

# مجلة البشير

جمادى الأولى 1436هـ

العدد 207 (السنة الثامنة عشرة)

مارس 2015 م



داعش... وأخواتها

يحطمون الماضي ويخربون الحاضر ويضيعون المستقبل

باسم الاسلام... والإسلام منهم براء

مجلة

ثقافية سياسية اجتماعية

للرأى والرأى الآخر

• مجلة شهرية تصدر  
أول كل شهر

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم  
سيكرتارية التحرير:  
طارق عبداللطيف - إكرامى نجم  
الإخراج الفنى والمراجعة:  
مصطفى داود

site

[www.saidabulazayem.net](http://www.saidabulazayem.net)

كلمة العدد :

لكم دينكم ولي ديني...

دفتر الأحوال الشخصية:

إشكالية العلاقة بين

الاستبداد والوطنية

قضية للمناقشة

هل تؤمن بشاعر يكتب

قصيدة النثر...و

يصلي!؟

# مجلة البشير

جمادى الأولى 1436 هـ

العدد 207 (السنة الثامنة عشرة)

مارس 2015 م

## كلمة العدد : لكم دينكم ولي ديني...

كان نتيجة تفشى الجهل فى عصور الظلام التى جثمت على العالم الاسلامى فى القرون ما بعد القرن الحادى عشر الى نهايات القرن العشرين أن تأصل فكر الغيبيات فى عقول المسلمين وبالتالي ظهر تفسير جاهلى لآيات القرآن واحاديث الرسول تدعو الى جعل الدين الاسلامى الذى يدعو الى الفكر والبحث ديناً للكسل العقلى ، وبدلاً من ان نتفكر فى آيات الله اخذنا نؤول كلام الله الى فهم سطحي وروايات لا صحة لها واحاديث موضوعة ومكذوبة مما جعل الاجيال الجديدة من الشباب وبعد ان تقدم العلم وانكشفت حقائق علمية جديدة تصدم بما نردده بلا فهم للدين بل ونعاند من يناقشنا قائلين له ان من لا يؤمن بما نقول فهو كافر وملحد ومرتد ، ونسبنا آيات القرآن التى تدعو الى التفكير ، والآيات التى تدعو الى انه لا اكراه فى الدين، والآيات التى تقول للرسول الكريم ان يخاطب الكافرين قائلاً ( لكم دينكم ولي ديني) وبدلاً من كل ذلك اخذنا نردد ان الجهاد هو ان نقتل المخالفين لنا فى الدين وان نأخذهم سبايا وان يدفعوا الجزية وكل ذلك لا صلة له بالدين ولكننا نجهل الدين وحقيقته .

إن ما نراه اليوم من حروب ودمار يحيق بالانسانية جمعاء لهو بسببنا جميعاً حيث جعلنا من الأديان التى تدعو لعبادة الخالق سبباً للبعد عن الدين وكرهية فى بعضنا البعض ، فمتى نعود الى العقل ونتفكر فيما حولنا ، لعلنا نصل الى الحقيقة ؟

## اقرأ فى هذا العدد :

- \* كلمة العدد : لكم دينكم ولي ديني..  
يقلم /رئيس التحرير  
\*دفترا الاحوال الشخصية : إشكالية العلاقة بين الاستبداد والوطنية  
مهندس/إكرامى نجم  
3ص
- \* صورة الغلاف: داعش واخواتها يحطمون الماضى ويخربون الحاضر ويضيعون المستقبل  
يقلم / ابن البلد  
4ص
- \* مصر التى لا يعرفها المصريون : مدينة شرم الشيخ"  
إعداد د/ كريم ابوالعزائم  
\* ركن الرياضة : الرياضة ضحية السياسة  
إعداد / كابتين كيمو  
6ص
- \* وجهة نظر : خواطر  
يقلم/ ايهاب فوزى  
6ص
- \* ركن الأدب: سؤال و جواب (شعر ابراهيم ناجى)  
إعداد/ طارق عبد اللطيف  
7ص
- \* مختارات نظرية غريبة عن جذور التطرف الاسلامى  
يقلم / ابراهيم الجيدة  
8ص
- \* لك يا سيدتى: فوائد قشر الليمون  
إعداد / بنت النيل  
9ص
- \* نافذة الشباب : الشيشة تحوى "يورانيوم" يسبب السرطان..  
وتعادل 200 سيجارة  
يقلم / اسلام ابراهيم  
10ص
- \* قرأت لك : التأمل يزيد حجم المخ ويبطئ شيخوخة الدماغ  
منقول من موقع(اليوم السابع)  
10ص
- \* قضية للمناقشة: هل تؤمن بشاعر يكتب قصيدة النثر... ويصلى  
إعداد / ابن البلد  
11ص
- \* واحة الايمان : من كتاب (التفكير فريضة اسلامية)  
إعداد / احمد ياسين  
12ص
- \* صفحة من غير عنوان: انت حر  
13ص
- \* صفحة المنوعات : خطورة السكر الحر  
14ص
- (اختيارم / شريفة محمد العبودى)  
15ص

AL BASHIR MAGAZINE

# مجلة البشير

جمادى الأولى 1436 هـ

العدد 207 (السنة الثامنة عشرة)

مارس 2015 م

## دفترا الأحوال الشخصية: إشكالية العلاقة بين الاستبداد والوطنية .... الدكتور عبدالله الأشعل

الاستبداد والوطنية مفهومان يجب إيضاحهما، فعندما كتب جمال الدين الأفغاني عن طبائع الاستبداد وعلاقته بالفساد؛ أكد قبل علماء الاجتماع في الغرب أن الاستبداد هو أعلى درجات الفساد، تماماً كما أوجد "لينين" العلاقة العضوية بين الرأسمالية والاستعمار بصوره المختلفة. والاستبداد السياسي يعني ليس فقط تجميع كل السلطات في يد الحاكم، وإنما تحايل الحاكم أو حتى إقناع الحاكم لشعبه في النظم الديمقراطية بأنه الأقدر على الاستمرار في المنصب، وتكون الإنجازات شاهداً ودليلاً على صحة ما يقول، ولكن حتى هذه الحالة الإيجابية تؤدي إلى تجميد الحياة السياسية وحرمان المجتمع من الدماء الجديدة التي حرم منها بفضل آليات العمل السياسي في النظام الرأسمالي. ولا ينكر أحد أن "هتلر" قد جاء إلى السلطة بطريقة ديمقراطية، وإن كان شكلها يوحي بالقهر لأعضاء البرلمان، ولكن ألمانيا كانت متلهفة إلى زعيم بنفس الصلاية التي تتسم بها الروح الألمانية يعيد إلى ألمانيا كبريائها؛ ولذلك كان "هتلر" وطنياً مخلصاً أحبه الألمان، ولكن التاريخ فسر نهايته بأخطاء قاتلة ثلاثة؛ وهي: الخطأ الأول هو الإغراق في الوطنية وحب ألمانيا إلى درجة التسبب في الإضرار بها، والخطأ الثاني أنه استجاب لغرائزه السياسية؛ ففتح جميع الجبهات على جيشه وعلى بلاده، ثم كان الخطأ الثالث وهو أنه تدخل في شؤون قاداته العسكريين الأفذاذ، ولعل المواجهة في صحراء مصر الغربية بين "رومل" الألماني ثعلب الصحراء وممثل الحكم الوطني المستبد، في مواجهته للجنرال البريطاني قائد الجيوش البريطانية في الحرب ويمثل النظام الديمقراطي الذي أفسح المجال لعبقريته صورة صادقة لأسباب هزيمة "رومل" للدكتاتورية، وانتصار القائد البريطاني بالديمقراطية. أما في الدول المتخلفة، فإن الحاكم أقرب إلى الاستبداد وإلى تفضيل المصالح الشخصية على المصالح العامة، وهو مؤشر التمييز بين الوطنية وغيرها، على أن تفهم المصلحة العامة على معناها المستقيم وليس على هوى الحاكم الذي يكيف المصالح العامة على مقاس نظامه. وصدام حسين مثلاً أصبح حالة صارخة ليس بسبب استبداده بالمفهوم الذي قدمنا، وإنما لأنه احتك بالولايات المتحدة، وقبل أن يدخل في لعبه أكبر من ذكائه، وكان المحيطون بـ"مبارك" يقولون دائماً رداً على استمراره في السلطة إلى قيام ساعته ورغبته في توريث الحكم: إن الرجل يخاف على مصر إن تركها لغيره ولغير سلالته، ولم يكن ذلك صحيحاً مطلقاً؛ لأنه لو كان يحرص على مصر لجعلها في مصاف الأمم المتقدمة، لأنه كان يملك كل شيء، ومصر تمتلك كل شيء لكي تتقدم، ولكن حرص بعض حكامها على مصالحهم هو الذي أدى إلى تعثر مصر عن اللحاق بما تستحقه من وضع محترم.. في حالة "صدام حسين" كان مستبداً وطنياً، ولكن استبداده قضى على فرصته في أن يستمع إلى غير ذاته؛ فاحتكر الوطنية، واحتكر كل شيء تماماً. فهل يمكن القول: إن هناك علاقة بين الاستبداد والوطنية؟ وما قدر هذه العلاقة؟ وهل كان الاستبداد ضرورياً لتحقيق الأهداف الوطنية للزعيم؟ وكم تكلفت البلاد بسبب أوام الزعيم؟ وكيف تحكم الأجيال الجديدة المتحررة من جبن الآباء وعبث الزمن على حكام مصر والعالم العربي وهم يرون حكام العالم المتقدم؟ وهل هناك شك بعد ذلك في أن التقدم مرتبط ارتباطاً حتمياً بالديمقراطية حتى في أدنى مفاهيمها وهي شفافية العلاقة بين الدولة والمجتمع والقدرة على مساءلة الحاكم وهو في منصبه، وليس إرسال اللعنات إليه وهو في مرقده؟ فإذا كانت الوطنية لا معنى لها في الدول الديمقراطية؛ فإن الاستبداد من باب أولى لا معنى له أيضاً إلا أن يكون بالمعنى الترفي الذي يشير إلى استمرار الحاكم في السلطة لمدة طويلة بالأساليب الديمقراطية مثل المستشارية الألمانية "ميركل"، والرئيس الفرنسي أيضاً "ميتران"، وكلاهما قضى في السلطة أكثر من عشر سنوات ليس بالدجل والتزوير، ولكن بالإنجاز، ولكن هذه الحالة تؤدي أيضاً - كما أشرنا - إلى حرمان المجتمع من الدماء الجديدة، فضلاً عن أنها تصيب الحاكم بأمراض السلطة؛ وهي الاعتقاد على الأضواء وأمراض نفسية وجسمانية أخرى فصلتها دراسات طبية معتبرة، كما أن الحاكم البشر يقدم كل ما عنده في فترة زمنية لا تتجاوز الخمس سنوات، فإذا زاد على ذلك يكرر نفسه ويدخل في دور البلادة السياسية وعدم الحساسية والإبداع. ولا يفوتنا في هذه المناسبة أن نذكر "ميلوسوفتش" الذي ارتكب الجرائم في يوغوسلافيا السابقة وخاصة بين الصرب والمسلمين تحت سمع وبصر جنود الأمم المتحدة في معسكرات البوسنة والهرسك قبل عقد اتفاقية السلام في "دايتون"، التي أنهت هذه الملحمة؛ فقد كان نموذجاً باعترافاته خلال محاكمته للطاغية الذي برر جرائمه بحبه للوطن وحرصه على تماسكه، ورسم صورة دامية للعلاقة بين الاستبداد والوطنية. والخلاصة أن علاقة الوطنية بالاستبداد لا توجد إلا في الدول المتخلفة، وعندما تصل إلى الديمقراطية فإنها سوف تتحرر من التخلف والخرافات وأوهام الزعيم.

اعداد م / اكرامى نجم

# مجلة البشير

جمادى الأولى 1436 هـ

العدد 207 (السنة الثامنة عشرة)

مارس 2015 م

**صورة الغلاف: داعش واخواتها يحطمون الماضي ويخربون الحاضر ويضيعون المستقبل**

**باسم الاسلام... والاسلام منهم براء**



"طالبان" تحطم تمثال بوزا بافغانستان ، و"القاعدة" تنادى بتحطيم تمثال ابوالهول ومعابد الفراعنة في مصر و"داعش" تحطم تماثيل الاشوريين في العراق ... هذه مقالة تبحث في اسباب العنف باسم الاسلام .

**تحطيم تماثيل الاشوريين: "داعش" تستعيد بداوتنا وحبنا للرمل!**

انه احتفال بالقتل والموت والتدمير، كتعويض عن لغة دفينه، فيها الكثير من العنف والقصور وكره الذات، مبالغة ان نطالب "داعش" بتحطيمنا. نحن الذين نسكت عن الداعشيين الصغار الذين يعيشون بيننا، او الدواعش الذين يبنون في بيوتنا (في شعور المظلومية المتفرقة بين الكيانات المذهبية والطائفية المتعددة)، ويدافعون عن افعال التنظيم الوحشية. انه زمن التوحش والانتقام، ليس من البشر فحسب، بل من الحجارة، مهما كانت دلالاتها ومعانيها وتواريخ نشأتها. انه احتفال بالقتل والموت والتدمير، كتعويض عن لغة دفينه، فيها الكثير من العنف والقصور وكره الذات (الفردية والجماعية). وليس "داعش"، مهما تبرأنا منه في هذا العالم العربي السفلي والعلني، الا صورة جلية وحقيقة وفجة عنا. عن ما نحمله من كره لتكويننا ونسجيننا وتنوعه وقبل اي شيء لتاريخنا، وانسلاخنا منه وحبنا للعودة الى القبليّة والتفوق في الدم الضيق والقرابات المقفلة. التاريخ لا يعيد نفسه. انه تناسخ غير مطابق. لكنه يحمل نفس المعنى. افعال التدمير والوحشية منذ ازمة سابقة تتكرر، لكنها اكثر وصولا وتوثيقا لوجود العالم الرقمي الذي يقدم كل شيء بشكل جاهز. وهي تناسخ حي لفكرة الفرد المقهور، مع الجماعة المقهورة، بوجه الفرد المتحرر مع لا جماعة. بمعنى ان الفرد في عالمنا العربي تبعي - يحاول تقمص جماعته الضيقة ويحاول التناسق مع انتماءاته الاولى (الرجعية)، ويكبت خوفه ورغباته في التحرر والخروج من السياقات، فيلجأ الى العنف. انه عنف سابق. دائري. ولو بمعايير مختلفة وقياسات متنوعة. اشده هو عنف "داعش". التي يقبل كثر بها، وان هاجموا فهم مصطفىون بـ"دواعش" آخر. وليس جرائم الانظمة ودكتاتوريتها، وعنق التنظيمات والاحزاب، الا صورة داعشية مصغرة لا بل هي صورة متممة، ومتسلسلة وسابقة وداعمة ومهيمنة، لفكرة "داعش" اليوم. كدولة وتنظيم وافراد واتباع وذهنيات حاضرة لتكون في التبعية ليس قيام "داعش" بتدمير صورة حضارية لانجازات الاشوريين الا دليل قاطع اننا نبتز علاقتنا في العالم العربي بالطين. نعيد انفسنا الى علاقتنا بالرمل. نعود الى البداوة الى الالتصاق بالسراب (مثل سراب الربيع العربي الذي ازهر دما). والخيم ووبر الابل والماعز. نخاف ان نقول اننا تعرفنا الى الطين في زمن غابر وعاشته وتعايشته معه حضارات سابقة على ارضنا. نحن اولاد البداوة، نستعيد "أصول" الجهل والتقاتل والعنف، ونحاول تبرير افعال التنظيم واولاده لأننا نعتزف بهم ضمناً: انهم على شاكلتنا المضمره - المخفية (منقول من موقع زهر الليمون)

**اعداد / ابن البلد**

# مجلة البشير

جمادى الأولى 1436 هـ

العدد 207 (السنة الثامنة عشرة)

مارس 2015 م

## وجهة نظر: بقلم / ايهاب فوزى

\* المجهود الحربى.. تذكرت ايام الطفولة عندما كنا نساهم فى المجهود الحربى بعد نكسة 67 .. وها هى الايام تعيدنا كرهاً لنذُر حرب طويلة ضد الارهاب وان شاء الله لمنصرون .. فلماذا لا نساهم ولو بطابع بريدى قيمته ( 1 جنيه ) لدعم اسر الشهداء والمصابين اعتباراً من تاريخ 25 يناير 2011 وحتى اشعار اخر .. يضاف على كل المعاملات الرسمية الحكومية ويخصم اجبارى ايضا من موظفى الحكومة والقطاع الخاص .. وبهذا نكون قد ساهمنا ولو بالقدر اليسير فى تخفيف آلام اسر الشهداء والمصابين .. واعتقد ان حصيلة هذا الطابع لو صدر به قانون سيخفف كثيراً عن كاهل اقتصادنا الوطنى حيث يمكن للدوله الصرف منه على تلك الأسر المنكوبه

\* احمد عز ( بره الانتخابات ) لعدم استكمال مستند اقرار الذمه المالى .. على رأى المثل الشعبى "" ده المسمار الصُّلب يتنى فى وشك "" .. عموماً الحمد لله مش حنشوفك تانى..

\* السؤال الحرج .. هل ستنتم الانتخابات البرلمانية أم لا .. المحكمة الدستورية ستقول كلمتها يوم الاربعاء المقبل ان شاء الله .. وتقرير هيئة المفوضين يميل لعدم دستورية بعض مواد قانون الانتخابات وتقسيم الدوائر.

\* كنت اتصور أن تنظيم داعش يهدم المستقبل ويقتله .. لكن اليوم هالنى وأفزعنى أنهم يقتلون الماضى ويهدمون حضارته ايضا .. عن هدم متحف الموصل بالعراق أتحدث..

## ركن الرياضة الرياضة ضحية

### السياسة فى أحداث ستاد الدفاع

احداث الدفاع الجوى هي اشتباكات وقعت يوم 8 فبراير 2015 قبل مباراة الدوري بين نادي الزمالك ونادي إنبي فى استاد دار الدفاع الجوى بالقاهرة راح ضحيتها 22 قتيلاً، وقعت الأحداث بعد محاولة مشجعو نادي الزمالك دخول المباراة دون حملهم تذاكر دخول المباراة، وذلك لأن الداخلية المصرية سمحت بدخول 10 آلاف مشجع فقط لحضور المباراة وبحسب ألتراس وايت نايتس فإن قوات الأمن بادرت بإطلاق قنابل الغاز على الجماهير، ردت وزارة الداخلية فى بيان وقالت أن الوفيات حدثت نتيجة شدة التدافع بين الجماهير بينما أكد الطب الشرعى أن جميع الجثث ثبت أنها لقيت مصرعها نتيجة الاختناق بالغاز، مضيفاً أنه لا توجد أي طلقات رصاص بالجثامين، نفت مصلحة الطب الشرعى هذا التقرير فيما بعد وأوضحت أنه تمت إحالت الطبيب إلى التحقيق لاتهامه بكتابة تقارير غير صحيحة. وقالت أن الطبيب الذى أعد التقارير اعترف فى التحقيق أن أهالى المتوفين ضغطوا عليه لكتابة التقارير بأن سبب الوفاة كان نتيجة اختناق بالغاز، فى تصريح متلفز قال هشام عبد الحميد المتحدث باسم الطب الشرعى إن التدافع هو السبب الوحيد لسقوط الضحايا ونفى ان يكون سبب الوفيات نتيجة الغاز أو طلقات نارية، مضيفاً ان جميع الحالات كانت الإصابة فيها عبارة عن كدمات تتركز فى منطقة الصدر والوجه والرأس

اعداد كابتن /كيمو

سؤال وجواب

تسألني : و هل أحببت مثلي ؟ وكم معشوقه لك أو خليله ؟

فقلت لها و قد همت بكأسي إلى شفتي راحتها النحيله

نسيت و ما أرى أحببت يوماً كحبك ، لا ، و لم أعرف مثيله!

فقلت لي : جوابك لم يدع لي إلى إظهار ما تخفيه حيله

و في عينيك أسرار حيارى تكذب ما تحاول أن تقوله

فقلت: أجل، عرفت هوى الغواني لكل غاية ، و لها وسيله

خبرت غرامهنّ قلى و وصلا كثير الوع دلم يدرك قليله

قلوب قاسيات قنعتها وجوه شاعريات نبيله

إذا طالعتني أنسيت جرحي و أنّ الحبّ لم يرحم قتيله

و جاذبني إلى اللذات قلب شقيّ ضلّ في الدنيا سبيله

و عدت كما ترين صريع كأس أنا الظمآن لم يطفئ غليله

فقلت : كيف تضعف ؟ قلت و يحي و كيف أطاع شمشون دليله؟

فقلت : ما حياتك؟ قلت : حلم من الأشواق أوثر أن أطيّله

حياتي قصّة بدأت بكأس لها غنيت ، و امرأة جميله!!

إبراهيم ناجي



السيد يسين

## مختارات : نظرية غربية عن جذور التطرف الإسلامي

في السنوات التي تلت الهجوم الإرهابي الكبير على معازل القوة السياسية والاقتصادية والعسكرية والأمنية في أحداث سبتمبر 2001 تضخم عدد البحوث والدراسات والمؤتمرات التي دارت حول التطرف الإسلامي، وما يؤدي إليه من إرهاب تحول ليصبح عابرا للقارات. ومن بين هذه الدراسات المتعددة دراسة موجزة وإن كانت بالغة العمق للباحث الأمريكي «ستيف يونغ» عن جذور التطرف الإسلامي في الشرق الأوسط. وبلغت النظر فيها عرضه المنهجي من ناحية وموضوعيته من ناحية أخرى، لأنه لم يتردد في محاكمة المواقف السياسية الأمريكية فيما يتعلق بدعمها دولاً عربية شمولية أو سلطوية. ولا شك أن تركيز هذا الباحث على ما يمكن تسميته باللا شعور التاريخي فيما يتعلق بعلاقات العالم الإسلامي بالغرب يدل على فهمه العميق لما للذاكرة التاريخية للشعوب العربية والإسلامية بل والشعوب الغربية من تأثير على تبنى المواقف السياسية المعادية، والتي قد تتطور في سياقات تاريخية محددة إلى إرهاب موجه إلى دول غربية، وقد يطول جماهير غربية محددة كما حدث في واقعة مجلة «شارل إيبدو» الفرنسية. وهنا يمكن التركيز على وقائع تاريخية محددة مازالت حية نابضة في الذاكرة التاريخية، وإن كانت توارت إلى حد بعيد تحت ضغط الأحداث السياسية المعاصرة. ولعل أبرز الوقائع التاريخية هو الصدام الدامي بين الحروب الصليبية والعالم العربي والذي مثل في الواقع غزواً مسيحياً منظماً لبلاد إسلامية. وقد أجاد «بن لادن» زعيم تنظيم القاعدة الراحل في التذكير بهذه الوقائع التاريخية الماضية في الفترة التي سبقت الغزو الأمريكي للعراق، بعدما أعلن الرئيس الأمريكي «جورج بوش» الابن الحرب على الإرهاب معلناً الاستعداد الأمريكي للحرب ضد العراق حين قال «نحن نراقب بمزيد من الاهتمام والقلق الاستعدادات الصليبية لاحتلال بغداد وهي عاصمة سابقة للعالم الإسلامي، وذلك لنهب الثروة الإسلامية وتنصيب حكومة عميلة». وقد تحقق في الواقع ما تنبأ به «بن لادن»، لأن الولايات المتحدة الأمريكية غزت بغداد بعد سقوط نظام «صدام حسين»، وسيطرت على النفط العراقي، وأقامت حكومة شيعية موالية لها، مما أدى في النهاية إلى تمزيق نسيج المجتمع العراقي، وبداية ظهور الميليشيات العسكرية لمقاومة الاحتلال والتي تحولت من بعد لحركات جهادية تكفيرية تزعمها «أبو مصعب الزرقاوي» والتي كونت ميليشيات «داعش» بعد ذلك. وفي مجال تاريخ العداء الغربي الإسلامي لا يمكن للشعوب العربية والإسلامية أن تنسى أن إنجلترا هي التي أصدرت وعد بلفور والذي كان الأساس في تأسيس دولة إسرائيل الصهيونية، مما أدى إلى احتلال فلسطين وتشريد الشعب الفلسطيني، وإذا أضفنا إلى ذلك أن الدول الغربية وفي مقدمتها الولايات المتحدة الأمريكية دعمت سياسياً النظم السياسية العربية الشمولية والسلطوية تحقياً لمصالحها الاقتصادية وخصوصاً ضمان تدفق النفط العربي، لأدر كنا أن شبكة الوقائع التاريخية الماضية يمكن اعتبارها أحد المصادر الأساسية للتطرف الإسلامي. غير أنه أهم من هذه الوقائع التاريخية العوامل التي تتعلق بالحاضر، والتي يمكن تقسيمها إلى عوامل سياسية، وعوامل اجتماعية واقتصادية، وعوامل جيوبوليتيكية، وعوامل دينية وأخيراً عوامل ثقافية. وإن شئنا أن نوجز أبرز هذه العوامل في عبارة جامعة - وإن كانت لا تغني عن التفصيل لقلنا إن أبرزها هي الديكتاتورية والفساد وغياب الديمقراطية، وخصوصاً تطبيق آليات الديمقراطية والتي تتمثل في صناديق الانتخابات دون قيمها وأهمها القبول الطوعي بتداول السلطة وذلك من الناحية السياسية، أما من الجوانب الاجتماعية والاقتصادية فإن عدم العدالة في توزيع الثروة بالإضافة إلى غياب دور مؤثر للطبقة الوسطى في عملية اتخاذ القرار على الصعيد السياسي والاقتصادي والاجتماعي هي أبرز العوامل. أما من الناحية الجيوبوليتيكية فلا شك أن ما عمدت إليه الدول الغربية وفي مقدمتها بريطانيا من زرع إسرائيل في قلب العالم العربي وما ترتب عليه من الاستعمار الاستيطاني لفلسطين وتشريد الشعب الفلسطيني هي أبرز هذه العوامل. ولا شك أن العوامل الدينية من أبرز أسباب شيوع التطرف وأهمها على الإطلاق انتشار الاتجاهات الأصولية المتشددة التي تجد مصدرها أساساً في الماضي ممثلة في فقه «ابن تيمية» وفي الحاضر نجد منبعها في الفكر التكفيري للإخواني المصري «سيد قطب» الذي ذاعت نظرياته عن جاهلية المجتمعات الإسلامية الراهنة وضرورة الانقلاب عليها لإقامة حكومات إسلامية تطبق أحكام الشريعة الإسلامية. ويبقى أممنا الأسباب الثقافية وأبرزها على الإطلاق في بدايات القرن العشرين الرفض الإسلامي للحداثة الغربية، باعتبار أن تطبيق مبادئها يمكن أن يشوه بل ويمحو الشخصية الإسلامية التقليدية. أما في الحقبة الراهنة فإن العولمة التي تطمح إلى تأسيس نسق عالمي للقيم يهيمن على سلوك الشعوب المختلفة أصبحت تمثل خطراً واهماً على الخصوصية الإسلامية كما يعرفها أعضاء الجماعات الإسلامية المتطرفة. وقد ساعد على نمو هذا الرفض للعولمة بعض النظريات الغربية وأبرزها نظرية صراع الحضارات التي صاغها عالم السياسة الأمريكي المعروف «صمويل هنتنجتون» والذي تنبأ فيه بأن حروباً ثقافية ستنشأ بين الحضارة الغربية من جانب والحضارة الإسلامية من جانب آخر، وأضاف إليها الحضارة الكونفوشيوسية بحكم الصحوة الإسلامية من ناحية وما تمثله من أخطار، وكذلك نظراً لصعود قوة الصين في النظام الدولي. بعبارة موجزة ترى هذه البحوث أن هناك مجموعة متنوعة من الأسباب أدت إلى بزوغ ظاهرة التطرف الإسلامي، والتي أدت إلى تأسيس منظمات إرهابية إسلامية متعددة. ويبقى السؤال كيف يمكن مواجهة هذا الإرهاب مع تعدد أسبابه؟ يحتاج العالم إلى تبنى نظرية تكاملية تقوم أساساً على حوار الثقافات وليس صراع الحضارات. ومما لا شك فيه أن «صمويل هنتنجتون» والذي كان مستشاراً علمياً للإدارة الأمريكية صاغ نظريته لملء فراغ سقوط العدو التقليدي للولايات المتحدة الأمريكية وهو الاتحاد السوفيتي. ومن ثم كان لابد من إيجاد بديل للعدو الذي انهار، إذ أن الولايات المتحدة الأمريكية لا تستطيع أن تعيش في مجال التنشئة السياسية لجماهيرها بغير عدو يبرر سياساتها العدوانية!



**فوائد قشر الليمون الصحية والطبية**

الليمون من النباتات التي لا غنى عنها فى أى منزل، ويُعد من أغنى الثمار بفيتامينات ب و ج، كما يحتوى على مواد كربوهيدراتية وعدد من المركبات المعدنية مثل الكالسيوم والبوتاسيوم، ولكن ماذا عن فوائد قشر الليمون؟

**قشر الليمون يستخدم فى رجيم إنقاص الوزن**

يقول الخبراء بحسب موقع "arwomenhealth" المهتم بصحة المرأة، إن قشر الليمون يساهم فى إنقاص الوزن، وبالتالي يكافح السمنة، حيث يعمل كمذيب سريع للدهون المتراكمة بمنطقة البطن والأرداف والأفخاذ والزنود، ويدعم أيضا عملية الهضم، ويساهم فى تطهير الجهاز الهضمى والبولى والتنفسى بما فى ذلك الحلق.

**قشر الليمون يقلل الكوليسترول فى الجسم**

ويؤكد الخبراء أن قشر الليمون يمكن أن يساعد على تقليل مستوى الكوليسترول فى الجسم، كما يمكنه الحفاظ على مستويات ضغط الدم، إضافة إلى أنه يقلل من خطر الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب والسكرى وارتفاع ضغط الدم.

**قشر الليمون يحارب السرطان**

كما تشير الأبحاث إلى أن قشر الليمون يحارب الأمراض والخلايا السرطانية، ويحسن من صحة العظام وبالتالي يمنع الإصابة بمرض هشاشة العظام ، والتهاب المفاصل ، وغيرها من الأمراض التى تصيبها، وبما أنه غنى بحمض الستريك وفيتامين C فإنه يُحسن من صحة الفم ويقلل من مشاكل الأسنان واللثة.

**إعداد / بنت النيل**

## قرأت لك:

### التأمل يزيد حجم المخ ويبطئ شيخوخة الدماغ



نتائج جديدة كشفت عنها أحدث الدراسات العلمية، حيث أفادت أن التأمل على مدى سنوات عديدة يساعد على خفض خطر تقلص حجم المخ المرتبط بتقدم العمر. ووجد الباحثون في معرض أبحاثهم، أن الأشخاص الذين مارسوا التأمل لمدة متوسطة 20 عاماً، كان حجم المخ لديهم أكبر من الشخص العادي الذي لم يمارس التأمل. وأوضح الباحثون، أن كبار السن يعانون من انخفاض المادة الرمادية في مناطق معينة من الدماغ، حيث أن حجم المادة الرمادية في الدماغ تتناقص مع تقدم الإنسان في السن. وأكدوا، أن ما يقرب من 18 مليوناً من البالغين ومليون طفل قد مارسوا التأمل في الولايات المتحدة في عام 2012، وفقاً لدراسة استقصائية عن الطب التكميلي من المعاهد الوطنية للصحة ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها "CDC".

وأضاف الدكتور فلوريان كورث، وهو حاصل على الدكتوراه في أمراض الدماغ من جامعة كاليفورنيا ببلوس أنجلوس، أن التأمل يقلل من التوتر والإجهاد، بالإضافة إلى أنه يقلل من خطر نقص المادة الرمادية المسؤولة عن الذاكرة، وبالتالي يقلل من خطر الإصابة بالزهايمر، والكثير من الأمراض المرتبطة بالمخ.

(منقول من موقع اليوم السابع)

## نافذة الشباب : الشيشة

تحتوي "يورانيوم" بسبب السرطان..  
وتعادل 200 سيجارة



نتائج مفزعة وخطيرة للغاية، كشفت عنها مؤخراً صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، حيث أشارت أن الدخان المنبعث من الشيشة يحتوي على مستويات قاتلة من اليورانيوم والرصاص، وهي من العناصر السامة التي تسبب أمراضاً خطيرة. وتابعت الدراسة التي أشرف عليها باحثون من الجامعة الألمانية الأردنية والجمعية العلمية الملكية بالأردن أن تدخين الشيشة لمدة ساعة يعرض الأشخاص لمستويات كبيرة جداً من الدخان تقدر بنحو 100 - 200 ضعف من كمية دخان السجائر. وأضافت الدراسة أن مستويات اليورانيوم بالدم تصل إلى مستويات خطيرة للغاية عقب تدخين الشيشة، تقدر بنحو 26 ضعف المستويات الموصى بها، لافتة أن التعرض إلى هذه المعادن الثقيلة يرفع فرص الإصابة بالسرطانات على المدى البعيد، وخاصةً سرطان الرأس والعنق. وتوصى منظمة الصحة وإدارة الغذاء والدواء الأمريكية "WHO" العالمية بالألا يزيد الحد الأقصى من اليورانيوم داخل "FDA" مياه الشرب التي يتناولها الإنسان عن 30 ميكروجرام بكل لتر "30 جزءاً في المليون"، بينما كشفت النتائج أن مستوياته في دخان الشيشة بلغ حوالي 800 جزءاً من المليون، وهو ما يعد أمراً خطيراً للغاية. وجاءت هذه النتائج بالمجلة الطبية ، وكما نشرت على الموقع "BMC Public Health" الإلكتروني لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية في العشرين من شهر فبراير الجاري.

بقلم / إسلام إبراهيم

(17)

## مصر التي لا يعرفها المصريون: مدينة شرم الشيخ



(**شرم الشيخ**) وتُختصر (**شَرْم**) هي أكبر مدن محافظة جنوب سيناء وتضم منتجعات سياحية ترتادها الأفواج السياحية من أنحاء العالم. وتشتهر **بالغوص**، فهي أحد ثلاث مواقع غوص في مصر معروفة عالمياً. وأمام شرم الشيخ توجد جزيرتا **تيران** و**صنافير**. ومن أهم مناطقها رأس نصراني ورأس أم السيد إلى جانب رأس محمد. وتقع عند ملتقى **خليج العقبة** و**خليج السويس** و**البحر الأحمر**.



خليج نعمة يضم أكثر المزارات السياحية بالمدينة

تُلقب بـ«مدينة السلام» واختارتها منظمة **اليونسكو** ضمن أفضل خمس مدن سلام على مستوى العالم من بين 400 مدينة مرشحة. فقد عُقد فيها مؤتمرات وقمم حول السلام والعديد من المؤتمرات السياسية والعلمية والسياحية. وقد زارها رئيس وزراء بريطانيا **توني بلير** في زيارته السياحية لمصر كما زارها الرئيس الفرنسي **نيكولا ساركوزي** وزوجته في جولتهما في مصر، بجانب قادة كُثر. وكانت مركزاً للقاء **حسني مبارك** مع القيادة السياسية الإسرائيلية، وقد استضاف فيها عدداً من الشخصيات الغربية أيضاً.



سلسلة من إعداد د / كريم ابوالعزائم

### هل تؤمن بشاعر يكتب قصيدة النثر...و يصلي!؟

يعتقد بعض شعراء ان هناك علاقة عكسية بين قصيدة النثر وأداء الواجبات الدينية وبالتحديد (الصلاة)، فيما يرى اخرون عكس ذلك، فالقسم الاول يرى انه لا يؤمن بشاعر يكتب قصيدة النثر.. ويصلي، فيما لا يرى القسم الثاني وجود اي تعارض بين الاثنين. اختلف الشعراء في ابداء الرأي حول من يكتبون قصيدة النثر ويبدعون فيها، فلكل منهم تصورات وروى قد تحمل في اعماقها اثاره، فهناك من يرى ان الشاعر الذي (يصلي) على سبيل المثال، لا يمكنه ان يبدع في كتابة قصيدة لاسباب يؤكد قناعته بها ويضعها شروطا، فيما استغرب اخرون هذا الطرح لانهم لا يجدون اية علاقة بل ان هناك من يضع شروطا مضادة، فالرأي اقتنصاه من الشاعر احمد عبد السادة والذي اكد فيه بشكل صريح قوله (لا يمكنني أبداً أن أؤمن بشاعر يكتب قصيدة النثر.. ويصلي!!)، وهو ما جعلنا نقف عنده طويلا ونسعى الى مناقشته مع شعراء اخرين، فكانت الدهشة تتراعى في فضاءات الاجوبة وتتسامى الفنتازيا ربما في دواخلها وهي مفعمة بالمعلومات التي تشرح صدرها، ومهما تحمل الاراء فثمة توجس من الممكن ان يعطي للفكرة ابعادا ومعطيات.

**احمد عبد السادة: لا أؤمن بشاعر.. يصلي!!** يؤكد الشاعر احمد عبد السادة قوله: لا يمكنني أبداً أن أؤمن بشاعر يكتب قصيدة النثر.. ويصلي...!!

واضاف: يخطئ من يظن بأن قصيدة النثر هي مجرد شكل شعري فقط، بل هي في جوهرها تمثل خروجاً على السياقات الدينية والاجتماعية السائدة والمتكلسة من خلال تعارضها التام مع القصيدة العمودية التي تشغل منصب (الناطق الشعري الرسمي) للهوية العربية الإسلامية. وتابع: من هذا المنطلق أرى أن قصيدة النثر - بمناهضتها للمقدس الشعري لهوية العرب والإسلام - تشكل موقفاً حداثياً عاماً وروية مغايرة تشمل كل مفاصل الحياة ولا تقتصر على ممارسة التحديث في مجال اللغة والتقنيات الشعرية، وبالتالي فإنني أرى أن من التناقض أن يكتب شاعر ما قصيدة النثر وفي الوقت نفسه يمارس الصلاة مثلاً أو يذهب الى الحج أو يؤمن بالسياقات العشائرية أو يفرض الحجاب على زوجته.

**احمد الشيخ علي: الصلاة نظام، وقصيدة النثر نظام آخر** اما الشاعر احمد الشيخ علي فقد اكد، وقال: أنا لا أؤمن بإنسان لا يصلي بشكل أو آخر سواء أكان شاعراً أم لا، أما قصيدة النثر فلم تكن دعوة للكفر أبداً. واضاف: الإيمان ثابت في سياق المتحولين بالنسبة للإنسان، بمعنى آخر الإنسان حيوان مؤمن والصلاة تظهر للإيمان، طبعاً لا أقصد الصلاة بمعناها الضيق المقصور في الحركات المعروفة للمسلم، الصلاة بمعناها العام هي القدرة على التفكير في سياق موضوعي وعدم السماح للفوضى في التحكم بتصرفات الإنسان بدعوى التحرر وتابع: الصلاة نظام، وقصيدة النثر نظام آخر في قبالة النظام الكمي للإيقاع الشعري التقليدي، ثمة أنظمة متعددة علينا أن نعيشها في سياقاتها، لم تكن قصيدة النثر فوضى أبداً كما يتوهم بعض متبنيها. وختم: ثمة مقولة راسخة " خطرنا ما زالنا يتهددان العالم النظام والفوضى"، والقصد ان لا يكون الإنسان عبداً لنظام يعينه أو فوضى لا حدود لها ولا قوانين.

**رسمية زاير: منطق غير سليم** الى ذلك اكدت الشاعرة رسمية محبيس زاير ان الشعر مهما كان نوعه عطاء إنساني لا دخل للآخرين بتحديد نوعه، وقالت: ما علاقة الشعر بعلاقة الإنسان بربه؟ هل الشعر وخاصة قصيدة النثر هو موهبة وملكة ذاتية منحها الله للبعض دون البعض الآخر فهل هي طابو مسجل بمن لا يعترف بوجود الخالق؟ لا اعتقد واضافت: الحقيقة لم أسمع بهذه النظرية من قبل وحتى اشد الشعراء والكتاب العالميين إحاداً كانوا يكتبون ويعبرون عن رواهم دون المساس بحرية الغير أو اسلوب حياته او طريقته بالكتابة أما النثر أو قصيدة النثر باعتبارها آخر مراحل تطور القصيدة الشعرية فهي حسب سوزان برنار (قطعة نثر موجزة بما فيه الكفاية، موحدة، مضغوطة، كقطعة من بلور... خلق حر، ليس له من ضرورة غير رغبة المؤلف في البناء خارجاً عن كل تحديد، وشيء مضطرب، إحياءاته لا نهائية) ما علاقة هذا بالصلاة أو عدمها؟ وتابعت: القصيدة النثرية شكل من اشكال القصيدة كتبها الشاعر بعد أن نضجت أفكاره واكتسب خبرة ومعرفة بمراحل تطور الأنماط الشعرية وهضمها ويصفها البعض بأنها تمرد على الشكل التقليدي السائد من الشعر ومهما اختلفت التعريفات فقصيدة النثر نوع فني من الكتابة تحتوي على صفات خاصة كالإختزال والترميز والتاويل وغيرها من صفات الشعر واختلافه عن النثر. وتساءلت قائلة: اما اسلوب حياة الشاعر فيخصه وحده لا يستطيع ان يحدد له الاخرون عن كان مؤمناً ام كافراً بشرط ان يجعل القصيدة بمنأى عن ذلك كله ولا يمنه ان تضمنت تلك لقصيدة رواء لمستقبلية وعكست افكاره الذاتية فهو حر في الكتابة لن حرية التعبير غير خاضعة للوصاية غير منسجمة مع واضافت قائلة: هل يضبط الشاعر طقوس صلواته على أوزان الخليل لكي يجر من حق كتابة القصيدة النثرية أم ماذا؟ هذا منطق غير سليم قد يروج له بعض الدعائيين ليس له أساس واقعي كما يشكو بعض الشعراء في حلقات المثقفين بأن من يمتنع عن تناول المشروب في الجلسات الخاصة غير مثقف وغير جدير بالجلوس مع هذه النخبة الطليعية.. نفس الإسطوانة يعاد عزفها بالآلات مختلفة وفي النهاية فالشعر مهما كان نوعه عطاء إنساني لا دخل للآخرين بتحديد نوعه .

بقلم/ عبدالجبار العتابي

## واحة الايمان : من كتاب ( التفكير فريضة اسلامية ) للعقاد

من مزايا القرآن الكثيرة مزية واضحة يقل فيها الخلاف بين المسلمين وغير المسلمين لأنها تثبت من تلاوة الآيات ثبوتاً تؤيده أرقام الحساب ودلالات اللفظ اليسير، قبل الرجوع في تأييدها الى المناقشات والمذاهب التي قد تختلف فيها الآراء...

وتلك المزية هي التنويه بالعقل والتعويل عليه في أمر العقيدة وأمر التبعة والتكليف..

ففي كتب الأديان الكبرى اشارات صريحة أو مضمونة الى العقل أو الى التمييز، ولكنها تأتي عرضاً غير مقصودة وقد يلمح فيها القارئ بعض الأحايين شيئاً من الزرابة<sup>(١)</sup> بالعقل أو التحذير منه، لأنه مزلة العقائد وباب من أبواب الدعوى والانكار..

ولكن القرآن الكريم لا يذكر العقل الا في مقام التعظيم والتنبيه الى وجوب العمل به والرجوع اليه، ولا تأتي الاشارة اليه عارضة ولا مقتضبة في سياق الآية، بل هي تأتي في كل موضع من مواضعها مؤكدة جازمة باللفظ والدلالة، وتتكرر في كل معرض من معارض الأمر والنهي التي يبحث فيها المؤمن على تحكيم عقله أو يلام فيها المنكر على اهمال عقله وقبول الحجر<sup>(٢)</sup> عليه، ولا يأتي تكرار الاشارة الى العقل بمعنى واحد من معانيه التي يشرحها النفسانيون من أصحاب العلوم الحديثة، بل هي تشمل وظائف الانسان العقلية



## إنت حر

الحرية العامة فيها مذاهب كثيرة ، منها المذهب الفردي الذي يؤكد على الحرية الفردية ويعتبر أن الفرد هو أساس النظام و أن السلطة الحاكمة هي مجرد أداة لتوفير تلك الحرية للأفراد ، و على النقيض من هذا هناك المذهب الإشتراكي الذي يُفدّس المجتمع و يعتبر الجماعة هي غاية التنظيم السياسي و بهذا يكون الفرد أداة في يد السلطة تستخدمه لتحقيق به الأهداف الجماعية و الفردية على حد سواء ، و هناك مذهب يقف في المنتصف بين هذين المذهبين ، و هو مذهب التدخل الجزئي الذي يتعامل مع حرية الفرد و مصلحة الجماعة و يحاول التنسيق بينهما.

أما المفهوم الفلسفي للحرية فيصفها بأنها الخاصية التي تميز الإنسان بأنه عاقل و تكون أفعاله ناشئة عن إرادته هو و ليس عن إرادة أخرى غريبة ، فالحرية هي انعدام القسر الخارجي و الإنسان الحر هو من ليس عبداً أو أسيراً ، و هي أيضا تميز بين نوعين من الحرية و هي حرية التنفيذ و حرية التصميم ، فحرية التنفيذ معناها أن الإنسان قادر أن يعمل أو يمتنع عن العمل دون الخضوع لأي ضغط خارجي ، أما حرية التصميم فهي القدرة على الاختيار دون الخضوع لأي مؤثر باطني أو داخلي يحد من حرية التصميم كالعواطف و الدوافع و الأهواء.

أما مفهوم الحرية في الإسلام يتلخص في أن الله خلق بني آدم أحرارا و لم يخلقهم عبيدا للعبيد ، و هذا هو الأصل فيهم ، فإله خلق الإنسان حراً في مشيئته و اختياره و أفعاله ، يفعل ما يشاء و هو يعلم أن الله سوف يحاسبه على أفعاله ، فلو كان الإنسان مجبرا على أفعاله لا حرية له في الاختيار فإن الله لا يحاسبه على أفعاله ، و قد بين الله للإنسان المباحات و المحرمات ، و أمره أن يبتعد عن المحرمات، و ترك له حرية الاختيار في المباحات كيفما يشاء و أينما يشاء، و هكذا فإن عبودية الفرد لله لا تجعله عبداً للإنسان فيصبح حراً يملك خياراته من المباحات و التي لا تضر الآخرين و بهذا تنتظم حركة الحياة.

مما سبق نخلص إلى أن الحرية هي الحياة أو هي طعم الحياة فمن فقد حريته كمن فقد حياته ، و قد خلقنا الله أحرارا فلا يجب أن نكون عبيدا للعبيد أو عبيدا لأهواننا و شهواتنا. فيجب على الجميع امتلاك الحرية ليقوموا بأنشطتهم و يمارسوا أعمالهم بدون أن يُجبروا أو يُكرهوا عليها، فتكون الحرية في مجتمعاتنا هي حرية الفرد في اختيار الديانة و اختيار المأكل و المشرب و اختيار شريكة الحياة ، و هي أيضا حريته في السفر و العمل ، و الحرية هي حرية التنفيذ و التصميم ، و هي أن يكون الإنسان قادراً على أن يعمل أو يمتنع عن العمل دون الخضوع لأي ضغط خارجي ، و أن يكون قادراً على الاختيار دون الخضوع لأي مؤثر داخلي يحد من حرية التصميم كالعواطف و الدوافع و الأهواء. و أخيرا حرية الحاكم ، و المذهب العربي يقول بأن الحاكم حر حرية مطلقة لأنه ببساطه هو الوحيد الذي يعرف كل أمور الحياة ، و الحكومة حرة حرية مطلقة لأنها لا تتحرك إلا بتوجيهات السيد الحاكم ، و المواطن حر حرية مطلقة في أن يكون مواطناً محكوماً أو مواطناً محكوماً عليه.

السكر الأبيض وعلاقته بالسرطان وضعف المناعة وبالتالي كثير من الأمراض. هذه الرسالة عن لقاء بالدكتور ريموند فرانسيس Raymon Francis الباحث الأمريكي الذي يبلغ من العمر 74 عاماً عن علاقة السكر الأبيض بضعف مناعة الجسم وعلاقته بمرض السرطان ما هو السكر الأبيض؟

\*مادة كيميائية 100% تخسر خلال عملية التكرير جميع العناصر الغذائية

\*إستغن عن السكر الأبيض لمدة أسبوع وستشعر بالفرق

يؤدي استهلاك السكر الأبيض إلى حدوث المرض الأسوأ،

الكل تقريباً يعلم أن السكر الأبيض مادة جوفاء ليس فيها عناصر غذائية ما عدا السرعات الحرارية .

ولكن ما هو السكر الأبيض؟ وكيف يتم تكريره؟

أصل السكر الأبيض نباتي حيث يتم الحصول عليه عن طريق معالجة وتكرير نباتات مثل القصب أو البنجر للحصول على العصارة الحلوة منها من خلال الطهي والمعالجة الميكانيكية والكيميائية حيث تستبعد جميع المكونات الموجودة في النبات الأصلي حتى لا يتبقى منها إلا المادة السكرية. ويتم ذلك عن طريق خلط العصارة السكرية بالماء وبمادة الحبر، ثم تعرّض للحرارة ليتبخّر منها أغلب الماء، وتعالج بعدها بالتفريغ الهوائي حتى تسحب منها كل الرطوبة وتتحول إلى بلورات صلبة ثم يعاد عليها لتذوب البلورات بالحرارة، ثم تمرّر من خلال مصاف من الفحم النباتي لتتكثف البلورات. وبعدها يتم تبييضها باستخدام مسحوق العظام (في الغرب يستخدمون مسحوق عظام الخنازير لتبييض السكر) وناتج عمليات التكرير هو السكر الأبيض، وهو مادة كيميائية 100% لأنه خسر خلال عملية التكرير 64 عنصراً غذائياً تشمل كل العناصر المعدنية مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم والحديد والمنغنيز والفوسفات والكبريتات، وكل الفيتامينات والأحماض الأمينية والألياف والدهون والإنزيمات (إنزيمات)، أي أنه بعد التكرير يصبح مادة ناقصة !! وبالمناسبة، كل المحليات المصنعة مثل شراب الذرة وشراب القيقب (مبيل سيروب) تخضع لنفس عمليات التكرير تقريباً .

وما لا يدركه الكثيرون هو أن التغذية عملية تكاملية. أي أن أي مادة غذائية تحتاج إلى جميع العناصر التي توجد فيها قبل تكريرها لكي يهضمها الجسم وتستفيد خلاياه منها، فالجسم عند دخول السكر الأبيض إليه يضطر إلى استعادة العناصر الغذائية الحيوية والضرورية لهضمه من خلايا الجسم!! فالجسم يستعيد الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والمغنيزيوم من خلايا مختلفة في الجسم ليتمكن من الاستفادة من السكر الأبيض المكرر. وهنا مكمن الخطورة، لأنه في أحيان كثيرة يستعيد الجسم الكالسيوم من خلايا مختلفة إلى درجة ان يصاب الإنسان بهشاشة العظام ونخر الأسنان. وعندما لا يكون في الجسم مخزون كافٍ من المعادن اللازمة لمعادلة السكر الأبيض (الذي يصبح حامضياً بسبب عملية التكرير) تتجمّع ذرات السكر غير المهضومة على هيئة سموم تتركز في المخ والجهاز العصبي مؤدية إلى ما يُعرف بالتسمم الكربوني الذي يسرّع من عملية موت الخلايا وتدهورها وينشأ نتيجة لذلك تدن في القدرات العقلية لدى الكبار في السن، وزيادة في النشاط وعدم القدرة على التركيز لدى الأطفال. ومع مرور الوقت تتركز هذه السموم أيضاً في مجاري الدم فيصبح الدم نفسه ثخيناً ولزجاً ويتعدّد وصوله إلى الأوعية الشعرية الدقيقة (ومثل هذه الأوعية توجد في اللثة مثلاً، مما يمنع وصول العناصر الغذائية إلى الأسنان فتصاب بأمراض اللثة وتسوس الأسنان)

وتجمّع هذه السموم يؤدي أيضاً إلى مشاكل أخرى مثل تكوّن الحصوات في الكلى والمرارة. ومن جهة أخرى يؤدي استهلاك السكر الأبيض إلى حدوث المرض الأسوأ، مرض السكر الذي يسبب خراب الخلايا في الجسم كله!! فمرض السكر هو عدم قدرة البنكرياس على إفراز كميات كافية من الأنسولين عندما يتناول الإنسان كميات كبيرة من السكر. وتناول السكر الأبيض يؤدي إلى أن يصاب الجسم بحالة صدمة بسبب الارتفاع السريع لمستوى السكر في الدم. وتكرار هذه الحالة يؤدي إلى إنهاك البنكرياس وبالتالي فشله. وأفضل حلّ هو تجنّب السكر الأبيض قدر المستطاع خاصة في المشروبات كالتشاي والقهوة والعصيرات وأسوأها المشروبات الغازية فقلبة واحدة منها من الحجم العادي تحتوي على 12 ملعقة صغيرة من السكر المكرر. وللشعور بقوة التأثير السلبي للسكر الأبيض على الصحة امتنعوا عنه تماماً لمدة أسبوع واحد فقط، وستلاحظون الفرق

# The English Section

## 3 Healthy Food LIES Reveal Why Your Kitchen Is Full Of "Fat Storing" Ingredients...



Picture the foods that are in your fridge at this very moment. Did you know that almost every single one of these foods contain “hidden” fat-storing ingredients that can slow down your metabolism, sap your energy, and block your fat burning potential by a whopping 82% – even the ones you think are “healthy”? Did you know that there’s a super simple way to rid your life of these “fattening” foods and SWAP them with delicious foods that BOOST your metabolism and dramatically accelerate your fat loss? In fact, once you uncover the so-called “healthy” foods inside your kitchen that STOP your body from burning fat, you’ll instantly be able to create your own fat burning kitchen loaded with foods that will *automatically* make stubborn belly fat your body’s daily “go-to” energy source. All you have to do is to read through the short article below and you’ll discover the easiest way to transform your kitchen and FIX your slow fat-loss – and you’ll do it in LESS than 24 hours. This isn’t another quick fix or diet scam where you’ll end up being sold some miracle weight loss pills. It doesn’t require you to buy expensive organic foods or shady supplements. In fact, this information is CRITICAL for everyone to understand – even those who shop at health food stores and farmers’ markets all the time. It doesn’t matter if you’re young, old, or anything in-between...or what your current goals are. It doesn’t matter how much experience you have OR how good you think your diet already is. If you eat food, this information will revolutionize your nutrition plan AND help you burn more stubborn fat. My name is Nick Pineault, but people call me “The Nutrition Nerd” because I’ve spent the last 7+ years relentlessly researching, reading articles, and analyzing studies to master my knowledge on nutrition and the unique power of fat burning foods. What I’ve uncovered is startling and it exposes the hundreds of dirty little tricks the big food industry, the diet industry, and even Governments try to hide from you because they don’t want you to know the real truth. These dirty little food tricks age you faster, block your body’s ability to burn fat and prevent you from feeling great. Even though all the “bad guys” hate me for being honest, I’m on a mission. And now dozens of renowned fitness experts, nutritionists and fat loss coaches from all around the world endorse my work. Just read the short article below and you’ll uncover a few of the most shocking discoveries I made so you can STOP being scammed into buying the wrong fat storing ingredients. But I do have to warn you. What you’re about to read is often considered highly controversial and goes against the grain of the mainstream diet and nutrition industry. In fact, you’ll see how these little-known truths are the exact opposite of what you’ll hear from your local dietician, your family doctor, and almost all old school nutritionists and personal trainers. So if you’re ready to uncover the REAL truth about fat burning foods and you’d like to burn 82% more fat every single day, with just a few small tweaks in the foods you eat, then keep reading. But if you still believe everything you hear in the media is true and you can’t accept the fact that you’ve probably been force fed dozens and dozens of food lies, then this article is definitely not for you. However, if you choose to continue reading you’ll finally discover ALL the “healthy” foods that are making you store more belly fat – WITHOUT you even knowing it.