

الحكيم

مداد قلم ونبض قضية

العدد

236

26 أيار 2018
10 رمضان 1439

صحيفة أسبوعية اجتماعية سياسية متنوعة / مستقلة / تصدر من حلب صباح كل يوم سبت



رداً على الغارات
الاسرائيلية ...





16 **تراهب والخمس الإيراني**
معتصم الخالدي

13 **رمضان والعمل .. علاقة الضعف والتضاعف**
عبد الملك قره محمد

17 **مواهب سورية**
بريشة : وليدة العبسي

18 **عندما تغيب الرقابة عن الأطفال**
سيرين المصطفى

22 **المشروبات السكرية واللحوم المصطنعة**
سببان رئيسيان للسرطان
ضرار الخضر



08 **سكبة رمضان**
سلوى عبد الرحمن

02 **التقسيم على طريقة أستاذة**
علي سنده

03 **الروح على الجسد**
جاد الغيث

06 **أسواق مدينة إدلب في شهر رمضان**
محمد نور يوسف

11 **تجفيف مستنقعات ظاهرة الضفدعة**
جاد الحق



/hibrpress



/Hibrpress



/hiberpress



info@hibrpress.com



+90 537 656 46 75



Aleppo, Syria

www.hibrpress.com

العدد 236

فريق العمل

المدير العام
أحمد وديع العبسي

رئيس التحرير
غسان الجمعة

مدير التحرير والمدقق العام
علي سنده

مساعدو التحرير
عبد الملك قره محمد
سلوى عبد الرحمن

العلاقات العامة
أحمد جعلوك
مسؤول التنسيق والمتابعة
غسان دنو

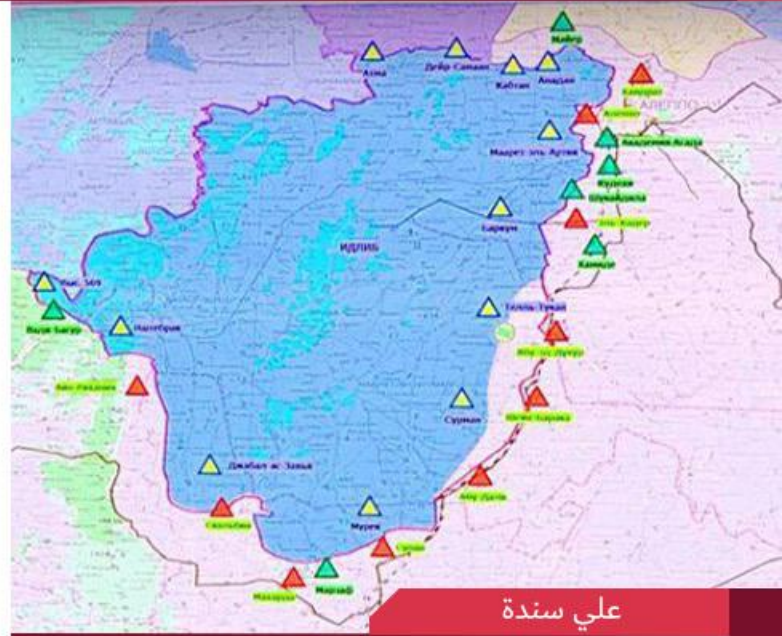
جميع المراسلات باسم المدير العام
gm@hibrpress.com

جميع المقالات تعبر عن رأي أصحابها
ولا تعبر بالضرورة عن رأي الصحيفة

قرب مدينة مورك بريف حماة مع مناطق سيطرة النظام. كذلك نجد إعادة فتح الحديث عن مخرجات سوتشي واللجنة الدستورية برعاية أممية بالتزامن مع وصول خريطة السيطرة الحالية إلى ما هي عليه اليوم، ولو كان مصير الجنوب السوري لم يحدد بعد، مؤشر آخر على ما بعد الحدود المرسومة حاليًا، وربما اجتماع الرئيس الفرنسي ماكرون مع نظيره الروسي بوتين في مدينة سان بطرس برغ شمال غربي روسيا يوم الخميس الماضي واتفاقهما على ضرورة تشكيل لجنة دستورية في سورية برعاية أممية، لهو إشارة إلى بدء العمل بمخرجات سوتشي المنعقد في كانون الثاني/يناير الماضي، حيث نقلت قناة روسيا اليوم عن بوتين قوله خلال المؤتمر: "نرى أن الأولوية هي تشكيل وإطلاق عمل اللجنة الدستورية السورية في جنيف" إن كلام بوتين يتوافق ومخرجات أستانة 9 الأخيرة التي أكدت على تثبيت وقف إطلاق النار بشكل دائم وتثبيت مناطق خفض التصعيد وحمايتها، وبذلك تفويت الفرصة على إيران ومن ورائها النظام بفتح جبهة إدلب تحت شعار مكافحة الإرهاب والتذرع بوجود هيئة تحرير الشام التي لم يُعرف مصيرها إلى الآن والتي ربما تكون سببًا في أي وقت لتدخل الدول وقلب الطاولة واللعب بالأوراق من جديد.

خريطة السيطرة الحالية ربما تتبدل في الأيام المقبلة وفق اتفاقات تجري بين تركيا التي يبدو أنها لن تهدأ حتى تؤمّن كل الحدود مع سورية بعمق محدد، فالبارحة أعلنت وزارة الخارجية التركية أن وفدًا من الولايات المتحدة الأمريكية سيلتقي مسؤولين أترك لبحث ملف مدينة منبج، حيث نتج عن اللقاء التوصل إلى خريطة طريق تضمن الأمن والاستقرار في منبج.

أخيرًا يبدو أن مسار أستانة قسمان، الأول متعلق برسم الحدود وأماكن السيطرة ونشر نقاط المراقبة وتثبيت وقف إطلاق النار وهو ما أنجز حتى الآن، والآخر بدأت ملامحه بالظهور من خلال بدء الحديث مرة أخرى عن الانتقال السياسي وفق مخرجات سوتشي خاصة أن وزير الخارجية التركي جاويش أوغلو أكد في وقت سابق أنه إذا تعسر مسار جنيف وسط عدم رغبة الأوربيين بإحيائه سيُبحث عن مسار جديد وربما يكون أستانة. فهل سيكون مسار أستانة السياسي قادمًا من بوابة سوتشي أم ستتغير المصالح وتُفتح مسارات أخرى يُحددها السوريون أصحاب القضية؟!



علي سنده

التقسيم على طريقة أستانة

ربما اكتمل رسم الخريطة في الشمال السوري واتضحت حدود الأطراف، وذلك بالتزامن مع استكمال نشر نقاط المراقبة من قبل ضامني أستانة، حيث نشرت الدفاع الروسية خريطة توضح فيها نقاط المراقبة وتمركزها.

إن هذه الخريطة الحالية لم تكتمل حدودها إلا عبر جولات متتابعة لضامني أستانة، وهذا ما يؤكد اتفاق الضامنين المُسبق وضغط كلٍّ منهم على حليفه لتنفيذ المطلوب منذ أن بدأوا مسار أستانة ووضعوا حجر أساسه، فمسار أستانة إلى الآن يلفه الغموض والتساؤل حول ماهيته ومآله، فالحدود الثورية الحالية إن صح التعبير رُسمت وفق سياسة الضامن التركي ورؤيته القومية ومشروعه وتحالفاته مع الضامنين الروسي والإيراني الذين تربطه معهما علاقة إقليمية بدءًا من الحدود وانتهاء بالمصالح الاقتصادية والسياسة لكليهما خاصة حيال العلاقة مع أمريكا وصراعهم جميعًا معها كلٌّ حسب مشروعه الذي ينشده، وكذلك حال روسيا وإيران، فالجميع يبحث عن مصالح بلاده على الأرض السورية.

إن الغموض الذي مازال يلف الخريطة الحالية بموجب نقاط المراقبة يتجلى من خلال التساؤل التالي، هل هذه الحدود الحالية لفترة محددة تم الاتفاق عليها أم أنها دائمة يتبعها خطوات أخرى؟! فالحديث عن فتح طريق حلب-غازي عينتاب المغلق منذ العام 2012 برعاية تركية روسية مؤشر يدل على اتباع الحدود الحالية بخطوات غايتها إدخال الرضا وتسربه إلى نفوس السوريين، فنقاط المراقبة على طول الطريق لروسيا وتركيا تؤكد ذلك، وكذلك فتح طريق دمشق حلب الدولي

الروح على الجسد

كل البشر على اختلاف أديانهم وأعراقهم يؤمنون بالروح التي يشبهها البعض بالتيار الكهربائي الموجود دون أن نراه، وحين نسأل الصغار قبل الكبار عن توفر الكهرباء، يعلم الكل أن المقصود ليس المولدة أو الأسلاك أو المصابيح، إنما الأثر الذي تصنعه تلك الأشياء مجتمعة.

ندرك أهمية الكهرباء كعنصر غير مرئي، ولا يمكن للحياة المادية أن تستمر من دونها، ولا ندرك أهمية الروح التي فينا، فإذا كان الجميع يعلم أن الإنسان بالروح لا بالجسم ما الجسم إلا حامل للروح، فلماذا يزيد الاهتمام بالجسد على حساب الروح؟!

في الفترة الأخيرة ازدادت أمراض الاكتئاب والقلق واضطرابات النوم وإدمان الكحول وتعاطي المخدرات، ولم تستطع الحضارة المادية بكل إنجازاتها العلمية والتقنية أن تقدم حلولاً لأمراض النفس التي تسيطر على معظم سكان العالم. يظل غالبية البشر من غير المؤمنين يبحثون عما يهدئ أرواحهم الهائجة كبحر متلاطم الأمواج لم يجد في معطيات الحياة المادية ما يروي ظمأه، وقد اصطلح الأطباء على ما يسمى بالأمراض (النفس جسمية) ووجدوا أن كثيرًا من أمراض الجسد منشؤها نفسي، وذلك دليل واضح ومباشر على سيطرة الروح على الجسد، فالنفس المضطربة تشوه كل ما يرتبط بها، بينما تتسم النفس مطمئنة بالرضى والانسجام، وقد تجد مريضًا جسمه يكاد يكون هيكلاً عظميًا، لكن روحه منطلقة وراضية. فالروح لها سلطانها على الجسد، ونعيم الروح يُسعد الجسد ولو كان متعبًا والعكس غير صحيح، فرفاهية الجسد لا تسعد الروح.



لا يُدخل السعادة إلى القلب الطعامُ الشهى اللذيذ ولا اللباس الجديد ولا المسكن الفاخر، فهذه معطيات مادية ترفه الجسد وليس لها أي علاقة بالروح، فالطعام الفاخر الشهى إذا كان من كسب حرام، فكيف له أن يُدخل السرور للروح؟! البهلول شخصية تاريخية معروفة أشيع عنه الجنون، التقى يومًا بالجُنيد البغدادي وهو عالم معروف في عصره، فسأله البهلول عن آداب الطعام، فأجاب الجنيد: "أن تسمي الله، وتأكل بيمينك مما يليك لقيمات يقمن صلبك."

فضحك البهلول وقال: "وما نفع آداب الطعام إذا كان المأكول من حرام؟! فبكى الجنيد." في القصة عبرة موجعة وإشارة واضحة إلى التوازن الذي جاء به الإسلام دقيقًا في غاية الانسجام بين الروح والجسد والذي يقوم على مبدأ عظيم: (اعط كل ذي حق حقه) فالمسلم يأكل طعامًا حلالًا من كسب حلال، ويأكل ما يكفيه دون إسراف وتبذير، وقال عليه الصلاة والسلام: "ما آمن بي من بات شبعان وجاره إلى جنبه جائع." الحضارة المادية أعطت جسد الإنسان كل المتع المتخيلة بصريًا وسمعيًا وحسيًا، واليوم من خلال جهاز صغير تحمله بين يديك يمكنك أن تجول العالم وأنت في مكانك، تتابع الأخبار والصور لحظة بلحظة، تسمع وترى ما تريده من حلال أو حرام.

كل هذه التقنية المذهلة للجسد، فأين نصيب الروح؟! كم عدد التطبيقات الموجودة في الأجهزة الذكية التي تزيد من معرفتك بالله عز وجل وتشعرك بمراقبته لك! هل هناك تطبيق ذكي يذكرك برحلة الموت التي لا تعرف موعدها كما يوجد مئات التطبيقات التي تذكرك برحلات الطيران من مكان إلى مكان؟!

الروح تصرخ صرخات مدوية لا يسمعها أحد وأولئك الذين ينتظرون دورهم في عيادات الطب النفسي لا يحتاجون إلى مضادات القلق والاكتئاب، ولا يرغبون بشراء المزيد من حبات الدواء التي تساعد على النوم أو التركيز، إن أرواحهم المتعبة تصرخ دائمًا: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب" لكن القلوب لاهية، والأجساد مشدودة لملاذاتها ولباسها وجمالها، ولذلك صارت النفوس مريضة متعبة، والأرواح حائرة سجيئة مضطربة.

إنها دعوة للتوازن الذي دعا إليه كل سطر في القرآن الكريم: وما فرطنا في الكتاب من شيء" توازن يعيد بناء علاقة حب وانسجام وسرور بين الروح والعقل والجسد، وبذلك يحيا الإنسان المسلم مليئًا بالرضى بقضاء الله خيره وشره، وهو يعلم أن الحياة الدنيا دار ابتلاء، ولو أرادها الله صافية من الأكدار لكان نصيب الأنبياء والصالحين من صفاتها أكبر مما نعلم.





أطباء بلا حدود تطالب بدخول مناطق الأسد

طالبت منظمة أطباء بلا حدود، النظام السوري بمنحها تصريحاً للدخول إلى مناطق سيطرته الممنوعة عليها منذ سبع سنوات، مناشدةً السماح بوصولها لجميع المحتاجين إلى رعاية طبية أينما كانوا.

وقالت المديرية العامة للمنظمة ميني نيكولاي: "أعمالنا تستند إلى احتياجات المرضى فقط وليس إلى سياسات الحرب"، مؤكدةً: "يمكننا البدء بالعمل خلال أيام قليلة، في حال حصلنا على التصريح اللازم".

وأوردت المنظمة في بيانها أنها تقدمت بطلب إلى وزارة الخارجية السورية الشهر الماضي لكنها لم تتلقَ أيَّ رد.



نظام الأسد يحرق الحقول بريفي إدلب وحماة

عمد نظام بشار الأسد في سورية إلى إحراق الحقول والمحاصيل الزراعية في ريفي إدلب وحماة، تمهيداً لاستخدام سياسة التجويع.

وقصفت قوات نظام الأسد الحقول والمحاصيل الزراعية في ريف إدلب الجنوبي وفي ريف حماة الشمالي. ويهدف القصف لمنع المزارعين من جني المحاصيل الزراعية من الحقول المحترقة وترك آلاف المدنيين فريسة للجوع.

كما عملت فرق الدفاع المدني وأهالي المنطقة باستخدام إمكانات محدودة على إطفاء الحرائق التي نشبت في الحقول.



في تركيا.. مكتبة لا يعرف روادها القراءة!

افتتحت جامعة أماسيا شمالي تركيا، مكتبة من نوع خاص لا يعرف روادها القراءة، إذ إنها مخصصة للأطفال الذين لم يتعلموا القراءة بعد، لخلق علاقة قوية بينهم وبين الكتب في سن مبكرة.

وتستقبل المكتبة الأطفال من عمر الرابعة إلى السادسة، وتقدم لهم ألعاباً تعليمية متنوعة، وكتباً مصورة لشخصياتهم الكرتونية المفضلة.

وقال رئيس جامعة أماسيا متين أورباي، للأناضول: إن "المكتبة تهدف لتحويل اهتمام الأطفال من التلفزيون والأجهزة الإلكترونية إلى القراءة". مؤكداً على "ضرورة اكتساب عادة القراءة في سن مبكرة".



إنستغرام يطلق ميزة طال انتظارها

أضاف موقع التواصل الاجتماعي "إنستغرام" ميزة جديدة تتيح لمستخدميه منع صور وفيديوهات أصدقائهم من الظهور في الصفحة الرئيسية الخاصة بهم. ووفق ما أورد موقع "theverge"، التقني، فإن التطبيق سيدخل الخدمة الجديدة حيز التنفيذ، حيث سيكون بوسع المستخدمين منع منشورات الآخرين من الظهور في حساباتهم.

وجاءت هذه الخطوة المتأخرة من "إنستغرام" بسبب شكاوى المستخدمين من الكم الهائل الذي تغرق فيه حساباتهم.



محمد نور يوسف

أسواق مدينة إدلب في شهر رمضان

الخروف أيضاً غالٍ جداً اليوم سعره 3700 أصبحنا نشترى لحم الفروج بدل لحم الغنم لأن سعره أرخص، والفواكه سعرها مرتفع قليلاً، أما باقي أسعار المعلبات والحبوب والخضار لم يتغير وهو ضمن المقبول".

أبو جميل صاحب محل (قصابة) لبيع لحم الخروف والعجل يقول: "لا يوجد إقبال على لحم الخروف، الناس أصبحت تشتري لحم الفروج خاصة المجمد لأنه أرخص، أبيع كيلو لحم العجل بسعر 2500 ل.س ولحم الخروف بـ 3700 ل.س، وسبب ارتفاع سعره ليس من أصحاب المحلات بل بسبب احتكاره من قبل معظم التجار وفي شهر رمضان بالذات، إذ إن

سعر العلف مقبول ولم يتغير، وهناك عدد كبير من المرباط في مدينة إدلب، فقبل رمضان كان سعر كيلو الخروف حياً من 1100 إلى 1200 ل.س أما اليوم وصل إلى 1700 ل.س".

يضيف أبو جميل: "عندي 25 رأس غنم وسوف أبيعهم في رمضان لأن السعر أفضل من قبل رمضان بخمسة آلاف ليرة للرأس الواحد تقريباً.

أما بالنسبة إلى المراعي في هذا الوقت من الصيف

يبتسم أبو عبد الرزاق بائع المعروك المتجول ويتفأل بقدم شهر رمضان الكريم، ويتكلم والبسمة لا تفارق وجهه الضعيف متحدياً مرضه العضال: "أنا مهجر من الميادين أبيع المعروك بأنواعه، معظم الناس يشترون المعروك للسحور، لكنني أبيع في غير رمضان أمام المدارس للأطفال وفي الأسواق على هذه العربة".

قامت صحيفة حبر الأسبوعية بالتجول في أسواق مدينة إدلب لسؤال الناس عن توفر البضائع أو غلائها في بداية شهر رمضان المبارك، وكانت اللقاءات التالية:

أبو أحمد مهجر من تدمر يقول: "اشتريت كيلو لحم العجل بسعر 2300 واشتريت زبدة وحلاوة ولبنة للسحور، الأسعار بالنسبة إلى الخضار والحبوب والمعلبات مقبولة ولحم الفروج أيضاً لكن لحم الخروف غالٍ".

يضيف أبو عدنان من إدلب الذي يعمل سائق تكسي: "أشتري الجبن والحلاوة والمربي من أجل السحور، هناك غلاء في بعض السلع مثل الجبن فقد كان سعر الكيلو 1000 لكن الآن أصبح 1300 ل.س والبيض كان سعر الطبق 800 ل.س واليوم سعره 1000 ل.س ولحم

لا يوجد؛ لأن العشب يبس، وحالياً نطعم الأغنام العلف وسعره مقبول ولم يتأثر بالغلاء في رمضان".

وقد التقينا مع (أبو بلال) صاحب محل بقالة في السوق ليحدثنا عن إقبال الناس على الشراء في شهر رمضان: "هناك إقبال على الشراء في بداية شهر رمضان وهذا أمر طبيعي لأن الناس تريد تأمين حاجياتها، والإقبال يكون قبل شهر رمضان بثلاثة أيام ثم يستمر حتى 10 رمضان ثم يخف ويعود في آخر عشرة أيام من رمضان، لكن تختلف الأصناف ويصبح التركيز على الحلويات والكعك وألعاب الأطفال".

الأسعار بشكل عام مقبولة في ظل عدم استقرار البلد، والآن أصبح السوق كبيراً وهناك منافسات بين المحلات وبين التجار، حيث أصبح التاجر يعرض أفضل سلعة بأقل سعر، وأصبح المستهلك يحرص على أخذ البضاعة الجيدة بسعر أرخص، فسعر السكر لم يتغير في رمضان وهذا أمر جيد يُحسب للقائمين على تأمين مادة السكر، فسعر الكيس لم يتغير فهو من 31 إلى 31.5 دولار وهذا سعره قبل رمضان.

أما بالنسبة إلى التمور فلم يرتفع سعرها كثيراً فقط 50 ليرة للكيلو تقريباً حيث يبدأ سعرها من 450 كنوع مقبول من المغلف المضغوط، والنوع الوسط سعره 650 ل.س وهناك أنواع فاخرة تصل حتى 1800 ل.س للكيلو".

معظم الناس هنا أصبحوا من المهجرين الذين يعانون من الفقر وقلة العمل ولا يملكون بيتاً وعملاً، لذا يتوجب على التاجر أن يستشعر ذلك ويعامل الزبون كأخ فقير له خاصة في شهر العبادة والبركة والجود والعطاء.





سلوى عبد الرحمن

"سكبة رمضان" رسالة حب بين الجيران

"لم يكن يهمني نوع الطعام الذي كنت أحمله في طبق يُسمى السكبة بقدر ما كنت أفرح بحملي شيئاً بين يدي سيسعد جيراننا كما كانت تسعدني سكبتهم" بهذه الكلمات تذكّرت فاطمة 58 عاماً من مدينة إدلب عادة سكبة رمضان بين أهالي الحي.

"سكبة رمضان" هي جزء من طعام الشخص يوزعه على من حوله، وهي عادة رمضانية قديمة متوارثة بين السوريين، حيث يلقى هذا الشهر اهتماماً بتوزيع الطعام أكثر من باقي الشهور، يتبادل خلاله الجيران أطباق رمضان مع بعضهم، ويتشارك الغني مع الفقير بلقمته بهدف زيادة الألفة والمحبة فيما بينهم.

وتضيف فاطمة: "السكبة في رمضان تزيد البركة، لقد أيقنت ذلك حين كانت أمي تطبخ صنفاً واحداً من الطعام، إلى جانبه صحناً آخر من المقبلات، وكنت أعترض على ذلك إلا أنها كانت تقول لي: إن "رمضان كريم"، لم يكن جوابها يقنعني حينها، لكن ما إن يقترب موعد آذان المغرب حتى يبدأ تبادل الأطباق التي يحملها الأطفال أو النساء، فتمتلئ مائدتنا بأنصاف متعددة، فأدركت فعلاً أن "رمضان كريم مبارك".

تعد "السكبة" في الإسلام من الصدقات، وهي عبادة تقرب المسلم من ربه وطريق إلى الجنة، قال الله تعالى: "ويطعمون الطعام على حبه مسكيناً ويتيمماً وأسيراً إنما نطعمكم لوجه الله لا نريد منكم جزاءً ولا شكوراً". كذلك قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من فطر صائماً كان له مثل أجره، غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيئاً". إذاً "السكبة" ليست مشاركة في الطعام وحسب، بل لها أجر عظيم عند الله، وإعانة للفقراء الصائمين على إتمام طاعاتهم.

أغلب العادات الرمضانية تبدلت بسبب الحرب، إلا أن عادة "سكبة رمضان" مستمرة مع تراجع بسيط، فالوضع المعيشي المتردي قد لا يُمكن الأسرة من تأمين وجبة إفطار اليوم، إضافة إلى أن الجيران باتوا لا يعرفون بعضهم بعد أن هجرهم النظام مؤخراً إلى الشمال السوري، ولربما يكون اختلاف الأطباق أيضاً سبباً في تردد بعض النسوة "بسكبة" لجارتها الجديدة المجاورة.

نسرین من "الزبداني" في ريف دمشق وحالياً تقيم في معرة مصرين أكدت لصحيفة خبر أن للسكبة في رمضان أثر جميل في نفوس الصائمين، فهي توّطد المحبة وتقوي العلاقات الاجتماعية بين الجيران أو الأقارب في الحي، فأحدى غايات الصيام هي أن يشعر الصائم بغيره من الفقراء وحاجاتهم وجوعهم، مشيرة إلى أن هذه العادة ماتزال مستمرة في المنطقة التي تعيشها حتى خارج رمضان وإن كانت بنسبة أقل.

في شهر رمضان تغزو المشاريع الغذائية الشمال السوري من إعداد وجبات توزع عن طريق المنظمات إما في الأحياء أو الجوامع أو الحدائق أو المخيمات لمساعدة عوائل الأيتام والمعتقلين والمحتاجين والمهجرين، أو عن طريق موائد جماعية أو سلات غذائية رمضان، فما إن ينتشر في الحي خبر توزيع وجبات غذائية بين الأهالي يسرع الكبار والصغار للاصطفاف حول السيارة للحصول على وجبة، البعض يستلم وجبة وآخرون ينصرفون دون أن يبلغ هدفه في الحصول عليها.

تقول "سمية" 46 عامًا إحدى الأرامل في مدينة إدلب: "هذه الوجبة تشبه البنج أو مسكن الألم، فهي لا تكفي كل أطفال، والحصول عليها أمر صعب بسبب الازدحام، وفيه ذل بالأخص حين يلتقط أحد العاملين في المنظمة القائمة على المشروع صورًا لمن يستلم الوجبة، أما "السكبة بين الجيران" تختلف تمامًا بما تحمله من كرامة عن تلك الوجبة المهيينة".

وكما تختلف السكبة من حي لآخر كذلك المنظمات تختلف في طريقة تقديمها للوجبات الرمضانية، فغالبيتها باتت تقدم السكبة عبر مراكز تابعة للمنظمة لأفراد وثقت أسماءهم مسبقًا عن طريق الحصول على بياناتهم ممن يستحقون المساعدة.

أما بالنسبة إلى السوريين المهاجرين إلى الدول الأوروبية والعربية المجاورة فأصبحت السكبة ذكرى جميلة في أذهانهم إلا في حالات نادرة، فالمجتمع هناك يختلف كليًا بعاداته وتقاليده، ويكتفون بتبادل صور الموائد والأطباق وطرق تحضيرها عبر الإنترنت.

بغض النظر عن التغيرات التي طرأت على هذا الطبق "السكبة" إلا أنه ما يزال كفيلاً بإنهاء كثير من الخلافات وبيعث برسائل الحب والسلام بين مكونات المجتمع الواحد، حيث يميل المسلمون للإصلاح خلال الشهر الفضيل حتى وإن كان طبقًا يحوي طعامًا بسيطًا.





صناعة الصحافة

رمضان والصحافة 2

تتشابه موضوعات رمضان عند كل الصحف، وتتضمن: تحقيقات عن العادات الرمضانية السائدة مثل بائعي العرق سوس أو المسحراتي، وهناك قسم ديني خاص تتناول فيه الصحف الآيات القرآنية أو الأحاديث النبوية أو كيفية أداء بعض الشعائر الدينية والفتاوى وهي تقريباً متكررة حول ما يجوز أو لا يجوز للصائم خلال الشهر، أما القسم الأكبر فتخصصه للترويج للدراما التلفزيونية وفوق كل ذلك قسم الطبخ.

ولكن الصحافة لا تغفل أيضاً عما يجري في الواقع من عادات تنتهك المعنى الأصيل لشهر رمضان.. يتبع



هل تعلم؟

أن كلمة "رمضان" مشتقة من "الرمض" ومعناه الحر الشديد.



من طرائف العرب

أهدى أحد الأدباء في شهر رمضان صديقاً له نوعاً من الحلوى قد فسد مذاقها لقدمها، وبعث معها بطاقة كتب فيها: إني اخترت لهذه الحلوى السكر المدائني والزعفران الأصفهانى، فأجابه صديقه بعد أن ذاق طعمها: والله ما أظن حلواك هذه صنعت إلا قبل أن تفتح المدائن وتبنى أصفهان.



في مثل هذا اليوم

وفاة السيدة خديجة بنت خويلد:
في 10 من رمضان، بعد عشر سنين من البعثة النبوية (3 ق. هـ) الموافق 620م توفيت أم المؤمنين خديجة بنت خويلد، زوجة الرسول "صلى الله عليه وسلم".

النظام اليوم سيلتقط أنفاسه العسكرية اللاهثة، وقد يستغرق الأمر معه بضع سنين، في هذه المدة سترك دفة القيادة للعمل الاستخباراتي الذي يؤسس له لإعادة احتلال الأرض، وقلنا إن العمود الفقري لاستخبارات النظام هي توليد الضفادع في صفوف الثوار، اعتمادًا على المستنقعات والمياه الراكدة في المحرر التي لما تجففها الثورة بعد، وهنا يقفز لنا السؤال الأبرز، من هم الضفادع في الشمال؟

بالطبع كل واحد فينا، وبنسبة خطأ لا تتجاوز الخمسة بالمئة، يستطيع أن يسمي فصائل وشخصيات ستكون حجر الأساس للمشروع الضفدعي بالشمال، لكن ليكون عملنا أقرب للانضباط العلمي، وأبعد عن الشخصية، سنذكر أهم صفات الشراغيف الذين سيتحولون إلى ضفادع، إذ هناك نوعين للضفادع:

(1) أصلية: وهم الذين لم يدخلوا الثورة ولم يعرفوها، ويرون أن سورية قبل الثورة أفضل مما هي اليوم، وأن النظام رغم مساوئه أفضل كثيرًا من الثوار، بعبارة مختصرة هم جماعة (كنا عايشين)

عمل الضفادع الأصلية يكون ذو منحيين، الأول هو نشر الإشاعات وإضعاف الشعور الثوري، وزرع الفتنة والإرجاف بين الثوار، فهم معاول هدم اجتماعي للمجتمع الثوري عبر تضخيم أخطاء الثورة، وتقزيم إنجازاتها، مع ترقيع وتلميع لعورات النظام.

المنحى الثاني وهو العملي، ويكون عند اقتراب الحملة العسكرية للنظام على مناطقهم، حيث يتواصل معهم النظام وحلفاؤه، ويشترطونهم بثمن بخس مقابل أن يصبحوا سماسرة للمجرمين، هدفهم توريث ضعفاء النفوس في عقود الاستسلام المخزي للقتلة تحت شعار المصالحة الوطنية.

طبعًا الضفادع الأصلية ليست بخطورة النوع الثاني من الضفادع، لأنها مكشوفة للجميع والكل يتوقع منها الدور المشبوه.

(2) النوع الأخطر من الضفادع وهي المتحورة: الضفدع المتحور لم يكن شرغوفًا، بل كان مقاتلاً، أو شرعياً، أو قاضياً، أو إعلامياً، وربما قائد فصيل، لكن بداخله بذرة الضفدعة، التي كانت تنمو بشكل تدريجي، دون أن يفتن الثوار لخطورتها.

أغلب من كان محسوبًا على الثورة، ثم ارتد لحضن بشار، ستجد أن ثورته لم تكن نقية، بل فيها الكثير



تجفيف مستنقعات ظاهرة الضفدعة

سبع سنوات من المواجهة العسكرية بين الثورة والنظام السوري أورثت الطرفين عجزًا شديدًا، لكن بالنظر إلى موارد كل طرف وداعميه، ومقدار قوته في بدء المعركة، ندرك حجم الإنجاز العسكري الضخم الذي حققته الثورة في ثباتها إلى الآن رغم ما واجهها به النظام.

الثوار إلى اليوم رغم محدودية إمكانياتهم العسكرية ينتهجون المواجهة المباشرة التي كانت سببًا في كسرات متتالية لهم أمام النظام، بينما النظام رغم موارده الضخمة يعتمد إلى الأسلوب الأنجح، والأقل تكلفة وهو الحرب الاستخباراتية التي عمودها الفقري " زرع الضفادع " في صفوف الثوار.

حالة الشبيح بسام ضفدع، أو (ضفدع) كما تكتب بالعامية، ليست وليدة صدفة، أو نتيجة عملية استخباراتية معقدة.

فالضفدع ليس جسمًا غريبًا حقن فينا على غفلة، بل كان شرغوفًا عاش وتكاثر على صفحات مياهنا الراكدة التي لم تحركها الثورة، وبالتالي نحن نتحمل ما جنيناه على أنفسنا. ما يدفعني للكتابة المتأخرة عن ظاهرة " ضفادع الثورة " هو انحسار الثورة، وتجمع الثوار من كل سورية، في الشمال الغربي منها، وبواقعية نقول: إن النظام بعد أن قام بتصفية جيوب الثورة في مدينة حلب وحمص ودمشق وما حولها، ستمتد مطامعه لا محالة إلى الشمال السوري، حتى وإن تأخر في افتتاح حملة عسكرية عليه لاسترجاعه، ولا ننسى أن الاختراقات المخبراتية للنظام تبدأ قبل سنوات من الحملة العسكرية النهائية، ونتائج الاختراقات هي ما يحدد مصير الحملة العسكرية الخاتمة.

من الدخن والشوائب، فإما كان داعشيًّا، أو قسديًّا، أو من مجموعة مفسدة، أو شخصية مسيئة، أو من فصيل أنشأته جهة استخباراتية أو عسكرية غربية لتنفيذ أجنداتها، أو تلقى دعمًا من جهة خارجية معادية للثورة.

فإن وجدت فصيلًا اشتهر بالإفساد، واحتواء الدواعش والمسيئين، وخرجت منه نسب كبيرة من الخونة لحضن النظام أو قسد، وهناك جهات دولية ترعى مصالحه، وتؤمن دعمه، وتجربه لمؤتمرات دولية تقتل فيها الثورة وتشرح جثتها، فكن على يقين أن أتباع هذا الفصيل هم ضفادع المستقبل.

وإن وجدت إعلاميًا لا يبالي بسمعة الفصيل الذي يعمل معه، ويقوم بالتشبيح والترقيع له مقابل رزمة دولارات، ووضع اسمه على المعبر، فهذا الإعلامي من ضفادع المستقبل.

وإن وجدت ناشطًا يعمل مع منظمات مشبوهة، ويقدم لها الدراسات، ويرفع لها الكشوف، ويروج لأجنداتها الهدامة في المجتمع مقابل مال حرام، أو ترويج إعلامي فاجر، أو مكانة اجتماعية لا يستحقها، فهذا الناشط سيصبح ضفدعًا متميزًا في مستنقع النظام.

في كل مجتمع يوجد محظورات يصنف فعلها خيانةً عظيمة يعاقب مرتكبها بالإعدام، إلا في مجتمعنا الثوري، فبإمكانك أن تنشر دعاية النظام، وتشكك بمبادئ الثورة، وتتنازل عن استقلالية قرارها، وتسيء وتفسد باسمها، كل ذلك وأنت مرتاح الضمير، مرتاح البال، لأنه لا أحد سيجرؤ على مهاجمتك، خاصة بوجود قطعان من المرقعين المنتفعين بخيانتك، الذين سيتولون مهمة تلميعك بكل سرور، بينما لو امتلكت ثورتنا مقصلة كمقصلة الثورة الفرنسية، تطير رؤوس الضفادع الأصليين والمتحورين، لجفت مستنقعات العمالة والذل، واستحالت أرضها حدائق وجنان حرية.





عبد الملك قرة محمد

رمضان والعمل .. علاقة الضعف والتضاعف

وفقاً لتقرير أصدرته قناة الجزيرة فإن الدول العربية تخسر ما يقارب 25 % من إنتاجها خلال شهر رمضان المبارك، وهذا يعني أن الشهر الفضيل تحول إلى فترة راحة وخمول دون الاهتمام بأدنى الواجبات والمهام الوظيفية الملقاة على عاتق الموظفين ممن يضعون التعب الجسدي حجةً لضعف طاقتهم رغم كل معاني العطاء التي يحملها رمضان، فما هي الأسباب التي حولت رمضان من شهر للعمل إلى شهر للكسل؟

بدايةً لا بدّ من الوقوف عند دور الإعلام في تشويه المعنى الأصيل لشهر رمضان، فللصائم، بحسب الإعلام، هَمَّان أولهما تأمين طعام الإفطار، والآخر محاولة قضاء أكبر وقت ممكن دون تعب خوفاً من الجوع والعطش ربما من خلال مشاهدة المسلسلات لأن رمضان موسمها أو بمشاهدة البرامج التي تهبط عاماً بعد آخر لا سيّما في الإعلام السوري الذي ينافس هذا العام الإعلام المصري بالبرامج الدينية التي تقدمها فنانات استعراضيات!

لكن كيف يؤثر رمضان على العمل في مؤسسات ومنظمات المجتمع المدني العاملة في المناطق المحررة؟
قد يكون هناك تأثير سلبي نتيجة تهاون بعض الموظفين والأسباب كثيرة منها:

- تدمير الموظفين من ساعات الدوام الطويلة خلال النهار، ورغبة الكثير منهم بأخذ الإجازات الساعية أو اليومية إما بسبب التعب أو للاهتمام بالجانب الروحي الذي يميز رمضان.
- معظم المنظمات تميل إلى إنهاء أعمالها قبل بداية رمضان وبذلك يكون فاصلاً للراحة بين المشروعات.
- إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والسهر لساعات متأخرة جداً لأن معظم الشاشات التلفزيونية تميل إلى بثّ برامجها المميزة بعد منتصف الليل وينتج عن ذلك تأخر عن الدوام الرسمي الذي يبدأ في معظم المؤسسات عند الثامنة صباحاً.

• غياب الرقابة الوظيفية وعدم تدقيق سجلات الدوام مراعاةً لحالة الموظفين ممّا يؤدي إلى ازدياد ملحوظ في حالات الغياب الوظيفي.

وفي استطلاع رأي أجرته صحيفة خبر حول الأسباب التي تؤدي لانخفاض طاقة الموظف في رمضان واستهدفت به مئةً من كوادر منظمات المجتمع المدني العاملة في الداخل السوري كانت النتائج:

• 44% يرون أن سبب انخفاض الإنتاج هو الفهم الخاطئ لمعنى العمل والعطاء ضمن شهر رمضان، فهو شهر يدعو فيه الله عباده لمضاعفة العبادات والأعمال التي تقربهم إليه ومنها بالتأكيد إتقان العمل ومضاعفة الإنتاج.

• 35% أكدوا أن السبب الرئيس للضعف هو التعب الجسدي وتأثير الجوع والعطش، إذ يقول عبد الرحمن أحد العاملين في مجال التعليم: "وغالباً ما يكون هذا التعب ناتجاً عن تأثير الخوف من العطش لذلك فهو تعب نفسي أكثر من كونه جسدياً."

• 21% قالوا: إن أهم الأسباب غياب الرقابة الوظيفية، ويرى الإعلامي (آدم): "أن المديرين يلقون أعمالهم على عاتق الموظفين، وهنا قد يحصل تقصير في العمل نتيجة الضغط الوظيفي"

وهذا لا يعني أن إنجاز العمل مستحيل، لكن إذا ما أردنا المحافظة على الخط الإنتاجي المنتظم لابد للمؤسسات أن تضع لرمضان برنامجاً خاصاً وأعمالاً ومشاريع مرتبطة بمتطلبات الشهر، كما أن صعوبة الصيام لا تبيح للموظف أن يتقاعس عن مهامه بل تفرض عليه القيام بها على أكمل وجه حتى لو اضطر للعمل بعد الإفطار، فـرمضان يحمل في أيامه المعدودات أسمى معاني العطاء والبركات.

ومقياس الإنتاج في رمضان ذاته في غير الشهور مرتبط بالدرجة الأولى بمقدار الاندفاع والإخلاص في النية وإتقان الأعمال دون الركون للراحة، وإلا فقد يتحول الصيام إلى صيام عن العمل أيضاً!



مسيرة العودة الكبرى





معتمصم الخالدي

ترامب والخمس الإيراني

ورجحت كفة الأسد على حساب دماء شعبه وهجرت ودمرت ما دمرت في سورية، نشاهدها اليوم تدعم موقف إيران "حتى لو عن مصلحة وقتية" أمام الدول الكبرى والمجتمع الدولي.

كل ما جرى ويجري يجعل الإدارة الأميركية تضرب بعرض الحائط مصالح أوروبا المرتبطة بدورة اقتصادية ضخمة مع إيران، ويجعلها تُهدي شيئاً للدول العربية الخائفة من "الغول الإيراني" لكن ما الذي يُخيف واشنطن من عدم التزام إيران بالاتفاق خاصة بعد تأكيد فرنسي-أوروبي على التزام الإيرانيين بالاتفاق النووي؟

أمريكا ليست خائفة من إيران أو غيرها، كل القضية أن الإدارة الأميركية الجديدة تريد أخذ نصيبها من "خمس الولي الفقيه" في إيران خاصة بعد دفع العرب للضريبة، وتغير الموجة الكورية الشمالية، والابتزاز الحاصل للأتراك بالقضية الكردية، والخوف الأوروبي من ترامب.

إن المبدأ الوحيد لدى ترامب أن على العالم كله دفع وتقديم الأموال والأتاوات لأمريكا ليبقى العالم محميًا من الدمار والحروب، ومن لا يدفع فينتظره مصير دول عديدة أصابها الدمار وأسقطتها الحروب، وهنا يكمن التساؤل: لماذا لا تدفع إيران مثلها مثل دول المنطقة؟ ألم نجعل لها مساحة فارغة لتمارس ألعيبيها ويتجاوز نفوذها حدود أربع عواصم عربية؟! ألسنا من قدمنا لها العراق لتحوّله إلى بؤرة مذهبية فاسدة وتركناها تقتل الشعب السوري وتدعم حزب الله وغيره؟! لقد حان الوقت لتدفع إيران ثمن ممارستها "للبلطجة" في الأرض العربية وتفهم أن الزمن الحالي هو زمن سقوط الأقنعة ودفع المليارات لإدارة ترامب، هكذا يقول لسان حال الإدارة الجديدة في البيت الأبيض، نعم، إنه زمن ترامب يا سادة!

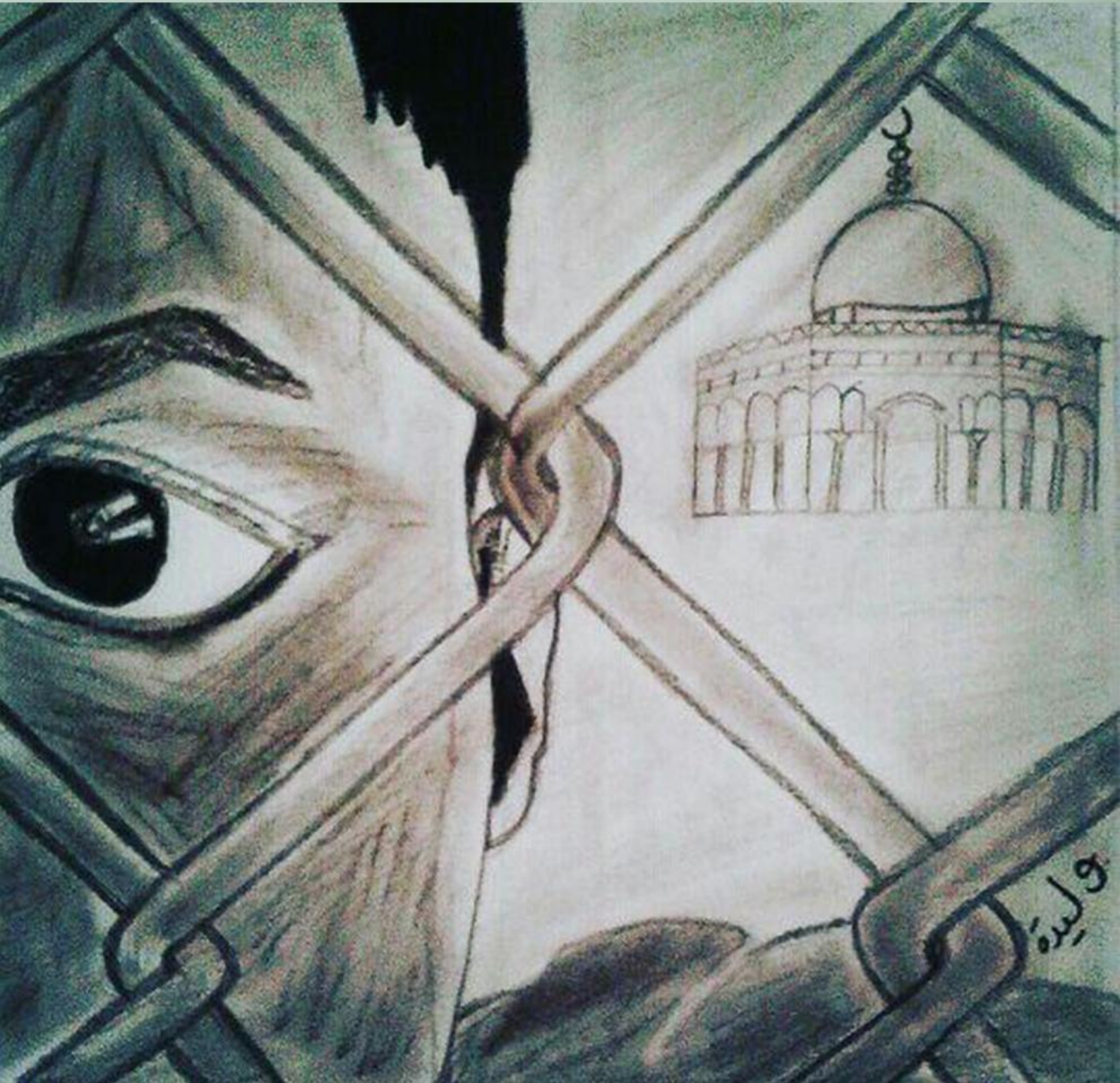
لم يكن إعلان الرئيس الأميركي "دونالد ترامب" انسحاب بلاده من الاتفاق النووي مع طهران مفاجئاً لأسباب عدة منها أن ترامب منذ قدومه إلى البيت الأبيض بدأ يأخذ منحاً تصعيدياً تجاه إيران، إذ سمعنا تصريحات مدوية له ولكبار قادة الإدارة الأميركية تهاجم إيران ودورها المؤذي والسلب في المنطقة العربية، كما أن العوائد المالية التي جنتها طهران بعد رفع العقوبات الأميركية-الأوروبية طائلة وكبيرة استغلّتها في دعم حلفائها في كل من اليمن ولبنان وسورية، كما أن تعاظم النفوذ الإيراني وتراجع الدور العربي في المنطقة واعتزاز إيران بما أسمته "انتصارات على الإرهاب وداعميه" سبب مهم.

كل هذه المسوغات جعلت من ترامب وشركائه يهربون إلى الأمام ويرفعون سقف المواجهة مع إيران، وإذا كانت بعض الدول العربية وعلى رأسها المملكة السعودية تتوجس وتدق ناقوس الخطر من التدخل الإيراني والعبث الحاصل في المنطقة، فإن الإدارة الأميركية ومَن وراءها باتت تنظر بعين الريبة إلى الحلف الجديد في الشرق الأوسط المتمثل بروسيا وإيران وتركيا الذي تتمحور أشكاله في الحرب السورية خاصة، هذه الريبة تأتي من مدى "التقارب المصلحي" بين الدول الثلاثة المستغرب من قبل واشنطن، فإيران التي دعمت آل الأسد في قمعهم لثورة آذار كانت على الدوام تضخ الأموال والعسكر لتدمير المنطقة وإكمال مشروعها المذهبي القومي.

وتركيا التي رفعت راية (الإسلام السياسي) ودعمت في البدايات الثورة السورية رأيناها أخيراً ترعى اتفاقات أقل ما يقال عنها إنها "اتفاقيات استسلام" بعد إبادة وروسيا بوتين التي قلبت موازين الحرب السورية

بريشة: وليدة العبسي

عين على القدس



عندما تغيب الرقابة عن الأطفال

"قتلتُ ابني ببرود" عبارة ذكرتها أمُّ سليم بآلم عندما كانت تروي لنا حادثة موت ابنها محمد شنعاً! أمُّ سليم كانت تعمل وزوجها في مهنة التدريس فتضطر إلى أن تغيب عن بيتها وولديها ساعاتٍ طويلة، إلا أنها كانت تحرص على تأمين جوٍّ من التسلية لهم، وكان التلفاز الأداة الوحيدة المساعدة على ذلك، لكن لم تنتبه أمُّ سليم إلى ماهية البرامج أو المشاهد التي يقع ناظر ابنها محمد عليها، حتى عادت يوماً من عملها لترى رقبة ابنها مربوطة بحبل مشدود إلى السقف واللون الأزرق ملأ وجهه، أما قدماه فكانتا تتدليان في الهواء الطلق، جمعت الناس بصراخها، ثم أسكت صديق ابنها الراحل سؤالها عن سبب فعلة محمد بإخبارها أن فقيدها كان يتساءل البارحة كيف علّق "نصار ابن عريبي" دون أن يموت؟! ومنذ ذلك الوقت وأمُّ سليم تبكي على ابنها الذي قُدر له أن يقع ضحية تغافلها عن المحتوى الذي تابعه ابنها في التلفاز. تغافل الأهالي عمّا يتابعه أولادهم في التلفاز ازداد في الفترة الأخيرة وذلك لانشغالهم إما بمشاكل الوضع الراهن أو بعمل آخر يغيبهم لوقت عن أولادهم، فاعتمدوا التلفاز كوسيلة ودية لإرضاء صغارهم متناسيين أن أولادهم لا يزالون في سن حساس، فأى شيء يروونه بهذا العمر أو يحتكّون به يكون سبباً في نمو شخصيتهم على أساسه ومنعكساً مباشراً في تشكيل تصرفاتهم. وبدأت النتائج السلبية تظهر على أرض الواقع، فالدراسات تشير إلى أن أغلب حالات السلوك العدواني لدى الأطفال سببها التلفاز والبرامج الكرتونية، بالإضافة إلى الكشف عن نسبة 1% من حالات التوحد للأطفال سببها التلفاز، حيث بدأت أعراض الحالة تظهر عليهم من عمر السنتين.

تقول مستشارة الدعم النفسي (نسبية العبد): "من الخطأ أن يقضي الطفل ما بين 5 أشهر إلى السنتين ساعات طويلة أمام التلفاز، وإلا فلن ينطق أبداً، فأمام التلفاز فقط يسمع دون أن يجرب أعضاء النطق لديه، والأفضل له أن يحتكّ بأشخاص يتلقى كلاماً، وفي الوقت نفسه يحاول أن يتكلم". وأكدت العبد أن الآثار السلبية ليست مقتصرة على الأطفال الصغار فحسب بل على جميع الفئات العمرية لكن بأشكال أخرى.

لم يكن السلوك العدواني والكسل والسمنة وضرر الرؤية وبعض حالات الاكتئاب هي فقط النتائج السلبية، إلا أن هناك شكاوى تدور حول احتواء بعض الأفلام الكرتونية مشاهد تخدش براءة الأطفال، واحدة من المشتكين تقول: تعلق ابني كثيراً ببرنامج سبونج بوب وبقناة "cartoon" network لدرجة أنني عندما أغيب عنه لا يكثرث مطلقاً. وذات يوم عدت من عملي مبكراً فلمحته يتابع مشهداً كرتونياً لا أخلاقي، فبعد أن راقبت القناة اكتشفت أن البرامج التي تعرضها تلك القناة تحتوي مشاهد لا تتناسب مع عمره إطلاقاً".



بعض قنوات اليوتيوب مثل "مكتبة الأسرار" و "حقائق وأسرار" ضبطت كثيراً من هذه المشاهد فقامت بإعداد فيديوهات توعوية مرئية نشرتها على اليوتيوب بهدف إرشاد الناس وحماية عقول الأطفال وما يميز هذه الفيديوهات أنها معروضة بطريقة تبعد المتلقي عن الملل وملحوظة في الوقت نفسه بالأدلة والبراهين.

أما بالنسبة إلى حالات الاكتئاب والسلوك العدواني وغيره من الحالات التي أدت إليها المتابعة اللانظامية للتلفاز فيمكن التعامل معها بطرق متعددة، تقول مديرة مركز نقطة بداية فاطمة زيدان: "لدينا مجموعة كبيرة من الأنشطة نطبقها مع الأطفال لتحقيق أهداف تربوية وتعليمية، فنحن نهدف إلى تقويم سلوكهم وتحسين تصرفهم من خلال خلق جو من المرح والتسلية، وتلك الأنشطة تعلمهم التعاون وحب الآخرين والنظافة وغيرها من القيم المحببة، وأيضا لدينا برنامج مهارات والدية للأهالي"

ستبقى أم سليم تتألم على ابنها كلما لمحت صدفة المشهد الذي حاول ابنها تقليده، وكلما دخلت منزلاً ورأت أطفاله مجتمعين حول التلفاز تبدأ بتنبيه الأهالي وتعيد السيناريو الحزين نفسه، ربما ستكون الحادثة التي حصلت معها تنبيهاً للكثيرين ليراقبوا أولادهم جيداً.





أسرع هدف في التاريخ يسجل بطريقة خيالية

في واقعة طريفة رصدتها عدسات الكاميرا، أحد اللاعبين الذي فاجأ الجميع عند تنفيذ ضربة البداية في مباراة نهائي كأس اسكتلندا تحت 14 عاماً بتسديدها مباشرة في المرمى.

فبينما كان الجميع يستعدون لبداية المباراة واصطف الحكم واللاعبون من الفريقين، كان للاعب لويس ماكلاشلان رأي آخر.

وسدد ماكلاشلان الكرة من نقطة خط منتصف الملعب بطريقة غير عادية، لتسقط خلال 3 ثوان في شباك حارس مرمى نادي سان أندروز، معلنة إحراز الهدف الأول لفريق سبارتانز.

يذكر أن المباراة انتهت برعاية نظيفة لصالح فريق سبارتانز.



أضرار ممارسة الرياضة في رمضان

فقد السوائل الزائد والتعرض للجفاف الشديد: ترتبط بممارسة الرياضة في أوقات سطوع الشمس لعدة ساعات.

انخفاض مستويات السكر في الدم: ترتبط بعدم الحصول على كميات كافية من الكربوهيدرات المعقدة في السحور، التي تضمن للجسم مصدر للطاقة.

فشل عضلة القلب: وترتبط بالمصابين بأمراض مزمنة في القلب بشكل أساسي.

الشعور بالهبوط والإرهاق: ترتبط باختيار مواعيد غير مناسبة لممارسة الرياضة خلال رمضان.

مشاكل الجهاز الهضمي: ترتبط بنمط تغذية خاطئ يتكون من وجبات رمضان دسمة عالية الدهون.



هيومن رايتس ووتش تدعو لمقاطعة مونديال روسيا بسبب سورية

أكدت منظمة «هيومن رايتس ووتش» أنه ينبغي على قادة العالم مقاطعة حفل افتتاح كأس العالم لكرة القدم في روسيا، احتجاجاً على دور روسيا في الصراع السوري. وتطلق كأس العالم في 14 يونيو (حزيران) مباراة، وتقام البطولة في 11 مدينة روسية، وتستمر حتى 15 يوليو تموز.

وتعتبر روسيا الداعم العسكري الرئيسي للحكومة السورية، التي اتُهمت باستهداف المدنيين بالأسلحة الكيماوية والتقليدية.

ونقلت وكالة الأنباء الألمانية عن «هيومن رايتس ووتش»، أن روسيا «تتقاسم المسؤولية» ليس فقط بسبب الانتهاكات التي ترتكبها قواتها مباشرة، لكن أيضاً بسبب الانتهاكات تلك التي ترتكبها حليفاتها، وبالتالي يجب على رجال السياسة عدم حضور المباراة الافتتاحية.

وقال كينيث روث المدير التنفيذي لـ«هيومن رايتس ووتش»: «يجب على قادة العالم أن يخبروا الرئيس (فلاديمير) بوتين، أنه ما لم يتغير المسار ويعمل على إنهاء الأعمال الوحشية التي ترتكبها القوات الروسية والسورية في سورية، فلن يكونوا في مقاعدهم في المقصورة الرئيسة في ليلة الافتتاح المونديال».



ضرار الخضر

دراسة: المشروبات السكرية واللحوم المصطنعة سببان رئيسيان للسرطان

تأتي هذه الدراسة الحديثة جداً لتؤكد قوله تعالى: "يسألونك عن الخمر والميسر قل فيهما إثم كبير ومنافع للناس وإثمهما أكبر من نفعهما".

لقد أثبتت هذه الدراسة أن عدم تناول الكحول ولحم الخنزير يخفّض من احتمال الإصابة بالسرطان، هذا ما تقوله خطة عالمية جديدة للوقاية من الأمراض.

كما من المستحسن تجنب كل المشروبات السكرية، والتمسك بالماء مما يقلل مخاطر الإصابة بنسبة 40%. وتأتي هذه الخطة المكونة من عشر نقاط التي أصدرها الصندوق العالمي لأبحاث السرطان في أعقاب مراجعة أجريت على 51 مليون شخص، وهو التحليل الأكثر شمولاً للمرض، إذ تربط الدراسة بين الوزن الزائد وبين ما لا يقل عن 12 نوعاً من أنواع السرطان، وهو أكثر من ضعف ما تم تقييمه قبل عشر سنوات، كما تحدد الدراسة نصائح محددة حول تقليل مخاطر الإصابة.

وفي السنوات الماضية ربطت دراسات عديدة الكحول واللحوم المصنعة بارتفاع مخاطر الإصابة بالأمراض، فتناول الكحول يؤدي للإصابة بسرطان الثدي، بينما يؤدي تناول اللحوم المصنعة كلحم الخنزير إلى ارتفاع احتمال الإصابة بأمراض الأمعاء، ويقول الدليل الجديد: "بالنسبة إلى منع مرض السرطان فمن الأفضل عدم شرب الكحول"، ويحذر من أن الكحول تزيد بشدة من مخاطر الإصابة بستة أنواع من السرطان منها سرطان الثدي والأمعاء والكبد.

ولا توصي الدراسة بتناول مستوى محدد من اللحوم المصنعة بحيث لا تزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان، في حين توصي فقط بتناول كمية محددة من اللحوم الحمراء.

وطُرحت النصائح الجديدة في المؤتمر الأوروبي للسمنة في فيينا، لإلقاء الضوء على المخاطر التي يسببها الوزن الزائد،

وتتضمن الخطة المكونة من عشر نقاط حزمة من أنماط الحياة تساعد على تقليل من مخاطر السرطان، كالمحافظة على وزن صحي، والمحافظة على النشاط البدني اليومي، وتناول كميات متنوعة ووفيرة من الفواكه والخضروات. وقالت الدكتورة (جيتو ميتوا) من فريق الباحثين الذين عملوا على الدراسة: "إن المشروبات التي لا يؤدي تناولها أي نسبة خطر للإصابة بالسرطان هي التي لا تحوي سكرًا ولا كحولًا، والاقتصار على الماء هي أفضل نصيحة". وحذرت الدراسة من أن اتباع أنماط الحياة غير الصحية التي يتوقع أن تزداد بنسبة 60% حتى عام 2035 يزيد من حالات السرطان في العالم.

وقامت الكلية الملكية البريطانية في لندن بتتبع جميع المنشورات والمؤلفات حول الرابط بين النظام الغذائي والنشاط البدني والسرطان، في دراسة شملت 51 مليون شخص أصيب منهم 3,5 مليون بالسرطان، وقالت الدكتورة ميتوا: "إن هذا دليل واضح جدًا عمّا يؤثر أو لا يؤثر في ارتفاع مخاطر الإصابة بالسرطان". وأضافت: "مع ازدياد أعداد البلدان التي تتبنى نموذج الحياة الغربي، يُتوقع ارتفاع حالات الإصابة بالسرطان إلى 24 مليون حالة سنويًا في العالم بحلول عام 2035، لدينا دليل قوي جدًا يربط بين زيادة الوزن والبدانة من جهة والإصابة بالسرطان التي ارتفعت في العقد الأخير من جهة ثانية، لذا فلدينا 12 نوعاً للسرطان مرتبطون بزيادة الوزن والبدانة، وهذا يزيد بخمسة أنواع عن السنوات العشر الماضية". وتنص التوصايا العشر على:

- 1- حافظ على وزن صحي، وأبقِ وزنك ضمن النطاق الصحي، وتجنب زيادة الوزن الناتجة عن نمط حياة البالغين.
- 2- كن نشيطاً بدنياً، كجزء من حياتك اليومية، امشِ أكثر واجلس أقل.
- 3- تناول الوجبات الغنية بالحبوب والخضار والفواكه والبقوليات، واجعلها جزءاً أساسياً من طعامك.
- 4- قلل من استهلاك الوجبات السريعة والأنواع الأخرى من الطعام المصنّع الغني بالدهون أو النشويات أو السكريات، فالتقليل من هذه الأطعمة يساعد على ضبط السعرات الحرارية والحفاظ على وزن صحي.
- 5- قلل من استهلاك اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة، ولا تأكل أكثر من كميات معتدلة من اللحم الأحمر، مثل لحم البقر ولحم الضأن، وقلل من أكلها إن كانت أي منها مصنعة.
- 6- قلل من استهلاك السكر والمشروبات المحلاة بالسكر، وأكثر من المشروبات التي يغلب عليها الماء ولا تحوي سكرًا.
- 7- إن أردت ألا تصاب بالسرطان لا تشرب الكحول أبداً.
- 8- لا تستخدم مكملات غذائية لمنع السرطان بل لبّ حاجاتك الغذائية من خلال الحمية فقط.
- 9- للأمهات: عليك بالرضاعة الطبيعية لطفلك إن استطعت، فالرضاعة الطبيعية صحية للطفل وللأم.
- 10- بعد تشخيص السرطان: اتبع نصائحنا إن استطعت، وانظر مع طبيبك في الأنسب لك.

الكاتبة: لورا دونلي المحررة الصحية في فيينا.
صحيفة: الديلي تلغراف البريطانية.



دوت انفجارات في محيط مطار عسكري في ريف حمص، الخميس، حيث قال المرصد السوري لحقوق الإنسان: إنها ناجمة عن غارات إسرائيلية على الأرجح، استهدفت مستودعات أسلحة لحزب الله. وأوضح المرصد أن مستودعات الأسلحة تقع بالقرب من مطار الضبعة العسكري، الواقع على بعد نحو 20 كيلومترًا إلى الجنوب الغربي من مدينة حمص، ونحو 10 كيلومترات عن الحدود اللبنانية. وقال مدير المرصد رامي عبد الرحمن: "6 صواريخ أطلقت على مطار الضبعة العسكري والمنطقة المحيطة في الجزء الغربي من محافظة حمص، ضربت مخازن أسلحة حزب الله اللبناني". وأضاف: إن "إسرائيل قد تكون أطلقت الصواريخ"، وفق ما ذكرت وكالة فرانس برس. وقالت مصادر قرب الحدود اللبنانية السورية: "إن الطائرات كانت تحلق في المجال الجوي اللبناني، وما زال بعضها يحلق، مما يشير إلى ضربات أخرى محتملة". وغالبًا ما تستخدم الطائرات الإسرائيلية المجال الجوي اللبناني لشن غارات في سورية، وأحجمت متحدثة باسم الجيش الإسرائيلي عن التعليق، وفق ما ذكرت وكالة رويترز.

أسعد الزعبي



لقد أصبح النظام السوري كالعاهرة المتقدمة بالسن من كثرة الزبائن، فلم تعد قيادة بشار تعرف قصف اليوم من الأمس ولذلك أوجدوا مصطلح طائرات مجهولة (وعندهم رادارات روسية وإيرانية وصينية وكورية) وهذه الفوضى تنتج أولاداً مجهولي النسب...

شريف حجازي



حاول حزب الله تهريب شحنة صواريخ إلى موقعهم في مطار الضبعة اليوم، التعن أسلافهم ودمرت شحنة الصواريخ وقُيد الفاعل ضد كائن فضائي.

عمر مدنية



أين صواريخ نصر الله من الطائرات الإسرائيلية التي حلقت فوق رأسه قبل أن تذهب وتقصف قواته في مطار الضبعة في حمص؟! حلقت الطائرات على علو منخفض هذا ما أكدته إعلاميين تابعيين له

محمد منصور



الطيران الإسرائيلي يضرب مطار الضبعة بحمص حيث يوجد مرتزقة إيران وحزب الله للمرة الثانية خلال 24 ساعة مستخدمًا الأجواء اللبنانية، ومحور المقاومة والممانعة غارق في ذله ومهانتة بعد أن أصبحت الضربات الإسرائيلية أشبه بمضاجعة يومية! فلتخرس كل جعجة نصر الله وأسياده الإيرانيين الجبناء.



نُقلت السفارة الأمريكية إلى القدس في إطار الاعتراف بها عاصمةً للكيان الصهيوني، واستقبلنا الخبر ببعض غضب تركناه في داخلنا، وبرودنا المعتاد أكملنا حياتنا ونحن نستنكر ما حصل، ونصرخ بين الفينة والأخرى، لن يسرقوا القدس، لن تضيع فلسطين، وأحلام (لن) التي نطلقها معلقة بفرج غيبي مستقبلي قادم، لا أعرف كيف يستقيم إيماننا به ونحن لا نفعل أي شيء. أيّ خذلان نحن فيه إذا كانت القضية التي تربينا ونحن نردد اسمها ونقسم على الموت في سبيلها تُسلب منا بهذا الهدوء العجيب؟! أيّ بشر نحن، أيّ أصحاب وعد وقسم؟! سيهدم المسجد الأقصى قريباً، وستهدم الكعبة بعد ذلك ونترك الحج، سيُفتي لنا أحدهم أنه ركن الاستطاعة، وأتينا عَجَزَ قَصْرٍ مكتوفو الأيدي مقيّدو الأرجل، معصوبو العينين، أصابنا شلل الفكر وذلل الأرض، لا نستطيع حجاً ولا صرفاً.

أيّ جنون أقنعنا بالصمت والتغاضي تجاه ما جرى؟ أيّ تدجين أقنعنا أن مقاومة الباطل ما عادت مجدية؟! وأتينا يجب أن نستمرئ الذل ونعيش بهدوء، ونستجدي الظلمة والأعداء حتى نعدّ العدة، ونهيئ لهذا الأمر ما نستطيع أن نقاومه به، بل كيف يكون الإعداد مع المذلة؟! وكيف للأنفس التي تربت على حبّ الدنيا والسعي لرفاهها أن تخشوشن من أن أجل الصبر على قضاياها ومقتضى وجودها؟! لا شيء بعد القدس سيحيي أنفسنا أن أبقيناها ساكنة خاضعة، لا شيء سيقدر على تحريكنا، ستستمر عجلة التواكل على الأجيال اللاحقة في طحننا ونحن نعيش كالماشية، نأكل ونتكاثر ونموت، وقد خنا عهدنا وأمانتنا، وأسقطنا الرسالة التي خلّقنا من أجلها.

إن صوت التعقل الذي ندعو له بحجة الاجدوى أصبح استسلاماً مقيتاً، فبين التعقل مع العمل والتخاذل مع الاستسلام شعرة معاوية التي ادعينا أننا نجيد إمساكها، فقطعناها وسرنا وراء شهواتنا وخوفنا إلى أن أصبحنا عبيداً أذلاء لا نقدر على شيء سوى التمني، نتوهم أن يأتينا فرج ما، لنفرح بنصر تصنعه المعجزة.

لن تحدث المعجزة لأمثالنا، لأن المعجزات يصنعها الناس بمقاومتهم وصمودهم، ولا تأتي لمن يبحث عن أسباب الاستسلام فيسلّكها بحجة العافية والسلامة لنفسه الضعيفة، إن التحديات التي نعيشها تحتاج أن نعلن حربنا ضدها في كل الميادين لا أن ننتظر حتى تسقط وحدها، فنسقط نحن ويسقط جيل المنتظرين فقط.

المدير العام

