

أمن مشروعها فرص عمل للنساء وأصبح متنفساً لأخريات

افتتحت عابدة الجولان إحدى نساء مدينة هجين مطعماً ومنتزها ترفيهياً لأهالي المدينة والفري المجاورة بطاهم عمل كامل من النساء، لتكون أول امرأة في تلك المنطقة تفتتح مطعماً خاص بها.

تفاصيل منتزه «عوافي» الذي يضم ثمانية أقسام جعلته مقصداً ومنتفساً لأهالي مدينة هجين في ريف دير الزور الشرقي بشمال وشرق سوريا، مصطحبين معهم أطفالهم الذين وجدوا فيه مهرباً من منازلهم مع افتقاد المدينة للحدائق والمنتزهات.

تقدم عابدة الجولان صاحبة المشروع مع مجموعة من النساء أصنافاً من المأكولات الشعبية التي تشتهر بها المنطقة، وتقول إن مشروعها لاقى استحساناً من قبل عدد كبير من الأهالي.

وتبيّن أنها تؤمّن فرص عمل لـ ١٥ امرأة في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة التي تعاني منها المنطقة وسوريا عموماً، مضيفة أن مكان المنتزه كان شبه مُدمر، إلا أنها بثت فيه حياة جديدة.

وتعتبر عابدة الجولان أن مشروعها يخدم جميع النساء، من خلال المساعدة على إخراجهن من منازلهن وكسر جمود العادات والتقاليد التي تمنع المرأة من ممارسة أبسط حقوقها ليصبح هذا المكان متنفساً لها.

وأشارت إلى أن المنتزه يضم عدة أقسام وهي قسم للعائلات، وقسم للأطفال وقسم للمطبخ



قلادات الهنود الحمر حرفة نادرة في الجزائر.. فما قصتها؟



تقول نوال: «هذه الحرفة تسمى لاقطات الأحلام، تعلمتها في المغرب خلال زيارة قمت بها لأحد أفراد العائلة، التقيت مصادفةً هناك بسيدة كندية كانت تصنع هذه القلادات والأشكال وتبيعتها في المغرب، علمتني طريقة صنعها، وعند عودتي إلى الجزائر أردت صناعة واحدة من تلك القلادات لشقيقي الذي يحب كثيراً هذه الأمور، ويحب وضعها في غرفته وسيارته».

وتضيف: «من شدة إعجابي بالقلادة التي صنعتها له، سألتني مستغرباً لماذا لا تصنعين هذه الأشكال والقلادات وتبيعينها ما دامت هذه الحرفة غير موجودة ولا معروفة في الجزائر؟».

وترآمن ذلك مع انتهاء: «دراستي في المحاسبية ولم أجد حينها فرصة عمل، قلت في نفسي سأحرب حظي مع هذه الحرفة».

واستمرت: «بعد امتحاني لها لم أعد أبحث عن عمل في تخصصي التعليمي، لأنها أعجبتني كثيراً، ووصلت إلى مرحلة صناعة أشكال خاصة بي، خصوصاً بعد أن لقيت إعجاب كثير من الجزائريين».

وتقول نوال: «بعد أن توفيت في رحلة أخرى للبحث عن فرصة عمل في تخصصها المحاسبية، فوجدت في «قلادات الهنود الحمر»، فرصة عمل ذهبية أسستها مشاق البحث عن الشغل وحتى أي عمل روتيني في مكتب اكتشفت بأنه: «سيكون سجعاً لإبداع اكتشفته في نفسيها»، فأرادت استثماره كمشروع عمل دائم لها.

وتزخر الجزائر بصناعات تقليدية عريقة، حتى إنه لكل منطقة تقريباً صناعاتها التقليدية الخاصة بها، وتتوزع بين حرف الحلي والمجوهرات بأنواعها الفضية والذهبية، وصناعة الفخار، واللباس التقليدي، وصناعة الزرابي والبساط، والنقش على الخشب وغيرها.

لاقطات الأحلام

مصادفة حرفة

حرفة الهنود الحمر

عن أصل هذه الحرفة، قالت نوال: «بليست كندية بحته، بل أصلها يعود إلى الهنود الحمر الذين كانوا يصنعون هذه الأشكال والقلادات في منازلهم، وكانوا يؤمنون بها كثيراً، حتى إنه لكل عائلة من الهنود الحمر لاقطت أحلام خاصة بها، وكانوا يفتخرون كثيراً بهذه الحرفة، ويحرصون على توريثها للأجيال مشروعاً».

الحرفة اليتيمة

رغم النجاح الذي حققته، فإن نوال كشفت عن

مير أديب: على المجتمع الدولي دعم «قسد» للتخلص النهائي من داعش

حذر المختص في شؤون الجماعات المتطرفة، مير أديب من أي تصعيد تركي ضد المنطقة، يمثل خطراً حقيقياً على استراتيجيات مواجهة داعش، مشدداً ضرورة مواجهة المجتمع الدولي لها، في وقت تواصل فيه قوى الأمن الداخلي المرحلة الثانية من حملة «الإنسانية، والأمن» ضد خلايا داعش في مخيم الهول... ه



روناهي

عين الحقيقة

يومية سياسية ثقافية اجتماعية عامة تصدر عن مؤسسة روناهي للإعلام والنشر

أسست عام ٢٠١١ - السنة الحادية عشرة | العدد : ١٤٠٠ | النسخة الإلكترونية - ١٤٠٠ | الإثنين - ٢٩ آب ٢٠٢٢

في مخيم الهول.. الأدلة تثبت تورط تركيا



هل تُحقق سيدات سوريا لقبهن الأول؟



ليس بالمستحيل نيل سيدات سوريا لقب بطولة غرب آسيا للسيدات بكرة القدم والتي ستقام في الأردن، في ظل تواجد نجما من الكرة السورية برزن في البطولات المحلية والخارجية... ١٠

أهالي الدرباسية: حملة «الإنسانية والأمن»... تجفيف آخر معقل داعش

أكد أهالي ناحية الدرباسية أهمية الحملات الاحترازية، وكذلك حملة «الإنسانية والأمن» في مخيم الهول، والتي يمكنها من إعادة الاستقرار، وبسط الأمن، لسكان المخيم بعد نشاط خلايا مرتزقة داعش النائمة فيه، وستحد من العمليات الإرهابية، التي تستهدف المدنيين... ٣



أسست عام ٢٠١١ - السنة الحادية عشرة | العدد : ١٤٠٠ | النسخة الإلكترونية - ١٤٠٠ | الإثنين - ٢٩ آب ٢٠٢٢

أخطر جغرافية في العالم تحميها قوى الأمن في شمال وشرق سوريا



تتالت حوادث القتل، والخطف في مخيم الهول شرقي مدينة الحسكة في شمال وشرق سوريا؛ لوجود خلايا من مرتزقة داعش في المخيم، هذا ما دفع قوى الأمن إلى اتخاذ إجراءات لإطلاق الحملة الثانية «الأمن والإنسانية» في المخيم للقضاء على هذه الخلايا، في الخاص والعشرين من الشهر الحالي... ٢

تذكرة اتجاه واحد نحو عالم ديستوبي



اليوتوبيا أو المثالية أو المدينة الفاضلة هي مجرد مصطلحات لعالم أو نموذج حياة يتصف بالهدوء والهدنة ومنتهنا الاستقرار، صنعه الخيال الإنساني ومن رواه أفلاطون والفارابي وتوماس مور، والحقيقة أن ما تعيشه البشرية هو الفوضى والتعدي والاستقواء بالسلاح وعالم «الديستوبيا»، ليس على مستوى الدول، بل الأفراد أيضاً، وهناك ارتفاع في معدلات جريمة السلاح بين الأفراد، وتكشفت حوادث القتل والاعتداء حول العالم خطورة هذه الظاهرة التي ستتعاقد بالتوازي مع زيادة السكان ونقص الموارد والأزمات الاقتصادية... ٨

المرأة في تركيا تحت مقصلة القومية والسلطة... ٦



أوضح الرئيس المشترك لشركة تطوير المجتمع الزراعي في الرقة، أحمد العلي، أن العمل جار في الوقت الحالي على تجهيز مركز استلام محصول القطن من مزارعي الرقة، وريفها، والبدء بتدريب فرق لتسهيل عملية الاستلام والتخزين، مشيراً إلى أنهم تقدموا بمقترح من أجل وضع تسعيرة جديدة لمحصول هذا العام من القطن... ٧

أخطر جغرافية في العالم تحميها قوى الأمن في شمال وشرق سوريا

روناهي/ قامشلو - **تالتت حوادث القتل، والخطف في مخيم الهول شرقي مدينة الحسكة في شمال وشرق سوريا؛ لوجود خلايا من مرتزقة داعش في المخيم، هذا ما دفع قوى الأمن إلى اتخاذ إجراءات لإطلاق الحملة الثانية «الأمن والإنسانية» في المخيم للقضاء على هذه الخلايا. في الخامس والعشرين من الشهر الحالي.**



منتصف كانون الثاني الماضي، كما قامت، كما يلقين أنفسهم «الجهاديات» بقتل المقيبات داخل «الهول»، ممن يفكرن في التخلص من أفكارهنّ المتشدّدة، حيث يُعتَـنقن في ظروف غامضة، بواسطة ما يُعرف بوحداث الحسبة، التي تقوم بتنفيذ القتل المناسب على النساء اللواتي يفرّزن التغيير والابتعاد عن عقيدة داعش، وهذا ما يشكّل التحدي الأمني الأكبر بالنسبة لـ «الإدارة الذاتية» لشمال وشرق سوريا، وقواتها الأمنية التي تحرس المخيم.

الحملة الثانية الأمان للمخيم

هذه الأحداث المروعة بحق الإنسانية دفعت قوات سوريا الديمقراطية ووحداث حماية الشعب في شمال وشرق سوريا إلى إطلاق حملة «الإنسانية والأمن» في مخيم الهول للمرة الثانية، وأوضحت «قصد» في بيان لها في الخامس عشر من شهر آب الجاري، اليوم الذي بدأت فيه الحملة، أن العملية الأمنية لتشيط مخيم الهول شرق الحسكة، تأتي مع تسجيل المخيم عمليات اغتيال طالت ٤٣ من ساكنيه هذا العام.

وجاء في البيان: «الحملة باتت ضرورية في ظلّ تزايد الأنشطة الإرهابية لخلايا تنظيم داعش داخل المخيم خلال الفترة الماضية، من خلال الوحشية، التي طالت عددا من لاطني المتطرفين بما يسمى بـ«الدولة الإسلامية»، فشهد مخيم الهول ٢٤ حادثة قتل، نصفها في شهري أيار وحزيران ٢٠٢٢، وذلك بسبب التطرّف الأيديولوجي، الذي تعتنقه أكثر من ثمانية الاف من نساء المرتزقة هناك، لا يزالن متمسكات بفكر داعش.

حيث شهد المخيم مقتل موظفي منظمات دولية ومحلية، مثل مقتل مسعف طبي في سورية النديمقراطية ووحداث حماية الشعب، ولكن المخيم كان يشهد بين الفينة، والأخرى مشاهد اختطاف وقتل وتهديد من قبل بعض عشرة الاف لاجئ، زاد هذا العدد بشكل ملحوظ مع انهيار داعش، وبحلول نيسان ٢٠١٩، وصل عدد قاطني المخيم إلى حوالي ٧٤.٠٠٠ شخص، وأشارت التقديرات، أن المخيم يضم حوالي ٢٠.٠٠٠ امرأة، و٥.٠٠٠ طفل من مرتزقة داعش حسب آخر إحصائية نُشرت في موقع ويكيبيديا، وكُل هؤلاء تحت حراسة مشددة من قبل قوات



مخيم الهول، قبيلة موثوقة كما يسميها البعض، هناك شرقي مدينة الحسكة، حيث كان يضم المخيم في بداية عام ٢٠١٩ ما يقارب من عشرة الاف لاجئ، زاد هذا العدد بشكل ملحوظ مع انهيار داعش، وبحلول نيسان ٢٠١٩، وصل عدد قاطني المخيم إلى حوالي ٧٤.٠٠٠ شخص، وأشارت التقديرات، أن المخيم يضم حوالي ٢٠.٠٠٠ امرأة، و٥.٠٠٠ طفل من مرتزقة داعش حسب آخر إحصائية نُشرت في موقع ويكيبيديا، وكُل هؤلاء تحت حراسة مشددة من قبل قوات

العائلات الغدائية للاعبى كمال الأجسام.. أنواعها ومتى يحتاجونها..؟

يُقبَل الكثير من الشباب الذين يمارسون رياضة كمال الأجسام على المكملات الغذائية، خاصةً الأمينو أسيد والبروتين وغيرها، فما أنواعها؟ وهل يحتاجونها؟

- ما مكملات كمال الأجسام؟

مكملات كمال الأجسام هي أي مكمل غذائي قد يساعد في بناء كتلة العضلات أو زيادة القوة أو تقليل وقت التعافي. العضلات لن يكون الشخص قادراً على الاستفادة من المكملات إلا إذا تم دمجها مع التدريب الكافي والنظام الغذائي الصحي.

- هل المكملات الغذائية ضرورية للاعب كمال الأجسام؟

الجواب يعتمد على طبيعة الشخص، إذا كان الشخص غير متترف ويمارس رياضة كمال الأجسام كمشاط رياضي لتحسين صحة الجسم، كحرق السعرات الحرارية وتقوية العضلات، فعلى الأرجح أنه لا داعي لتناول مكملات غذائية، وبإمكانه الحصول على كل ما يحتاجه من بروتينات ومغذيات عبر تناول غذاء صحي متوازن.

أما إذا كان الشخص: يمارس كمال الأجسام كرياضة احترافية، أو لديه مشكلة في الطعام، مثلاً لا يستطيع تناول كميات كافية من الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة، يمكن للناس الحصول على مكملات الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة من تناول بروتين عالي الجودة، وبالإضافة إلى ذلك، فإن الأحماض الأمينية الأساسية الأخرى مهمة أيضاً للعمليات، مما يعني أن الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة وحدها ليست كافية.

تحتوي بعض مكملات كمال الأجسام على أحماض أمينية محددة أخرى، مثل ليسين أو بيتا ألانين أو إل-غلوتامين.

أنواع المكملات الغذائية لكمال الأجسام

هذه بعض أبرز مكملات كمال الأجسام:

- البروتين:

البروتين هو لبنة بناء الأنسجة العضلية. دون البروتين الكافي، من الصعب جداً بناء أو إصلاح عضلات صحية، وقد يتمكن الناس من الحصول على البروتين الكافي من نظامهم الغذائي، ومع ذلك قد يختار البعض استخدام مكملات البروتين.

بروتين مصبل اللبن: هو المعيار الصناعي لمكملات البروتين. يمكن أن يساهم في زيادة كتلة العضلات وقوتها. حيث أن البروتين النباتي عالي الجودة قد يكون بفعالية نفسها. ومع ذلك، هذا فقط عندما يحتوي على أحماض أمينية إضافية من مصادر أخرى.

- الكرياتين:

الكرياتين: هو حمض عضوي نيتروجيني يتكون من ٣ أحماض أمينية: إل-ارجينين،

غلايسين، إل-ميثيونين، يساعد في توفير كمال الأجسام على المكملات الغذائية، وخاصةً خلايا العضلات، حيث أن الكرياتين معروف بالمساعدة في تحسين أداء التمرين والتعافي من التمرين.

- الكافيين:

الكافيين يعزز الطاقة الجسدية والعقلية. كما أنه يقلل بشكل مؤقت من علامات الألم والتعب، حيث أن الكافيين قد يساعد في زيادة قوة العضلات. لذلك، قد يساعد الكافيين الشخص على التدريب بقوة أكبر، ويمرور الوقت، قد يؤدي ذلك إلى زيادة اكتساب العضلات.

- الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة:

الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة BCAAs هي ٣ أحماض أمينية أساسية: ليسين، أيزولوسين، وفالين. ولا يستطيع الجسم إنتاج الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة، لذلك يجب على الناس الحصول عليها من وجباتهم الغذائية. ويمكن أن تساعد المكملات التي تحتوي على الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة في ضمان حصول الجسم على ما يكفي منها لبناء وإصلاح أنسجة العضلات.

ومع ذلك، في حين أن مكملات الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة شائعة، يمكن للناس الحصول على كميات كافية من الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة من تناول بروتين عالي الجودة، وبالإضافة إلى ذلك، فإن الأحماض الأمينية الأساسية الأخرى مهمة أيضاً للعمليات، مما يعني أن الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة وحدها ليست كافية.

تحتوي بعض مكملات كمال الأجسام على أحماض أمينية محددة أخرى، مثل ليسين أو بيتا ألانين أو إل-غلوتامين.

أهمية المكملات الغذائية للاعب كمال الأجسام

كما ذكرنا سابقاً، هذا يعتمد على طبيعة ممارسة كمال الأجسام وغذاء الشخص، ولكن يمكن الحصول على جميع المغذيات المطلوبة عبر اتباع نظام غذاء صحي ومتوازن. أما المكملات الغذائية فيتم الجوء إليها في حالات معينة، مثل وجود مشاكل في التغذية، أو رغبة الشخص في زيادة كتلة العضلات بشكل كبير، مثل حالة لاعبي كمال الأجسام المحترفين.

بروتين مصبل اللبن: هو المعيار الصناعي لمكملات البروتين. يمكن أن يساهم في زيادة كتلة العضلات وقوتها. حيث أن البروتين النباتي عالي الجودة قد يكون بفعالية نفسها. ومع ذلك، هذا فقط عندما يحتوي على أحماض أمينية إضافية من مصادر أخرى.

أضرار المكملات الغذائية للرياضيين

معظم مكونات مكملات كمال الأجسام جيدة التحمل وليس من المحتمل أن تسبب آثاراً

المكملات الغذائية للاعبى كمال الأجسام.. أنواعها ومتى يحتاجونها..؟



جانبية، ومع ذلك يجب على الأشخاص اتباع تعليمات الشركة المصنعة وعدم تجاوز الجرعة المحددة. وتحتوي العديد من هذه المنتجات على مكونات متعددة لم يتم اختبارها بشكل كافٍ مع بعضها البعض.

وهذه بعض الأضرار المحتملة من المكملات الغذائية للرياضيين: - التفاعلات مع الأدوية:

يمكن لبعض المكملات الغذائية لتحسين التمارين والأداء الرياضي أن تتداخل مع الأدوية أو المكملات الأخرى، على سبيل المثال يمكن أن يبطئ السيبيثدين،(تأغاميت إنش بي)، المستخدم في علاج قرحة الاثني عشر) من إزالة الكافيين من الجسم وبالتالي يزيد من مخاطر الآثار الجانبية لاستهلاك الكافيين.

- إذا كنت تتناول المكملات الغذائية والأدوية بشكل منتظم، فخير طبيبك أولاً. - المنتجات المغشوشة:

هناك بعض المنتجات التي يتم تسويقها كمكملات غذائية لتحسين التمارين والأداء الرياضي قد تحتوي على منشطات أو منشطات أو مكونات شبيهة بالهرمونات أو مواد خاضعة للرقابة، أو الأدوية موصوفة أو عقاقير غير معتمدة أو غير مناسبة أو غير مسماة أو غير قانونية. وقد يؤدي استخدام هذه المنتجات الملوثة إلى مشاكل صحية واستبعاد الرياضيين من المسابقات.

-زيادة الوزن: إذا تناول الشخص المكملات الغذائية، وكان لا يمارس تمريناً كافياً لحرقها فقد ينتهي به الأمر بزيادة الوزن، فالبروتينات والأحماض الأمينية تحتوي سرعات حرارية، وهي تدخل دور الألياف في الجسم، ويمكن تحويل الفائض منها إلى دهون.

-تراكم الأملاح في الدم: يمكن لبعض المكملات الغذائية، مثل الكالسيوم و المغنيسيوم، أن تتداخل مع قدرة الجسم على التخلص من الأملاح الزائدة. يمكن أن يؤدي تراكم الأملاح في الدم إلى ارتفاع ضغط الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

-ضعف جهاز المناعة: يمكن لبعض المكملات الغذائية، مثل فيتامين سي وفيتامين إي، أن تضعف جهاز المناعة، مما يجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.

-مشاكل الكلى: يمكن لبعض المكملات الغذائية، خاصة تلك التي تحتوي على كميات عالية من البروتين، أن تضر الكلى، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الكلى.

-مشاكل الجهاز الهضمي: يمكن لبعض المكملات الغذائية، خاصة تلك التي تحتوي على كميات عالية من البروتين، أن تتداخل مع الجهاز الهضمي، مما يؤدي إلى مشاكل مثل الانتفاخ والغازات.

-مشاكل الكبد: يمكن لبعض المكملات الغذائية، خاصة تلك التي تحتوي على كميات عالية من البروتين، أن تتداخل مع الكبد، مما يؤدي إلى مشاكل مثل اليرقان.

-مشاكل القلب: يمكن لبعض المكملات الغذائية، خاصة تلك التي تحتوي على كميات عالية من البروتين، أن تتداخل مع القلب، مما يؤدي إلى مشاكل مثل ارتفاع ضغط الدم. يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى مشاكل مثل الجلطات الدموية والسكتة الدماغية. يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى مشاكل مثل ارتفاع ضغط الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى مشاكل مثل ارتفاع ضغط الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

-مشاكل الجهاز الهضمي: يمكن لبعض المكملات الغذائية، خاصة تلك التي تحتوي على كميات عالية من البروتين، أن تتداخل مع الجهاز الهضمي، مما يؤدي إلى مشاكل مثل الانتفاخ والغازات.

-مشاكل الكلى: يمكن لبعض المكملات الغذائية، خاصة تلك التي تحتوي على كميات عالية من البروتين، أن تضر الكلى، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الكلى.

-مشاكل الكبد: يمكن لبعض المكملات الغذائية، خاصة تلك التي تحتوي على كميات عالية من البروتين، أن تتداخل مع الكبد، مما يؤدي إلى مشاكل مثل اليرقان.

-مشاكل الجهاز الهضمي: يمكن لبعض المكملات الغذائية، خاصة تلك التي تحتوي على كميات عالية من البروتين، أن تتداخل مع الجهاز الهضمي، مما يؤدي إلى مشاكل مثل الانتفاخ والغازات.

يحتاج الجسم ٢٠ نوعاً مختلفاً من الأحماض الأمينية، وهي تتناقل أيضاً بالفلف الإنجليزي أمينو أسيد، ليعمل بشكل صحيح.

وتتحد هذه الأحماض الأمينية الـ ٢٠ بطرق مختلفة لإنتاج البروتينات في جسمك.

هناك أحماض أمينية يحتاجها الجسم، لكن لا يستطيع تصنيعها، هذه تسمى الأحماض الأمينية الأساسية، ويجب أن تحصل عليهم من الطعام الذي تتناولهُ.

يمكنك عادة الحصول على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها جسمك من خلال اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.

ويتناول بعض الأشخاص مكملات الأحماض الأمينية للحصول على نوم أفضل وتحسين الحالة المزاجية وتحسين الأداء الرياضي.

لكن إدارة الدواء والأميركية لم توافق على هذه المكملات.

يجب عليك التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل البدء في أي مكملات، بما في ذلك مكملات الأحماض الأمينية.

أعراض نقص الأحماض الأمينية

يمكن أن يؤدي نقص الأحماض الأمينية إلى أعراض مثل:

- انخفاض الطاقة
- مشاكل في الجهاز الهضمي
- الاكتئاب
- مشاكل الخصوبة
- انخفاض اليقظة العقلية
- تباطؤ النمو لدى الأطفال

أضرار مكملات الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة

يمكن لبعض المكملات الغذائية لتحسين التمارين والأداء الرياضي أن تتداخل مع الأدوية أو المكملات الأخرى، على سبيل المثال يمكن أن يبطئ السيبيثدين،(تأغاميت إنش بي)، المستخدم في علاج قرحة الاثني عشر) من إزالة الكافيين من الجسم وبالتالي يزيد من مخاطر الآثار الجانبية لاستهلاك الكافيين.

- إذا كنت تتناول المكملات الغذائية والأدوية بشكل منتظم، فخير طبيبك أولاً. - المنتجات المغشوشة:

هناك بعض المنتجات التي يتم تسويقها كمكملات غذائية لتحسين التمارين والأداء الرياضي قد تحتوي على منشطات أو منشطات أو مكونات شبيهة بالهرمونات أو مواد خاضعة للرقابة، أو الأدوية موصوفة أو عقاقير غير معتمدة أو غير مناسبة أو غير مسماة أو غير قانونية. وقد يؤدي استخدام هذه المنتجات الملوثة إلى مشاكل صحية واستبعاد الرياضيين من المسابقات.

-زيادة الوزن: إذا تناول الشخص المكملات الغذائية، وكان لا يمارس تمريناً كافياً لحرقها فقد ينتهي به الأمر بزيادة الوزن، فالبروتينات والأحماض الأمينية تحتوي سرعات حرارية، وهي تدخل دور الألياف في الجسم، ويمكن تحويل الفائض منها إلى دهون.

-تراكم الأملاح في الدم: يمكن لبعض المكملات الغذائية، مثل الكالسيوم و المغنيسيوم، أن تتداخل مع قدرة الجسم على التخلص من الأملاح الزائدة. يمكن أن يؤدي تراكم الأملاح في الدم إلى ارتفاع ضغط الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

-ضعف جهاز المناعة: يمكن لبعض المكملات الغذائية، مثل فيتامين سي وفيتامين إي، أن تضعف جهاز المناعة، مما يجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.

-مشاكل الكلى: يمكن لبعض المكملات الغذائية، خاصة تلك التي تحتوي على كميات عالية من البروتين، أن تضر الكلى، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الكلى.

-مشاكل الكبد: يمكن لبعض المكملات الغذائية، خاصة تلك التي تحتوي على كميات عالية من البروتين، أن تتداخل مع الكبد، مما يؤدي إلى مشاكل مثل اليرقان.

-مشاكل الجهاز الهضمي: يمكن لبعض المكملات الغذائية، خاصة تلك التي تحتوي على كميات عالية من البروتين، أن تتداخل مع الجهاز الهضمي، مما يؤدي إلى مشاكل مثل الانتفاخ والغازات.

يحتاج الجسم ٢٠ نوعاً مختلفاً من الأحماض الأمينية، وهي تتناقل أيضاً بالفلف الإنجليزي أمينو أسيد، ليعمل بشكل صحيح.

وتتحد هذه الأحماض الأمينية الـ ٢٠ بطرق مختلفة لإنتاج البروتينات في جسمك.

هناك أحماض أمينية يحتاجها الجسم، لكن لا يستطيع تصنيعها، هذه تسمى الأحماض الأمينية الأساسية، ويجب أن تحصل عليهم من الطعام الذي تتناولهُ.

يمكنك عادة الحصول على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها جسمك من خلال اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.

ويتناول بعض الأشخاص مكملات الأحماض الأمينية للحصول على نوم أفضل وتحسين الحالة المزاجية وتحسين الأداء الرياضي.

لكن إدارة الدواء والأميركية لم توافق على هذه المكملات.

يجب عليك التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل البدء في أي مكملات، بما في ذلك مكملات الأحماض الأمينية.

هل تُحقق سيدات سوريا لقبهن الأوّل؟

روناھب/ قامشوہ - ليس بالمستحيل نيل سيدات سوريا لقب بطولة غرب آسيا للسيدات بكرة القدم والتي ستقام في الأردن، في ظل تواجد نجومات من الكرة السوريّة برزن في البطولات المحلية والخارجية.

ويعد المنتخب السوري في الكثير من المناسبات مجرد مشارك فقط ورقم سهل، وخاصةً في تصفيات كأس العالم «قطر ٢٠٢٢»، فقد كان مثبّتل الترتيب والذي فشل حتى الآن ببلوغ كأس العام ولو لمرة واحدة فقط، والكلام عن منتخب الرجال الأوّل، وقد تغلبها السيدات قبل الرجال ويحصلن لقب كروي طال انتظاره للجامهير الكروية السورية.

نجبات إقليم الجزيرة

وتتمتع التشكيلة الحالية بلاعبات مميزات من الأندية السوريّة كافة، مع ظهور انتقادات واسعة لعدم ضم العديد من اللاعبات لبعثة المنتخب ومنهن اللاعبه منال حاجي من سيدات عمادو.

ومن إقليم الجزيرة هناك ثلاث لاعبات يلعبن ضمن صفوف المنتخب وهن النجمات، آية وشقيقتها أهين محمد، بالإضافة إلى هلز حاجي.

اللاعبات الثلاث امتعنّ الجماهير طوال سنوات الماضية وخاصةً دوري وكأس إقليم الجزيرة موسم ٢٠٢١ - ٢٠٢٢، وبرزن بشكل كبير وخاصةً آية وأهين فقد حصدن من العديد من الألقاب الجماعية والفردية على مستوى بطولات سوريا للشابات والسيدات

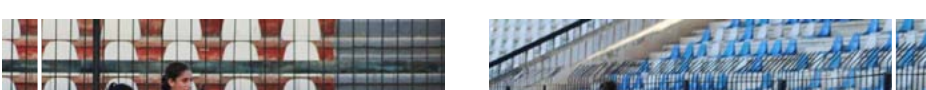
باسم عمادو والخابور وفي إقليم الجزيرة على نفس المنوال باسم سيدات قامشوہ والأسايش، في حين هلز حاجي فقد أبدعت بشكل كبير في المشاركة الأخيرة في دوري وكأس الإقليم مع نادي بيمان وثالث الألقاب جماعية على مستوى سوريا.

مباريات المنتخب السوري

كما ستكون مباريات المنتخب السوري على الشكل التالي:

- الاثنيين ٢٩/8/٢٠٢٢ سوريا × الأردن

هل تحقق سيدات سوريا لقبهن الأوّل؟



وشهدت النسخة الأولى أفضل مشاركة لسيدات الإماراتي، أما في المباراة الثالثة والأخيرة والتي اختمت بها المنتخب السوري معسكره، فقد فازت سيدات سوريا بهدف دون رد.

ومعسكر الإمارات كان المعسكر الخارجي الثاني للمنتخب السوري، والذي أجرى معسكره الأوّل في لبنان، ولعب مباراتين وديتّين مع المنتخب اللبناني للسيدات، حيث تعادلا في الأولى بهدف لهدف، وخسر في الثانية بهدفين مقابل هدف واحد.

وامتد المعسكر الذي أقيم في الإمارات فترة ما بين ١٥ و٢٢ آب الحالي، وتخلّلته ثلاث مباريات كما ذكرنا، وفاز في اثنتين وخسر في واحدة.

وكان اتحاد غرب آسيا قد أعلن عن مشاركة خمسة منتخبات في البطولة السابعة للسيدات والتي تشبّثها الأردن في الفترة الواقعة بين الـ ٢٩ آب الجاري وحتى السادس من أيّلول المقبل، حيث تشارك منتخبات سوريا، لبنان، فلسطين، الإمارات والأردن.

أرشيف البطولة

ويشير أرشيف البطولة إلى أن منتخبات لبنان وفلسطين وسوريا، عندما تخوض منافسات النسخة السابعة من البطولة التي تقام مبارياتها وفق نظام التوري من مرحلة واحدة، والفريق الأردني الحاصل على المركز الأوّل في المجموعة سيّتوج باللقب.

من جانبها وصلت بعثة المنتخب السوري للسيدات إلى الأردن، واليكم أسماء البعثة بالكامل:

نانسي معمر رئيسة للبعثة ومشرفة للمنتخب، سليم جبلاوي مدرباً، مها قطريب مدربة مساعدة، أيفأ غازي مدربة مساعدة، بسمة العلي مدربة مساعدة، فداء درويش مدربة

التاريخ يُشير أيضاً إلى أن المنتخب الأردني

أهالي الدرباسية: حملة «الإنسانية والأمن»... تجفيف آخر معاقل داعش



أطلقت قوى الأمن الداخلي، بالتعاون مع قوات سوريا الديمقراطية ووحدات حماية المرأة ووحدات حماية الشعب، يوم ٢٥ آب الجاري، المرحلة الثانية من حملة الإنسانية والأمن في مخيم الهول، الخاص بعوائل مرتزقة داعش، وتهدف الحملة إلى ملاحقة خلايا المرتزقة في ذلك المخيم، بعد قيام تلك الخلايا بالعديد من أعمال القتل بحق الفاطنين في المخيم، ولا سيما أولئك، الذين لا يتبعون فكراً للمرتزة، حيث تقوم القوات العسكرية بتشيط كامل لقطاعات المخيم، بحثاً عن الخلايا النائمة للمرتزة، وإيضاً الأدوات والأماكن، التي تستخدمها في أعمالها التخريبية.

وقد أفاد المركز الإعلامي، لقوى الأمن الداخلي في شمال وشرق سوريا، عن تمكنها من إزالة ٣٢ خيمة مرتزقة داعش، التي كانت تستخدمها في نشر فكرها المتطرف، وقال المركز في بيان له: «تمكنت قواتنا خلال الألاف من عوائل مرتزقة داعش، ٣٣ خيمة، كما نستخدمها خلايا المرتزقة لأماكن خاصة للدورات الشرعية، يتم فيها نشر فكر المرتزقة داعش الإرهابي المتطرف، إضافة لاستعمالها كمحاكم شرعية لفرض الأحكام، والعقوبات على الأشخاص، الذين لا يتبعون فكرهم المتطرف، ولا يتعاونون معهم».

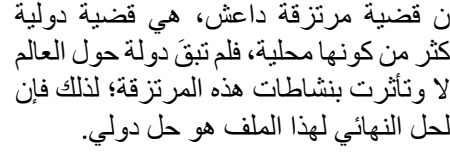
ويذكر أن حملة الإنسانية والأمن مستمرة في يومها الرابع ٢٨ آب الجاري، وقد تمكنت القوات المشاركة في الحملة، من العثور على خندق آخر، كانت تستخدمه الخلايا للاختباء والتخفي، بعد القيام بعملياتها، التي كانت تهدد حياة فاطني المخيم.

+

«الحملة الاحترازية ضرورية ومهمة»

أهالي الدرباسية: حملة «الإنسانية والأمن»... تجفيف آخر معاقل داعش

روناھب/ الدرباسية – أكد أهالي ناحية الدرباسية أهمية الحملات الاحترازية، وكذلك حملة «الإنسانية والأمن» في مخيم الهول، والتي يمكنها من إعادة الاستقرار، وبسط الأمن، لسكان المخيم بعد نشاط خلايا مرتزقة داعش النائمة فيه، وستحد من العمليات الإرهابية، التي تستهدف المدنيين.



ولا ندري ما العواقب، التي قد تختمخ عن انفجار مثل هذه القنابل.»

اختتمت «مهاباد سعدون» حديثها: «الحملات الاحترازية ضرورية ومهمة، إلا أنها غير كافية، لذلك يجب البحث عن حلول جذرية لهذه المعائل؛ لأنها تحولت إلى مدججة تُفرخ الالاف من المرتزة الجدد، والذي يطلق عليهم المرتزقة الإرهابيون اسم «أشبال الخلافة».

إن قضية مرتزقة داعش، هي قضية دولية أكثر من كونها محلية، فلم يتبقّ دولة حول العالم إلا وتأتارت بشاطلات هذه المرتزقة، لذلك فإن الحل النهائي لهذا الملف هو حل دولي.

ملف المرتزقة يتطلب تعاوناً دولياً

وفي هذه الإطار، تحدثت لصحيفتنا الوطنية «ملكة يونس» قائلة: «إن حل ملف مرتزقة داعش وعوائلهم بشكل نهائي، يتطلب تعاوناً دولياً، ولا سيما تلك الدول، التي لها عايبا بين مرتزقة داعش، مع الإدارة الذاتية الديمقراطية، فمن واجب تلك الدول أن تتواصل مع الإدارة الذاتية لاستلام رعاياها، لإعادة تأهيلهم فكراً،

أهالي الدرباسية: حملة «الإنسانية والأمن»... تجفيف آخر معاقل داعش

روناھب/ قامشوہ - ليس بالمستحيل نيل سيدات سوريا لقب بطولة غرب آسيا للسيدات بكرة القدم والتي ستقام في الأردن، في ظل تواجد نجومات من الكرة السوريّة برزن في البطولات المحلية والخارجية.



ويعد المنتخب السوري في الكثير من المناسبات مجرد مشارك فقط ورقم سهل، وخاصةً في تصفيات كأس العالم «قطر ٢٠٢٢»، فقد كان مثبّتل الترتيب والذي فشل حتى الآن ببلوغ كأس العام ولو لمرة واحدة فقط، والكلام عن منتخب الرجال الأوّل، وقد تغلبها السيدات قبل الرجال ويحصلن لقب كروي طال انتظاره للجامهير الكروية السورية.

نجبات إقليم الجزيرة

وتتمتع التشكيلة الحالية بلاعبات مميزات من الأندية السوريّة كافة، مع ظهور انتقادات واسعة لعدم ضم العديد من اللاعبات لبعثة المنتخب ومنهن اللاعبه منال حاجي من سيدات عمادو.

ومن إقليم الجزيرة هناك ثلاث لاعبات يلعبن ضمن صفوف المنتخب وهن النجمات، آية وشقيقتها أهين محمد، بالإضافة إلى هلز حاجي.

اللاعبات الثلاث امتعنّ الجماهير طوال سنوات الماضية وخاصةً دوري وكأس إقليم الجزيرة موسم ٢٠٢١ - ٢٠٢٢، وبرزن بشكل كبير وخاصةً آية وأهين فقد حصدن من العديد من الألقاب الجماعية والفردية على مستوى بطولات سوريا للشابات والسيدات

باسم عمادو والخابور وفي إقليم الجزيرة على نفس المنوال باسم سيدات قامشوہ والأسايش، في حين هلز حاجي فقد أبدعت بشكل كبير في المشاركة الأخيرة في دوري وكأس الإقليم مع نادي بيمان وثالث الألقاب جماعية على مستوى سوريا.

مباريات المنتخب السوري

كما ستكون مباريات المنتخب السوري على الشكل التالي:

- الاثنيين ٢٩/٨/٢٠٢٢ سوريا × الأردن

أرشيف البطولة

ويشير أرشيف البطولة إلى أن منتخبات لبنان وفلسطين وسوريا، عندما تخوض منافسات النسخة السابعة من البطولة التي تقام مبارياتها وفق نظام التوري من مرحلة واحدة، والفريق الأردني الحاصل على المركز الأوّل في المجموعة سيّتوج باللقب.

من جانبها وصلت بعثة المنتخب السوري للسيدات إلى الأردن، واليكم أسماء البعثة بالكامل:

نانسي معمر رئيسة للبعثة ومشرفة للمنتخب، سليم جبلاوي مدرباً، مها قطريب مدربة مساعدة، أيفأ غازي مدربة مساعدة، بسمة العلي مدربة مساعدة، فداء درويش مدربة

التاريخ يُشير أيضاً إلى أن المنتخب الأردني

قرار الفيفا يُنهي «أحكك ساعة» على كرة القدم الهندية

أحيا قرار الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) رفع عقوبة تعليق عضوية الاتحاد الهندي لكرة القدم، تطلعات الدولة الآسيوية التي ستنتهج بطولة كأس العالم للسيدات تحت ١٧ سنة ٢٠٢٢ في تشرين الأول المقبل. واحتفى الاتحاد الهندي بقرار رفع العقوبة التي كانت مفروضة عليه، قائلاً: «انتهت أخيراً أحكك ساعة مرت على كرة القدم الهندية. رفع الفيفا تعليق العضوية الذي فرض علينا في منتصف ١٥ آب».

وأضاف: «ستقام بطولة كأس العالم للسيدات تحت ١٧ عاماً، المقررة بين ١١ و٣٠ تشرين



شددت المرشدة الاجتماعية «أمل الزعور»، على ضرورة حماية الأشخاص، ذوي الاحتياجات الخاصة من التنمر؛ لتفادي إصابتهم بالكبكب النفسي، الذي يوقدهم إلى الوحدة والبعد عن التواصل الاجتماعي مع الآخرين.

حيث يواجه الأطفال من ذوي الهمم في إنبلب، أشكال الرفض، والتبذير، والتهيميش ضمن بيئاتهم المتعددة، سواء كانوا مهجرين في المخيمات، أو مقيمين في المدن والبلدات.

غياب الرقابة التربوية في المدارس

قالت فئات الحداد (٢٣) عاماً: إنها لم تعد ترغب بإرسال ابنتها، البالغة من العمر سبع سنوات، والمصابة بمتلازمة داون، إلى المدرسة الواقعة على مقربة من مخيمهم، على أطراف مدينة معرة مصرين في إنبلب، جراء تعرضها للتنمر المستمر من قبل زملائها، وزميلاتها.

وأضافت أن ابنتها تواجه مشاكل رفض الأطفال الآخرين لها، الذين لم يفوتوا فرصة للاستهتار بمشاعرها، بل وجعلوها محط سخرية وانتقادات: «كثيراً ما تعود ابنتي من المدرسة ودموعها تغطي وجهها؛ جراء التنمر، الذي تتعرض له من الأطفال الآخرين،

كل ذلك على غفلة من الكوادر التدريسية، التي لم تكلف نفسها عناء، لوضع حد للمشكلة، حتى بعض وسائل الحوار مع الطلاب لتقبل ابنتي

علاجها إلى جهود طويلة المدى، ومتعددة الأطراف، حيث التفتشة الاجتماعية، والتعليم في المدارس، والمنتجات الثقافية، فضلاً عن دور المؤسسات الدينية والإعلامية.

وأشارت إلى أن ذوي الاحتياجات الخاصة، هي فئة لديها شعور بالدونية؛ بسبب اختلافها عن الآخرين في الأساس، ويزداد هذا الشعور بالتنمر، ويتحول إلى شعور بالبعز النفسي، وعدم القدرة على أخذ حقها، والدفاع عن نفسها، بصد العفف الممارس ضدها، فتشعر بالفقر والظلم.

وأضافت، أنه ويسبب عدم قدرة الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، على التعبير عن الإهم أثناء التنمر، فإنهم يصابون بالكبكب النفسي، الذي يترتب عليهم انسحاب إجتماعي، وعزوف عن المشاركات الاجتماعية، وعدم التفاعل والتواصل مع الآخرين، وهو ما يوخر من فرص اندماجهم في المجتمع، وتشكل نظرة سوداوية للمجتمع، والحياة، من قبل هذه الفئة، سرعان ما تتولد على إثرها الكلبة النفسية، والانهازمية الداخلية.

وأكدت أمل ضرورة اهتمام وسائل الإعلام بموضوع التنمر، وتجريبه؛ بحيث تصل المادة الإعلامية للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة بالأسلوب المناسب لهم، وتوجيه الأشخاص العاديين، بضرورة حماية الأشخاص، ذوي الاحتياجات الخاصة من التنمر.

وكالة أنباء المرأة

استمرار حملة «الإنسانية والأمن» بالعثور على خندق جديد

مركز الأخبار - بدأت المرحلة الثانية لحملة «الإنسانية والأمن» يومها الرابع صباح الأحد، في القطاع الثاني من مخيم الهول، فيما عُثر خلال الساعات الأولى على خندق وغرف مبينة بالحجارة، كما تم إزالة عدد من الخيم.

وأطلقت قوى الأمن الداخلي بمساعدة قوات سوريا الديمقراطية ووحدات حماية الشعب ووحدات حماية المرأة في ٢٥ من الشهر الجاري المرحلة الثانية من حملة «الإنسانية والأمن».

وستستكمل الحملة يومها الرابع في القطاع الثاني الخاص باللاجئين العراقيين منذ الساعة الخامسة من فجر الأحد الثامن والعشرين من شهر آب الجاري.

في البداية تم إبلاغ اللاجئين بعدم الخروج من

مدينة الفروسيّة بالرقة تتحضر لاستقبال مهرجان الخيول العربية

مركز الأخبار - تحضيراً لمهرجان الخيول العربية الأصلية الذي سيقام في مدينة الرقة بداية شهر أيلول القادم، باشرت لجنة الشباب والرياضة في مجلس الرقة المدني إعادة تأهيل مضمار السباق في مدينة الفروسيّة، بدعم من لواء جيش الثوار التابع لقوات سوريا الديمقراطية.

ويعتبر سباق الخيول من أهم الرياضات في مدينة الرقة وريفها، كونها تراث للمنطقة وبشكل عام ويحافظ عليه اهالي المدينة وريفها. وبهذا الصدد وتحضيراً لمهرجان الخيول العربية الذي سيتم تنظيمه في مدينة الفروسية في الرقة، بدأت عمليات التأهيل التي تتضمن إعادة بناء إسطبل للخيول وتجهيز مضمار السباق بالمياه والكهرباء.

الإداري في لواء جيش الثوار وعضو حزب سوريا المستقل محمد العراج، تحدث عن ذلك لوكالة أنباء هوار فألاً، «بمبادرة من القيادة العامة لجيش الثوار، وبالتنسيق مع لجنة الشباب والرياضة في مجلس الرقة المدني سنعلم على تجهيز مضمار الفروسيّة للمهرجان الذي سيكون له خصوصية ومميزات في شمال وشرق سوريا».

وأشكر محمد العراج مجلس الرقة المدني على تعاونه معهم وتقديم كافة الأليات التي يحتاجونها في عمليات التأهيل.

مقتل عنصر من مرتزقة فرقة المعتصم بريف عفرين المحتلة

مركز الأخبار - قُتل مرتزق من فرقة المعتصم الموالي لتركيّا متأثراً بجراحه التي أصيب بها جراء اشتباكات سابقة مع مرتزقة «فرقة الحمزة»، في ناحية ببلبة بريف مدينة عفرين المحتلة. وأفادت مصادر خاصة من داخل المدينة بأن اشتباكات اندلعت بين كل ما سُمي بمرتزقة «فرقة المعتصم» ومرتزقة «فرقة الحمزة» ما أدى ذلك إلى مقتل أحد عناصر لأول.



عناصر الجيش السوري يفتشون في خندق في مخيم الهول

موسكو تسحب صواريخ إس ٣٠٠ من سوريا



السفينة في المدينة الساحلية الروسية يوم الجمعة المقبل، وبحسب التقرير الذي أوردته الجوية الروسية في غرب سوريا، بينما تم نقل بطارية إس-٣٠٠ إلى ميناء طرطوس حيث تم تحميلها على متن سفينة روسية متجهة إلى ميناء نوفوروسيسك على البحر الأسود، وفقاً للتقرير.

وقالت الشركة إنه من المتوقع أن ترسو في سوريا النار على طائرات إسرائيلية

معركة الخطابات بين فرنسا وتركيا تبدأ من جديد



مركز الأخبار - كشف الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون، أن بلاده تتعرض لحملة "تشويه" تقودها شبكات تركية وصينية وروسية، بسبب تركها الساحة في إفريقيا،

موضحاً أن الدول الثلاث لديها أجدات استعمارية في الفترة الأفريقية.

جاء ذلك في تصريحات أدلى بها ماكرون للشعبيين خلال زيارته لمقبرة "سانت أوجين" بمدينة بولوغين شمالي الجزائر،

يوم الجمعة في السادس والعشرين من آب الجاري، في ثاني أيام زيارته إلى البلاد.

وقال الرئيس الفرنسي: «إن بلاده مستهدفة من قبل ناشطي الإسلام السياسي، مؤكداً بأنهم يمارسون وينشرون "سياسة معادة فرنسا».

وتابع: «إن تركيا، التي تتجعج الصدقا وليس العداة حسب قوله، تعد من بين الشركاء الاستراتيجيين للاتحاد الأفريقي، وتطور علاقاتها مع كل من الجزائر والدول الأفريقية الأخرى يوماً بعد يوم، وهذه العلاقات قلّمة على الثقة والريح المتبادل فيما لم يتأخر الرد التركي، الذي جاء عبر

صوت وصورة



بنيما علي جبران، الذي كان بيته مصدراً لذلك الصوت، الذي افتقده منذ سنوات، فقد جلس لفرقتساء، وأسند ظهره إلى جدار حجرته، عيناه تترقان للموع، يتطلع صورة ابنه، الذي فقده في الحبيبة قبل ستة أشهر، وينذكر كلماته الأخيرة عندما حاول تئيبه عن الذهاب: - إنهم يصرفون للمتطوعين مرتبات وبالعملة الصعبة.

- وماذا لو أصابك مكروه؟

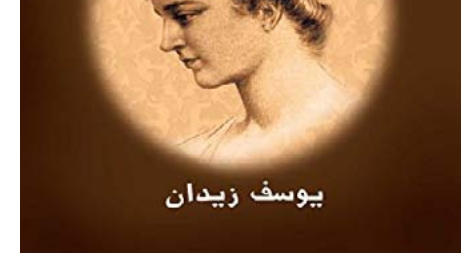
- إننا نموت هنا كل يوم، على الأقل سيظل راتبي يعينكم على الحياة.

من هذا الراتب اشترى علي جبران

أضحية العيد، التي يملأ صوتها أرجاء

المكان، ويعمر قلوب أطفاله فرحاً

ويهجة، ويغيطه عليه الجيران.



صندوق الرمل

وهي رواية صدرت عام ٢٠٢٢، وتقدم فيها الكاتبة الليبية عائشة إبراهيم تجربة مريرة لوقائع حدثت خلال بدء الحرب الإيطالية على ليبيا العام ١٩١١، وما تبعها من احتلال.

وتعتمد الكاتبة على وثائق تاريخية مسجلة، خلال فترة دماهمات القوات الإيطالية لغزى اللبية، وتم توثيقها من قبل صحفي إيطالي، فضحت الاعتداءات الكارثية على النساء منهن الفتيات، والحوامل والأسات، وكذلك الأطفال والمطلوبين، الذين تم اعتقالهم من مناطق متفرقة من المنن الليبية، وحجزهم، وتعذيبهم، وقتلهم، دون أي سبب مقنع.

كما وتلعب منهجية الرواية الإنسانية طرح النفاض من خلال الكشف عن واقع حياة الجنود الإيطاليين، الذين فدغتهم الحاجة المادية للانضمام للجيش الإيطالي، وتطبيق تعليمات بغزو الأرض الليبية.

وتبني الكاتبة لفتحة بطريقة سرد مشوقة ولغة عشرين عامًا، وهي نظرة أمل نحو المستقبل من قبل الكاتب.

مطر الليالي

وأصوات الغرياء في الموائى والمطرات وأحزان أيول ومطر الليالي في تشرين تشرين
ووجع الأحلام
الهاربة في فضاء
اللاشيء
أعدو اليك
امراة زادهالأم
كنزها الوحيد فقط
إنها عاشقة لك.

على شرفة الصبح

في وهج الشمس

عند الشروق

في رسائل العشاق

تحت ضوء القمر

في أغاني البؤى الرَّحُل

عند حلول المساء

في الموسيقى

في القصائد

في الدفاتر الصغيرة

أعدو اليك

متقلبة بالكلمات

والأشعار المتتهبّة

أوتيت من فضول؛ باحثّة عن مصدر الصوت.

تهاني زوجة محمد غريب، التي كانت تتشاهد برنامجها المفضل، أخفضت صوت التلفاز ، وأصفت باهتمام للصوت النافذ من الخارج، تتهدت، وراحت تردد بحسرة: قل للزّمان ارجع يا زّمان.

أبو عبد الله كان يتناول غذاءه، توقفت للثمّة في طرفيها إلى فمه، عندما جلجل الصوت، ورأى جيش الأسنلة يظهر على

وجوه أطفاله، الذين تحلقوا معه حول

مائدة بأسنة.

أما سالم أبو ليلى، الذي أرخى جسده على الفراش؛ ليربّحه من تعب النهار،

منعه ذلك الصوت من الراحة، ليس

صوفيا الهدار

اخترق صوته ضجيج الحياة في الحارة، عبر الأبواب والشبابيك، مر خلال الأزقة الضيقة، وارتفع حتى الأدوار العليا من العمارات ذات الطوابق.

أنصت كل من في الحارة، المارة، والأطفال، الذين توقفوا عن لعبهم،

وأولئك الذين كانوا في منازلهم أيضا.

توقفت أم احمد عن تحريك حساء

(صانونة الهوا) على النار، وأرهدت السمع، أما امرأة سعيد جابر، ففتحت

شباك منزلها على مصراعيه، بكل ما

بويتها في قرية المنطورة الفلسطينية قضاء مدينة حيفا، عام ١٩٤٧، وتستخدم الرواية عبر شخصية رقية الكلمومة، السرد المعاصر من العنلات، مرجعة لمشهد التفاصيل المنسية، أو المُنكّمت عليها خلال الحديث التقليدي عبر الصحف ووكالات الأخبار.

وعُري الرواية الأسلوب الإنثهاكي الممارس من قبل العصابات الصهيونية المهاجمة للقرى الفلسطينية خلال النكبة الفلسطينية ١٩٤٨.

وتستلطر عبر لغة شيقة في وصف تجربة التهجير للإنسان، وأثر المكان والمكان الأخر في تشكيل هوية الإنسان، عبر قصها للعديد

من التجارب المؤلمة للعائلة الفلسطينية عبر التاريخ مع الاحتلال، والتي تقدمها مؤتقة من

حقيقة من الماضي.

ومن أن المكان والزمن والشخصيات والصراع، هي الأشياء المشتركة بين التاريخ

والرواية، فإنها الركائز التي يمكن للكاتب

اللاعب بينها لتقديم صوته الروائي مصورا حقيقة من الماضي.

ومن خلال الرواية التاريخية بإمكان الجمهور الرجوع لأصل الحدث المشكل للماضي، والغوص في جزئيات لربما ليست هي الحقيقة

كاملة، لكنها صورة من صورها، وهو ما

يقدم لأجيال، ما قد تعثر عليهم رؤيته من الماضي، لذا اعتبرت مصدرا غير تقليدي

للتاريخ، يمكن الرجوع إليها للغوص في الماضي.

خمس روايات تأخذك في رحلة عبر التاريخ العربي

حسام معروف

لطالما وضعت الرواية تاريخ الإنسان على المحك، من خلال السرد الواقعي المحمل بتفاصيل الخيال، والاجتهاد من قبل الكاتب، وكذلك القناعات الأيديولوجية، التي تعبر عن شخصيته خلال الكتابة، في ذلك تطرح الرواية التاريخية الأسئلة الفارقة حول ماضي الإنسان، وهويته الثقافية، والبُنى المشكلة لحاضرهِ.

وبما أن المكان والزمن والشخصيات والصراع، هي الأشياء المشتركة بين التاريخ واللعب بينها لتقديم صوته الروائي مصورا حقيقة من الماضي.

ومن خلال الرواية التاريخية بإمكان الجمهور الرجوع لأصل الحدث المشكل للماضي، والغوص في جزئيات لربما ليست هي الحقيقة كاملة، لكنها صورة من صورها، وهو ما يقدم لأجيال، ما قد تعثر عليهم رؤيته من الماضي، لذا اعتبرت مصدرا غير تقليدي للتاريخ، يمكن الرجوع إليها للغوص في الماضي.

المنطورية

وهي رواية الأيبية المصرية الراحلة رضوى عاشور، الصادرة العام ٢٠١٠، وتتعمق من خلالها في الوصف، وفي التقييم والسرد لحكايات الإنسان الفلسطيني الكارثية مع الاحتلال.

إذ تقدم من خلال روايتها قصص عائلات فلسطينية، تعرضت للتعذيب والتهجير من



تذكرة اتجاه واحد نحو عالم ديستوبي



بمقابل ماديّ، حيث تتصدّر طرابلس المشهد ويتمّ العملّ على تحويلها إلى بورة قلائل جديدة.

ولا يختلف مقام العراق كثيراً، إذ أدّت ممارسات الطبقة السياسيّة الحاكمة إلى تفنّن الكيان وتحوله إلى إقطاعيّات، ملثّما حصل في بلدان أخرى، وما تبقى من هياكل الدولة إلى جهاز رعاية لهذه الإقطاعيات التي أصبحت سلطنتها ما فوق الدولة.

يأتي كل ذلك بالتوازي مع انتشار متسارع للطبقة الوسطى واقتصاد المجتمعات على طبقتين: ثرية وفقيرة. فتراج القدرة الشرائيّة والجمود في مستوى الأجور وانهباء العملة المحليّة وخسارة المُمخرات والاعتماد المتزايد على التكنولوجيا والحروب والهجرة واللجوء، عوامل أدّت إلى هبوط عشرات الملايين، ويمكن القولّ مئات الملايين، من أفراد هذه الطبقة إلى قاع الفقر أو تكاده، وتحول ملايين السوريين واللبنانيين والعراقيين واليمنيين واللبيين والمصريين والفنزويليين والأركانبيين، كما في دول عديدة على امتداد رقعة الأرض، إلى لاجئين يعيشون على المساعدات.

ثراء وفقراً وعولمة التوحش

وحتى في الولايات المتحدة، أكبر اقتصاد في العالم، ذكر ٧٥ في المئة من الأمريكيين في استطلاع أجرى في يونيو/حزيران الماضي أنّ دخلهم الشهري لا يكفي لسد النفقات، بعدما كانت النسبة قبل عامين فحسب ٥٩ في المئة. إن تآكل الطبقة الوسطى، التي لطالما اعتبرت عماد المجتمعات وعامل التوازن فيها منذ إنفاذ القانون وتشقي الفئان الأمنيّ، ويهاجر المزيد من اللبانيين الفقراء والذين يعانون من البطالة، وأغلبهم من مدينة طرابلس، بحراً إلى أوروبا أو ينضمون إلى تنظيمات إرهابية الغني الفقير.



اليوتوبيا أو المثاليّة أو المدينة الفاضلة هي مجرد مصطلحات لعالم أو نموذج حياة يتصف بالهدوء والدعة ومنتهى الاستقرار، صنعه الخيال الإنسانيّ ومن رواده أفلاطون والفارابيّ وتوماش مور، والحقيقة أنّ ما تعيشه البشريّة هو الفوضى والتعدّي والاستنواء بالسلاح وعالم «الديستوبيا»، ليس على مستوى الدول، بل الأفراد أيضاً، وهناك ارتفاع في معدلات القتل والاعتداء حول العالم وتكثف حوادث القتل والاعتداء بالتوازي مع زيادة السكان ونقص الموارد والأزمات الاقتصادية.

زيادة السكان والبطالة ونقص الموارد

يجادل مؤيدو الحقّ في حمل السلاح أنّ الكثير من تلك الأسلحة يتمّ اقتناؤها للدفاع عن النفس أو الصيد، وأنّ المسدس أو البندقية لا يضعفان على الزناد من لقاء نفسيهما. إنّ منطقية المقاربة بحمّل البشر مسؤوليّة الشروع بدلاً من الآلة، تضع الجميع أمام معضلة أكبر يمكن أن تقود إلى استخلاصات ديستوبية. إذ يبدو أنّ هناك قناعة متراكمة لدى البشر بضرورة اقتناء السلاح تحسباً للقادم الأسود، أيأ أن كان شكله. فالخوف والشك من الآخر يزادان للدراسات الدوليّة والتنمية في جنيف، أنّ هناك نحو ٨٥٧ مليون قطعة سلاح فرديّ بيد المدنيين في العالم، حوالي ٤٦ في المئة منها في الولايات المتحدة وحدها، وبمقارنة المعهد لاسطنبول مماثل صدر في ٢٠٠٦، يتبين ارتفاع الرقم بمقدار ٢٠٦ مليون قطعة سلاح خلال ١٢ عاماً، وتتصدر الولايات المتحدة قائمة

في إحصائيّة غير مسبوقة نُشرت في ٢٠١٨، كشفت «استطلاع الأسلحة الخفيفة»، وهو مشروع بحثيّ مستقلّ تابع للمعهد العالي للدراسات الدوليّة والتنمية في جنيف، أنّ هناك نحو ٨٥٧ مليون قطعة سلاح فرديّ بيد المدنيين في العالم، حوالي ٤٦ في المئة منها في الولايات المتحدة وحدها، وبمقارنة المعهد لاسطنبول مماثل صدر في ٢٠٠٦، يتبين ارتفاع الرقم بمقدار ٢٠٦ مليون قطعة سلاح خلال ١٢ عاماً، وتتصدر الولايات المتحدة قائمة



الدول التي يملك سكانها سلاحاً، بمعدل ١٢٠ قطعة لكلّ ١٠٠ مواطن، وإن كان من الصعب للغاية حصر عدد الأسلحة التي بحوزة المدنيين حول العالم بدقة، تنهّب ترجيحات إلى أنها قد تصل إلى مليار قطعة فعليّاً. وفي الولايات المتحدة نفسها، لا يكدأ يمرّ يوم من دون سقوط ضحايا حوادث إطلاق نار عشوائيّ، عينيّة بالمطلق في كثير من الأحيان، في الشوارع والبقائيل والمناجر والمدارس، وزادت تلك الحالات في الشهور الأخيرة، ومعها كذلك عمليات سلب متاجر البضائع الفاخرة وحتى عربات الشحن بأسلوب يشبه غارات النهب البانديّة ويعزو البعض هذه الزيادة إلى تبعات وباء كوفيد النفسيّة والمعيشيّة، وللتأكيد على هذا الراي، تكشف إحصائيّة الفظّ الذي انتاب الأمريكيين في شهور الوباء الأولى، حيث اقتصت نحو خمسة ملايين أمريكيّ سلاحاً للمرة الأولى ما بين يناير/كانون الثآني وأبريل/نيسان ٢٠٢٠، وهو أكثر بعقل من ضعف العدد للعام الذي سبقه.

ومع التسليم بالفرضيّة القائلة بتجنّد ثقافة العنف في المجتمع الأمريكيّ، لأسباب مختلفة، وأنّ تدنيس الحريات الفرديّة، وبالتالي الحق في حمل السلاح المحمي دستوريّاً عبر التعديل الثاني، أمر نتفق عليه أغليّة المجتمع الأمريكيّ، فإنّ النظر في «استطلاع الأسلحة الخفيفة» يشي بأنّ ظاهرة اقتناء المدنيين السلاح ليست حكرّاً على الأمريكيين. فعنى جزيرة متوسطة صغيرة مثل قبرص، على سبيل المثال، تحتل المرتبة السابعة عالمياً على ذات المؤشر، إذ أنّ قبرصيّاً من كلّ ثلاثة يملك سلاحاً، وهي ذات النسبة تقريبا في

منير أديب: على المجتمع الدولي دعم «قسد» للتخلص النهائي من داعش

حذر المختص في شؤون الجماعات المتطرفة. منير أديب من أيّ تصعيد ترمي ضد المنطقة. يمثل خطراً حقيقياً على استراتيجيات مواجهة داعش. مشدداً ضرورة مواجهة المجتمع الدولي لها. في وقت تواصل فيه قوى الأمن الداخلي المرحلة الثانية من حملة «الإنسانية. والأمن» ضد خلايا داعش في مخيم الهول.



يُنشّق منها وفق حجم هذا الخطر».

وشدد أديب، في ختام حديثه، على ضرورة دعم المجتمع الدولي، لقوات سوريا الديمقراطية التي جاؤوا منها، نحن لنبدأ مشكلة حقيقية ربما في مخيم الهول، ومخيم روج، وكلّ المخيمات التي أقيمت، ويوجد بها عدد كبير من المتطرفين، سواء كانوا أطفالاً أو عاجزين أو أسر داعش، ولذلك الحلّ الوحيد لهذه المخيمات هو التزيك وإرسال هؤلاء المتطرفين في مسلحة إعتاش داعش، وخلاياه الموجودة في شمال وشرق سوريا، وتضعف القوة، التي وضعت على كاهلها مسؤولية مواجهة ومحاربة مرتزقة داعش».

وأضاف أديب: «أما وضع هؤلاء النواعش والجدير بالذكر، أن المرحلة الأولى من حملة «الإنسانية والأمن»، التي نفذتها قوى الأمن الداخلي بموازرة قوات سوريا الديمقراطية، ووحدات حماية الشعب والمرأة، كانت قد انطلقت بتاريخ ٢٨ اذار ٢٠٢١، وانتهت في الثاني من نيسان من العام نفسه، وأسفرت عن اعتقال ١٢٥ مرتزقاً ضمن خلايا ثائمة، تتبع داعش منهم ٢٠ متزِعماً.



المخيم، أو قتل بعض من لا ينصاع لقوانينهم التي يفرضونها، فهم يسعون باستمرار إلى تكريس الفكر المتطرف لدى القاطنين، ليتمكنوا من بناء جيل جديد من المتطرفين، مستغلين الظروف السياسية والعسكرية، والأمنية المحيطة بهم».

وأكد أديب: «تركيا تسعى إلى استخدام تنظيمات الإسلام السياسي في تنفيذ مخططاتها في شمال وشرق سوريا، وخدمة لمصلحتها السياسية مع بعض دول الجوار أو ضمن سلسلة العلاقات الدولية».

وتابع أديب: «لا شك أنّ أي هجوم تركي ضد شمال وشرق سوريا مهما كانت الدواعي له، يمثل خطراً حقيقياً على استراتيجيات مواجهة داعش والحركات المتمردة، والتنظيمات المتطرفة في هذه المخيمات، كما أنّ أي هجوم ضد شمال شرق سوريا يصب في صالح مرتزقة داعش؛ لذلك على المجتمع الدولي، أن يتخذ إزاء أي تفكير تركيا القيام بهجوم جديد ضد المنطقة، حتى لا ينعكس ذلك على قوة داعش، سواء الخلايا الثائمة، أو حتى النشطة، أو الخاملة، أو المتطرفون الموجودون في المخيمات».

المحاكمة والتزجيل لبلدانهم الأصلية

ونوه أديب: «الحلّ الوحيد لمواجهة فلول

التي تقودها قوات سوريا الديمقراطية».

تزايد نشاط مرتزقة داعش مؤخراً في شمال وشرق سوريا، وبشكل خاص داخل مخيم الهول، أخطر مخيمات العالم، حيث ارتفع معدل الجرائم داخل المخيم بشكل ملحوظ في الوقت، الذي تهدد فيه دولة الاحتلال التركي بشن هجمات واسعة على مناطق شمال وشرق سوريا، واستمرارها بزعزعة أمن واستقرار المنطقة، عبر قصفها اليومي، الأمر الذي من شأنه أن يؤثّر على عملية مكافحة الإرهاب، التي تقودها قوات سوريا الديمقراطية بمساندة التحالف الدولي ضد داعش وفلوله.

وكشفت القيادة العامة لقوى الأمن الداخلي في بيان لها، أصدرته بتاريخ ٢٥ من الشهر الجاري، عن تنفيذ خلايا مرتزقة داعش ٤٣ عملية إرهابية، قتل أو أعدم فيها ٤٤ شخصاً من قاطني مخيم الهول، بينهم (١٤ امرأة، وطفلاًن)، كذلك شهيد المخيم نحو ١٣ محتلة لقاطنين، نفذتها خلايا داعش، وحالات أخرى تركزت على حرق الخيم، حيث كانت الضحايا ثائمة، وإتلاف المواد الإغاثية، ومستلزمات المؤسسات الطبية والصحية، والكثير من حالات إحداث الفوضى، ومحارلة إزالة العوائل الأمنية المحيطة بالمخيم، وذلك خلال العام الجاري.

وأفاد البيان: «لقد كانت السيطرة على مخيم الهول الهدف التالي لإرهابيي داعش، ضمن مخططه الأخير في السيطرة على سجن الصناعة في الحسكة، حيث حاولت الخلايا الإرهابية داخل وخارج المخيم، التحرك في العديد من المرات، للهجوم وإحداث ثغرات في الجدران الأمنية وبواباته، انطلاقاً من ممر يربط المناطق الشرقية لسوريا مع الحدود العراقية، والبادية السورية، وكذلك الحدود التركية، بالتزامن مع الهجوم على سجن الصناعة، حيث ألفت قواتها، وقوات سوريا الديمقراطية القبض على الكثير منهم، وأقفلت مخططيهم الخطير، إلا أنّ هذا المخطط لا زال يشكل خطراً على المنطقة برمتها».

وفي ٢٠ كانون الثاني الفائت، شنت خلايا

مرتزقة داعش هجوماً على سجن الصناعة في حي غويران بالحسكة، في مسعى لتهريب معتقلي داعش، إلا أنّ قوات سوريا الديمقراطية، تصدت لهم وأقفلت المخطط، بعد مواجهات دامت نحو أسبوع.

وعليه، أطلقت قوى الأمن الداخلي بموازرة مع قوات سوريا الديمقراطية، ووحدات حماية الشعب والمرأة، في ٢٥ من الشهر الجاري، حملة أمنية وتمشيطاً ضد خلايا مرتزقة داعش، وهي المرحلة الثانية من حملة «الإنسانية والأمن».

وفي إطار الحملة، بدأت القوى أولى نشاطاتها الأمنية داخل مخيم الهول، من خلال تمشيط القطاع الأول المخصص باللاجئين العراقيين، والبحث والتحرري عن خلايا مرتزقة داعش، فيما لا تزال الحملة مستمرة.

ويتألف مخيم الهول من ثمانية قطاعات رئيسية، يقطنها أكثر من ٥٤٣٩٠ شخصاً سوريين وعراقيين، فيما تشكل أسر مرتزقة داعش ٨٠٩١ أسرة، ويعد المخيم قبيلة موقوتة قليلة ومستلزمات المؤسسات الطبية والصحية، والكثير من حالات إحداث الفوضى، ومحارلة سبما الأطفال والمرافقين، وسط نقائص دولي خلال العام الجاري.

وأفاد البيان: «لقد كانت السيطرة على مخيم الهول الهدف التالي لإرهابيي داعش، ضمن مخططه الأخير في السيطرة على سجن الصناعة في الحسكة، حيث حاولت الخلايا الإرهابية داخل وخارج المخيم، التحرك في العديد من المرات، للهجوم وإحداث ثغرات في الجدران الأمنية وبواباته، انطلاقاً من ممر يربط المناطق الشرقية لسوريا مع الحدود العراقية، والبادية السورية، وكذلك الحدود التركية، بالتزامن مع الهجوم على سجن الصناعة، حيث ألفت قواتها، وقوات سوريا الديمقراطية القبض على الكثير منهم، وأقفلت مخططيهم الخطير، إلا أنّ هذا المخطط لا زال يشكل خطراً على المنطقة برمتها».

وفي ٢٠ كانون الثاني الفائت، شنت خلايا

محمد شاهين: محاولات الضغط على الإدارة الذاتية مصيرها

الوهن والفشل



- في اتفاقية أضنة الأولى كان الاتفاق التوغّل بالأراضي السورية مسافة خمسة كيلومترات، والآن يتم العمل على تعميلها لتكون مسافة ٣٠ كيلومتراً، ما تفسير ذلك؟ كانت اتفاقية أضنة سياسية، وكان الهدف منها

التركية، لهذا السبب، عندما تحاول الحوار مع دمشق، تحاول أنّ تظهر أنها قوية من خلال الهجمات بين الحين والآخر، وبخاصة أنّ أردوغان وحكومته، بلفظان انقسامها الأخيرة، لقد تلاشى حلم الدولة المشائنية للدولة التركية وسياسة العزو والاحتلال، وتشهيد الدولة التركية الآن أزمات اقتصادية واجتماعية، وسياسية كبرى، إنها في أوج ضعفها.

ـ ما الدور الذي تلعبه روسيا؟

منذ البداية تدخلت روسيا في الأزمة السورية، وهي ترى دمشق حليفاً استراتيجياً لها، لهذا السبب، تريد إعادة بسط سلطة النظام على كامل الأراضي السورية، كما أنّ حوار الدولة التركية مع دمشق، يتم بتشجيع من روسيا التي تدعم الحوار بين أفقرة ودمشق، والألن على تركيا التحلي عن مرتزقتها لصالح حكومة دمشق، لطبيع العلاقات معها في هذا من جانب، ومن ناحية أخرى، قدمت تنازلات مقابل الهجوم على شمال وشرق سوريا، وبموقف روسيا يؤكد ذلك.



باطبيع، لا تزال الولايات المتحدة، وروسيا

تلتزمان بحيال ذلك، وتحاول الآن الذهاب تجاه دمشق لعدّد صفقات جديدة ضد شمال وشرق سوريا.

تحدثت **الدولة التركية عن الحوار مع دمشق، وفي الحين ذاته تستهدف قواتها العسكرية، وفي الآونة الأخيرة، قتلت عدداً من عناصرها في كوباني، كيف تفسر ذلك؟**

عندما تريد الدولة التركية إقامة بعض الاتفاقيات السياسية والدبلوماسية، فإنها تحاول تتكّم من الحصول على الدعم الذي تريده، تتبع استراتيجية جديدة، فقد زادت من هجماتها عبر الطائرات المسيرة والقصف البري،

إذاً، مئات ملايين العاطلين عن العمل والجوعى والفقراء المسلمحين حول العالم الذين تتزايد أعدادهم بإطراد ويعيشون متكسبين في كوكب تتضائل موارده. يقابلهم ٢٧٥٥ مليار دولاراً يمتلكون ثروات يبلغ مجموعها ١٢,١ تريليون دولار أمريكي، وفي مقدمتهم إيلون ماسك الذي يكسب ٣٧٥ دولاراً أمريكيّاً في الثانية الواحدة، وبماكانه أن يمنح ٤١ دولاراً لنحو ثمانية مليار إنسان وسيبقى محافظاً هو كذلك بنفس المبلغ، وبما يأتي كل ذلك بالتوازي مع انتشار متسارع للطبقة الوسطى واقتصاد المجتمعات على طبقتين: ثرية وفقيرة. فتراج القدرة الشرائيّة والجمود في مستوى الأجور وانهباء العملة المحليّة وخسارة المُمخرات والاعتماد المتزايد على التكنولوجيا والحروب والهجرة واللجوء، عوامل أدّت إلى هبوط عشرات الملايين، ويمكن القولّ مئات الملايين، من أفراد هذه الطبقة إلى قاع الفقر أو تكاده، وتحول ملايين السوريين واللبنانيين والعراقيين واليمنيين واللبيين والمصريين والفنزويليين والأركانبيين، كما في دول عديدة على امتداد رقعة الأرض، إلى لاجئين يعيشون على المساعدات.

المرأة في تركيا تحت مقصلة القومية والسلطة



هيفيدار خالد

تركيا البلد الذي يفتقد للحريات الفردية وحرية التعبير والرأي، يفتقد لحقوق المرأة والأطفال والمكونات والأطياف والثقافات غير التركية. بلد يواجه فيه الفرد عصرية غير طبيعية إذا لم يكن من العرق التركي. بلد يقبع في سجونه الآف المعتقلين السياسيين ومعتقلي الرأي والآلاف النساء والنشطات في مجال حقوق المرأة والأطفال دون ارتكابهم أي ذنب، بالإضافة إلى رزوخ الكثير من الإعلاميين والمصحفين والحقوقيين والمدافعين عن حقوق الإنسان في تلك السجون. تركيا البلد الذي لا بد أن تتعرض فيه لجرائم التمييز العنصري والكراهية والمارسات الفاشية وغير الأخلاقية، لا سيما إذا ما كتبت امرأة في تركيا فإنك ستعرضين لكل هذه الممارسات والانتهاكات أضعافاً مضاعفة.

جميع فئات المجتمع في تركيا تتعرض لمارسات وانتهاكات ومضايقات، في هذا البلد الذي أتخذ من شعار، أمة واحدة، لغة واحدة، دين واحد، طائفة واحدة، منهجاً له، حيث إن الكثير من منظمات المجتمع المدني والنقابات المهنية، المنظمات واللجان الحقوقية والقانونية، والمؤسسات والقوات الإعلامية، والهيئات والمجموعات الثقافية، والأحزاب السياسية والمنصات والحركات والجمعيات النسوية المدافعة عن نضال المرأة وحقوقها الأساسية في الحياة تواجه صعوبات جمّة.

فقد شهدت البلاد في عهد رئيس النظام التركي رجب أردوغان تراجعاً كبيراً وأحاداً في حقوق المرأة، وعملت السلطات الحاكمة وبتوجيهات شرعها أردوغان على تقييد الحريات المدنية للمرأة، إلى جانب تصاعد معدلات العنف ضدها، المرتبط مباشرة بخطاب الحزب الحاكم، حزب العدالة والتنمية وسياساته التعسفية، لتصبح حقوق المرأة في هذا البلد خارج حسابات أردوغان وأعوانه في السلطة. شكلت ظاهرة العنف الممارس ضد المرأة، في الفترة الأخيرة واحدة من أكثر الظواهر الاجتماعية التي باتت تمثل خطراً كبيراً على



أو والدها أو الأوصياء عليها، ولا تخرج عن طاعة السلطة ولا تتحرك بعيداً عن قوالب فنية الدولة المتحكمة برورها وفكرها وكل شاردة وواردة منها، ليصل الأمر بها هناك أنها لا تستحق الحياة.

كل ما تم شأنه تكريس الهوية التركية وفي المفاهيم السلطوية التي تقلص من دور المرأة في المجتمع، وبالتالي القضاء على الجهود والمكسيبات التي حققها عبر سنوات طويلة من النضال والكفاح المتواصل في تركيا ضد السياسات الإقصائية التي مورست بحفها وما زالت تمارس بأشبح أساليب المصنط والتعذيب

غير الإنسانية. ومن المفيد هنا التذكير بالحالة الصحية للسياسية الكردية آيسل تولوكز ترفض سلطات النظام التركي إطلاق سراحها للسياسة التي تمارسها السلطات بحفها، فرغم إصابتها بمرض الزهايمر وفقدان الإدراك، ترفض سلطات النظام التركي إطلاق سراحها حتى الآن، والجميع يعلم أن عدم إطلاق قانونيا ولا عادلاً، بل التزمت سلطات النظام التركي الصمت حيال قضية آيسيل تولوكز،

والعشرات من الناشطات النسويات اللواتي يعانين من أمراض وما زلن يقبعن في السجون بنهم وحجب وهية حتى الآن.

واكدت جميلةكايا أن البطالة زادت بين النساء، ممّا عرض للمئات منهن للعنف الاقتصادي، وقالت إن النساء اللواتي كن محميات وفق



في المجازية الغربية

صلاح الدين مسلم

كان الشرق حلم الغرب منذ القدم. منذ أن غزا الإسكندر المقدوني بابل ومبدأ أن وسعت الإمبراطورية الرومانية والبيزنطية أراضيها وصولاً إلى بلاد الشام ومصر وكانت الحملات الصليبية أيضاً من تحسب الغرب في الشرق الساحر حلاص تعبيره. وصولاً إلى الاستعمار الغربيّ له.

لم تكن هذه التدخلات توسّعت احتلاّفة للبحث عن البترول والمواذ الخام والمواد الزراعية وتسيويق المنتجات

الغربية فحسب. وإثا كان هذا التدخل أيضاً وحتى الآن ضريبة أسبقية الشرق في الحضارة (الدولتية والاجتمعية على حد سواء). ولأنّ نهضة الشرق تعني ضضعفة الغرب.

لقد اضحت التدخلات الغربية في القرن العشرين في أوجها.ونلك نتيجة ضعف الدولة العثمانية التي أضعفت الحضارة الشرق أوسطية. وتضعض المجتمع الشرقيّ.وأمسى في غياهب الجهل والظلمات.ولم يعد يمتلك ثقافة ووعياً.وهذا ما أتى إلى تقدّم العلم في العالم على حساب الميثولوجيا والدين والفلسفة.وبدت المعرفة محصورة في العلم. وهذا ما أتى بالعالم إلى انتهاج العلم وسيلة وحيدة للمعرفة. فباتت النظريات السائدة علميّة بحتة. وهذا ما أتى إلى سيطرة التبايزن اليساري واليمينى أو سيطرة الاشتراكية والراسماليّة في العالم كتموجين وحيدين للتكبير. وإن كانت الاشتراكية تعتمد على الأخلاق كغاية أكثر من الراسمالية التي تنظر إلى الأخلاق كوسيلة.وكسلفة.

لقد باتت الديمقراطية محصورة في الغرب وكان التعامل مع الشرق غير العربيّ فمعيّتا ديكاتورياً في الشرق.وبعراقياً في الشرق في بعض الأحيان. فكان المستعمر الإيطاليّ على سبيل المثال يستخدم كلّ وسائل العنف في قمع أيّة ثورة كانت. وكذلك كان الاستعمار البريطانيّ في مصر والاستعمار الفرنسيّ في الجزائر.

لم تختلف ذهنية التعامل الغربيّ مع الشرق ما بعد اعد عهد الاحتلال.فقد كان هناك نفاقوت في تعامل المستعمر الغربيّ مع الدول المستعمرّة.فكان تعامل البريطانيّمع العراق يختلف عن تعاملهم مع المصريين. وكان الفرنسيّون أيضاً مستبدّين في الجزائر. أكثر من سوريا على سبيل المثال. وكانت الخطط الأميركيّة في المنطقة مختلفة. فعلى سبيل المثال كانت تدعم الديمقراطية في تركيا.وبالمقابل تدعم الاستبداد في العراق وإندونيسيا.

يقول نعوم تشومسكي: «وكان الخطر الأعظم في إندونيسيا يتمثّل في الديمقراطية. كما كان في إيطاليا عام ١٩٤٨ وقبما بعد التحفّظ من عدم تمكّن الوجود الديمقراطيّ الانتخابية من ضرب الشيوعيين) ومن ثمّ كان لا بدّ من خلال نبح حوالي نصف مليون إندونيسي – معظمهم من الفلاحين غير المالكين – ما يظهر فجّة عن الحضارة الغربية. وهي فجّة قد تمّ نسيانها بالتاكيد».

لقد كانت هذه المزاجيّة مدروسة. فعندما تضارب مصالح الدول تلجا إلى العنف. وعندما تخاطب مجتمعاتها تلجأ إلى الديمقراطية. وبالمقابل تدعم الدول التيارات المسيحية في مكان. وتعمم الإسلام ضدّ المسيحيين في مكان آخر. فقمعت العالم الربيع جّاه مذابح الأرمين (المسيحيين) هو ديلق قويل كاملاً. وبالمقابل تنصاع الدول على حماية المسيحيين في لبنان وتوزّع السلطة فيها بطريقة غريبة.

الرقعة.. تجهيز مركز لاستلام القطن ومقترحات لتسعير المحصول الحالي

أوضح الرئيس المشترك لشركة تطوير المجتمع الزراعي في الرقة. أحمد العلي، أن العمل جارٍ في الوقت الحالي علف تجهيز مركز استلام محصول القطن من مزارعي الرقة. وريفها. والبدء بتدريب فرق لتسهيل عملية الاستلام والتخزين، مشيراً إلى أنهم تقدموا بمقترح من أجل وضع تسعيرة جديدة لمحصول هذا العام من القطن.



مع بداية شهر أيلول القادم، يبدأ أهالي الرقة، وريفها بنجى محصول القطن، الذي يعدّ من أهم المحاصيل الاستراتيجية في المنطقة بعد القمح، إلا أن التقلبات المناخية، وقطع دولة الاحتلال التركي لمياه نهر الفرات، أثر بشكل سلبي على المحصول، وتراجعت المساحات المزروعة به، إلى عشرة بالمائة من إجمالي المساحات المزروعة، بعد ما كانت أكثر من ٣٥٪ في السنوات السابقة.

وأوضح العلي: «هناك تحضيرات ضمن المركز من تأمين عدد من المحالج، وتجهيز القيان والمستودعات، كما تقوم اليوم بدارة تدريبية لفرق مؤلفة من موظفين، وعمال، ومشرفين، ليكونوا على جاهزية، وخبرة لاستلام المحصول دون ظهور أي خطأ شركة تطوير المجتمع الزراعي في الرقة على تجهيز مراكز استلام القطن، وتأمين الخيش المخصصة للظفن، وتمكنا من تأمين كمية تصل إلى ٦٠ ألف كيس، سيتم توزيعها على المزارعين، الذين رخصوا أراضيهم الزراعية في لجنة الزراعة».

المناطق الدافئة الملائمة للزراعة الخريفية.

طرق الزراعة

تزرع البطاطا في سوريا بثلاث طرق:



بطاطا بحقول حقل دوما في منطقة الخريفية.

١. العروة الربيعية: وتتم الزراعة خلال الفترة الواقعة بين منتصف كانون الثاني، إلى منتصف شباط، وهو الموعد الأمثل للزراعة في محافظات الاندية – طرطوس – حمص (منطقة القصير) – حماه (منطقة الغاب) – حلب (منطقة الباب واعزاز وعفرين) – الرقة – دير الزور – الحسكة (كافة المناطق) – درعا.

٢. العروة الصيفي: تزرع في البطاطا خلال الفترة الواقعة بين آذار ونيسان و(في حالات نادرة حتى غاية أيار) وهو الموعد الأمثل على أكثر كمية من البذار، ينصح بزراعه في العروة الربيعية، والخريفية في سهول حمص – حماه – الغاب – ادلب – حلب.

كما يوجد الكثير من الأصناف الجديدة، التي تتمتع بنتاجية عالية، ومقاومة جيدة للأمراض، والعوامل البيئية (سفاري-إفريت-عفرين) وغيرها من الأصناف، التي لا مجال لتكرها جميعا.

مواعيد الزراعة

تزرع البطاطا في سوريا على ثلاث عروات

والمناطق الصناعية.

وخلال اجتماع مع رئيس الوزراء مصطفى مدبولي، استعرض جمال الدين مشروعات من المقرر تنفيذها في مجال لوقد الأخضر بنطاق المنطة الاقتصادية لاقطر، السويس، مشورا إلى أن لدى المنطقة الاقتصادية، رؤية تقوم على جعلها مركزا إقليميًّا، وعالميا لإنتاج الوقود الأخضر، وتستهدف جذب استثمارات في مجالات الصناعات التكميلية، والمغذية لتلك الصناعة الناشئة، بغرض توطئتها



قاطرة شحن النفط في ميناء أديس أبابا.

مصر: قناة السويس تستهدف توطين خمس عشرة صناعة؛ للحد من الاستيراد

للاستخدام المحلي، والإقليمي.

ووقعت مصر، التي تستضيف قمة المناخ (كوب ٢٧) في تشرين ثاني، في الأونة الأخيرة سلسلة من مذكرات التفاهم لمشروعات البيدروجين الأخضر، وهو مصطلح يشير إلى إنتاج الهيدروجين، باستخدام مصادر طاقة متجددة دون أي انبعاثات الكربون.

وكالات

توجد مئات من أصناف البطاطا، التي تنتشر زراعتها في شتى أرجاء العالم، وأغلب الأصناف المستخدمة في الزراعة في المنطقة العربية، تُعد من الأصناف الأوروبية، وتزرع في العروة الصيفيَّة، وفي ريف دمشق.

سوريا عدداً كبيراً نسبياً من هذه الأصناف، والغرض من كثرة الأصناف المستخدمة في الزراعة، وتنوع مصاندها، هو تجنب احتكار إحدى الجهات المنتجة لصفف معين، وتجنب المشاكل، التي قد ترتبب على الاعتماد على عدد قليل من الأصناف في حال نقص المعروض من بذارها في الأسواق.

ونتيجة للتجارب والاختيارات المنفذة من قبل مديرية البحوث العلمية الزراعية / قسم الخضراوات/ فقد تم إدخال الأصناف التالية؛ لتتوقفا من الأخطار الإنتاجية، والنوعية على الأصناف القديمة:

١. سبونتا Spunta: صنف هولندي نصف مبكر، كما أن فترة السكون متوسطة، درناته متطولة الشكل، وجذابة ومرغوبة في الأسواق، العيون مسطحة، الإنتاج كبير في العروة الربيعية، وجيد في العروة الخريفية، كما أن حجم الدرنات الناتجة من البذات الواحد كبير جداً، ولذلك ينصح بتقريب المسافات المزروعة بين الدرنات إلى ٢٥ سم، والحصاد المبكر للحصول على أكبر كمية مناسبة من البذار، حجم المجموع الخضري جيد، ينصح بزراعته في سهول حمص – حماه – الغاب – ادلب – حلب.

٢. دراج Draga: مصدره هولندي- متوسط التكيبر، شكل الدرنات مستدير، العيون نصف عميقة، لون اللب أبيض، فترة سكون الدرنات

^[1] تزرع البطاطا في سوريا بثلاث طرق: