

## للنفع العام !!



جلال خير بك

المؤسس

العقارات التي تستملكها الدولة لصالح مشاريعها العامة.. هي في الأصل تستملك للنفع العام.. وكثيراً ما يأتي الاستملاك غير مطابق للحاجة الحقيقية للنفع العام!

فنستملك مئة دونم أو هكتار ((من أرزاق)) المواطنين ثم نكتشف أن الحاجة العامة لا تستدعي أكثر من ربع أو نصف المساحة المستملكة في أحسن الأحوال.

فماذا يحصل للجزء المتبقي للمستملك؟؟ وخاصة إذا كان مشجراً أخضراً أو أرضاً زراعية يستثمرها أصحابها ليعيشوا منها!!

في الغالب يبقى الاستملاك على ما هو وتعوّض الدولة «للكادحين» مثلاً بمبلغ مالي ضئيل جداً!! ثم يلف النسيان والإهمال والتحصن: الجزء الباقي غير اللازم للنفع العام!!

وهنا ينشط بعض الوسطاء والسماسرة وتجار العقارات والشركات الوهمية.. للاستحواذ على الجزء الفائض عن الاستملاك وغير اللازم «للنفع العام»!! لا سيما حين يكون داخل مدينة هامة مثل دمشق.. أو تتداعى بعض الجهات العامة وربما يدفع من هؤلاء.. لبيع ذلك الجزء بعد تشريد أهله وسكانه هناك.. أو تبادر جهات عامة «للتفاهم» بينها من أجل «القبض» على هذا الجزء الهارب من حاجة النفع العام.

نحن أولاً وأخيراً.. لسنا ضد الدولة في استملاكها بل نحن أيضاً مع شعبها من الفقراء المستأجرين في تلك الحارات التي ذهبت هباء.. أو معهم حين تذهب سدى أرضهم الزراعية الضئيلة بسبب النفع العام ولا يحتاجها كلها هذا النفع العام!!!

ونأمل قبل كل شيء.. من الجهات المسؤولة عن الاستملاك أن تواجه نفسها والشعب وبدافع النقد والنقد الذاتي فتصلح تلك الأمور وتأخذ حاجتها ثم تعيد -بل يجب أن تعيد- ما يزيد عنها لأصحابها كائنين من كانوا.. اللهم إلا إن كانوا تجاراً أو سماسرة عقارات ومن لف لفهم!!

Elissar

2022. Issue no. 84 - 85

الفهرس  
Contents

Elissar  
البيسر

اقتصادية - سياحية - ثقافية - متنوعة  
صادرة بقرار مجلس الوزراء رقم 2 عام 2010  
السنة الحادية عشر

04

خاص

ملف المصارف

16

أرشيف

شخصية من التاريخ

18

ثقافة

تاريخ الماسونية

الجزء 41

22

مجتمع

تقوية الذاكرة  
عند الأطفال

24

منوعات

تخلص من أسباب  
التوتر

30

صحة عامة



المؤسس

جلال خير بك

رئيس التحرير  
تغريد علي ريشة

صاحب الترخيص  
د. إليسار خير بك

مدير التحرير  
مضر خير بك

مدير العلاقات العامة  
أوس خير بك

الإخراج 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  
ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة

# الافتتاحية

## هموم صحفية مشروعة

هل مازالت الصحافة الورقية سلطة رابعة؟.. أم أنها تراجعت مع اندثار الصحافة الورقية التي لا تذكر إلا في مناسبات التندر بما كتبت سابقاً.. أو التفاخر بحوار أجري وتضمن فقرة نريدها الآن دليل إثبات للمعلومة مرت بحديثنا.

لا شك بأن الصحافة الورقية قد لفظت أنفاسها، وبدون شهود يثبتون موتها... لكن لا بد من القول: لماذا الصحافة الورقية الآن؟ أي لمن نكتب؟.. هل نكتب للجيل الشاب عن ثقافة الانتماء ومعظم شبابنا خارج الحدود؟.. أم نكتب عن ضرورة تعزيز الثقة بالنفس ونحن لا نملك من أنفسنا إلا المعلومات التي كتبت على البطاقة الشخصية!.. هل نكتب عن ظواهر جديدة في سورية خلفتها سنوات الحرب والعنوان الإرهابي كالسيارات الفارهة التي بلغ سعرها مئات الملايين في حين لا يتوفر البنزين الذي يشغلها ولا ترخص أسعارها رغم ذلك!..

هنا يبرز سؤال مهم أين شباب سورية وطليعتها من الأمل بتحقيق العنوان الجميل سنعمرها.. لماذا لا تظهر مشاريعهم التي تحقق هذا الهدف النبيل.. في حين نقرأ عن إبداعهم وتفوقهم في بلدان الهجرة والاغتراب؟!.. سنتنعش صحافتنا عندما نقرأ مضمون بحث لكوادر وطلاب جامعاتنا عن أفضل الطرق لاستغلال خيرات بلادنا في الزراعة والصناعة والبناء.. وعن استغلال الطاقة المتاحة كالشمس وطاقة الرياح!.. وعندما يبدأ الاستقصاء عن أوضاع الريف وحزام المدن أثناء إنجاز رسائل الدكتوراه والماجستير وغيرها.. وبالتالي اقتراح الحلول من الواقع الفعلي، بدلاً من البحث في مراجع المكتبات التي وضع بعضها في زمن الرفاه.

عندما نحقق هذا.. ونعمل بعزيمة صادقة كصحفيين نستطيع أن نطالب بعودة الصحافة لاحتلال موقعها

أي السلطة الرابعة.

وليكن شعارنا: سنحقق الأمل بمزيد من العمل.



تغريد علي ريشة

| رئيسة التحرير

# المصرف العقاري

العقاري: نعالج 11206 قرصاً متعثراً من أصل 66 ألف قرص.



ملف ثقيل على كافة المصارف العاملة في سورية هو ملف القروض المتعثرة التي بقيت قيمها في ذمم مموليها، لأسباب متعددة تتنوع بين العاجز عن السداد لظروف الأزمة وبين غير الراغب بالسداد، ناهيك عن مسدد جزء من القرض وممتنع أو عاجز عن سداد باقي المستحقات.





هو ملف تنوعت آلية تعاطي المصارف العامة معه فمنها من نجح في تخفيض عدد ملفات القروض المتعثرة ومنها من لا زال يعمل، وفي هذا السياق كشف المدير العام للمصرف العقاري الدكتور مدين علي عن انخفاض عدد الملفات التنفيذية للقروض المتعثرة قد انخفض إلى 11206 ملفاً من أصل 66 ألف ملف في العام 2018، مبيناً أن الملفات الخاصة بالقروض التي تقع ضماناتها في المناطق الساخنة ويصعب التنفيذ عليها وبيعها بالمزاد العلني تبلغ 1077 ملفاً، أما في فروع الرقة وإدلب ودير الزور فيبلغ عدد ملفات التنفيذ 7563 ملفاً، وبالمقابل وتأسيساً على تلك المعطيات فيبلغ عدد الملفات التنفيذية المتابعة من قبل فروع المصرف 2566 ملفاً.

وبحسب المدير العام فإن العمل جار حالياً على إغلاق كامل ملفات القروض المتعثرة في المناطق الساخنة بشكل متواتر، مبيناً أن ملفات رسوم الاحتياط من ضمن هذه الملفات والبالغ عددها 498 ملفاً، مشيراً إلى مخاطبة المصرف العقاري للهيئة العامة للضرائب والرسوم وإعلامها بالملفات التنفيذية العائدة للمقترضين الذين تمت احالة ضماناتهم لاسم المصرف من خلال البيع بالمزاد العلني وبقي -رغم ذلك- دين مترتب لصالح المصرف في ذمة المقترض، موضحاً أن عدد هذه الملفات يصل الى 409 ملفاً ليتم تحصيلها وفق قانون جباية الأموال العامة.

مدير الشؤون القانونية في المصرف العقاري طارق صباغ أوضح أن العمل لم يتوقف خلال الفترة الماضية كما هو حاله الآن لتحصيل كامل مبلغ الديون المتبقية للمصرف بما فيها مرسوم الاحتياط وقروض سيريا كارد، لافتاً إلى أن المديرية خاطبت كافة فروع المصرف بأسماء المقترضين المتعثرين ممن يوجد باسمهم ملفات تنفيذية لديها (ملفات ساخنة ومتابعة)، بالتوازي مع متابعة الملفات مع المحامين المعتمدين لهذه الغاية للاجتهاد في تحصيل أموال المصرف.



# المصرف الصناعي

«الصناعي»: سدنا رأسمالنا وأغلقتنا خسائرنا من صافي الأرباح المحققة.



للمرة الاولى في تاريخه أضحى المصرف الصناعي دون خسائر متراكمة على عاتقه كما أضحى للمرة الاولى في تاريخه يمتلك رأس ماله المدفوع بالكامل دون أعباء أو التزامات تقيده وتمنعه من الإنتاج.



يتطلب تمويلها أكثر من 500 مليون ولذلك بات تمويلها متاح مهما كلف المشروع، شرط أن يكون النشاط الممول ضمن القائمة التي نص عليها القرار، ولا يغيب عن الذهن أن صدور القرار 433 اقترن بصدور القرار 434 الخاص باستثناء المصرف الصناعي من شرط عدم تجاوز نسبة 50% من المحفظة المنتجة للقروض وذلك بالنسبة للقروض الصناعية منعا للتركيزات لدى المصارف في تمويلاتها، أي أن السماح يشمل فقط الصناعي فقط، ما يعني فتح السقوف والسماح بتجاوز المحفظة المنتجة للقروض ما يشكل مرونة غير مسبوقه، وهي ناحية متآنية من تسديد الصناعي لكامل رأس ماله وإزاحة الخسائر المتراكمة تسديدا كونها تؤثر على الأموال الخاصة للمصرف، وعليه فقد باتت الأموال الخاصة عند حسابها في أعلى حد، وهنا يكون المصرف قد وصل الى مرحلة الأساس، فعند حساب صافي الأموال الخاصة (نسبتها 25%) أصبح يمول بنحو 3 مليارات ليرة سورية، في حين كان المصرف يمول قبل القرار بسقف مليار واحد من الليرات وفق صافي الأموال الخاصة، مع الأخذ بعين الاعتبار أن المشروع يضمن نفسه والقرض يُمنح على مراحل وفق التنفيذ ولا يمنح المبلغ كاملاً.

14 مليار ليرة سورية، سددت الحكومة جزء منه وسدد المصرف الجزء الأخير المتبقي منه، ليكون رأس مال المصرف حالياً مدفوع بشكل كامل ولم يعد رأس مال اسمي.

وعن المبلغ الذي سده المصرف لرأس ماله أوضح المدير العام أنه بلغ 300 مليون ليرة سورية، في حين بلغ إجمالي الخسائر المتراكمة المغلقة عن سنين سابقة 1,017 مليار ليرة، كما بلغ القسط المسدد لرأس المال غير المدفوع من أصل 14 مليار هو 276 مليون ليرة، لافتاً إلى إغلاق احتياطات أخرى من صافي الأرباح ليتبقى مبلغ جيد من الأرباح، ولكن لم يعد المصرف مثقل بخسائر متراكمة من سنين سابقة، معتبراً أن المصرف بات يقف على أرضية صلبة تؤهله لانطلاقة حقيقية.

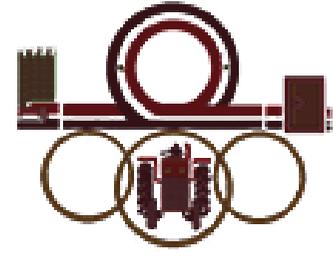
وعن رؤية المصرف للمدى المنظور، قال بيطار إن قرار المركزي رقم 433 و434 منح المصرف مرونة غير مسبوقه تمكنه من زيادة فاعلية تمويلاته وتسهيلاته، مبيناً أن «الصناعي» يمول كل المشاريع الاستثمارية وجزء كبير منها بحكم اختصاصه للقطاع الصناعي ناهيك عن تمويله المشاريع المتوسطة والصغيرة ومتناهية الصغر بسقف للمتوسط 500 مليون ليرة، فصدر القرار 433 المتعلق بفتح السقف للمشاريع ذات الأولوية لدى الحكومة وأغلبها صناعي وصناعي زراعي، وهذه المشاريع

وفي هذا السياق كشف المدير العام للمصرف الصناعي وجيه بيطار عن تسديد المصرف المبلغ الأخير من رأس ماله البالغ 14 مليار ليرة سورية ليكون المصرف بذلك قد سدد كامل رأس ماله ما يجعل منه رأس مال مدفوع بالكامل وليس رأس مال اسمي فقط، كما كشف بيطار عن سداد المصرف كامل الخسائر المتراكمة عليه من السنوات السابقة ليعود المصرف بذلك الى نقطة الأساس وباتت كل المبالغ التي يحققها أرباحاً صافية له بعد الضريبة.

وبحسب بيطار فإن بعض الخسائر وقعت نتيجة الأزمة ونتيجة وقف القروض خلال فترة الأزمة، في وقت يحقق فيه المصرف الصناعي أرباحه من القروض والتسهيلات التي يمنحها، فكانت النتيجة الطبيعية لوقف القروض وقوع خسائر وتراكمها خلال السنوات الماضية، فكان العمل في كل سنة على إطفاء جزء من الخسائر بالأرباح التي يتم تحقيقها، أما اليوم في 2022 فقد حقق المصرف أرباح صافية بعد الضريبة بلغت 2,250 مليار ليرة سورية أغلق في جزء منها المبلغ الأخير من الخسائر المتراكمة على فترات طويلة، حيث كان المبلغ الأخير المسدد من الخسائر ما يزيد على المليار ليرة بقليل، أما بالنسبة لرأس مال الصناعي فقد ارتفع خلال العام المنصرم الى

# المصرف الزراعي التعاوني

"الزراعي التعاوني": إمكانية زيادة الخطة فوق 200 مليار ليرة وفق الظروف..



## المصرف الزراعي التعاوني

طريقك للتنمية الريفية الشاملة  
قروض - ودائع

ملف ثقيل على كافة المصارف العاملة في سورية هو ملف القروض المتعثرة التي بقيت قيمها في ذمم مموليها، لأسباب متعددة تتنوع بين العاجز عن السداد، لظروف الأزمة وبين غير الراغب بالسداد، ناهيك عن مسدد جزء من القرض وممتنع أو عاجز عن سداد باقي المستحقات.





كشف المدير العام للمصرف الزراعي التعاوني ابراهيم زيدان عن إمكانية زيادة الخطة المقررة للمصرف عن العام الحالي 2022، والبالغة 200 مليار ليرة سورية، في حال تحسن الأوضاع بما يضمن إمكانية تمويل الزيادة بحيث تتم إضافة غايات جديدة لتمويلات المصرف وطرح منتجات مصرفية جديدة تتناسب مع مهام المصرف واتجاهه صوب تمويل القطاع الزراعي بشكل كامل.

زيدان أوضح أن الخطة التي وضعها المصرف الزراعي للعام الحالي بنيت في جزء مهم منها على أساس خطة العام السابق 2021 والتي بلغت فيها قيمة القروض التي منحها المصرف 119,5 مليار ليرة سورية، لافتاً إلى أن تطوير الخطة بمقدار 80,5 مليار ليرة سورية يأتي لتلبية الحاجات المتنوعة التي يمولها المصرف والتي تشمل القروض الإنتاجية الخاصة بالإنتاج الزراعي والتصنيع بشقيه الزراعي والحيواني كإنشاء المابقر والمداجن ومعامل الألبان والأجبان، وكذلك استصلاح الأراضي والأشجار المثمرة والبيوت البلاستيكية، إضافة إلى قروض الطاقات المتجددة.

المدير العام لفت إلى أن المصرف يعمل في إطار الخطة العامة للحكومة في تحقيق تنمية شاملة للريف السوري من خلال قروضه المتنوعة التي تشمل بشكل رئيسي التشغيلية قصيرة الأجل لسنوات خمس وطويلة الأجل لعشر سنوات، معتبراً أن هذا الشق يتكامل مع المحور الآخر الذي يعمل عليه المصرف في التنمية الاجتماعية عبر الاقراض بالتنسيق مع صندوق المعونة الاجتماعية لمنح القروض متوسطة الأجل والقروض متناهية الصغر.

زيدان لفت إلى أن القروض لم تتركز في منطقة معينة بل شملت كل المناطق الآمنة الواقعة تحت سيطرة الدولة السورية كافة سواء اللاذقية أم السويداء أو درعا أو حماة وحمص وحلب ناهيك عن ريف دمشق وطرطوس والمناطق الآمنة الأخرى في بقية المحافظات.

# كيف تعاملت المصارف مع القروض ذات الضمانات دفتريّة:

**العقاري: الأولوية لتحصيل المال وليس بيع عقار الضمان.**

**الصناعي: لسنا شركة تجارة أو استحواذ عقاري حتى نحفظ بها.**

قروض كثيرة تمولها المصارف العاملة في سورية من عامة وخاصة والتي تتراوح بين الشخصي الذي يتطلب في غالبيته كفالات شخصية لتدني مبلغه، والاستثماري والتموي والتشغيلي والتي تكون مبالغها ضخمة في كثير من الاحيان الامر الذي يتطلب ضمانا عقارية لكون العقار هو الاعلى ثمنا والأعلى قيمة في سورية.

بعد دخول سورية مرحلة الأزمة دخلت المصارف في مشكلة عويصة ناجمة عن تلاشي جزء مهم من الضمانات العقارية لقروضها نتيجة تخريب الإرهاب وظروف الكثير من المناطق الساخنة، ناهيك عن تدني قيمة الكثير من الضمانات العقارية في مناطق أخرى لتراجع الطلب لحساب العرض واتساع المعروض منها مقابل محدودية الطلب، ما جعل منها في أفضل الحال ضمانات دفتريّة لا قيمة واقعية لها ولا يمكن التصرف بها وحتى بيعها بالميزاد العلني للزعوف أصحاب رؤوس الأموال وحتى تجار العقارات ومستثمريها عن شرائها تحسبا للظروف.

## محوريّ المشكلة

تاليا لذلك وبعد عودة الكثير الكثير من المناطق الساخنة لسيطرة الدولة وبسط الأمن والامان عليها من بواصل الجيش العربي السوري واستقرار تلك المناطق برزت مشكلة جديدة لم تكن في الحسبان تتمحور حول قلة السيولة وهي مشكلة ذات شقين اثنين يفضيان إلى ذات النتيجة: أولهما عدم توفر السيولة لدى راغبي الشراء نتيجة الأسعار التضخمية لثمن العقارات وهو تضخم خلقه أصحاب العقارات لتعويض تراجع القيمة الشرائية للعملة،



بتوظيف سيولتها واستثمارها بالشكل الأمثل عبر القنوات التسليفية المتاحة، وبالتالي من المهم للمصرف التصرف بالعقار الضامن للقرض الذي موله، وذلك من خلال طرحه للبيع بعد فترة زمنية محددة بسنتين اثنتين، وهي المدة التي حددتها القرارات ذات الصلة من مجلس النقد والتسليف.

وبحسب بيطار فإن المصرف الصناعي ليس مهتماً بتملك وتجميع العقارات الضامنة لقروضه بل هو مهتم بالدرجة الأولى باسترداد أمواله وأرباحه من القرض الذي مؤله، معتبراً أن إعادة طرح العقارات التي انتقلت لاسمه للبيع بالمزاد خلال سنتين من تاريخ انتقالها لاسمها، أو ردها لمالكها الأصلي (المقترض) بيعاً بعد عدم شرائها من احد في المزادات، يعبر عن جوهر توجه البنك بالابتعاد عن تملك وتجميع العقارات كونها قطاع بعيد عن عمل المصرف ونشاطه وتقتصر صلته بها على ضمان قرضه، وبالتالي فالمصرف يسعى حثيثاً لتسييل العقارات التي انتقلت لمالكه لتعود سيولة مالية كما كان الحال قبل ضمان القرض الذي تعثر وخسر ضمانته العقارية.

لتحصيل المال ولا يهم المصرف تملك العقارات كونها تخلق مشكلة حقيقية للمصرف، مبيناً ان اللجوء لامتلاك الضمانات يعتبر آخر العلاج، ولذلك يلجأ المصرف الى كافة الطرق والأساليب تجاه المقترض المتعثر لسداد قيمة القرض المضمون بالعقار بدءاً من الإقناع وصولاً الى الطرق القانونية.

علي أكد ان الوصول مع المقترض إلى طريق مسدود لسداد ما عليه تلافياً لتملك العقار من قبل البنك حتى لا يكون قد حصله بدلاً من امواله السائلة، يوجب تحويل عقاراته إلى ملكية المصرف ومن ثم إجراء مزادات داخلية مرة واثنين وثلاث مرات يتم تسييلها إلى مال، مشدداً على أن الغاية الأولى لدى البنك ليس بيع العقارات بل إقناع المقترض بالسداد حرصاً على مصالحه ومصالح المصرف.

### التوظيف أولاً

المدير العام للمصرف الصناعي وجيه بيطار وتعليقاً على هذا الموضوع أوضح ان المصرف ليس شركة وساطة أو تجارة عقارية وليس جهة استحواذ عقاري بل هو مؤسسة تعنى

وبالتالي سد جزء من الفجوة الحاصلة بين دخلهم وإنفاقهم وبالتالي كساد المعروض وبقاء مشكلة المصارف على حالها، وثانيها توفر السيولة لدى بعض رؤوس الاموال والفعاليات التجارية والاستثمارية، ولكن العزوف عن الشراء كان هو سيد الموقف نتيجة الأسعار المرتفعة والتي سيضاف لها ربح الشاري وما أنفقه لإعادة تأهيل العقار وبالتالي ارتفاع السعر أكثر دون وجود المشتري، فيكون الأفضل لأصحاب السيولة والحال كذلك، الاتجاه صوب دورة أقصر لرأس المال في بيع وشراء المنتجات الاستهلاكية أو الاستثمار في إنتاجها.

كل ذلك أبقى المشكلة المصرفية على حالها وهي مشكلة خطيرة وليست بالهينة، خلقت وضعاً استثنائياً لدى المصارف التي وظفت سيولتها في القروض ولم تتمكن من استرداد جزء مهم منها، ولولا متانة وضع المصارف العامة السورية وعمق محفظتها وقوة ملائقتها المالية لما تمكنت من تلبية السحوبات التي طرأت خلال سنوات الأزمة، فكانت تليتها على حساب باقي رصيد السيولة، لتعاود التصرف حيال ضماناتها العقارية المجمدة.. فكيف كان تعاملها مع هذا الملف الثقيل؟

### تحصيل المال

المدير العام للمصرف العقاري الدكتور مدين علي أكد أن الأولوية دائماً لدى «العقاري» هي الضمانات الحقيقية مقابل القروض التي يمولها والمغطىة لنسبة 150% من قيمة القرض الممول، وبالانتقال الى مرحلة التعثر المولدة للمشكلة (التمثلة بتملك المصرف لعقارات غير رائجة) فإن الأولوية في هذه المرحلة هي



# متغيرات عالمية هي الأولى منذ قرن في سوق الذهب:

"الصاغة": لا تشتروا المستعمل عبر شبكات  
التواصل لاحتمال الغش.

متغيرات هائلة بدأت تظهر في سوق الذهب عالمياً مشكّلة وجه جديد لتعاملات الذهب عبر بلدان العالم والبورصات الرئيسية فيه مكرسة في الوقت نفسه لسياد جدد للذهب عبر العالم في تغيير هو الأول منذ نحو مائة عام من سيطرة أقطاب محددة.



وفيما يتعلق بالأسواق المحلية قال نقيب الصاغة أن ارتفاع سعر الذهب خلق سوقاً جديدة للمحتالين على الزبون وعلى خزينة الدولة، مبيناً أن عروضاً متعددة بدأت تظهر عبر وسائل التواصل الاجتماعي للذهب المستعمل كبديل للذهب الجديد، حيث يشتريه الزبون من العارض دون فاتورة ودون التثبيت من الوزن والأهم دون التثبيت من كونه ذهب أم فقط معدن مطلي بالذهب الأمر الذي يوقع المواطن تحت غبن غير مسبوق نتيجة للمجال الواسع للاحتيال وغش الشاري ناهيك عن حرمان الخزينة العامة من حقوقها في الرسم، مطالباً المواطنين شراء الذهب من المحال المعتمدة حرصاً على حقوقهم حيث يمكن للنقابة في حال وقوع أي إشكال إنصاف المواطن وتحصيل حقه حال الشكوى إليها ووضعها في صورة الحدث.

الزاوية في ذلك، لجهة أن قبول روسيا الذهب كتمن مدفوع مباشرة للنفط يعني ربط سعر النفط بالذهب وتهميش كل ما عداه ولا سيما العملات الأجنبية التي كان سعر النفط يقيم على أساسها.

وبحسب جزماتي فإن حاجة دول العالم للطاقة الروسية وقولها ثمن مبيعاتها بالذهب يعني تدافع زبائن الطاقة لشراء الذهب حتى يسددون القيمة به بدلاً من الروبل (لغير الراغبين بالدفع بالروبل) ما يعني خلق طلب مهول في أسواق الذهب في وقت تشهد فيه الأسواق العالمية عرض متوازن، وبالنتيجة تكون روسيا المترية الأوحده على عرش مخازين الذهب في العالم، وكنتيجة إضافية لذلك سيكون الروبل معززاً أكثر نظراً لتوفر مخزون ضخمة من الذهب يغطيه بشكل مباشر.

روسيا بدأت بربط الذهب بتعاملاتها (وليس العكس) حيث أبدت مرونة غير مسبوقة في قبولها مدفوعات زبائنها للنفط والغاز، فبعد اشتراطها سداد قيم نفطها وغازها بالروبل فتحت باباً جديداً للمشتريين بقبولها الذهب قيمة لمشترياتهم منها، ما يعني بداية الاستحواذ على جزء مهم من مبيعات الذهب عالمياً الأمر الذي يخلق كتلة ذهبية هائلة لديها ناهيك عن تعزيز قيمة عملتها الوطنية وتهميشها العملات الأجنبية التي كانت سائدة وفي مقدمتها الدولار.

نقيب الصاغة غسان جزماتي أوضح أن روسيا كانت قد باشرت شراء الذهب خلال الشهرين الماضيين ما يعزز احتمال عودة روسيا لمعيار الذهب للمرة الأولى منذ أكثر من قرن، معتبراً أن ربط الذهب بمدفوعات الطاقة هو حجر



# العصافيري..

## اسم يسكن ذاكرة ووجدان اللاذقية.

«العصافيري» هو واحد من المتصوفة الذين حطوا رحالهم في اللاذقية قبل قرون وعاش ودفن فيها، وهو رجل يدعى محمد كان من أشهر دراويش اللاذقية سمي بالعصافيري لكونه كان يتنقل من مكان إلى آخر بضة ومرونة كالعصفور.

لا شك ان موقع العصافيري يعد من أهم معالم مدينة اللاذقية وهو معروف لكل من يقطن في اللاذقية أو مرَّ بها، ولعل الكثيرين لا يعرفون ان هذه التسمية تعود لأحد الأشخاص المتصوفين الذين سكنوا اللاذقية قبل قرن وبضعة عقود خلت، وفق ما أكد الأهالي المهتمون بتاريخ هذه المدينة العريقة، وأحد الباحثون في تاريخها.



الناس بعد ذلك بسنوات وبنوا له قبراً وقبةً كانت تطل مباشرة على البحر حتى إنشاء مرفأً اللاذقية، وظلوا يزورونه ليتبركوا بمقامه، وقد أقيمت خيمة قصبية لخدمة الناس الذين كانوا يزورونه لم تلبث أن تحولت إلى المقهى المعروف حالياً باسم مقهى العصافيري عام 1958».

ويروي الباحث عثمان في هذا الإطار حادثة وقعت أيام العهد الفرنسي في سورية، فخلال الانتداب الفرنسي حاول أحد الضباط الفرنسيين إزالة المقام من مكانه فلم ينجح، وتذكر رواية شعبية أن الولي محمد جاء في المنام ووضع سكيناً على رقبة ذلك الضابط وهدده بقتله إن حاول لمس قبره، فارتعب الأخير وأقلع عن الفكرة وأوقف للمقام من يقوم بخدمته وأجرى له راتباً شهرياً».

اليوم يرقد الرجل الناسك الزاهد في غرفة صغيرة ملحقة بمقهى العصافيري الذي حمل اسمه، حيث يتردد السؤال دائماً حول أصل تسمية العصافيري دون أن يعرفها الكثير من رواد المقهى وأهل اللاذقية أنفسهم.

من مغبة السفر لأن البحر اليوم غير راض فلم يستجيبوا لقوله، وحين هبطوا على شاطئ اللاذقية بعد سفرهم وجدوه جالسا على صخرته المعهودة، في نفس مكان مدفته حالياً.

أما السبب الثاني فيعود إلى ما كان يعتقد أنه من بلاد العصافير وهي صفة كانت قديماً تطلق على بلاد الأفغان أو الباكستان حالياً، وليس في المراجع التاريخية ما يؤكد هذه الصفة لتلك البلاد البعيدة.

ويضيف عثمان بأن أرباب البحث وتاريخ المدينة اتفق جميعهم على أن اسم الرجل محمداً، وأنه كان عربياً من جزيرة أرواد ودليل ذلك أنه لم يتكلم بغير العربية، وقد عرف بالدرويش وكان ينتقل في المدينة بين بيت زيادة في الشيخ ضاهر وبيت الشيخ إبراهيم خلاص الكائن في شارع الدمياطي (القولتي حالياً).

ويشير الباحث هاشم عثمان إلى أن الرجل توفى بحدود عام 1898 وفق العديد من الأقوال، ودفن على الشاطئ في المكان الذي اعتاد الجلوس عليه طوال سنوات، حيث قام

كانت إقامة الرجل الذي كان يعيش من عطايا أهل الخير في الشيخ ضاهر عند (آل زيادة) وفي بيت (آل خلاص) الكائن في شارع القولتي، وقد توفى هذا الرجل الصالح عام 1898 م ودفن بجانب البحر في المكان الذي يعرف الآن بالعصافيري، ويقع قبره داخل غرفه مغلقة بجانب الموقع.

هو جزء من حكايات أهل اللاذقية القدماء الملأى بقصص البحر والترقب والمتصوفين الذين يتركون بلادهم ويحطون رحالهم فيها، ولا يلبثون أن يصبحوا جزءاً من طقوس أهلها.

وبحسب «محمد بقجة» من أهالي المدينة، فحتى منتصف القرن الفائت كان يزار مقام العصافيري من قبل كل أهالي اللاذقية بمختلف مشاربهم، وقد كان مقامه على شاطئ البحر حيث يقبع الآن مقهى العصافيري، ولا يزال قبره في غرفة ملحقة بالمقهى يمكن لمن يشاء أن يزوره، مضيفاً: «نعرف من كبار السن في المدينة أن اسم الرجل كان «محمد» وقد قدم من بلاد بعيدة يقال لها بلاد العصافير، وقد قضى شطراً كبيراً من حياته على صخرة كانت متموضعة مكان نادي الضباط حالياً، حيث كان الرجل يقضي سحابة يومه جاساً عليها متأملاً في البحر، كما كان الرجل (وفق كبار السن من أهل المدينة) من أطيب الناسك الذين عرفتهم المدينة».

ووفقاً لبقجة فإن بعض أهل المدينة كان يرى الرجل جالسا على صخرته متأملاً البحر في هيجانه، ميمماً وجهه صوب أمواجه منتظراً رجوع محبوبته التي تركها صغيرة في قاع البحر.

هذه المعلومات الشفهية أكد تواترها الباحث «هاشم عثمان» المختص في تاريخ اللاذقية، والذي يضيف قائلاً: «في أواخر العهد العثماني وفد إلى المدينة رجل لطيف الشكل ودقيق الجسم يعيش على عطاءات الناس ويرافق القوافل في حلها وترحالها فيسبقهم إلى مبتغاهم، فاعتقد الناس أنه من أصحاب القوى الخفية فهرعوا إليه ليتبركوا به، فكان يرقى أطفالهم من المرضى ويدق على ظهور الحبالى من النساء ليتبركن به وينجن الذكور».

أما سبب تسميته «العصافيري» بحسب الباحث عثمان فقد لقبه الناس بالعصافيري لأحد سببين: الأول لأنه كان خفيف الحركة وينتقل من مكان لآخر بسرعة فائقة، وفي ذلك تُذكر رواية شعبية مفادها أن بعض البحارة وكانوا يبحرون من طرابلس (لبنان حالياً) باتجاه اللاذقية فرأوه هناك جالسا على صخرة، فطلبوا منه مرافقتهم فرفض وحذرهم



العصافيري أروع صور اللاذقية



لم تلق الشائعات أي صدى لدى معظم الناس، فقد كان الرومان سعداء بموت الإمبراطور الطاغية، وفي هذا الوقت أصبحت السلطة في يد كاليجولا بشكل جزئي، وكان الناس يعتقدون أن كاليجولا يمتلك نفس صفات والده العظيم، وقام مجلس الشيوخ الروماني بتصيب كاليجولا البالغ من العمر 24 عاماً وقتها إمبراطوراً، والذي لم يكن يملك أي خبرات في الحكم والدبلوماسية أو الحروب.

في بداية فترة حكمه الذي لم يتخط إلا سنوات قليلة، قام الإمبراطور كاليجولا بالكثير من الأعمال الجيدة والحماسية من وجهة نظر الشعب، لعل أبرزها إطلاق سراح المواطنين الذين سجنهم الإمبراطور السابق ظلماً، وألغى الضرائب، فضلاً عن إقامته العديد من الاحتفالات والمسابقات التي تسعد الشعب الروماني مثل سباق العربات، والمسرحيات وعروض المصارعة.

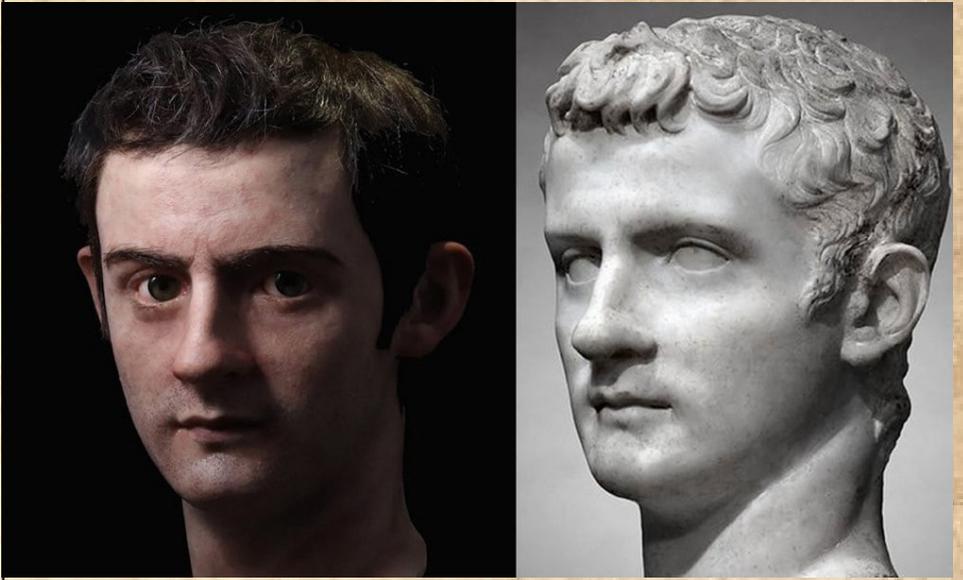
وبعد ستة أشهر من حكمه، أصيب بمرض شديد وظل بين الحياة والموت لمدة شهر تقريباً، وخيم الحزن على روما؛ بسبب مرض «كاليجولا»، ومع أن المؤرخين لم يذكروا طبيعة المرض، إلا أنهم رجّحوا بأن إفراط الإمبراطور في الاستحمام وشرب الخمر وممارسة الجنس كان السبب الرئيس لمرضه، كما أن كاليجولا كان يعاني من مرض الصرع منذ طفولته، ويُرجّح أن هذه الأمور مجتمعة قد أدت إلى مرضه.

تعافى الإمبراطور «كاليجولا»، في أكتوبر من عام 37 ميلادياً، تماماً لكنه تغير إلى حد كبير من حيث الشخصية وأصبح بالفعل مجنوناً ويتباهى بسلطته، وقام بالقضاء على منافسيه السياسيين، وأجبر الآباء على مشاهدة إعدام أبنائهم، ولكن الأمر الأكثر غرابة هو إعلان الإمبراطور كاليجولا أنه «إله حي»، وكان يريد بناء جسر بين قصره وبين كوكب المشتري، حتى يتمكن من إجراء مشاورات مع الآلهة، بحسب زعمه.

بنى كاليجولا تماثيل ضخمة لنفسه، كما قام بنقل بعض الآثار الفرعونية من مصر إلى مناطق أخرى واستبدالها بمعابد له، كما أمر بقتل جميع الصلعان لأنه يكره الصلع، رغم أنه كان أصلعاً، وفي يوم ما نظر إلى السماء ليلاً ووجد القمر بدرًا، ف شعر بأن القمر ليس من ضمن ممتلكاته فأمر حراسه بإحضار القمر إليه!! وعندما عجز الحراس عن فعل ذلك، دخل في موجة من الحزن الشديد، وكثيراً ما كان يبكي بسبب هذه الحادثة، لأنه وعلى الرغم من كل عظمته وقوته فإنه لا يستطيع أن يمتلك القمر!!.

# كاليجولا..

## أشهر طاغية في التاريخ الإنساني



غايوس يوليوس قيصر المعروف بكاليجولا، هو الإمبراطور الروماني الثالث، عُرف بوحشيته وغبائه ومرضه بجنون العظمة المنتشر في نفسه بدون أي ضوابط ليصبح أحد أكثر الطغاة في تاريخ الإمبراطورية الرومانية والبشرية.

"غايوس قيصر" حكم الإمبراطورية الرومانية في الفترة من ٣٧ إلى ٤١ ميلادياً، وعندما ولد كان حكم الإمبراطور «أوغسطس» قد وصل إلى نهايته، فقد تدهورت صحته وكان يجب تجهيز وريث العرش من بعده، لذلك قام بتعيين الإمبراطور تيبيريوس، وكان تيبيريوس قائد غير محبوب نظراً لمواقفه السياسية السابقة، وكان اختياره وريثاً للعرش مع شرط واحد، وهو أنه إذا تم رفضه من قبل شعب روما سوف يكون مجبراً على ترك العرش لجيرمانيكوس والد كاليجولا.

كاليجولا كان ترتيبه الثالث ضمن ستة أبناء، جده الأكبر هو يوليوس قيصر الإمبراطور الروماني الشهير، وكان والده جيرمانيكوس محبوباً من الشعب الروماني، وأمضى فترة طفولته في الحصون العسكرية يشاهد المحاربين كيف يقاتلون ويتعلم منهم فنون المحاربة، ومنذ ذلك الحين أظهر حبه وولعه بالحرب، فخاطت له أمه بذلة عسكرية صغيرة مع حذاء عسكري وكان يذهب بهما إلى تلك الحصون، ومنذ ذلك الحين أطلق عليه الجنود لقب «كاليجولا» أي المجد صاحب الحذاء الصغير، ورافقه هذا اللقب طيلة حياته.

توفى الإمبراطور «أوغسطس» في عام 14 ميلادياً، وبعدها تولى الحكم نجله «تيبيريوس»، حيث عمل على قتل واضطهاد عائلة «كاليجولا» حتى لا يكونوا ورثة للعرش في يوم من الأيام، وفي عام 37 ميلادياً توفى الإمبراطور تيبيريوس، وظهرت شائعات بأن «كاليجولا» قد قام بخنقه، ولكن

## شخصية كاليجولا:

لعل من أبرز مظاهر جنون كاليجولا هو ما فعله عندما وجد أن فترة توليه الحكم كانت خالية من المجاعات والأوبئة، وبذلك لن يتذكره أحد من الأجيال القادمة لعدم حدوث كوارث في عهده، فقرر إحداث مجاعة في روما؛ إذ أغلق جميع مخازن الغذاء واستمتع بمشاهدة الناس يموتون ببطء، وقال جملته الشهيرة: "سأكون أنا بديلاً لكم عن الطاعون".

عُرف كاليجولا بأشهر طاغية في التاريخ، وكان للغباء دور مهم في تصرفاته؛ ففي أحد الأيام دخل إلى مجلس الشيوخ ممتطياً صهوة جواده، العزيز «تانتوس» معلناً جواده عضواً في مجلس الشيوخ!! وبالطبع لم يرض كاليجولا أن يمر هذا الحدث العظيم دون احتفال، فقرر إقامة مأدبة طعام لتعيين جواده رسمياً عضواً في المجلس، ويوم الحفل فوجئ الجميع من هول ما شاهدوه؛ إذ كانت المأدبة ما هي إلا مأدبة تبن وشعير مُلئت بها جميع الأطباق، شاهد كاليجولا ملامح الدهشة على وجوههم فقال متغطرساً: "إنه لشرف كبير أن تأكلوا مثلما يأكل جوادي".

لم يتوقف غباؤه عند هذا الحد فقد حرك جيشاً من قواته وهو على رأسهم، وأمر جميع الجنود بالبحث عن الصدف وجمعها، وحين عاد أخبر السكان وأفراد حاشيته بأنه خاض معركة مع إله البحر وانتصر عليه واستطاع أن يحضر هذه الأصداف كدليل على فوزه بالمعركة.

سرعان ما بدأ الغضب يسيطر على نفوس شعب روما تجاه الإمبراطور، في يوم ما وأثناء حملته على أحد المراكب، سخر من أحد الحراس المرافقين له ووصفه بأنه يشبه المرأة، كما قام باغتصاب زوجة حارس آخر، ما أدى إلى زيادة الحقد العام عليه.

مرت الأيام وازداد حقد الحارسين عليه وكبر يوماً بعد يوم، وفي عام 41 ميلادياً تحديداً كان كاليجولا يسير وحيداً في أحد الممرات المظلمة في قصره، فلحق الحارسين في نهاية الممر، وما إن وصل إليهما حتى انهالت عليه الطعنات من كل حدب وصوب، وطعن بنحو 30 طعنة، ثم ما أدى لمقتله، وإلقاء جثته في قبر عميق، ثم قاموا بقتل زوجته وابنته أيضاً، واضعين بذلك حداً لتلك الشخصية التي جمعت بين الجنون والغباء والوحشية.

على الرغم من مرور أكثر من ألفي عام على حكم الإمبراطور كاليجولا، يعتبر إرثه جزءاً مهماً من التاريخ الروماني، فكاليجولا لم يكن مجرد طاغية، بل كان نموذجاً للشّر والقسوة والوحشية، وأفعاله التي لم يفسرها بشر، فسرها العلماء على أنها اضطراب نفسي.





# تاريخ الماسونية

## إعداد مضر جلال خير بك

سرقة البشرية...!!!

"دعني أتحكم بأموال الأمة ولا يهمني من يضع قوانينها"  
ماير إيميشيل روتشيلد

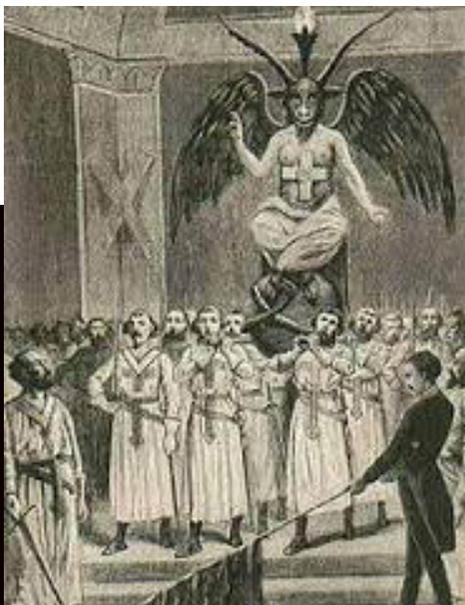
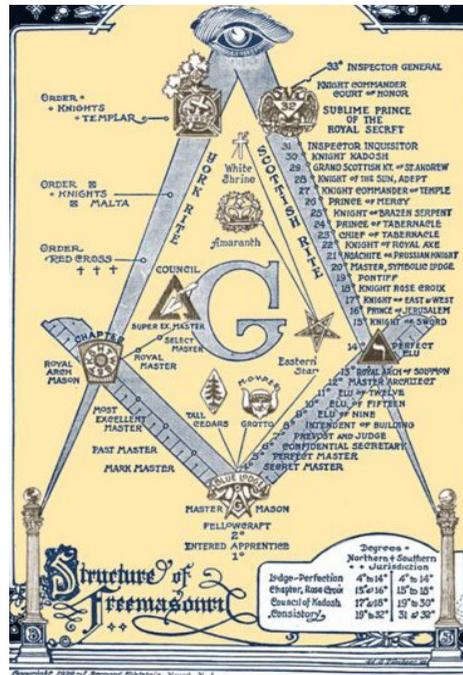
يملكون البنوك المركزية حول العالم، ولهم الحق الحصري لإصدار العملات، ثم يقرضون كل ورقة نقدية بفائدة ضخمة، ويفرضون الضرائب للاستيلاء على الكتل المالية، ويتسببون في التضخم من أجل إضعاف قيمة عملات الدول، ويهندسون الأزمات لإفلاس البنوك والشركات ولا سيما العامة منها، وينهبون ثروات الأرض.

لا يوجد بلد في العالم كان مستعمراً وتحرر نهائياً بل ما زال تحت نير استعمارٍ خفي يُسمى بأسماء براقعة جعلته مألوفاً ومقبولاً، لكنه الأكثر شراسة ودهاء على الإطلاق يمتص أوقات البشر في الخفاء ويتحكم بمصائر البلاد والشعوب، فلم يجاربه الإعلام ولم يفضحه التعليم وقل المتمردون عليه والمحاربين له.. إنه الاستعمار المالي لدول العالم...!!!

توجد قوة سوداء خفية تحكم العالم من خلف الستار..

تعود دائماً فكرة السيطرة على أي شيء إلى سيطرة رأس المال، ومن يسيطر على المال تمتلك القدرة على تمويل المشاريع الضخمة والأحزاب والأشخاص، وتمويل صناعة الإعلام والفضوى، وامتلك القدرة على إقراض المال للدول والتحكم بها من خلال الديون.

يتم ذلك عبر البنوك التي تمول كل شيء بل وتمول





ميزانيات الدول وتُضخَّم العجز فيها، فتخضع لتلك البنوك أغلب دول العالم بسبب الديون وفوائدها.

إن أكبر مدين على وجه الأرض هي الولايات المتحدة الأمريكية أغنى دولة في العالم، حيث وصلت ديونها إلى /20/ تريليون دولار معظمها تعود للبنك الفيدرالي الأمريكي الذي لا تعود ملكيته للحكومة الأمريكية لأن الاحتياطي الفيدرالي وكالة مستقلة ما يعني عدم وجود وكالة أخرى في أمريكا يمكنها أن تبطل الإجراءات التي يتخذها هذا البنك، وكذلك الأمر لدى البنوك المركزية في الدول الأخرى، فهي بنوك خاصة تملكها عائلات فاحشة الثراء، وهي وحدها من يمتلك حق صك النقود وإصدار العملات وليست الحكومات.

البنوك المركزية عبارة عن اتحادات تجارية احتكارية مصرفية أقامت شركات مع حكومات بلدانها ولديها امتيازات احتكارية غير مسبوقة لإصدار احتياجات دولتها المالية، وهذه عبارة عن هبة قدمها إليهم السياسيون من أجل الشراكة معهم، والمصرفيون يعدون رجال السياسة بإيجاد المال من لا شيء، وبما أنهم يملكون هذه الصلاحية والقيام متى رغبوا بذلك تكون الحكومات قد باتت خاضعة لهم...!!

حاول الرئيس الأمريكي كيندي تحدي النخبة بإعطاء وزارة المالية الحق في طباعة الدولار فقتل ليلحق بسابقه الذين تحدوا هذه النخبة المرعبة مثل أبراهام لنكولن.

العائلات المصرفية المسيطرة مؤلت طرية النزاع في الحروب منذ زمن نابليون بونابرت مروراً بالحريين العالميتين ووصولاً إلى حروب هذا الزمان، إذ تستفيد من نتائج الحرب بزيادة الديون التي يتبعها مزيد من التأثير على القرار السياسي لدى الأطراف المتنازعة، ومعاهدات دولية تحمي نفوذ النخبة.



## تاريخ الماسونية ج 41

هذه الجماعة تمول الجامعات الكبرى في العالم، وتمتلك أشهر وكالات الأنباء والقنوات والصحف العالمية وتمتلك الشركات والوكالات الأخرى المتنوعة في العالم..

الجماعة الغامضة تسيطر أيضاً على موارد الطاقة وشركات البترول في كل دول العالم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، كما تسيطر على المحافل الماسونية والمنظمات السرية التي ينتمي لها الكثير من الرؤساء والسياسيين والمشاهير المتنفذين.

هذه الجماعة الخفية تمول الحزبين الرئيسيين في أمريكا وبريطانيا وغيرهما من دول العالم، وتمول حملات كلا المرشحين في الانتخابات الرئاسية وانتخابات الأحزاب من خلال بنوكها.

إنه تحالف شيطاني بين الإعلام والبنوك، وهم من خلقوا المصفوفة الثلاثية للسلطة: التمويل والإعلام والسياسة..!!

كبار الأثرياء في مختلف دول العالم هم المالكين الحقيقيين لكل شيء في بلدانهم ويتحكمون ويصدرون كل القرارات المهمة المفصلية، أما السياسيون فلا علاقة لهم بهذا الأمر إطلاقاً لأنهم يتخذون أماكنهم ضمن خطة موضوعة من قبل الحكومة الخفية التي تديرها الجماعة الغامضة.

الشعوب لا تمتلك شيئاً بل مملوكين من قبل مجالس غامضة تدير كل شيء حتى الهواء الذي يستنشقه البشر...!!!

المجلس الغامض يسيطر على المنظمات السرية كالماسونية والنورانيين والجمجمة والعظام وغيرها الكثير..

النخبة السوداء تسيطر سياسياً على الحكومات من خلال السيطرة على المسؤولين والمتنفذين إما بكونهم أعضاء بهذه المنظمات السرية أو عبر الديون الشخصية أو الرواتب الضخمة التي يغدقونها عليهم. وفي قبضتها أهم مصدري معلومات للشعوب: التعليم والإعلام وبهما تتمكن الجماعة من السيطرة على عقول شعوب الأرض، وكذلك السيطرة المطبقة على مصادر الطاقة ومنابع المياه وعلى الشركات الزراعية إضافة إلى شركات الأسلحة والأدوية. وإنشاء المنظمات العالمية كالتجارة العالمية والصحة وصندوق النقد الدولي والبنك الدولي بل ومنظمة الأمم المتحدة نفسها التي أقيمت على قطعة أرض قدمتها لها عائلة روكفيلر.





تعمل النخبة بشكل هستيري حيث على تغيير الأنظمة والأفكار والأديان عبر وسائل تدمير ممنهجة مثل الحروب والثورات والإنقلابات والاضغتيالات وغيرها..

باختصار.. هذه القوة التي تعمل في الخفاء هي مجموعة من العائلات المصرفية فاحشة الثراء كعائلة "روتشيلد وروكفيلر ومورغان وشيف ووربرغ"، حيث تعمل مجموعة العائلات هذه ضمن آلية خلقت طبقات للمجتمع ومراتب سيطرة متوالية، فالطبقة السفلية هي عامة الناس وحياتهم اليومية، فوقها مباشرة طبقة الحكومة وفيها الأشخاص الذين يعملون على فرض الضرائب على العامة سواء قبلت بذلك أم لم تقبل، ثم تأتي الشركات ولا سيما المالية منها في المرتبة التالية والتي تسيطر على الحكومات، وتحصل هذه الشركات على قروض خاصة من البنوك المركزية الرئيسية وهنا تأتي طبقة المسيطرين على البنوك والمصارف وتسمى طبقة الطغمة المالية الذين يمتلكون الشركات المالية، وهذه الطبقة هي طبقة العائلات فاحشة الثراء.

وبالتالي يكون قد ثبت للجميع أن من يحكم العالم هم عائلات المال فقط وباقي طبقات المجتمع في العالم عبارة عن منفذين لأوامر وقرارات تلك العائلات الغامضة...!!!



# تقوية الذاكرة عند الأطفال

يُعدُّ موضوع الذاكرة عند الأطفال من  
المواضيع المهمّة عند الأهل لارتباطها  
المباشر بالتحصيل الدراسي.



## نظريات النسيان عند الأطفال

حاول العلماء فهم النسيان والوقوف على أسبابه وشرحه وعلاجه، وظهرت العديد من النظريات التي حاولت تفسيره، ومنها:

نظرية التلف: تركز على العامل الزمني، حيث تقوم على أن المعلومات التي تُخزن في الذاكرة تضعف مع مرور الوقت بشكلٍ آلي.

نظرية التداخل: وتغزو هذه النظرية أسباب النسيان إلى تداخل المعلومات الجديدة التي يتلقاها الطفل مع المعلومات المخزنة مسبقاً في ذاكرته، فإما أن تعيق المعلومات الجديدة تذكر المعلومات القديمة بما يسمى الكف الرجعي، وإما أن تعيق المعلومات القديمة حفظ وتذكر الجديدة بما يسمى بالكف التقدمي.

نظرية عدم اكتمال المكتسب: تربط هذه النظرية بين التذكر للمعلومات الكاملة والكلية، حيث إن المعلومات التي لها معنى واضح ومتكامل ومفهوم من السهل تذكرها، أمّا الخبرات عديمة المعنى أو الناقصة فهي عرضة للنسيان بشكلٍ أكبر.

نظرية تغيير الأثر: اعتبرت هذه النظرية أن النسيان هو تشوّه في المعلومات المخزنة، وتجاهل بعض التفاصيل بهذه المعلومات بسبب عملية أو أكثر من العوامل الفسيولوجية التي تحصل مع مرور الوقت، مؤكدة ما يسمى «ظاهرة التنظيم»، والتي تعتبر من الجوانب المهمة من الذاكرة طويلة المدى.

## إرشادات لتطوير الذاكرة عند الأطفال

هناك عدّة طرق تساعد الطفل على استرجاع المعلومات التي أحتفظ بها مسبقاً وعلى تطوير ذاكرته منها: أن تكون المعلومات التي يُطلب من الطفل تعلمها سهلة ومألوفة وذات معنى له، وأن يتم ربطها بالواقع قدر الإمكان. وأن يُحفز الأهل أو المعلمون الطفل ليكون لديه دافع للتعلم أو الحفظ.

تنظيم المعلومات بروابط أو رموز يسهل على الطفل تذكرها، والابتعاد عن كل ما يمكن أن يشتت انتباه الطفل، وأن يكون الزمان والمكان مناسبين لتلقي المعلومات حتى يسهل تذكرها.

استخدام أسلوب التدريب المستمرّ والإعادة والتكرار للمعلومات. وأن يكون الطفل بعيداً عن التوتر العاطفي، وأن يُعزز الأهل والمعلمون لديه الثقة بالنفس.

## الأطعمة التي تقوي الذاكرة عند الأطفال

زبدة الفستق: غنيّة بفيتامين «هـ» وهي مضاد للأكسدة وتحمي الأعشبية العصبية، كما أنها تحتوي على مادة الثيامين، وهي مفيدة جداً للدماغ.

السلمون والتونا: إن الأحماض الدهنية من نوعية أوميغا 3/ لها فوائد كبيرة جداً لنمو الدماغ ولتحسين وظائفه، وتساعد على تحسين المهارات العقلية لدى الأطفال.

الشوفان: غنيّ بفيتامينات «ب» و «هـ» وبالزنك الذي يحفز الدماغ لتقديم أفضل أداء له.

اللحم البقري: من المصادر المهمة للحديد الذي يحافظ على الطاقة والتركيز، والزنك الذي يساعد على التذكّر.

الحبوب: توفر الحبوب الكاملة الجلوكوز الذي يُعدّ مصدر طاقة للدماغ، وعلى فيتامين «ب» المفيد للجهاز العصبي.

البيض: يحتوي على البروتين، كما أن صفار البيض غني بمادة الكولين، المقوية للذاكرة.

الألبان: تُعدّ مشتقات الألبان مصدراً جيداً لفيتامين «ب» الضروريّ لنمو أنسجة المخ، وللإنزيمات، وللسيالات العصبية، كما أنها تحتوي على فيتامين «د» الذي يحتاج إليه الأطفال في نموهم.

الفول والفاصولياء: غنيان بالبروتينات، والكربوهيدرات، والألياف، والفيتامينات، والمعادن، والأحماض الدهنية، التي تعتبر مهمة لوظائف الدماغ ونموه.

الفواكه الحمراء الغنية بفيتامين ج: تعدّ عنصراً مهماً لصحة الطفل وذكائه، يتوفر فيتامين «ج» بكثرة فيها، كالتوت البري والفراولة، والكرز والعبّ الأحمر، وهي مضادة للأكسدة وتحفز عمل الدماغ أيضاً.

الخضروات: إن الخضروات كالطماطم، والجزر، والقرع، والبطاطا الحلوة، والسبانخ مصدر ممتاز لمضادات الأكسدة، وتحافظ على خلايا الدماغ بصحة جيدة.



# تخلص من أسباب التوتر

بـ 8 طرق  
بسيطة



قد تعاني من التوتر وترتجف يداك في مقابلة العمل أو في مواقف أخرى، الأمر الذي يشعرك بالخجل ويقودك إلى الإنعزال الإجتماعي ويسبب لك الأمراض الجسدية والنفسية، تتعدد أسباب التوتر ولكن تستطيع التغلب عليها بطرق بسيطة.

4. الروائح المعطرة: أظهرت دراسات عدة أن استخدام الزيوت والروائح المنعشة مثل مستخلصات البرتقال العطرية والبخور قد يقلل من شعورك بالتوتر والقلق.

5. تجنب الكافيين: الكافيين هو منبه موجود في القهوة والشاي والشوكولاتة ومشروبات الطاقة، وتزيد الجرعات العالية منه القلق لدى بعض الناس ويختلف ذلك من شخص لآخر.

6. مضغ العلكة: أظهرت دراسات عدة أن الأشخاص الذين يمضغون العلكة يزداد شعورهم بالراحة النفسية، فهي تعزز تدفق الدم إلى الدماغ.

7. قضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة: يمكن أن يساعدك الدعم الاجتماعي من الأصدقاء والعائلة في تجاوز الأوقات العصيبة. وتشير الدراسات إلى أن قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء والأطفال يساعد في تحرير هرمون الأوكسيتوسين الذي يعتبر مسكن طبيعي للألم والإجهاد.

8. الضحك: يساهم الضحك في زيادة تدفق الأكسجين إلى الجسم والأعضاء وتحسين نظام المناعة والمزاج، الأمر الذي بدوره يساعد في استرخاء العضلات وتخفيف التوتر.

على التعامل مع التوتر، فعندما ترى الأمور بتفاؤل وإيجابية سوف يقل شعورك بالتوتر.

قدرتك على ضبط عواطفك: إذا كنت لا تعرف كيف تهدئ نفسك عند شعورك بالحزن أو الغضب، سوف يزيد تعرضك للضغط والإثارة.

التحضير المسبق للموقف: كلما زادت معرفتك المسبقة بحدوث الموقف المجهد، كان تعاملك معه أسهل.

## طرق بسيطة لتخفيف التوتر:

1. ممارسة التمارين الرياضية واليوغا: تعد التمارين الرياضية واليوغا من أفضل الوسائل المستخدمة في مكافحة الإجهاد والتوتر، فهي تقلل من مستوى هرمونات التوتر في الجسم على المدى الطويل مثل الكورتيزول، كما تساعد في إطلاق الأندورفين الذي يحسن المزاج ويمنع الأرق ويعمل كمسكن طبيعي للألم.

2. أحماض أوميغا 3 الدهنية: أفادت دراسات عدة أن الطلاب الذين يتناولون مكملات أوميغا 3/ قلت لديهم أعراض القلق مقارنة مع غيرهم.

3. الشاي الأخضر: يحتوي الشاي الأخضر على العديد من مضادات الأكسدة من مادة البوليفينول والتي تمنحك فوائد صحية عديدة من ضمنها التقليل من مستوى التوتر والقلق عن طريق زيادة مستويات السيروتونين.

الأسباب الخارجية للتوتر: نتيجة للتغيرات في الحياة العملية أو المدرسة أو الصعوبات المادية أو مشاكل الأطفال والعائلة.

الأسباب الداخلية للتوتر: يحدث نتيجة التناؤم المستمر والحديث السلبي أو التأثير بنظرة المجتمع بك.

توتر مرحلة المراهقة: مثل طلاق الوالدين، فقدان أحد المقربين والتغيرات الجسمانية.

الأحداث الإيجابية: مثل الزواج أو شراء منزل أو النجاح أو تلقي عرض ما، تعتبر جميعها من أسباب التوتر.

عوامل تؤثر على الشعور بالتوتر: هناك بعض العوامل التي قد تزيد أو تقلل من مستوى التوتر مثل:

الأشخاص المقربين: عندما يكون لديك أشخاص يمكنك الاعتماد عليهم والثقة بهم، لن تبدو ضغوطات الحياة كبيرة بالنسبة لك، في المقابل كلما كنت وحيداً زاد خطر إصابتك بالتوتر.

الثقة بالنفس: كلما زادت ثقتك في نفسك وقدرتك على التعامل مع الموقف، ستكون أقل عرضة لزيادة الشعور بالتوتر والاكتئاب.

موقفك وتوقعاتك: إن الطريقة التي تنظر بها للحياة وتحدياتها، تحدث فرقاً كبيراً في قدرتك



# نصائح لتجنب السمنة..



الحصول على قسط كافٍ من النوم، بحيث تزيد  
قلة النوم من التعرض للمشاكل الصحية، بما فيها  
السمنة.

ممارسة الرياضة بشكل معتدل، لمدة ثلاثين دقيقة  
على الأقل يومياً.

التقليل من تناول الأطعمة الدهنية والسكرية.  
استخدم الزيوت النباتية بدلاً من الدهون  
الحيوانية.

## تناول الأطعمة بشكل مدروس

يساعد الالتزام بنظام غذائي صحي، مع  
ممارسة النشاطات المختلفة، على تجنب السمنة،  
وينصح بالتركيز على تناول الكثير من الفواكه،  
والخضراوات، والحبوب الكاملة، بالإضافة إلى  
شرب الكثير من الماء، وتجنب شرب الكحول،  
والصودا، والمشروبات السكرية الأخرى،  
واستبدال الدهون بالبروتين في الوجبات اليومية.

## التخلص من المغريات

يساهم وضع الوجبات السريعة والأغذية غير  
الصحية في مكان ظاهر في المنزل، على زيادة  
الرغبة في تناولها، لذلك ينصح بالتخلص من  
الوجبات المغرية، وغير الصحية، كالوجبات الغنية  
بالسعرات الحرارية، والسكر، والملح، أو ينصح  
بتخزينها في أماكن بعيدة عن متناول اليد، ولكن  
يُفضل التقليل من شرائها أساساً، أو منعها نهائياً.

## ممارسة العادات الصحية

يساعد التخطيط للوجبات، والتركيز على شراء  
الأطعمة قليلة الدسم عند التسوق، وإعداد أطباق  
مغذية صحية، على تطوير واكتساب عادات  
صحية قد تستمر مدى الحياة، وينصح بإشراك  
الأطفال في هذه الأنشطة، وتشجيعهم على  
المشاركة في أن يصبحوا أكثر دراية بخياراتهم  
الغذائية، لأنها ستصبح أسلوب حياتهم في  
المستقبل، مما يساعد على حمايتهم من  
خطر السمنة، وزيادة الوزن.

## نصائح أخرى لتجنب السمنة

استخدام أطباق طعام صغيرة  
الحجم، بدلاً من الأطباق الكبيرة،  
فقد أظهرت بعض الأبحاث  
السلوكية أن الأطباق الكبيرة  
تشجع على تناول كميات  
أكبر من الطعام.

تجنب تناول الطعام أثناء  
مشاهدة التلفاز، فإن البعض  
قد يكثر من تناول الوجبات  
الخفيفة أثناء مشاهدة التلفاز،  
مما قد يؤدي إلى السمنة على المدى  
الطويل.

إعداد الطبق المفضل بطريقة صحية أكثر، فمثلاً  
بدلاً من إعداد المعكرونة واللحوم باستخدام  
المعكرونة العادية، يمكن استخدام المعكرونة  
المصنوعة من القمح الكامل.

يساعد الإكثار من شرب الماء على الشعور بالشبع  
والامتلاء.

التركيز على تناول الخضراوات، والمكسرات،  
والحبوب الكاملة.

# وصفات لشد البشرة..

إطلالة  
شابة في  
معظم  
الأوقات...

تلاقي الوصفات الطبيعية، المعروفة بفوائدها في شد البشرة والتخلص من التجاعيد والخطوط الدقيقة، انتشاراً كبيراً بين النساء، وقد أثبتت قدرتها وفعاليتها الكبيرة في إعادة الشباب والحيوية الى البشرة، وهي تُصنع من مكونات طبيعية مغذية للبشرة وتعمل على تعزيز مرونتها وتعزيز إنتاج الكولاجين في الجلد.

البشرة. أما بياض البيض الغني بالبروتين فيساعد في شد الجلد والتخلص من التجاعيد والخطوط الدقيقة، ومنح البشرة توهجا طبيعيا. اخفقي بيضة واحدة في شكل جيد، وطبقها على بشرة وجهك، واتركيها الى أن تجف. بعدها، اغسلي وجهك بالغسل الملائم وشطفه بالماء الفاتر.

انطلاقاً من ذلك، سنعرفك الى أقوى الوصفات الطبيعية التي تعمل على شد البشرة والتخلص من علامات التقدم في السن، لتستقبلي العام الجديد بإطلالة شابة خالية من العيوب.

## شد البشرة..

### وصفة العسل والأفوكادو

لا تنتج التجاعيد من التقدم في السن وحسب، بل أيضاً من إصابة البشرة بالجفاف. بالتالي، فإن ماسك العسل والأفوكادو سيكون الخيار المثالي لترطيب البشرة ومكافحة ظهور التجاعيد في الوقت نفسه. فالأفوكادو غني بالدهون والفيتامينات التي تنشط البشرة وتمنحها الرطوبة اللازمة. أما العسل ممزوجاً بالأفوكادو، فيعزز من إنتاج الكولاجين في الجلد.. اهرسي حبة ناضجة من الأفوكادو واخلطها مع ملعقة كبيرة من العسل الطبيعي. من ثم، طبقي الخليط على بشرة وجهك واتركيه لمدة تتراوح بين 15 و30 دقيقة بعدها، نظفي وجهك وشطفه بالمياه الدافئة.

### وصفة الموز باللبن والعسل

الموز غني بالخصائص والفيتامينات المكافحة لشيخوخة البشرة. أما العسل واللبن فيمتلكان الخصائص نفسها، حيث يعملان على شد الجلد ومعالجة علامات التقدم في السن على البشرة. اهرسي حبة ناضجة من الموز وامزجها مع ربع كوب من الزبادي وملعقتين كبيرتين من العسل الطبيعي. وحين يصبح المزيج متجانساً، طبقه على بشرة وجهك واتركيه ما بين 10 الى 30 دقيقة بعدها، نظفي وجهك وشطفه بالماء الفاتر.

## وصفات للتخلص من التجاعيد

### وصفة الألوفيرا والفيتامين

E

لقد أثبتت الألوفيرا قدرة كبيرة على معالجة مشاكل البشرة المختلفة، بما فيها التجاعيد والخطوط الدقيقة، حيث تساعد الفيتامين والمعادن التي تشتمل عليها على ترطيب البشرة وتنعيمها واستعادة شبابها. لذلك، امزجي ملعقة صغيرة من جل الألوفيرا مع بضع قطرات من زيت الفيتامين E اغسلي وجهك بالمياه الدافئة لفتح المسام، جففيه، وطبقي المزيج عليه، واتركيه لمدة نصف ساعة. بعدها، اغسلي وجهك بالماء الفاتر.

### وصفة البيض

يملك البيض قدرة كبيرة على تغذية البشرة وإعادة الشباب إليها. إذ إن محتوى الماء والدهون في صفار البيض يرطب

# 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 الطمثي أي زيادة كمية الدم الخارجة أثناء الدورة وبعدها زيادة عدة أيام الدورة (تطاول الطمث).. عادة نعطي السيدة أحد أنواع الأدوية المضادة للنزف الرحمي أو قد نعطيها أحد الأدوية من زمرة NSAID التي نسميها مضادات الالتهاب اللاستيرويدية فهي قادرة على التحكم ببعض الهرمونات الموضعية داخل الرحم مسببة نقصان كمية الدم الخارجة.. نعطي السيدة أحد هذه الأدوية أو اثنان منها ونراقب تحسن الحالة خلال الأشهر الثلاثة التالية، فإن كان هناك تحسن أثناء الدورات الشهرية اللاحقة فهو المطلوب وإن لم يكن هناك تحسن والنزف يستمر غزيراً قد نقترح عليها اللجوء لاختيار نوع آخر من موانع الحمل لأن النزف الطمثي 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 حرّ

## هل تسبب الشوكولا السمنة وأمراض القلب؟

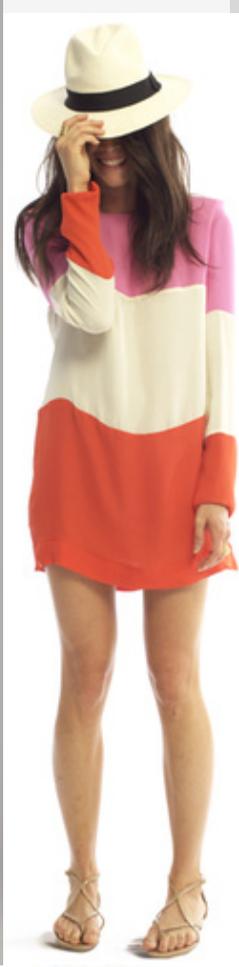
يختلف العديد من الناس حول الشوكولا وإن كانت مفيدة أم مضرّة والكثيرون من مرضاي يسألونني عندما يراجعونني عن إمكانية تناول الشوكولا التي يقرؤون أحيانا أنها غير مفيدة لأنها تسبب السمنة وتصلب الشرايين وأمراض القلب، وأحياناً ثانية يسمعون أنها مفيدة لتحسين الحالة النفسية ، ولذلك أحببت أن أشارككم بعض الأفكار 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 الطبية 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 لتعطيه 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 . إليسار خير بك

alissar.k@hotmail.com

COLLECTION



*Fashion*





MODA  
Elissar





## دجاج هولنديز

### مقادير الوصفة

- تتبيلة الدجاج:  
5 قطع افخاذ دجاج مخلية  
1 حبة بصل مفروم  
2 فص ثوم مهروس  
1 ملعقة صغيرة ملح  
1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود  
1 ملعقة كبيرة اوريغانو  
1 ملعقة كبيرة بابريكا  
1 ملعقة كبيرة قرفة  
1 ملعقة كبيرة سكر بني فاتح  
1/2 ملعقة صغيرة خل تفاح  
1 ملعقة كبيرة زيت زيتون  
1 ملعقة صغيرة زبدة  
الصلصة:  
1 كوب زبدة  
2 حبة صفار بيض  
1/4 كوب خل تفاح  
للتقديم: - بصل اخضر، سمسم



## طريقة التحضير

خليط التتبيلة: في طبق عميق ضعي البصل، الثوم، الملح، الفلفل الأسود، الاوريغانو، البابريكا، القرفة، السكر، خل تفاح وزيت الزيتون، وقلبي لتختلط.

اضيفي أفخاذ الدجاج واخبطي بيدك لتتغطى قطع الدجاج بالخليط جيدا، غلفيها وضعيها في البراد (إن كان الوقت ضيقا يمكنك شويها مباشرة).

سخني الزبدة في الشواية أو قلاية الشوي، ضعي أفخاذ الدجاج على الشواية، انتظري لبضع دقائق ليصبح القاع محمر ثم أقليها على الجانب الآخر، إنتظري لبضع دقائق لتتضج تماما.

في قدر عميق سخني الزبدة على نار هادئة الى ان تذوب. في قدر، إغلي الماء على نار متوسطة، ثم ضعي طبق عميق فوق القدر ثم اضيفي صفار البيض وقلبي لبضع دقائق ليذوب الصفار.

اضيفي خل التفاح، قلبي بالمضرب الشبكي، ثم اضيفي صفار البيض بالتدرج مع استمرار التقليب حتى تحصلي على خليط ناعم ومتجانس. ضعي أفخاذ الدجاج المشوية في طبق التقديم، وزعي الصلصة على الدجاج.

انثري السمسم على افخاذ الدجاج، وزيني بالبصل الأخضر، ثم قدميها ساخنة.





## بان كيك بالتوت

### طريقة التحضير

الخليط: في وعاء عميق ضعي البيض، الحليب، الدقيق والبيكنج باودر، ثم قلبي المواد بمضرب شبك يدوي لتجانس المواد.  
اضيفي السكر والزيت، قلبي بالمضرب الشبكي إلى أن تحصلي على خليط ناعم ومتجانس.  
اضيفي التوت إلى خليط الدقيق وقلبي ليختلط، لا تكثري من التقليب.  
إستعملي مقلاة مسطحة سميكة القاعدة، إمسحها بقليل من الزبدة وسخني على نار متوسطة.  
أسكبي حوالي 1/2 كوب من الخليط فوق المقلاة ليصبح مثل القرص.  
إنتظري قليلا إلى أن تتكون فقاعات على سطح البان كيك ويصبح القاع ذهبي اللون. ثم اقلبيه على الجانب الآخر وانتظري لبضع دقائق ليصبح القاع لونه ذهبي فاتح.  
ضعي البان كيك في طبق التقديم، وزعي العسل عليه، ثم قدميه مع الفواكه وصلصة الشوكولاتة.

### المكونات

- 1 كوب حليب
- 1كوب دقيق
- 1/4 كوب سكر ابيض
- 1 حبة كبيرة بيض
- 2 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 1/4 كوب توت
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- للتقديم: - تشكيلة فواكه،  
عسل، صلصة شوكولاتة



مطبخ إيسار

# مُغْتَرَبِ الْوَطَنِ

ليس الغريبُ غريبَ الشامِ واليمنِ

إن الغريبَ غريبُ اللَّحْدِ والكَفَنِ

لا تَنْهَرَنَّ غريباً حالَ غُرْبَتِهِ

الذَّهْرُ يَنْهَرُهُ بِالذُّلِّ وَالْمِحْنِ

بيتنا شعر قالهما الإمام علي زين العابدين قبل أربعة عشر قرناً من الزمان، في قصيدة تصوّر كل ما في الغربة من وحشة وألم..

والعجيب في هذه القصيدة ليس بلاغتها بقدر ما فيها من تصوير لحياة السوريين داخل وخارج وطنهم بعد أربعة عشر قرناً من نظّمها..

وأشد ما يثير الأسف في النَّفْسِ، أن الغربة التي عشنا نتصوّر جوهراً هو الابتعاد عن الوطن والأهل ومخافة الموت في أرض غريبة، بأنت غربة أكثر قبولاً من أن تكون بين أهلك تشاهدهم يعانون وتعاني مثلهم، ما من منقذٍ لكم سوى الله..

وبعض التمتعّن في حياة السوريين، قد نجد أنه ما عاد للأشياء والمصطلحات نفس التعريف الذي عهدناه.

فالمغترب كان من هجر بلاده، والمواطن هو من يسكن أرضه وأرض أهله وأجداده. ولكن!! ألم يخلّق السوريين تعريفاً جديداً للغربة، كأن تكون غريباً في أرضك وبيتك!!

**الغربة اليوم في الوطن، لا تقلّ قهراً ووحشية عن غربة من هجره..**

وهذا ما يدعو للتساؤل: أي الأقدار هذا الذي غرّبنا في عقر دارنا!!؟

أي حظّ سيء جعلنا نحيا في زمن أحوالنا أناساً مقهورين لا مهرب لهم من كل هذا البؤس إلاّ تبديل غربة الوطن الى غربة بلادٍ أخرى لا ترحم ضعفنا، ولا تحنو علينا، أو أن نموت مثلاً وندفنُ دفناً لاثقاً دون أن تكون الخسائر المادية أكثر فداحة من وقع الموت نفسه..

أية قسوة سكنت قلوباً، جعلتنا نحيا شتاتاً على أرضنا!!؟

وجعلت منا أمواتاً يتنفسون ويعملون ويركضون لاهئين خلف لقمة كفاف، قد لا يحضّونها..

هل نلوم الأرض أم القدر، أم بعض الذين خلّت قلوبهم من الرحمة!!؟

أعتقد بأننا سنختار لوم القدر والأرض، فهذا أسلم..

إن غربة السوريين في وطنهم لأشدّ وحشية من التغرّب في بلاد الله..

فكل غريب يعزّي نفسه بالعودة يوماً إلى وطنه ليعيش عزيزاً بين أهله، ولكن ما للسوريين من وطن يعزّون أنفسهم بالعودة إليه، وهم المدركون لكم البؤس الهائل في بلادهم..

كيف لمغترب أن يمتني نفسه بنهاية سعيدة لسنين غربته، وهو العارف بأنه ماخرج إلا هرباً من موتٍ أو جوعٍ!!؟

يُحَارُ المرءُ أي غربة هي الأقسى!! غربة الوطن أم غربة السفر!!

**أعتقد بأنه ما من ضرورة لتحديد عوامل الغربة..**

**يكفي أن تكون سورياً، لتكون مغترباً لا محالة..**



كمال جلال خيربك

