

# حبر

مداد قلم ونبض قضية

العدد  
215

6

متى تبدأ الحرب على البطالة

12

حي الشعار



قصف للرضوخ  
وأرضنا حمراء من دمنا

## فريق العمل

المدير العام  
أحمد وديع العبيسي

رئيس التحرير  
غسان الجمعة

مدير التحرير والمدقق العام  
علي سنده

مساعدو التحرير  
عبد الملك قره محمد  
سلوى عبد الرحمن

العلاقات العامة  
أحمد جعلوك

مسؤول التنسيق والمتابعة  
غسان دنو

لقطة العدد  
محمد الهادي

الإخراج الفني

PIXEL

## كتاب العدد

عبد الملك قره محمد  
د. سلمان بن فهد العوده  
رنا الحلبي  
محمد ضياء أرمناري  
مرح جاويش  
يمامة أسعد  
عبد الله درويش  
جاد الغيث  
ضرار الخضر

المراسلات باسم المدير العام  
gm@hibrpress.com

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

عبد الملك قره محمد

## التائهون في مضمار السياسة

يعتقد البعض أنّ السياسة الخارجية للثورة السورية غير قادرة على مجاراة الحنكة الروسية والأميركية في المحافل الدولية، وهذه وجهة نظر واقعية، خاصة أنّ السياسة على طول أربعة عقود كانت حكرًا على آل الأسد، وبكفي الثورة نجاحاً في مضمار السياسة أنّها أعادت العمل السياسي الشعبي إلى الواجهة من خلال تشكيل الأحزاب والتنسيقيات التي استطاعت بعملها أن تنتج كيانا تنفيذياً تمثل بالحكومة المؤقتة.

لكن هذا لا يبرر بعض الأخطاء السياسية التي يقع فيها بعض رجالات الثورة على الساحة الدولية، فمثلاً لم تستطع تكتلات الثورة، حتى الآن، الاتفاق على قرار واحد موحد بشأن المؤتمرات السياسية التي تديرها الأمم المتحدة أو روسيا التي ما تزال تبحث عن حل سياسي أو كذبة سياسية تنطلي على المعارضين وتساعد في إبقاء الأسد.

وفي كل يوم يزداد الشرخ بين النثوق العسكري والسياسي نتيجة ضعف التنسيق بينهما وعدم إيمان أي منهما بدور الآخر، تخوين المتفاوضين، وزلات

المجاورة المساندة للثورة السورية، ورابعاً: الانقسات والانتقالات المتكررة في كيان الثورة السورية، وأخيراً الإخفاق المتكرر في اتخاذ القرارات التي تخدم الثورة السورية مع وجود الفيتو الروسي الذي وقف سداً منيعاً لأكثر من مرة أمام أي قرار دولي يحمي المدنيين في سورية، كل ذلك مهد تلقائياً لضعف الجانب السياسي للمعارضة الخارجية.

بالمقابل فإنّ حكومة الإنقاذ أو أي حكومة أخرى لن تستطيع إغفال دور السياسة، لذلك لا بدّ من الاهتمام بهذا الجانب واختيار الأشخاص المناسبين لتمثيل المعارضة السورية. حكومة الإنقاذ رغم سعيها لتشكيل جسم سياسي عليها الإقرار بأهمية العلاقات الخارجية مع دول المنطقة، ومع توجس الدول الخارجية من حكومة الإنقاذ أرى ذلك صعباً أو ربّما مستحيلًا إلا إذا أعادت حكومة الإنقاذ النظر في بعض الأمور الخدمية والسياسية.

أمّا مؤسسات الحكومة المؤقتة، فيجب أن تحافظ على كيانها المستقل، فهي مؤسسات الشعب بالدرجة الأولى دون فرض أي تدخلات في شؤونها، وإلا فسيفتح ذلك الباب على مصراعيه أمام انتفاضة جديدة ويمكننا أن نعتبر انتفاضة طلاب جامعة حلب في المناطق المحررة الأخيرة مثلاً مصغراً عنها.

إنّ مؤتمر سوتشي ومسألة حضوره سلطا الضوء على المشكلات السياسية المستثنوية في أجهزة المعارضة التي أثّرت في المفاوضات، لذلك فإنّ أي حكومة يجب أن تستمد سياسيتها من مبادئ الثورة وإرادة الشعب، وبالمقابل فإنّ أي حكومة تقوم على الأهواء والرغبات دون الاهتمام بأراء الشعب مصيرها الزوال حتماً، فالشعب السوري لا يرحم الخائنين.

السياسيين، كلها كانت تؤذن بمشكلة مستقبليّة كبيرة، وهذا ما حدث بالفعل، فالصراع بين حكومة الإنقاذ المحدثّة التي تسعى لتشكيل كيان سياسي، والمنصات السياسية الخارجية ومؤسساتها الخدمية التي تشرف عليها الحكومة المؤقتة، يهدد المناطق المحررة بشكل مباشر لا سيما في المجال المؤسساتي، فمحاولة حكومة الإنقاذ الاستيلاء على مؤسسات الحكومة بحجة الانبطاح السياسي، سينعكس سلباً على العاملين فيها من الموظفين والمدرسين والطلاب.

لا بدّ من إيجاد سياسة واضحة تحكم مؤسسات الثورة بعيداً عن نوع الحكومة التي سنقوم المرحلة القادمة في المناطق المحررة وفي سورية بشكل عام، وأما عن الأسباب الرئيسية التي أدت إلى ضعف الجانب السياسي وفقدان الثقة بتأثيره، هي أولاً: حداثة عهد الثورة في المفاوضات، وثانياً: عدم وضع سياسة واضحة تحكم العلاقات الخارجية بين المعارضة السورية ممثلة بالائتلاف والدول الكبرى، وثالثاً: غموض سياسة المعارضة السورية مع الدول

## أزمة | د. سلمان بن فهد العودة

لا يتعلّم النَّسْر كيف يطير إلا بعد ما تقوم أمه بحفره على القفز؛ ليحصل على الطعام الذي أعدته له، فيضطر إلى أن يفرد ريشه ويحاول أن يطير، وهي في حال استعداد لإسعافه إذا سقط.

هكذا هي الحياة والتحديات تجعلنا نفرد أجنحتنا ونتعوّد على التحليق!

الأزمة مصاحبة للحياة منذُ كان الإنسان تمثالاً مسجّى على الأرض، منذُ كان أجوف تصفر الريح داخله، محتاجاً إلى الطعام والشراب والشمس، منذُ وصلت الروح إلى خياشيمه فعطس. منذُ اقترب من الشجرة وتردّد ثم أقدم، منذُ بدت له سؤءته، منذُ سمع العتاب الإلهي، منذُ وطئت قدمه الأرض.....

السمو والنظر البعيد يجعلك ترى الأشياء بصورة أفضل.. ترى وجهها الجميل!

هل نظرت إلى السماء وهي ملبّدة بالغبار الأسود الكثيف؟ إن راكب الطائرة لا يراها كذلك بل يجدها ناصعة الصفاء.

حياتنا مقرونة بقدرٍ من القلق الإيجابي المثير؛ الذي كان وراء الكثير من نجاحات الحياة العظيمة.

كثيرون ألفوا وضعا عادياً لا يحبون الخروج منه، فيريد الله أن يخرجهم إلى ما هو أفضل بواسطة أزمة عابرة تنتزعهم من الإذعان لذلك الواقع المنقوص...

والآلم الذي تحدّثه الأزمة يُظهر أجمل ما في النفس من معاني الإيمان، والحب، والمعرفة، والتواضع، والطّيبة، والإيثارة، والنقاء، والبناء...

هذا ما حدث لادم وزوجه بعد الأكل من الشجرة،

كانت أزمة، سبقها تردد، وصاحبها جرأة، وأعقبها ندم. كيف يمكن لخطيئ متأبّين أن يحافظ على نقطة التوازن ما بين نسيان مفرط يدعو إلى تكرار الخطأ، وما بين استحضار مفرط يدعو إلى اليأس ويعوق عن الانطلاق؟

قبل طلوع الفجر تشنّد الظلمة وتعصف الريح...

في الأرض والنفس كنوز مخبّأة لا يمكن الوصول إليها إلا عبر أقبية الظلام. كثير من الزهور الجميلة والنباتات لا تنمو إلا في الظلام!

في الظلام نتعلّم كيف نثق باليد التي تمسكنا دون أن نراها.. يد الله

الإيمان بالله يشحن النفس بالثقة والأمل، ويجعل من الأزمات والضيقات مجالات خصبة للنمو، والبركة، والتجربة، والإبداع... كثيرون يظنون أن قربهم من الله يحرمهم اللذة، والمتعة، وجمال الحياة.. والحق أن الإيمان بالله يُضاعف المتعة والبهجة، ويصنع سورا منيعاً ضد الإحباط والقنوط.

ما نعمله ندفع ثمنه ولا بد، الخير والبر ندفع ثمنه قبل الفعل، والخطأ والإثم ندفع ثمنه بعد الاقتراف، والذي جبل آدم على إمكان الخطأ غرس فيه الحنين إلى التوبة. الأكل من الشجرة المحرّمة قصة بدأت مع آدم وهي تتكرر في حياتنا، ولكن لا يجب أن نفهم الأزمة على أنها عقاب محض.. هي تطهير ورفع منزلة، وحماية من خطر قادم. متى نعود إلى الله؟ الابن النشارد يعود إلى المنزل حينما يمرض، أو يفقد ثروته، أو يتحطّم.. ولله المثل الأعلى.

الفلاح يذرو الحَبّ في الهواء؛ لتطير النخالة وتبقى الحنطة الصافية، وهكذا هي رياح المحنة تذهب رديك وتبقي طيبك! هل تقول إنك نسيت الحظ؟

كلا؛ فَرَبٌّ مَقْعَد، أو أعمى، أو ضعيف، أو فقير.. كانوا أكثر سعادة، وأعظم تأثيراً من الملوك، والأغنياء، والأصحاء. أنت تثق بالمعلم، والطبيب، وقائد المركبة، والرسّام الماهر، وصانع الفيلم.. فكيف لا تثق بالله الرحيم، الحكيم، اللطيف، الخبير؟!

كيف تعاملت مع الأزمة؟ هل كنت ممن يحتفظ بها، ويغلق الباب على نفسه، ويستسلم للعواصف، ويجترّ الآلام ثم يتحوّل إلى الشroud، والإهمال، والتذبذب، والأمراض النفسية، والروحانية؟

أم كنت ممن يتمرّد على الأزمة، فيتمرّد على قيمه الإيمانية، والروحانية، والاجتماعية... ويتحوّل إلى العنف، والقسوة، ومحاولة الانتقام من المجتمع؟

أم حاولت الهروب من الأزمة وتجنب التفكير فيها وعدم مواجهتها، وربما قتلت وقتك بالترفيه السلبي واللّهو والإدمان؟ أم أنت من ذلك الصنف الواعي؛ القادر على مواجهة الأزمة بصبر وإيمان وخبرة بالحياة، وعقل منفتح على الخيارات، وروح هادئة تدري أن الحزن مقدمة السرور، وأن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسراً؟

مفتاح الحل بيدك.. أن تنظر إلى الأمام.. إلى الممكن والمقدور، وتكثّف مع المتغيّر سريعاً ودون إبطاء، ولا تطل الالتفات إلى الخلف إلا بقدر ما يتطلبه الوفاء والاعتبار، وإياك أن تكون كالشريف إذ يقول:

وَتَلَقَّيْت عَيْنِي فَمُدَّ حَفِيَّتْ \*\*\* عَنْهَا الطُّولُ تَلَقَّتْ لِقَلْبُ

﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾  
بتصرف...



## محلي

## حوالي 600 طفل في الغوطة بحاجة للإجلاء الفوري

نقل المكتب الإعلامي لمدينة عربين، الأربعاء 27 كانون الأول، عن أخصائي طب الأطفال في الغوطة الشرقية، الدكتور يحيى عبد الحميد، أنّ 579 طفل يحتاجون للإحالة العاجلة خارج الغوطة لتلقي العلاج، بسبب الوضع الصحي الحرج والسيء. وأضاف عبد الحميد أنّه توفي من بين هؤلاء 13 طفلاً، وتمّ إجلاء 12 طفلاً فقط، وأنّ البقية يعانون من أمراض صدرية وكبدية ونقص في اللقاحات.



## تكنو لو جيا

## بعد أيام.. واتساب يودع هذه الهواتف إلى الأبد

بعد أيام، وتحديداً مع بداية العام الجديد، سيجد عدد من مستخدمي تطبيق التراسل "واتساب"، أنفسهم غير قادرين على استخدامه، ومن دون رجعة. ووفقاً لموقع "دايلي ميرور" فإنّ التطبيق الشهير أعلن أنّه "يرنو إلى السنوات السبع المقبلة، ويريد التركيز على أنظمة تشغيل الهواتف التي تستخدمها الغالبية العظمى منّا". وبناءً على ما سبق فإنّ أي هاتف بلاكبيري يعمل بنظامي تشغيل بلاكبيري او اس أو بلاكبيري 10 لن يستطيع التعامل مع واتساب بداية من العام الجديد. كما لن يصبح واتساب متاحاً أيضاً على أي هاتف يعمل بنظام تشغيل ويندوز 8.0، أو ما هو أقدم منه.



## غرائب

## 10 ملايين دولار لمن يحل لغز "أغرب سرقة فنية"

عرض متحف أميركي، مكافأة قدرها 10 ملايين دولار، لمن يدلي بمعلومات تساعد على التوصل إلى مسروقات فنية ثمينة فقدت قبل 27 عاماً. وتسلسل لسان متكرران في زي الشرطه، سنة 1990، إلى متحف "إيزابيلا ستيوارت غاردنر"، في مدينة بوسطن، وسرقا منه قطعاً فنية تبلغ قيمتها نحو نصف مليار دولار. لكن عرض المكافأة متاح حتى الحادي والثلاثين من ديسمبر فقط، وكان المبلغ المرصود أولاً في مايو الماضي، 5 ملايين دولار. وهاجم اللصان في 18 مارس 1990، حارس المتحف وقاما بتقييدهما بعد ذلك، ثم تمكنا من سرقة 13 قطعة فنية، وفق ما نقل موقع "بزنس إنسايدر". وقال مكتب التحقيقات الفيدرالي، عام 2013، إنه تمكن من تحديد هوية اللصين المشتبه فيهما، لكنهما فارقا الحياة، وهو ما جعل السرقة تبقى لغزاً محيراً إلى يومنا هذا، إذ لم يتم العثور أبداً على المسروقات الثمينة.

## تكنو لو جيا

## الهند ستصبح خامس أكبر اقتصاد في العالم في 2018

رجحت دراسة حديثة، أن يتجاوز الاقتصاد الهندي نظيره البريطاني والفرنسي ليصبح خامس أكبر اقتصاد في العالم في 2018. وأوضحت دراسة لمركز أبحاث الاقتصاد والأعمال التجارية ومقره لندن، أنّ الهند القابعة حالياً في المرتبة السابعة، سترتقي للمركز الخامس في 2018، وستقفز للمرتبة الثالثة بحلول 2032. ووصل الاقتصاد الهندي إلى أدنى مستوياته في ثلاث سنوات، خلال الربع الأول من العام المالي الحالي، بعد قرار رئيس الوزراء الهندي ناريندرا مودي إلغاء العملات المالية الكبيرة وإقرار إصلاحات ضريبية. وأدى قرار مودي المفاجئ إلى حدوث بلبله واضطراب في اقتصاد الهند التي يبلغ عدد سكانها 1,25 مليار نسمة وهبط النمو إلى 5,7 بالمائة للشهور الثلاثة التي انتهت في يونيو، لكنه تعافى بشكل طفيف إلى 6,3 بالمائة للربع المنتهي في سبتمبر.



## مركز إسكندرون خطوة في عالم التدريب والتأهيل | رنا الحلبي

انطلاقاً من مواكبة ومتابعة تطوير الذات وتنمية المهارات الحياتية افتتح مركز اسكندرون التابع للهيئة السورية للمنتاح والتدريب والتنمية الواقع على طريق حارم سلقين بريف إدلب.

يحتوي المركز على قاعة تدريب كبيرة مزودة بكافة الاحتياجات المطلوبة للتدريبات، وقاعة ثانية مجهزة بطاولات على شكل صندوق مفتوح تتسع لـ 13 شخصاً، وغرفة ثالثة للإقامة تتسع لـ 20 شخصاً، وفي المركز باحات كبيرة مزروعة بالأشجار المثمرة والأزهار الجميلة التي تعطي جواً من الطبيعة وسط مسبح للسباحة.

التقت صحيفة حبر مع السيدة (أحمد نوار) مدير المركز الذي أجاب حول أهداف المركز قائلاً: "هدف إقامة المركز تدريب الشباب ليكونوا منارة للعلم

والمعرفة، ويتمكنوا من تطوير مهاراتهم ويحصلوا على أفكار جديدة بكافة مهارات الحياة العملية والعلمية."

وتابع السيد نوار: "افتتح المركز منذ ثلاثة أشهر، وأقام عدة نشاطات وتدريبات من ضمنها معرض اتحاد نسائم سورية الذي يهدف لتسويق منتجات المشاركات في المعرض.

وأقيمت تدريبات شاملة كمهارة الإلقاء والتواصل والتخطيط الاستراتيجي، ودورة حياة المشروع، والإسعافات الأولية، وبرامج الحاسوب، كما تضمنت التدريبات العنف الاجتماعي القائم على النوع والتخطيط الصفي، وذلك بتقديم مديريين مختصين ومعتمدين كالمدربة عبير فارس، والمدرب أحمد شالبيش، والمدرب أحمد وارف

البدوي، والمدرب جاد الغيث، والمدرب تيسير عرابي، والمدرب أحمد زكور، وغيرهم.."

وذكر نوار أنّ المركز يقدم عمله بشكل تطوعي دون أي دعم خارجي، ويقدم وثيقة حضور في نهاية كل تدريب لجميع المتدربين.

نشاط المركز لا يقتصر على التدريبات فحسب، بل يستقبل المؤتمرات والندوات واللقاءات العلمية والثقافية، كما ستقام تدريبات مهنية وزراعية لاحقة.

التقت حبر مع السيدة (نسيم) مشرفة مركز اسكندرون التي شرحت لنا بدورها رؤيا المركز قائلة: "نسعى أن يكون المركز رائداً في تقديم حزم التدريبات والخدمات ذات الجودة العالية والقيمة السامية، كما يهدف مركزنا لرفع كفاءة

المتدربين، مما يساهم في خلق بنية متميزة قادرة على بناء جيل مبدع يتحدى الصعوبات، ويواكب التغييرات."

وعن كادر المركز قالت نسيم: "نحن كادر المركز نتمتع بروح الفريق الواحد المتعاون، ولدينا حب المبادرات والتطوير المستمر، ونركز على تفعيل دور المركز في تطوير البرامج التدريبية المتنوعة وننشر الثقافة والوعي والقيام بمختلف الفعاليات والنشاطات والندوات والمعارض."

مبادرات خلاقة مبدعة في الداخل السوري رغم ما يعانيه أبنائه من ويلات الحرب والدمار.

شعب صامد تأثر لا تثنيه الصعاب، ولا يهاب التحدي في سبيل الرقي والسمو في كافة الأصعدة ومختلف المجالات.



## متى تبدأ باقي الجمعيات والمؤسسات حربها على البطالة؟

محمد ضياء الأرمناري

كأجر بحسب المنظمة الداعمة في كل مشروع، ويوجد نوعان من العمال:

الأول: مشرفون، والأجر 140 دولار في الشهر الثاني: عمال، والأجر 100 دولار في الشهر.

يوجد عندنا خطة لتأهيل معظم المرافق العامة، لكن قلة الدعم يقف عائقاً أمام استكمال بعض المشاريع.

نحن بحاجة لمثل هذه المشاريع ولو كانت صغيرة مبدئياً؛ لأنها تساعد على التخفيف من البطالة، لكن لماذا لا تقوم باقي الجمعيات والمؤسسات الخيرية بالعمل على مثل هذه المشاريع، أو العمل على مشاريع إنتاجية لتنشغيل أكبر عدد من العاطلين، أو مشاريع بناء مساكن طابقية في مناطق محددة على سبيل المثال لإيواء عدد من العائلات المهجرة؟

هل يوجد تعاون بينكم وبين باقي المنظمات والجمعيات في هذا المجال؟

"يوجد تعاون بيننا وبين معظم الجمعيات الخيرية والمجتمعية والجهات التي تهتم بالتنمية وتطوير عمل الشباب وخصوصاً الطبقة الفقيرة، كما نقوم بالتنسيق مع منظمة سنفق لتقديم تدريب حماية من مخلفات الحرب، وتدريبات أمن وسلامة، وسنقدمها للمستفيدين خلال فترة عمل المشروع". يضيف (بشار حلاج) مهندس مشروع في منظمة بنفسج: "العمالة في مشاريع cfw هي عمالة موظفة بعقد مدته 3 أشهر بهدف تشغيل أكبر قدر ممكن من اليد العاملة وإعادة دمجه بالمجتمع من جديد. العقد يُعلن عنه عن طريق كافة وسائل التواصل الاجتماعي، ويختلف المبلغ المدفوع

لماذا اختيرت هذه المناطق بالذات دون باقي المناطق؟

"الاختيار للمناطق يتم بحسب التقييم والاحتياج للمنطقة، لذلك يقوم المهندسون باختيار المشاريع الأكثر أولوية بناءً على إمكانيات المنظمة المتاحة بعد تقديم دراسة مفصلة مع مراعاة الأمور التالية:

- 1- أن يكون المشروع موائماً لمشاريع المجتمع.
- 2- ألا يكون هناك تكرار بالمشاريع مع مبادرات أخرى.
- 3- التركيز على اليد العاملة وعلى عدد المشاركين الذين يمكن إدماجهم بالمشروع.
- 4- الجدوى التقنية يجب أن تتوفر لدى المنظمة المنفذة.
- 5- اعتبارات ملكية الأرض التي سيتم التنفيذ عليها.
- 6- إمكانيات المجتمع والجهة المنفذة.
- 7- الأمن والسلامة.
- 9- أن تحقق منفعة طويلة الأمد لقطاع كبير من المجتمع.
- 10- اعتبارات عدم الإضرار، ولاسيما فيما يتعلق بالانسجام الاجتماعي.

### ما الهدف من هذه المشاريع؟

الهدف العام هو تحسين القدرة الشرائية للمستفيدين في الأجل القصير، وفي الوقت نفسه إنتاج الخدمات العامة، وتحسين الأصول والموارد العامة لصالح المجتمع، وتوضيح المشاريع مصاريف التنمية في الاقتصاد، وتحفز الشركات المحلية والأسواق المحلية عبر الشراء المحلي للمواد الخام والمعدات والآلات المستخدمة في الأعمال.

لم يعد يخفى على أحد حال الفقر للآلاف من أرباب الأسر الذين جلسوا حائرين يائسين في مخيماتهم أو بيوتهم المستأجرة، فما هو الحل لهذه المشكلة الخطيرة؟ وهل يوجد حلول ولو جزئية للتخفيف من هذه الظاهرة؟

قامت منظمة بنفسج بالتعاون مع المجلس المحلي في مدينة سراقب بتنفيذ مشروع (النقد مقابل العمل) الذي يشمل أعمالاً خدمية كتنظيف الأراضي الزراعية والطرق، وصيانة وترميم المرافق العامة، وقطاف الزيتون وتقليم الأشجار.

(محمد خطيب) مدير مشروع النقد مقابل العمل في سراقب يقول:

"مشروع النقد مقابل العمل هو جهود مؤقتة قصيرة الأجل، تنفذ في سياق التعافي المبكر وفي حالات الطوارئ المعقدة، حيث يستفيد العمال من المشروع، ويخلقون تعويضات نقدية عن الجهد المبذول."

### ما عدد المشاريع التي تم تنفيذها؟

"أول انطلاق لمشاريع النقد مقابل العمل هو بناء القدرة على الصمود للمجتمع السوري في حزيران عام 2017 حيث بلغ عدد المشاريع المنفذة 36 مشروعاً عبر إشدراك 1330 مستفيد حتى نهاية تشرين الأول 2017.

المشاريع نفذت في المناطق التالية:

(حبيش، وكفرسجنة، ومعرفة النعمان، ومعرشورين، وتل منس، ومعرفة مصرين، ورام حمدان، وكتيان وزرناد).

سنة عامل عامل عائل عن العمل

## هل تعلم؟

أن مدينة حمص فيها ثاني أكبر مقبرة في الإسلام بعد البقيع في المدينة المنورة وهي مقبرة الكئيب.

مقبرة الصحابة والاشراف  
الكئيب الأصفر تاريخ ٢٠١٤  
٢٠١٤

## صناعة الصحافة

أنت لست طرفاً

لا تجعل نفسك طرفاً أبداً في قضية تحاور فيها ضيفك، صحيح أنك تمثل وجهة النظر الأخرى وأنت تطرح الأسئلة، لكن بهدف إفادة القارئ وليس لتحقيق غرض بشخصي، كذلك لا تقدم على توجيه إهانة للضيف أو السخرية منه مهما كان موقفك منه، فهذا سيقرب الموقف وسيثير التعاطف معه.

صحافة

## حدث في مثل هذا اليوم

2006 – تنفيذ حكم الإعدام بالرئيس العراقي السابق صدام حسين

## صحة

هذه الأغذية "تحمي" كبدك من الأمراض

يشكل الكبد عضواً حيوياً في جسم الإنسان، ومن شأن أي خلل فيه أن يسبب متاعب صحية جمة، ولذلك ينصح الأطباء باتباع نظام غذائي سليم. ويساعد الكبد الذي يوجد في الجانب الأيمن من جسم الإنسان، على تخليص الجسم من المواد السامة والكيماوية، ويندرج ضمن ملحقات الجهاز الهضمي. ويوصي الأطباء بالثوم للحفاظ على سلامة الكبد، وذلك بالنظر إلى ما يحتوي عليه من مواد مقاومة للأكسدة، كما يعمل على تحفيز إنزيمات تخلص من مواد سامة ومضرة. وينصح أيضاً باستهلاك الكركم، فهو يضم مكونات مضادة للتأكسد والبكتيريا، كما يقلل الالتهاب ويقي ممّا قد يلحق المرض بالكبد. وبما أنّ الجزر غني بالفيتامينات والمعادن والألياف، فإنّ شرب كأس واحد من عصيره في اليوم يساعد على تخليص الكبد من أحماض دهنية ومواد سامة. فضلا عن ذلك، يدعو مختصون الحريصين على صحة الكبد إلى الإقبال على زيت الزيتون والأفوكادو والبشاي الأخضر والمكسرات والخضروات وعصير جذور الشمندر والقمح الكامل والتفاح والزنباع (الليمون الهندي).

## الاحتفالات.. تعبير عن الولاء للأسد والطاعة لروسيا!

مرح جاويش

أنه لا يوجد أي مكان لنفوذ النظام، والجميع تحت قيادة القوات الروسية والإيرانية، حتى ظهر في الفترة الأخيرة فيديو لضابط روسي يمنع بشار الأسد من اللحاق في بوتين، هذا الأمر كان متقصداً من القوات الروسية تحت رعاية مخابراتها لتبين أنّ النظام منته، وكلّ شيء في أيديهم، وهم من أعاد المناطق وليس الأسد، وتلك طريقة إذلال مشابهاة جدا للاحتفالات الأخيرة.

وبين الناس الموجودين داخل سورية بشكل عام، حيث رأينا صور الناس الذين في حلب أو (المحتفلين) في ساحة سعد الله الجابري يرفعون صور قتلى روسيين ويقولون عنهم: (شهداء). " بدوره أكد الإعلامي (أحمد محمد) لحبر: "لا شك أنّ النظام السوري عمل على سلب النسيج الاجتماعي السوري المتناسك منذ أكثر من 50 عاماً، إضافة لتعزيز الطائفية من أجل بقائه على مقاعد الحكم، وأظهر الثورة السورية للعالم الخارجي أنها حرب أهلية وطائفية، لكنهم جميعهم يؤكدون كذب ودجل النظام وأهدافه المستمرة بتثويبه صورة الثورة السورية". وأشار محمد "أنّ النظام السوري من أجل استكمال مشروعه الطائفي وتدمير النسيج الاجتماعي السوري بات في الفترة الأخيرة يقيم حفلات ومسيرات مؤيدة لجرائمه ضد السوريين و"الحلبيين" بشكل خاص، تزامناً مع مرور عام على تهجير أبناء أحياء حلب الشرقية من مدنهم، لكن وعي السوريين خلال السنوات السابقة حارب خطة هذا النظام الطائفي الذي أتى بكل مرتزقة الأرض من أجل بقائه على كرسي الحكم". فيما كان اعتقاد الإعلامي (محمد كركص) "أنّ هذا الاحتفال هو من تنظيم المخابرات التابعة لنظام الأسد وقوى الأمن، والهدف الأول من ذلك هو الانبساط وتمجيد المحتلين روسيا وإيران والميليشيات المساندة لهم، والأمر الثاني هو إرضاخ الناس للحذاء العسكري".

وأوضح كركص لحبر أنّ الاحتفال باحتلال حلب كالاحتفالات في دمشق لاحتلالها من قبل إيران، أي

الولاء والطاعة للقائد "المفدى" ذلك ما عبّر عنه مئات العناصر من الجنود أمام منصة اعتلالها قادة نظام الأسد، كان هذا أثناء العرض العسكري الذي قدّم في ساحة سعد الله الجابري بمدينة حلب، إذ تزامن ذلك مع الذكرى السنوية الأولى لاحتلال حلب من قبل قوات النظام. يقول (هارون الأسود) إعلامي في ريف إدلب لحبر: "لا يصعب على النظام السوري أن يلبس جنود جيشه زياً مدنياً ويطلقهم في ساحة سعد الله الجابري على أنهم مدنيون يحتفلون بعد مضي عام من تدمير حلب، كما أنّ رجال الأمن والاستخبارات الذين يلبسون الزي المدني، يمكن أن يشكّلوا عدداً كبيراً من رواد الحفل، عدا عن الشبيحة وأعوان النظام الذين كانوا ولا زالوا ضمن الأحياء الغربية، وربما يشكل المدنيون ربع رواد الحفل".

وأكد الأسود أنّ سعد الله الجابري الذي يحمل اسم الساحة التي احتفل فيها شبيحة الأسد، ترأس الكتلة الوطنية التي قادت تحرير سورية من الاحتلال الفرنسي، وساهم في توحيد البلاد بعد تقسيمها إلى دويلات، ويعدّ من أهم رموز سورية، ومدينة حلب التي أنجبت الجابري ستنجب مثيله وتلفظ العملاء ولن ترضى بالذل وتدني سبلات أبطالها ولو طال عليها الزمان. من جانبه، قال الصحفي (أحمد بريمو) لصحيفة حبر: "بالنسبة إلى العرض العسكري الذي قدّم في ساحة سعد الله الجابري، فهذا بالتأكيد أمر خطير جداً يعزز الشرخ الكبير بين أهالي حلب المهجرين، وبين الناس الموجودين داخل سورية بشكل عام، حيث رأينا صور الناس الذين في حلب أو



## الاحترق النفسي

إمامة أسعد

الاحترق النفسي هو غليان وثوران داخل النفس، وصراع داخلي نتيجة زيادة الضغوط النفسية والاجتماعية فيشعر الفرد بعدها بالهرو والاضطراب. يعاني أغلب المواطنين من الضغوط الزائدة في العمل، فقد يمتهن البعض أكثر من مهنة بسبب سوء الأحوال وحاجه الكثير إلى المزيد من المال للعيش في قليل من الرفاهية.

نقلنا من وسائل التواصل الاجتماعي: " وجد الباحثون، أن مدمني العمل كانوا أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالاضطرابات النفسية، بنسبة 32.7%، مقارنة بنسبة 12.7% من غير المدمنين.

وبلغت احتمالات الإصابة بالسواس القهري بين مدمني العمل نسبة 25.6%، مقابل 8.7% من غير المدمنين.

مصادر الاحترق النفسي:

الظروف المعيشية القاسية تدفع بالكثير لمحاولة العمل على أكثر من اتجاه من أجل مقاومة هذه الظروف، كذلك الإحساس بالاضطهاد أو ضعف الشخصية وعدم ترتيب الأولويات من الأسباب التي تؤدي الى الاحترق النفسي.

أحمد نثاب في الثلاثين من عمره يعلم في مدرسة، وبعد الظهر في معهد، ولديه ثلاثة طلاب يأتون إلى البيت عند المساء، ويدرس ماجستير، وهو أب لثلاثة أطفال يقول لنا:

" أحس أحيانا أنني أريد أن أغلق الباب على نفسي ولا أتكلم مع أحد ، أحس بضغط في أفكاري، فبعض الأحيان تتراكم علي الظروف، فربما أختلف مع إدارة

المدرسة، وبعض الأحيان تكون هناك مشاكل مع طلابي، فمنهم المهمل ومنهم الكسول ، كما علي أيضا أن أحضر حاجات البيت من خضار ولحمة من أجل الغداء ، فلا أجد لنفسي متسعاً من الوقت كي أكمل تحضير دروسي ، فما إن أنتهي من تحضير الدروس لطلابي حتى أبدأ بأطفالي الذين ينتظرون أن أساعدهم في واجباتهم و زوجتي أيضا عندها الكثير لتقوله لي ... حتى أصل إلى آخر النهار وأرمي نفسي على فراشي منهكا من نهار طويل "

أثار الاحترق النفسي:

قد يسبب من الجانب الفيزيولوجي سكر وضغط واحتشاء، ومن الجانب الاجتماعي قلة تواصل مع الأقارب والأصدقاء، ومن الجانب النفسي ضغط، ومن الجانب الروحاني تقصير، ومن الجانب العملي تعب.

أما أم أحمد فهي سيدة من سيدات المجتمع تعمل مديرة في مكتب، وعندها ارتباطات مع شخصيات كثيرة، وهي أيضا أم لأربعة أطفال أكبرهم في سن المراهقة تقول لنا: " منذ الساعات الأولى من الصباح وأنا أحاول مسابقة الساعة، فمن ترتيب إلى جلي إلى إعداد الإفطار ثم أخرج لعملي وفيه ينتظرنني أشغال كثيرة، فمن مكالمات إلى لقاءات إلى تصوير وكتابة وإعداد وهكذا حتى أعود إلى البيت منهكة من العمل، ما إن أصل حتى أجد البيت ينتظرنني من فوضى الى شجارات إلى إعداد طعام الغداء وكنس وجلي وترتيب، وعلي أن أصالح بين أطفالي وأتجاوز معهم .. ثم يأتي موعد العشاء وتدریس الأطفال وهكذا... حتى أصل إلى فراشي في آخر أنفاسي. "

الأمر التي تساعد على التخلص من الاحترق النفسي:

فمن السجود إلى قراءة القرآن والاستغفار واللعب مع الأطفال إلى نزهة في طقس جميل أو أخذ قليل من الراحة بعيدا عن الضجيج، وأيضا التسوق أحد الأمور التي تساعد على التجديد من النفس وممارسة بعض

الألعاب الترفيهية، كما أن الابتسامه دواء لأصحاب الاحترق النفسي وأيضا تغيير أثاث المنزل يبعث في النفس الراحة.

ربما نحتاج إلى من يذكرنا كيف؟ ومتى؟ وأين؟ علينا أن نريح أعصابنا لنعود إلى ركب العمل بروح نشيطة من جديد.

# جامع سعد بن معاذ



مساجد حلب في عصر الأسد

عدسة: محمد الهادي

مادامون بوليس قضية

## لقمة العيش

عبد الله درويش

عندما سمعت لأول مرة عن مقولة ماركس (الدين أفيون الشعوب) كنت واعياً لفكرة الإلحاد التي تقطر من هذه العبارة، لكنني قلت في نفسي: ربّما قال ماركس ذلك كون الدين المسيحي أو اليهودي قد أصابهما التحريف وكان هذا محيطه ممّا دعاه لهذا القول، أمّا الإسلام فأمر آخر، إنّه الدين الحنيف الذي حفظه الله من التحريف على مرّ العصور من خلال العلماء العاملين الذين وقفوا حصناً منيعاً في وجه من أراد تشويهه أو تحريف الإسلام.

لكنني أقف اليوم في حيرة من أمري!

كيف يقتتل المسلمون وهم أبناء ثقافة واحدة يتبعون ديناً وتوجهاً واحداً؟!

فنرى دماءً مسلمة تهرق بأيّد مسلمة بفتوى من علماء مسلمين!!

كيف؟ ولماذا؟ ولصالح من؟

عدت بذاكرتي إلى المقولة (الدين أفيون الشعوب)، طالما أنّه لا تحريف في النصوص فأين الخلل؟ أين الخلل حتى بات الدين مخدراً للعقول ومعتلاً للإرادة؟ نعم ليس الخلل في ديننا، ولاننشك بذلك، فديننا يدعو للعلم ويدعو للوحدة ونبذ الفرقة ويدعو للتفكير والتدبر ليمارس الإنسان دوره الأساسي في خلافة الله في الأرض. فأين الخلل؟!

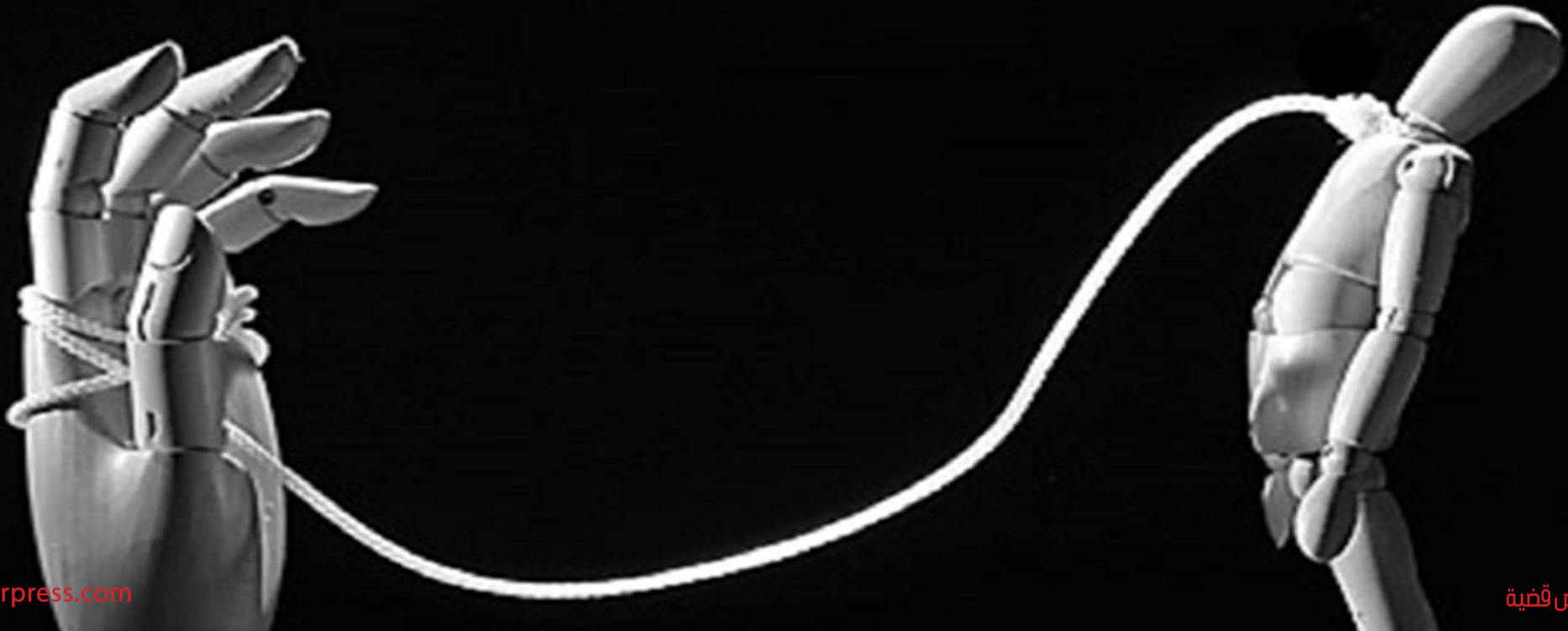
إنّه في الفهم، فكثير منّا من يقرأ النصوص كما يريد هو، لا كما أراد صاحب النص، وحتى يقرأ النص كما

يريد منه أحد أسياده من ذوي البطش والطغيان لترسيخ أجندة معينة لا نعرف مصدرها، أو لتثبيت نفوذ وهمي، أو لأطماع لا تتشبع نهمهم حتى يملأ أفواههم التراب.

إنّه في أشخاص بعض أدياء العلم ممن نصبهم من سلبهم إرادتهم وعقولهم وحتى دينهم، فعبر مسيرة الثورة رأينا هؤلاء يتقلبون في الفتوى كما تتقلب الحرباء في لون جلدها.

فأصبح أدياء العلم هؤلاء للقواد بمثابة المحلل للمرأة المطلقة، يميطنون عن وجههم القميء ما علق من دنس أفعالهم. يمجدون أشخاصاً مجرمين ويبجحون لهم كل ما يفعلون في سبيل لقمة العيش الخلية.

نحن لا نقول أنّ العالم معصوم عن الخطأ، فهو بشر، إنّما الإتجار بالدين هو ما نعيه في حديثنا، أن نستخدم الدين كما نهوى نحن أو كما يهوى المتنفذون فنكون قد خسرنا ديننا بدنياً غيرنا، نكون قد ساهمنا في تشويه ديننا وجعلناه أفيوناً للشعوب البائسة التي حررها الإسلام بعدله ودعوته للعلم. قيل لأحد العلماء: لماذا تدرس اللغة العربية؟ فرد قائلاً: نأكل بضرب زيد عمراً خير من أن نأكل بقال الله وقال رسول الله. ولكم استوقفني حوار سيد قطب مع ذلك الشيخ عندما جاءه ليقول له أن انطق بالشهادتين لأنك ستتموت، فابتسم قائلاً: يا هذا نحن نموت من أجل لا إله إلا الله وأنت تأكل العيش بلا لا إله إلا الله.



## حي الشعار | جاد الغيث

كان حيًا يَضُجُ بالحياة رغم أن عينيكَ تصافحاني كلِّ مشهد فيه صورة لدمار، وذكري لدم لم يجف بعد، حتى في بداية دخولك للحى الكبير الشهير ستجد الجسر خاويًا، والأبنية المتهالكة على طرفيه تصرخ وتستغيث، لكن لا صوت ولا إجابة!

الذيران تشتعل في كل مكان حولي، شهداء بين الأنقاض، جرحى بعضهم يؤنن وبعضهم الآخر يحبو مبتعدا عن الذيران والركام.

كلب يطبق بين فكيه على ذراع مبتورة، لا أعرف كيف ظهر فجأة، ولا أدري من أين أتى! رائحة حريق تزكم الأنوف، هسيس نار، عويل نساء، أصوات تبكي وتردد الله أكبر الله أكبر...!!

رجال إطفاء يصيح واحداهم للآخر، رجال إسعاف

يركضون، إنَّه حي يتنفس ويتحرك، هذه آخر صورة مثبتة في ذاكرتي لحي الشعار.

بعدها بنشهر تقريبا استعادت قوات الأسد سيطرتها على الحى، وسبق ذلك قصف همجي عنيف دمر المزيد من الأبنية والشوارع والمحلات التجارية، وأوقع ضحايا لا حصر لهم بين شهيد وجريح ونازح.

كان حي الشعار مكانًا رائعًا للتسوق في حلب الشرقية، ومعظم العرسان من الشباب والصبايا يشترتون ملابس جديدة من هناك، وحين نشعر صديقي بسيف بدنو أجل الحى، بمعنى قرب سقوطه بيد قوات النظام، أخرج جميع ما لديه من ملابس رجالية واتجه بها لبيت الخالة أم أنس، كان بيتها ملامدًا أمنا لنا في حي سيف الدولة، فهو قريب جدا من خط

جبهة باردة مع قوات الأسد، ومن جامعي النصر والتقوى الذين لهما أثر كبير في حياتي...

في ذلك البيت أمضينا الساعات الأخيرة لنا في حلب الشرقية قبل خروجنا، خبزنا كل ما لدينا من طحين على شكل فطائر زعتر، وأنشعلنا كل ما بقي لدينا من خشب الأبواب المحطمة في قلب مدفأة الحطب.

كان سيف يزود المدفأة بقطع كبيرة من الخشب طوال الوقت، وكانت الغرفة تبدوحا ماسخانا وأحيانا تعج بالدخان. يزداد الجمر في قلب المدفأة كما يزيد في قلوبنا المنهكة المتعلقة فقط برحمة الله.

في تلك الأيام الأخيرة لم يعد يغلق باب البيت، فالكل يأتي إلى هذا الركن ليودع الخالة أم أنس (أم الثوار) بحق، وكان سيف يوزع الملابس على جميع الزوار،

ويبدو في غاية السرور وهو يفعل ذلك، لم يقبل مالا من أحد مقابل ذلك، كان يكتفي بطلب الدعاء مع عبارته الجميلة (ملبوس هنا) مازالت بعد مرور عام على الحدث أرثدي السترة الفضية التي تذكرني بسيف الذي انقطعت أخباره عني، وبحي الشعار الذي أرى صورته على صفحات الفيس بوك وأتذكر كيف كان مليئا بالضجة وأصوات الباعة، هناك كان المركز الرئيس لمؤسسة مسرات حيث كان أصدقائي، وهناك كان نادي طفولتي، حيث رويت في أحد الأيام قصصا للأطفال، وهناك يمكنك أن تأكل أطيب صنديشة فلافل، وحلوى المشبك، وأن ترى وجوه الناس تفيض بطاقة الحياة والإصرار والصبر، كل ذلك وأكثر كان في حي الشعار...



2017 يسجل السنار على "عشرية رونالدو وميسي" على مدار عقد كامل، احتكر كريستيانو رونالدو وليونيل ميسي السيطرة على زعامة كرة القدم في العالم، وكان اللاعبان بطلي أقوى وأطول منافسة فردية على لقب الأفضل، ربّما في تاريخ الرياضة بشكل عام.

فمنذ عام 2007، عندما حصل البرازيلي ريكاردو كاكّا على الكرة الذهبية كأفضل لاعب في العالم، ظل هذا اللقب حكراً على البرتغالي والأرجنتيني، اللذين اقتسماه عدلاً.

لكن بمرور الزمن، ومع اقتراب رونالدو نجم ريال مدريد من إطفاء الشمعة الثالثة والثلاثين في عمره، يبتعد "الدون" رويدا رويدا من المنافسة على لقب الأفضل، بعد أن حصل عام 2017 على الكرة الذهبية من مجلة "فرانس فوتبول" وأفضل لاعب في العالم من الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا).

ويعتقد قطاع كبير من خبراء ومتابعي كرة القدم، أنّ عام 2017 سيكون الأخير في مسيرة تائق أسطورة البرتغالي، بحكم السن، وبالتالي سوف يسجل السنار على المنافسة التاريخية مع ميسي، الذي بلغ بدوره سن الثلاثين.

رونالدو الذي اعتاد أن يكون ماكينة أهداف طوال مسيرته، لم يسجل سوى 4 أهداف، في 12 مباراة خاضها بالدوري الإسباني، علماً أنّه أوقف 6 لقاءات في بداية الموسم، بينها مباراة إياب السوبر المحلي أمام الفريق الكتالوني.

وفي طريقه للقب الأفضل خلال السنوات العشر الماضية، يرى كثيرون أنّ قطار رونالدو وميسي دهنس عدداً من نجوم اللعبة وحرّمهم الحصول على الكرة الذهبية بحكم الموهبة والمردود والإنجازات، ومنهم نجما بايرن ميونيخ الألماني فرانك ريبيري وأرين روبين، ولاعبا برشلونة الإسباني أندريس إنيستا وتشافي هيرنانديز،

والسويدي زلاتان إبراهيموفيتش.

إلا أنّ أفول نجم رونالدو المتوقع في 2018 لا يعني خلو الساحة لميسي، الذي تثبت الأرقام تراجع مجهوده إلى حد كبير في المباريات، بحيث بات يقضي أكثر من ثلاثة أرباع دقائق اللعب "يتمشى" في الملعب.

ف"البرغوث" سيقود منتخب بلاده في كأس العالم في يونيو المقبل، وهو في عمر 31 عاماً، وسيتعين عليه إثبات تفوقه على لاعبين في أعمار أصغر بكثير.

ومن أبرز النجوم المرشحين للمنافسة على لقب الأفضل في العالم، بعد "عشرية رونالدو - ميسي"، البرازيلي نيمار المنتقل هذا العام إلى باريس سان جرمان الفرنسي، والبلجيكي كيفن دي بروين نجم مانشستر سيتي الإنجليزي، وهما هداف الدوري الإنجليزي "الظاهرة الجديدة" هاري كين، وغيرهم.

### نادال ينهي العام على صدارة التصنيف

أنهى الإسباني رافائيل نادال، عام 2017 في صدارة لاعبي التنس المحترفين، بعد إعلان القائمة الجديدة، الإثنين.

وجاء السويسري روجر فيدرر، في المركز الثاني، تلاه البلغاري غريغور ديميتروف، في المركز الثالث، وحلّ الألماني ألكسندر زفيريف في المركز الرابع، ثم النمساوي دومينيك ثيم في المركز الخامس، تلاه الكرواتي مارين شيليتش في المركز السادس.

واحتل البلجيكي ديفيد غوفين المركز السابع، تلاه الأميركي جاك سوك في المركز الثامن، وجاء السويسري ستانيسلاس فافرينكا في المركز التاسع، ثم الإسباني بابلو كارينيو في المركز العاشر.



## لماذا قضاء الوقت في الخارج يمكن أن يساعد أبصار الأطفال؟

ضرار الخضر

اللعبة بالأجهزة الكهربائية بالتأكيد ليس مناسباً لنموهم، لكن هل تساءلنا ما هو الجهاز المناسب لأبصارهم؟

في الوقت الذي لا توجد فيه الكثير من الدراسات حول تأثير الشاشات على البصر، الخبراء قلقون من تأثير مستويات قصور البصر المتزايدة لدى الأطفال.

فوجدوا أن أفضل طريقة يقي بها الوالدان أطفالهم من قصر النظر هي تشجيع الصغار على أن يقضوا وقتاً أطول خارج البيت تحت أشعة الشمس.

### قصر النظر أخذ بالارتفاع

ثمة ارتفاع هائل في قصر النظر عالمياً على مدى العقود الماضية.

ويقول جريس هاموند الأستاذ الجامعي في الكلية الملكية في لندن والطبيب الاستشاري بالجراحة العينية في مستشفى سانت توماس: " وصل قصر النظر إلى مستويات وبائية في شرق آسيا وسنغافورة وتايوان وكوريا الجنوبية، حيث إن نحو 90% ممن هم دون سن الثامنة عشرة مصابون بقصر النظر، وفي أوروبا يمكن أن تكون النسبة ما بين 40% إلى 50% وسط الشباب في منتصف العشرينات، فهي ترتفع تدريجياً على مدى عقود."

### لماذا ازداد انتشاره كثيراً؟

تقول انجريت دالمان نور طبيبة العيون الاستشارية بمستشفى مورفيل للعيون في لندن: "إن كلمة السر في هذه القضية هي نقص النور الطبيعي، والعامل

الرئيس هو النقص في التعرض المباشر لأشعة الشمس، لأن الأطفال الذين يدرسون كثيراً ويستخدمون الحواسيب والهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية لا يقضون سوى القليل من الوقت في الخارج، وهم أقل تعرضاً لأشعة الشمس، لذا هم أكثر عرضة للإصابة بقصر النظر."

**فهل يجب أن نوقف أو نقلل من استخدام الشاشات؟** هنالك ما هو أسهل بكثير، كل أب وأم يعلمان أن الصغار يحبون أجهزة الهاتف كما تحب الكلاب العظام، فعندما تحاول انتزاع أجهزتهم المحببة من أيديهم لن تتمكن من هذا إلا بصعوبة بالغة، وخصوصاً دون حجة مقنعة بالنسبة لهم.

تقول الطبيبة دايلمن نور وهي أم لثلاثة أطفال: " إن محاولة وقف استخدام الشاشات ليس فكرة واقعية، يمكنك فقط أن تخبرهم أنها تجعل عيونهم مريضة وأنها قد تصيبهم بقصر النظر، وأنهم لا يجب أن ينظروا لها مطولاً، لكن أخشى أن هذا لن يكون مفيداً لأنهم يجب أن يكتبوا وظائفهم المدرسية على الحاسوب وأجهزة الآي باد كما أنهم ينجزون أبحاثهم للحصول على المعلومات من خلال الشاشات، فإن كنت يافعا وعليك أن تدرس من أجل الثانوية العامة أو امتحان القبول الجامعي فلا يمكنك أن تستغني عن الحاسوب، لذا لا أعتقد أننا سنتمكن حقيقة من خفض استخدام الشاشات في السنوات القادمة."

### قضاء الوقت في الخارج هو الحل

أفضل ما يمكن فعله حسب الخبراء: هو أن تأخذ الأطفال للعب في الخارج لأطول مدة ممكنة. يقول البروفيسور هاموند: "إن الوقاية من تطور قصر النظر تكمن في الوقت الذي نقضيه في الخارج، فالاستراحة والرياضة في الخارج تحمي العين، وفي الوضع السوي يكفي قضاء ساعتين في الهواء الطلق يوميا لوقاية الأطفال من الإصابة بقصر النظر، فوفقاً لأبحاث أجريت في سيدني في استراليا تبين أن 3% فقط من الأطفال ذوي الأصول الصينية -ممن يقضون ساعتين يوميا في الخارج- مصابون بقصر النظر وهم في السادسة من عمرهم، مقارنة بـ 30% من الأطفال في نفس السن في سنغافورة، لذا أحبذ نمط حياة لا يغلب عليه المكوث في البيت دائماً من أجل عيون الأطفال."

### ولا تنسى الخضراوات

تقول الطبيبة دايلمن نور: "نحن دائماً نتحدث للأباء عن أوميغا3 والأحماض الدهنية الأساسية،

وفيتامينات أي و بي وسي وإي، والعناصر الغذائية الضرورية المفيدة للجزء الخلفي من العين. وهذه العناصر الغذائية نجدها في زيت السمك والأفوكادو والخضار الورقية، ونوصي كذلك بإجراء فحوص سنوية منتظمة للعين."

### كيف أعرف أن ابني مصاب بقصر النظر؟

بناءً على وزارة الصحة البريطانية، فإن دلائل الإصابة بقصر النظر هي:

- الحاجة للجلوس في المقدمة في الصف المدرسي؛ لأنه يصعب عليه قراءة المكتوب على اللوح.
- الجلوس قريباً من التلفاز.
- الشكوى من الصداع أو تعب العينين.
- فرك العينين المنتظم.

وعندما يكون الشخص مصاباً بقصر النظر تكبر العينان قليلاً، ممّا يعني أن الضوء يتركز فقط أمام الشبكية على الجزء الخلفي من العين، ممّا يسبب تشوه الرؤية البعيدة مع سلامة رؤية الأشياء القريبة. الكاتب: كاثرين سلجرين

نقلا عن موقع بي بي سي باللغة الانكليزية

### الحدث: مؤتمر سوتشي

رفضت فصائل سورية معارضة بينها "جيش الإسلام" و"حركة أحرار الشام" مبادرة روسية لعقد مؤتمر الحوار السوري في سوتشي. بينما ترى موسكو في المؤتمر مدخلاً لتسوية النزاع السوري، تقول هذه الفصائل: إنه يهدف للالتفاف على مسار جنيف. وتفاعل الناشطون السوريون مع المؤتمر رافضين الاعتراف به مؤكدين أنّ كلّ من يحضره من فصائل الثورة متخاذل وغير ملتزم بأهداف الثورة ومبادئها.

#### شريف حجازي

علم أنّ مؤتمر سوتشي القادم سيكون تحت رعاية جمعية الرفق بالحيوان.

#### رياض الأسعد

الاحتلال الروسي يحاول شرعنة وجوده في سورية وشرعنة احتلال إيران من خلال مؤتمر سوتشي الذي يريد من خلاله إبقاء النظام كمظلة تملك القوة الأمنية التي ستحكم تحت ظل الروس والإيرانيين الذين أصبحت قواعدهم موجودة في

#### أسعد الزعبي

نداء إلى الشعب السوري نحيطكم علماً أنّ اجتماع سوتشي هو دفن كرامة الثورة وإطفاء شعلتها وإحالة السوريين للقتل في حظيرة الحيوان بشنار احذروا

#### ماهر بشرف الدين

الخارجية الروسية: "سقف مشاركة المعارضة في مؤتمر سوتشي هو التخلي عن فكرة رحيل الرئيس السوري بشنار الأسد عن السلطة". وأخيراً، روسيا تقدّم شيئاً مفيداً للشعب السوري، وهو عبارة ماكينة فرز للمعارض من السمسار



#### بسام جعارة

روسيا تريد أن تأخذ في سوتشي ما عجزت عن تحقيقه عسكرياً، والاستسلام هو المطلوب سواء على طاولة المفاوضات أو في ساحات القتال!

#### أحمد كامل

جماعة الرياض 2 يدرسون هل يشاركون في سوتشي أم لا، مجرد التفكير والدراسة عار ما بعده عار، يعني مثل واحد بتقلو بيعني أهك، بيقلك خليني أفكر

#### أنس الدغيم

يا ربّ سلّم جرجناز وأهلها .... واحفظ حوارها من الطيران #طيران سوتشي يحرق جرجناز

#### عبد الحميد زكريا

أيها #المجلس الإسلامي السوري، تدعون لمقاطعة #مؤتمر سوتشي لأنّ روسية دولة متشاركة بالجريمة للعصابة الأسدية، أليست هي ذاتها روسيا في مؤتمر #الأسنانة و #جنيف؟

لا بدَّ عند استكمال رصد مختلف المواقف الدولية من الوقوف مطولاً عند الموقف الروسي، فروسيا كانت واضحة منذ البدايات في لغة المصلحة المعلنة، ولم تحاول أبداً بتقديري أن تكون مواربة، فهي تعتبر سورية إحدى أهم قواعدها في المنطقة.

عرضت روسيا على الثوار منذ البدايات إسقاط الأسد والوصول إلى حلٍّ لتقطع أيدي جميع الدول الممتدة، شريطة الحفاظ على مصالحها كاملة والاعتراف بحقوقها وحقوق الحليف الإيراني في سورية، والاعتراف بجميع الاتفاقيات القديمة والجديدة المبرمة بين روسيا وسورية بعد الثورة.

قُوبل من تعاطى مع هذا الطرح بالاتهام بالخيانة العظمى، ولم يستطع الثوار أبداً تفهم طبيعة الموقف الإقليمي، وكانت وعود الولايات المتحدة التي يروج لها الداعمون وفي مقدمتهم السعودية تفعل فعلها في السعي للتخلص من أي هيمنة، مع عدم الفهم للسذاجة التي كانت ترضى بهيمنة أمريكية، وترفض الهيمنة الروسية فقط لأنها كانت داعمة للنظام، رغم أنَّ الخسائر هي نفسها، مع تعالي الخطاب الدينيين الراديكالي وتصويره للمعركة بأنها الحسم بين الحق والباطل، وأنَّ الثوار المؤمنون سينتصرون على الجميع لتكون لهم الدولة الموعودة.

انتقلت روسيا إثر ذلك إلى دعم هستيري للنظام غايته إجبار الثوار على أي حلٍّ ممكن يحفظ جميع مصالحها كراعٍ أوحده لأي دولة سورية قادمة، مقابل وقف الدماء فقط، وهو ما بدأت تنتقل إليه الآن مع تركيا دون الخوض كثيراً في التفاصيل.

أمَّا عن الميليشيات الانفصالية، فقد وجدت في هذه الفوضى فرصة لتحقيق ما تحلم به من استقلال ذاتي على الأقل، فتميز خطابها بالتصالح مع الجميع، وعدم خلق أي عدائية والوقوف على الحياد مقابل أن تحفظ مصالحها، فلم تحارب النظام ولا الثوار، واحترمت التحالف مع كليهما، وكذلك تحالفت مع الطرفين الدوليين روسيا وأمريكا، ضمن مصالح مشتركة لكل منهما، ولم يتغير هذا الموقف إلا في مرات قليلة كانت وما زالت تحدث عندما تتضارب المصالح مع الثوار أو النظام، وغالباً ما يتم حلُّ الإشكالات بعد حسم المصلحة، إلا أنَّه في الفترة الأخيرة بعد 2016، أصبحت العلاقة مع الثوار عدائية نوعاً ما، لكنَّها ذات صبغة باردة، غير محتدمة دائماً إلا في القنوات الإشكالية جداً.

