

# اقرأ في العدد الأول

FFP

منتدى كلية الصيدلة

جامعة المنصورة

[www.pharma-board.com](http://www.pharma-board.com)

\*عزيزتي...  
كيف تطهريين من المذاكره؟

\* ماهو ميراث النبي  
"صلى الله عليه وسلم"؟

\* تعرف على أسباب الصداع

\* سر الفنكوش!

وغيرها من الموضوعات الشيقة  
داخل العدد..!

مجلة

نُشْرَاقَةٌ

Esh) aqa

magazine

## \* فهرس:

ص

3

..... القسم الاسلامي

6

..... مقالات منوعة

8

..... القسم الأدبي:  
\* الشعر

12

..... \* القصة القصيره

مجلة

15

..... الترفيهي

17

..... تنمية بشريه

19

..... الصحة

20

..... فريق العمل



## ... فضل قراءة سورة الكهف ...

سورة الكهف

هدف السورة : العصمة من الفتن

سورة الكهف هي من السورة المكية وهي إحدى خمس سوريات بدأت بـ ( الحمد لله )  
( الفاتحة . الأتعلم . الكهف . سبأ . فاطر )

وهذه السورة ذكرت أربع قصص قرآنية هي

( أهل الكهف . صاحب الجنتين . .

موسى عليه السلام والخضر . وثو القرنين )

وللهذه السورة فضل كما قال النبي صلى الله عليه وسلم عن أبي الدرداء أن النبي قال :

( من حفظ عشر آيات من أول سورة الكهف عصم من الدجال وفي رواية - من آخر سورة الكهف - ) [ رواه مسلم ]

وقال صلى الله عليه وسلم :

( من قرأ سورة الكهف في يوم الجمعة أضاء له من النور ما بين الجمعتين )

{ صححه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب / 736 }

وقال رسول الله :

من حفظ عشر آيات من أول سورة الكهف عصم من " فتنة " الدجال )

{ صححه الألباني في سلسلة الأحاديث الصحيحة 582 }

وقال صلى الله عليه وسلم :

( من قرأ سورة الكهف كانت له نورا يوم القيامة . من مقامه إلى مكة .

و من قرأ عشر آيات من آخرها ثم خرج الدجال لم يضره .

و من توطأ فقال : سبحانك اللهم وبحمديك أشهد أن لا إله إلا أنت . أستغفرك وأتوب إليك .

كتب في رق . ثم جعل في طبع . فلم يكسر إلى يوم القيامة )

الراوي : أبو سعيد الخدري . المصدر : الترغيب والترهيب

{ صححه الألباني في سلسلة الأحاديث الصحيحة / 2651 }

(( اللهم إني أعوذ بك من فتنة الحيا و فتنة المات و شر فتنة المسيح الدجال ))

وقصص سورة الكهف الأربعة يربطها محور واحد وهو أنها جمع الفتن الأربعة في الحيا

فتنة الدين ( قصة أهل الكهف )

فتنة المال ( صاحب الجنتين )

فتنة العلم ( موسى عليه السلام والخضر )

وفتنة السلطة ( ذو القرنين )

وهذه الفتن شديدة على الناس والحرك الرئيسي لها هو الشيطان الذي يُرَبِّن هذه الفتن و العباد بالله ولذا جاءت الآية )

وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ كَانَ مِنَ الْجِنِّ فَفَسَقَ عَنْ أَمْرِ رَبِّهِ

أَفَتَتَّبِعُونَهُ وَجَنَّتْهُ أَوْلِيَاءُ مِنْ بَنِيكُمْ لَهُمْ مَبْعُودٌ يَدْعُونَ لِلظَّالِمِينَ بَدَلًا

( آية 50 ) ولهذا قال الرسول صلى الله عليه وسلم أنه من قرأها عصمه الله تعالى من فتنة

للمسيح الدجال لأنه سيأتي بهذه الفتن الأربعة ليقتل الناس بها).

وقصص سورة الكهف كلها تتحدث عن إحدى هذه الفتن ثم يأتي بعدها تعقيب بالعصمة من الفتن :

ختام السورة : العصمة من الفتن :

آخر آية من سورة الكهف تركّز على العصمة الكاملة من الفتن بتذكر اليوم الآخرة ( قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِثْلُكُمْ يُوحَى إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ

إِلَهٌ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا ) ( آية 110 )

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال :

سبعة يظلهم الله تعالى في ظله يوم لا ظل إلا ظله :

إمام عدل ، وشاب نشأ في عبادة الله ، ورجل قلبه معلق في

المساجد ، ورجلان خابا في الله ، اجتمعا عليه وتفرقا عليه ،

ورجل دعته امرأة ذات منصب وجمال ،

فقال : إني أخاف الله ، ورجل تصدق بصدقة ،

فأخفاها حتى لا تعلم شماله ما تنفق يمينه ،

ورجل ذكر الله خاليا ففاضت عيناه .

( صحيح البخاري )

في رحاب كتاب الله

كتب هذا الموضوع

محمد طلعت



سؤال الله

حديث العدد





سأرحل ولن أعود أبداً نعم سأرحل سأترككم كلكم

منكم من أحسن إليّ  
...ومنكم من أساء إليّ وظلمني

بل على العكس لقد فرطتم بوجودي بينكم

ولم تحسبوا لي أي حساب

بل وتعاملتم معي كأنني نكرة لا قيمة لي ....

والآن أنا سأرحل ولن أعود أبداً لاكون بينكم

وقسما برب الكعبة أنكم ستندمون على فراقني

وستندمون على تعاملكم اللامبالي معي

كلكم أحسنكم وأسوأكم ضعيتم فرصة ذهبية بتواجدي معكم

ستندمون كل الندم على تضييعي

هل عرفتم من أنا؟؟؟؟

أنا يومكم الحالي

أنا الدقيقة والثانية التي تمر من دون أن تستفيدوا منها

أنا الساعة التي تمر دون طاعة

أنا الوقت الذي لا تحسبون له حساب

أنا اليوم الذي اذا ذهب فلن يعود الى يوم القيامة

وعندها سيكون الوقوف بين يدي الله

هل فكرتم؟

كم من ساعة مرت دون عمل في حياتكم؟؟؟

كم من يوم مر دون ان تعملوا فيه للدنيا والآخرة؟؟

كم من الوقت امضيتم وانتم لا تفعلون شيئاً او اكثر من ذلك تفعلون المعاصي؟؟؟؟  
الا تعلمون ان الوقت كلما مر نقص من اعمارنا وتقلصت فترة وجودنا في الدنيا؟؟؟؟!!!!

ستتحسرون في يوم القيامة على كل ثانية مرت دون عمل في طاعة الله

الا تعلمون ان الله تعالى اوصاكم بي؟؟؟

فقد اقسم بي في عدة مواقع من القرآن ورب العزة لا يقسم بشئ هين

{وَالْعَصْرِ}

{وَالْفَجْرِ}

وغيرها الكثير

ألا تعلمون ان نبيكم حذرکم من ضياع الوقت وبالتالي ضياع عمرکم

في الحديث ( قالرسول الله لرجل وهو يعظه : اغتنم خمسا قبل خمس :

شبابك قبل هرمك . وصحتك قبل سقمك . وغناك قبل فقرك . وفراغك قبل شغلك .

وحياتك قبل موتك

ألا تعلمون اني الثغرة التي يدخل بها الشيطان الى نفوس الصالحين قبل الطالحين؟؟؟

نعم فما يفعله لكم هو قوله اجلس ولا تفعل شيئاً اجلس ولا تنفع نفسك ولا تبني امتك

لا حول ولا قوة الا بالله

متى ستشعرون بقيمتي؟؟؟

كم مر من العمرالضائع؟؟ 17 سنة ..20 سنة .. اكثر من ذلك؟؟

اياكم وان تفرطوا بي بعد الآن بل استغلوا كل لحظة تمر مني عليكم في شئ مفيد

ولكم الخيارات مفتوحة وكل يفعل ما يشاء!

الدنيا ساعة فاجعلها طاعة . النفس طماعة فالزمها الفناعة



## قصة وعبرة

## الصحابة الكرام

“ميراث محمد عليه الصلاة والسلام”

روى الطبراني أن ابا هريرة مر بسوق المدينة

فوقف وقال: يا أهل السوق ما أعجزكم

قالوا: وما رأيت من عجزنا يا أبا هريرة؟!؟

قال: ذلك ميراث النبي يقسم وأنتم ها هنا .

ألا تذهبون فتأخذوا نصيبكم منه .

قالوا: وأين هو؟

قال: في المسجد

. فخرجوا سراعاً . ووقف أبوهريرة ينتظر رجوعهم .

فقال لهم: ما لكم؟

قالوا: يا أبو هريرة أتينا المسجد . فدخلنا فيه فلم نرى شيئاً يقسم .

فقال لهم أبو هريرة: وما رأيتم في المسجد أحداً

. فقالوا: بلى رأينا قوماً يصلون وقوفاً يقرؤون القرآن

و قوماً يتذاكرون الحلال والحرام .

فقال لهم: ويحكم فذاك ميراث محمد!

من كتاب صور من حياة الصحابة

د.عبدالرحمن رأفت الباشا



مجلة إشراقة . العدد الأول . أكتوبر 2011





## 5-عظماء الإسلام:

### \*الحسن البصري



أحد كبار التابعين. وعلم بارز من أعلام المسلمين، كان فقيهاً عالمًا، وعابداً تقيًا ورعًا، عرف بفصاحة اللسان، وروعة البيان، والحكمة، والزهد، وغزارة العلم.

- نه التابعي الجليل شيخ أهل البصرة "أبو سعيد الحسن بن أبي الحسن بن يسار البصري".
- ولد "الحسن البصري" بالمدينة المنورة في خلافة أمير المؤمنين "عمر بن الخطاب" - رضی الله عنه - سنة (21 هـ) . لأبوين من الرقيق . وكان أبوه قد وقع في أسر المسلمين عند فتح منطقة "ميسان" الواقعة بين "البصرة" و"واسط" بأرض "العراق" . فأسلم .
- وسكن "المدينة" . وتزوج من جارية تسمى "خيرة" . وكانت مولاة لأم سلمة زوج النبي - صلى الله عليه وسلم - وقد أعتقتها أم المؤمنين - رضی الله عنها - بعد أن ولدت "خيرة" ولدها "الحسن" .
- نشأ "الحسن" مع أسرته في "وادي القرى" بالقرب من "المدينة المنورة" . ثم ذهب إلى البصرة لطلب العلم .

#### حياته :

- كانت للحسن البصري حلقة علم كبيرة في جامع "البصرة" . يعلم الناس فيها الحديث النبوي الشريف . والفقه . والقرآن . واللغة . والبلاغة . كما كانت له حلقة علم خاصة في منزله . يعلم الناس فيها الزهد والرفائق .

وقد كان "الحسن" من أئمة الناس . وأعلمهم بالحلل والحرام . كما كان تقيًا ورعًا محبًا لدين الله - عز وجل - منتهجًا صراطه المستقيم في جميع أموره . أخذًا على عاتقه مسئولية إرشاد الناس ونصحهم . وإنقاذ المجتمع من حوله ما أخذ ينتشر بينهم من انحرافات وابتعاد عن دين الله . فقد كان "الحسن البصري" على عقيدة سلف الأمة الصالح . تتلمذ عليهم . وسعد بصحبتهم . وتأثر بهم . وانتهج منهجهم . واهتدى بهديهم .

- كان الإمام "الحسن البصري" - رحمه الله - عالمًا فذاً . واسع المعرفة . فصيحًا . بليغًا . عابداً . تقيًا . كثير الصيام . زاهدًا . ورعًا . إذا قرأ القرآن يبكي حتى ينحدر الدمع على خيته . وكان شجاعًا كثير الجهاد في سبيل الله .
- وقد كان "المهلب بن أبي صفرة" إذا قاتل المشركين قدم الإمام "الحسن البصري" في الصفوف الأولى من الجيش . وكان - رحمه الله - موضع إعجاب وتقدير كثير من علماء عصره .
- فقال "أبو بردة" . عنه : "ما رأيت رجلاً قط لم يصحب النبي - صلى الله عليه وسلم - أشبه بأصحاب رسول الله - من هذا الشيخ" . وقال عنه "أبو قتادة العدوي" : "عليكم بهذا الشيخ . فإني والله ما رأيت رجلاً قط أشبه رأيًا بمعمر بن الخطاب منه" . وقال عنه أيضًا : "كان الحسن البصري من أعلم الناس بالحلل والحرام" .

#### من أقواله :

- كان "الحسن البصري" حكيماً فصيحاً بليغاً يتكلم كلاماً كأنه الدر . ومن أقواله التي أثرت عنه أنه قال : "ابن آدم . إنما أنت أيام . كلما ذهب يوم . ذهب بعضك" .
- وقال "يا ابن آدم لا ترض أحدًا بسخط الله . ولا تطيعن أحدًا في معصية الله . ولا تخمدن أحدًا على فضل الله . ولا تلومن أحدًا فيما لم يؤت الله . إن الله خلق الخلق والخلق فمضوا على ما خلقهم عليه . فمن كان يظن أنه مزداد بحرصة في رزقه فليزدد بحرصة في عمره . أو يغير لونه أو يزيد في أركانه أو بنانه" .

#### وفاته :

- توفي "الحسن البصري" ليلة "الجمعة" أول شهر "رجب" عام (110 هـ) الموافق عام (728 م) . وشهد جنازته خلق كثير . وقد أوصى "الحسن" عند موته أن يكتب في وصيته : "اكتب هذا ما يشهد به "الحسن بن أبي الحسن" يشهد أن لا إله إلا الله . وأن محمدًا رسول الله . من شهد بها صادقًا عند موته دخل الجنة" .





# 1-ماذا بعد؟

## \* مقالات متنوعة

بقلم Tota\_92

في البداية أحب أن أقول أنني لست خبيرة سياسية وليست معلوماتي السياسية بالكافية لأحكم على أي موضوع سياسي يدور في هذه البلاد إنما أنا فقط أحاول تقديم وجهة نظر قد تتفق وقد تختلف معها.

بالنسبة لما يدور في بلادنا هذه الأيام فانا لا أفضل أن نلقي باللوم كاملاً على المجلس العسكري مع أنني بدأت لا أتفق معه في أشياء كثيرة هذه الأيام. لكن دعونا نفكر لم نحن واقعون في هذه الحيرة ، وفي هذا الخوف من الغد .

وهنا تختلف وجهات النظر قد نحصرها جميعاً في نظريتين: فقد يقول البعض - وهو منطقي - إنها حيرة طبيعية في مرحلة جديدة علينا جميعاً كسرت ركود الحياة الذي كنا نعيشه وجعل المستقبل غير واضح المعالم .

و وجهة النظر الأخرى - والتي أظنها أكثر سيادة - هي أن خوفنا قد بدأ يزداد وعاد لنا سوء الظن بالآخر والذي لم يفارقنا سوى لأشهر معدوده فالخوف الآن صار من المجلس العسكري الذي لم نعد نفهمه و لا نثق به من تصرفاته .  
فالكثير من تصرفاته جعل الخوف يتسرب الى قلوبنا حول ما قد يكون وراء هذه التصرفات .  
بالطبع نحن لا نتهمه بالخيانة لكن لنقل أنه ينظر إلى الأمور بمنظور ضيق يجعل كل شيء يسير ببطء السُّلحفاة .

لكن لم يكن هذا المبرر كافياً للكثيرين خاصة السياسيين الذين اتهموه بما يسمى (سلق) القوانين وصار احساس براودهم بأن هذا المجلس أصابته لعنة الكرسي (وفي الحقيقة لم أكن اتفق معهم كثيراً في هذا الرأي ) إلى ان جاءت القشة التي قصمت ظهر البعير ألا و هي شهادة المشير.

فالجُميع يتساءل لم كانت منه هذه الشهادة . قد يقول البعض أنه أصلاً لم يكن شاهد إنبات حتى نقول أنه تحول إلى شاهد نفي لكن وبصراحة هذا رأي هلامي فقد سمعت فيديو على قناة العربية فيه نص لشهادة المشير ذلك الرجل حقا عجب وسماعي لشهادته يجعلني أود ان اطرح عليه سؤالاً . لم عندما كنت تُسأل عن أوامر الخلع كنت تذكره بسيادة الرئيس؟؟؟؟؟؟  
”سيدي أنا لم اطلب منك أن تقول لفظ الخلع لكن على الأقل قل الرئيس السابق..“  
لم أيضا أضفت تلك الإضافة المبهرة حين سألت القاضي عن ما إذا تم فض المظاهرات بالنار فأنت لم تقل لا أعرف وتسكت لا بل قلت إنه على حد علمك أنه لا يتم فض المظاهرات بالنار (والنبي  
إيه...!!) عموماً شكراً على إضافتك الرائعة . انا لا أذكر في الشهادة سوى هذه النقاط لأنها كانت أكثر ما استفزني .



ولكن السؤال الأكبر الذي يدور في ذهني الآن هو :

أيها المجلس العسكري... ماذا بعد ؟؟؟!



## 2-ألفاظ لها طعم الجاتوه !

بقلم أنيس منصور

لقد ابتدع الإنسان من ألوف السنين عادة السلام باليد... وكان غرضه أن يعرف إن كان عدوه يحمل سلاحاً... ولذلك كان لا بد أن يحرص على أن يمد يده التي أخفاها عدوه وراء ظهره... فإذا امتدت اليد جاء ذلك دليلاً على أنه لا سلاح وراء ظهره...  
طبعاً هذه أيام كان الإنسان لا يستطيع أن يخفي القوس والسهم والرمح والسكين في جيبه... كان ذلك قبل عصر المسدسات وأجهزة التسجيل التي تأخذ شكل زراير الجاكنة ودبوس الكرافتة... ولكن في عصر هذه الأجهزة الصغيرة الدقيقة عدل الإنسان عن عادة السلام...  
إنه يكتفي بأن يهز رأسه أو عينيه... إنهم في الهند يرفعون اليدين مضمومتين للسلام على الشخص الواحد وعلى ملايين الأشخاص أيضاً...  
وأنا أعتقد أن الإنسان بالعدل عن السلام باليد أصبح أكثر صراحة لأنه بالفعل يخفي شيئاً لا وراء ظهره. ولكن تحت جلده... أما هذا الشيء فهو أنه لا مبرر للسلام... فالسافة أبعد من أن تقطعها يدي إلى يدك...  
ومن الغريب أننا قد لاحظنا هذه المسافات التي بيننا ونحاول بشيء من الخجل أو التورط أن نضيّقها... فنندفع إلى الزيارات بعصبية... فلان يرى من الضروري والواجب والأصول أن يزور فلانا... وهذا فلان يرى من الضروري والأصول أن يرد الزيارة... ولكن ما الذي يحدث في هذه الزيارة؟ لا شيء... ما الذي يقوله الناس ؟ لا شيء... يجلسون وكأنهم واقفون... ويقفون وكأنهم ينتهزون فرصة للهروب؟ ولكن من أي شيء يهربون؟ يهربون من إحساسهم بأنهم يمثلون بعضهم على بعض... يمثلون الشوق والحنين والصدقة والحب والوحشة! وهو تمثيل يقوم به ممثلون أمام ممثلين هواة أيضاً... ولكن هذه هي التمثيلية الوحيدة الكاذبة التي أكسبها التكرار اليومي حق الحياة بين أناس عواطفهم غائبة!

سمعت مؤخراً عن شلة من الأصدقاء قرروا أن يتزاووا كل يوم أحد في بيت... وقرروا في نفس الوقت أن يلقي واحد من الحاضرين بحثاً في موضوع يختاره... وأثناء الكلام يقدمون الشاي. وهو أسلوب مهذب لتخفيف حدة الكلام أو طريقة لكي يصبح للألفاظ طعم الجاتوه... وحاجة الإنسان إلى أن يغير ريقه معناها أن فيه رائحة غير مستحبة. ومن المؤكد أنها رائحة الكلام الذي يخرج من فم السيد المتحدث...  
فما معني هذا؟

معناه أن الناس عندما يقررون أن يلتقوا مجرد التقاء يجدون أنفسهم في حاجة إلى مبرر... في حاجة إلى سبب وجيه...  
فاللقاء نفسه ليس غاية. وإنما هو وسيلة إليشيء... ومعنى ذلك أنه إذا فكر إنسان في أن يزور جاره فيجب ألا يندعش إذا سأله الجار: خير إن شاء الله؟!  
مجلة

إشراف



الضحكات تنطلق... إنها دعابة... إنها نكتة... ولكن إنها حقيقة... إذاً فهي الحقيقة الضاحكة هل رأيتم حقيقة ضاحكة؟!... الحقيقة غالباً ماتكون محزنة. ! الفكوش... تلك الكلمة التي كانت ومازالت الحقيقة المضحكة.. كنا نسمع عنها قبل ذلك ولكن لم يعد لها وجود كبير الآن. ولم يعد لها ذكر إلا في حدود ضيقة. بعدما ذهب رحيقها المكذوب واختفي بريقها الزائف .

ومنذ أعوام- ليست كثيرة - كان هذا اللفظ مسيطر علي عقول الناس كلفظ جميل غير مفهوم ولا معلوم الهوية وعندما ذيع صيت هذه الكلمة اتجهت الأنظار لإستغلالها التجاري للدعابة والكسب السريع.. لتعطي لهذه الكلمة غموضاً أكثر وأكثر، فمجرد اطلاق هذه الكلمة علي منتج .. اذا فهو سحري وبه شئ مختلف هذا هو المفهوم من البضاعة التي تحمل اسم الفكوش...! إنها كلمة بلا معني ولا دلالة واضحة كغيرها الكثير

ولكن هذا الفكوش أصبح له وجود ولم تعد كلمة من أجل الضحك فقط.. وأصبحت تلك الكلمة تُطلق علي منتجات وبدأ إستغلالها التجاري. فكانت تُطلق علي اللبان والحلوي وحتى أطلقت علي أكلة كاملة.. إنها أكلة الفكوش... ودخلت في الأفلام حيث كانت تدور حولها قصة فيلم بأكمله.. وهو فيلم واحدة بواحدة (عادل إمام وميرفت أمين).. فتدور الأحداث حول اختراع جديد اسمه الفكوش.. والشعار هو: الفكوش حلم كل إنسان... هو السعادة والهناء... حلم كل مريض.. كل شقي وتعيس!! ولم نعلم في النهاية ماهية هذا الشيء الذي يتحدثون عنه!!!.. فالحلوي التي تحمل هذا الاسم لها ميزات خاصة ونكهة سحرية وطعم مختلف وتأثير عجيب... لماذا؟! لأن مجرد تذوقك لهذا اللبان أو الحلوي علي الفور يخرج إنزيم " الفكوشيز" ليعطي طعماً جهنمياً لا مثيل له...!!!!

ولقد تحولت النكتة لواقع جاد... وتم انتاج أيضاً لبان يحمل نفس الاسم... وأقبل الناس عليه في شراهة مؤلمة وكأنه الدواء الشافي والكافي لكل الأمراض.. ومن... يدري...!!!!

وعلي العكس تماماً لم يكن لهذا اللبان أي طعم ومضغه كقطعة كاوتش لا يُمضغ.. وتظهر عليه بكرة تشبه الجبس أو الجير... ولكن دعك من كل هذا .. لأن هذا كله سيتحول بفعل إنزيم الفكوشيز للطعم الجهنمي الخطير...!! ولم يكن الفكوشيز الرهيب المتكون بفعل تأثير الفكوش علي اللعاب هو الدافع الوحيد... بل دافعاً آخر يفرض نفسه.. ويسرق مافي جيبك حتي تفعله إنه الألبوم الذي يحوي صور الثلاجة والغسالة والتلفزيون والروحة والمكواه والطقم الصيني... وآخرون...!! عليك فقط شراء هذا اللبان للحصول علي الطوايح لتكلمة الألبوم... فبذلك تحصل علي بضاعة سهلة المنال !

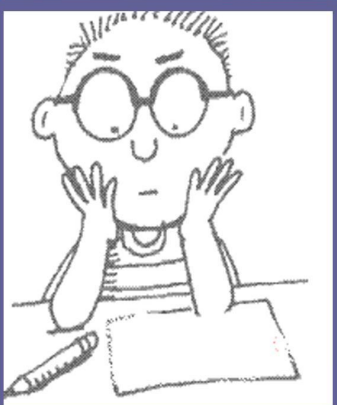
إنه الألبوم الإبليس الذي يحتوي علي كل مستلزمات البيت.. بدأً بالملقعة وكوب الماء وانتهاءً بالثلاجة والغسالة الفول أتوماتيك...!! وكأن هذا الفكوش يسحب الناس من أعناقهم ويجرهم من أنوفهم رغماً عنهم... هذه الغيبوبة والعتة والإنسياق الضال المضل لم يكن وليد اللحظة. ولم يكن من سبب بسيط... إنها حالة الخواء والفراغ التي يعيش فيها الناس... والفوضى... والسذاجة... والبحث عن الثراء في غمضة عين... والرغبة في الحصول علي الأشياء بسهولة.. والأمل في الكسب السريع... وأسلوب الحداثة والفهلوة والتسلق علي الأعناق.. والعيش في الأحلام والهروب من الواقع.. والبحث عما يضيع الوقت ويقتله قتلاً ويدفنه بلا عودة...!

أليست هذه الاشياء كفيلاً بإحداث هذا... بلي...!! وأكثر منه إن وُجد...! هذه المشاهد مستمرة بأشكال أخرى أكثر مكرراً وأعظم دهاءاً.. لنكون جميعاً سجناء في سجون لسيت لها قضبان ظاهرة حتي لا نتشبث بها... ويكون لنا الحق فيالصياح.. قائلين: الحرية... الحرية... دعونا وشأننا!

هذا... حتي تتلائم الأساليب المبتكرة مع العقول الجديدة المستحدثة النيولوك-المشكوك فيها- وهذا هو التطور الطبيعي لكل خداع وكل حُكم في العقول..!

وإذا كانت كلمة (فن كو ش) أُستخدمت في مجملها للخداع والتمويه... فأمس الآن وغداً... تم تفصيلها وكل حرف منها (أو حروف) أصبح كفكوشاً صغيراً (mini fankosh) للسيطرة علي العقول والأمخاخ لإلهائها ووضعها في مياه ضحلة لاتخرج منها أبداً...! يكفيك أن تبحث في أحرف الكلمة لتري بعضاً منها (حيث البهرجة وغسيل الأمخاخ والإلهاء.. وقطع الألسن) .. ويكفيني... أن... أقول.. لك.....

شد شد شد ش .. لحد يسمعك!!!!!!  
فأنا حريص علي لساني...!!!



## بقلم محمد فهمي





## همسات

صمتي مربر .. فالخلود ردائي \*\*\* أنا التاريخ نبت من أحشائي  
 قهرت أزمته الخوف معلنة \*\*\* الظلم يخشى مواجهة أبنائي  
 ملكي أساس دوامه العدل \*\*\* فمن بغى كان دون حذائي  
 سلوا بني في غربة كانوا \*\*\* كيف تطمئن قلوبهم بلقائي  
 سلوا ولدي فقيراً معدماً \*\*\* لو خيّر بين ثرائه وثرائي  
 سلوا دمه لماذا اختارني \*\*\* وكيف تناثر يلملم كبريائي  
 وقف التاريخ يروي قصتي \*\*\* يبكي كلما أظلمت سمائي  
 عزفت للكون أمجادي لحننا \*\*\* وخشعت الأصوات لصوت غنائي  
 نفذت أقلام التاريخ وأوراقه \*\*\* ولم تُحص عبر العصور أسمائي  
 أيا بني وقد صرنا إلى ضعف \*\*\* وبات الخلق ينظرننا بأزدراء  
 أعيدوا لنيلي ماءه عذباً \*\*\* ينجلي الليل عن شمس الرخاء  
 صدّقوا الأحلام وعضّوا عليها \*\*\* ترتقي بكم الأحلام للعلياء  
 بارزوا اليأس أينما ثقفتموه \*\*\* واقتلوا بالعلم طموح الأعداء  
 علّموا أبناءكم معنى الخلود \*\*\* يعيشوا أحراراً بغير انتهاء

مصر.. فجر يوم جديد - د. إبراهيم رأفت

هرعت ألملم أطراف ثوبي هرباً ممن أباح وأد كلماتي  
 وصرخت أستغث برجال قومي ويلكم ألم تفقهوا صرخاتي  
 وبحثت مراراً عن فارس حولي ينصرني أو يفهم معني أنا تسي  
 فلم أجد سوي غلام يرمقني يتساقط منه الدمع زخبات  
 كيف أنصرك و قد خذلك شعبي لم يدرك مجد الحضارات  
 ليت شعري ألم يعلموا من أنا وكم أنجزت من الانتصارات!!  
 كفي بي فخراً أن وسعت كتاب الله لفظاً ولم أنضب يوماً عن النفحات  
 فنارة الإسلام شامخة أضاءت لسناها كل الظلمات  
 فاسألوا عقول قومي تفتحت كزهور النسمات  
 وسري أريجني في قلبوب نبضت هدي و علماً و عظبات  
 وكم جريت علي لسان مؤمنين ذكر الله خاشعاً في الخلووات  
 ويأتي اليوم رجال لا أدري ما كينونتهم يقولون لا مكان لك بين اللغات  
 هوني عليك لغتنا الجميلة أنا سأنصرك مهما طالت الانهزامات  
 من أنت أيها الغلام الصغير كي تنصرني أو تجبر حتى انكساراتي؟  
 أنا بريق الأمل ومعني فتيان العروبة سنوقد شعلة في الغيابات  
 سأتشبث بك وبإخوانك حتى أسترد شرفي وكبريائي  
 قل موتوا بغيظكم أيها الطغاة فلم ولن تستبيحوا دمائي  
 حسبي أن حفظني ربّي قرآناً في قلوب المؤمنين والمؤمنات  
 فلن أبرح حتى أعود كما كنت شمس العروبة بين أهلي وأحبائي  
 أجل ستشرق شمس العروبة ثانية نوراً لأهلي ناراً وحسرة على أعدائي  
 وستنشد طيور الخير أناشيد باسمي تخلد أثرى وتهتف بحياتي

صرخة لغة - د. رحاب عبد اللطيف

في بحر حياتي... ركبت مركبي وعبرت به بحور... سرت تلاطمني الأمواج بين شطين لا أستطيع لكليهما وصولاً... ما بين موجة  
 وأخرى في بحر تكله الهموم... زاد على العبء وظننت أن الغرق محتوم... أبحث عن السعادة بين الشيطان ونسيت أن الحزن في  
 القلب مكنون... لا أعرف أين الطريق... لا أعرف كيف الوصول... وهكذا ظللت مع الموج أجول... ظننت أن المركب مركبي وأنني  
 القائد أوجهه كيف أرى الأمور... وصحوت من غفلتي فوجدت أنني أنا المأمور... لم يكن الأمر لي ولم تكن الدفة تدور... هكذا كنت في  
 بحر حياتي تائهة لا أدري ماهية الأمور... لا أرى لرحلتي بر فنظري كان مقصوراً... أبحث عن السعادة وكأنها أمر يستحيل إليه  
 الوصول... ولكني أخيراً أدركت حقيقة الأمور... فالبحر عمري... والموج قدرى... والمركب أنا توجهني أمواج قدرى إلى حيث أراد رب  
 الخلود... وسعادة قلبي في أن أرضى بما قسم لي... فلن أجد خيراً منه مهما طالت الدروب... فالحمد لله اليوم... والحمد لله غداً...  
 والحمد لله حتى يفنى الوجود.

مركب في بحر الحياة - د. محاسن أحمد فؤاد





أشكو إليك إلهي من الدنيا والعين دامعة  
أبي وأسال يا إلهي ماذا أنا صانعة؟؟؟  
مع دنيا قتلت الفرحة في قلبي وصارت للأحزان جامعة  
.....  
دنيانا أزينت لنا و كانت في ذلك بارعة  
نظرنا إليها فوجدناها كالنجوم في سمانها لامعة  
وعندما اقتربنا بكينا من هول الفاجعة  
أهذه هي الدنيا التي كنا نظنها رائعة؟؟؟

.....  
دنيانا أسكنتنا في مساحات للحزن شاسعة  
دنيانا صارت لضحكاتنا و بساماتنا مانعة  
.....  
إلهي سئمت من الدنيا وأنا فيها تائهة ضائعة  
إلهي اشتقت للفاثك وأنا في كرمك طامعة  
.....  
وبينما أنا أبكي وجدت نفسي سامعة

لصوت زادني بكاء بكلماته الخاشعة  
(القارعة . ما القارعة. وما أدراك ما القارعة)  
وأكمل الصوت بخشوع حتى وصل الآية السابعة  
فارتفع صوت بكائي وقلت لن أظل هنا قابعة  
.....  
قمت فصليت العشاء.. وفي الركعة الرابعة  
سجدت فصعدت روعي الى ربي وأنا خاضعة  
وارتسمت البسمة على وجهي فهذه هي الموتة النافعة

### وداعاً أيتهنا الدنيا - د. سندريلا

محكمة..  
نطقها الحاجب فوق الجميع ودخل القاضي  
ومستشاريه ثم جلس الجميع.  
القاضي: أيها الحاجب انتبه  
وهيا، ناد بالقضايا...  
صمت الحضور و أصغوا  
في كل الاركان و الزوايا  
الحاجب: قد خلت المحكمة اليوم  
إلا من تلك القضية  
قضيه ذاك القلب  
تلك مأساة جليلة  
الادعاء: سيدي القاضي لي رجاء  
لا ترحم القلب ذاك  
ما استحق أن تظله سماء  
ومن ينصف مظلوماً سواك ..  
ثم استدار إلى قلبي متساءلاً:  
لم القسوة يا ظالماً  
قل لي بحق الذي سواك  
لم العبثُ بقلوب  
ما تمتت سوى لُقياك  
ما بخلت عليك بشيئ  
وما نالت يوماً رضاك  
ما كانت يوماً تفكر في الهوى  
حتى نصبت لها الشباك  
وأني لغضة الازهار تنشد  
نجاهة من سهام هواك  
أدميت تلك القلوب فاصبحت  
بعد النضارة أطلالاً تتباكى  
هل أحيتك تلك الدماء يوماً  
ودمعت تلك القلوب رواك ؟  
أم دام الحزن فيك واستقر  
والسهد ما فارق عيناك ؟  
والجوى قد فاض بعالمك  
يكسو عنوة سماء دنياك  
بالله عليك يا قلب قل لي  
ما أحال تلك الحياة هلاكاً؟؟  
بحق السماء أخبرنا  
لم أقدمت تفعل ذلك؟؟

لا تنس يا قلب أين انت  
لا تسهب في ذكريات حبك  
فما يعيننا أن قسوت أو استكنت  
وما الجدوى أن اضطرب نبضك  
أخبرنا، ما ذنب تلك القلوب  
امحننا يا قلب من وقتك دقيقة  
لم القسوة على قلوب بريئة  
أصدقنا، ولا تقل سوى الحقيقة  
أيقظ كلام القاضي قلبي من أحلام يقظته و أعاده الى ارض الواقع بعد  
أن أخذته الخيال إلى دنيا ما بها سوى هو وهى.. مسكين قلبي قد ظن  
أنه في النعيم حقاً وأنه قد كان يحلم من قبل وأن تلك هى الحقيقة..  
ولعقلى ألتمس كل العذر فما كان منه بعد إلحاح قلبي إلا أن يرضخ  
لرغبته ويوهمه بما يريد... آآه على قوانين القلوب تلك ونواميسها،  
ولكن حديث القاضي أعاده من أحلامه، فرد قائلاً:  
ما لي في تلك القلوب ملامة  
ما ذنب الماء في نار تشتعل  
تلك القلوب طرقت هي بابي  
و من لفتح بابه يوماً قد سئل ؟  
ما كنت انوى هجرأ و لا جرحهم  
بحثث عن جان على قلب قُتل  
بحثث عن روح لقلبٍ علي  
سكن نبضه و للجسد قد اعتزل  
وهبت لهم فيض محبتي  
عوضتهم عن حبٍ قد رحل  
و ما عساه سرور الكون فاعلاً  
لقلبٍ على الحزن قد جُبل  
إني برئ من قولهم  
من ذنبهم قلبي اغتسل  
بالاحزان امتزجت دماي  
و أني يُقطع ما قد وُصل ؟  
قد سال دمعي أبحراً  
و ما أحمد ناراً تشتعل  
لا الاطبة عرفوا علتى  
و لا الجرح يوماً قد اندمل  
و الذكري تنكأ جراحاً ما طابت  
و ذاك الألم ما عاد يُحتمل  
أصدر الآن حكمتك يا سيدي  
و هل يُجدي حكمٌ على قلبٍ عن الحياة قد رحل !؟

تملكت القلب حسرةً واعتصره الألم حتى مزقه  
وسالت دماؤه أنهاراً وفاضت منه الكلمات تبوح  
بما عده أسراراً وتروى لكل الحضور ماضٍ مرير  
وتخبر الكل أخباراً وأخباراً:  
أعذراً إليك سيدي القاضي  
لا تصدر الحكم حتى تعرف الماضي  
دعنى أبوح بسرى و أشجاني  
فما عاد يجدى صبرى و كتمانى  
وانطق بما شئت فإننى راضٍ  
بالماضى.. كانت معى  
أميرة، كانت هي زادى  
قد صنتها في قصر حبي  
أخفيتها عن كل حُسادٍ  
آنست بالهوى ليل وحدتها  
بقبيلتها كنت أنا الحادى  
أخبرتني أنى أسير هواها  
حبي لها قد أضحي أصدادى  
كانت نديمة سهرى  
و دنياى و سُكنى فؤادى  
حتى أنى يوماً ناديتها  
قالت: يا هذا.. لمن تنادى؟  
ثم اختفى من كوني طيفها  
من يومها صاحبنى سهادى  
مرت سنونٌ و الساعات ماضية  
يوماً يمر يتبع يوماً قاسياً  
ما لي حيلة في حبٍ يعذبنى  
و عقلى يصبح: ذاك أضحي ماضياً  
كيف رحلت عن عالمى ؟  
لم تذكرى لي حتى عذراً واهياً  
صغيرتى أهواك ومازلت  
لك مخلصاً و على العهد باقياً  
هل ستعودين إلى يوماً  
ليرق قلبٌ قد صار جافياً  
سأذكرك يوماً ما دمت حياً  
ما غاب ذكرك عنى لحظة  
و تالله ما كنت يوماً لك ناسياً ..  
رد القاضي معنفاً قلبي:

محكمة قلب - د. أحمد شكري





ما بين رثاء و رثاء تَخْرُجُ من سئ للأسوأ و يضيغُ فراقُ و عزاء مِن الحرِيَّةِ عملاّتْ من صرخةِ أم و دمَاء ندفعُهُ لا نِيحُ أبداً و نضحى بكل الأشياء كى يأتى يوماً ببلادى تشرقُ بسمئنا بصفاء كى يولدُ طفلاً فى يوم لم يشهد ظلماً و شقاء ينتفسق عبق الحرِيَّة كى ندرك أنا أحياء ...	تعوذهُ حذك قد وُلّتْ يكفيها حفظتك سنيناً قد ختم الله على قلبك أصبحت كفيفاً مغروراً و الذنب عظيمٌ لو تعلم و الباطل لا يُؤَيِّ سروراً ... سيخلدُ تاريخُ العالم قصص الأسماء السوداء و سيعلّمُ أئنا واجهنا شتى أشكال الإعياء حكاًم مثل الطاعونِ هل يُرجى من هذا شفاء؟؟!!! عشنا لسنين نتنقل	أنشأت معايير الزيف عمرت الأرض بلا كليل بدماءٍ على حد السيف و حفظت البشرى المنشودة و جعلت الفرحة كالطيف قد حان الوقتُ لكى تصمت و لترحل يا أثقلَ ضيف ... العرشُ كشيطنانِ جامع يسكنُ كرسياً ملعوناً و اللعنةُ لن ترحل أبداً مادام الحاكم مجنوناً و الشيبُ برأسك لن يغفر فسقاً و هراءاً و مجوناً	اقْتُل ... اقْتُل ... اقْتُل .. اقْتُل لا تُبقي على أحدٍ حى اقْتُل يا حاكمنا اقْتُل لا تترك منفذ للضى شعبٌ مجنونٌ لا يعرفُ أنك مبروكٌ و ولى ... أنك حاكمنا أستاذُ بقواعد علم " التنطيش " جزدانٌ لا تأبه أبداً بهتافٍ مثل الدراويش لن يحدثُ شئٌ إن قتلوا كى يبقى الحاكمُ و يعيش مبروكٌ يا أجمل حاكم
---	---	---	---

### لعنة الكرسي - د. آية

..... ان كنت مت غدر فيكفينى ان بعدى طلع للحرية فجر رحل الجبان واتحبس الى خان بس الحدودة لسا مخلصتى ما هو عشان يطلع القمر لازم قبله يهل البدر ..... فمستعجلوش و خدوها واحده واحده ثورتنا أكبر من انها تخلص فى قصة واحدة ولا تسمحوش لحد فى يوم يفرقنا مش عشان دستور هكرهه صاحبي مينا العباو غيرها و دستور يا أسيادنا أنا فى الأول والأخر انسان أنا مصرى مسلم و مسيحي و علماني و ليبرالي و إخوان .. أنا كل شارع فيكي يا بلدى كاتبلك فيه اسمي وحبي ليكي أكبر من حدود وصفى لا عمرى بخلت عليكى ولا حتى بروحي ومهما صبرى يطول هتحمل فوق جروحي ما انت ياما ارضك شالتنى وسماكي الزرقا ضللتنى وقمرك يشهد عليا ونيلك لما كنتى بردو قاسية وبغنيك أنا هفضل أبني فيكي وأكبرك وأعليكي وأصونك يا مصر عروسة وهتفضلي داها وأبدا فخر ليا وللعروبة .....	كأم مره عشانك يا وطن دمعنا وعشان نعيش فى حقنا ضيعنا وعشان الأستقرار فى كرامتنا موتنا وفى جنازتها شيعنا بس سامحنى يا وطن استكفيت والنهارده بهتفت ان حياى ليها معنى ... سهرنا هناك كام يوم واتحملنا قنابل وشوم وهفتنا بصوت عالى عمر السهر ما كان كدا ببحلاى كنت بحس ان الليل بيغنينا وان الشوارع فرحانة بينا وان القمر بيهيننا ولما كنا نقوم نصلى الفجر كان مينا بيحميننا ... كنا صباح جمعه وكانت ملايين فى الميدان بتجمعا صوتنا عالى أعلى من صوت القمع ونشفت الشمس من على خدودنا الدمع كنت حاسس انى طاير حاسس انى قريب من شئ حاسس ان الفرخ مش بعيد ان حقى خلاص هقدر ألمسه وأن حلمى الصغبر هقدر أحققه بس فوقتنى من حلمى رصاصة ورمتنى عالارض قتيل مرت أدامى كل حياى فى ثوانى وافتكرت ان أمى فى بيتنا بتستنانى هرجلك يا أمى شهيد افرحى.. دا انا ممدودالى من الجنة ايد	ضحكوا عليا وقالولى اسكت يا أهبل هتكون سبب فى دمارنا خلينا صابرين أحسن خايفين على أعمارنا كنا عيال طايشة ملناش فى أى حاجة حتى كنا دايمنا نقول ملناش فى السياسة أنا كنت شاب زى غيرى عايز أنجح فى الدراسة كان نفسى أتجوز وأخلف ابن يشيل أسمى ورائه بس كرهت كلمة ( ورائه ) ..... وفى الاخر اقتنعوا وخدنا صحابنا وقولنا نروح عالميدان ورفعنا علم مصر وطالبنا بالحرية وقولنا ارحل يا جبان كفاية بقا تقفيل فى البيبان اسمعونا مره واحده عرفونا مين اللى باع ومين اللى خان 30 سنة ساكتين والظلم عيش فى الشوارع 30 سنة صابرين والكل اتعمى ولا حد سامع وما كنا نتكلم ميت صوت عالى يخرسنا وقال ايه كفاياكم مطامع ... ولأول مره الناس صحبوا وجم هتفوا معانا ولأول مره حد يحس بوجعنا	أنا لسا فاكر المركبة وقعدتنا الحلوة وسهرنا وصوت النيل بالليل بيضحك على صوت هزارنا ولما كنا نضحك على ظروفنا ويتعجب منا قمرنا شلة صحاب يائسة أحمد ومينا وسيف عايشين حياه بائسه نهرب بضحكتين من غلبنا وشقانا وبسهره حلوه ننسى الى وجعنا جوانا وكنا دايمنا نغنى يا ليل طول شوبه عالصحة الحلوة ديا ... وكنا نروح ننام ونقول بكره أحلى نحلم حلم على ادنا يمكن أمل يلحمنا بس والله زهقنا دا احنا من كتر شكوتنا للبحرملحمنا وياما غنانا بالليل ما ريحنا نصحى الصبح نلاقى الحال هو هو واحنا برده زى ما حنا ..... وفى يوم خدت أصحابي مينا وسيف وقولتلهم هنعلم ثورة هنعلم ثورة !
---	---	---	---

### حدوتة مصرية - د. آية فاروق





أتعرفين الحب ؟  
الحب صمت وكلمات  
الحب صبر وأهات  
الحب مصنع أحلام  
وقلبى...  
فرشاه وأقلام  
على حائط عشقنا طفل  
يرسم يا صغيرتي  
أحلى اللوحات  
هل تدعيه يرسم !!؟  
أم تكوني أمه ؟  
تصرخين ولا تهتمين  
أم بيديكى الحنونتين  
تقلبي معى كل الذكريات  
فأنتِ أم... نعم...!  
أم أهاتِ أم تعبى أم وجعى  
فهل من أمهات  
مثلك للبنين معذبات؟!!!  
.....  
أنا رقيق قلبك فحريرينى..

فإن لم تفعلنى فانظرنى..  
واسمعينى وافهمينى؟؟؟؟  
وفتشى فى طلاسـم الحب..  
واقـرئـيها.. لعـلك..  
تجدين ماتفهمى به شعورى وحنينى  
صماء أنتِ!!!!  
عن قسوى فاعذرنى !!  
لعلك بأبجدية المشاعر تقرئين..  
أوحتى للحروف الأولى تعرفين..  
وتقررين من أولى بقلبك الثمين  
هل أنتِ بى تلعبين  
وتعبئين ولا تهتمين؟؟؟؟  
إن كنت أستاذة فى المشاعر فأنتِ يا صديقتى  
فى مادق من الراسبين... نعم من الراسبين..  
فارحلى بأيامى وذكرياتى وخذى معها دروس؟!  
المشاعر لعلك تحفظين..  
أو تنسين انا لا أهتم..  
فاعلى ما تودين!!!!  
.....  
مهلا هل أنا المُسن

أم أنا من الخاطئين!!!!  
أنا فى الكلام صريح كهطول الأمطار..  
لا تأخذ إذناً من المارين..  
وكالبركان إذا ثار..  
انطقاً حميمه بعد حين..  
فاهدأى ولا تتسرعى..  
لا أطلب منك الرجوع أو الندم  
بل أطلب منك أن تمسكى قلم وتكتبي  
أيامى وكلماتى وأشواقى  
كلها فى صفحه أو اثنتين  
وفتشى فى الزمان عن يوم أو ساعه  
أو لحظه كنا متخاصمين  
لا أجد لهذا اليوم وجوداً  
بل كل أيامى كانت لكى علك تهنئني  
كفى كلاماً فأنا ثرثرت..  
وأعلم أن كلامى بالبحر سترمين  
دعى قناعك القديم  
والبسى الجديد علك تتراحين  
نعم لعلك تتراحين  
نعم لعلك تتراحين!!!!

أتعرفين الحب؟! - د. محمد فايز

زهقت بالليل شوية وقولت أطلع ع السطوح  
أمنى على صاحبي وباللى عندى أبوح  
لقيته بيتسامر مع النجوم عن شعب مجروح  
عجبتنى الحكاية وقولت أسمع من غير سروح  
.....  
سكت الكل فجأة وبدأ القمر بالكلام  
قال أنا كنت شاهد ما انا أمير الظلام  
الشعب طول عمره ساكت واللى حركة غلام  
غلام اسمه خالد عاش وسط الأنام  
كان شاب بسيط وعادى قال للظلم حرام

وكان الكلمة جرم قتلوه كلاب النظام  
قالوا حشاش وعيل كان بيعادى السلام  
ومرت سنة واتنين ومرت الأيام  
وشوفنا 25 يناير حلم من الأحلام  
.....  
الناس نزلت وهتفت ولا حد كان جبان  
قالوا الظلم طال ولكل ظالم أوان  
الظالم جَمع كلابه ونزّل بالضرب بيان  
الشعب قال وماله 30 سنة بنتهان  
آن الأوان نقوم ونقول لأ للظلميان

.....  
مات شباب كثير لجل ما تعيش أرضها  
لجل ما تشوف مصر عالية يتحقق حلمها  
لجل ما تقضى ع النظام الى سرق حقها  
الى عاش طول عمره يقتل ويهتك عرضها  
.....  
وفجأة سكت القمر وقال الكلام ممنوع  
انتهى الليل وشجنه والصوت بقى مسموع  
وادی الشمس شرقت هتجفف الدموع  
.....

مملكة النجوم والشعب المظلوم - صاحبة القلم الحائر



## قصص قصيرة تحمل معاني كبيرة

أكتب اليوم ليس كما في السابق لا أبحث عن قلمي الرصاص في حافظة الأقلام، لا أجلس علي مكتبي الأنيق، حتى أنني لا أجد ورقي الأبيض النقي، لا أسمع أصوات العصافير التي كانت دائماً تتهافت لسماع الأشعار والقصص التي أكتبها، كما أنني لا أنظر إلى النجوم من شرفة بيتي الفسيح وبدوت مفتقداً جدا لحديقته الغناء. أكتب إليكم من عنبر (2) في مركز التدريب التابع للجيش الثاني الميداني في محافظة الإسماعيلية وقد تبدل كل شيء؛ فبدل القلم الرصاص قد أعطاني زميلي (عبد البر) ريشة فرخة ومحبرة وبعض قصاصات من ورق اللحمه لا أدري هل مازال هناك أشخاص مثله وهل ما زالوا أحياء؟؟

أجلس على سرير وكأني أجلس على الأرض أستمع إلى أصوات الشخير المتصاعدة وكأن العنبر في سباق وعينا من وقت لآخر تداعب الساعة أخشى أن أتفاجئ ( أتخض ) كالعادة من صوت البوق الذي اعتادته أذني في تمام الخامسة فجرا. ما زلت أذكر أول ليلة لي في هذا العنبر حيث لم ننم جميعنا وتبادلنا الأحاديث ومازلت أذكر كيف كانت هيئتي عندما سألني أحدهم (كيف أتيت إلى هنا؟) أخذني الصمت للحظة تذكرت فيها هذا الابن الوحيد للأب الثري صاحب التجارة المزدهرة الذي تباطأ في استخراج شهادة الإعفاء من الجيش بعدما تخرج من كلية الصيدلة لكنه سرعان ما أدرك خطأه عندما علم بقدم مولود ذكر آخر في العائلة سارع باستخراجها قبل ميعاد الولادة لكن القدر كان له رأي آخر ففي سعيه للحصول على وثيقة القيد العائلي اكتشف أن وثيقة زواج والديه غير موثقة وبعد فترة من اللف والدوران تم توثيقها لتبدأ مشكلة أخرى.. خطأ في اسم والده فبدلاً من (إبراهيم رأفت إبراهيم نور الدين) خرجت الوثيقة باسم (إبراهيم رفعت نور الدين) لتبدأ مرحلة أخرى من اللف والدوران لكنه حصل على ما يتمناه واستخرج وثيقة القيد العائلي المميكنة من السجل المدني لمدينة السنبلوين بعدما انتظر مرور أسبوعين على تقديم الأوراق نظراً لانشغال الأستاذ حسين المسئول عن استخراج هذه الوثيقة بفرح ابنه الوحيد .

كانت والدته في شهرها السابع في صباح يوم الأحد نفس اليوم الذي كان صاحبنا متجهاً لمنطقة تجنيد المنصورة في سندوب حين شعرت الأم بألم شديد نقلت على إثره لمستشفى الرحاب التخصصي خلف قسم شرطة السنبلوين حيث كانت حالة الأم غير مستقرة لذا قرر الطبيب أن الولادة ستتم حالاً واحتاجت الأم لنقل دم والحمد لله كانت فصيلتها نفس فصيلة حضرة الطابط مستقبلاً فقد تبرع لها بكيسين من الدم الخالص. كمية اضطرته للخضوع لفترة ملاحظة تجاوزت الثلاثة أيام ونظراً لمكانة الوالد في المدينة وسمعته التي دائماً ماتسبقه فقد تهافتت المستشفى بكاملها لخدمته؛ هذا أحضر عامل السجل المدني واستخرج شهادة ميلاد وهذا... وهذا....

نظراً لأنني كنت قد تخلفت عن ميعاد الجيش لعام كامل فمما لا شك فيه أنني سألبس الزي العسكري لا محالة لذا سعى الأب لأكون عسكري (سنة أحسن من ثلاثه) لكنّه أخطأ في التعبير عندما تحدث إلي اللواء (محمد سالم) وقال له: (إبراهيم مش هوصيك عليه... متقولش كده يا رأفت ياخي ما انت عارف هيمادا زي ابني بالظبط) كان هيحصل إيه لو والدي قال له نزل إبراهيم من طابط لعسكري كده مباشرة. أهوه الراجل فهم إن والدي عاوزني ألبس طابط عشان المكانة الإجتماعية فلبست طابط. طبعاً محظوظ دائماً ..... سلام بقى طابور الصباح فاضل عليه عشر دقائق

### مذكرات صف ضابط (ملحمة أسطورية) - الحلقة الأولى - إبراهيم رأفت

أخذ المسئول الكبير يتحدث عن الكيفية التي يتم بها تأمين المتحف من كل جانب؛ عشرات الكاميرات الداخلية والخارجية، ونقط تفتيش، وشرطة خارجية وأخري داخلية، ومراقبين داخل المتحف.. وفي الليل تتولي أشعة الليزر هذه المهام الداخلية، وكل شيء بالتفصيل. وكأنه يصيح بأعلي صوته أنا برئ...!! ليبرئ ساحتته أمام النيابة، ويؤكد علي تأمين المتحف بالكامل وعدم التقصير في ذلك. وكل ذلك كُتب في محضر النيابة. وبداخل النيابة يتجول الصحفيون هنا وهناك.. يبحثون عن السبوبة.. يفتشون عن خبر يفرقع..!! فحصل زغلول الصحفي البريمو علي هذه الوجبة الدسمة ! ما أسعدك أيها الزغلول..!!

إنه المحضر بشحمه ولحمه! انفردت الجريدة بنشره وأصبح سبباً. وعلي جانب آخر ينتظر أحد الأشخاص المهمين.. عينه مثل الصقر.. يتربص.. يتطلع لوليمة تليق بمكانته.. إنه مشروط..!! للصوص المعروف صاحب السرقات الأثرية. لم يلزمه إلا بعض الهمة والنشاط.. وقد كان، وتمت السرقة! وانفرد زغلول بهذا الخبر أيضاً، ونزل في جريدته بالصفحة الأولى.. (سرقة المتحف الكبير). ويتساءل المسؤولون والصحافة في اندهاش..

كيف تمت السرقة..؟؟!!!!!!

عودة مشروط - محمد فهمي





المشهد: أنا راقدة في غرفتي في المشفى ،أحمل قلبي وأكتب رسالتي قبل أن يخطو القلم خطواته الأولى على الأوراق، نظرت إلى السماء ،ما رأيت أروع من هذا الجو من قبل، والنجوم تلمع تلك الليلة أكثر وأكثر. اندهشت كثيراً حينما تذكرت دوما كيف يصف الأدباء الجو في حاله مرض البطل أو البطلة بأنه عاصف وكئيب. أنا مثال حي على نقيض ذلك والآن سوف أبدأ رسالتي:

(دقت ساعتى وحنان الرحيل، ولم يتبق من عمري سوى القليل، صديقتي أتذكرين كم من العمر قضيناه سوياً؟ حينما أتذكر أشعر وكأنه زمن طويل.. لكنى الآن أجد أقصر بكثير. منذ الطفولة نحن معاً وها نحن في الثالثة والعشرين. رسالتي تلك أمانة في عنقك أنت- لم أجد غيرك من أستطيع أن أتمنه عليها، أريدك أن تقرأيها على كل المذكورين، أعرف أنك لم تدري بعد، لكنى سأشرح لك كل شيء لكن أولاً دعيني أهدى رسالتي إلى أبي وأمي: أحبكما كثيراً فأنتم زادي وزوادي كما يقولون. أسفه إن أغضبتكم يوماً، أو حملتكم الكثير، سامحوني إن أخطأت يوماً في حقكم، وأشكركم لأنكم علمتموني كيف أحب الجميع، فحملت عنك يا أبي قلبك الأبيض الكبير وصرت أعشق كل ما هو أبيض في هذه الحياة وأخذت عنك أمي حبك للخير ورغبتك دوماً في مساعدة الآخرين أقرباء أم غرباء، فسماحة وجهك تجعلهم يلجأون إليك بعد الله لعله يجعل الفرغ على يديك الكريمتين... لكنى الآن احتاج إليكما أكثر من أي وقت مضى ولكنى لا أستطيع أن أخبركما أين أنا. ليس الآن. وسامحوني لأنى استخدمت تلك الطريقة.. أخبرتكما أنى في رحلة وأنا حقاً في رحلة وهى رحلة طويلة. معي تذكرة الذهاب لكن لا يوجد لرحلتى تذكرة إياي..... فتذكروني بالدعاء.. فأنا أرتعد من الخوف وحدي وتمنيت لو أنى نام في حضنك أمي حتى الأجل المكتوب لكن أخشى على كل من أحب أن أشعره بالألم والحزن وخاصة أمي... إلى الحب الذي لم أذقه يوماً إلا معك، إلى القلب الذي تمنيت من الله أن يكون مسكني. أعتذر أعرف أنك أدركت ما يملأ قلبي نحوك ولكنك لم تستطع أن تمنحني قلبك. أعتذر لأنى كنت أنانية وخاصة حين أدركت جيداً كم أحببتها من قبل أن تلاحظني يوماً.. أعتذر لأنى كنت أستجدى منك ولو نظرة تشعرني بأنك تدرك وجودي، أو أتلهف للحظة أكون قريبة منك دون أن تكون -هي- بيننا، وأخذع نفسي وأقول هذه لحظتي أنا. يا لسذاجتي ومهانتي! أعتذر أنى أثقلت عليك لدرجة أنك منحتني ما أقنعت نفسي بأنه حب منك، لكنى رغم هذا أشركك على كل لحظة سعادة قد شعر بها قلبي بسببك. وأعرف أن عرسك بعد يومين لذا أبعث إليكما باقة ورد تهنئة لكما وليبارك الله في زواجكما.. وأرجو أن تذكروني بالخير دوماً.

صديقتي قلبي يهتز كثيراً فعلى الرغم من قوتك أشعر أن كلماتي التالية أثقل من الورق ذاته بين يديك، لكنك دوماً كنت الرفيقة والأخت والصديقة كل شيء عنى تعريفه وتفهميه بعيني -أنا-. اعتدنا معاً وتعاهدنا من الطفولة أن نقسم كل شيء حتى ليلة الزفاف، نزرع معاً في نفس الوقت ونفس الليلة وربما اخترنا صديقين أيضاً أو أخوين. أتذكرين؟ تعاهدنا أن نقسم الفرغ بيننا ونقسم الحزن أيضاً.. فما يحزنني يحزنك وما يؤلمني يؤلمك، حتى الرحيل تمنينا لو نرحل معاً في نفس الوقت لكنى أخشى أنى سأنكث عهدي هذا وأسبقك في الرحيل. أعرف أنك ستبكين وتعتنيني بالخائنة، لكن إن كانت هذه هي الخيانة فىها له من شرف أن أكون خائنة. هذا الأمر لا اختيار لنا فيه، أعرف أنى لا أريد الرحيل لو كان لي اختيار لكن هذه إرادة الله، وهذا الجسد وتلك الروح له ولا بد يوماً أن يستعيدها، لكن كل ما فى الأمر أنى أشعر بالوحدة وبالبرد الشديد.. لا بل هو الصقيع. أطرافى تتجمد وأرتجف من الخوف ولا تنفسي وسادة ساكنة فى تهدئتي. تمنيت لو أستطيع أن أخبرك هذا السر لكنى خشيت عليك من أثر الصدمة، وخفت أن تتهورى وترتكبي ذنباً تحاسبين عليه ولا أريد لك هذا أبداً... لذا تعمدت أن أختفى من أمامك لفترة لأنك تستطيعين أن ترى ما بداخلى دون أن أتكلّم، فأنا لم أعتد أن أخفى عنك شيئاً يوماً. أحبك كثيراً فأنت أعظم مثال للصديق قد أراه يوماً فى حياتي، وأدعو الله بما تبقى لي من كلمات أن يحميك ويحفظك من كل داء ويعينك على حمل أمانتي تلك وتنفيذ وصيتي.

نعم وصيتي ..! وأنتى تقرئين تلك الرسالة يكون قضاء الله قد نفذ، وأكون جسداً ساكناً ملفوفة بملاء بيضاء لا صوت لي ولا حياة. لكنى رغم أنى متوفاة إلا أن الخوف سيعتصرني ومع الأسف رغم أنكى ستكونين موجودة إلا أن حضنك لن أشعر به ولن يكتّم الخوف فى روحي. أعرف أنك ستبكين وترتجفين وتصرخين. افعلى كل هذا ولكنك بعد وقت ستنسِينَ مهما طال الوقت. سوف تجف الدموع، ومهما تحاولين لن تعود، مهما أردت لا تعود والحزن فى قلبك حدته ستزول، هذه نعمة من الله فلا تكريهها. أعرف أنى فى قلبك أسكن، لكننى أحتاج منك أكثر من الحب الآن، أحتاج إلى سكينه.. إلى أمان. فأنا خائفة.. خائفة، ودموعي ليتها تهديني، لكننى كلما أتذكر أنى هنا سأرحل وحيدة دون صديق أو أهل، دون حضن دافئ ولن أراكم من جديد يؤلمني كثيراً ويجعلني أرغب فى الهرب ولكن لا مفر.. لا مفر. وأخشى أكثر مما ينتظرني أهذا خير أم شر؟ أهي جنه أم نا.....؟؟ لذا لا أدري ما أقول سوى أن يرحمني ربى ويغفر لي.









# \*القسم الترفيهي

\* ذهبت أنا وزوجي إلى البحر كي نعيش وقتاً ممتعاً ورومانسي

فقلت له: "البحر جميل .."

فقال: "ليس أجمل من وقوفك جانبي .."

دي مش لنا طبعاً !!

النسخه المصريه بقى:

ذهبت أنا وزوجي إلى البحر كي نعيش وقتاً ممتعاً ورومانسي

فقلت له: "البحر جميل .."

فقال: "وطي صوتك ياجزمه ورانا شباب"

\* \* قالت له و هي تعآبه : "أتهديني وردة ذآبله"

فآجآبها : "ليست ذآبله ! و لكنها انحنى لـ جمآلك"

دي مش لنا .. !! اصبرو اصبروا

النسخه المصريه بقى

قالت له و هي تعآبه : "أتهديني وردة ذآبله"

فآجآبها : "أحمدي رينا اني عبرتك و جبتلك حاجه"

## رومانسية الزوج المصري!

\* \* سألت فتاة حبيبها: "هل تريد أن تقع فى الحب مع أي فتاه من بعدي؟"

آبتسم وقال : "أبنت آتآليه التي سوف أحبها بعدك ستكونين أنتي أمها ♥"

دي مش لنا .. !! صامدون صامدون

النسخه المصريه بقى

سألت فتاة حبيبها : "هل تريد أن تقع فآي الحب مع فتاه من بعدي"

إبتسم ♥♥ وقال : "الشرع حلل أربعة"

\* \* جاءته باكيه تقول : "أحرقن النار أصبعي"

فأمسك بيدها و قبل أصبعها و قال :

"هيا ككفي دمك و لا تلومي النار يا حلوتي .."

فقد أرادت أن تذوق طعم أصبعك .. ♥♥

دي مش لنا .. !! مستعجلين على إيه ???

النسخه المصريه بقه

\* \* جاءته باكيه تقول : "أحرقن النار اصبعي"

قال لها: "تستأنا اهلي ودي كمان نار الدنيا .. ما بالك بنار الآخره

شوفتوا الحب .. بولوبيف بولوبيف!!

## "منوعات"





# \*تنمية بشرية\*

يقوم التفكير الصيني منذ أقدم الأزمنة على النظر إلى الحياة والإنسان والوجود بنظرة تأملية تعتمد على الفلسفة والقيم الروحية والآداب الإنسانية ومن هذه الآداب الصينية والتأملات نذكر:

## من آداب الحياة

لا تسخر من الآخرين وأحلامهم الوردية الجميلة خاصة من تعتقد أنهم أقل منك من البسطاء الطيبين. فرما تكون منزلة خادمك عند الله أسمى وأرفع منك ومن كثير من علياء القوم. ولا تقلل من شأن الأحلام فالدنيا بدونها رحلة جافة وملة مهما يكن الواقع جميلاً.

## من آداب الحوار

فكّر كثيراً واستنتج طويلاً. وحدث قليلاً. ولا تهمل ما تسمعه بل ادخره فمن المؤكد أنك ستحتاجه في المستقبل.

## من آداب الاعتذار

لا تتردد في أن تتأسف لمن أخطأت في حقّه وانظر لعينيه واجعله يقرأ فيها كلمة آسف قبل أن يسمعها بأذنيه.

## من آداب المعاملة

لا تحكم على شخص من أقربائه فالإنسان لم يختر والديه فما بالك بأقربائه.

## من آداب الحديث

عندما لا تريد الإجابة على سؤال فابتسم للسائل قائلاً: هل تعتقد أنه فعلاً من المهم أن تعرف ذلك؟

## من آداب الكفاح في الحياة

عندما تخسر جولة في رحلة الحياة لا تخسر التجربة وانهض فوراً مستبشراً أولى درجات النجاح

## من آداب الحديث في التليفون

عندما يرن التليفون ابتسم وأنت تتلقى السماعه فإن محدثك على الطرف الآخر سيرى ابتسامتك من خلال نبرات صوتك وغالباً ما تكون نهاية المكالمه في صالحك.

## من آداب الحب

إذا أحببت شخصاً فاذهب إليه وقل له أنك تحبه وإذا كنت تعنى ما تقول فعلاً فهو سيعرف الحقيقة بمجرد النظر في عينيك.

## من آداب الصداقة

لا تدع الأشياء الصغيرة تدمر صداقتك الغالية مع الآخرين فالصداقة الحقيقية تاج على رؤوس البشر لا يدركه إلا سكان الجدران الخالية والقلوب الخاوية.

## من آداب الزواج

تزوج من جيد الحادثة فعندما يتقدم بك العمر ستعرف أهمية ذلك عندما يصبح الحديث مع من تحب قمة أولوياتك واهتماماتك.

## ومن الأقوال الصينية:

قطره فوق قطره بحر... وحكمه فوق حكمه علم.

## -قطرات

## من نهر الحكمة الصيني







## -كيف تعرف أن زوجتك تحبك؟

سأل أحد الأزواج أحد الحكماء قائلاً: كيف أعرف أن زوجتي تحبني؟

فأجابه قائلاً: إذا فعلت أربعة عشر فعلاً ثق أنها تحبك ..

فقال الزوج: وما هي تلك الأفعال؟

...

فرد الحكيم قائلاً:-

1- إذا كانت تحب سيرتك وتحب من يحبك



2- إذا لم تغضب إذا خالفتها الرأي



3- إذا كانت تتأثر بغضبك أو حزنك



4- إذا كانت تحاول دائماً خلق مواضيع لتحدثك



5- إذا كانت تستشيرك كلما حاولت الإقدام على فعل أو اتخاذ قرار



6- إذا كانت تبتهج لهديتك مهما كانت بسيطة



7- إذا كانت تحاول التخفيف عنك أو التبرع بالقيام بأحد أعمالك



8- إن كان يقلقها غيابك



9- إذا كانت حرص على عمل كل ما يرضيك ولا تكرر عمل ما يغضبك



10- إذا كان لا يزعجها ضعف دخلك



11- إذا كانت تتحمل الأذى في سبيلك



12- إذا كانت تحاول مشاركتك أفكارك واهتماماتك وتحاول الدخول إلى عالمك والإهتمام بهواياتك وعملك



13- إذا كانت لا تشعر بالخجل من عملك مهما كان



14- و إذا كانت حرص دائماً على إبلاغك بالأخبار السارة بنفسها



اسأل أن يرزقنا الله واياكم الحب الصادق وأن يرزقنا الحفاظ عليه





من منا لا يعرف طعم الصداع؟ إنه من أكثر ما يزعج الإنسان، وهذا الشعور البغيض قد يمر مرور الكرام، وقد يلازمه أحيانا كظله»  
 إن الصداع قد يكون "الناطق" الرسمي لمرض عابر في الجسم، لكنه في حالات قليلة، لحسن الحظ، قد يكون المؤشر الأول على وجود مرض حقيقي يضرب رؤوسنا»

إن الرأس يعتبر من المناطق الحساسة جدا، فهو يحتوي على الدماغ والعينين والأذنين وعظام الجمجمة وعضلات الوجه والجيوب والشرايين وغيرها.  
 وكل هذه الأعضاء قد تكون سببا للصداع، لكن يجب ألا ننسى أن هناك بعض الأعضاء البعيدة عن الرأس التي يمكنها أن تثير نوبة الصداع»  
 وفيما يأتي سنشرح أهم أنواع الصداع»

\* **الصداع النصفي (الشقيقة):** وهو صداع دوري يضرب نصف الرأس ويصيب مختلف الأعمار، وهناك عشرات ملايين الأشخاص في العالم يشكون من الصداع النصفي، ونوبة الصداع قد تحصل فجأة من دون إنذار أو قد يسبقها حدوث علامات تبشر بقرب حصولها.  
 وقد ترافق النوبة عوارض مثل الغثيان والتقيؤ، إن أسباب الصداع النصفي ما زالت غير معروفة بدقة، لكن هناك عوامل وظروفا تساهم في إثارتها مثل الارتفاعات الشاهقة والإرهاق والجوع والأزمات النفسية» وللوقاية من هذا النوع يجب الابتعاد عن كل ما يثير نوبة الشقيقة، وكذلك عن المشروبات المنبهة» أما المعالجة فتقوم على تناول عقاقير مسكنة، وأحيانا قد يجد المصاب فائدة من وضع كمادات من الثلج على الرأس، والجلوس في غرفة مظلمة»

\* **الصداع النفسي:** وهنا يعاني المريض من صداع عام يشمل كل أنحاء الرأس، أو قد يشكو المصاب من ألم خفيف أو متوسط الشدة يطوق الرأس» ويمتاز هذا النوع من الصداع بحصوله ليلا نهارا»  
 إن الشدة والضعف النفسية هي التي تقف وراء مثل هذا الصداع» والعلاج يبدأ أولا بأول بحل المشاكل النفسية التي داهمت الشخص، ويفيد وصف بعض المهدئات العصبية في لجم نوبات الصداع»

\* **صداع الجوع:** هذا الصداع قد يحصل قبل موعد الطعام، ويكون عاما يلف الرأس كله، وغالبا ما يكون نابضا»  
 والأسباب التي تقف وراء صداع الجوع هي الرجيم الصارم وتناول كميات هائلة من الحلويات و تجاوز تناول وجبات الطعام»

\* **صداع بعض الأغذية:** هناك من الأغذية ما يثير نوبات الصداع، مثل الجبن والشوكولاته ولحم الطيور وبعض أنواع السمك»  
 أما السبب فيرجع إلى احتواء هذه الأغذية على مادة التيرامين التي لها تأثيرا منبها على الأوعية الدموية»  
 والوقاية تتم بتناول كمية قليلة من الطعام على معدة فارغة  
 فإذا وقع الصداع بعد مرور ساعتين إلى ثلاث ساعات على أكله فعندها يمكن وضع هذا النوع من الطعام في خانة الأغذية المشبوهة»

\* **صداع المشروبات المنبهة:** وتؤدي هذه إلى صداع نابض يتعرض له المصاب صباحا عقب اليقظة من النوم» إن سبب الصداع هو احتواء تلك المشروبات على الكافيين الذي يؤدي إلى حدوث تقلص بالأوعية الدموية، وعندما تقل نسبة الكافيين في الجسم فإن الأوعية تعود لتتوسع مسببة نوبة الصداع»  
 أما العلاج فيكون بالاعتدال في تناول المشروبات المنبهة كالقهوة والشاي والمشروبات الغازية»

\* **صداع الإمساك:** إن الإمساك يعني بقاء مخلفات الطعام لفترة طويلة في القولون الأمر الذي يؤدي إلى تجمّع المواد السامة التي تعاود طريقها إلى الدم ومنه إلى الجهاز العصبي مثيرة للصداع» ويتم العلاج بتناول الأغذية الغنية بالألياف التي تؤمن حسن سير عمل الأمعاء .  
 وإذا كان الإمساك مستعصيا يمكن تناول بعض المليينات الطبيعية»

\* **صداع الجيوب الأنفية:** هنا يعاني المريض من صداع يتباين والجيوب الأنفية المصاب» ويمتاز هذا الصداع بحدوثه على شكل الإحساس بثقل أو ألم يزداد مع مرور ساعات النهار» وأسباب الصداع هنا هي الالتهابات الجرثومية والفيروسية للجيوب الأنفية، ويتم العلاج بتناول العقاقير المناسبة ومضادات الاحتقان الأنفية» إن أخذ حمام ساخن أو استنشاق الأبخرة يساعدان في تخفيف حدة الصداع»  
 وإذا استمر الصداع فقد يحتاج الأمر إلى تدخل جراحي»

\* **صداع الحساسية:** يشكو المريض هنا من آلام رأسية موضعية أو عامة لكنها ترافق مع العطس واحتقان الأنف وسيلان الدموع»  
 إن غبار المنازل وشعر الحيوان والدخان والعفن غالبا ما تكون وراء مثل هذا الصداع» وتتم الوقاية والعلاج بالتعرف على هوية المادة الم سببة للحساسية ومحاولة تجنبها» أما العلاج فيعتمد على شرب العقاقير المضادة للحساسية»

\* **صداع تعب العينين:** إن إصابة العينين بالإجهاد قد تثير آلاما في الجبهة والوجه» أما العامل المسبب للصداع فقد يكون وجود خلل بصري في عملية الرؤية، أو نتيجة القراءة لفترة طويلة أو الجلوس طويلا أمام شاشة الكمبيوتر أو التلفزيون» وعلاج هذه الحالة يكون بفحص العينين لكشف وجود أي خلل في البصر وبالتالي علاجه بالنظارات» وكذلك يجب القراءة في جو ذي إضاءة كافية»

\* **صداع ضغط الدم:** وهو من أهم وأشهر أنواع الصداع» إن ارتفاع ضغط الدم الشديد يقود إلى الشكوى من آلام تطوق الرأس وتكون شديدة صباحا لكنها تخف مع مرور ساعات النهار» وعلاجها يتم بالسيطرة على ارتفاع ضغط الدم والعودة به إلى مستواه الطبيعي إما غذائيا أو دوائيا أو بالاثنتين معا، ولكن يجب الحذر من أخذ أي علاج دوائي دون استشارة الطبيب ودون التأكد من ارتفاع ضغط الدم»

أخيرا، إذا كنت في جو مغلق وعانيت من ألم نابض يلف الرأس كله وترافق مع الإعياء والتعب والدوخة والغثيان فعليك أن تشك فوراً  
 بغاز أول أكسيد الكربون الذي ينافس الأكسجين ليحل محله، وهذا الأمر يحدث في الأماكن السيئة التهوية التي تحول دون حصول الشخص على ما يلزمه من الأكسجين»

بقلم  
**M.Hegazy**

\* **قسم الصحة والطب**

## \* فريق عمل مجلة "إشراقة" :

6. القسم الإعلامي و الفني و العلاقات العامة و الإخراج

مسؤول العلاقات العامة : **Aya Farouk**

مدير إعلامي : **Dr.BIBO**

مستشاري الإعلام : **E.Raafat** - حور الجنة -

**Aya FArouk - Dr\_ Cindreella**

رؤية فنية و إخراج و استشاري تصميم : **Anas**

مدير فريق التصميم : **Nada Radwan**

فريق التصميم :

**Mouri Ran**

**Nada Radwan**

مدير قسم الكاريكاتير و الرسوم : **true\_Happiness**

مسؤول اللقاءات الصحفية : الملك الضاحك

مساعد أول مسؤول اللقاءات الصحفية : **DR.BIBO**

مسؤول ثان اللقاءات الصحفية : **Dr\_Cindreella**

7. القسم الإسلامي

رئيس القسم : **Amira**

نائب رئيس القسم : **a\_fouda2**

نائب ثان رئيس القسم : **محمد\_على\_سلام**

8. قسم الصحة

رئيس القسم : **Dr.Mohamed**

نائب رئيس القسم : **محمد\_على\_سلام**

9. المحررين

رئيس القسم : صاحبة القلم الحائر

- المحررين الأساسيين :

**E.Raafat**

**tota\_92**

**true\_happiness**

- **Sara Saso**

**Aya Farouk**

**dr\_7mada4u**

محمد فهمي

**M.Hegazy**

**Dr.Deya**

- مدير الإدارة : **M.tal3t**

- رئيس التحرير : **M.Hegazy**

- نائب رئيس التحرير : محمد فهمي

- مدير التحرير 1 : **Anas**

- مدير التحرير 2 : **Dr.Deya**

- رؤساء الأقسام :

1. قسم التدقيق اللغوي و النقد الأدبي

رئيس القسم : **Dr.Deya**

نائب رئيس القسم : محمد فهمي

2. قسم الشعر

رئيس القسم : **E.Raafat**

نائب رئيس القسم : صاحبة القلم الحائر

3. قسم الرياضة و الترفيهي و الأخبار

و المسابقات :

رئيس القسم : **محمد سمير**

نائب رئيس القسم : **Same7**

4. قسم القصص القصيرة و المسلسلات

رئيس القسم : الملك الضاحك

نائب رئيس القسم : **DR.BIBO**

5. قسم المقالات الأدبية

رئيس القسم : محمد فهمي

نائب رئيس القسم : **Dr.Deya**