

مجرد ذكرى..!



جلال خير بك
المؤسس

دمشق وغيرها من المحافظات وتنتقي كل بقعة حساسة مشجرة في وسط المدن فتأتي على أشجارها ومساحتها ومياهها أيضا... فلم خلقت الضواحي؟ وما فائدة وجودها إذا؟ لم لا تتجه هذه المشروعات والعملاقة منها بخاصة إلى أطراف دمشق وتترك «قلبا» بعيدا عن الهموم إذ يكفي ما فيه؟!

إن الذكريات لا تفيد ولن تفيد إذ صارت لوحة معلقة على جدار الماضي وعلى صحن الإنجاز الاستثماري العتيدي!

ماذا تحقق للكادحين من هذا كله؟ وما الذي استفادوه أو جنوه من هذه الموجة الأخذة بالانتشار حتى تكاد تأتي على الأرض؟... لكن المواطن الكادح قد جنى متعة التفرج على تلك المنشآت من بعيد وبحسرة من لا يستطيع دخولها... نعم استفاد... فقد حصد خلال هذه الموجة، أن ضاعت منه ملامح دمشق الجميلة الخضراء الفيحاء وشواطئ بلادنا الرائعة.. والدور آت على المناطق الخضراء الخلابة بعد أن أخذت تلك "النعمى" بالتمدد فيها وإليها!!

فشواطئ البحر صارت للاستثمار والنهضة التجارية البديعة!! وليس بوسع المواطن في اللاذقية حتى أن يرى البحر أو يلامس مياهه إلا إذا ذهب إلى أقصاى شمالها وكانت جيوبه منفوخة ليدخل إلى صرح استثماري يتيح له التمتع بمياه البحر.. أو يذهب إلى جنوبها ليجلس في مطاعم أو مقاهي النجوم التي لا تحصى!!

ما الذي يحدث للكون وفي بلادنا الجميلة أيضا؟... إن رنين الذهب ينفوق أي جمال... لقد تعودت البشرية منذ الأزل، أن تكون المشروعات الناشئة هي لمصلحة الجماهير كلها... لكن أين منعكساتها على جماهيرنا في هذه البلاد؟!

إنها مجرد لوحة يتفرج عليها المواطن من بعيد بكل أسى ويحبش في ذاكرته عن صور المدينة التي كانت آية في الجمال.

أحد الأجانب الدارسين والباحثين ممن يعملون في تنظيم المدن، زار دمشق في القرن الماضي ليساهم في وضع تصور لكيفية تطويرها عمرانيا مع الإبقاء على طابعها التراثي الجميل وعلى أشجارها وبساتينها الرائعة.. ثم عاد وزارها بعد عدة عقود، فدهش وقال يومها: إن معاول الهدم والتخريب ليست بقادرة على فعل ما عملتم في هذه المدينة.. أين غوطتها؟ وأين أشجارها ومياهها؟ أين دمشق التي أعرفها؟ لم تبقى منها إلا القليل القليل فحولتموها إلى صحراء وغابات من الإسمنت التجاري وهدرتم في ذلك ظلالتها الوارفة وخضرتها اليانعة وجمال نكهتها الذي لا يفوقها جمال أو نكهة في أي مدينة أخرى!!... هذا ما جنته أيديكم فانظروا الغد القادم وتمتعوا بجمال هذه الصحراء واذكروني!!

إن الأمر لم يعد مجرد مشروعات تنشأ... بل هو هوية مدينة أو بلاد، تستأهل منا وقفة تأمل، وإعادة تقويم لما جرى وما سوف يجري، واستدراك ما يمكن استدراكه ليبقى شيء من ملامح الصورة فلا تغدو مجرد ذكرى!!

كلما مررت بالبرامكة أحس بغصة ويمر بالخاطر شريط ذكرى سريع سريع لذلك الزمان الذي كان حتى القريب بقعة تضح بالحياة والأمل وهو يمر رخيا بسيطا، فيه من الأمان النفسي ما يتيح للمرء أن يطمئن وهو يعاني شظف العيش!!

كانت هذه المنطقة حافلة بوسائط نقل شركة الكرنك وما تستضيفه من شركات نقل عربية.. زاخرة بالحياة الآمنة وهي تتعامل على نفسها لخدمة البشر دون مقابل كبير وبأسطول نقل وكوادر خبيرة مدربة ذهبت أدراج الرياح وتلقفت أكثرها شركات النقل الخاصة...

ويوم كانت المنطقة مليئة بالسيارات السورية واللبنانية والأردنية ضمن سوار بسيط يزور أطرافها، ويتوجها صرير عجلات وصفير قطار الزبداني وهو يحمل على أكتافه أعباء النقل وذكريات عقود طويلة من الجمال والأحلام ووجوه الأطفال الفرحين، تطل من نوافذ عرباته بحبور وفرحة السفر والاكتشاف!!

كانت هذه البقعة موئل أفواج من الناس تؤم دمشق أو تغادرها إلى المحافظات والأقطار المجاورة، في حركة دائبة كان عمادها الأول، ملكية الدولة لها حتى غدت ملجأ آمنا وبعيدا عن صور الجشع والتحكم والكيفية البدائية!

أين ذلك الزمان القريب وهذا الوقت الذي لا تقع فيه العين إلا على سور أصم من ألواح الحديد تطوق البقعة كلها... وآليات حفر عملاقة وموجات غبار وآليات نقل الأتربة والأنقاض فتهدى الشوارع والمارة نعمة غبارها... لقد زالت الصورة والذكريات كلها من هذه المنطقة ليحل محلها عمل دؤوب لا يكل لإنشاء برجين تجاريين كبيرين يفوقان علو ما حولها وما في دمشق من أبراج!!

مسح كل شيء وطويت صورة التدايعات وما رافقتها من عمل جبار أنجزه القطاع العام لمصلحة البشر بأيسر السبل وأقل الأكلاف، قد يكون للبرجين "حسنة تجارية" هائلة ستحقق عند الإنجاز والاستثمار... لكن ما فائدة الفقراء والكادحين من كل هذا الصخب التجاري، ومن كل ما سيؤول إليه وضع منطقة البرامكة في القريب!!...

هل بإمكان الفقراء أن يشتروا أو يستأجروا مكاتب في هذين البرجين العملاقين؟.. وهل سيكون بمستطاعهم النزول أو نزول أقربائهم في الفنادق التي ستنشأ هنالك وهي بعشرات النجوم والتسميات؟.. وما فوائد هذا «الإنجاز» لجماهير المواطنين العاديين ممن لا يملكون ثمن طعامهم اليومي؟.. ألا يكفي دمشق ما كان وما صار فيها من ضجة هائلة وتلوث أكبر، حتى نبثليها بمسببات جديدة وبمنع للمرور وترتيب للسيير بما يتوافق مع «هيبة هذين البرجين»؟.. وما الفائدة التي عمت المواطنين من صرح المشروعات المماثلة؟!

إننا لنعجب للمشروعات التجارية والاستثمارية التي تجتاح

04

تحقيقات

مخلفات معاصر الزيتون
في مدينة جبلة

20

من التاريخ
شخصية

نبوخذ نصر..
ملك الأرض الرابع

22

ثقافة

تاريخ الماسونية
الجزء 43

26

مجتمع

الظروف الاقتصادية الصعبة..
تعكر فرحة العائلات
بحلول الشتاء

28

منوعات

نصائح النوم:
6 خطوات لنوم أفضل

34

صحة عامة



المؤسس

جلال خير بك

رئيس التحرير
تغريد علي ريشةصاحب الترخيص
د. إليسار خير بكمدير التحرير
مضر خير بكمدير العلاقات العامة
أوس خير بكالإخراج الفني
وسيم عبد الحميد

التوزيع

الشركة العربية السورية لتوزيع المطبوعات
011 212 77 97 - 011 212 48 31

Fax : 011 212 8664

للإعلان و الاشتراك 0933291211

مكتب اللاذقية - هاتف 0933206035

مكتب دمشق - تليفاكس 6610792

elissarnews@outlook.com
www.elissarnews.com

أسعار المجلة

250 ل.س أو مايعادلها في الأقطار العربية

الاشتراك السنوي

للمؤسسات والدوائر 50.000 ل.س

الاشتراك خارج سوريا 1000 دولار

مع أجور البريد

المواد المنشورة تعبر عن رأي أصحابها
ولاتعبر بالضرورة عن رأي المجلة

الافتتاحية

من يحفظ كرامة المواطن

لم يعد لدى السوريين أملاً بالتغلب على مصاعبهم.. إذ لم يتركوا باباً إلا قصدوه، لا بل تفننوا بأنواع الشكوى وعرض متاعبهم، وأهم هذه المتاعب لقمة العيش بكل ماتعنيه الكلمة.. وما يظهر على الواجهات من سلع وأغذية معروضة لا تعبر عن حالة الكمال أو بالأحرى ليست دليلاً على توفر احتياجات معظم أفراد المجتمع..

لن نتحدث عن الخبز الذي هو عماد الحياة.. والدليل أن لقمة الخبز المرمية على الأض تستدعي التقاطها وتقبيها ووضعها على الرأس. في حين لا يتم التقاط ملعقة البرغل أو كمشة القمح أو قطعة الحلوى المصنوعة من الدقيق! وهذا إن دل على شيء، فهو أن عماد الحياة هو رغيف الخبز..

بالتأكيد لم نصل حتى الآن لحل ناجع مع هذه المشكلة وبالتالي يعيد للمواطن كرامته ولقمة عيشه.. لو تحدثنا عن موسم الزيتون الذي يفوق بمحصوله نتاج عشرة أعوام سابقة.. هل هنالك حلول تمنع احتكاره وغشه وارتفاع سعره؟!..

أما الحمضيات فلها حكاية أخرى.. كيلو الليمون والبرتقال بالآلاف في الصالات والمتاجر وحتى البسطات.. في حين أن بعض المزارعين امتنعوا عن تسويقه لأن سعر البيع لا يعادل أجره يد العامل الذي يقطف والذي ينقله للأسواق..

كثيرة هي الهموم.. وسهلة هي بدايات الحلول.. مثلاً لتعلن الدولة عن شراء آلاف الأطنان من المزارع مباشرة كما كانت تفعل أيام زراعة التبغ التي انقرضت. حتى لو كان ذلك عبر وسطاء بنسبة معقولة.

قد تكون هنالك طرق متعددة.. كاستغلال المناخ المناسب وبالتالي تشجيع الناس على زراعة محيط بيوتهم بما يلزم من خضروات.. وخاصة في الريف.. ولتزرع حدائق المدن وأرصفاتها بالأشجار المثمرة بدلاً من أشجار مستوردة لا نعرف اسمها..

كلها مجرد اقتراحات ناتجة عن معاناة يومية في البحث عن سلعة تناسب دخلنا المخجل..

هل تعودنا على الجوع؟.. يجب أن لا نتعوده.. ولنجتزم الحلول التي تخدم شعب سورية الصامد الأصيل..



تغريد علي ريشة

| رئيسة التحرير

مخلفات معاصر الزيتون في مدينة جبلة:

« دمار للبيئة يتلف الحياة الطبيعية في المناطق الملوثة .
« وزير الزراعة: مستعدون لتقديم كل ما هو مطلوب للحفاظ على الحياة الطبيعية.

« تجاوب سريع من المحافظة والمكتب التنفيذي والزراعة.
« وضع آلية عمل لجميع المعاصر في اللاذقية وإغلاق المخالفة منها .
« تشبيك المجتمع المحلي مع المحافظة أوجد رقابة فعّالة على مدار الموسم.



كما كل النكبات التي تصيب محاصيل ومواسم وبيئة اللاذقية، تتجدد مع موسم الزيتون وزيتته مشكلة بيئية نتيجة مخلفات معاصر الزيتون، والتي من شأنها التأثير سلباً وبدرجة كبيرة على الحياة الطبيعية في الأنهار وأراضي الضفاف المحيطة بمجرها، وصولاً إلى المصب في البحر وما يفرزه ذلك من تأثير على الحياة البحرية والتوازن الطبيعي فيها ومصادر غذاء وأكسجة الكائنات البحرية فيها وأولها الأسماك وبالأخص في مدينة جبلة التي تعاني الأمرين من هذه المشكلة، ولاسيما في المجرى المائي المنحدر من قرية كفر دبيل مروراً بقرية سيانو وقرية بساتين صالح، وصولاً إلى المصب في البحر.

حجم الأضرار

كما هو معروف، وبعد القطف والعصر ينتج عن صناعة زيت الزيتون مخلفات صلبة تدعى كعكة زيت الزيتون أو العرجوم أو تفل الزيتون ونصف صلبة وثالثة سائلة، أما المخلفات السائلة فيطلق عليها تسميات متعددة، ولكنها تعرف في سورية باسم مياه الجفت أو المياه السوداء (OMW)، والتي يتم التخلص منها مباشرة دون معالجة، وبالتالي تشكل مصدراً خطيراً للتلوث البيئي على اليابسة والمياه، ففي اللاذقية، وخلال موسم العام 2015 على سبيل المثال تم إيقاف الضخ من نبع ديفة والذي يروي 15 قرية ومزرعة في ريف اللاذقية/ (المزيرعة) وذلك بعد أن أثبتت التحاليل المخبرية تلوث مياهه بالمخلفات السائلة الناتجة عن معاصر الزيتون، والتي تصب مباشرة في مياه النبع، وتجعلها غير صالحة للشرب، ووفقاً لإحصائيات سابقة يبلغ عدد معاصر الزيتون في سورية 1097 معصرة، منها 771 تعمل بمبدأ الطرد المركزي الحديث، و 326 معصرة تعمل بمبدأ الضغط (المكابس)، وفي محافظة اللاذقية بلغ عدد المعاصر 155 معصرة منها 83 معصرة تعمل بمبدأ الضغط.



من درجة ملوحة التربة ويؤدي هذا إلى انخفاض خصوبة التربة وتدهور مستوى الزراعة، إضافة إلى أن المركبات الفينولية تعد سامة للنباتات والأشجار وتمنع بذورها من النمو عند سقايتها بمياه الجفت مباشرة دون تخفيف.

تأثر مصادر المياه

أما ثانيهما فهو تأثير مياه الجفت على المصادر الطبيعية للمياه بشكل كبير وخطير عندما تطرح مباشرة إلى المياه السطحية، حيث يسبب طرح مياه الجفت إلى البحيرات والأنهار تلوثاً هائلاً، ولا يتوقف عند ذلك بل يتعداه إلى المناطق الشاطئية المجاورة لمعاصر الزيتون، وتظهر سميتها عند مستويات منخفضة على كل من القشريات والأسماك البحرية لجهة إثباطها النشاط الأنزيمي لها مما تؤثر على تكاثرها، كما لوحظ تأثيرها السام على بلح البحر وكائنات بحرية أخرى مثل بعض الجراثيم المفيدة في الحياة البحرية، ويؤدي من ناحية أخرى وجود التراكيز العالية من المركبات العضوية في مياه الجفت إلى

مخاطر العشوائية

لا شك أن توليفة غير هيّنة من المخاطر والأضرار البيئية تتجم عن التخلص من مياه الجفت مباشرة دون معالجة، فيما يبرز هذا الأمر في أثريين اثنين أكثر من غيرهما: كما تؤكد الأبحاث المتخصصة في هذا الشأن. أولهما تأثير مياه الجفت على التربة، حيث يسبب التخلص العشوائي والمباشر لمياه الجفت تلوثاً بيئياً خطيراً مع آثار لا يمكن التنبؤ بها في نظام التربة والنبات في المناطق المنتجة للزيتون، فهي تؤثر في الخواص الفيزيائية للتربة وتؤدي إلى الإخلال بتوازنها، وتغير في جودتها، كما تؤثر مياه الجفت على درجة حموضة التربة لجهة ان قيم الـ pH المنخفضة لمياه الجفت تؤثر بشكل سلبي على المحاصيل فتخرب جذورها كما تزيد



زيادة عدد البكتيريا التي تعيش عليها، وبالتالي انخفاض كمية الأوكسجين المنحل في الماء، ما يؤدي إلى حدوث خلل في التوازن المطلوب، ناهيك عما يمكن أن تقوده التراكمات المرتفعة لمركبات الفوسفور في مياه الجفت إلى ظاهرة الإثراء الغذائي، ولا يغيب عن الذهن تلوث المياه الجوفية بهذه النفايات السائلة نتيجة ترشحها من خلال أحواض التجميع، أو وحدات المعالجة.. إن وجدت!!

خطر يهدد البيئة

المهتم بشؤون البيئة «وسام سليم الحجة» تحدث عن مشكلة المعاصر في مدينة جبلة قارعا ناقوس الخطر بالقول: هناك خطر حقيقي يهدد البيئة.. من شاهد مياه الأنهار في هذين الشهرين فقد عرف تماما بأن البيئة بخطر حقيقي..

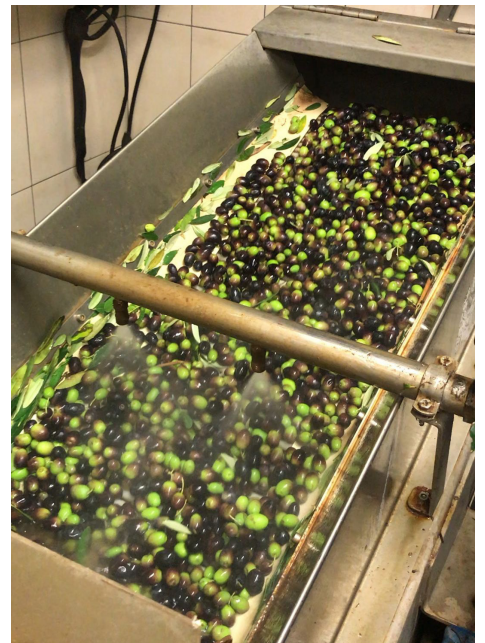
نعم هي مخلفات معاصر الزيتون التي حولت بعض الأنهار إلى مستنقعات نتتة تلونت بالسواد وتفوح بالروائح الكريهة، نتيجة مياه الجفت التي قتلت أغلبية الأحياء في مياه الأنهار بدءا من موقع دخول المياه السوداء في مجرى النهر وحتى مصبها بالبحر، مؤكداً أنه وبأم العين قد شاهد الأسماك تطفو نافقة في بعض المقاطع.

«الحجة» لفت إلى ما جرى خلال أعوام مضت حين علمت المحافظة بواقع الحال نتيجة مخلفات معاصر الزيتون، وأرسلت فريقا للمعاينة وخرجوا بقرارات ما زال المواطن في اللاذقية وتحديدا في مدينة جبلة ينتظر تنفيذها.

وختم حديثه بأن المنطق والحياة تقتضي ألا نورث أولادنا أرضاً محروقة وبيئة مدمرة، مشدداً على ضرورة المباشرة بالحل حتى لا نكون عامل مساعد في تدمير الأنهار، وبالتالي قتل الحياة فيها وحرمان المزارعين من السقاية ناهيك عن قتل الجمال الطبيعي.

موقف إيجابي

وزير الزراعة المهندس «حسان قطنا» الذي صادف وجوده في اللاذقية خلال العمل على إعداد هذه المادة، وفي اتصال هاتفي معه أبدى تفهمه للمسألة واستعداد الزراعة للتعاون بشكل كامل ضمن نطاق عملها، لافتاً إلى أن اللجنة المكلفة في المحافظة متابعة هذه الحالات قادرة على معالجة هذه الحالة كما غيرها، ولاسيما أن الأمر للمصلحة العامة بغرض الحفاظ على الحياة الطبيعية والبيئة في مدينة جبلة والمحافظة عموماً، مؤكداً استعداد وزارة الزراعة عبر مديريتها في اللاذقية لتقديم كل ما هو مطلوب منها ضمن نطاق عملها.





رأي منطقي

مدير زراعة اللاذقية «باسم دوبا» وفي تصريح خاص أكد أن واقع الحال لا يسرّ في بعض المناطق نتيجة تصريف مياه الجفت في مجاري الأنهار ولا سيما في ريف مدينة جبلة، مبيّناً أن هذا الواقع جاء بالدرجة الأولى نتيجة عدم التزام المعاصر بأليّة فعالة لتصريف مخلفات العصر دون تلوّث البيئّة المحيطة.

وبحسب «دوبا» فإن الرقابة على معاصر الزيتون في عملها وتصريف مخلفات العصر لديها يخضع لرقابة مشتركة من خلال لجنة تضم توليفة من الجهات ذات الصلة والتي يرأسها عضو المكتب التنفيذي المختص بشؤون البيئّة، وتضم مندوبو الموارد المائية والزراعة والصناعة والبيئّة، مبيّناً أن الترخيص للمعصرة يكون عبر الصناعة وليس الزراعة التي لا يتجاوز دورها في الأمر جزءاً بسيطاً من المسألة، ولكن لا بد من وجودها كون المنتج زراعياً والمحافظة ذات طابع زراعي كذلك. «دوبا» ختم بالتأكيد أن تقييم يجري حالياً بخصوص وضع المعاصر كلها، ولكن يمكن التعامل عبر اللجنة مع أي حالة ذات أولوية قصوى وضرورية إلى حين تطبيق الرؤية الشاملة التي تعمل عليها اللجنة.

قيد المتابعة

عضو المكتب التنفيذي لمحافظة اللاذقية «فراس السوسي» وهو رئيس المكتب المختص بشؤون البيئّة أوضح أن المسألة قيد المتابعة وبإشراف المحافظ شخصياً لأهمية الملف، مبيّناً أن اجتماعاً جرى خلال اليومين الماضيين برئاسة المحافظ ضم معاوني وزراء الإدارة المحلية والبيئّة والموارد المائية والصحة نوقش خلاله موضوع مخلفات معاصر الزيتون، وتم الاتفاق على آلية عمل محددة، يتم التعامل بموجبها بدءاً من الموسم القادم على اعتبار الموسم الحالي قد انتهى ولم يعد من عمل للمعاصر.

أما بالنسبة للتفاصيل، فقد بين «السوسي» أن آلية العمل تقوم على التنسيق الكامل مع الفعاليات المحلية والمكاتب التابعة للجهات الرسمية في كل مناطق المحافظة التي توجد فيها المعاصر، بحيث تتم متابعة كل معصرة في طريقة تعاملها مع مخلفات العصر لديها، وفي حال بادرت أي منها إلى رمي مخلفات العصر في مجاري الأنهار أو تعاملت معها بطريقة مضرّة للبيئّة، يتم غلق المعصرة فوراً وتحرير ضبط رسمي بالمخالفة واتخاذ الإجراءات الرادعة الكفيلة بعدم تكرار المخالفة.

بالنتيجة

إن ما يبعث على التفاؤل هو الوصول

إلى حل جذري لمشكلة معاصر الزيتون في محافظة زراعية يشكل الزيتون جزءاً مهماً من نتاجها ومواسمها، وهي خطوة مهمة في التعامل مع مواد لا يمكن للطبيعة ان تحتويها بشكلها الخام، بحيث يمكن التعامل مع النواتج الصلبة للزيتون المعصور والإفادة منه بشكل كبير لتوفير الدفء ومصدر للطاقة، لجهة تجفيف ذلك المستخلص من البقايا واستخدامه (كما الفحم بالضبط) بدلاً من الفحم أو الحطب في المدفأة أو مدفأة الحطب، وحقيقة الأمر أنه أفضل من الفحم الأسود بكثير لأنه مستخلص طبيعي.

دويلات ملوك الطوائف في الأندلس:

مُلْكٌ واسعٌ لم يجد رجالاً تحفظه وتحميه



دويلات متفرقة

بعد انتهاء حكم الأمويين في الأندلس عام 422هـ تقريباً بدأ عهد ملوك الطوائف، وهذا العهد تدرج فكرته من مُسماه والطوائف هي عبارة عن المدن الموجودة في الأندلس والتي كان يحكمها الأمويين سابقاً، وبدأت هذه الفترة بعد أن عزم أمراء الأندلس على إنشاء دويلات يحكمونها بشكل فردي أي يحكم كل مدينة أمير، وهذه المدينة أصبحت على شكل دويلة مُنفصلة عن الدويلات الأخرى، ومن أبرز هذه الدويلات : قرطبة واشبيلية وألمرية وبلنسية وسرقسطة وغيرهم، وبدأ في هذا العهد خطر الممالك الإسبانية التي كانت تخطط للاستيلاء على المدن الأندلسية، وما حفزهم للتفكير بهذا الأمر هو ضعف ملوك الطوائف وصراعهم الداخلي على الحكم، مما دفع ملوك الطوائف الاستجداد بقوى إسلامية

بعد سقوط الدولة الأموية على يد العباسيين في معركة الزاب التي وقعت عام 132 هـ، وأثناء ملاحقة العباسيين لأفراد الأسرة الأموية الحاكمة استطاع عبد الرحمن بن معاوية بن هشام الملقب بعبد الرحمن الداخل أن يغادر بلاد الشام قاصداً بلاد الأندلس التي كانت بمثابة إمارة تابعة للدولة الأموية بهدف إحياء الدولة الأموية من جديد في بلاد الأندلس، واستطاع بالفعل أن يؤسس الدولة الأموية في الأندلس، وقد أطلق الخليفة العباسي أبو جعفر المنصور لقب صقر قريش على عبد الرحمن الداخل وذلك لذكائه.

لقد مرت بلاد الأندلس بعهود متعددة منها عهد الفتح وعهد الإمارة والخلافة وعهد ملوك الطوائف وعهد المرابطين والموحدين وعهد مملكة غرناطة.



خارجية لصد خطر الممالك الإسبانية، وهو أمر يعكسه استتجاد المعتمد بن عباد المرابطين الذين حققوا انتصاراً هائلاً في معركة الزلاقة التي دارت بين المسلمين والإسبان.

بعد أن انتصر يوسف بن تاشفين في معركة الزلاقة بدأ فعلياً بالتخطيط للسيطرة على بلاد الأندلس، ويوسف بن تاشفين (مؤسس مدينة مراكش) كان له دور كبير في إنقاذ المدن الأندلسية من تهديد الإسبان لها، وهذا ما تم فعلاً عندما خاض معركة فاصلة في التاريخ الإسلامي وهي معركة الزلاقة وانتصر فيها عام 479هـ، ما مهد لابن تاشفين فكرة السيطرة على بلاد الأندلس وتوحيدها مع المغرب وكان ذلك عام 484 هـ تقريباً، ولم ينتهي خطر الممالك الإسبانية حتى بعد سيطرة المرابطين على الأندلس فقد استمر الخطر إلى أن ضعفت دولة المرابطين وانتهت بقيام دولة الموحدين.

حكم الموحدين:

كان لضعف دولة المرابطين دور كبير في قيام دولة الموحدين، لأن هذه الدولة كانت دعوتها الأساسية توحيد الله سبحانه وتعالى، ومما ساهم بشكل رئيسي في قيام دولة الموحدين هو ظهور ممارسات تخالف تعاليم الدين الإسلامي في عهد دولة المرابطين، الأمر الذي مكن الموحدين أصحاب الدولة القوية في المغرب من السيطرة على ملك دولة المرابطين حيث طلب الأهالي وعلماء الأندلس هذا الأمر من عبد المؤمن بن علي الكومي الذي حكم الموحدين بعد محمد بن تومرت، وقد خاض الموحدين العديد من المعارك مع الإسبان كان من أبرزها معركة الأرك عام 591 هـ وكان



يقود جيش الموحدين أبو يوسف مأمون الملقب بالمنصور، وكان جيش الأسبان تحت قيادة ألفونسو التاسع وقد حلت الهزيمة بجيش الأسبان، الأمر الذي يُبرهن على قوة الموحدين في ذلك الوقت، حيث أن الملك ألفونسو طلب الصلح والهدنة من المنصور وتم ذلك بالفعل.

أبرز دويلات الطوائف:

كان هناك العديد من الدويلات التي قامت في عهد ملوك الطوائف، وقد قامت بعد سقوط الحكم الأموي في الأندلس الذي استمر حتى عام 422 هـ، ومن هذه الدويلات: دولة قرطبة والتي حكمها آل جهور، وهؤلاء هم من أوائل المشاركين في فكرة إلغاء الخلافة الأموية في الأندلس.

دولة إشبيلية: قامت على يد إسماعيل بن عبّاد بعد أن أُلغيت الخلافة الأموية في الأندلس.

دولة طليطلة: كان لموقع طليطلة أهمية كبيرة لأنها تُعتبر الحدّ الفاصل بينها وبين الممالك الأخرى، وقد حكمتها قبيلة من قبائل البربر وهم بني ذي النون، لكن إشبيلية تعرضت لخطر مملكة سرقسطة قبل خطر الممالك الإسبانية وهنا تبدأ عمليات طلب المساعدة من الممالك الإسبانية حتى يتم التصدي لخطر مملكة سرقسطة، وتم ذلك بالفعل.

دولة سرقسطة: كان يحكم دولة سرقسطة قبل أن يسقط الحكم الأموي في الأندلس المستعين بالله سليمان بن الحكم، واستمرّ أبناؤه في حكم سرقسطة حتى عبد الله بن حكيم الذي لم يكن محمود السيرة عند أهل سرقسطة الذين قتلوه إلى أن استقرّ الحكم لبني هود بعد صراعات كثيرة.

ضعف دولة ملوك الطوائف:

قامت دول ملوك الطوائف على أساس التفريق والتنافس والصراع الداخلي والخارجي، بحيث كانت كل دولة لها شأن خاص بها من حيث شكل الحكم، وقد تجذّر الصراع بفعل التنافس بين هذه الدويلات، فكل دولة تطمح بالسيطرة على ما يجاورها من الدويلات الإسلامية، مما سهّل على الممالك الإسبانية السيطرة على دويلات الطوائف لأن الأسر الحاكمة لكل دولة كانت تستعين بالحكام الأسبان لمساعدتها ضدّ الدولة المتنازعة معها أو التي تتطلع للسيطرة عليها.

كانت أوضاع دويلات الطوائف الاقتصادية تضعف شيئاً فشيئاً لأن كل دولة كانت تستنزف مواردها الاقتصادية في الحروب الداخلية مع





غيرها من الدويلات وأيضًا بالتحالفات مع الممالك الاسبانية، هذه الأسباب كانت كفيلا بسقوط دويلات الطوائف تحت سيطرة الممالك الاسبانية التي قامت على أساس الوحدة فيما بينهم الأمر الذي مكّتهم في نهاية الأمر السيطرة على آخر معاقل المسلمين في الأندلس وهي غرناطة التي حكمها بنو الأحمر من عام 629 هـ حتى عام 897 هـ وسقطت هذه المملكة بعد تسليمها من قبل أبي عبد الله الصغير إلى ملوك الكاثوليك.

سقوط غرناطة:

لم يبق من دولة الإسلام بعد سقوط كبرى مدنه بيد القشتاليين سوى غرناطة، فقد سبقها في السقوط قرطبة وإشبيلية وبطليوس وبلنسية وجيان وغيرها من حواضر الأندلس في ذلك الوقت، فلم يبق سوى مملكة غرناطة التي استمرت لقرنين من الزمن تحمل راية الإسلام وسط بلاد الاسبان الذين حاصروها من كل الجهات، وفي عام 1490م الموافق 896هـ حاصر جيش القشتاليين المكون من جيش الملك فرديناند الخامس وإيزابيلا غرناطة وأطبّقوا عليها الحصار ومنعوا أي إمداد عسكري من المغرب أن يصل إليهم، وأحرقوا الحقول المجاورة لهم فعاش أهالي غرناطة مجاعة لا توصف، ما اضطرهم لأكل الكلاب والقطط والخيول، واستمر هذا الحصار تسعة أشهر لم تتم عيون غرناطة فيها.



في ذلك الوقت أرسل حاكم غرناطة أبو عبد الله الصغير رسائل لتسليم غرناطة لإيزابيل وفرديناند ولكن بشروط تحفظ حرية المسلمين فيها، فوافقوا ولكنهم كانوا يضمرون غير ما أبدوا، وكانت المعاهدة تجري بسريّة؛ لتلا يعلم الناس، وبعد معرفة الناس بذلك ثارت ثائرتهم على سلطان غرناطة أبو عبد الله الصغير، فخشي من الناس وسلم المفاتيح قبل الموعد المحدد لفرديناند وإيزابيلا، ودخلت جيوش القشتاليين أرض غرناطة ورفعوا راياتهم فوق قصر الحمراء فخر الملكان الصليبيان راکعين شاكرين لله على طرد المسلمين من الأندلس بعد نحو 900 عام كانت فيها الأندلس المنارة ومركز الإشعاع في أوروبا.



ويوم دخل الاسبان مملكة غرناطة نتيجة تخاذل وضعف سلطانها عبد الله الصغير، بكى الصغير عند رفع الاسبان راياتهم فوق قصر الحمراء فكانت الكلمة الشهيرة لوالدته التي قالت له: (لا تبك كالنساء ملكا لم تحافظ عليه كالرجال) وذهبت مثلا عبر التاريخ.

جبل إفرست ..

وحشية الطبيعة الجميلة

مئات الضحايا لبلوغ مجد الوقوف على القمة الثلجية



اكتشف الأوروبيون جبل إفرست لأول مرة في عام 1847، وبعد بضع سنوات من الملاحظات والحسابات، قُدِّر ارتفاعه بـ 8848 متر وعرف كأعلى قمة في العالم.

سمي جبل إفرست بهذا الاسم نسبة إلى البريطاني «جورج إفرست» الذي اكتشف هذا الجبل في سنة 1856 ووصفه بأنه أعلى الجبال وذلك عندما كان يعمل مخططا عاما في الهند، وفي ذلك الوقت قُدِّر ارتفاع الجبل بمقدار 29002 قدم، ولكن عندما قيس ارتفاعه في فترة حديثة نسبيا وباستخدام مقاييس حديثة بلغ ارتفاعه 29028 قدما، هذه الميزة كانت وراء تسمية «جبل إفرست» كأعلى جبل في العالم والتي اعتمدها الغرب في عام 1865، وشهدت عشرينيات القرن السابق إقبالا من المتسلقين الذين رغبوا في الوصول للقمة الأعلى.



ضحايا بالجملة

لم تتجح عدة حملات، وخاصة البريطانية منها، في الوصول من جهة الشمال، حيث أوقعت الظروف الجوية القاسية أول الضحايا، كان من بينهم جورج مالوري وأندرو إيرفين في عام 1924، ولا يعرف على وجه اليقين إن كانا قد وصلا إلى القمة، وفي عام 1950، رخصت نيبال بالوصول إلى القمة من الجنوب ما سمح بتسلق التلال الجنوبية الشرقية، الأقل خطورة، وأخيراً، وبعد ثلاث سنوات، تمكن إدموند هيلاري وتينزينج نورجاي من الوصول لقمة إفرست، ومنذ ذلك الوقت، توالى سلسلة من النجاحات من جميع الأنواع، وتأججت الأحلام الشعبية، ولكن في عام 1996، وقعت سلسلة من الحوادث المميتة أعادت التذكير بأخطار الجبل، ليفوق عدد الضحايا 200، ورغم ذلك صارت السياحة الجماعية شعبية، رغم تأثيرها على بيئة المكان ما استدعى إنشاء حديقة ساجارماتا الوطنية في عام 1976 ومحميات تشومولانغما الطبيعية في عام 1988، ويفوق عدد الذين حاولوا تسلق الجبل 14 ألف متسلق منذ عام 1922، نجح أكثر من 4 ألف فقط في الوصول إلى القمة، وأغليبتهم استعان بـ «الشيربا» لحمل المتاع، والشيربا هم أفراد قبيلة الشيربا ذات اللياقة البدنية العالية والقدرة على التكيف مع نقص الاوكسجين في اعالي الجبال ولذلك سماهم المستلقون (ذوي الثلاث رئات).



شخص فقط وصلوا إلى القمة بحلول عام 1987، وظل جبل إفرست يشكل صعوبة في تسلقه لعقود من الزمن، حتى بدأت المحاولات في العصر تسعينيات القرن العشرين.

بحلول شهر مارس سنة 2021، بلغت محاولات تسلق الجبل 5656 محاولة، أزهدت 223 من الأرواح، ورغم أن طرق تسلق الجبال الأقل ارتفاعاً أطول وأكثر وعورة، إلا أن قمة إفرست عالية جداً لدرجة أن الطائرات الهوائية النفاثة يمكن أن ترتطم بها. في الطقس المتقلب، ويمكن للمتسلقين مواجهة رياح تصل سرعتها 320 كم في الساعة (200 ميل في الساعة) في أوقات معينة من السنة، والتي تتجه شمالاً، موفرة بذلك فترات من الهدوء النسبي في الجبل، ناهيك عن مخاطر العواصف والأنهيارات الثلجية، وبحلول عام 2013 سجلت قاعدة البيانات المرتبطة بجبال

والنيبال ما بين منطقة التبت ذات الحكم الذاتي (مقاطعة شيفانسي) الصينية ومنطقة سجارماتا النيبالية. ترتفع قمته 8848 م بجبال ماهاالانغور هيما، أحد جبال الهملايا، ويعتبر أعلى قمة في آسيا والأول في ترتيب قمم الجبال السبعة، ويبعد الجبل 160 كم شمال شرق مدينة كاتماندو، و260 كم جنوب غرب تيمفو، و450 كم جنوب غرب لاسا وحوالي 600 كم شمال مدينة كلكتا وخليج البنغال، ومن بين أقرب القمم التي تعلو أكثر من 8000 متر قمة جبل وستو، بعلو 8516 م على بعد 3 كم جنوباً منه، ثم قمة جبل مكالو بعلو 8463 م وتبعد 20 كم جنوب شرق، قمة تشو أويو بعلو 8201 م على 28 كم شمال غرب إفرست.

بدايات المغامرة

أول رحلة وصول للقمة كانت سنة 1953، وبعدها تزايد اهتمام المتسلقين، إلا أن 200

موقع إفرست في جبال الهملايا

يقع جبل إفرست على حدود بين الصين

الهيمالايا 6871 وصولاً لقممة الجبل قام بها 4002 شخصاً.

المحاولات الأولى

في عام 1885، أشار كلينتون توماس دينت، رئيس نادي الألب، إلى أن تسلق جبل إيفرست كان ممكناً حسب ما أشار في كتابه «فوق خط الثلج»، واكتشف كل من جورج مالوري وغيي بولوك طريق الوصول شمالاً إلى الجبل من الجبل في أول حملة استطلاع بريطانية سنة 1921، وكانت تلك بعثة استكشافية غير مجهزة في محاولة جادة لتسلق الجبل، بإرشاد من مالوري (الذي أصبح أول أوروبي تطلقاً قدماء حواف قمة إيفرست)، حيث تسلقت البعثة الممر الجبلي الشمالي على ارتفاع يبلغ 7005 متر (22982 قدم). ومن هناك، سلك مالوري طريقه إلى القمة، إلا أن طاقم البعثة لم يكن مستعداً للصعود إلى القمة، فنزلوا.

عاد البريطانيون في حملة عام 1922، حيث تسلق جورج فينتش محملاً بالأكسجين للمرة الأولى، وصعد بصورة سريعة (290 متراً في الساعة)، ليبلغ ارتفاع 8320 متراً، وهي المرة الأولى التي يصل فيها إنسان إلى ارتفاع تجاوز 8000 متر، ورغم قيام مالوري وقاعد الفريق فيليكس نورتون بمحاولة ثانية لكنها باءت بالفشل.

كانت البعثة التالية في سنة 1924، بعد أن أوقفت المحاولة الأولية التي قام بها مالوري وجوفري بروس عندما حالت ظروف الطقس دون إنشاء المخيم السادس، فكانت المحاولة التالية لنورتون وسومرفيل، الذين تسلقا دون أكسجين وفي طقس مثالي الظروف، مجتازين الواجهة الشمالية للجبل وصولاً إلى الممر العظيم، ليتمكن نورتون من الوصول إلى ارتفاع 8550 متراً، إلا أنه لم يتمكن من صعود أكثر من 50 متراً في الساعة الأخيرة، فجهز مالوري أجهزة الأكسجين للقيام بمحاولة أخيرة واختار الشاب أندرو إرفين شريكاً له.

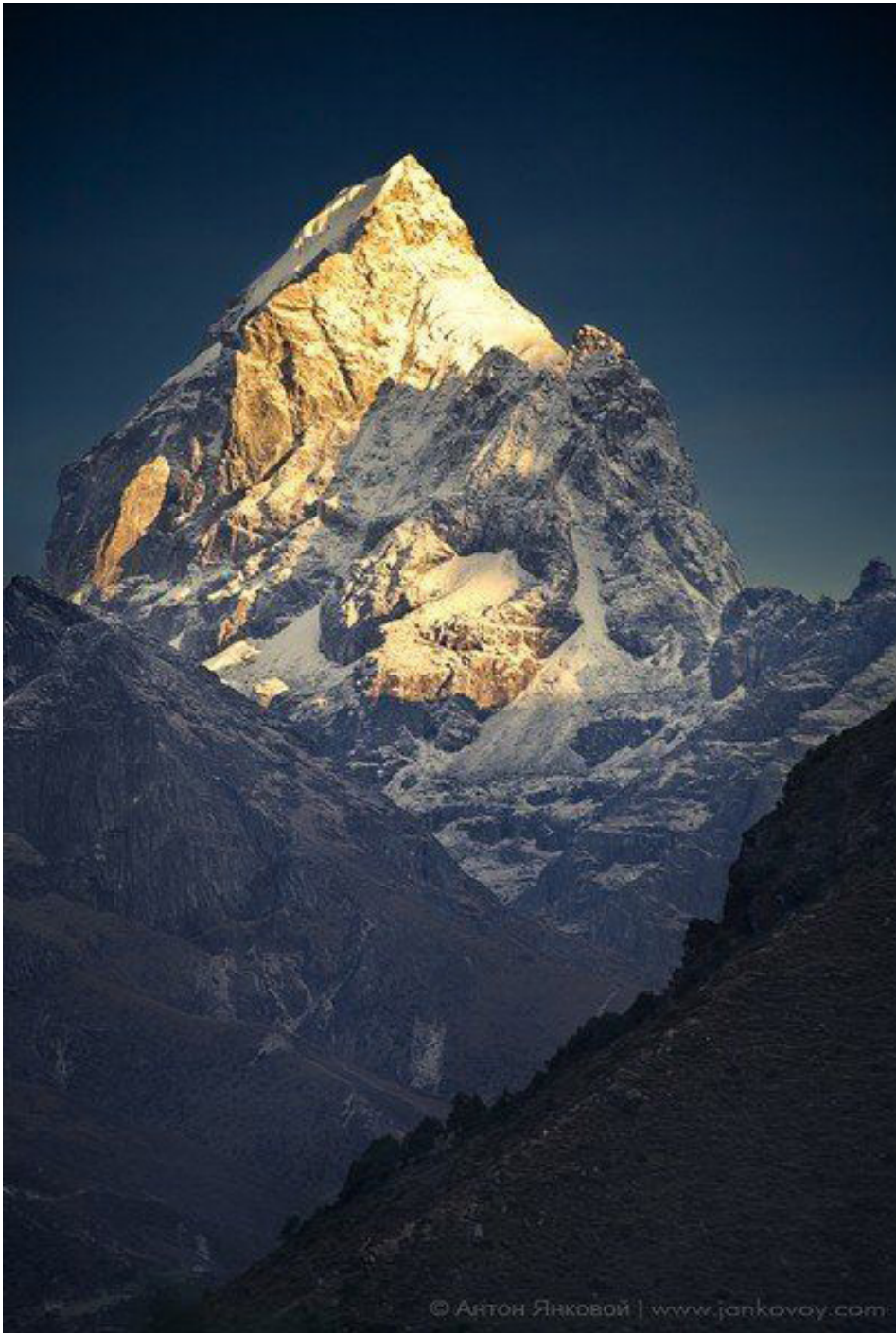
في الثامن من يونيو سنة 1924، حاول جورج مالوري وأندرو إرفين الوصول إلى القمة عن طريق الممر الشمالي المار بالأخدود الشمالي الشرقي، إلا أنهم لم يعودوا من تلك الرحلة وفي الأول من مايو سنة 1999، عثرت بعثة أبحاث مالوري وإرفين على جثة مالوري في الوجه الشمالي في حوض ثلجي أسفل وغرب الموقع المتعارف عليه للمعسكر السادس، فثار جدل في أوساط المتسلقين حول ما إذا كان أحدهما أو كلاهما وصل القمة وذلك قبل 29 عاماً من

سيطرة الصين على هضبة التيب في عام 1950، قام بيل تيلمان وفريق صغير ضم تشارلز هيوستن وأوسكار هيوستن وبيتسي كولز بحملة استكشافية إلى إيفرست عبر نيبال على طول الطريق الذي أصبح الآن الطريق الرئيسي لقمة إيفرست من الجنوب.

حصلت البعثة السويسرية لجبل إيفرست عام 1952 بقيادة إدوارد ويس-دونانت على إذن بمحاولة الصعود من نيبال، حيث أقامت البعثة طريقاً يمر عبر منحدر خومبو الثلجي صاعداً إلى الأخدود الشمالي بارتفاع وصل إلى 7986 متراً، وتمكن ريموند لامبرت وشيريا تزينغ نورجاي من الوصول إلى ارتفاع يبلغ نحو 8595 متراً على الحافة الجنوبية الشرقية،

تأكيد السير إدموند هيلاري وتزينغ نورجاي أمان الصعود والنزول من على قمة إيفرست (في سنة 1953)، وفي سنة 1933، مؤلت ليدي هيوستن المليونيرة البريطانية، رحلة هيوستن إيفرست سنة 1933، التي شهدت تشكيل طائرتين بقيادة ماركيز كليسدال للطيران فوق قمة إيفرست.

حاولت الحملات الاستكشافية الأولى، كحملة تشارلز بروس في العشرينيات، ومحاولتي هيو رتليدج الفاشلتين في سنتي 1933 و1936، صعود الجبل من هضبة التيب، عن طريق الوجه الشمالي للجبل، ولكن طريق الوصول إلى الجبل شمالاً كان مسدوداً أمام البعثات الاستكشافية الغربية، وفي سنة 1950 بعد



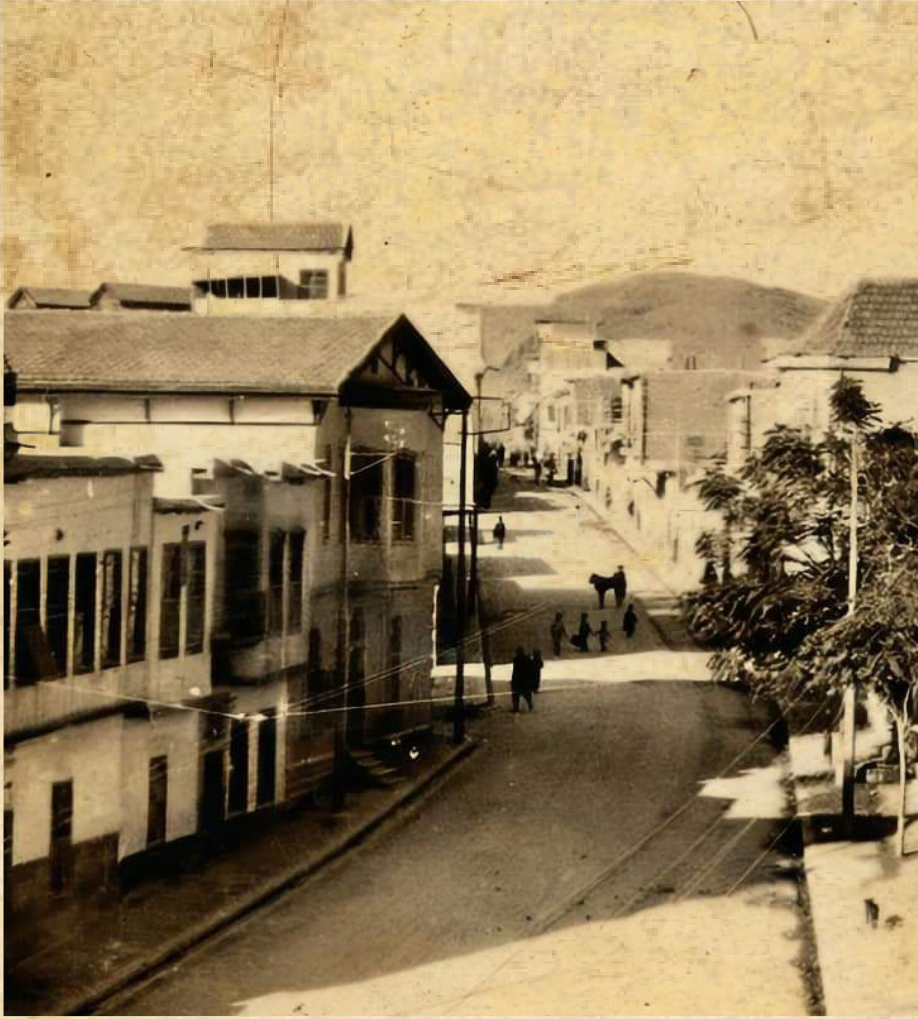


مسجلين بذلك رقمًا قياسيًا في ارتفاعات التسلق، وقد برزت فائدة تجربة تينزينغ عندما تعين ليكون جزءًا من البعثة البريطانية في عام 1953، وتذكر إحدى المراجع أنه في تلك الحالة لم تكن هناك أية محاولة لصعود قمة إفرست، إلا أن جون هانت (الذي التقى الفريق في زيوريخ حين عودته) كتب: (عندما «فشلت» البعثة السويسرية في الربيع، قرروا القيام بمحاولة أخرى لصعود القمة بعد انتهاء الرياح الموسمية في الخريف؛ ورغم أن ذلك كان قد تقرر في شهر يونيو، إلا أن الفرقة الثانية وصلت بعد فوات الأوان، عندما كانت رياح الشتاء تهب على الجبل).

أول صعود ناجح

في سنة 1953، عادت إلى نيبال بعثة بريطانية تاسعة بقيادة جون هانت، واختار هانت زوجين من المتسلقين لمحاولة الوصول إلى القمة، وصل الزوج الأول، توم بورديلون وتشارلز إيفانز في 26 مايو سنة 1953 إلى ارتفاع 100 متر عن القمة، لكنهما عادا أدراجهما إلى الورا بعد أن واجها مشاكل في الأكسجين، وكما كان مخططا له، كانت تجربتهما في إيجاد وشق الطريق وخزانات الأكسجين لديهما ذات عون كبير للزوج الآخر، وبعد يومين، قامت البعثة بمحاولتها الثانية تجاه القمة من قبل الزوج الثاني (المتسلقين النيوزيلندي آدموند هيلاري وتينسينغ نورغاي النيبالي) والذين وصلا إلى القمة في تمام 11:30 بالتوقيت المحلي يوم 29 مايو عام 1953 عبر طريق الأخدود الجنوبي. وقتئذ، اعترف كلاهما بأن ما وصلوا إليه كانت جهد فريق من قبل البعثة بكاملها، إلا أن آدموند هيلاري قرر تسلق جبل إفرست وهي أعلى قمة في العالم، حيث أمضوا حوالي 15 دقيقة في الجزء العلوي من العالم، ودفنوا بعض الحلوى وصليب صغير في الثلج، وقام هيلاري بتصوير نورجاي وهو يمسك الفأس الجليدي مع حمله لأعلام الهند ونيبال والأمم المتحدة، ولكن تينزينغ كشف بعد سنوات قليلة أن هيلاري كان أول من وطأت قدمه القمة.

وصلت أخبار نجاح البعثة إلى لندن صباح تتويج الملكة إليزابيث الثانية في الثاني من شهر يونيو، وبعد بضعة أيام أصدرت الملكة أوامر بتسليم كل من هانت (البريطاني) وهيلاري (النيوزيلندي) أوسمة فروسية برتبة الإمبراطورية البريطانية لصعودهما القمة، كما منحت المملكة المتحدة تينزينغ، وهو مواطن هندي من شعب الشيربا النيبالي، وسام جورج.



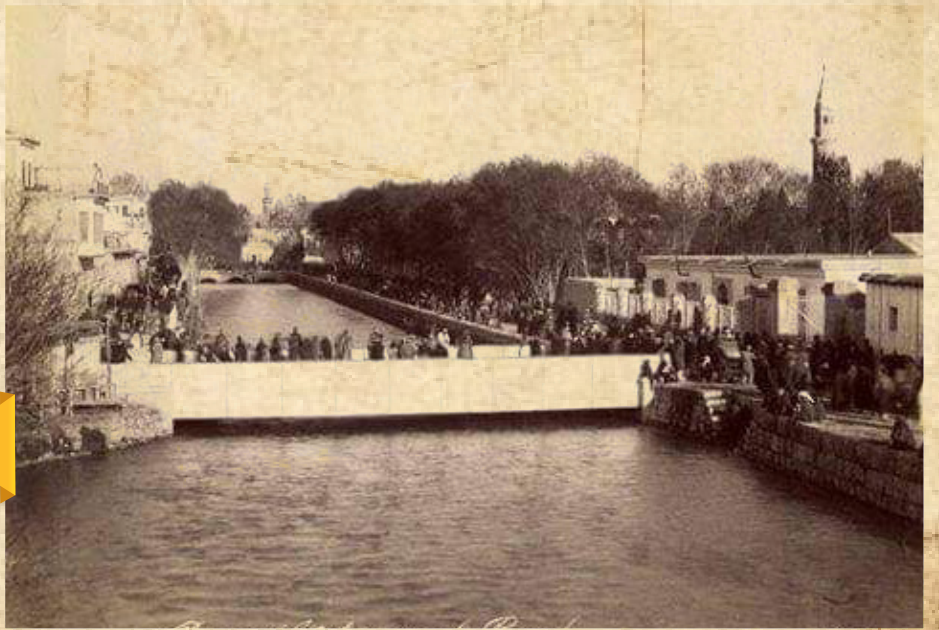
الصالحية - دمشق عام 1917

دمشق - نزلة السنجدار عام 1915





شارع النصر في دمشق عام 1915



صورة لجسر فيكتوريا، ويبدو نهر
بردي في أعلى مستوياته والناس
يقفون على الجسر ينظرون الى
تدفق المياه، وتبدو مئذنة جامع تنكز
(المرجلة) إلى أقصى اليم



لقطة نادرة.. من المرجة صعوداً
باتجاه السنجقدار- دمشق 1925



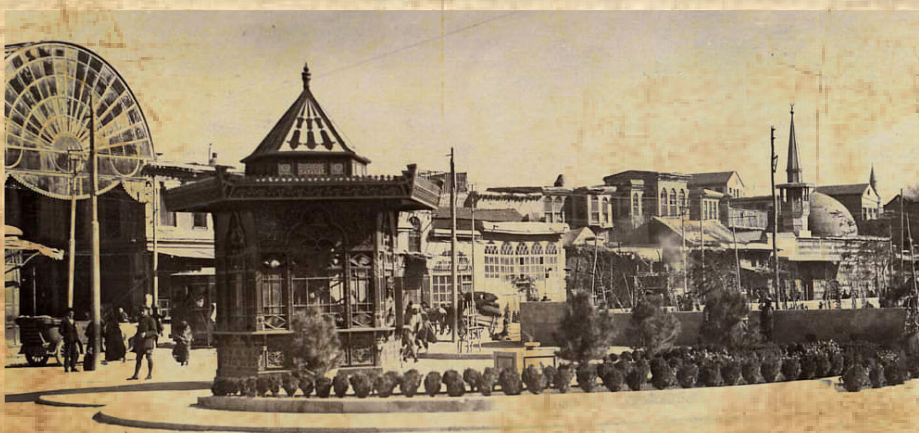
لقطة من دمشق عام 1916



نقود من فئة خمسة وعشرون
قرشا صادرة عن دولة سورية
عام 1929 م

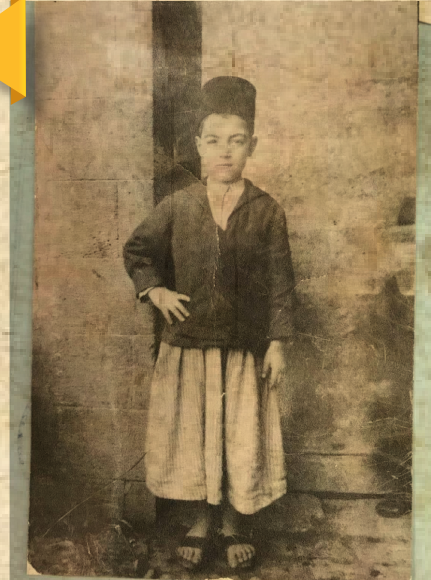


معرض دمشق الدولي عام 1974



مدخل سوق الحميدية في دمشق
عام 1915

صورة لطفل دمشقي أوائل القرن العشرين

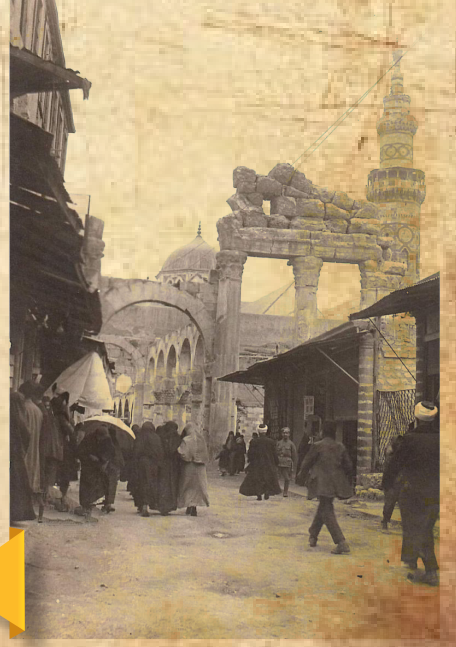


دمشق عام 1875 م

التكية السليمانية في دمشق عام 1870



لقطة مميزة في مدينة دمشق عام 1940، ويبدو أنها في ساحة العيد ويظهر بائع ذرة أو فول أو شمندر، والطقس يبدو شتاء من ملابس الناس، كما تظهر المراجيح



دمشق- المسكية عام 1915

نبوخذ نصر..

ملك الأرض الرابع



هو أحد الملوك الذين حكموا بابل ومنها حكم الأرض بأكملها، يسمى أيضاً بختنصر، وهو ملك الأرض الرابع وأقوى ملوك بلاد ما بين النهرين الذي جعل من بابل أقوى إمبراطورية في الأرض وبنى فيها الجنان المعلقة والمعبد العظيم وبوابة عشتار وخاض عدة حروب طاحنة ضد الآشوريين والمصريين القدماء وهو المتكبر الذي دك حصون القدس مرتين وسبأ أهلها.

الملك نبوخذ نصر

نبوخذ نصر أو بختنصر أو بخترشاه هو أحد ملوك كلدان الذين حكموا بابل. ولد عام 634 قبل الميلاد، وهو أكبر أبناء نبوبولاسر ويعتبر أحد أقوى الملوك الذين حكموا بابل وبلاد ما بين النهرين. وأطلق عليه الفرس اسم بختنصر ومعناه سعيد الحظ. أما اسم نبوخذ نصر فمعناه حامي الحدود، وهو الملك الوحيد الذي استطاع إسقاط عاصمة الإمبراطورية الآشورية العظيمة، كما تمكن من هزم جيش المصريين والآشوريين معا في معركة كركميش، عام 605 قبل الميلاد.

عبقرية الملك نبوخذ نصر

يعتبر من أقوى قادة التاريخ حيث كان يستخدم عبقريته وذكاءه للاستفادة من شعوب الدول التي كان يحتلها فقد كان يستنفذ معظم الإمكانيات البشرية لديهم لدرجة التحكم بحياتهم، فلم تكن شهرته نابعة من قوته العسكرية فقط، بل كان له عدة أعمال عمرانية من أهمها وأغربها حدائق بابل المعلقة وهي من عجائب الدنيا السبع القديمة، حيث ابتكر طريقة إمداد الحدائق المعلقة بالمياه عبر أنابيب تمكن الماء من الصعود للأعلى وهذا الأمر يؤكد أن البابليون القدامى كانوا على علم بنظريات الفيزياء المعروفة اليوم. كما قام بدعم بابل بسورين عريضين جدا أحدهما داخلي والأخر خارجي، وكانت هي المدينة الوحيدة التي تمشي فيه العربات، كما بنى للمدينة ثماني بوابات أكبرهم بوابة عشتار فأصبحت بابل في زمنه أجمل مدن العالم القديم ونالت شهرة كبيرة بين الأمم في ذلك الوقت وحتى اليوم.

حروب الملك نبوخذ نصر

سنوات السلم لم تستمر طويلا، إذ بعد هزيمة الآشوريين على يد نبوخذ نصر تحالفوا مع الفراعنة وعندما علم الملك بذلك تحرك بجيشه والتقى بالجيش المعادية على شاطئ نهر الفرات بموقعة طاحنة حقق فيها نصرا كبيرا وشاملا وسرعان ما وقعت فلسطين والشام في قبضته وسيطر التجار البابليون على التجارة التي كانت تعبر غرب آسيا وذلك من الخليج العربي للبحر الأبيض المتوسط. وبعد هزيمة الجيش المصري لم يتقبل الفراعنة ذلك فتحرك جيش كبير من الأراضي المصرية واستطاع هزيمة جيش بابل عام 600 قبل الميلاد وأدت تلك الهزيمة لسقوط فلسطين من الحكم البابلي وقضى بعدها نبوخذ نصر عامين متتاليين وهو يعيد بناء جيشه ويعوض

نوبة من الجنون أصابته دامت 7 سنوات أدت لموته في بابل وهي في أوج عظمتها وذلك قبل عام 562 قبل الميلاد وخلفه ابنه أميل مردوخ. ولكن عظمته وشهرته لم تأت من كونه محاربا كبيرا وعظيما أو قائدا عسكريا لم يشهد التاريخ له مثيلا ولكن أيضا بسبب منجزاته المدنية والفكرية فقد تمكن خلال سني حكمه الـ43/ من تحويل بابل إلى أعظم مدينة عرفها العالم القديم والحديث.



خسائره من العربات الحربية لينهض من جديد بجيش جرار. وجه حملته الأولى باتجاه القبائل العربية في الأردن وذلك من أجل التحضير للحملة الكبرى على فلسطين فاستطاع دخول القدس عام 579 ق.م وأرسل ملكها أسيرا إلى بابل. ثم توجه لإخماد الثورات في سوريا ليعود لبابل ليدافع عنها من العلمنين وهم قسم من جيوش فارس. كما أحبط في بابل تمرد قام به بعض قادة الجيش ضده عام 594 ق.م، ليعود ويكمل حروبه في فلسطين حيث هاجم القدس مرة أخرى وحاصرها 13/ عاما وأنهى حصاره لها عام 578 ق.م ثم نهب المدينة ودك فلسطين دكا ودمر هيكل سليمان وسبب شعبها وعرف ذلك العام بعام السبي البابلي.

موت الملك نبوخذ نصر

سقطت القدس في يد نبوخذ نصر وقد جاء في كتب التاريخ أن ذلك كان عذابا شديدا من الله سلطه على بني إسرائيل بسبب ظلمهم وطفيانهم وجبروتهم. وبعد تلك الانتصارات بسط نفوذه على ممالك العالم وازدادت قوته وكبر جيشه وأصبحت بابل في عهده أقوى إمبراطوريات العالم بدون منازع وأصابه التكبر و جنون العظمة. وتذكر المصادر التاريخية أن



الجزء الثالث و الأربعين



تاريخ الماسونية

إعداد مضر جلال خير بك



ما الذي يحدث في أوكرانيا وعلاقته بالحكومة الخفية!؟

الرئيس الروسي فلاديمير بوتين عدو واضح لنظام العولمة، ومن يفهم هذا سيدرك سريعاً وجود الدولة العميقة في أوكرانيا التي كانت ورقة الفساد لنظام كليتتون وللنظام السياسي المترتب بالسياسة الليبرالية الأمريكية.

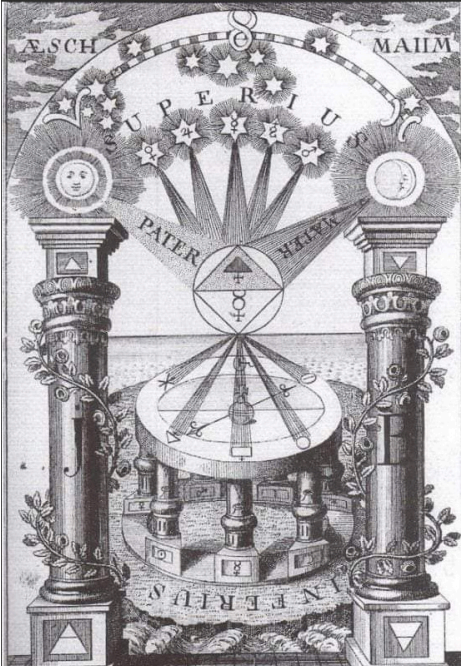




كان كل من «فيكتور بينتشوك» و «جورج سوروس» مقيمان في أوكرانيا وقاما بتمويل الدولة العميقة حول العالم.. «سوروس» يسيطر على أوكرانيا منذ عام 2012م وتم إدخاله في منتدى «دافوس» بدعم من أوباما والأمم المتحدة وحلف شمال الأطلسي ووكالة المخابرات المركزية الأمريكية، ما شكل خطراً كبيراً للخاصة الغربية الروسية.

روسيا بتدخلها في أوكرانيا أظهرت جديتها في حماية نفوذها وأراضيها، وتحاول بكل إمكانياتها إبعاد تدخل «الناو» المؤدلج من قبل الحكومة الماسونية الخفية.

قبل ذلك كان الرئيس الروسي قد أحس بالمؤامرة التي تدار في كازاخستان ومحاوله شياطين «سوروس وروتشيلد» السيطرة عليها لتكون عاصمة جديدة لمعبدهم الشيطاني، فأفضل خطتهم وبعد هذا الفشل الذريع قرروا دفع بوتين نحو الحرب مع أوكرانيا من أجل إسقاطه



تاريخ الماسونية ج 43

شخصياً وإعادة الضبط والسيطرة على روسيا بدونه لإكمال سيطرتهم على كل هذا الإقليم وتهديد الصين بشكل جدي وتحويلها إلى قوة عظمى تتبع لهم وبذلك يكملون سيطرة معبد لوسيفر على العالم، لكن خطتهم فشلت من جديد!!

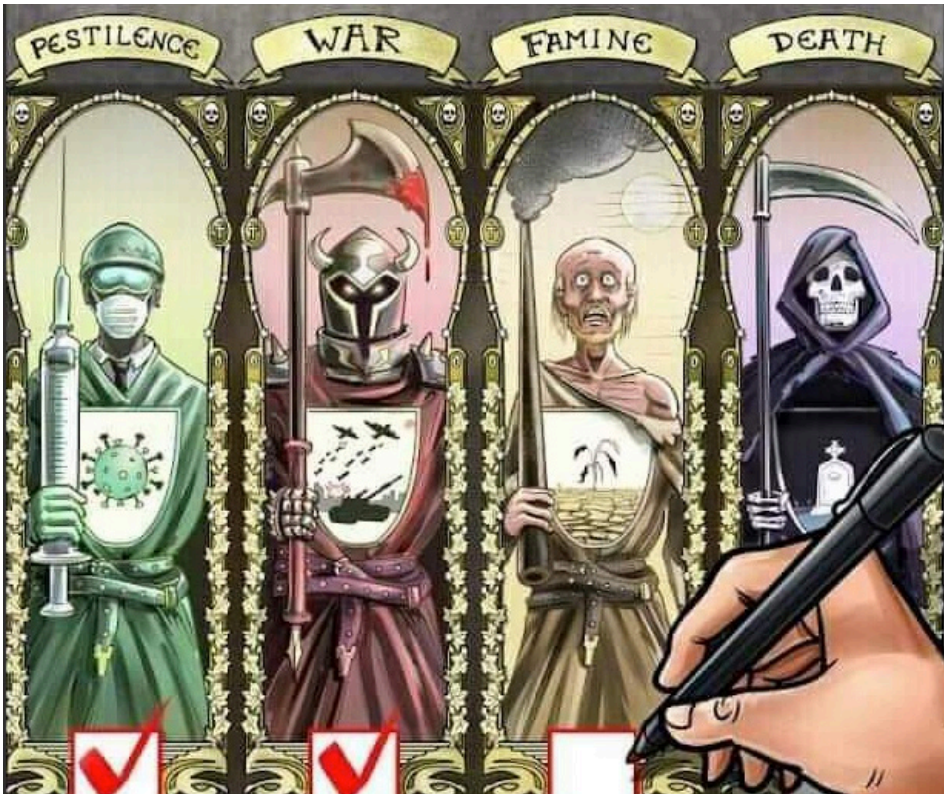
هناك تصريح لبوتين مثير للاهتمام حول العملية الروسية في أوكرانيا حيث أوضح أن هدف روسيا من هذا الاجتياح يتلخص في حماية المواطنين الناطقين بالروسية الذين تعرضوا على مدى ثماني سنوات لسوء المعاملة والإبادة الجماعية من قبل نظام «كريف»، وأنه يسعى لاجتثاث النازية الجديدة من أوكرانيا.

النازية الأوكرانية الجديدة تتمثل بكتيبة «آزوف» التي يدعمها حلف الناتو اتضح أنها فعلياً جماعة إجرامية نازية تشرف النرويج على إعداد عناصرها وتدريبهم وذلك بأمر مباشر من البنتاغون، الأمر الذي يؤكد أن أوكرانيا حقيقة هي معقل فساد الغرب وأمريكا.

قد لا ينتبه الكثيرون إلى أن فكر بوتين وترامب متشابه كثيراً، إذ هما في الأصل قد عملا معا ضد الدولة العميقة، سيما وأن موسكو هي من ساعدت ترامب بالوصول للبيت الأبيض عام 2017م وكان الهدف هو محاربة الحكومة الماسونية الخفية في أمريكا وقد صرح ترامب نفسه بذلك، لكن إذا كان ينوي بالفعل تحجيف المستتق من خبث الدولة العميقة فسيتعين عليه معالجة المستتق الأوكراني أولاً إلا أن القضاء على النخبة الخفية في أوكرانيا يحتاج حرباً وهذا كان غير ممكن أيام حكم ترامب الذي لم يكن يملك كل الصلاحيات التي تمكنه من تحريك الجيش بعكس بوتين تماماً الذي يمتلك صلاحيات مطلقة، فكان على شخص غير ترامب شن الحرب على أوكرانيا وكان بوتين هو وحده من يستطيع فعلها.

لكن لو أشعل بوتين الحرب أيام ترامب كان سيبدو الأخير ضعيفاً ما يؤدي به للخروج من السلطة قبل نهاية ولايته، فاختار بوتين الوقت الأفضل للقضاء على الاضطرابات في أوكرانيا، عندما أصبح بايدن رئيساً.

ذكاء بوتين لا يقف عند هذا الحد وطموحه كذلك، فاستعادة أوكرانيا لن تكون آخر شيء يطمح إليه قيصر الكرملين، بل يسعى لاستعادة دول أخرى تدور في فلك روسيا وخاصة ذات

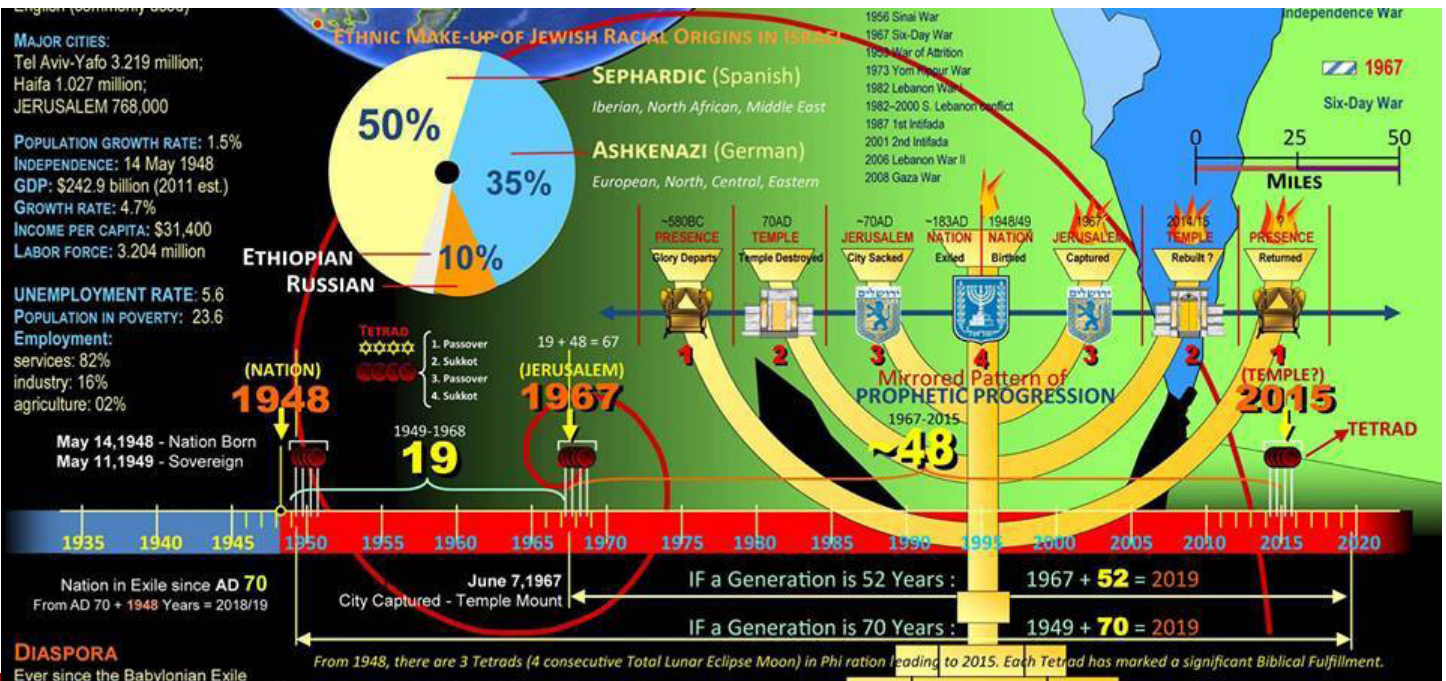
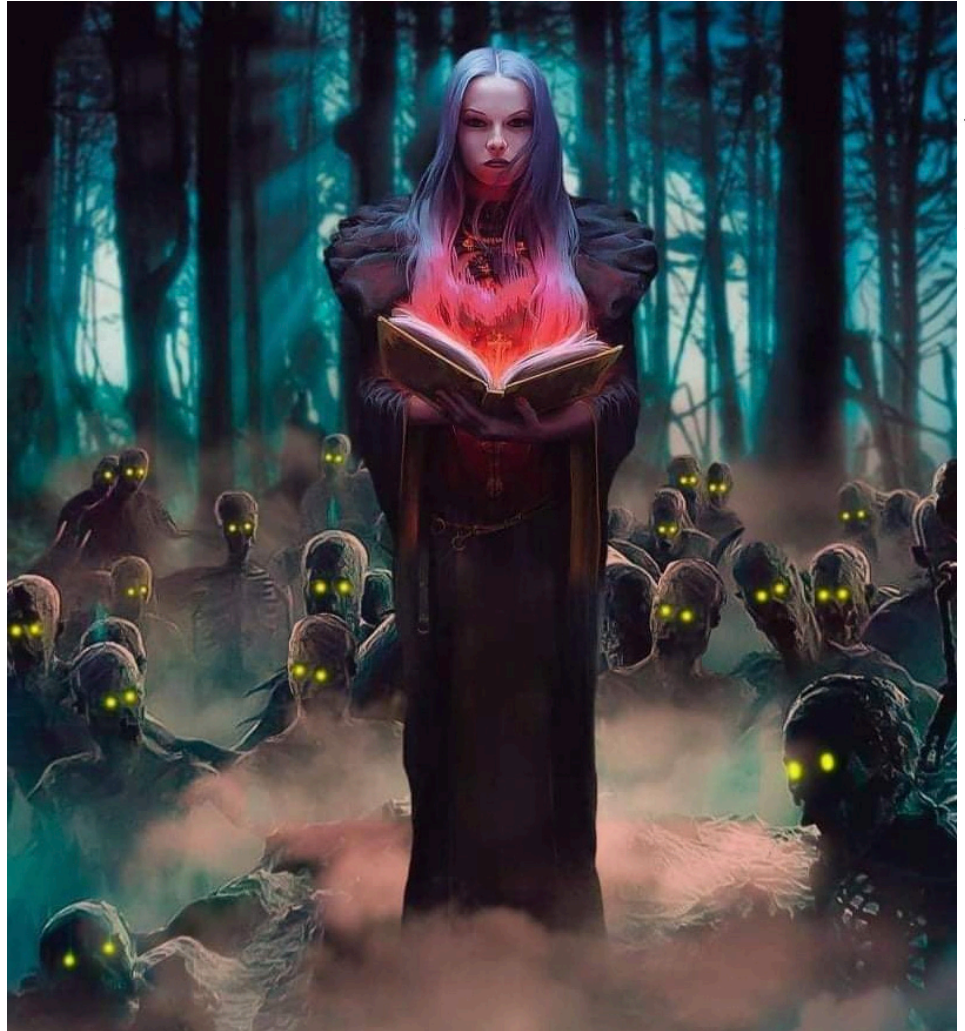




الأغلبية الإسلامية، فقبل أشهر من الآن صرح بوتين أن الإساءة للرسول محمد صلى الله عليه وآله وسلم ليست حرية رأي بل هي انتهاك لحرية الأديان.

هذه مغازلة صريحة للدول المحيطة بروسيا ذات الأغلبية الإسلامية، ما يدل على أن بوتين بات قريباً من تحقيق غايته في ظل التخبط الأمريكي وضعف الإدارة الحالية.

ختاماً .. يمكن القول أن المتورين كانوا بأفضل حالاتهم قبل مواجهة روسيا لهم جرّاء الفوضى التي تعم العالم بسببهم، وبالتالي غايتهم الأساسية لم ولن تتحقق طالما موسكو تقف في وجههم سداً منيعاً، وقد يدفع الماسونيون واشنطن نحو حرب عالمية ثالثة أو ينجحوا فعلياً باغتيال بوتين فيصر روسيا الجديد.



الظروف الاقتصادية الصعبة.. تعكر فرحة العائلات بحلول الشتاء



مع أول منخفض لهذا العام، تناقضت مشاعر الكثيرين بين مرحب بالشتاء وزخات المطر، وبين من يدعون الله أن يكون شتاء قليل البرد حتى لا يتكبدوا عناء الدفء والطعام ومستلزمات لا تنتهي. فمئات العائلات تخشى قدومه في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة التي تعيشها وبدأت تحسب حساباتها في تأمين مستلزمات الشتاء من محروقات وغاز وملابس دافئة وحتى المواد التموينية التي تزداد الحاجة إليها أكثر في فصل الشتاء.



من دخول فصل الشتاء، نظراً لعدم القدرة على تأمين الحد الأدنى من الاحتياجات.

وتزداد هذه الصعوبات، بحسب سرحان، بالتزامن مع ارتفاع الأسعار. ويلفت سرحان إلى أن الاستمتاع بفصل الشتاء يتطلب وجود الحد المناسب من الاحتياجات التي تؤهل الشخص والأسرة والمجتمع للتعامل مع طبيعة هذا الفصل والاستفادة من ميزاته الكثيرة دون وجود أضرار صحية أو مادية، وهي مسؤولية فردية وجماعية.

ويقول أن استقبال فصل الشتاء يتطلب تفقد المنزل ونوافذه ومدخله والأسطح لضمان عدم تسرب المياه الى داخله أو تأثره بالرطوبة. الى جانب تفقد المدافئ وصيانتها وتأمين المحروقات لتشغيلها وتجهيز ملابس الشتاء التي تضمن الشعور بالدفء.

يلفت بدوره إلى أن فصل الشتاء بالنسبة لكل الأسر السورية هو عبء إضافي يرفع من التكاليف ويزيد من النفقات، وخصوصاً متطلباته مثل التدفئة، والملابس المناسبة وأمراض هذا الفصل، وما ينجم عنها من حاجة للعلاج والتغذية الجيدة.

ويلفت إلى اقتصاديات الشتاء التي يفترض الاعتناء بها عبر وضع خطط وحلول ناجعة والعمل على تحديد الاحتياجات الرئيسية للناس وتأمينها، وبالذات لأصحاب الدخل المحدود والفقراء وألا ترتفع عليهم الكلف التي بالكاد تكفي أوضاعهم الطبيعية.

الاستشاري الأسري مفيد سرحان، بدوره، يشير إلى أن ضعف إمكانيات الكثير من الأسر، وتعطل البعض عن العمل، يسببان الشعور بالقلق والخوف

الشتاء متعب لمن لا يملكون أدنى متطلباته، بهذه الكلمات عبر أبو أحمد (موظف) عن رأيه، عند الإعلان عن المنخفض الجوي، مستذكر البرد الشديد والالتزامات المادية الكثيرة التي ترافقه ومشكلة تسرب المياه إلى منزله، وتحمله وأسرته أعباء مضاعفة. ويؤكد أن الشتاء رزق وفرج من رب العالمين ولكن مصاريفه كثيرة ومرهقة، وأنها يضطر في كل موسم شتوي إلى الاستدانة، حتى يتمكن من تلبية احتياجات أسرته بالحد الأدنى.

أحمد عيسى (سائق تكسي) تحدث عن الالتزامات المضاعفة التي تترتب في فصل الشتاء، وتسبب للكثيرين بالديون حالما يبدأ ماراثون السوريين في تعبئة المازوت والغاز والحصول على المواد التموينية.

خبير علم الاجتماع الاقتصادي حسام عايش،



نصائح النوم: 6 خطوات لنوم أفضل



يمكن أن تؤثر العديد من العوامل في الاستمتاع بنوم هانئ ليلاً، بداية من إجهاد العمل ومسؤوليات الأسرة إلى الأمراض. وليس غريباً أن الاستغراق في النوم قد يستعصي علينا في بعض الأحيان.

فقد لا تستطيع أحياناً التحكم في العوامل التي تمنعك من النوم. ولكن يمكن اتباع بعض العادات التي تحفز النوم بصورة أفضل:

1. الالتزام بجدول للنوم معرفة متى ينبغي الاتصال بالطبيب

لا تخصص أكثر من ثماني ساعات للنوم، إذ تبلغ مدة النوم الموصى بها لشخص بالغ صحيح سبع ساعات على الأقل. التزم بمواعيد نوم واستيقاظ ثابتة كل يوم، حتى في عطلات نهاية الأسبوع. إذ يعزز التزامك بالمواعيد من دورة النوم والاستيقاظ لجسمك.

وإذا لم تستطع النوم بعد مكوثك 20 دقيقة في الفراش، فغادر غرفة النوم وافعل شيئاً يساعدك على الاسترخاء. ثم عُد إلى الفراش عندما تشعر بالإرهاق، وكرر هذا الإجراء حسب الحاجة، لكن يجب الاستمرار في الالتزام بمواعيد النوم والاستيقاظ.

2. الانتباه لطعامك وشرابك

لا تذهب إلى النوم وأنت جائع أو متخم بالطعام. وتجنب بشكل خاص الوجبات الدسمة أو كميات الطعام الكبيرة قبل موعد النوم بساعتين. ويجب الحذر أيضاً من النيكوتين والكافيين والكحول. إذ تحتاج الآثار المنبهة للنيكوتين والكافيين إلى عدة ساعات حتى تزول، ويمكن أن تسبب الأرق.

3. هبئ لنفسك بيئة مريحة

حافظ على غرفتك لطيفة الحرارة ومظلمة وساكنة. وتجنب التعرض للشاشات المشعة للضوء لفترات طويلة قبل موعد النوم قد يؤدي القيام بأنشطة تبعث على الهدوء مثل الاستحمام أو استخدام أساليب الاسترخاء إلى النوم بطريقة أفضل.

4. قلل وقت القيلولة خلال النهار

يمكن أن يؤثر نوم القيلولة لفترات طويلة نهاراً في جودة نومك خلال الليل. فاحرص ألا تتنام أكثر من ساعة في القيلولة، وتجنب النوم في وقت متأخر من النهار.

ومع ذلك إذا كنت ممن يعملون في نوبات عمل ليلية، فربما تحتاج إلى أخذ قسط من قيلولة في وقت متأخر من النهار قبل الذهاب إلى العمل لتعويض نقص ساعات النوم.

5. تضمين الأنشطة البدنية في عاداتك اليومية

من الممكن أن تحسّن الأنشطة البدنية المنتظمة من نومك. ومع ذلك، تجنب ممارسة الأنشطة عند اقتراب موعد نومك.

وقد يكون أيضاً قضاء بعض الوقت يومياً خارج المنزل مفيداً.

6. السيطرة على القلق

حاول التخلص من القلق أو المخاوف قبل حلول وقت النوم. اكتب ما يدور في ذهنك في ورقة، ثم ضعها جانباً للغد. وقد تكون أساليب التحكم في التوتر مفيدة في هذه الحالة. ابدأ بالأمور الأساسية، مثل التنظيم وتحديد الأولويات وتفويض المهام.



أمراض الشتاء والوقاية منها



يفقد معظم الأشخاص الدافع لممارسة التمارين الرياضية عادة خلال الطقس البارد والأيام القصيرة من فصل الشتاء، وهذا قد يؤثر سلباً على مستوى اللياقة البدنية لديهم وعلى البقاء بصحة جيدة، وقد يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة مما يشكل خطر أكبر للإصابة بالأمراض.

لذلك نقدم لك فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على البقاء في أمان من أمراض الطقس البارد:

-اغسل يديك بشكل متكرر: يساهم هذا في التخلص من الجراثيم والفيروسات المسببة للأمراض من اليدين ومنع انتشارها.

-أضف فيتامين ج/ إلى نظامك الغذائي: يساعد فيتامين ج/ الجسم في محاربة أعراض البرد والإنفلونزا وأمراض الشتاء الشائعة الأخرى.

-غط فمك وأنفك عند الحاجة: قد تنتقل الإنفلونزا وأمراض الجهاز التنفسي الخطيرة الأخرى بسرعة، لذا قم بتغطية الفم والأنف بمنديل عند السعال أو العطس.

-اتبع عادات صحية جيدة أخرى: يؤدي تعقيم الأسطح بشكل دوري في المنزل أو العمل أو المدرسة، والحصول على قسط وافر من النوم، وشرب الكثير من السوائل، وتناول الطعام المغذي إلى تقليل خطر إصابتك بأمراض الشتاء.

طرق أخرى:

-لا تخرج من المنزل عند إصابتك بالمرض: يؤدي البقاء في المنزل إلى منع إصابة زملاء العمل والمدرسة بالمرض.

-لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك: قد تلمس سطحاً ملوثاً بالجراثيم، ثم تلمس وجهك وفمك، هذا قد يسرع من انتقال المرض إليك.

-اشرب شاي الأعشاب: يريح شرب شاي الأعشاب مثل البابونج وغيره، الجسم خلال الطقس البارد، ويساعده في الحصول على الراحة والاسترخاء.

الأشخاص الأكثر عرضة لأمراض الشتاء:

كبار السن الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً فما فوق.

الأطفال الذين لا تزيد أعمارهم عن الخمس سنوات.

ذوو الدخل المنخفض، بالتحديد الذين لا يمكنهم تحمل تكاليف التدفئة.

الأشخاص الذين يعانون من حالة صحية طويلة الأمد.

ذوو الإعاقة.

النساء الحوامل.

الذين يعانون من حالة صحية عقلية.

قائمة بأمراض الشتاء ونصائح للوقاية منها:

-نزلات البرد: تجنب نزلات البرد عن طريق غسل يديك بانتظام، إذ أن هذا يقضي على الفيروسات التي قد تحصل عليها بعد لمس الأسطح الملوثة، مثل مفاتيح الإضاءة ومقابض الأبواب وغيرها.



5 علاجات طبيعية تخفف من آلام المعدة وفقاً لأخصائي أمراض الجهاز الهضمي



تسبب مشكلات المعدة آلاماً خفيفة أو حادة أو ألماً نابضاً، بالإضافة إلى التشنجات، والتي يستحيل تجاهلها، ما يتطلب البحث عن علاجات فورية للحالة.

وهناك العديد من الأسباب التي تجعلك تعاني من آلام في المعدة. وتتراوح من شيء بسيط، مثل تناول الدواء على معدة فارغة، إلى شيء أكثر خطورة، مثل القرحة.

وفي ما يلي بعض الأسباب الشائعة لآلام المعدة الحادة قصيرة المدى:

- الغازات وعسر الهضم.
- رد فعل تحسسي تجاه الطعام.
- تسمم غذائي.
- إنفلونزا المعدة.
- تناول الأطعمة الغنية بالتوابل.
- تناول بعض الأدوية على معدة فارغة.
- الإمساك.
- التوتر والقلق.
- التهاب الزائدة الدودية.

وقد تحدث آلام أكثر خطورة في المعدة بسبب القولون العصبي (متلازمة القولون العصبي)، وهو اضطراب معوي، وقرحة المعدة، وحصوات المرارة، والتهاب البنكرياس، ومرض كرون، وهو نوع من أمراض الأمعاء الالتهابية (IBS) الذي يسببه التهاب الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى التهاب القولون التقرحي، وهو نوع من أمراض الأمعاء الالتهابية يسبب التهاباً وقرحاً مزمنة في الجهاز الهضمي، وبعض أنواع السرطان، بما في ذلك المعدة والكبد والبنكرياس والمرارة والكلية.

أفضل العلاجات المنزلية للمساعدة في تخفيف آلام المعدة:

الزنجبيل: يساعد بتخفيف آلام المعدة لأنه يعمل كمضاد للالتهابات.

النعناع: يوفر الراحة من آلام المعدة والغازات والانتفاخ لأن المكونات الرئيسية في النعناع:

المنثول وميثيل الساليسيلات، لهما خصائص مضادة للتشنج، ما يعني أنهما يخففان التشنجات، مثل تلك التي قد يعاني منها مرضى القولون العصبي.

التدفئة: إن استخدام وسادة التدفئة أو زجاجة الماء الساخن يساعد في تخفيف آلام المعدة لدى المرضى. فتعمل الحرارة على إرخاء عضلات البطن ما يساعد على تخفيف الألم المصاحب لتقلصات العضلات والغازات.

ابق رطباً: يمكن أن يسبب الجفاف خللاً في توازن المعادن في جسمك، ما يعطل وظائف الجسم الطبيعية ويمكن أن يؤدي إلى سلسلة من الأعراض بما في ذلك آلام المعدة. ومن الضروري الحصول على كمية كافية من السوائل في نظامك الغذائي.

شرب خل التفاح المخفف: إذا كنت تتعامل مع آلام في المعدة ناتجة عن الغازات أو عسر الهضم، فقد يؤدي خل التفاح إلى المساعدة في الهضم. ووصفة المعالجة هي: كوب من الماء الدافئ مع ملعقة كبيرة من خل التفاح وملعقة عسل.

ولا ينصح بتناول خل التفاح وحده غير مخفف لأن الحموضة يمكن أن تهيج الحلق وتدهور مينا الأسنان.



النزف

بعد تركيب اللولب

س- وضعت اللولب منذ عدة أشهر ومذاك الحين فإن دورتي الشهرية غزيرة جداً ولا أعرف ما هو الحل لهذه الحالة فهل عنكم حل لها؟

ج- إن من أهم الأعراض الجانبية لاستعمال اللولب هو حدوث النزف الطمئي أي زيادة كمية الدم الخارجة أثناء الدورة وبيعض الأحيان زيادة عدة أيام الدورة (تطاول الطمئ).. عادة نعطي السيدة أحد أنواع الأدوية المضادة للنزف الرحمي أو قد نعطيها أحد الأدوية من زمرة NSAID التي نسميها مضادات الالتهاب اللاستيروئيدية فهي قادرة على التحكم ببعض الهرمونات الموضعية داخل الرحم مسببة نقصان كمية الدم النازف.. نعطي السيدة أحد هذه الأدوية أو اثنان منها ونراقب تحسّن الحالة خلال الأشهر الثلاثة التالية فإن كان هناك تحسن أثناء الدورات الشهرية اللاحقة فهو المطلوب وإن لم يكن هناك تحسّن والنزف يستمر غزيراً قد نقترح عليها عندها اللجوء لاختيار نوع آخر من موانع الحمل لأن النزف الطمئي الناجم عن تركيب اللولب قد يهدد صحة السيدة وحياتها.

طفل الأنبوب (IVF) هل يحدد جنس الجنين؟

س- زوجي يرغب بإنجاب طفل ذكر لأن لدينا ثلاث بنات وسمعت من صديقتي أنه باستعمال طريقة طفل الأنبوب يمكن أن نتحكم بجنس الجنين فهل هذا الكلام صحيح؟

ج- الحقيقة نعم إن الكلام صحيح لأنه باستخدام آلية الإلقاح ضمن الزجاج التي يسميها الناس «طفل الأنبوب» هي تقنية يستطيع الطبيب الذي يجريها للزوجين أن يحدد جنس الجنين المتوقع.. حيث يقوم الطبيب باستخراج النطاف Y من السائل المنوي للزوج ومن المعروف أن هذه النطاف هي المسؤولة عن إنجاب جنين ذكر ومن ثم يقوم الطبيب بإلقاح البيضة المأخوذة من الأم بالنطفة Y المأخوذة من الأب لتكون النتيجة جنيناً ذكراً.



غذاء البحر الأبيض المتوسط هو الأفضل

مجموعة من العلماء أعلنوا في مقال اعتمد على عدة دراسات أجروها بأن أفضل أنواع العادات الغذائية هي حمية البحر الأبيض المتوسط التي تعتمد بشكل رئيسي على الخضار والمكسرات والفواكه وبعض اللحوم الطازجة وزيت الزيتون.. وأشار الباحثون إلى أن تناول القليل من السمك خلال الشهر هي أمر مستحب جداً لما له من تأثيرات جيدة على الدماغ بالدرجة الأولى والقلب لاحتواء الأسماك على زيوت أوميغا 3 كما أكدوا ان التوت بانواعه جيد جداً لاحتوائه على مضادات السرطان وأشاروا إلى أن الحبوب الكاملة (أي غير المقشورة) مثل القمح والأرز والشوفان مفيدة جداً في هذا النوع من العادات الغذائية لأنها تمنح الطاقة وبنفس الوقت تحافظ على رشاقة الجسم ولا تسهم بزيادة الوزن.

رأي حر

هل تسبب الشوكولا السمنة وأمراض القلب؟

يختلف العديد من الناس حول الشوكولا وإن كانت مفيدة أم مضرّة والكثيرون من مرضاي يسألونني عندما يراجعونني عن إمكانية تناول الشوكولا التي يقرؤون أحيانا أنها غير مفيدة لأنها تسبب السمنة وتصلب الشرايين وأمراض القلب وبأحيان ثانية يسمعون أنها مفيدة لتحسين الحالة النفسية ولذلك أحببت أن أشارككم بعض الأفكار عن هذه المادة التي لها سحرها وحضورها ضمن العادات الاجتماعية والغذائية لأغلب شعوب الأرض.. الشوكولا الصرفة النقية التي لم تضاف إليها أية مادة غذائية أخرى هي مادة الكاكاو المستخلصة من ثمرة الكاكاو وهي من المواد طيبة الطعم المنشطة كما أنها تحسّن المزاج عند الإنسان ويمكن أن تكون علاجاً للاكتئاب وغيره من اضطرابات وانخفاض المزاج والكاكاو لوحده ليس مادة مضرّة ولا يسبب السمنة الحقيقية (مع أنه يحتوي على سعرات حرارية لا بأس بها) ولذلك فمادة الكاكاو ليست خطراً على الحياة ولا تضع الإنسان تحت خطر الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب والسمنة وإنما الحقيقة أن الذي يسبب ذلك هو المواد التي تتم إضافتها على مادة الكاكاو أي الشوكولا الخام التي تضاف لها الزبدة والكراميل والسكر وغيرها من المنكهات لتعطيتها المذاقات المتنوعة التي نعرفها ونحبها.. وهكذا فإن من يرغب بتناول الشوكولا بإمكانه أن يتناول الأنواع النقية من الشوكولا التي لا تحتوي على الزبدة أو السكريات أو أي نوع ثانٍ من أنواع المنكهات التي قد تسبب السمنة وتصلب الشرايين.

يمكن للقراء الكرام أن يقوموا بتوجيه أسئلتهم الطبية

عبر إيميل د. إليسا خير بك

alisar.k@hotmail.com

COLLECTION



MODA
Elissar



MODA
Elissar



Fashion





كريسبي الدجاج

مقادير الوصفة

500 جرام فيلية الدجاج

التتبيلة:

1 كوب حليب

1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

1 ملعقة صغيرة بصل بودرة

1 ملعقة صغيرة ثوم بودرة

1 ملعقة صغيرة كزبرة

1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل

1/2 ملعقة صغيرة هيل

1/2 ملعقة صغيرة محلب

1 رشة جوزة الطيب

1 رشة كركم

1 ملعقة صغيرة ملح

خليط الدقيق:

3 كوب دقيق

2 ملعقة كبيرة نشا

1/2 ملعقة صغيرة ملح

خليط البيض:

2 كوب ماء بارد

1 حبة كبيرة بيض

1 ملعقة كبيرة خل

1 رشة جوزة الطيب

للقلي: زيت ذرة



طريقة التحضير

- 1 قطعي الفيلية الى قطع رفيعة طويلة
- 2 في طبق ضعي الحليب وعصير الليمون، اتركه لبضع دقائق
- 3 اضيفي الثوم، الكزبرة، الزنجبيل، الهيل، المحلب، جوز الطيب، الكركم، الملح والفلفل، اضيفي الدجاج وغلفي الطبق واتركه في البراد عدة ساعات
- 4 الدقيق: في طبق ضعي الدقيق، النشا، الملح وقلبي ليختلط. خذي ٣ ملعقة من خليط نقع الدجاج واضيفيه للدقيق وقلبي ليختلط ويصبح مثل الفتات
- 5 في طبق ضعي الماء، البيضة، الخل وجوز الطيب، باستعمال مضرب شبك قلبي ليختلط
- 6 سخني الزيت في مقلاة عميقة بحيث يكون متوسط الحرارة
- 7 خذي قطعة من الفيلية، ضعها في الدقيق وغطها بخفة في الدقيق بدون ضغط فقط دحرجها بالدقيق
- 8 مباشرة ارفعي طرف الفيلية وضعها في خليط البيض والماء انتظري لبضع ثواني ثم بسرعة اخرجها وضعها في الدقيق قلبها في الدقيق مع الضغط عليها بخفة لتتغطى بطبقة وفيرة من الدقيق وستلاحظين ان الدقيق اصبح خشن وعليه الكثير من الزوائد
- 9 مباشرة ضعي الفيلية في الزيت الساخن، انتظري لبضع دقائق مع تقلبها بهدوء لتصبح ذهبية اللون



كريسبي كيك

المكوّنات

- 1/2 كوب زبدة لينة
- 1 علبة 400 ج حليب محلى
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
- 3 كوب سيريال
- 2 كوب شوكليت سيريال
- 1 كوب بسكويت صغير
- 1/2 كوب مكسرات

طريقة التحضير

1. أحضري وعاء زجاجي عميق، ضعي فيه نايلون مع ترك الأطراف الى الخارج، اتركه جانبا
2. في وعاء ضعي الزبدة، استعملي المضرب الشبكي الكهربائي، اخفقي لتصبح خفيفة وهشة
3. اضيفي الحليب، باستعمال ملعقة بلاستيكة قلبي ليختلط وتحصلي على صلصة سائلة
4. اضيفي السيريال، البسكويت، المكسرات. قلبي لتتغطى كلها بالصلصة، اضيفي المزيد من السيريال لكي تخففي الصلصة بالكامل ويتشربها، وذلك حسب نوع السيريال المستعمل
5. صبي الخليط في الوعاء، اضغطي عليه ليصبح طبقة متماسكة، غلفي بالنايلون
6. ضعيه في البراد لعدة ساعات
7. اقلبي الحلوى على طبق التقديم. زينها حسب الرغبة



مطبخ إيسار

كلمات في الغربة

عندما تغادر بلدك أينما اتجهت فقد أصبحت شخصاً ضعيفاً وتحتاج وقتاً لتتأقلم مع مكانك وظروفك الجديدة.

والبعض لا يشعر بنفسه ضعيفاً، وإنما يشعر بأنه فقد السقف الذي يؤويه وفقد الدعم المعنوي الذي يحتاجه ويبدأ شعور كبير بالضعف ينتابه..

وبشكل عام فإن الضعف مركَّب نقص شئنا ام أبينا وسيولد حتماً رد فعل ما زائد عن الحد الطبيعي، وهذه فطرة الإنسان.

لذلك فإن البشر عموماً في السفر (خصوصاً في المطارات والفنادق) يميلون للقيام بكل ما من شأنه أن يحميهم ويحافظ على حياتهم وممتلكاتهم وهذه هي النقطة المهمة.

طريقة حماية النفس في الغربة ورعاية مصالحها تختلف من إنسان لآخر تبعاً للقناعات والأولويات، ولذلك نجد أن نسبة كبيرة من المسافرين يظهرون جوانب خفية بهم.. لم يتقصدوا أو يتعمدوا إخفائها، ولكن لم تتوافر المخاطر التي تجعل هذه الجوانب تظهر.. تظهر في السفر بقصد حماية أنفسهم مهما كانت تلزم هذه الحماية من تضحيات.. لأصل ذلك أعتقد أن السفر والكوارث يجعلان الإنسان يظهر أبشع وأصعب ما فيه.

الأفلام السينمائية والدراما طرحت هذه الفكرة كثيراً، وقدمت أعمالاً فيها كوارث وجعلت البطل وحده القادر على الحفاظ على كامل المبادئ الأخلاقية إلى جانب الرغبة بحماية نفسه، ولذلك يتعرَّض للخيانة وخيبة الأمل، وأحياناً يتعرَّض لتهديد حياته بالخطر.

هو البطل لأنه حاول حماية الآخرين وحماية نفسه أثناء الكارثة أو السفر، لأن قلة قليلة من الناس يستطيعون القيام بذلك.

وفي النهاية أظن أنه من المناسب القول: طوبى لمن ساعد غيره كما ساعد نفسه دون أن ينقص معايير الأخلاقية أو يغير إنسانيته..



د. أليسار خيربك

