

باحث: نداء السلام خطوة لإعادة بناء الشرق الأوسط

في لحظة تاريخية مشرقة، أطلق القائد عبد الله أوجلان، نداءً عظيمًا للسلام من زنزانته في سجن إمرالي، هذا الإعلان الذي وصفه الباحث حازم محمد، بالرؤية الحكيمية، التي تثلج نقطة خول إيجابية تبشر بتخفيف الاحتقان وإنهاء الصراعات في المنطقة والشرق الأوسط. ص-٥



روناهي

يومية سياسية ثقافية اجتماعية عامة تصدر عن مؤسسة روناهي للإعلام والنشر

أوسمة عام ٢٠١١ - السنة الرابعة عشرة | العدد: ٢١٣٢ | الجمعة - ٢١٢٢ | حزيران ٢٠٢٥

لـس

٥٠٠

لـ

٥٠٠

في اليوم العالمي لمكافحة عمالقة الأطفال...

استغاثات طفولة وحكايات ترويها الحاجة

قامشلو، دعاء يوسف . بلهجة شعبية وبروع يعصرها الفقر ويعلمها تكشف أوجاعاً متراكمة يتحدث أطفال أجبروا على التخلي عن طفولتهم ومدارسهم للالتحاق بمعترك العمل ولماحة لقمة العيش من أجل العائلة وحياة كريمة.



وفي اليوم العالمي لمكافحة عمالقة الأطفال في ١١ حزيران، جدر الإشارة إلى أنه منذ عام ٢٠١١، ومع بدء الأزمة السورية، تدهور الوضع الاقتصادي والاجتماعي في سوريا بشكل كارثي، وما بين التهجير وارتفاع العيش وتوقف الخدمات، طُرحت الطاولة السورية خياراً الأصعب «المدرسة أو العمالة».

كثير من الأطفال اختاروا الطريق الثاني، ليس بداع الطموح بل نتيجة قسوة الظروف.

هذا وتشير تقديرات منظمة اليونيسف إلى أن نحو ٤٠ مليون طفل داخل سوريا من الفتنة العبرية، ما بين خمسة أعوام وسبعة عشر عاماً لا يتبعون إلى المدارس، في مارس ٢٠٢٠، بالإضافة إلى ذلك، هناك مليون ونصف طفل معرضون لخطر التشرب، ما يشكل أرباحاً خصبة لظاهرة العمل المبكر.

وأكأن وجود أكثر من ٤٠ مليون طفل خارج المدارس، يزيد من مخاطر عمالقة الأطفال، وزواج الفاقد والإخبار بالبشر والتجنيد من قبل أطراف النزاعات والجروب.

وعندي سوريا أزمة إنسانية من بين الأكثر تقدماً في العالم بعد أكثر من عاماً على اندلاع الأزمة السورية التي أسفرت عن مئات الآلاف من



القتلى، وأجبرت أكثر من ١٣ مليون شخص على النزوح واللجوء والتوجه، فيما تشير التقديرات الأهمية إلى أن نسبة الأطفال السوريين العاملين بلغت أكثر من ١٥% من إجمالي نسبة العاملين في السنوات الحرب الأولى، عشر بعد أن كانت نحو عشرة بالمائة قبل اندلاع الأزمة السورية، وهذا ما يعني تضاعف عدد الأطفال الذين دخلوا سوق العمل في ظل الحرب التي دارت بين أطراف الصراع.

احتضانات في تزايد

في المدرسة، وأحب الدراسة، بس بعد ما مات أبي، ما ضل وتجنباً حرارة الصيف، قدرت كمل تركت المدرسة، وصرت أشتغل حتى ما يجتمعوا أخواتي».

بيبدأ يوسف محمد يومه في السادسة صباحاً، يتجه إلى الشوارع بعربة خمْل سنوات، وفتاة أخرى من مدينة حلب، لا يعرفون من الشخاطرات، يجوب بها الشوارع والأسواق لبيعها، ولكنها ليست ملائكة لها، فهو عامل عليها.

يريح منها يومياً ما يكفي لتؤمن البيز و بعض المواد الأساسية، قليلاً أن يركض في فك قطعة معقدة بمفتاح صغير عرقه بنهر على جبينه الصغير و ملامسة البسيطة ملقطة بالزبز، لكنه لا يعرف الاستسلام، همس وهو يمسح وجهه بظهر يده بيته حلة، فينادي: «الشعل سعْب كثير كل بيته حلة، فيما يعيش مع عائلته في منزل متواضع، ويعتمدون بشكل شبه كامل على ما يوفره هذا الطفل الذي لم يعرف طفولته.

و رغم العانة، لا تزال عناته تلمع بالأمل، حيث قال: «يمكن في يوم الأيام أرجع للدراسة، حتى لو بعد سنين، بس هل، لازم أشتغل لعيشه».

«يوسف محمد» طفل يتحمل مسؤوليات تفوق عمره، لكن وجده نفسه مجبراً عليها، في ظل غياب الدعم الكافي للأسرة، حاله حال

جميع الأطفال غزل البنات، كي يعودوا لمنازلهم، ياكروا وتجنباً حرارة الصيف، يقف الطفل «علي شحادة» بعمر خمس سنوات مع شقيقته سبعة سنوات، وفتاة أخرى من مدينة حلب، كفرن البنات التي يذوب عند الحر والهيبوب، وعند النظر إليهم وسماع القاسي، الوجوه تم، والأذن، تناقضهم تستذكر باعثة الكربت.

التي أحرقت أغواها لنرى صوراً جميلة في المقابل، فهم يذبحون في «موهم أنا، بس إخوتي لازم يكملاوا تعليمهم، ما بيدي يعيشوا نفس الشيء اللي عم عيش»، «الشعل سعْب كثير كل بيته حلة، فيما يعيش مع عائلته في منزل متواضع، ويعتمدون بشكل شبه كامل على ما يوفره هذا الطفل الذي لم يعرف طفولته.

و رغم العانة، لا تزال عناته تلمع بالأمل، حيث قال: «يمكن في يوم الأيام أرجع للدراسة، حتى لو بعد سنين، بس هل، لازم أشتغل لعيشه».

«يوسف محمد» طفل يتحمل مسؤوليات تفوق عمره، لكن وجده نفسه مجبراً عليها، في ظل غياب الدعم الكافي للأسرة، حاله حال

جميع الأطفال غزل البنات، كي يعودوا لمنازلهم، ياكروا وتجنباً حرارة الصيف، يقف الطفل «علي شحادة» بعمر خمس سنوات مع شقيقته سبعة سنوات، وفتاة أخرى من مدينة حلب، كفرن البنات التي يذوب عند الحر والهيبوب، وعند النظر إليهم وسماع القاسي، الوجوه تم، والأذن، تناقضهم تستذكر باعثة الكربت.

التي أحرقت أغواها لنرى صوراً جميلة في المقابل، فهم يذبحون في «موهم أنا، بس إخوتي لازم يكملاوا تعليمهم، ما بيدي يعيشوا نفس الشيء اللي عم عيش»، «الشعل سعْب كثير كل بيته حلة، فيما يعيش مع عائلته في منزل متواضع، ويعتمدون بشكل شبه كامل على ما يوفره هذا الطفل الذي لم يعرف طفولته.

و رغم العانة، لا تزال عناته تلمع بالأمل، حيث قال: «يمكن في يوم الأيام أرجع للدراسة، حتى لو بعد سنين، بس هل، لازم أشتغل لعيشه».

«يوسف محمد» طفل يتحمل مسؤوليات تفوق عمره، لكن وجده نفسه مجبراً عليها، في ظل غياب الدعم الكافي للأسرة، حاله حال

جميع الأطفال غزل البنات، كي يعودوا لمنازلهم، ياكروا وتجنباً حرارة الصيف، يقف الطفل «علي شحادة» بعمر خمس سنوات، وفتاة أخرى من مدينة حلب، كفرن البنات التي يذوب عند الحر والهيبوب، وعند النظر إليهم وسماع القاسي، الوجوه تم، والأذن، تناقضهم تستذكر باعثة الكربت.

التي أحرقت أغواها لنرى صوراً جميلة في المقابل، فهم يذبحون في «موهم أنا، بس إخوتي لازم يكملاوا تعليمهم، ما بيدي يعيشوا نفس الشيء اللي عم عيش»، «الشعل سعْب كثير كل بيته حلة، فيما يعيش مع عائلته في منزل متواضع، ويعتمدون بشكل شبه كامل على ما يوفره هذا الطفل الذي لم يعرف طفولته.

و رغم العانة، لا تزال عناته تلمع بالأمل، حيث قال: «يمكن في يوم الأيام أرجع للدراسة، حتى لو بعد سنين، بس هل، لازم أشتغل لعيشه».

«يوسف محمد» طفل يتحمل مسؤوليات تفوق عمره، لكن وجده نفسه مجبراً عليها، في ظل غياب الدعم الكافي للأسرة، حاله حال

جميع الأطفال غزل البنات، كي يعودوا لمنازلهم، ياكروا وتجنباً حرارة الصيف، يقف الطفل «علي شحادة» بعمر خمس سنوات، وفتاة أخرى من مدينة حلب، كفرن البنات التي يذوب عند الحر والهيبوب، وعند النظر إليهم وسماع القاسي، الوجوه تم، والأذن، تناقضهم تستذكر باعثة الكربت.

التي أحرقت أغواها لنرى صوراً جميلة في المقابل، فهم يذبحون في «موهم أنا، بس إخوتي لازم يكملاوا تعليمهم، ما بيدي يعيشوا نفس الشيء اللي عم عيش»، «الشعل سعْب كثير كل بيته حلة، فيما يعيش مع عائلته في منزل متواضع، ويعتمدون بشكل شبه كامل على ما يوفره هذا الطفل الذي لم يعرف طفولته.

و رغم العانة، لا تزال عناته تلمع بالأمل، حيث قال: «يمكن في يوم الأيام أرجع للدراسة، حتى لو بعد سنين، بس هل، لازم أشتغل لعيشه».

«يوسف محمد» طفل يتحمل مسؤوليات تفوق عمره، لكن وجده نفسه مجبراً عليها، في ظل غياب الدعم الكافي للأسرة، حاله حال

جولة جديدة من دوري الدرجة الأولى

في الإقليم بعد انتهاء عطلة عيد «الأضحى»

رونائي، قامشلو. ستقام جولة جديدة ضمن منافسات دوري الدرجة الأولى للرجال للأندية في إقليم شمال وشرق سوريا على مدار يومين، وذلك على ملعب الرقة والطيبة والحسكة ودير الزور.



- ١- الشمال ١ نقاط +
- ٢- الآسيشين ٤ نقاط +
- ٣- سردم ٣ نقاط +
- ٤- الصحة ٣ نقاط +
- ٥- كوباني ٣ نقاط +
- ٦- التربية ٣ نقاط +
- ٧- برخان ١ نقطة +
- ٨- عمل الفرات ١ نقطة +
- ٩- سري كابنه ١ نقطة +
- ١٠- الجزيرة أبو حربوب ١ نقطة +
- ١١- العربي ١ نقطة +

وكان من المفترض أن تلعب المولدة الثالثة يوم الجمعة الماضية، ولكن بسبب تزامن موعد مباريات المولدة مع عيد «الأضحى»، المبارك تقرر أن تلعب حزيران الجاري، بينما سيستريح يوم الجمعة والسبت ١٣ و١٤ شهر يونيو، وفق الجدول التالي:

وستقام أربعة مباريات يوم الجمعة ١٣ يونيو، وفق الجدول التالي:

السابقة الأولى: الشمال - ملعب الطيبة،

السابقة الثانية: الشمال - ملعب الرقة،

السابقة الثالثة: الشمال - ملعب الحسكة،

السابقة الرابعة: الشمال - ملعب دير الزور.

كما أن ترتيب الأندية حتى الآن هو على الشكل التالي:

النقطة الأولى: كوباني - الملعب

النقطة الثانية: سردم - ملعب الرقة.

النقطة الثالثة: الآسيشين - ملعب الحسكة.

النقطة الرابعة: الجزيرة أبو حربوب - ملعب

النقطة الخامسة: برخان - ملعب المجلس

النقطة السادسة: التربية - ملعب الطيبة.

النقطة السابعة: كوباني - الملعب

النقطة الثامنة: سردم - ملعب الرقة.

النقطة التاسعة: الآسيشين - ملعب الحسكة.

النقطة العاشرة: الجزيرة أبو حربوب - ملعب

النقطة الحادية عشر: سردم - ملعب الرقة.

النقطة الخامسة عشر: التربية - ملعب

النقطة السادسة عشر: الآسيشين - ملعب

النقطة السابعة عشر: برخان - ملعب

النقطة الثامنة عشر: سردم - ملعب

النقطة العاشرة عشر: كوباني - الملعب.

النقطة العاشرة عشر: الجزيرة أبو حربوب - ملعب

النقطة العاشرة عشر: الآسيشين - ملعب

النقطة العاشرة عشر: التربية - ملعب

النقطة العاشرة عشر: سردم - ملعب

النقطة العاشرة عشر: الآسيشين - ملعب

النقطة العاشرة عشر: التربية - ملعب

النقطة العاشرة عشر: سردم - ملعب

النقطة العاشرة عشر: الآسيشين - ملعب

النقطة العاشرة عشر: التربية - ملعب

النقطة العاشرة عشر: سردم - ملعب

النقطة العاشرة عشر: الآسيشين - ملعب

النقطة العاشرة عشر: التربية - ملعب

النقطة العاشرة عشر: سردم - ملعب

النقطة العاشرة عشر: الآسيشين - ملعب

النقطة العاشرة عشر: التربية - ملعب

النقطة العاشرة عشر: سردم - ملعب

النقطة العاشرة عشر: الآسيشين - ملعب

النقطة العاشرة عشر: التربية - ملعب

النقطة العاشرة عشر: سردم - ملعب

النقطة العاشرة عشر: الآسيشين - ملعب

النقطة العاشرة عشر: التربية - ملعب

النقطة العاشرة عشر: سردم - ملعب

النقطة العاشرة عشر: الآسيشين - ملعب

النقطة العاشرة عشر: التربية - ملعب

النقطة العاشرة عشر: سردم - ملعب

النقطة العاشرة عشر: الآسيشين - ملعب

النقطة العاشرة عشر: التربية - ملعب

النقطة العاشرة عشر: سردم - ملعب

النقطة العاشرة عشر: الآسيشين - ملعب

النقطة العاشرة عشر: التربية - ملعب

النقطة العاشرة عشر: سردم - ملعب

النقطة العاشرة عشر: الآسيشين - ملعب

النقطة العاشرة عشر: التربية - ملعب

النقطة العاشرة عشر: سردم - ملعب

النقطة العاشرة عشر: الآسيشين - ملعب

النقطة العاشرة عشر: التربية - ملعب

النقطة العاشرة عشر: سردم - ملعب

النقطة العاشرة عشر: الآسيشين - ملعب

النقطة العاشرة عشر: التربية - ملعب

النقطة العاشرة عشر: سردم - ملعب

النقطة العاشرة عشر: الآسيشين - ملعب

النقطة العاشرة عشر: التربية - ملعب

النقطة العاشرة عشر: سردم - ملعب

النقطة العاشرة عشر: الآسيشين - ملعب

النقطة العاشرة عشر: التربية - ملعب

النقطة العاشرة عشر: سردم - ملعب

النقطة العاشرة عشر: الآسيشين - ملعب

النقطة العاشرة عشر: التربية - ملعب

النقطة العاشرة عشر: سردم - ملعب

انطلاق موسم حصاد القمح في مقاطعة الطبة وسط تراجع الإنتاج وتحديات متعددة

الطبقة، عبد العميد بدر - انطلاقت عملية حصاد محصول القمح في مناطق الطبة مؤخراً وذلك في ظل واقع زراعي صعب يشهد تراجعاً حاداً في الإنتاج مع القيام بإجراءات جمة لفحص جودة المحصول وضمان مطابقتها للمواصفات المطلوبة.



التأثيرات المستقبلية

يشير الخبراء إلى أن استمرار هذه الظروف قد يؤدي إلى تضاؤل المساحات المزروعة في الموسم القليلة، مما يحتمل تفاقم أزمة الأمون الفدائي على في ظل واستمراره عملية التحرن بالشكل الأمثل. محمد الحمد ألمّ أن اللول تطلب تدخلات فورية من الجهات المختصة ل توفير العمالة، وتوجيه أسعاف الدعم الزراعي، إضافة إلى إيقاف الوسيع وتقديم الدعم الفني للمزارعين لمواجهة الأعراض الخطيرة، ولفت إلى: «القطاع الزراعي هو ركيزة أساسية للاقتصاد المحلي وأنه المدخل الذي لا يمكن خصم المزيد من التراجع لذلك نطالب بدعم متواصل ومنظم، ضمن استمراره الزراعة وجودة المحصول».

الإدارة الذاتية تلمنين الخوزن الاستراتيجي للموسم الحالي، تأثر هذه الكمية في ظل إجراءات فحص دقيقة لضمان جودة المحصول واستمراره عملية التحرن بالشكل الأمثل.



إعلان تسعيرة شراء القمح

وهي يوم الأربعاء الصادف ١١ حزيران الجاري، أعلنت المراكز الإعلامية للأرصاد التابع للإدارة الذاتية لنعمان الشاعر القمح المبكر وشقي وسورا، تعيير شراء القمح المبكر لموسم عام ٢٠٢٥، حيث تم تحديد سعر شراء القمح بـ١٤ سنتاً أمريكيًا بالكيلوغرام الواحد.



هamed al-hamed
اليو عاصي

محمد الحمد
اليو عاصي

استلام ٣٠٠٨ طن من القمح

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود

واسطة المقاييس التي تبلغ سعتها

١٠٠ ألف طن من القمح في صوامع

اليو عاصي حتى الآن، وذلك ضمن جهود