

العدد الحادي عشر محرم 1439

تطبيق Sign easy

"ساين إيزي" هو أبسط وأسرع طريقة لتوقيع المس
تندات من جهازك الأيفون أو الأيباد.
يثق به ويحبه أكثر من أربعة مليون مستخدم... ص4

- هديل الطريفي

برنامج جاهز

أطلقت وزارة التعليم عام 1436هـ برنامج (جاهز)
ضمن مشاريعها الذي يعد عاملاً مهماً وفعالاً في
عملية التعليم، حيث يتم من خلاله رصد مدخلات
ومخرجات العام التالي قبل حلوله... ص4
- نايفه الكربي

لماذا تركت الحصان وحيداً؟

مجموعة من القصائد تتحدث عن سيرة
المكان/الروح، ونصوص رقيقة، مجموعة أشعار
قوية، بمعناها وتشبيهاتها واستعاراتها، تأخذنا
لأماكن جديدة؛ لنعيش أحرف القصيد ونحيا
بكلمات البيت... ص5

- آمال عسيري

محتويات العدد

- 1 صفحة - أعلنت إفلاسي
- 1 صفحة - قلبٌ مضيء
- 1 صفحة - العينان
- 2 صفحة - نصائح في عالم الكتابة
- 3 صفحة - هل تسألت يوماً عن حبة الخال؟
- 4 صفحة - تطبيق Easy sign
- 4 صفحة - برنامج جاهز
- 5 صفحة - لماذا تركت الحصان وحيداً؟
- 5 صفحة - ألم تصل
- 5 صفحة - The art of living



أعلنت إفلاسي

لأول مرة أقف امام المرأة
و أنظر الى وجهي بكل جدية
ثم اسأل عيناى التعيسة
و حاجباى الضائعان فى الحيرة..
ما الذى حدث، لِمَ كل هذه التعاسة؟
و أى طريق يُرى الآن؟
أين الماضى و كيف أبعدنى عنه بكل هذا العنف
أفّ أفّ لِمَ كلّ هذه التساؤلات؟!
فالماضى مضى
و كما يقال مات!

حتى الحاضر يحتضر و المستقبل استقال
كونه لا يستقبل التعساء أمثالى فى طياته..
تجردت من كونى امرأة مكسورة، مهزومة
متبلدة تماماً

حاولت التمسك بكونى إنسان
بغض النظر عن نوعى كجنس
تخيلت لو كنت رجلاً كما أخى تماماً..
لكنت أيضاً رجل تعيس
يستيقظ مبكراً باحثاً عما قد يشغله
و يجعله ثرى حتى آخر المساء
ليلد اليوم الآخر و يكون على إفلاسه القديم
حاله..

ضحكت بشدة على نفسى
إن كنت رجلاً مفلس ، لكان وضعى مضحك من
هول المصيبة
و تيقنت أن حالى كامرأة لا يقارن بلائى عن بلاء
رجل مفلس..
ثم عرفت أن افلاسى الحقيقى لا يكمن فى
الجيب
أو تلك الأوراق المالية ذات الرائحة الجميلة
لا بل انه فى ذاتى و عِلى
هاقد عُرف فقري و انا اعلنت إفلاسى.

- إيناس النجار

قلبٌ مضىء

كدت أهوى فى حفرة اليأس المظلمة
كاد الموت الحى أن يتمكن مِنّى!
لقد كدت أسقط واقفة!!
كدت أن أنطفئ!
لكن "ثمة ضوء" داخلى أشع و أبى الانطفاء
صرخ فى وجه التشاؤم
صاح ليصارع الحزن
أضاء وبدد ظلمة اليأس
إنّه "الأمل" ومصطلح اخر له "التفاؤل"
اعطانا الله نعمة الأمل ..إنّها نعمة لا تقدر بثمن
فلولا الأمل! لسيطر الحزن علينا
لولا الأمل.. لكان الفشل حليفنا
لولا الأمل، لعشنا فى ظلام حتى فى "عزّ النهار"
فالحمدلله على ان أشعّ الأمل فى قلبى
حتى أصبحت ذات قلبٍ مضئ .

- أرزاق العجى

العينان

تؤرقنى تلك العينان.
تُعذبني!
أذهبُ يميناً أو شَمالاً،
فى أى اتجاهٍ، بنظراتها..
تُثبتني!
ما عاد ينفعُ الفرار،
بين الثقبين .. رمتني
بينهما أحتُجزتُ،
تحت مسمى الحصار!
كعصفورٍ، حبستني فى القفص،
يُراقبُ حريرته من خلف القضبان
مثل أميرةٍ باتت ضحية لعنةٍ،
كما جاء فى قديم القصص!
لو أنها أنهت التحديق..
وأطلقت سراحى من جديد،
لعدتُ طيراً طليقاً..
ولنالَ واقعى منى التصديق!

- آمال عسيري

نصائح في عالم الكتابة

"إذا لم تخرج منفجرة منك برغم كل شيء... فلا تفعلها.
إذا لم تخرج دون سؤال من قلبك، ومن عقلك، ومن فمك، ومن أحشائك، فلا تفعلها.
إذا كان عليك أن تجلس لساعات محدداً في شاشات الحاسوب، أو منحنيّاً فوق آلة الكتابة باحثاً عن كلمات، فلا تفعلها.
إذا كنت تفعلها للمال، أو الشهرة، فلا تفعلها.
إذا كان عليك الجلوس هناك .. وإعادة كتابتها مرة بعد أخرى، فلا تفعلها.
إذا كان ثقيلاً عليك مجرد التفكير في فعلها، فلا تفعلها.
إذا كنت تحاول الكتابة مثل شخص آخر، فانس الأمر.
إذا كان عليك انتظارها لتخرج مدوية منك، فانتظر، واصبر.
وإذا لم تخرج مدوية منك أبداً، فافعل شيئاً آخر.
إذا كان عليك أن تقرأها أولاً لزوجتك، أو لصديقتك، أو لصديقك،.
أو لوالديك، أو لأي أحد على الإطلاق، فأنت لست جاهزاً.
لا تكن مثل كثير من الكتاب، لا تكن مثل آلاف البشر الذين سموا أنفسهم كتاباً، لا تكن بليداً، ومملاً، ومتبجحاً، لاتدع حب ذاتك يدمرك.
مكتبات العالم قد تضاءلت حتى النوم بسبب أمثالك، لا تضيف إلى ذلك.. لا تفعلها.
إلا إن كانت تخرج من روحك كالصاروخ، إلا إن كان سكونك سيقودك إلى الجنون، أو الانتحار، أو القتل، لا تفعلها.
إلا إذا كانت الشمس داخلك تحرق أحشائك، لا تفعلها.
عندما يكون الوقت مناسباً، إذا كنت مختاراً، ستحدث الكتابة من تلقاء نفسها.
وستستمر بالحدوث مرة بعد أخرى، حتى تموت، أو تموت هي داخلك.
لا توجد طريقة أخرى، ولم توجد قط.

الكاتب: تشارلز بوكوفسكي

الترجمة: محمد الضبع

هل تساءلت يوماً عن حبة الخال؟

تعتبر حبة الخال من علامات الجمال التي تغني بها العديد من الشعراء والكتاب، كما أن علم الفراسة قال عنها "بأن من على كتفه شامة أو خيلان كان ذا حظ وسعة"، وفي القدم قيل أنها عبارة عن دم منبثق من العروق واحتبس في مكان معين من الجلد ليبدو واضحاً على شكل شامة، ولكن يختلف التفسير العلمي حول وجود حبة الخال.

وقد يزداد ظهور حبة الخال لدى الإنسان لعدة أسباب منها: الحمل لدى النساء، أو التعرض لأشعة الشمس، فقد تظهر مجرد بقعة داكنة اللون في البداية، وتبدأ بزيادة حجمها مع مرور الزمن، وقد يكون فيها شعر وقد يصبح لونها فاتحاً مع الوقت وقد يتعرض بعضها للسقوط إذا كان بزوغها واضحاً في الجلد.

تعرف حبة الخال بأنها عبارة عن مجموعة من الخلايا الصبغية الوحمة التي تتشكل على شكل أعشاش في طبقة خلايا البشرة القاعدية أو صبغة الأدمة، وفي بعض المرات تتواجد في كليهما، وينتج عن تلك الخلايا ظهور بقع جلدية ذات لون داكن ومتجانس، وفي الغالب تكون هذه البقع بيضاوية الشكل أو دائرية، ولها حدود واضحة، وتتشكل هذه البقع في مرحلة الطفولة أو بعدها. بالرغم من وجود العديد من الدراسات والأبحاث العلمية التي أجريت على حبة الخال ولكن السبب الرئيسي لظهورها ما يزال مجهولاً، ولكن بعض الدراسات الوراثية التي أجريت على التوائم أكدت أنها نتيجة لعامل وراثي، وقد يزيد حجمها أو عددها في فترات الحمل أو البلوغ، وربما كان ذلك نتيجة لتناول بعض أنواع الأدوية أو بسبب التغيرات الهرمونية التي تصاحب هذه الفترات، وفي معظم حالات وجود حبة الخال لا تحتاج هذه الحبوب لأي نوع من العلاج، ومن الأمور التي يجب الانتباه لها (هل يوجد خطورة من حبات الخال؟ وهل من الممكن أن تتحول في وقت من الأوقات لسرطان جلدي؟) إذ يجب علينا التنبيه لمواصفات حبة الخال والتغيرات التي قد تطرأ عليها تجنباً لحدوث أي تحول خبيث حتى وإن كان نادر الحدوث، مثل:

- زيادة ارتفاع هذه الحبات أو زيادة مساحتها عن 6 ميليمتر.

- عدم وضوح حدود حبة الخال أو عدم انتظام شكلها (عدم تطابق نصفها الأول مع الآخر).

- وجود لونين في نفس الحبة أو كان حجمها كبيراً جداً بصفه ملحوظة، فلا بد من اللجوء للفحوصات المتخصصة للتأكد من سلامة حبة الخال وأنها طبيعية.

- الشعور بالحكة أو الألم.

- حافة حبة الخال أيضاً من الصفات التي يجب ملاحظتها فيما إذا كان نموها طبيعياً أو متعرجاً، ومن الأعراض الخطيرة التي يجب اللجوء فيها للفحص الطبي هو وجود نزيف أو تقرح يرافقهما حكة. وعند إجراء هذه الفحوصات لابد من اللجوء للتاريخ المرضي للعائلة ومعرفة فيما إذا كان سرطان الجلد قد وجد في أفراد عائلة المريض من قبل، وفي كثير من الأحيان وبعد إجراء كل ما يلزم من فحوصات يتبين أنها ورم حميد ولا يكون خطيراً.

>>

قد يلجأ الكثيرون لإزالة حبات الخال الموجودة لديهم ليس بسبب أنها خطيرة أو من خوفهم من أن تكون ورماً سرطانياً بل لغايات تجميلية، وينصح أطباء الجلد بعدم اللجوء للجراحة التي تستخدم فيها الخيوط الجراحية التي قد تترك أثراً بعد الجراحة، وأن الطريقة الأنسب هو عمل تخدير موضعي، وإزالتها بمستوى الجلد فقط وبعد ذلك يلتئم الجرح بشكل طبيعي .

يتعرض الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة أكثر من غيرهم لخطورة التعرض لأشعة الشمس التي تتسبب الزيادة فيها لظهور حبات الخال، لذلك ينصح الأطباء بعدم التعرض المباشر لأشعة الشمس لأن البشرة تبدأ بالتلون لحماية نفسها من هذه الأشعة، واستخدام مستحضرات الوقاية من الشمس وتجنب التعرض للشمس في ساعات الذروة ولفترات طويلة، ويفضل مراجعة الطبيب بشكل دوري عند وجود أي شكوك تدور حول حبة الخال.

هند أنور حسين
المرجع: الموقع العربي الأكبر - موضوع

تطبيق Sign easy

"ساين إيزي" هو أبسط وأسرع طريقة لتوقيع المستندات من جهازك الأيفون أو الأيباد. يثق به ويحبه أكثر من أربعة مليون مستخدم.

- هديل الطريفي

برنامج جاهز

أطلقت وزارة التعليم عام ١٤٣٦هـ برنامج (جاهز) ضمن مشاريعها الذي يعد عاملاً مهماً وفعالاً في عملية التعليم، حيث يتم من خلاله رصد مدخلات ومخرجات العام التالي قبل حلوله، وبيان مدى جاهزية الكيان التعليمي قبل عودة الطلاب والطالبات للمدارس، ويتكون (جاهز) من عدة محاور أساسية منها: التخطيط والتطوير من ناحية المباني والشؤون التعليمية سواء للبنين أو البنات، بالإضافة للشؤون المدرسية، والإدارية، وتطوير النقل، وتقنية المعلومات، والأمن والسلامة.

ولازال (جاهز) مستمراً في تحقيق رسالته للعام الثالث على التوالي وهي: متابعة سير ورصد فعاليات الاستعداد المدرسي للعام القادم في جميع إدارات التعليم.

وأكد مدير عام برنامج (جاهز) الدكتور أحمد بن عبدالله الغامدي أن وزارة التعليم استحدثت البرنامج الذي يعد أحد الحلول التقنية الذكية التي رأت الوزارة أهميتها في تحسين جاهزية الميدان التعليمي للاستعداد للعام الدراسي اللاحق.

(جاهز) يأتي بمثابة نظام إلكتروني يربط الإدارات الفرعية بإدارات التعليم بالقطاع المعني بالوزارة، وإن (جاهز) سيكون قادراً على إدارة عمليات الاستعداد المدرسي طوال العام القادم -بإذن الله-.

- نايفه الكربي

ألم تصل؟

ألم تصل إلى هذه النقطة بعد..؟

حين تضيق من نفسك نفسك...

حين ترمم ذاتك لسنين وسنين، لتكتشف في الآخر

أنك وهم!

أنت وأحلامك على متن غيمة صيف بالسماء!

ألم تع الأمور من حولك؟!

حين تكتشف أنك نقطة سكون بين عالم

الفوضى!

وأنت راية بيضاء على سفوح الجبال السوداء!

ولك اسم مميز لكن بدون معنى!

ألم تصل لتلك المرحلة بعد؟!

حين تتجزأ من ذاتك أجزاء متفرقة!

وتحارب إحداها الأخرى!

وتنجو منها القليل، لتقتل من قبلك مرة أخرى!

حين تتساءل عن نفسك!

ما أنا؟ ما هيتي؟ وأين سأكون؟

فقط حين تمسك بخيوط الماضي من عمرك!

لتدرك حينها فقط أنك أضعت ما مضى في اللا

شيء!

عندها ... عندها فقط تصل لمرحلة النضج التام!

شيماء العنقري

لماذا تركت

الحصان وحيداً؟

لماذا تركت الحصان وحيداً

المؤلف: محمود درويش

سنة النشر: 1999 ميلادي

لم يكن سؤال (لماذا تركت الحصان وحيداً؟)

عنواناً عابثاً لقصيدة!

كان سؤالاً مدسوساً في نصّ شجيّ، وهو أكثر

شجناً حين تسمعه بصوت محمود درويش

نفسه، سؤال ابنٍ لأبيه وهما يرحلان، وهما

يقطعان درياً شائكا، يسأل الابن:

- كم مرة ينتهي أمرنا يا أبي؟

المجموعة توزعت على قصائد تتحدث عن سيرة

المكان/الروح، ونصوص رقيقة، مجموعة

أشعار قوية، بمعناها وتشبيهاتها واستعاراتها،

تأخذنا لأماكن جديدة؛ لنعيش أحرف القصيد

ونحيا بكلمات البيت.

- آمال عسيري

The art of living

I walk through life.. with open hands and wide eyes

To explore I wished.. eerie places and mighty lands

Spend it with those.. whom I love and adore

No matter the numbers.. no matter the hoar

Farther I'll go.. places and names

Memorized disasters.. renewed aims

Preserving heady scents.. aroma and musk

Reconciling with old.. deserving or brusque

Admired.. I hoped to be

To Have it all.. to learn and see

Hadeel Altaraifi.-

نهاية العدد الحادي عشر