

## جريدة أسبوعية تصدر من العاصمة دمشق

سياسية - ثقافية - توعوية - منوعة



السنة الثانية



## الإعلان عن تشكيل القيادة العسكرية الموحدة للغوطة الشرقية

وانتصرت  
غزة

3

مزيد من التفاصيل &gt;&gt;



9 ماذا لو رحل الأسد فجأة؟! | مقالات

7 عاصمة الثورة تتعرض لقصف سينمائي!!

6 التوقف عن التحذير | الصحة





## الإعلان عن تشكيل القيادة العسكرية الموحدة للغوطة الشرقية



أعلنت خمسة تشكيلات عسكرية في الغوطة الشرقية عن اتحادها تحت مسمى "القيادة العسكرية الموحدة للغوطة الشرقية" وهذه التشكيلات هي :

١- جيش الإسلام

٢- الإتحاد الإسلامي لأجناد الشام

٣- فيلق الرحمن

٤- ألوية الحبيب المصطفى

٥- حركة أحرار الشام الإسلامية

وحددت أهداف القيادة الموحدة في النقاط التالية :

أولاً : توحيد الجهود العسكرية لإسقاط النظام المجرم بكافة رموزه وأشكاله.

ثانياً : فك الحصار عن أهلنا في الغوطة الشرقية.

ثالثاً : ضمان استقلالية القضاء ودعم المجلس القضائي للغوطة الشرقية بكل ما يلزم لبسط العدل ورفع الظلم.

رابعاً : العمل على ضمان أمن الغوطة الشرقية ومحاسبة كل مفسد ومجرم فيها.

خامساً : إيجاد مرجعية في القضايا الاستراتيجية للغوطة الشرقية.

كما تضمن البيان مايلي :

"وإننا وإذ نعد هذه القيادة التي تآقت لها نفوس أهلنا المحاصرون فإننا ندعوا جميع الفعاليات المدنية والعسكرية لتحمل المسؤولية في إنجاح هذه القيادة ، كما لا بد من التأكيد على أن هذه القيادة ليست مشروع تقسيم أو سلخ للغوطة الشرقية المحاصرة عن واقعها السوري المحيط ، كما أنها ليست مشروع حكم ذاتي لمنطقة الغوطة وإنما هي قيادة تنطلق في الغوطة لكسر الحصار الظالم عنها ثم متابعة الطريق مع باقي المدن السورية لتحريرها من النظام المجرم وأذنبه وكافة العملاء والغلاة والخونة والله غالب على أمره ولكن أكثر الناس لا يعلمون" .

## حي جوبر الدمشقي في عين العاصفة

وتسمع اصوات الانفجارات الناتجة عن القصف في كل انحاء العاصمة. وترتفع غيمة من الدخان الأسود من الحي. ونفذت طائرات النظام ١٨ غارة الخميس على جوبر، بينما بلغ عدد الغارات التي استهدفتها أمس فقط ١٥ غارة .



يتعرض حي جوبر في شرقي دمشق لقصف جوي ومدفعي وصاروخي عنيف من قوات النظام في اطار عملية عسكرية متواصلة .. وقال مصدر أمني سوري لوكالة فرانس برس الجمعة «منذ البارحة، هناك عملية عسكرية في حي جوبر في اطار محاربة الارهاب والقضاء على البؤر الإرهابية» !!

ويسيطر المجاهدون على الحي منذ أكثر من سنة، ويعتبر استراتيجياً لأنه يؤدي الى ساحة العباسيين التي تقود الى وسط العاصمة، بينما يتصل من الناحية الأخرى بمنطقة الغوطة الشرقية في ريف دمشق التي تشكل معقلاً بارزاً للمجاهدين .

ووصف مدير المرصد السوري رامي عبد الرحمن من جهته العملية بأنها «الأعنف» منذ سيطرة مقاتلي المعارضة على الحي، وتستخدم فيها الطائرات والصواريخ والمدفعية .

وأشار الى ان حزب الله «يشترك في العمليات الى جانب قوات النظام»، وان «صواريخ ارض - ارض المستخدمة إيرانية من ترسانة الحزب اللبناني» وأوضح أن العملية «تهدف الى السيطرة على الحي والتقدم نحو الغوطة وابعاد المقاتلين عن دمشق».

وتحدث بعض سكان المناطق المحيطة بالحي لفرانس برس عن «قصف عنيف و وضع مشتعل».

وأشار بعضهم الى تحطم زجاج الأبنية الساكنين فيها.

## 43 عنصر من قوّات الأمم المتحدة أسرى بيد جبهة النصرة

أكدت الأمم المتحدة ان مجموعات مسلحة، بعضها مرتبط بتنظيم القاعدة، تحتجز منذ فجر الخميس ٤٣ من عناصر قوات حفظ السلام الدولية رهائن في الجانب السوري من مرتفعات الجولان، كما تحاصر ٨١ آخرين.

وقالت المنظمة أن ٤٣ عنصراً هم من فيجي أُجبروا على تسليم اسلحتهم واخذوا رهائن بالقرب من معبر القنيطرة، كما ان ٨١ عسكرياً فيليبينياً رفضوا تسليم اسلحتهم، بحسب وزارة الدفاع الفلبينية.

وقال البيان ان «هذا أسفر عن ازمة لا تزال قائمة حالياً في حين يحاول مسؤولو الأمم المتحدة تسوية الموقف سلمياً». واثقتم مسلحون سوريون من بينهم مقاتلون من جبهة النصرة المرتبطة بتنظيم القاعدة المعبر عند القنيطرة الاربعاء ما أدى الى تبادل لإطلاق النار.

وأدان مجلس الأمن الدولي «بشدة» احتجاز عناصر قوات حفظ السلام الـ ٤٣ «ومحاصرة مواقع» يحرسها ٨١ عنصر آخر من قوات حفظ السلام من قبل «جماعات وعناصر من جماعات مسلحة غير حكومية».

وطالب المجلس «بالإفراج الفوري وغير المشروط عن جميع عناصر قوات حفظ الامن المحتجزين» ودعا الدول التي تحظى بنفوذ لدى تلك الجماعات المسلحة الى المساعدة في الإفراج عنهم.



## واشنطن تسعى لتكوين حلف إقليمي لمواجهة تنظيم الدولة الإسلامية



جنود النظام السوري أسرى لدى تنظيم الدولة الإسلامية - مطار الطيبة العسكري - الرقة

قالت المتحدثة باسم الخارجية الأمريكية، جنيفر بساكي، إن بلادها تسعى إلى تكوين حلف إقليمي، يعمل على محاربة تنظيم الدولة الإسلامية، المعروف إعلامياً بـ"داعش".

وأضافت بساكي يوم الأربعاء، في موجزها الصحفي بواشنطن " (الدولة الإسلامية) قلق ينتاب العديد من الدول في المنطقة، متمثل في خطر لا يواجه العراق فحسب بل المنطقة بأسرها، لذا فقد شهدنا ووجدنا بأن العديد من البلدان اشتركت وأعربت عن اهتمامها بالمشاركة في جهد إقليمي لمعالجة هذا الصراع".

وأشارت المتحدثة باسم الخارجية الأمريكية إلى قيام بلادها بخطوات تهدف إلى "تجفيف مصادر داعش لتجنيد المقاتلين الأجانب"، منها تعيين السفير "روبرت برادكي" في مارس/ آذار الماضي، مستشاراً في قضية معونة شركاء الولايات المتحدة في قضية المقاتلين الأجانب في سوريا.

## إسرائيل تقبل بشروط المقاومة الفلسطينية

وقالت الحركتان في بيان صحفي مشترك مساء الثلاثاء، «إحساساً منا بالمسؤولية الوطنية والأخلاقية واعتزازاً بدور مصر الداعم للقضية الفلسطينية فإننا نشكر مصر لرعايتها المفاوضات غير المباشرة للوصول لوقف العدوان على شعبنا الذي أفضى إلى وقف إطلاق النار وفقاً لتفاهات القاهرة عام ٢٠١٢، وإنهاء الحصار وفتح المعابر وإعادة إعمار غزة».

واحتفل آلاف الفلسطينيين في قطاع غزة باتفاق وقف إطلاق النار مع إسرائيل، وصدحت تكبيرات المساجد واطلقت العيارات النارية في الهواء فرحاً، مع بدء دخول الاتفاق حيز التنفيذ.

وعلت التكبيرات في جميع مساجد قطاع غزة، بينما اطلق مسلحون من بينهم عناصر لكتائب عز الدين القسام الجناح المسلح لحماس النار في الهواء في مدن قطاع غزة. وخرج آلاف الفلسطينيين في شوارع القطاع في مسيرات عفوية احتفالاً بالاتفاق وهم يحملون الاعلام الفلسطينية ورايات حماس الخضراء.

وردد الناس هتافات «تحيا كتائب القسام، تحيا المقاومة» بدورها اكدت حماس هذا الاتفاق معتبرة انه «انتصار للمقاومة». وقال سامي ابو زهري المتحدث باسم الحركة في مؤتمر صحفي عقده في مستشفى الشفاء في غزة «استطعنا ان ننجز ما عجزت عنه جيوش العرب مجتمعة، اليوم نهنت شعبنا الفلسطيني بهذا الانتصار الكبير، ونهنت امتنا العربية بهذا الانتصار».

وتابع متوجها لسكان غزة «قلنا لهم لن تعودوا الا بقرار من حماس وليس بقرار من نتنياهو، والان نقول لكم بعد دخول التهدئة حيز التنفيذ بإمكانكم العودة الى بيوتكم بقرار من حماس».

وشارك قادة بارزون في حركتي حماس والجهاد الإسلامي الليلة الماضية في الاحتفال وسط مدينة غزة للمرة الاولى منذ بدء العملية العسكرية الإسرائيلية قبل خمسين يوماً، بعد ساعات على بدء العمل بوقف إطلاق النار.

في تمام الساعة السابعة بتوقيت القدس المحتلة وبعد حوالي الشهرين من العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة، صمدت المدافع، وسرى مفعول هدنة غير مرهونة بمهلة زمنية، تم التوصل اليها عبر الوسيط المصري بين اسرائيل والوفد الفلسطيني الموحد. اعلن ذلك الرئيس الفلسطيني محمود عباس مساء أمس في كلمة متلفزة عبر تلفزيون فلسطين. وبلغت حصيلة العدوان حتى الدقائق الأخيرة التي سبقت الهدنة، ٢١٢٧ شهيد و ١١١٠ جرحى منهم عشرات العائلات التي ابيدت عن بكرة أبيها، وتدمير عشرات آلاف المنازل والمدارس والمساجد، مقابل حوالي ٧٢ اسرالياً من بينهم ٦٧ جندياً وخمسة مدنيين قتل ادهم قبيل إعلان الهدنة بقليل ومئات الجرحى.

ويستند الاتفاق الجديد الذي يضمن وقفاً دائماً للعدوان الإسرائيلي إلى اتفاق ٢٠١٢، ويسمح بفتح المعابر بما في ذلك معبر رفح تحت مسؤولية رجال امن السلطة الفلسطينية وإلغاء المنطقة العازلة وتوسيع منطقة الصيد البحري وإدخال مواد البناء، ويشمل تعهداً اسرالياً بوقف ملاحقة واغتيال المقاومين وقادة الفصائل، على ان يستكمل باقي الملفات في غضون شهر من توقيع الاتفاق.

وفور الاعلان عن الاتفاق وبدء سريان الهدنة، عمت مظاهر الابتهاج مدن ومخيمات القطاع والقدس المحتلة ومدن الضفة الغربية والمخيمات الفلسطينية في لبنان. وخرج الناس الى الشوارع وبدأ ما تبقى من مساجد غزة بالتكبير والتهليل، بينما اطلقت النيران ابتهاجاً واحتفالاً بالنصر وتحقيق المطالب الفلسطينية. وقالت حركة حماس لسكان مستوطنات غلاف غزة «الآن بإمكانكم العودة الى منازلكم بقرار من حماس».

وأعربت حركة حماس والجهاد الإسلامي الفلسطينييتين عن شكرهما لمصر لرعايتها للمفاوضات غير المباشرة مع إسرائيل.



وقال الزهار أحد قادة حماس «سنبني الميناء والمطار، ومن يعتدي على مينائنا سنعتدي على مينائه ومن يعتدي على مطارنا سنعتدي مرة اخرى على مطار» في اشارة الى الهجمات الصاروخية لكتائب القسام الجناح العسكري لحماس التي كانت تستهدف مطار بن غوريون في تل ابيب .. وتعهد الزهار بمواصلة «التسليح وتطوير قدراتنا وبرنامج المقاومة ووجدتنا» مضيفاً :

«المستقبل لنا لا لإحتلال».

وتابع «امامنا هدفان: الاول نريد ان نبني كل بيت (دمره الجيش الاسرائيلي في الحرب)، والثانية عندما قلنا نغزوهم ولا يغزونا كانت المقاومة صادقة».

# هدنة أم مصالحة ؟

■ سامي الدريد

يستطيع كل من تعرض للجوع أو للموت جوعاً أن يقنعنا بفائدة الهدنة مع النظام القاتل الذي أهلك الحرث والنسل ودمر البلاد والعباد بشرط إدخال الطعام والغذاء للمنطقة الجنوبية من دمشق المحاصرة منذ حوالي العام والنصف . لكن لا يستطيع أحد أبداً أن يقنعنا أن هذه الهدنة تصح في حي دون آخر أو بمعنى أدق كل حي على حدى في المنطقة ذاتها التي تتعرض لذات الآلام والأوجاع والحصار بكل أحيائها كما حدث في المنطقة الجنوبية بداية في يلبا وببيلا وبيت وسحم منذ فتح باب مناقشة هذا الأمر والآن في القدم متمثلاً بالعسالي والمادنية ذلك لأنه معلوم لدى الجميع أن عقد هذه الهدنة - التي تهدف لفك الحصار وإدخال المواد الغذائية - بشكل منفرد سيؤدي بالطبع لإدخال كميات من الغذاء تكفي لذلك الحي فقط في أحسن حال دوننا عن باقي الأحياء المجاورة المشتركة معه بالمصير والألم والجوع مما سيؤدي بطبيعة الحال وكما حدث فعلاً لنشوء مصطلحات جديدة مثل أهل البلد وظهور الشعور بالتمييز مما أدى لحدوث شرخ كبير بين أهالي الأحياء أثر على نهج الثورة وأفكارها ومفهوم الناس لها وقبولهم لها . هذا من الناحية الأخلاقية والإنسانية أما من الناحية الشرعية فلا يجوز مطلقاً عقد هدنة في حي دون آخر في ذات المنطقة التي تتعرض لذات المصير والآلام إذ لا يجوز مطلقاً أن تهادن العدو وجيرانك بجانبك من المسلمين يتعرضون لكل أنواع الأذى من قصف وقتل وتجويع . بل ينبغي أن يكون هناك اتفاق بين كل المكونات في المنطقة برمتها وفي جميع الأحياء للدخول بالهدنة وتشكيل لجنة واحدة تتفاوض النظام .

أما إذا تجاوزنا كلمة الهدنة - التي تعني وقف إطلاق النار بين الطرفين وذلك لقاء عدة شروط يريد كل طرف يتفاوضون عليها - لكلمة المصالحة - والتي تعني عودة المياه لمجاريها والتوبة عن الثورة والقبول بالنظام الأسدي القاتل المجرم - فهي تعتبر بحق خروجاً تاماً عن نهج الثورة المتمثل بإحقاق الحق و رفع الظلم وإنهاء نظام الأسد المجرم الذي جر على سورية ومازال الكثير من الولايات التي عاينناها ومازلنا حتى الآن منذ قدومهم للحكم منذ ٥ عاماً وهذا أمر غاية في الخطورة .

منذ بدء الثورة وحتى الآن تلقيت خبر مقتل أكثر من ثلاثين انساناً من أعز الناس على قلبي ولم أكن أشعر بكثير ألم عندما كنت أتلقى الخبر وكنت أقرع نفسي وأزجرها لإحساسي ببرودة مشاعري أمام الموت , لكنني بكيت بشدة عندما رأيت تهافت الناس على سيارات الطعام عندما دخلت حيّنا حي العسالي فقد أحسست بأن دماءهم ذهبته هدرًا وكذلك أحسست بضيق الحلم الذي عشته لثلاث سنوات ونصف وتحملت في سبيله الكثير من المشاق مع عائلتي وأنا لا ألومهم طبعاً لكنني تذكرت أن ما مات عليه أعزائي لم يكن خبزاً أو أرزاً بل كان كرامة وحرية وبكيت أكثر عندما رأيت الجوعى من المناطق الأخرى تتهافت أيضاً لتحصل على أي نصيب منها أمام مبنى المجلس المحلي عند توزيع المواد الغذائية .



## النظام يرفع كفالة السفر إلى 300 دولار أمريكي !!



ذكرت وسيلة إعلامية سورية، نقلاً عما وصفته بـ "مصدر مطلع" بإحدى شعب التجنيد في دمشق أنه تم رفع كفالة السفر التي يحصل عليها الفرد للحصول على جواز السفر إلى ٣٠٠ دولار أمريكي. ما سبق يعني أن النظام رفع تكلفة استصدار "كفالة السفر" ٣٠ ضعفاً تقريباً، بناءً على الأسعار الجارية للدولار في السوق السوداء السورية. وحسب موقع "الاقتصادي - سورية"، فإن المبلغ المطلوب يُدفع في المصرف العقاري، إما بالدولار أو ما يقابله بالليرة السورية وفقاً لنشرة أسعار الصرف الصادرة عن مصرف سورية المركزي. وكان المبلغ الذي يدفع لقاء الحصول على الورقة من شعبة التجنيد هو ثمن الطلب ١١٠ ليرات للذي أنهى الخدمة الإلزامية، و٢٠٠٠ ليرة (١١ دولار تقريباً) للذين لم يؤديوا بعد خدمة العلم، بحسب ما جاء في تقرير "الاقتصادي".

وكان بشار الأسد أصدر مؤخراً المرسوم رقم ٣٣ للعام ٢٠١٤ القاضي بتعديل بعض المواد من المرسوم التشريعي رقم ٣٠ للعام ٢٠٠٧، وتعديلاته المتضمن قانون خدمة العلم. ويقضي المرسوم الجديد بتخفيض البدل النقدي للمكلف خارج سورية ليصبح ٨ آلاف دولار بدلاً من ١٥ ألف دولار، وتخفيض مدة إقامته خارج سورية المقررة لتصبح ٤ أعوام بدلاً من ٥ أعوام.

## المصرف المركزي يرفض استبدال الأوراق النقدية المشوهة



أكد "مصرف سورية المركزي"، أنه سيتم رفض استبدال الأوراق النقدية من كافة الفئات المشوهة عمداً ومصادرتها بسبب التشويه المتعمد، حرصاً على المظهر الحضاري والثقافي والاقتصادي لسورية. ونقلت وكالة الأنباء الرسمية "سانا" عن المصرف في بيان له، "أن التشويه المتعمد يكون في حال احتواء الورقة النقدية على كتابة ورسوم وأختام وثقوب، وتشويه بأداة حادة وحرق مقصود أو إذا كان التشويه ناتجاً عن استهتار ولا مبالاة في حفظ واستخدام الأوراق النقدية".

وكان المصرف طرح في منتصف آب الماضي، للتداول ورقة نقدية جديدة من فئة ٥٠٠ ليرة سورية، ضمن إطار الإصدار الجديد الذي بدأ به منذ منتصف ٢٠١٠، حيث تم طرح أوراق نقدية من فئات ٥٠ و١٠٠ و٢٠٠ ليرة، وذلك بهدف تحسين ميزات الفئات النقدية المطروحة للتداول بما يعكس المظهر الحضاري والتاريخي لسورية، ويحافظ على سلامة الأوراق النقدية أثناء التداول وحمايتها من التعرض للتلف.



# التوقف عن التدخين

د. مازن اللجمي | دمشق - سوريا

التبغ نبات أصله من القارة الأمريكية، كان يستعمله السكان الأصليون للتدخين و المصغ كعلاج منشط و ذو فوائد سحرية، و قد استورده المستكشفون الأوائل معهم إلى العالم القديم، في القرن السادس عشر، لينتشر استعماله في القارة الأوروبية في القرن السابع عشر، ثم يتأصل في أنحاء العالم كافة، خاصة و أن هذه النبتة تتمكن من النمو في ظروف مناخية متعددة و كثيرة، في أغلب بلدان العالم.

تنتشر عادة التدخين اليوم في أقصاع العالم كافة، و تأخذ أشكالاً عديدة: السكاثر - السيكار - النرجيلة - الشيشة - الغليون - مضغ الأوراق. و تساهم الشركات التجارية في نشر هذه العادة لأسباب مادية، حتى أن الشركات الكبرى أخذت اليوم تتوجه في دعاياتها إلى جمهور المستهلكين المراهقين و حتى الأطفال في بعض الأحيان، مما يسبب تزايد إنتشار هذه العادة في أعمار مبكرة، حيث تزداد خطورتها. و تشير الإحصاءات في الدول المتقدمة، إلى أن ٧٠٪ من المدخنين يبدأون قبل سن ١٨. إن البالغ الذي يدخن يقوم بتخريب أنسجة جسمه المكونة سابقاً، أما المراهق و الطفل، فإنهم يدخلون السموم الناتجة عن التدخين في تكوين أنسجتهم التي لا تزال طور النمو، متسببين لأنفسهم بأخطر الأمراض في أعمار مبكرة جداً.

المواد التي تدخل في تركيب السكاثر :

النيكوتين : هو المادة الأساسية في تركيب التبغ، و له تأثير منشط و مهيج، و هو الذي يؤدي إلى الإدمان. و هو مادة شديدة السمية، تدخل في تركيب عدد كبير من المضادات الحشرية.

تحتوي السكاثر على كمية صغيرة نسبياً من هذه المادة السامة، كما أن قسماً منها يتحرب نتيجة حرارة الاحتراق، لكن المتبقي كاف لإحداث الإدمان و الأضرار الصحية الأخرى.

يختلف مفعول النيكوتين في الجسم حسب الكميات المأخوذة، فالكميات الصغيرة لها تأثير منشط و ممرض لإفراز الأدرينالين، الذي يزيد من عدد ضربات القلب و يمكن أن يجعلها غير منتظمة، و يزيد من ضغط الدم و يقلل الشهية للطعام. أما الكميات الكبيرة، فيمكن أن تكون قاتلة ( بعض أنواع التسمم بالمعادن المضادة للحشرات). و المدخنون يتناولون عادة كميات صغيرة إلى متوسطة، لكن تأثيرها تراكمي في الجسم.

يؤدي النيكوتين إلى الإدمان، و تظهر أعراض السحب (التوقف عن تناول المادة المسببة للإدمان) خلال ساعات قصيرة، مما يجعل الشخص المدمن يشعر بالإرتياح لتناوله الجرعة التالية.

المواد الألكيلية (Alkaloids) : و هي مجموعة من المواد العالية السمية للأنسجة الحية، توجد في النباتات السامة للدفاع عن الذات (مثل الفطور السامة)، يوجد منها في أوراق التبغ البيريدين (Pyridine).

الواد المنكهة : التي يضيفها المصنعون لإعطاء نكهات مختلفة لمنتجاتهم

المواد العطرية التي تعطي رائحة التبغ الأساسية إضافة إلى عطور أخرى  
المواد الناتجة عن الإحتراق : منها غاز أول أكسيد الكربون الشديد السمية، و القطران، و حبيبات الرماد .

مضار التدخين :

يعد التدخين السبب الأول للأمراض المميتة في العالم، حيث يساعد على حدوث كمية كبيرة جداً من الأمراض الخطيرة، نذكر منها :

سرطان الرئة : حيث تكون نسبة الوفيات الناتجة عنه لدى المدخنين أكثر ب ٢٣ مرة عنها لدى غير المدخنين،

سرطان الفم - سرطان الحنجرة - سرطان المري - سرطان المرارة - سرطان البنكرياس  
سرطان الكلية و البروستات .

يزيد نسبة الوفيات بالتهاب القصبات و انتفاخ الرئة خمسة أضعاف .

يضاعف نسبة الإصابة و الوفيات بأمراض القلب

يزيد نسبة الحوادث الوعائية الدماغية (الشلل) بمقدار ٥٠٪

يؤدي إلى تضيق الشرايين المحيطية الذي قد يتطور إلى بتر الأطراف

يزيد نسبة الولادات المبكرة و الأطفال قليلي الوزن لدى الأمهات المدخنات، كما يؤدي لأن يكون أطفال تلك الأمهات، أقل ذكاءً من المتوقع. كما يكون هؤلاء الأطفال أكثر عرضة

للموت المفاجئ أثناء فترة الرضاعة.

تدل كافة الدراسات الحديثة، على أن هذه الأضرار لا تختلف باختلاف طريقة التدخين، و هي متماثلة بالنسبة للسيكارة و الغليون (البابب) و النرجيلة.

الإدمان : هو اعتياد الجسم على مادة غريبة، بحيث أنه يصبح بحاجة لها بشكل مستمر للحفاظ على توازن معين، و التوقف عن تناول هذه المادة، يؤدي إلى متلازمة السحب.

يؤدي النيكوتين إلى نوعين من الإدمان:

إدمان كيميائي : أي أن الجسم يحتاج إلى هذه المادة الكيميائية، و ذلك نتيجة تأثيرها على مستقبلات السيروتونين في الخلايا الدماغية

إدمان نفسي : أي الإدمان على حركات معينة و وضعيات معينة يتخذها الشخص أثناء التدخين (مثلاً : حركات اليدين، شرب القهوة المرافق للتدخين، طريقة التكلم، الإحساس

بالثقة ... إلخ) .. و يعد النيكوتين من أشد المواد إدماناً للإدمان، إذ أن ٨٠٪ من اللذين يتوقفون عن التدخين، يعودون إليه يوماً ما.

أما أعراض السحب (الحاجة الملحة للتدخين) فتظهر بعد بضع ساعات من الانقطاع، مما يفسر حاجة المدخنين للسيكارة الصباحية أكثر من أي شيء آخر.

ويقوم الطبيب المشرف على برنامج التوقف عن التدخين، عادة، بطرح مجموعة من الأسئلة على المريض (استجواب مبرمج من قبل جمعيات الإدمان)، مما يساعده على تحديد نسبة الإدمان الكيميائي والنفسى للمريض، وبالتالي تحديد تفاصيل البرنامج الواجب اتباعه.

التوقف عن التدخين : تشير الدراسات إلى أن خطر الوفيات بالأمراض الناتجة عن التدخين، يتراجع بمرور السنوات بعد التوقف عن التدخين. و ينخفض هذا الخطر بنسبة ٥٠٪ لدى الأشخاص الذين يتوقفون قبل عمر ٥٠ سنة.

غير أن التوقف عن التدخين ليس بالأمر السهل، فكما ذكرنا سابقاً، تعد مادة النيكوتين من أقوى المواد تسبباً للإدمان. بالتالي، فإن المريض يحتاج غالباً إلى مساعدة طبيب متخصص، يقوم بإجراء الفحوصات الطبية اللازمة، و تحديد نوع و نسبة الإدمان، و وضع البرنامج الملئم لكل مريض.

يحتوي برنامج التوقف عن التدخين على مجموعة من الخطوط العامة و الأساسية التي يجب إتباعها، و هي:

١- على المريض أن يتخذ قرار التوقف بشكل كلي و جذري .

٢- يتم تحديد تاريخ معين للتوقف عن التدخين، حيث يكون التوقف كاملاً و مفاجئاً، و ليس بشكل تدريجي .

٣- يقوم الطبيب بإعطاء أدوية خاصة تساعد المريض على التوقف، هذه الأدوية هي من مجموعة مضادات الإكتئاب التي تؤثر على مستقبلات السيروتونين في الدماغ، و بالتالي تساعد على التقليل من أعراض متلازمة السحب. أهم هذه الأدوية هو Bupropion (Zyban)، الذي يعطى بجرعة ١٥٠ مغ يومياً في الأيام الثلاث الأولى، ثم ٣٠٠ مغ يومياً بعد ذلك. يتم البدء بالعلاج قبل التوقف عن التدخين بأسبوعين، و يستمر العلاج لمدة ٣ أشهر على الأقل.

٤- يقوم الطبيب بإعطاء معوضات النيكوتين (أي نيكوتين عن طريق أخرى غير التدخين) بجرعات متناقصة تدريجياً، و ذلك لتخفيف أعراض السحب. توجد هذه المعوضات بأشكال مختلفة، منها اللصاقات الجلدية (و هي أفضلها)، و العلكة، و البخاخ الأنفي ... مع ملاحظة أن الإكثار منها يمكن أن يخلق إدماناً عليها، لذلك يجب استعمالها بشكل متناقص.

٥- الدعم النفسي: الهدف منه مساعدة المريض في التخلص من الإدمان النفسي .

٦- ممارسة الرياضة: و هي أمر أساسي للتخفيف من تأثير السحب، لأن الرياضة تساعد على تقوية الجهاز العصبي المبهمي، الذي يعاكس تأثيرات الأدرينالين (الذي يزيد النيكوتين من إفرازه). وهنا، لا بد لنا أن نكرر أن التوقف عن التدخين ليس بالأمر السهل، لكنه ليس مستحيلاً، و هو قرار لا بد من إتخاذهُ نظراً للتأثيرات السلبية الصحية و الاجتماعية و النفسية الناتجة عن هذه العادة السيئة.



# عاصمة الثورة تتعرض لقصف سينمائي !!

السينما الخاضعة لسيطرة وإشراف نظام الأسد، إلا أن ثمة من يشير إلى أن المنتج الفعلي لهذا العمل السينمائي الذي يكلف الملايين من الليرات هو ابن خال بشار الأسد وشريكه الرئيسي في نهب أموال الشعب السوري - بدليل تأكيد الجهة المشرفة على الفيلم وجود شريك لمؤسسة السينما في إنتاج الفيلم سيعلن عنها لاحقاً والتي هي على ما يبدو إحدى شركات الميديا التابعة لمخلوف.

ويبدو أن إقحام اسم مؤسسة السينما في عملية إنتاج الفيلم جاء لأغراض تمويلية لا أكثر ولا أقل نظراً لكونه عملاً دعائياً لنظام الأسد ولا يقدم إلا وجهة نظره القائمة على أكاذيبه عن المؤامرة الكونية والعصابات المسلحة وغيرها..

ورافقت صفحة أخبار الحميدية اليوم التي يشرف عليها مجموعة من الشباب المسيحي الحمصي -فريق العمل في هذا الفيلم وتنشر الصفحة بين وقت وآخر لقطات عن تحركات أسرة الفيلم المذكور، ولأن أغلب مشاهد الفيلم سيتم تصويرها في حي الحميدية ذي الغالبية المسيحية.. فكان لا بد من تعليقات من أهالي الحي على صفحة "فيسبوك" تقتطف بعضاً منها ولمن لا يعرف أن أصحاب التعليقات هم من عائلات حمصية معروفة، فيقول أحدهم "عجبك؟؟؟..."

بدن يطبقو قصص عكيفن ليطمرو الحقيقة وتضيع الجريمة وال.....".

ويكتب آخر "برافو التجاره شطاره ... بس يا ريت ما يصير تحريف وينقال مين هجرنا ومين اتخلا عنا والإ رح يكون فيلم مسيء.."

وثالث يتمنى "علواه بلكي المخرج بلاقلنا نهاية بهالفيلم نقدر نرسم منها مخطط للعودة...".

فيما يعتبر رابع أن الموضوع تجارة: "حاج متاجرة بالأزمة وتوثيق للدمار.. وبين كنتوا وقت كان في حياة وما وثقتو شي... وبين كنتوا وقت هالشعب الفهمان الواعي كان عم يخطط لهلشي!.. شقد في عالم بتحب تاخذ دور بومة الخراب.."

وأخر تمنى ألا يكون الفيلم "فيو تحريف للواقع .. أو اي اساءة لاهل وشباب حمص".

في سباقه المحموم مع الزمن لطمس حقيقة ما جرى في حمص المحاصرة سابقاً وما يجري حالياً في مختلف أنحاء سوريا من قتل وتدمير وتهجير بدأت الماكينة الإعلامية لنظام الأسد، وهذه المرة من بوابة الفن السابع وابتداء من صباح ٢٦ / ٨ / ٢٠١٤ بتصوير فيلم سينمائي على أنقاض ما دمره جيشه "العربي السوري" في حمص القديمة التي تعتبر واحدة من أقدم وأعرق مدن العالم.

ويخرج هذا العمل الذي أطلق عليه اسم "مطر حمص" المخرج المبتدئ جود سعيد الذي سبق وأن منع عام ٢٠١١ من المشاركة بفيلمه بمهرجان "كان" للأفلام السينمائية في فرنسا نظراً لمواقفه المؤيدة لنظام الأسد..

وكتب قصة الفيلم الصحفية سهى مصطفى أما السيناريو فقد أعده علي وجيه وجود سعيد .. ويقول القيمون على العملية الإنتاجية للفيلم أن شريط الأحداث تراقفه مجموعة من الشخصيات تعيش أزمة حمص القديمة خلال الفترة ما بين شباط -فبراير، وأيار-مايو/٢٠١٤ حين خرج المسلحون وانتهى القتال.

يوسف وهدي يحاولان النجاة من الأوضاع في حمص القديمة وخلق الحياة وسط الموت والدمار، برققة طفلين وعدة شخصيات.

حكاية خيالية تستند لواقع الحرب، وتنطلق عبر الزمان والجغرافيا لرواية الأحداث السورية وفق مستويات متعددة، تحتفي بالأمل والحياة..

العمل الذي بدأ بتصوير مشاهدته الأولى عند ساحة حمص القديمة من تمثيل: محمد الأحمد، لمي الحكيم، حسين عباس، محسن عباس، كرم الشعرائي، مصطفى المصطفى، نسرين فندي، يامن سليمان، هلا بدير، روجينا رحمون، علي سكر، وسيم قرق، بيتر الخوري، مغيث صقر، وضيف الشرف: بشار إسماعيل.

ويستبعد مراقبون للخطاب الإعلامي الأسدي أن ينحو هذا الفيلم منحى مغايراً لما يريده نظام الأسد الذي لا يتورع عن قتل شعبه في سبيل بقائه على كرسي الرئاسة جاثماً على قلوب السوريين وأشلاء شهدائهم خاصة وأن هذا الفيلم من إنتاج المؤسسة العامة



الموضوع نقلاً عن : زمان الوصل



# ذِكْرِي مُعْتَقِل ... لـ صرخات ثائرة

وتَبَّتْ وزارةُ إعلامٍ  
فبركةً واضحةً المسند  
رُغمَ القسوةِ والآلامِ  
تعذيبُ والصورةُ تشهد  
يبقى المعتقل رمزَ سلامٍ  
والنصرُ بلقياهُ مُؤكِّد

بطلٌ في الثورةِ مقدامٌ  
ذِكْرَاهُ إلينا تتجددُ  
في السَّجِنِ تتالت أعوامٍ  
والقاضي أعطاهُ مؤبِّدٌ  
والتَّهْمَةُ دهسَ الأصنامِ  
دُمَيْتَهُمْ تُقْتَلُ في المَشْهَدِ  
في المسرحِ خُبْتُ وظلامٍ  
والمخرجُ مُرتزقُ عَرَبِدِ





# ماذا لو رحل الأسد فجأة !!!

## ● الملازم سامر زكريا

فستعاني أيضاً كثير من وحداته من التفكك والانحلال والفوضى ، لكون لا داع أساساً لوجوده بعد رحيل سبب وجوده ( هذا بالعميقة الروحية للجيش ) وليس بالواقع العسكري طبعاً .

بالتأكيد ستصبح الفوضى والقتل هي عنوان سوريا وقتها ، وبمستويات تفوق حتى الوضع الحالي ، ولهذا كان على المعارضة العلمانية التي تتصرف كالنائم بالعمس و وطني سوريا البعيدين عن صفوف السلطة ومعارضتها الأخوانية .

العمل على الأقل على مشروع تنظيمي لشكل سياسي ما ، تخفيفاً لأثار هكذا سيناريو مرعب ، بل وحتى أكثر من هذا لوجود أفق لحل حقيقي مستقبلي في حال وصلت القناعة بجميع القوى الإقليمية أن الأسد وصل لمرحلة نوري المالكي من الاهتراء و بات البحث عن بديل له أمراً ضرورياً وحاسماً .

ملاحظة .. وحتى لاتفهم الأمور بالمقلوب من البعض ، فهذا لايعني أن بقاء الأسد هو ضمانه من حدوث هكذا سيناريو لكن المقصود هو أن أنتزاع ختجر مسموم مغروس بالظهر كسلطة الأسد ، لايجب أن يتم إلا بوجود طاقم طبي وغرفة عمليات سريعة لإسعاف المريض ، لاستدراك الأوضاع ومنعها من التدهور السريع فوجود السلطة السياسية البديلة والتي يجب أن يكون جزء من تركيبها من النظام الحالي أمر حيوي و ضروري جداً .

سؤال قد يبدو تحققه مستبعداً في ظل الظروف الحالية ، ولكن المعني بالسؤال ليس رحيل الأسد باختياره فهو لن يرحل طوعاً وهذا أمر شبه محسوم .

لكن ماذا لو رحل الأسد قتلاً أو موتاً طبيعياً أو لأي سبب كان قد يصيب أي أنسان بدون خياره .

السيناريو الغريب الذي قد يفاجئ الكثيرين ، أن سوريا ستكون بالفعل أسوأ مما هو عليه فيما لو حصل ذلك الآن .

فعضبات أبناء عم الأسد ومافياته المنتشرة في كل مكان لازالت السلطة تسيطر عليها ، ستتحول إلى عضبات مسلحة للقتل والإرهاب لاتختلف في سلوكياتها عن عضبات منظمة الدولة الإسلامية في شيء بتاتاً .

وستصبح المناطق الموبوءة بهذا السرطان ويأتي على رأسها الساحل ودمشق عرضة لعمليات سطو وقتل وخطف منظم ، لكون هذه العضبات مؤلفة بالأصل من مجموعات من المجرمين والجواميس المشحونة طائفيًا والأرهابيين المعينين في مسالخ فروع المخابرات الذين سيكونون كشرور صندوق باندورا الأسطوري الذي فتح فجأة .. أما الجيش المركب ايدولوجياً على أساس شخص الأسد وحمائته وليس على أساس حماية الوطن !!



## قراءة في كتاب (تقديم طاعة على أخرى أو تركها نظراً للزمان والمكان والأحوال) لـ عبد الله العبادي

ومعجزاته فيما شرع لهذه الأمة؛ لتمسكهم بظاهر النصوص، دون العناية بالمعاني واستنباط الأحكام والمسائل المفيدة، وإدراك كنه هذا الدين ومغزاه وأسراره، والفهم الصحيح الصائب الذي لا يتعارض مع ما جاء به من حكم وأسرار، بل وقفوا على ظواهر النصوص وجمدوا عليها؛ لذلك انقرض ذلك المذهب، ولم يعد له وجود.

وعندما أرسل - سبحانه - رسوله بالهدى ودين الحق وجعله خاتم الأنبياء والمرسلين، علم - سبحانه - أن هذا الدين سيستمر إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها، فجعله صالحاً لكل زمان ومكان، لا تتعارض أحكامه ومبادئه وأسسها مع مصالح الناس وشؤون حياتهم وحاجتهم، وإن اختلفت العصور، وتجددت الحضارات، وتنوعت المتطلبات، فهو الدين الخالد، والشريعة السمحة التي لا غنى للناس عنها في كل العصور والأزمنة.

والدليل على سماحة هذا الدين ما نراه وما نلمسه من مرونة لأحكامه في كثير من المجالات، ومن تسهيل ويسر في أحكامه وواجباته؛ نظراً للزمان والمكان والأحوال، فإننا نرى الفقهاء على اختلاف مذاهبهم متفقين على اعتبار العرف الصحيح لكل زمان ومكان.

من أنفس الكتب التي قد تقرأها، والذي يدل على فقه مؤلفه وعلمه بأسرار الشريعة وحكمة هذا الدين العظيم.. ومع هذا فهو مختصر، يُورد فيه بعض المسائل التي يمكن أن تتكيف، أو تتغير، أو تتبدل، أو تُترك نظراً للزمان، والمكان، والأحوال.

ويعني بـ"الطاعة": كل فعل يفعله المسلم ابتغاء وجه الله بنية القربى والتقوى له سبحانه، حتى إن المسلم عندما يأتي شهوته بطريق الحلال فهو طاعة وعمل صالح في الإسلام! وقد أورد فيه المؤلف (٦٤) مسألة في تنظيم رائج، ودراسة سهلة، وبيان واضح، يقتنع بها المرء.

ومن هذا المسائل: ما يتعلق بالقرآن الكريم، الامتناع عن المباح خشية الوقوع في الحرام، الغيبة والنميمة للمصلحة، كثرة السؤال والتعمق في مسائل العلم، عدم مجابهة الجاهل والسفيه، الإمعة ممنوعة في الإسلام، ترك تغيير المنكر إذا ترتب عليه مفسدة أشد، منع قبول الهدية للمصلحة، معاملة المجرم بما يستحق رحمة بالمجتمع، لا يُقام الحد في أرض العدو، كيفية إقامة الحد على الضعيف والمريض، سقوط الحد عند المجاعة، الهدم والحرق وقطع الأشجار للمصلحة، الحكمة من إظهار الصدقة الواجبة والتطوع، الحج والزواج أيهما أحق بالتقديم، مقاطعة ذوي البدع أولى وأسلم، إتلاف ما يخشى من ورائه الفتنة أو للمصلحة، التواضع يجب أن يكون في حدود، دفع مال للكافر لتخليص الأسرى، قتل الجماعة بالواحد، القاتل لا يرث، كراهية المدح في الوجه لمن خيف عليه المفسدة.

وفي حكمة العارف وحصافة الفقيه، يقول المؤلف في مقدمته: التفقه في الدين أكبر نعمة على العالم، لتوفيق الله له في الوصول إلى أسرار هذه الشريعة الغراء؛ لذلك نرى بعض المذاهب كالمذهب الظاهري، لم يدم طويلاً، حيث إن فقهاءه لم يوفقوا إلى فهم النصوص فهماً صحيحاً باستخراج كثير من المسائل التي تدل على كمال هذا الدين وعظمتها، وتبين حكمه





# الشهيد بإذن الله إياد الحلبي

"الدويرينية" و "خان طومان" و "منغ" والكثير من الجولات داخل مدينة حلب .. وفي فجر يوم الخميس العشرون من حزيران ٢٠١٣ خرج ليغطي معركة تحرير أحياء مهمة في مدينة حلب وهي: "ميسلون" و"الميدان" و"الجابرية" و"سليمان الحلبي" و"ثكة هنانو"، خرج وشوقه يسبقه لرؤية منزله وحرارته الواقعين في حي "ميسلون" وكان هناك في خط الإقتحام الأول فحوصرت مجموعته ورُصدوا من قبل قناص وعندما أُطل برأسه من النافذة ليلتقط الصور تلقته رصاصة القناص برأسه، وأخرى بساقه، فغادر هذه الفانية إلى الدار الباقية شهيداً بإذن الله لم يكن يعلم الثوار حينها بوجود القناصة فأخذ غدراً قضى عمله الثوري مخلصاً متميزاً بصدقه وحسن خلقه كان يتمنى الشهادة بصدق فصدق الله . من كلماته :

"ثورة سورية انتهت .. وبديت ثورة إسلامية بامتياز، إذا مالحننا حالنا واهتمينا بالدين وبهي المعركة .. ما عاد ترفعلنا راية" كان يبكي كلما ذكر أمامه الشهيد يوسف البكري "وهو الشهيد الأول في الشبكة وكان مراسلاً في مكتب طريق الباب ويعمل مع إياد الحلبي" .

من عينيه ينطق الحق، ويظهر درب الجنة جلياً مرسوماً بعزيمة وإصرار هدفه الجنة، وليست بعيدة عن من أرادها، وليست دانية إلا لمن عدا إليها بقلبه وروحه وعقله .. إنه "إياد الحلبي" حمل سنيته التسع وعشرون وأسرع بهم بفضل من الله ومنة إلى جنة عرضها السماوات والأرض في حي سليمان الحلبي بحلب، سلم الروح لبارئها واعدا أصحابه بخبر مفرح، وكان خبر استشهاده، فيا لفرح ناله بإذن الله.

كان يعمل نجاراً يصنع الأثاث، وكانت حياته تصنع منه حراً ألياً . إنه عضو في تنسيقية مشاعل الحرية في مدينة حلب، من أوائل الثوار الذين انطلقوا بعيداً عن عبث الحياة. اعتقل في بداية الثورة شهراً في فرع الأمن الجنائي وفرع المخابرات الجوية في الحادي عشر من تشرين الثاني لعام ٢٠١١ عُذب وحُرم من الطعام لكن نبتت آماله بريح تجارة مع الله فسعى إليها خرج من السجن إلى الثورة مرة أخرى .. عمل في الإعلام الثوري سنة تقريباً وشارك في تأسيس شبكة "حلب نيوز" وكان مدير مكتب الشبكة في حي طريق الباب .. غطى أهم الجبهات في حلب مثل :



## أقوال مأثورة

### للتأمل ...

- (( ياليتني ..!! ))
- كنت معهم فأفوز فوزاً عظيماً )) ..
- (( ياليتني ..!! ))
- لم أتخذ فلاناً خليلاً )) ..
- (( ياليتني ..!! ))
- قدمت لحياتي )) ..
- (( ياليتني ..!! ))
- اتخذت مع الرسول سبيلاً )) ..
- (( ياليتنا ..!! ))
- أطعنا الله وأطعنا الرسول )) ..
- (( ياليتني ..!! ))
- لم أوت كتابيه )) ..
- (( ياليتني ..!! ))
- كنت تراباً )) ..
- \* آمنيات يمكنك إدراكها ..
- فتدركها ما دامت الروح في الجسد ..

## مشكلجي الثورة !

ببطء شديد و عبر سياسة خبيثة و خطط طويلة الأمد تمكن النظام من إشغال كل منا على حدة ..  
 فحلب تورطت بداعش وكذلك دير الزور .. بينما انسلخت كل من الرقة والحسكة وأضحت في وادٍ آخر ..  
 أما إدلب وحماة و ريف اللاذقية فلا تسأل عنها فالسؤال حرام .. وحمص وما أدراك ما حل بحمص .. في الوقت الذي تورط فيه الريف الدمشقي بهمدن ومصالحات وكذلك القنيطرة .. بينما انشغلت درعا بنفسها ..  
 هي ليست نظرة سوداء .. بل مجرد تحليل .. مجرد صرخة قبل فوات الأوان .. فهل نستيقظ !! ..

## خاتمة

بئس أو من تماماً أن الثورة الحقيقية لم تبدأ بعد .. لكن .. ما جدوى الكلمات إن ظلت حبيسة الأسطر في حدود الخطب والشعارات ؟  
 وأني نفع يعود بالإيمان بالأفكار ما لم تتحول إلى أثر ملموس على الواقع والأفلن تكون هذه الأفكار إلا عبئاً جديداً على كراريس الأقوال تضيق بها الرفوف !!  
 فإن كانت الثورة لم تبدأ بعد .. فلنبدأها إذن ..  
 وإن كنا لا نملك مؤشر البداية ونقطة الانطلاق فعلياً أن نعلم أنها تبدأ منا ، مني ومنك ..  
 فصلاح الكل يبدأ من صلاح الأجزاء فقبل أن نطلب صلاح الجميع دفعة وحدة فلنبدأ بإصلاح أنفسنا .. معول الإصلاح ..  
 مثلاً لو نظرنا وتفكرنا في الضوء أول ما نبدأ به هو غسل أيدينا ، تنظيفها ، ضمان طهارتها .. فيها سنغسل باقي الأعضاء  
 لكن ماذا لو كانت اليدان متسختان غير طاهرتين هل سيكون الضوء صحيحاً وكما يجب ؟!  
 حتماً لا .. فهل يكون التنظيف بغير نظيف ؟  
 وهل تكون الطهارة بغير طاهر !  
 فالوضوء أساسه اليدين وعليها يبني ككل ..  
 وفي الثورة أساسها (أنا) الـ (نحن) وعليه تبني ككل .  
 إذا فأساس الثورة وبداية فتيلها تبدأ منك من ثورتك على نفسك من تحريرها من أغلالها من إزالته أدرانها و رواسبها فإن كنت عاجزاً عن الثورة على نفسك فأنت عن غيرها أعجز !  
 فقبل أن تقوم بالثورة على غيرك ثر على نفسك ،  
 فمنها البداية ولها الأولوية ..