

## سهل اللاذقية



جلال خير بك  
المؤسس

إن السهل الممتد من ضواحي بانياس الساحل وحتى اللاذقية هو الخزان الحقيقي والمغذي الأكثر فعالية لإنتاج الخضر والفواكه في محافظة اللاذقية.

وهو فضلاً عن ذلك يسهم أيضاً في تلبية احتياجات عدد من المحافظات السورية.

وعودة إلى الزمن الماضي القريب... كنا نجده أخضر باستمرار، ولا يتجاوز عدد المساكن فيه، عدد أصابع اليد... كان ورشة إنتاج حقيقية تستمر خلال دورات زراعية متعددة في السنة.

واليوم لم تتغير هذه الصفة.. إلا في المجال العمراني.. فقد غزته البيوت وأبنية المشاريع المتعددة، الصناعية والزراعية منها، إضافة إلى كثرة الطرقات الزراعية والخدمية إلى القرى أو المزارع الجديدة فيه.

لقد أصبح البيت الواحد تجمعا... والبيوت القليلة قرية أو (مزرعة) وشيئاً فشيئاً أخذت مساحة الزراعة تنقلص لصالح البناء بأنواعه.

وإذا ما تذكرنا المساحات الواسعة التي اجتزئت منه لصالح أو توسترد اللاذقية - طرطوس.. ولصالح مشاريع أخرى رغم ضرورتها... ندرك أن الحال إذا استمرت على ما هي عليه من هذا «التقدم الكبير!»... سوف يأتي وقت لن يبقى منه إلا القليل... وستحل القرى المحدثه محل الرقعة الزراعية... وسنفكر حينها في فلاحه وزراعة البحر!

إن توفر الغذاء، والأمن الغذائي.. هما من أهم عوامل استمرار الاقتصاد وبالتالي الاستقلال الوطني. لكن الوقوع في الأزمات الاقتصادية، وترك الحبل على الغارب للأمزجة الشخصية.. سيجعلنا يوماً ما: نفتش عن رقعة صغيرة نزرعها في سفوح الجبال أو المناطق الجرداء التي لا تتمتع بالكفاءة الزراعية المطلوبة.

ويجب الاعتراف هنا أن هذا السهل، يتمتع بمواصفات جيدة متعددة مثل جودة التربة وقنوات الري بالشكل الفني، وجودة الإنتاج والقرب من أماكن التسويق المحلية، ومن الطرق اللازمة لتصدير إنتاجه إلى المحافظات الأخرى: طرقاً إسفلتية أم سكباً حديدية.. أم موانئ للتصدير الخارجي إذا تم وخاصة في مجال الحمضيات... ذلك كله يجعل هذا السهل منشأة زراعية متطورة يجب أن نضن بها ونحافظ عليها، حتى لا نضطر إلى أن نزرع البحر في المستقبل!

وهنا يجب القول: ليست مديرية زراعة اللاذقية أو وزارة الزراعة: مطالبتين وحدهما بحلول لهذه القضية.. بل إن كل واحد في تلك المنطقة مسؤول بقدر ما -صغر دوره أم كبر- عن التفكير جدياً بالحد من تفاقم هذه المشكلة التي ستصبح في المستقبل القريب أزمة حقيقية، إذا استمرت الأمور على ما هي عليه.

جريدة الثورة - العدد / 11287 - الخميس 28 أيلول 2000م

كلمات حية رغم الغياب

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  
ولاعتبر بالضرورة عن رأي المجلة

06

اقتصاد

بداية مبشرة لنماذج محلية منها:  
التطبيقات الإلكترونية: فرصة مهمة  
للفناذ إلى الاقتصاد العالمي

08

سياحة

مكتب عنبر الدمشقي..  
أحجار تختزل تاريخ العلم والثقافة

12

ثقافة

تاريخ الماسونية  
الجزء 44

16

مجلات

المستشفى الإفريقي -  
مشفى القديس لويس

22

منوعات

التمور..  
فوائدها وأضرارها

26

صحة عامة



## من المسؤول عن شح الإنتاج؟!..

ماذا بعد أن زلزلت الأرض زلزالها؟  
هل استطعنا لملمة الجرام بعد أن انتشلنا الأشلاء؟  
ما الذي يسيطر على الساحة السورية الآن؟..

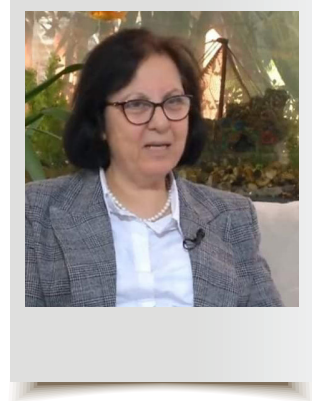
قد يقول قائل الجوع رغم تعدد مصادر سورية الطبيعية في البر والبحر وجوف الأرض! ترى هل للسوريين اليد الطولى بالحالة التي وصلت إليها الأسواق؟.. قد يكون لهم جزء لا بأس به من شح الإنتاج بسبب العزوف عن الزراعات الموسمية.. حيث كانت تنتج الخضار بمجملاها من مساحات صغيرة حول البيوت بما يكفي الأسرة من فائض يباع.. لم تعد زراعة القمح والبقوليات طقساً متكرراً، لم يعد ابن الريف مهتماً بزراعة أشجار الفواكه طالما كل شيء متوفراً بالأسواق.

وعندما لجأت الدولة للاستيراد، تحكم تاجر الجملة بالأسعار حيث يخفيها كي تخلق. أما عن السدود والبحيرات فهي موطناً خصباً لتكاثر الأسماك فيما لو عملت وزارة الزراعة على تزويدها بالإصبعيات (أسماك صغيرة) التي ستكون غذاءً مساعداً وباب رزق للبعض.

الآن لم يفت الوقت.. علينا البدء بالإعمار لتوفير السكن البديل، وبإشراف وزارة الإسكان التي صمدت أبنيتها أمام الزلزال. دون أن ننسى أن نصف الحاجة من الاسمنت والحديد جاهزة بعد تدوير الأنقاض.

ولا بد من إحياء الزراعات التقليدية حول المنازل والمدرجات والهضاب كي تنتج حاجة المجتمع المحلي. أما الأشجار المثمرة فلها حديث آخر: كالزيتون والليمون واللوز والجوز، جميعها أشجار البيئة. ولا بد من تعاون البلديات لبدء زراعتها في الحدائق والمساحات وجوانب الطرق. وهي لن تستهلك من غذاء وماء ما يفوق استهلاك الأشجار التي تزرع ولا نعرف أسماء بعضها.

لم يفت الوقت ولتكن البداية سريعة فالمواطن يعاني ويصبر.. بتعاوننا نعيد الحياة لأجمل الأوطان.



تغريد علي ريشة  
| رئيسة التحرير

# الذهب متقلب محلياً وعالمياً نقيب الصاغة:

ارتفاع السعر محلياً نتيجة عوامل مشتركة أبرزها الصرف



قال نقيب الصاغة غسان جزماتي أن أسعار الذهب غير مستقرة في الفترة الحالية تبعاً لجملة من العوامل التي تتحكم بالسوية السعرية ولا سيما منها أسعار الصرف ليس فقط محلياً بل عالمياً كذلك، إضافة إلى التوترات السياسية والعسكرية التي تحدث بين بلدان العالم.





جزماتي بين أن التذبذب الحاصل في أسعار الذهب والذي يستقر صعوداً في النهاية ناجم بالدرجة الأولى عن التوترات الحاصلة في العالم ولا سيما الحرب في أوكرانيا، بالنظر إلى أن العمل في البورصات ينص في ناموسه على الاتجاه صوب الدولار بهدف المشاركة في الاستثمارات، وبالتالي تحصيل أرباح أكثر مما يحصل عليه المستثمر من اكتناز الذهب وادخاره، ولكن ما يحصل حول العالم في الفترة الحالية محير، لجهة أن بيانات المركزي الأمريكي تخلق جواً من التفاؤل في أوساط المستثمرين، فيكون العزم على ضخ الدولار بعد الاستحواذ عليه، ولكن وقبل مباشرة الاستحواذ على حصص من الاستثمارات يُمنى الدولار بنكسة وتراجع قيمته مرة بشكل مباشر أمام اليورو وأخرى بشكل غير مباشر من خلال ارتفاع سعر صرف الروبل والين وسواها من العملات المصنفة كصف ثان بعد الدولار واليورو، وعليه يحجم المستثمر عن التعامل بالدولار ويفضل اللجوء إلى المحفظة الاستثمارية الأبطأ والأكثر أماناً ألا وهي الذهب، والذي لم يخيب من يتعامل معه يوماً، بل يحقق له المكاسب عبر جني الأرباح الناجم عن البيع.



وأكد نقيب الصاغة أن ما يحصل في سورية بالنسبة لأسعار الذهب له خصوصيته بطبيعة الحال ولكنه بالمطلق لا يخرج عن نطاق التجاذبات المالية والاستثمارية الحاصلة في العالم، ما يجعل السعر يزيد ويرتفع أكثر من المعتاد عالمياً بالنظر إلى التقلبات النقدية وبقيّة الظروف الحاصلة في الاقتصاد السوري.





# بداية مبشرة لنماذج محلية منها: التطبيقات الإلكترونية: فرصة مهمة لتنفيذ إلى الاقتصاد العالمي

بشكل خجول - وإن كان متواتراً - بدأت التطبيقات الإلكترونية الخدمية بالدرجة الأولى والتجارية بالدرجة الثانية تنتشر في المجتمع السوري، متنوعة في أداؤها والخدمات التي تقدمها في وقت بات فيه الانتقال من مكان إلى آخر ولو ضمن المدينة الواحدة تكلفة يحسب لها حساب في اليوم الواحد، فكيف على مدار الأسبوع والشهر؟



## بداية خجولة

هي تجربة لا تزال وليدة جديدة لم تتشكل ملامحها بعد ولم تعرف سلبياتها بعد بالنظر إلى أن الإيجابيات موجودة عند من يستعملونها، أما السلبيات فلا تظهر عادة إلا في التطبيقات التجارية والمالية والنقدية بعدها تبدأ حالات توصف بغير المهنية في الانتشار، وهي ممارسات لا يتيح العمل التجاري في سورية حدوثها لكون التجارة فيه لم تتوسع بعد عبر الشبكة كما هو حالها في الكثير من دول العالم، وما زالت تعتمد على الاتفاق الشفهي المتوج بمباشرة إلكترونية في حين يصح العكس في الدول التي تعتمد عليها بشكل أكبر.

## قاعدة تجارية

منذ أيام منحت الهيئة الوطنية لخدمات الشبكة التصريح النهائي للعمل على الشبكة لتطبيقين إلكترونيين، أحدهما خدمي والآخر مالي تجاري لكونه معنياً بالتداول ليضافا إلى مجموعة من التطبيقات الأخرى المعنية بالنقل وتوصيل الطلبات وهي في مجملها خدمية، هذه النوعية من التطبيقات يمكن لها في حال استثمرت بالشكل الصحيح أن تكون قاعدة مهمة لتجارة إلكترونية تنطلق في البلاد من شأنها في حال استخدمت بالشكل الصحيح أن تخلق بيئة تجارية وخدمية غير خاضعة لقيود الروتين أو الاستسهال المعروفة في هذه النوعية من الأعمال، فالتوثيق فيها عنصر رئيسي والمواقيت وآلية القبول والإيجاب محددة ولا تقبل التغيير وفقاً لأية أمزجة، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يمكن تأطير هذه الخدمات

وتشبيكها بالمناخ الإيجابي الحاصل تجاه المشاريع الصغيرة أي يمكن اعتبار كل منها مشروع يبدأ صغيراً ويتوسع للمتوسط حسب نوعية النشاط والتفاعل معه والرغبة بالمشاركة فيه، وصولاً إلى مرحلة مشرقة يمكن معها تحويل كل تطبيق متوسع على مستوى البلاد إلى شركة مساهمة تطرح في سوق الأوراق المالية.

## صفر تكاليف

لعل النقطة الأبرز التي يمكن أن تعتمد عليها هذه النوعية من التجارة هي عدم الحاجة للتمويل الذي تشكل شروطه نقطة خلافية بين الراغب بالمشروع والجهة الممولة، ووفقاً لتجارب الاقتصاديات العالمية وبالأخص التي كانت ناشئة منها تعد التجارة الإلكترونية واحدة من الأدوات التي تحقق للمشروعات الصغيرة ومتوسطة الحجم القدرة على المشاركة الفاعلة في التجارة بكفاءة تبعاً لما تضمنه من إهمال تكاليف التسويق والدعاية والإعلان، على الأقل في المرحلة الأولى لكونها تعتمد على الترويج الإلكتروني الذي تحتل وسائل التواصل الاجتماعي الصدارة فيه، ما ينعكس إيجاباً على تفعيل نشاطات هذه المشروعات، الأمر الذي يدفع عجلة التنمية الاقتصادية، ما يعني أن خفض أو انعدام التكاليف يعني زيادة حقيقية في العائدية فكل ما يشطب من تكاليف يسجل في خانة الأرباح أو حتى تخفيض التكاليف.

## أهمية البنى التحتية

النقطة الأبرز والأهم في عوامل الانطلاق

الصحيح هي توفير أدوات عمل هذه النوعية من التجارة، لجهة تأمين البنية التحتية الحقيقية والسجل الضريبي الميسر مع إعفاءات ضمن سنوات محددة إلى حين اشتداد عودها ليصار بعدها إلى تكليف منطقي يُحدد اشتراكاً بين الجهات الضريبية والجهة التقنية المشرفة على القطاع، ليس فقط لمصلحة القطاع نفسه بل لتطويره بحيث يكون داعماً للاقتصاد الوطني، فمع نمو التجارة الإلكترونية وانتشار استخدامها في التعاملات التجارية ضمن أي اقتصاد محلي، تتاح فرصة ذهبية لتوجيه رؤوس الأموال للاستثمار في تطوير وتنمية البنى التحتية الإلكترونية، ناهيك عما تؤمنه من فرص استثمارية في الخدمات المرافقة للقطاع التقني، الأمر الذي يؤدي بالنتيجة إلى توطين تكنولوجيات متقدمة ترسم صورة جديدة للاقتصاد وتزيد موثوقيته لدى رؤوس الأموال التي باتت تعتمد وبشدة على هذا النوع من التعاملات التجارية والاستثمارية.

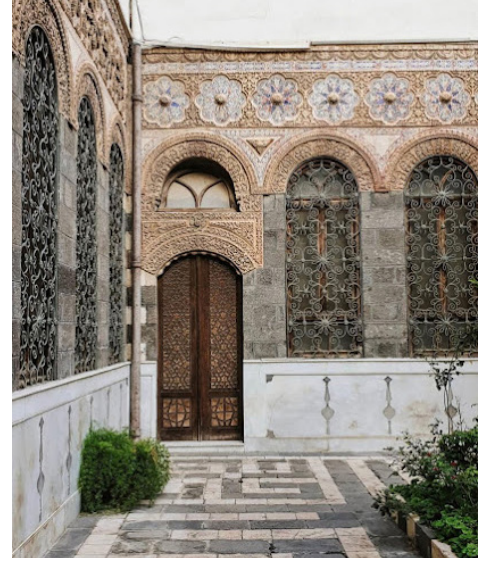
## اتفاق عالمي

لعل من نافذة القول: إن تطوير هذه التعاملات يمكن أن يكون مدخلاً للنفاذ إلى السوق والمجتمع الاقتصادي العالمي مجدداً ولاسيما أن قمة عقدت للدول الثماني في مدينة أوكيناوا اليابانية تمخضت عن «ميثاق أوكيناوا حول مجتمع المعلومات العالمي» أقر الرؤية النهائية لمجتمع المعلومات العالمي بوصفه لها بعبارة: (بسرعة تغدو تكنولوجيا المعلومات والاتصالات محركاً حيوياً للنمو في الاقتصاد العالمي).





# مكتب عنبر الدمشقي.. أحجار تختزل تاريخ العلم والثقافة



مكتب عنبر، هو بناء أثري يقع في دمشق القديمة شرق المسجد الأموي، بمسافة قصيرة عن الشارع المستقيم، ويعتبر المنزل الأكبر بالمقارنة بمنازل المدينة القديمة، ومن أقدم المدراس في سوريا.

بُني وضمم في منتصف القرن التاسع عشر الميلادي على يد السيد يوسف أفندي عنبر، ويعد من أجمل البيوت الدمشقية القديمة التي لم يطرأ عليها أي تغيير نتيجة العوامل الطبيعية والبشرية، ومركز تعليمي رائد كان له أثر كبير في النهضة العلمية والثقافية، وقد تخرج منه أبرز وأهم من تقلدوا المناصب في دمشق وبيروت. وهو الآن مقر لجنة حماية مدينة دمشق القديمة، وسميت المنطقة التي يقع فيها باسمه نظراً لأهميته.





## مواصفات البناء

يعد البناء نموذجاً للبيت الدمشقي، شكله مستطيل بمساحة 5000 متر مربع مقسم لثلاثة أقسام رئيسية، وقد أضيف إليه قسم رابع في وقت لاحق، وكل قسم له باحته الخاصة التي تحيط بها الغرف، ويبلغ مجموعها 40 موزعة على طابقين، وتحتوي كل من الباحات الثلاثة على نافورة وبحرة، وتتجلى أهمية باحة الرجال الوسطى بإعطائها نافورة مزخرفة، وحديقة طبيعية.

على البوابة الرئيسية لوحة رخامية كُتبت عليها مكتب إعدادية ملكية وفي أعلاها الطغراء السلطانية، وهناك باحة مركزية كبيرة تطل عليها غرفة استقبال الرجال والإيوان، وخلف هذا الجزء يوجد القسم الخاص بالنساء مطل على باحة غير مركزية، أما الجزء الخلفي من المنزل فيحتوي على ثلاث غرف مخصصة للخدم والغرف منظمة حول باحة خاصة ومدخل خلفي، وتحيط الأجنحة بفناء كامل يوفر مدخلا للطريق ولمنطقة الرجال، واحد من هذه الأجنحة يرتفع بمقدار طابقين.

## تاريخ المكتب

بناه ثري يهودي دمشقي اسمه يوسف أفندي عنبر سنة 1872م، ويرى باحثون آخرون أن تاريخ تشييده يعود لعام 1867م، وقد أنفق على إنشائه 43 ألف ليرة عثمانية، وقد كان هذا المبلغ ذو قيمة كبيرة حينها، اكتمل بناء قسمين منه بمبلغ ضخّم جداً، وبسبب ارتفاع التكاليف قام عنبر بالتخلي عن المشروع في عام 1887م، ثم قامت الدولة العثمانية بمصادرته منه لقاء دين لها عليه حيث كان بمثابة المكتب السلطاني، وأكملت بناءه وأضافت له جناحين، وحولته إلى مدرسة لتعليم الأولاد، وقد حُفرت على اللوحة الخارجية التي تعلوها الطغراء السلطانية: (مكتب إعدادية ملكية)، وبعد انسحاب العثمانيين من سورية في القرن العشرين قامت الحكومة بتحويل المبنى إلى مدرسة للبنات (معهد التجهيز والفنون النسوية) ومن بعدها هُجر.

## العهد العثماني

بعد أن صادرت الدولة العثمانية، تم تحويله إلى مدرسة للأولاد أو كما سمي مكتب (مكان الكتابة أو الدراسة) وكانت الدراسة فيه تصل إلى الصف التاسع فقط وكان أغلب طلابه من أبناء دمشق.





بعد أن غدت اللغة التركية هي الرسمية، بُدِّل أعضاء الإدارة وهيئة التدريس فأصبحوا جميعهم أتراك، وكان مكتب عنبر الإعدادية الوحيدة في دمشق، ويتراوح عدد طلابها بين 500-600 طالب، وكان التعليم فيها مجاني، بينما كان القاطنون فيها يدفعون رسوم الإقامة والطعام، وكانت تقدم دروس في القرآن الكريم والعلوم الدينية والفقه واللغة العربية وترجمة اللغة التركية والفارسية وعلم الاقتصاد وعلم الجغرافيا والفلك وجغرافية الدولة العثمانية وتاريخها والحساب والجبر والزراعة والرسم والخط والكيمياء والفيزياء والميكانيكا وعلم طبقات الأرض والنباتات والحيوانات.

## العهد الفيصلي

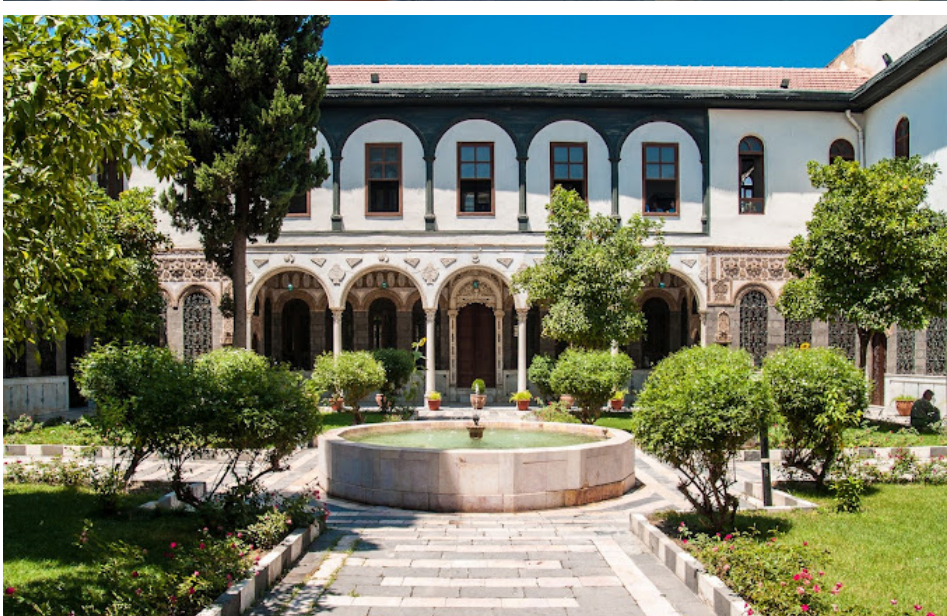
بدأت مؤسسات الدولة بالعودة للعربية لتكون اللغة الرسمية للبلاد في عهد الملك فيصل الأول عام 1919م بعد تحررها من الدولة العثمانية، وكان مكتب عنبر من أول المؤسسات المعرّبة، ودرس فيها نخبة من المربين العرب منهم الشيخ عبد القادر المبارك، جودت الهاشمي، محمد البزم، كامل نصري، عبد الرحمن سلام، محمد الداودي، محمد علي الجزائري، رشيد بقدونس، شكري الشرجي، أبو الخير القواص، سليم الجندي، مسلم عناية، جميل صليبا، جودت الكيال، يحيى الشماع، عاصم البخاري، وكان لهم اليد لمحو الآثار التركية، وعودة العربية، وبعث التراث العربي، وسمي المكتب آنذاك مدرسة التجهيز ودار المعلمين.

## الانتداب الفرنسي

كان الضابط المتقاعد شريف رمو، ومصطفى تمر، وجودت الهاشمي، عبد الحميد الحراكي، شكري الشرجي، مدراء عليها بعد الحرب العالمية الأولى، وكان المكتب دار للمعلمين للعلم، وموئل للوطنية ومصدر الحركات الشعبية، وتم في عام 1935م تأهيل مجموعة من المعلمين المؤقتين وتدريبهم أصول التربية والتعليم وعلم النفس فأحدث في المكتب صف سمي صف «التعليم العالي» عُيّن له الدكتور «خالد شاتيللا» مديراً، وتم في العام نفسه إنجاز مبنى مدرسة التجهيز «ثانوية جودت الهاشمي- اليوم» فنقل إليه طلاب «مكتب عنبر»، الذي تحول بعد ذلك إلى مقر لقصر الثقافة العربية، تقام فيه الندوات الثقافية والمعارض الفنية.

## الجمهورية العربية السورية

اتخذت الحكومة من المبنى مقراً لمعهد التجهيز







والفنون النسوية ومن ثم هجر، وكان المبنى المهجور متضرر جداً وعلى وشك الانهيار الكامل، وقامت وزارة الثقافة بشراء المبنى بهدف الحفاظ عليه من الانهيار فقط، ومن بعدها قامت بتحويله إلى مقر للثقافة العربية في عام 1976م، حيث قامت الوزارة بإجراء الإصلاحات فأعدت للبناء رونقه وبهاءه، وتم إلغاء المطبخ ومطعم الطلاب الليلي، وتحولت قاعة الكيمياء والفيزياء الكبيرة إلى قاعة محاضرات، وصار مدخلها من الباحة الأولى، وتم إنشاء عريشة في الباحة الأولى وزرع بها أشجار الكرم والزينة، وأعيد ترميم الحمام وفتحه للزائرين، وفصلت الدار التي ألحقت بالمكتب والتي كانت معدة للطلاب ودار المعلمين وصالة الرسم وملعب الرياضة حيث سلمت لجمعيات خيرية في عام 1980م، واكتملت أعمال الترميم وافتتح بمسمى قصر الثقافة العربية ويحتوي على متحف وقاعة عرض ومكتبة، ومنذ عام 1988م أصبح مقراً لمديرية دمشق القديمة التي تُعنى بكل ما يتعلق بالمدينة القديمة داخل السور، وبه الآن قاعة للمكتبة ومتحف وورش للعمل اليدوي.

### ويبرز من مديرو وخريجو المكتب السادة التالية أسماؤهم:

- عبد القادر المبارك، عضو مجمع اللغة العربية.
- محمد اليزم، شاعر سوري.
- جودة الهاشمي، معلم سوري من أصل جزائري.
- محمد علي الجزائري
- مصطفى وهبي التل، شاعر وسياسي أردني.
- جميل صليبا، أديب ومعلم من أصل لبناني.
- علي الطنطاوي، أديب وفقه سوري سعودي.
- عبد الكريم الكرمي، شاعر فلسطيني.
- شكري القوتلي، سياسي سوري شغل منصب رئيس الجمهورية السورية الأولى.
- حسني سبوح، طبيب ولغوي سوري.
- وجيه السمان، مهندس ولغوي سوري، شغل منصب وزير الصناعة سنة 1958م في الجمهورية العربية المتحدة.
- رياض العابد، رئيس ونقيب المحامين
- سعيد الغزي، عضو الجمعية التأسيسية التي وضعت أول دستور سوري عام 1928، ورئيس الوزراء عام 1954.







## تاريخ الماسونية

### ■ إعداد مضر جلال خير بك

احذروا ظلام النهار.. احذروا المخلوق الذي يُحضر الظلام.. شاهدوه يولد مجدداً من الطين والأرض.. سيولد الشرير الذي يأخذكم إلى حيث لعنة السماء.. سيخدش الأرض ويخدشكم بمخالب شره وينتهي عالمكم.. لوسيفر الآن هنا في أرضنا يؤكد وعصابته أن زمانه المقدس وشيك...!!!

زمانه المقدس هذا سيكون أيام لعنة وبلاء عظيم وخوف وجزع كبيرين، وهذا سببه ضياعنا الفكري والثقافي...!!!

إنه التاسع من الشهر التاسع قبل يومين من إعلان الحرب الكبرى.. انتهى القرن العشرين.. انتهى عصر السلام المزيف بين القطبين، فسقط حلف وراسو والسوفييت في فخ الامبراطورية القديمة بلباسها الجديد. تلك الامبراطورية التي حكمت العالم بخمس عيون وثلاثة رؤوس.. انتهى زمن الجنوب والشمال وانقسم العالم إلى اتجاهين وتوجهت الرؤوس الثلاث إلى أرض الشرق القديم حيث ستقرع طبول الحرب القادمة في تسع أعوام وسيكون مربعها مساويا لعدد البلدان وسيتحالف الروم مع دول الشرق القديم..!!!

قال "بايدن" الوجه الجديد في مسرح الأمريكان بصوت مرتجف: إن الوقت قد حان..!!! ولا بد لكتاب جورج القديم أن يفتح الباب المجيد تكريماً لجثمان الجسد الأخير.

فطلق روشي اللعين بصوت خافت: يا صديقي أندوريا أما زلت تصدق وتثق أن هناك من يسمع





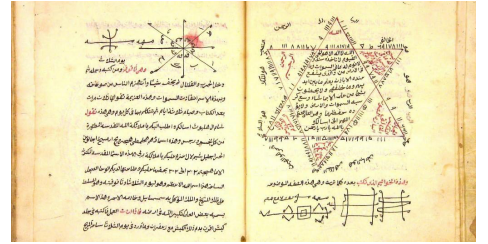


ويفهم؟ فأجابه أندوريا بهمس: سأحدث عن العريضة وأخبرهم بحكاية الدولة العميقة..!!

إن كل ما تراه وتشاهده في هذا العالم المزيف ما هو إلا تمثيلية محبوكة جيداً، كل منهم ممثل له دوره المناط به على مسرح العم سام وعليه تفيذه بحذافيره، وأما الكاتب والمخرج ومالك المسرح فلا يُقرأ اسمه في صحف القطيع ولا يُشاهد عبر شاشات الضباب.

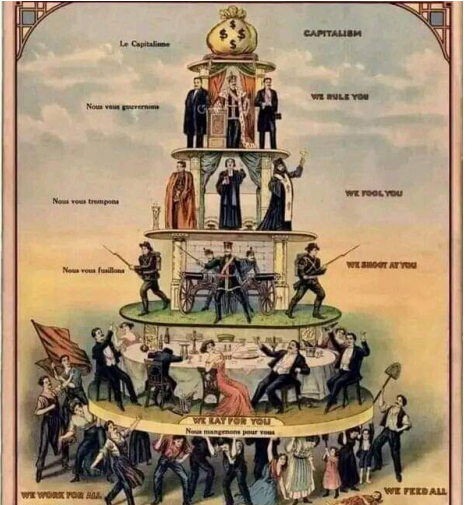
قبل ثلاثمائة عام من الآن عندما ظهرت الامبراطورية الجديدة سُميت ب«عاد» الثانية، وظهر معها للعلن مفهوم الدولة العميقة التي أخذت جذورها من الحقبة الرومانية القديمة ولكن بأسلوب حديث.

ظهرت في الظل تحت أسماء المندوبين عام 1789م من أيام «جورج واشنطن» الفولاذي إلى وقت «جو بايدن» المرتجف، فحكمت أرض الإنكليز بإسم المرأة العجوز وسيطرت على نصف أراضي العالم تحت راية التمدن، فقيت في الظل بأرض الشياطين إلى أن وصلت إلى بلاد الشرق القديم لتقضي على جسد الرجل العثماني المريض وتسيطر على رقعتها الجغرافية ثم تقسمها كما تشاء.



سمع العالم بإسمها للمرة الأولى في عام 1923م عندما طبعت معاهدة لوزان وأقر معها القضاء المبرم على العثمانيين ودولتهم الغازية للعالم. وأقيمت الدولة العلمانية هناك في اسطنبول تحت مسمى المتحررين، وتمت التضحية بعثمان الغازي مؤسس دولتهم عند الهرم والمعبد القديم..!!

قبل مائة عام من الآن اتضح لأصحاب العقول والبصيرة أن الحكم بات للدولة العميقة التي نصبت فخها لكافة الدول ورمت عليها شبكتها التي يديرها أثرى أثرياء العالم وأقطاب المحافل الكبرى. ترتبط هذه الشبكة الشيطانية بينوك





## تاريخ الماسونية ج 44

واققتصاد وإعلام جميع البلدان وتتغذى على التضليل والجهل لتحكم الأرض دون منازع. هذه الدولة الخطيرة قسمت العالم إلى تركت، وها هو الدرع الأحمر يملك الآن ذهب العالم بعد أن استبدله في أيدي البسطاء بأوراق مالية ملونة لا تساوي قيمة طباعتها..!!

واستبدل قاطع الصخرة البشر بالدولار، ويطبق نظيره «مورغان» على البنوك الذي تقوم الشعوب يومياً بإيداع نقودهم لديه، فالدولة العميقة تحكمها العائلات العشر والرؤوس الثلاث، ومن خلالهم تُقرر الحروب وتغيير سعر الذهب والدولار وحجم الضرائب والقيود المالية المختلفة..!!

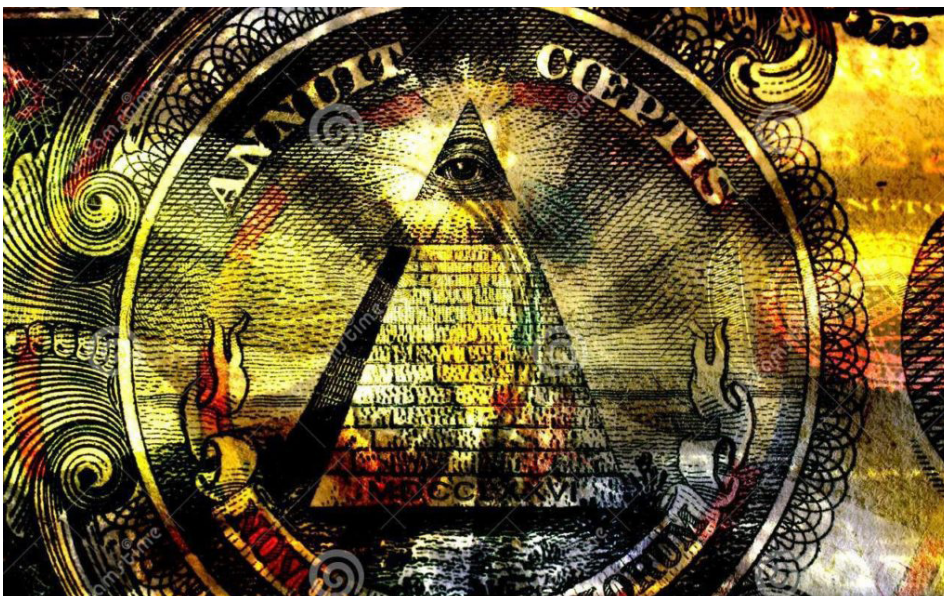
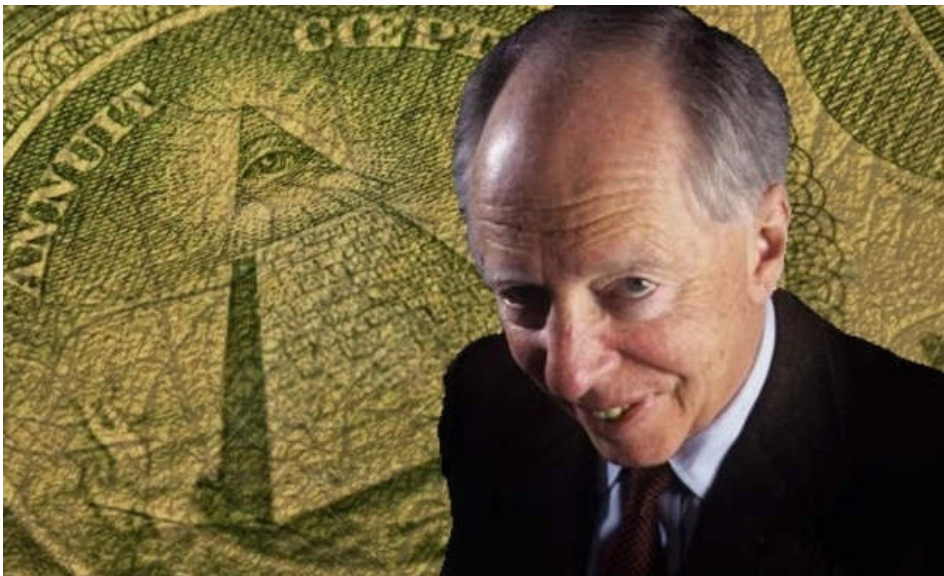
أما نمرد العصر الأخير فتخضع له سياسات بلدان العالم بعلم وبدون علم، إنه يسمى بابلياً "موردوخ" أو حديثاً "روبيرت"، هو رجل أعمال استرالي أمريكي يعتبر قطباً من أقطاب التجارة والإعلام في العالم وصاحب الدرجة الرفيعة في المحفل الاسكتلندي الكبير، فهو لسان الدولة العميقة، حيث يقوم بعرض رغباتها عبر الإعلام بشكل مؤثر ومربح جداً لها، وهذا الاسم يعتبر من أقوى المهددين للعملة الحديثة عبر كسر الحدود الحضارية والثقافية لشعوب الأرض بهدف التغلغل فيها وتدميرها بالكامل.

فالدولة العميقة تسيطر على الإعلام الذي من خلاله يتم تقديم المرشحين لدخول البيت الأبيض، فيختار نمرد العصر الأنسب بينهم ويسلمه الرئاسة الأمريكية، وشرطه الوحيد هو أن يدعم المرشح النجمة السداسية في معبد داوود القديم!!...

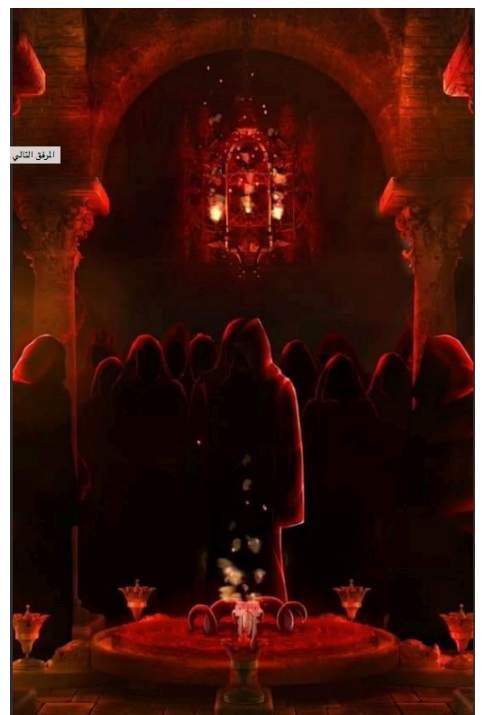
تعميد المنتسبين يبدأ بالقسم على الشمعدان عند حائط المبكى في أرض آخر الزمان.

هذا النمرد الجديد الذي يعيش بيننا يملك عدة صحف محافظة مثل «نيويورك بوست» و«التايمز» و«ذا سن» الإنكليزية وسيطر على شبكة «فوكس نيوز» ومتغلغل في الأسواق الإعلامية العربية، فهو يملك «روتانا» سراً ويديرها موظفه علناً، وكذلك يملك مجموعة «إم بي سي» بالكامل وخلاصة القول: إنه يملك كل قناة وصحيفة عربية وغربية مؤثرة..!!

إنها آخر الأيام.. فقد أصبحت أم هارون تهمس بحب العم سام، وباتت مناطق العرب تحتضن نجمة داوود، إذ سقط القناع وأصبح العمل جهراً، وظهرت جلية وجوه الضباع..!!!!







يتبع في العدد القادم



# المستشفى الإفرنسي - مشفى القديس لويس



يعتبر هذا المستشفى (مشفى القديس لويس الكاثوليكي) ثاني أضخم الأبنية الطبية التي أنشئت في حي القصاع بعد بناء المشفى الأنكليزي في هذه الضاحية المهمة من ضواحي دمشق في القرن التاسع عشر.

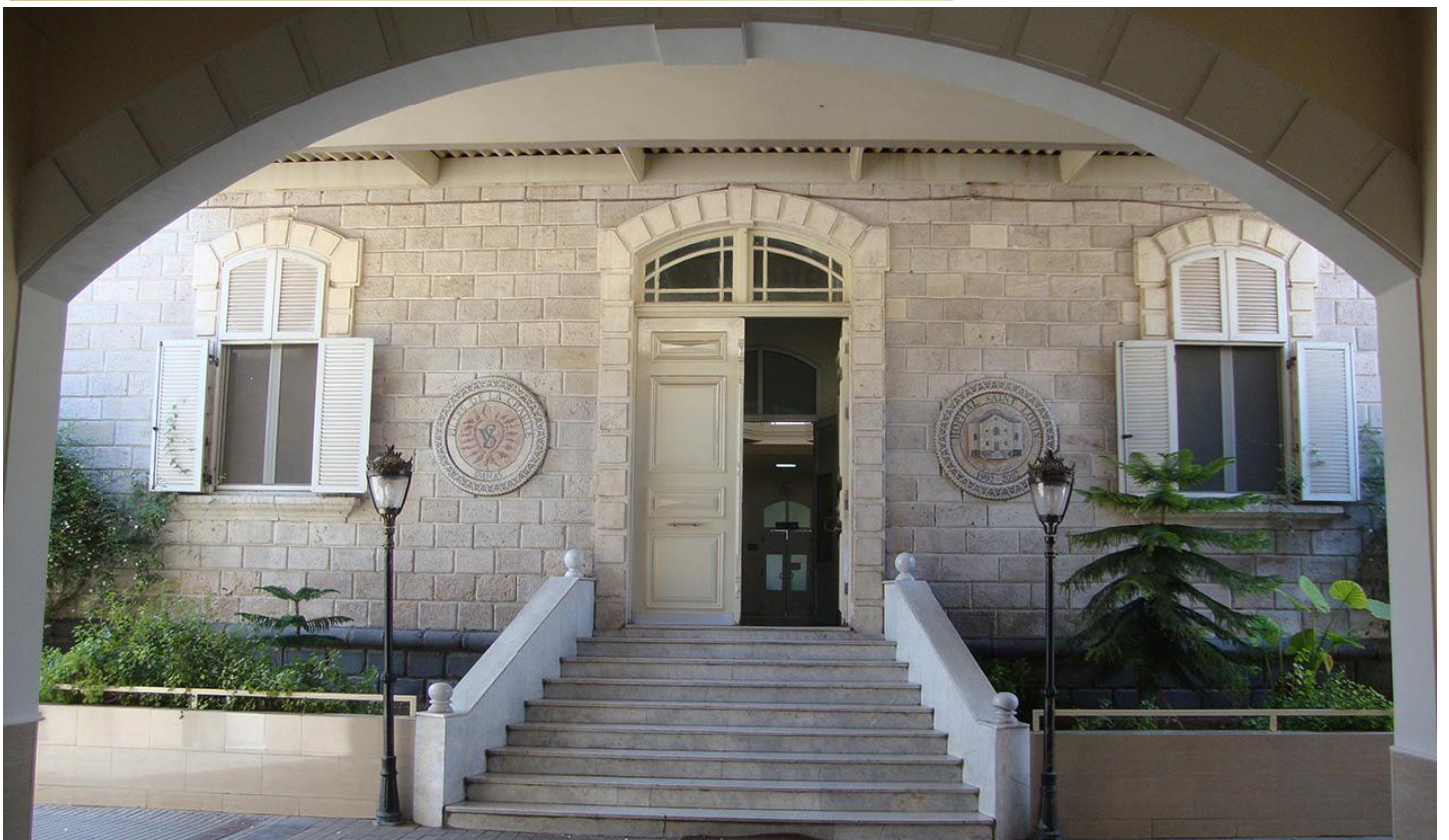




وهذه الضاحية لا تقل أهميتها عن الضواحي الأخرى من ضواحي دمشق كالصالحية والميدان ، فقد كانت عبارة عن بساتين خضراء ، و مزارع خضار و فاكهة شامية لذيذة الطعم والمذاق ما بين ( بستان الصليب و بستان الباشا ) .

تقدمت جمعية راهبات المحبة التبشيرية الفرنسية : للعازيات إلى الباب العالي في اسطنبول ما بين عامي 1897 . 1899 للميلاد للموافقة لها ببناء مستشفى لأجل فقراء دمشق ، وطلبوا منحهم قطعة أرض خارج محلة باب توماه لبناء المشفى الخاص بهم .

و جاءت الموافقة بفرمان من السلطان العثماني عبد الحميد خان الثاني متضمنة السماح لهن ببناء مستشفى الفقراء وبوشر بالبناء في ربيع عام 1902 ، وأشرف على الأعمال الهندسية لبناء المستشفى للمبنى ومحيطه : المهندس المقيم بدمشق بول أوبري ( Paul Apéry ) الذي وضع مخططات البناء بالكامل وصممه على شكل صليب يتوسطه القاعة المركزية الكبيرة ، ويعلوها قبة جميلة صغيرة الحجم تتوسط الأجنحة و متوجة بصليب مربع والبناء جاء على طراز عمائر القصور الفرنسية البحتة .



# ما قصة الفاكهة الغريبة

المحظورة في المطارات والفنادق والنقل العام؟







وموطن هذه الثمرة السحرية الأصلي ماليزيا  
وإندونيسيا، لكن اليوم تنتشر مزارع الدوريان في  
سريلانكا وجنوب الهند وكمبوديا وفيتنام وتايلاند  
وجنوب الصين، وتايلاند.



وفي إحدى الرحلات الجوية التي كانت تنقل  
الدوريان من آسيا لأوروبا، رفض المسافرون  
صعود الطائرة، وألغيت الرحلة بسبب الرائحة  
الكريهة.

وعلى الرغم من الرائحة الكريهة، فإن فاكهة  
الدوريان واحدة من الفواكه الصحية، فهي  
غنية بالحديد وفيتامين ج/ والبوليتاسيوم بشكل  
طبيعي، والذي يحسن قوة العضلات وصحة  
الجلد يخفض ضغط الدم. علاوة على ذلك،  
تحتوي الدوريان على الألياف الغذائية المفيدة  
لصحة الأمعاء.

في حال أنك لم تسافر أبداً إلى جنوب شرق  
آسيا فمن المحتمل أنك لم تصادف فاكهة دوريان  
طازجة من قبل، تلك الفاكهة الغريبة التي تنفر  
منها الفنادق وتمنعها وسائل النقل العام، فما  
قصتها؟

تعتبر هذه الفاكهة غريبة الشكل، من الوجبات  
الخفيفة المشهورة والصحية في جنوب شرق آسيا،  
والتي تحظى بشعبية كبيرة.

لكن، بمجرد أن تفتحها تفوح منها رائحة كريهة،  
لدرجة جعلتها تمنع في أغلب المواصلات العامة  
والمطارات حول العالم، رغم أنها من أغلى الفواكه  
في العالم.

وخلف رائحتها غير المحببة، يكمن سر كبير،  
فلدَى الدوريان مذاق لذيذ وحلو بشكل لا يصدق.  
ويصف كل من تذوق الفاكهة بأنه أشبه بمذاق  
الكاسترد، وهو مزيج من الكراميل والفانيليا، كما  
أن لها ملمساً ناعماً غريباً، فيما يشبه شكلها  
الخارجي شكل الأناناس.

ونظراً لرائحتها القوية الكريهة، تم حظر فاكهة  
الدوريان في العديد من وسائل النقل العام  
في جميع أنحاء تايلاند واليابان وهونغ كونغ  
وسنغافورة.





# السر يكمن خلف الكولاجين.. كيف تحافظ عليه؟



يعتبر الكولاجين أساس بنية الجلد المرنة الذي يملأ الفراغات بين الخلايا. أي يمكن إبطاء شيخوخة الجلد أو وقفها بوقف تدمير الكولاجين وزيادة إنتاجه.



ويوضح أخصائيو الشيخوخة لماذا ينخفض إنتاج الكولاجين؟ وكيف يمكن تجاوز ذلك لمنع تسارع شيخوخة الجلد؟ أنه يجب تذكر العوامل التي تؤثر في انخفاض إنتاج الكولاجين ومن بينها-

- العامل الأول هو تأثير الشمس، حيث تعتبر الأشعة فوق البنفسجية السبب الرئيس لسرطان الجلد. كما أن أسوأ أشعة شمسية تكون من الساعة الحادية عشرة صباحاً وحتى الساعة الثالثة من بعد الظهر.

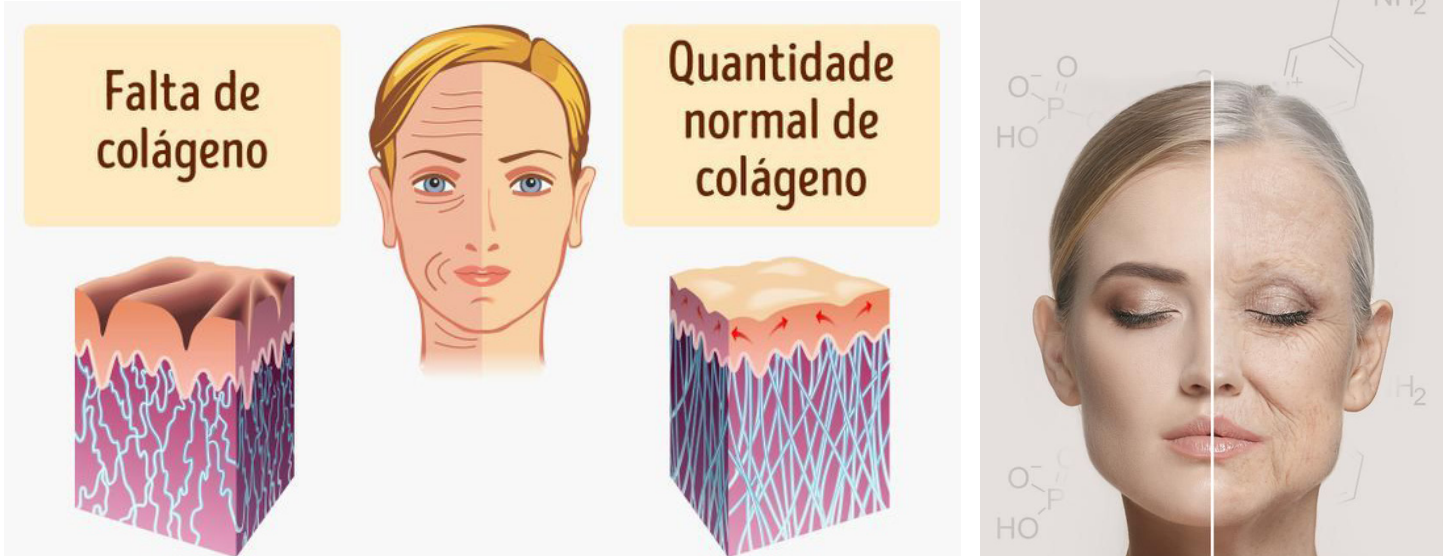
- العامل الثاني هو Glycation أو glycoaging الذي يدمر الكولاجين وينجم هذا الأمر زيادة استهلاك السكر.

- العامل الثالث هو الإجهاد، الذي يؤدي إلى كبح وظيفة منظومة المناعة والغدد الصماء، ما يؤدي إلى تسارع عملية الشيخوخة.

- العامل الرابع هو التدخين، إذ إن التدخين ليس فقط عاملاً مسرطناً، بل هو مدمر رئيسي للكولاجين أيضاً.

- العامل الخامس يكمن في نقص الفيتامينات والعناصر المعدنية في الجسم.

ووفقاً لدراسات طبية وأبحاث علمية عديدة في هذا المجال، فإن التغذية الصحية هي مفتاح الجمال والشباب. ولذلك يجب تناول المواد الغذائية التي تحتوي على الكولاجين الطبيعي وكذلك الأحماض الأمينية الضرورية لتركيب الكولاجين في الجسم. كما أن للأسماك تأثيراً إيجابياً واضحاً في البشرة.



# التمور.. فوائدها وأضرارها



تشير دراسات طبية حديثة صادرة عن خبراء أغذية عالميين أن التمور مادة غذائية مفيدة، ولكن الإفراط في تناولها يؤدي إلى زيادة في الوزن. إذ إن التمور مادة غذائية مفيدة ولكن هذا يعتمد على كميتها ونوعيتها، ولذلك يجب معرفة كيفية اختيار التمور وتناولها.





التمور غنية بالألياف الغذائية التي تؤثر إيجابياً في الأمعاء وميكروبيوم الأمعاء، كما أن التمور تحسن النوم وحالة الجلد، حيث تحتوي على نسبة عالية من السيلينيوم الذي يحفز عملية إنتاج الكولاجين الضروري للبشرة وجمال المرأة. كما تحتوي التمور على نسبة جيدة من الكروم الذي يعزز وظيفة الأنسولين وينظم مستوى الجلوكوز في الدم. وكذلك تحتوي أيضاً على حمض التريبوتوفان الأميني الذي يؤثر إيجابياً في المزاج ومفيد لمن يعاني من مشكلات في النوم.

احتواء التمور على سعرات حرارية عالية يجعلها مصدراً مهماً للطاقة. بيد أن زيادتها في النظام الغذائي تؤدي إلى زيادة الوزن. كما أنها تحتوي على نسبة عالية من السكر، لذلك يمكن في ظروف معينة أن تعقد عمل الجهاز الهضمي.

وتؤكد الدراسات أنه من الأفضل تناول التمور لوحدها أو مع الفواكه والخضروات، لكي تهضم بصورة طبيعية ولا تبقى في أي جزء من أجزاء الجهاز الهضمي ولا تسبب تكون الغازات.

وينصح خبراء التغذية بتناول ثلاث إلى أربع حبات من التمر يومياً، ومن الأفضل في النصف الأول من النهار، لأنه عند تناولها قبل النوم سيستمر هضم السكر طوال الليل وهذا يشكل عبئاً على الجهاز الهضمي.

ووفقاً لهذه الدراسات فإنه يمكن للأشخاص الذين يعانون من داء السكري تناول التمور بعد موافقة الطبيب المعالج. وينصح بضرورة غسل التمور قبل تناولها.

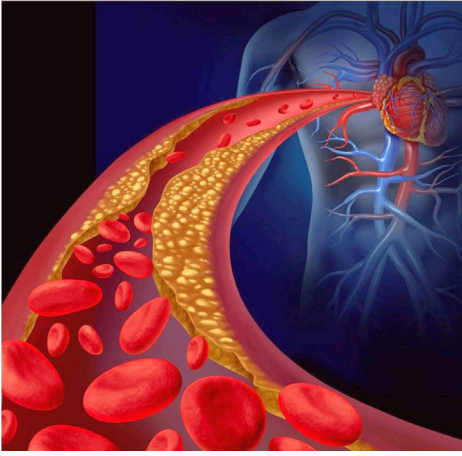


# الألم الشديد قد يكون علامة تحذيرية لارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم!

قد يتعرض مرضى ارتفاع الكوليسترول لخطر كبير للإصابة بأزمة قلبية، مثل النوبة القلبية أو السكتة الدماغية. ومع ذلك، في الحالات الشديدة، قد تظهر أعراض ارتفاع الكوليسترول بسبب تضخم الكبد والطحال.







وتعد الدهون الثلاثية والكوليسترول نوعين رئيسيين من الدهون التي يعتمد عليها الجسم للطاقة ولحماية الجسم من البرد.

وهذه الدهون والبروتينات التي تنتشر في مجرى الدم تشكل البروتينات الدهنية الخاصة بها، والتي تساعد في التمييز بين الكوليسترول السيئ والنوع الجيد، أحدهما هو البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة (LDL) يُعرف باسم الكوليسترول «الضار» لأنه يزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية من الناحية المثالية، يجب أن يكون أقل من 130 مغم/ديسيلتر.

وهذا يخلق حلقة مفرغة، يمكن أن يؤدي الخلل الوظيفي في الكبد بدوره إلى إعاقة قدرة العضو على إنتاج أو التخلص من الكوليسترول، ما يؤدي إلى تراكم أكبر.

وتتص NHS على أن ارتفاع الكوليسترول ناتج عن تناول الأطعمة الدهنية، وعدم ممارسة الرياضة بشكل كاف، وزيادة الوزن والتدخين وشرب الكحول.

وعندما يكون هناك الكثير من الكوليسترول في مجرى الدم، يصبح الجسم عرضة لتكوين المزيد من الترسبات الدهنية في الأوعية الدموية.

وفي النهاية، تلتصق هذه الرواسب بالجدران الداخلية للشرايين وتضيق الممرات، ما يحد من كمية الدم التي يمكن للأوعية استيعابها.

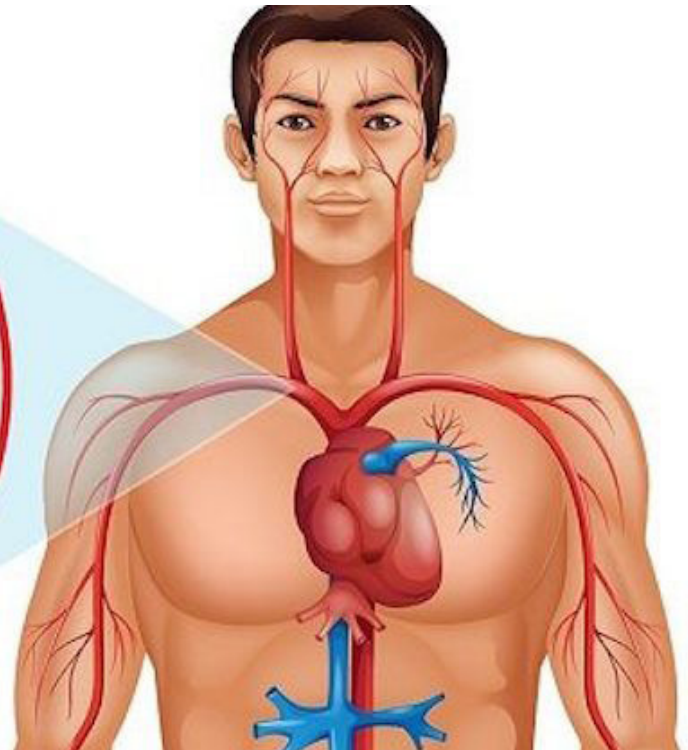
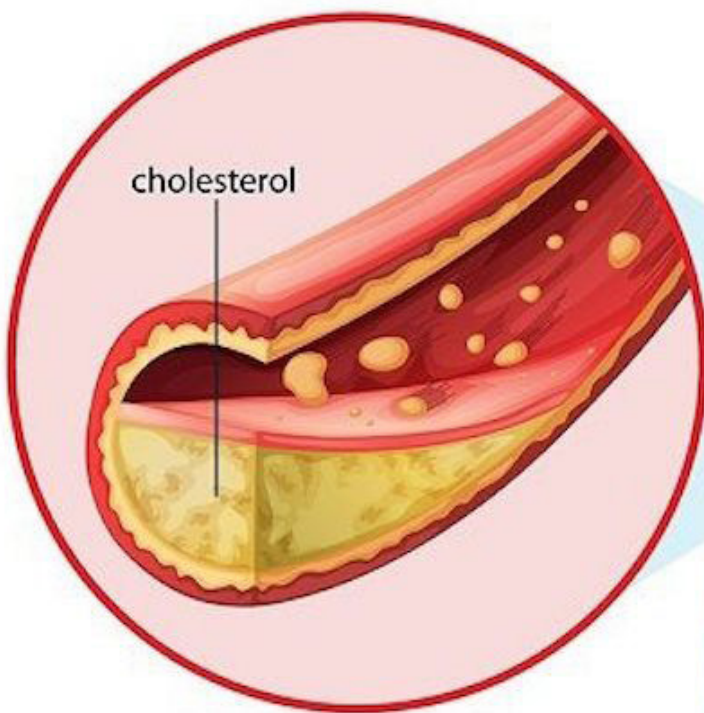
ارتفاع نسبة الكوليسترول يمكن أن يظل صامتاً في كثير من الأحيان، ولكن إذا لم يتم تناوله يمكن أن يؤدي إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية.

لا توجد أعراض لارتفاع الكوليسترول إلا إذا كانت الحالة شديدة، ويمكن أن تشكل رواسب الدهون في الأوتار والجلد أو حتى تسبب آلاماً شديدة في المعدة بسبب تضخم الكبد أو الطحال.

الإحصائيات المتعلقة بالشباب، على وجه الخصوص، مثيرة للاهتمام لأن من هم في العشرينات والثلاثينيات من العمر قد لا يدركون أن هذه الحالة تؤثر حتى عليهم.

وقد يحدث تورم أو ألم في البطن بدون سبب واضح عندما تكون الأوعية الدموية للدهون الثلاثية قريبة من 800 مغم/ديسيلتر أو تزيد عن ذلك. وقد تسبب هذه المستويات العالية أيضاً أعراضاً مثل آلام البطن الشديدة ونوبات الغثيان المتكررة.

ولكن الخبر السار هو أنه في كثير من الحالات، يمكن إعادة التوازن بين مستويات الكوليسترول من خلال تغيير نمط الحياة مثل اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن وممارسة الرياضة.





# اضطراب الطمث والنزف الطمثي

س- سيدة في نهاية الأربعينات من العمر ، بدأ لديها منذ عدة أشهر تأخر في مواعيد الطمث عندها، وفي بعض الأحيان تقارب هذه الطموث وزيادة عدد أيامها؟

ج- في هذا العمر من الممكن جداً أن يحدث اضطراب في مواعيد الطمث عند السيدات وهذا الأمر قد يكون هو المقدمة لحدوث انقطاع الطمث، ولكن يجب عدم الخلط بين اضطراب الطمث ، والنزف الطمثي لأن الأول يكون التغيير الحاصل فيه فقط في مواعيد الطمث ويبقى الوضع طبيعياً من حيث كمية الدم وعدد الأيام، أما النزف الطمثي فهو الذي يحصل فيه إما زيادة في عدد أيام الطمث أو بزيادة كمية الدم ، أو بالآتين معاً ... لذلك فإنه وبحسب ما قالته السيدة التي تسأل فإنها على الأغلب تشكو من نزوف طمثية لأنها ذكرت تقارب المواعيد وزيادة عدد أيام الطمث عندها، لذلك أنصحها بإجراء التقييم الكامل لحالتها من قبل الطبيب الاختصاصي للتأكد من عدم وجود أي سبب قد يؤدي لحدوث النزوف لديها (كأن يكون اللولب هو مانع الحمل الذي تستخدمه، أو الأورام الليفية مثلاً)، وبالتالي إعطاء العلاج اللازم بحسب التشخيص...



صحة عامة

## جراحات المعدة لإنقاص الوزن

س- أحد القراء يقول بأنه يعاني من زيادة الوزن بشكل كبير جداً، وقد سمع عن الجراحات التي يتم إجراؤها للمعدة لإنقاص الوزن، ولذلك يريد أن نقدم له فكرة عن هذا الموضوع؟

ج- إن الرشاقة هي مطلب طبيعي لكثيرين، ولهذا فإن زيادة الوزن والسمنة يكون له العديد من الآثار السلبية على الحالة النفسية والفيزيولوجية للإنسان، فالبدانة هي تراكم الدهون في الجسم لأكثر من النسبة الطبيعية، حيث أن المخزون الطبيعي من الدهون يشكل 15% من وزن جسم الرجل، و28% من وزن جسم المرأة... وجراحات المعدة لعلاج البدانة المفرطة هي مجموعة جراحات الهدف منها هو الحد من قدرة الإنسان على تناول الطعام وبالتالي إنقاص السرعات الحرارية الواردة إلى الجسم، ومن ثم يفقد الشخص الوزن الزائد ولا يعود لزيادة الوزن بعدها... ومن هذه الجراحات تصغير المعدة، ربط المعدة، والبعض يستخدم رباط المعدة... ولا بد من القول بأن هذه الجراحات يمكن أن يجريها الطبيب الجراح بالطريقة الكلاسيكية (فتح البطن)، كما يمكن إجراء أغلب هذه الجراحات عن طريق التنظير.. وطبعاً لا بد من زيارة الطبيب المختص بجراحات المعدة لإجراء الفحص السريري وتحديد درجة السمنة لديه بالاعتماد على بعض الجداول الدولية تبعاً للطول والوزن، وبعد هذه الإجراءات يتم تحديد نوع الجراحة المناسبة للشخص...





## الحصول على عيون زرقاء بدون عدسات لاصقة

مجموعة من الأطباء الأميركيين أعلنوا عن اكتشافهم لطريقة لتغيير لون العينين عند الإنسان خلال دقائق معدودة وذلك باستعمال الليزر على القرنية (الجزء الملون من العين).. وقد قدموا شرحاً بسيطاً حول اختلاف لون العيون وبأن العيون الزرقاء تفتقد للميلانين وهي المادة التي تعطي القرنية والجلد لونهما وبأن وجود الميلانين في القرنية هو الذي يعطي العيون العسلىة والبنية لونها.. وهكذا فإن التقنية الجديدة لهؤلاء الأطباء تقوم على إزالة مادة الميلانين من العيون العسلىة أو البنية خلال دقائق معدودة.. وقد حذروا من الشخص الذي يجري هذه العملية لن يكون بإمكانه استعادة العيون العسلىة في المستقبل



أي حرّ

## الفرق بين الأدوية القاطعة للشهية والمانعة لامتصاص الدهون

البدانة وبحسب أحدث الدراسات الطبية والعلمية هي مرض العصر الشائع المسؤول عن كثير من الأمراض الجسدية والنفسية.. وبسبب ذلك فقد شاع استعمال الأدوية المنحفة والتي تعددت وتتنوع وتنافس شركات الأدوية على إنتاجها ومحاولة تسويقها عن طريق نقاط القوة التي يمتلكها كل دواء...وما يجب الحديث عنه الآن هو أن هذه الأدوية على اختلافها تدرج تحت عنوانين عريضين هما: الأدوية المنحفة القاطعة للشهية، والأدوية المنحفة المانعة لامتصاص الدهون من الجهاز الهضمي..والحقيقة فإن قاطعات الشهية تعمل على تثبيط شهية الجوع لدى الإنسان وذلك عن طريق تأثيرها على الدماغ وكيميائية بعض العناصر المتعلقة به وبالجملة العصبية في جسم الإنسان، وهكذا فإن هذه الأدوية تنقص الوزن بسبب قلة الوارد الغذائي للجسم البشري فالشخص الذي يتناولها لا يشعر بإحساس الجوع وبالتالي لا يأكل وهكذا يفقد الوزن...أما النوع الثاني من الأدوية المنحفة فهي تلك الأحدث والتي ظهرت بعد قاطعات الشهية والتي تعمل على منع الجهاز الهضمي من امتصاص الدسم والدهون أثناء عملية الهضم للوجبات الدسمة، كما تعمل على طرحها خارج الجسم مع البراز وكأنها لم تدخل الجسم، ومن استعمال هذه الأدوية قد لاحظ حتماً هذا البراز الذي يوصف بالدهني...

إن الكثير من الدراسات العلمية الحديثة قد أوصت باستعمال النوع الثاني من الأدوية المنحفة والابتعاد عن قاطعات الشهية التي تعمل على الجملة العصبية والدماغ وأحياناً تؤثر على فيزيولوجيا الجسم وإيقاعه الحيوي لأن الكثير من الهرمونات التي تنظم عمل الجسم يتم إفرازها من الدماغ...وبناءً على ذلك فإن الطب الحديث أشار لأمان الأدوية المانعة لامتصاص الدسم أكثر من القاطعة للشهية، بالرغم من أن نوعي الأدوية عليه ملاحظات طبية عديدة نتيجة الدراسات التي أجريت وبالنهاية فإننا كأطباء لا نستطيع أن نجبر الشخص على تناول دواء ما وإنما بإمكاننا ان ننصحه بالأفضل... والأفضل من وجهة نظري هو تناول الغذاء المتوازن واتباع حميات غذائية منطقية بعد استشارة طبيب مختص يبقى هو الخيار الأمثل بالنسبة للكثيرين من الناس...أما بعض الحالات التي فيها بدانة تهدد بالإصابة بالأمراض فيمكن عندها استعمال الطرق السابقة التي قد تكون قاطعات الشهية أو مانعات امتصاص الدسم...



يمكن للقراء الكرام أن يقوموا بتوجيه أسئلتهم الطبية

عبر إيميل د . إيسار خير بك

alisar.k@hotmail.com





Z  
O  
F  
H  
L  
L  
O  
O





# Fashion

ELISSAR  
MODA







## صينية الدجاج والبطاطس بالثوم والليمون

### مقادير الوصفة

دجاج مقطع أرباع	كيلو	١
ملعقة كبيرة ملح		١
ملعقة صغيرة فلفل أسود		١
ملعقة صغيرة بهار مشكل		١
ملعقة صغيرة شطة مجروشة		١/٢
ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة		١/٢
حبة كبيرة بطاطس مقطعة أصابع		٤
عصير ليمون	كوب	١/٢
ثوم مهروس	فص	١
زيت زيتون	كوب	١/٢



## طريقة التحضير

- ١ - أحضري صينية عالية الحافة . ثبتي الرف الشبكي في وسط الفرن . سخني الفرن لدرجة حرارة ١٨٠ م .
- ٢ - اغسلي الدجاج جيدا ضعِي الدجاج في الصينية انثري الملح ، الفلفل ، البهار ، الشطة و الكزبرة . ضعِي الصينية في الفرن لمدة ١٥ دقيقة إلى أن يتغير لون الدجاج .
- ٣ - في مقلاة عميقة ضعِي مقدار من الزيت بحيث يكون بارتفاع ٣ بوصة تقريبا. سخني الزيت على نار متوسطة . اقلي شرائح البطاطس . باستعمال ملعقة ذات ثقب انقلي البطاطس على الدجاج في الصينية .
- ٤ - في طبق عميق ضعِي عصير الليمون ، الثوم و الزيت . باستعمال الشوكة قلبي لتختلط .
- ٥ - وزعي خليط الثوم و الزيت على الدجاج و البطاطس أضيفي ٢/١ كوب من الماء . غلفي الصينية بقطعة من الألمنيوم . ضعِي الصينية في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة إلى أن ينضج الدجاج . تخلصي من ورق الألمونيوم أعيدي الصينية إلى الفرن دعيها لمدة ١٠ دقائق على أن تصبح ذهبية اللون .
- ٦ - قدمي صينية الدجاج و البطاطس مع الأرز الأبيض أو الخبز .

مدة الطهي: 40 دقيقة

العدد: 4 أشخاص





## طريقة التحضير

## كنافة بالقشطة والفسق الحلبي

- أخرجي عبوة الكنافة من الثلاجة (الفریزر) ودعيها على طاولة المطبخ إلى أن تتخلص من الثلج وتصبح لينة.
- في طبق عميق ضع الكنافة ثم وزعي عليها السمن. أفركي الكنافة بأطراف أصابعك إلى أن تنتشر بالسمن تماما. لا تقطعي شعيرات الكنافة أثناء الفرك.
- أحضري صينية مقاس ١٠ بوصة وادهنيها بكمية وفيرة من السمن.
- وزعي نصف كمية الكنافة في الصينية واضغطي عليها بخفة بحيث تغطي حواف الصينية والقاع.
- الحشو: في قدر متوسط الحجم ضع الحليب، النشا والسكر. باستعمال مضرب شبكي قلبي المواد ثم ضع القدر على نار متوسطة. باستعمال ملعقة خشبية قلبي المواد إلى أن يغلي الحليب ويسمك وتتكون القشطة. أضيفي ماء الزهر والقيمر. قلبي إلى أن تتجانس المواد ثم مباشرة أسكبي القشطة على الكنافة. وزعي القشطة لتغطي الكنافة تماما. أنثري الفستق الحلبي على القشطة لتغطيه تماما. وزعي بقية شعيرات الكنافة على القشطة واضغطي بخفة لكي يتساوى السطح.
- ثبتي الرف الشبكي في وسط الفرن. سخني الفرن إلى درجة حرارة ٢٠٠م.
- ضعي الكنافة في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة أو إلى أن تصبح ذهبية اللون.
- مباشرة إقلبي الكنافة على طبق التقديم ثم اسكبي القطر وهي ساخنة.
- زيني الكنافة بالفستق الحلبي وقدميها مباشرة أو باردة.

## المكونات

١	باكت ٥٠٠ جرام كنافة
١	كوب سمن مذاب
الحشو:	
٣	كوب حليب
٣/٤	كوب نشا
٢	ملعقة كبيرة سكر
١	ملعقة كبيرة ماء الزهر
١/٢	كوب قيمر (قشطة)
١/٤	كوب فستق حلبي مجروش
للتقديم:	
شيرة / شربات / قطر	
للتزيين:	
فستق حلبي ناعم	

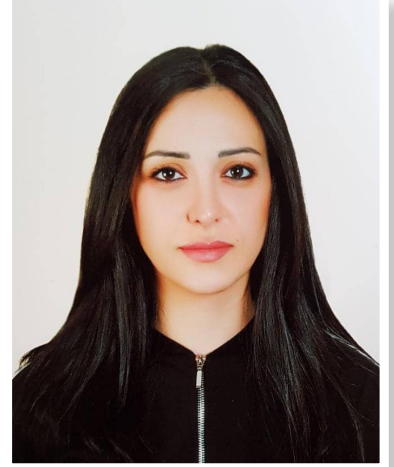


مطبخ إيسار



# ابن دمشق

## هو من يحمل سرّ السيف الدمشقي ولا أحد سواه..



كمال جلال خيربك

تناقل الناس عبر التاريخ تكهّنات حول المزيج المكوّن للسيف الدمشقي، فمنهم من اعتنق اسطورة الإله حُدد الذي يرسل أعجوبته مع البرق تبعاً على جبل قاسيون، فيخرج الدمشقيون لجمعه واستخدامه بصناعة السيف.. ومنهم من اعتنق فكرة أن التصميم المرن هو الذي يعطي للسيف رشاقته وفتكّه.. ولكن كلما طال تأمّلك لأهل دمشق، كلما بدت لك الفكرة أكثر وضوحاً.. وسرّ السيف الدمشقي غدي أقرب لان يكون سرّاً مكشوفاً مخبئاً أمام عينيك، ولن تراه إن لم تتأمل..

من يراقب الباعة في اسواق الشام، سيعرف بأن كلمة (معوّزين) هي قاعدة اساسية وبديهية لكل بائع دمشقي..

فحين يدعو لك بالعوض عن المال الذي دفعته لقاء بضاعته، لن تدرك الفرق حقاً، بين أنه يدعو لك من باب الكرم، أم يدعو الله ليعوّضك عن خسارتك بشراءك سلعة ربما لا تستحق سعرها.. في الحالتين، لن تهتم وستخرج راضياً ومبتسماً.. فللدمشقيون أسلوبٌ تسويقي مخيف.. مخيف لشدّة صعوبته وكذلك سهولته.. وعندما تعناد الشراء من اسواق الشام، ستلاحظ فرقاً هائلاً بين أسلوب الباعة الدمشقيين وأسلوب غيرهم من أبناء المدن الأخرى.. ولن يعجبك ذلك حتماً، فالآخر هو الخاسر دائماً بالمقارنة مع الباعة الدمشقيون.

يقولون بأن آخر سيوفي توفي في دمشق، مات وأخذ معه سرّ صناعة السيف الأعجوبة.. حسناً.. لا يمكن أن يكون هذا الكلام دقيقاً..

فالسيف لا زال مستمراً بمرونته ورشاقته وفتكه.. ولا زال ابناء دمشق يتناقلون سرّه جيلاً بعد جيل..

إن من يتأمل في الشام جيداً، سيعرف أن السيف الدمشقي ليس سوى لساناً معسولاً يدعو لك بالعوض، وابتسامة تحبّيك بشراء الأغراض وكلمات لطيفة تهوّن عليك ماقد دفعته من نقودك..

فطريق الحرير الماز من دمشق، ترك نعومته على كلمات الدمشقيين وأسلوب حياتهم، أن تكون دمشقياً.. يعني أن تحب الشام و تتشرب معارفها وتكتسب طرائق تعامل أبنائها، حتى وإن كنت تنتمي -نسباً- لمدينة أخرى، ستغدو رغماً عنك ابناً باراً لدمشق..

أن تكون سيوفي دمشقي.. يعني أن تدرك أن الأسلحة ليست سوى أدوات غبية.. و أن الحروب ليست سوى عبثيات تراق فيها الدماء.

ولست بحاجة لأن تتقلد أكثر من ابتسامة وعدة كلمات لطيفة لتحتل دول الأرض..

هل تعلم مامعنى أن تكون دمشقياً!!؟

يعني أن تعرف كيف تغزو العالم.. بابتسامة

