيدة أيضاً لصحة القلب.

2- التوت: تتميز معظم أنواع التوت باحتوائها على كميات جيدة جداً من مضادات الأكسدة التي تساعد العقول على محاربة الجذور الحرة، وتساعد في تقليل الإجهاد التأكسدي وتقوية الذاكرة والتركيز، يحسن تناول التوت بشكل منتظم التواصل بين الخلايا العصبية، وبالتالي يمنع عدداً من الأمراض المعرفية مثل مرض الزهايمر وباركنسون، ويمكن تضمين التوت في نظامنا الغذائي لمحاربة الشيخوخة والأضرار البيئية.

3- بذور الكتان: توجد أوميغا-3 في معظم

تأثير المشي على الصحة

-بعد 3 دقائق من المشي يبدأ ضغط الدم بالانخفاض.
-بعد 5 دقائق من المشي يستقيم المزاج وتشعر بالرضا.
-بعد 5 إلى 10 دقائق يبدأ الدماغ بالتفكير السليم والإبداع.
-بعد 15 دقيقة من المشي بعد الأكل ينخفض مستوى السكر بالدم.
-بعد 30 دقيقة من المشي السريع بعد الأكل يبدأ الجسم بالتخلص من الوزن الزائد.
-بعد 40 دقيقة من المشي يساعد الشخص على مقاومة أمراض القلب ويخفض من نسبة الإصابة بالذبحة الصدرية عند الكبار في السن.
-بعد 90 دقيقة من المشي يخفف من حالات الاكتئاب والاضطرابات النفسية.



إنصاف القول عن الأنصاف

جبران خليل جبران

لا تجالس أنصاف العشاق، ولا تصادق أنصاف الأصدقاء، لا تقرأ أنصاف الموهوبين، لا تعش نصف حياة، ولا تمت نصف موت، لا تختر نصف حل، ولا تتقف في منتصف الحقيقة، لا تحلم نصف حلم، ولا تتعلق بنصف أمل.

إذا صمت؛ فاصمت حتى النهاية، وإذا تكلمت؛ فتكلم حتى النهاية، لا تصمت كي تتكلم، ولا تتكلم كي تصمت.. إذا رضيت فعبر عن رضاك، لا تصطنع نصف رضا، وإذا رفضت؛ فعبر عن رفضك، لأن نصف الرضا قبول. النصف هو حياة لم تعشها، وهو كلمة لم تقلها، وهو ابتسامة أجتلتها، وهو حب لم تصل إليه، وهو صداقة لم تعرفها.. النصف هو ما يجعلك غريباً عن أقرب الناس إليك، وهو ما يجعل أقرب الناس إليك غريباً عنك، النصف هو أن تصل وأن لا تصل، أن تعمل وألا تعمل، أن تغيب وأن تحضر.. النصف هو أنت، عندما لا تكون أنت؛ لأنك لم تعرف من أنت، النصف هو ألا تعرف من أنت، ومن تحب ليس نصفك الآخر؛ هو أنت في مكان آخر في الوقت نفسه!

نصف شربة لن تروي ظمأك، ونصف وجبة لن تشبع جوعك، نصف طريق لن يوصلك إلى أي مكان، ونصف فكرة لن تعطي لك نتيجة، النصف هو لحظة عجزك وأنت لست بعاجز، لأنك لست نصف إنسان، أنت إنسان، وجدت كي تعيش الحياة، وليس كي تعيش نصف حياة.

قراءة
منطقية

- كبرت المنازل، وصغرت الأسر.
- تطور الطب.. وساءت الصحة.
- بلغنا القمر.. وجهلنا الجار.
- زاد المال.. وتلاشت راحة البال.
- ارتفع الذكاء.. وقلت الحكمة.
- زادت المعرفة.. وتناقصت المشاعر.
- كثر الأصدقاء.. واختفى الوفاء.
- تنوعت الساعات.. ولا نجد الوقت.
- كانت البيوت من تراب، والقلوب من ذهب.
- واليوم البيوت من ذهب، والقلوب من حجر.