



تقبل أوراق اعتماد الدكتور إرشاد أحمد سفيراً  
مفوضاً فوق العادة لجمهورية الهند في سورية  
الرئيس الأسد يستقبل أرساكيان  
ويؤكد عمق العلاقات السورية  
الأرمينية وضرورة تعزيزها  
تفاصيل على موقع تشرين

تفاصيل  
على  
موقع  
تشرين

## في اليوم الـ ٤٠.. الكيان سيوسع عدوانه إلى جنوب القطاع وملف التهجير قائم.. مسؤول أميركي جديد إلى المنطقة بمهمة أوسع



## أهالي الأرياف «يكافحون» الجلاء والفقر بـ«الإنتاج»..

## والعين على التصنيع الزراعي والدعم الكافي للمشاريع الأسرية

■ تشرين - رحاب الإبراهيم:

لم ينتظر رزق الحسين من قرية بلين - مصيف، الدعم الحكومي لتأسيس مشروع تصنيع التين المجفف، حيث أسس ورشة صغيرة خلال سنوات الحرب في بيته، اعتماداً على موسم قريته، التي تمتلك ميزة نسبية من أشجار التين، التي يعدها "الحسين" شجرة مباركة غير مكلفة، كون أصنافها بعلية بالمطلق، متمكناً، رغم الظروف الاقتصادية الصعبة وارتفاع التكاليف، من توسيع مشروعه وتسويق منتجاته إلى معظم المحافظات، مع تصدير قسم منها بناء على معارف شخصية، وخاصة بعد استناباه أصنافاً جديدة حسب أذواق المستهلكين، كالتين بالجوز واللوز وصولاً إلى البسكويت المحشي بالتين، إضافة إلى الأشكال التقليدية كـ«الهَبُول» والقليد؟ وغيرها.



5-4

## الباله الإلكترونية تنتشر بين المواطنين.. ٤٠٪ يشتررون قطعاً مستعملة عبر صفحات المستعمل على "فيسبوك" | 3

### إنتاجنا من التمور لا يكفي حاجة السوق المحلية.. ونستورد أكثر مما ننتج

تنتشر التمور المستوردة والمتنوعة في الأسواق، حيث يبدأ سعر أدنى أصنافها من ١٥ ألف ليرة للكيلوغرام ليتصاعد أضعاف ذلك حسب الصنف و مصدره، فهناك التمر العراقي والإماراتي والسعودي، دونما وجود لأي تمر سوري ونحن الذين نمتلك الظروف البيئية المثلى لزراعة نخيل التمر.



3

### هل تسرع الهطولات المطرية في تنفيذ الخطة الزراعية من دون بقية المستلزمات؟

غالباً ما كانت بشارات الأمطار سبباً في تحريك محراث المزارعين مع بداية كل موسم زراعي شتوي، وهو الذي يشكل الحامل الرسمي والأساسي لاقتصادنا، ويجب التركيز عليه، فقد كان الاقتصاد السوري ما قبل الحرب متنوعاً ومتعددًا؛ صناعياً وسياحياً وتجارياً من خلال التصدير، وزراعياً بشقيه النباتي والحيواني.



2

## استثمارات نادي «الكرامة» تدور بين فجوة عجوزات دوراته المالية ومتطلبات الرياضة المتنامية

تأتي الديون المتراكمة على نادي الكرامة في مقدمة الصعوبات التي تواجه عمل مجلس إدارة النادي الحالية، والمطالب بها من قبل أصحابها، وعليه، كانت كلمة رئيس النادي مقتضبة، وتختزل مشكلات أعوام مضت، فالنادي مهياً ليكون معتمداً على نفسه في أموره المالية، ولا يجوز أن ينتظر المعونة من خارج استثماراته، ولذلك يجب ألا نأخذ المال لصفه، فهذا لا يجوز، ومن غير المقبول أن تحل المشكلات الأنية بالمزيد من الديون، وبين أن عجز الدورة المالية المنتهية نهاية تشرين الأول الماضي بلغ ٤٨٩ مليون ليرة و ٨٤٢ ألف ليرة.



7

تفاصيل  
على  
موقع  
تشرين

### العنف الأسري ضد المراهقين يولد تأثيرات سلبية



6

### المسلسلات المعربة بين الإدمان والتأثير الثقافي!





## هل تسرع الهطولات المطرية في تنفيذ الخطة الزراعية من دون بقية المستلزمات؟

■ تشرين - محمد فرحة:

غالباً ما كانت بشائر الأمطار سبباً في تحريك محراث المزارعين مع بداية كل موسم زراعي شتوي، وهو الذي يشكل الحامل الرسمي والأساسي لاقتصادنا، ويجب التركيز عليه، فقد كان الاقتصاد السوري ما قبل الحرب متنوعاً ومتعددًا؛ صناعياً وسياحياً وتجارياً من خلال التصدير، وزراعياً بشقيه النباتي والحيواني.

أما اليوم فبالكاد يقتصر على القطاع الزراعي، من هنا نرى ضرورة التركيز عليه، مادام هو الوحيد المتبقى المنعش لنمو وازدهار اقتصادنا المحلي.

فقد هطلت الأمطار طيلة ليل أمس في محافظات زراعية عدة، واستبشر المزارعون خيراً، وهم التواقون للأرض بما تزرع، حيث سيحركون محراثهم لتهيئة الأرض تمهيداً واستعداداً لزراعة المحاصيل الشتوية، القمح أولاً والشعير والبقوليات، لكن الهطولات المطرية وحدها لا تكفي، فالمسألة الزراعية تحتاج إلى مجموعة عوامل ومستلزمات، يأتي في مقدمتها توفير الأسمدة، ثم المحروقات لزوم تحريك جرارات الفلاحة، لطالما أمسى بذار القمح في المصارف الزراعية بمتناول اليد.. وبين الخشية من عدم اكتمال اللوحة،



٦٩٠ ألفاً، والباقي هو بعل، هذا يعني أن جلّ المساحات المزروعة بالقمح بعل، إذا ما لم تلحظ الخطط زراعات أخرى كالقطن والمحاصيل المروية الأخرى.

يؤكد مدير زراعة حماة المهندس أشرف باكير لـ«تشرين»: «خطتنا الزراعية لمحصول القمح هذا العام تبدو أقل من العام المنصرم والتي كانت بحدود ٣٧ ألف هكتار، ونريدها أكثر من ذلك، ولاسيما أن وعوداً قطعت لجهة تأمين مستلزمات الخطة الزراعية، وهذا من شأنه أن يحفز المزارعين للتوجه نحو زراعة خطة المحاصيل المقررة.

ما أكده مدير زراعة حماة، كان قد بيّنه مدير عام الهيئة العامة لتطوير الغاب

يتردد المزارعون نزرع أم لا نزرع؟ ولهم نؤكد أنه يجب أن نزرع تحصيلنا لأمننا الغذائي.

حتى الآن لم نسمع من المعنيين عن القطاع الزراعي سوى التصريحات المنفردة والجماعية، من دون أن تتوافر الأسمدة بعد، وهذه الحال كمن يريد أن يوقظ العزم ويستنهض الهمم في روح تنازع.

بلغت الأرقام، لدينا في سورية مليون هكتار، تعتمد على مياه الأمطار، و٦٩٠ ألف هكتار، تروى بمياه المشاريع الزراعية، لي طرح السؤال نفسه: من أين تأتي خطط وزارة الزراعة، عندما تقول إننا زرنا مليوناً وعشرات الآلاف من الهكتارات بالقمح؟

إذا كانت كل المساحات المروية هي

المهندس أوفى وسوف، حين ذكر أن خطة هذا العام لمحصول القمح أقل من العام الماضي نسبياً، وهي التي كانت حوالي ٥٢ ألف هكتار في مجال زراعة الغاب.

مشيراً إلى أن زراعة القمح يجب أن تبقى أولوية وتتقدم كل الزراعات، لكن مشروطة بتوافر مستلزماتها كلها، تأتي في مقدمتها الأسمدة، مادامت تشكل نقطة الثقل لزراعة المحصول، بعد أن شجعنا ووجهنا المزارعين لتنفيذ الخطة، وأن فلاحة الدونم خصصت بـ ١٠ ليترات من المازوت، وتبقى الأمور رهينة قناعة المزارعين.

من جهتهم يشير المزارعون إلى أن زراعة قمح أسمدته بالقطارة غير مثمرة، هذا أولاً، وثانياً لم يحدد لنا بعد مخصصات الدونم من المحروقات، فتكلفة فلاحة الدونم اليوم بعشرات الآلاف، وسابقاً كنا نحصل على نصف قيمة التكلفة فكان الإنتاج بياض.

وأضافوا: إن التسعيرة غير مقنعة اليوم، كيف سيكون الحال منتصف العام القادم عند جني المحصول وتسويقه؟ فكل الأمور غير واضحة وغير محفزة.

بالمختصر المفيد: إن القطاع الزراعي يشكل من ٢٥ إلى ٣٠٪ من الناتج المحلي، وهي النسبة نفسها تقريباً للمشتغلين بهذا القطاع، فهل يتحرك المعنيون لتوفير مستلزمات زراعة المحاصيل الشتوية، القمح أولاً قبل فوات الأوان من أجل مستقبل زراعي زاهر، بدلاً من الخطابات والتصريحات؟ نأمل ذلك تحصيلنا لأمننا الغذائي.

## رعاية المرضى حق لا امتياز.. جلسات التوعية بـ«السكري» مستمرة في الحسكة

■ تشرين - خليل اقطيني:

تواصل مختلف المؤسسات الحكومية ومؤسسات المجتمع المدني في الحسكة تنفيذ جلسات توعية بمرض السكري في مختلف أنحاء المحافظة، حيث نفذ اليوم متطوعو فرع الهلال الأحمر العربي السوري جلسات توعية للأسر المقيمة في مراكز الإيواء، وذكر رئيس مجلس إدارة الفرع علي منصور أن الجلسات، التي نفذت بدعم من الصليب الأحمر الألماني، تضمنت أعراض مرض السكري وطرق الوقاية والعلاج، إضافة إلى توزيع بروشورات توعية على المقيمين في تلك المراكز، مبيناً أن الجلسات التي نفذت اليوم ما هي إلا استمرار لجلسات التوعية التي دأب متطوعو فرع الهلال الأحمر العربي السوري في الحسكة على تنفيذها منذ بداية الشهر الحالي في مختلف أنحاء المحافظة.

وأوضح منصور أن جلسات التوعية تركز على ضرورة تأمين الرعاية المناسبة لمرضى السكري، وتحقيقاً لهذه الغاية تُشَدُّ



بمقدار يتراوح من ضعفين إلى ثلاثة أضعاف، ويزيد معدل انتشار الفشل الكلوي المتأخر الناجم عن السكري بمقدار يصل إلى ١٠ أضعاف لدى المصابين بالسكري مقارنةً بغير المصابين به، ويعد اعتلال الشبكية الناجم عن السكري أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بالعمى، ويؤدي الاعتلال العصبي إلى زيادة خطر الإصابة بقرحة القدم والعدوى، واحتمالية الاضطرار لبتر الأطراف. وأكد منصور أن الرعاية الصحية الأولية

تلعب دوراً حاسماً في تنظيم وتقديم خدمات الرعاية الصحية اللازمة لاكتشاف السكري ومضاعفاته وعلاجه في مراحل مبكرة، مشدداً على أن الرعاية الجيدة لمرضى السكري حق لا امتياز، فجميع المصابين بهذا المرض يستحقون الحصول على ما يحتاجون إليه من خدمات وأدوية بتكلفة ميسورة، ولاسيما أن حصول مريض السكري على الرعاية يؤدي إلى تمتعه بحياة أطول وصحة أوفر. كما أنه من خلال تقديم الرعاية المناسبة يمكن أن يتحول السكري إلى حالة قابلة للعلاج، بدلاً من أن يؤدي إلى الإصابة بالعمى وبتر الأطراف والفشل الكلوي وغيرها من المضاعفات الخطرة.

وأشار منصور إلى أن ضمان إتاحة الرعاية لمرضى السكري أمر بالغ الأهمية لتحقيق رؤية منظمة الهلال الأحمر العربي السوري؟ الصحة للجميع وبالجميع؟

ومن أجل تحقيق هذه الرؤية وضعت المنظمة حزمة شاملة من الإجراءات لتعزيز الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري ومكافحتها من خلال العلاج المدعم بالبيّنات، وإدارة المخاطر، وتعزيز النظم الصحية، حيث تعكف المنظمة حالياً على تنفيذ هذه الحزمة بدقة عالية من خلال فروعها في كل المحافظات ومنها فرع الحسكة.

منظمة الهلال الأحمر العربي السوري على ضرورة إتاحة المنصفة للرعاية والأدوية والتكنولوجيات الأساسية، وذلك لأن السكري مشكلة رئيسية من مشكلات الصحة العامة التي تؤثر في ملايين الأشخاص، وتسبب مجموعة من الاعتلالات الصحية الخطرة، منها العمى والفشل الكلوي والنوبة القلبية والسكتة الدماغية وبتر الأطراف السفلية.

ولفت إلى أن المصابين بالسكري أكثر عرضة للنوبات القلبية والسكتات الدماغية



## إنتاجنا من التمور لا يكفي حاجة السوق المحلية.. ونستورد أكثر مما ننتج

■ تشرين - حسام قره باش:

تنتشر التمور المستوردة والمتنوعة في الأسواق، حيث يبدأ سعر أدنى أصنافها من ١٥ ألف ليرة للكيلوغرام ليتصاعد أضعاف ذلك حسب الصنف ومصدره، فهناك التمر العراقي والإماراتي والسعودي، دونما وجود لأي تمر سوري ونحن الذين نمتلك الظروف البيئية المثلى لزراعة نخيل التمر، حتى أن بعض الأصناف العربية زرعت في منطقة البوكمال وكانت بمواصفات نوعية وإنتاجية أفضل من البلد الأم.

ورغم أن كل الشواهد التاريخية تدل على أن النخيل في بلدنا كان من أهم الأشجار المزروعة في الأراضي الخصبة، إلا أنها اليوم تراجع كثيراً حتى أصبحت سورية دولة غير نخيلية تستورد أكثر مما تنتج، رغم قدرتنا على إنتاجه، وبالتالي توقف استيراده، وتوفير القطع الأجنبي بقليل من الاهتمام لقطاع النخيل المهم في التغذية والصناعات الغذائية.

رئيس برنامج النخيل في منظمة المركز العربي لدراسات المناطق الجافة والأراضي القاحلة (أكساد) الدكتور خلدون طيبة أوضح في تصريحه لـ «تشرين» أن الانطلاقة الأولى للاهتمام بزراعة شجرة النخيل في سورية بدأت أواخر الثمانينيات بتحديد الحزام البيئي الذي يشكل ٣٠٪ من المساحة الإجمالية والمناطق الناجحة فيها، وتشمل معظم أراضي البادية السورية في منطقة الاستقرار الخامسة موزعة من البوكمال ودير الزور والرقعة وعند بحيرة الأسد شمالاً إلى تدمر والسخنة عند الحدود الأردنية جنوباً، وامتداداً حتى شرق دمشق، إضافة لإنشاء ٩ مراكز لإكثار النخيل في البوكمال وتدمر ساهمت بتوزيع الغراس على المزارعين لزيادة المساحة المزروعة بأصناف محلية منتخبة ومستوردة من دول السعودية وإيران والإمارات وليبيا ومصر.

### الانطلاقة الحقيقية

وأضاف: تتركز زراعة النخيل بشكل أساسي في تدمر على مساحة ١٥٤ هكتاراً مزروعة بـ ١٣٠ ألف شجرة المثمر منها ٤٠ ألف شجرة فقط بإنتاج تقريباً نحو ١٤٢٥ طناً، وكذلك الأمر في دير الزور المحاذية للفرات وخاصة الميادين التي فيها ٥٧ ألف شجرة المنتجة منها ٢٤ ألف شجرة مزروعة في مساحة ٢٣٣ هكتاراً البالغ إنتاجها ١١٢٩ طناً، أبرزها صنف الزاهدي والبرحي عدا عن انتشار زراعتها في كل المحافظات ضمن الحدائق والطرق العامة.

### مشاكل جمة

قطاع النخيل اليوم ليس بأحسن حالاته، فهو يعاني من عدة مشكلات حسب تأكيد طيبة، أبرزها: قلة الأيدي العاملة المؤهلة لخدمة الأشجار رأسياً وأرضياً، مع قلة الكوادر الإرشادية والبحثية المختصة، وعدم وجود قاعدة بيانات يعتمد عليها لبيان الواقع الحقيقي للقطاع، مبيناً ضعف الدعم المقدم للمزارعين، واستخدام طرق ري تقليدية لبساتين النخيل، وتعذر حفر الآبار ضمن الحزام البيئي المحدد.

كل تلك المشكلات تؤدي بحيثياتها لانخفاض إنتاجية النخلة السنوي الذي لا يتجاوز ٥٠ كغ، عدا

### الواقع الراهن

حتى عام ٢٠٢٠، وحسب إحصائيات وزارة



وزارة الزراعة ووضع الخرائط البيئية للمناطق الملائمة للزراعة والمناطق الواعدة للتوسع في زراعتها، حيث عقد بداية هذا الشهر ورشة عمل حول الرؤى المستقبلية لقطاع النخيل السوري بمشاركة عربية لنقل خبرات الدول العربية، وتحقيق تنمية شاملة لقطاع النخيل، و الاكتفاء الذاتي من التمور لتعزيز الأمن الغذائي.

### سياسة النهوض

يطرح طيبة إجراءات للنهوض بهذا القطاع بإعادة تأهيل وإنشاء مراكز لإكثار النخيل والمجمعات الوراثية، وإجراء مسوح للمساحات المزروعة بالنخيل وتحديد أصنافه وأعمارهم وإنتاجه وزيادة أعداد الفسائل المنتجة والتوسع أفقياً بالمساحات المزروعة بأشجار النخيل، ورفع إنتاجية النخلة مع اعتماد تقنية زراعة الأنسجة لإنتاج أعداد كبيرة من الغراس، مركزاً على إرشاد المزارعين ودعمهم باستبدال أشجار النخيل البذرية بأصناف جيدة، وحث الفلاحين على اتباع التقانات الحديثة في الخدمة الزراعية لتحسين الإنتاجية والانتقال من الزراعة العشوائية للزراعة الهندسية المنتظمة المعتمدة على مكنة عمليات خدمة أعلى الشجرة لاسيما التلقيح.

عن السلالات القديمة لمعظم الأشجار ذات المردود الاقتصادي الضعيف.

### دور (أكساد) في سورية

ويؤكد أن (أكساد) ووزارة الزراعة عملتا على النهوض بقطاع النخيل السوري تحقيقاً للأمن الغذائي، من خلال تنفيذ عدة مشاريع تنموية: كشبكة بحوث تطوير النخيل، وبرنامج تقييم المنعكسات الاقتصادية والاجتماعية للمعوقات التي تجابهه، وتدريب الكوادر الفنية، وتشكيل لجان انتخبت لـ ١٠ سلالات بذرية محلية جيدة ذات جودة عالية زرع بعضها في مجمع تدمر الوراثي، مضيفاً بالعمل على إصدار أطلس نخيل التمر السوري وإنشاء حقلين استرشاديين في منطقتي السلمية ودير الحجر عبر مشروع تطوير عمليات خدمة بساتين النخيل الرأسية والأرضية التي أدت لزيادة إنتاجية ٨٠٪ في حقل دير الحجر و ٦٠٪ في حقل السلمية.

وأكمل يعقد (أكساد) لعدة ورشات عمل أخرى ورشة الإدارة المتكاملة لمكافحة آفات النخيل شهر أيلول الماضي.

ونتيجة للتغيرات المناخية الحاصلة في منطقتنا، لفت للعمل على تحديث الحزام البيئي لنخيل التمر السوري بالتعاون ما بين أكساد وبين

## البالة الإلكترونية تنتشر بين المواطنين..

## ٤٠٪ يشتركون قطعاً مستعملة عبر صفحات المستعمل على "فيسبوك"

■ تشرين - دانيه الدوس:

جميعها مستعمل لكنها تختلف، فمنها ما هو مستعمل بشكل خفيف شبه جديد، ومنها ما هو "مدعوك" فلم تعد البالة ذات منشأ أجنبي فقط أو محصورة ببعض الأسواق المعروفة، فقد انتشر مؤخراً ما يمكن أن نسميه بالبالة الإلكترونية التي تضم كل ما يخطر في بالك من ثياب وأجهزة كهربائية، وأثاث جميعها مستعملة يقوم أصحابها ببيعها على صفحات مختصة بذلك على الفيسبوك، بأسعار رخيصة يمكن أن تبدأ بـ ٥ آلاف ليرة وتنتهي بـ ٦٠ ألف ليرة حسب نظافة القطعة، للاستفادة من سعرها في شراء أشياء أخرى يريدونها وذلك مع ازدياد حاجة الناس.

لم يعد لبس الجديد أو شراء ما هو جديد ممكناً لنسبة كبيرة من المواطنين في ظل ارتفاع الأسعار وازدياد نسبة الفقر، واقتصار أغلبهم على تأمين الأكل والشرب فقط، لذا كان سوق المستعمل الإلكتروني ملاذاً لهم على اعتباره لا يتطلب جهداً في البحث ويؤمن خيارات عديدة، والأهم من كل ذلك أنه

ورأى المحلل الاقتصادي أن موضوع شراء المواد المستعملة على صفحات الإنترنت انتشر كثيراً في الآونة الأخيرة بسبب ازدياد الوضع المعيشي الضاغط وارتفاع الأسعار، وهناك إقبال كثير من قبل المواطنين عليها فأكثر من ٤٠٪ من المواطنين لجؤوا إليها وصار هناك إقبال عليها.

وحذر حبرة من عدة مخاطر يمكن أن يقع فيها الشاري، منها الغش أو أن تكون هناك عيوب غير مرئية لا يمكن كشفها بالعين، فهناك من يقوم ببيع أجهزة غير صالحة للاستخدام أو من غير الممكن إصلاحها بأسعار رخيصة من أجل تصريف ما لديه من ممتلكات، هنا يقع المواطن فريسة الغش، مشيراً إلى أن هناك أنواعاً للتسوق عبر الإنترنت، فإما السلع الجديدة أو المستعملة أو المعاد تجديدها، من خلال تغيير بطاقة المنشأ أو الماركة أو مكان الصناعة فهناك العديد من الصناعات المحلية فيتم تغيير ماركتها وبيعها على أنها أجنبية، كما يتم بيع البالة على أنها ثياب أجنبية، مردفاً: الأمر جداً سهل عبارة عن لصافة توضع على القطعة.

بنشره، مثلاً: مطلوب بوط شبابي أجنبي نمره ٤٥، وجاكيت أبيض يكون حلو وسعره لحد ٥٠ ألفاً. مطلوب طنجرة ضغط وعصارة ليمون؟

في ظل ارتفاع أسعار المنتجات المحلية والبالة سواء كانت أدوات منزلية أو أجهزة كهربائية أو ثياباً، فقد أصبح المواطن يبيع مقتنياته الشخصية سواء كانت البسة أو أجهزة يمكن أن تكون فائضة عن حاجته أو ربما لا، لاستبدالها بأدوات أخرى أو بيعها في سبيل شراء مونة بثمنها، أو قطعة ملابس يحتاجها، يضيف أمين سر جمعية حماية المستهلك عبد الرزاق حبرة: أصبح هناك ارتفاع غير مسبوق في أسعار الجديد سواء كان ملابس أم أجهزة، يفوق القدرة الشرائية للمواطنين، لذا لجأ أغلب الناس إلى بيع ممتلكاتهم على صفحات الإنترنت، منهم من يعرض ممتلكاته بسعر عالٍ على اعتبارها قطعة أشبه بالجديدة غير مستعملة سوى مرات قليلة فيكون سعرها أقل من الجديدة المباعة بالأسواق بشيء بسيط، ومنهم من يبيعها بسعر أرخص من الأسواق وهذه مطلوبة للغاية بالنسبة للمواطن.

أرخص بكثير فمثلاً سعر أرخص فستان أو طقم ولادي جديد يبدأ بـ ١٠٠ ألف، بينما يمكن أن تجد بسعر ٢٥ ألفاً قطعة مستعملة استعمالاً بسيطاً، فمثلاً أرخص طنجرة ضغط ومحرك ماء استطاعة نصف حصان يتجاوز سعر كل منهما ٣٠٠ ألف، بينما تجده على صفحات المستعمل بـ ٢٠ ألف، أرخص براد جديد يبدأ سعره بـ ٥٠٠ ألف يمكن أن تجد آخر مستعملاً بـ ٣٠ ألف، أرخص غرفة نوم تبدأ بسعر ٣ ملايين يمكن أن تجد أخرى مستعملة بمليون ونصف.

ولا يقتصر الأمر على بيع الثياب المستعملة بل يمكن أن تجد أي شيء يخطر في بالك معروضاً للبيع على تلك الصفحات، مثلاً فرامة لحمة للبيع استعمال خفيف، للبيع تحت مجوز وغسالة حوضين، جهاز راوتر وفرن ماركة المصري استعمال بسيط، وفي حال لم تجد طلبك، فالأمر جداً سهل، ما عليك إلا أن تضع صورة المنتج الذي تريده بالسعر الذي تستطيع أن تدفعه وتحمله على صفحات الفيسبوك المخصصة لبيع المستعمل، لترى العديد من المنتجات في التعليقات على البوست الذي قمت



# أهالي الأرياف «يكافحون» الغلاء والفقر بـ«الإنتاج».. والعين على التصنيع الزراعي والدعم الكافي للمشاريع الأسرية

تشرين - رحاب الإبراهيم:



لم ينتظر رزق الحسين من قرية بليين -مصيف، الدعم الحكومي لتأسيس مشروع تصنيع التين المجفف، حيث أسس ورشة صغيرة خلال سنوات الحرب في بيته، اعتماداً على موسم قريته، التي تمتلك ميزة نسبية من أشجار التين، التي يعدها "الحسين" شجرة مباركة غير مكلفة، كون أصنافها بعليّة بالمطلق، متمكناً، رغم الظروف الاقتصادية الصعبة وارتفاع التكاليف، من توسيع مشروعه وتسويق منتجاته إلى معظم المحافظات، مع تصدير قسم منها بناء على معارف شخصية، وخاصة بعد استنباطه أصنافاً جديدة حسب أذواق المستهلكين، كالتين بالجوز واللوز وصولاً إلى البسكويت المحشي بالتين، إضافة إلى الأشكال التقليدية كـ"الهبول والقليد" وغيرها.

الحسين الذي هو بالأساس موظف، اعتبر أن الغلاء رغم تداعياته السلبية شكّل حافزاً له لإنشاء مشروعه وتوسيعه، بغية تحسين معيشتهم، كون الراتب لم يعد يسد الرمق، فيوضح: تعرضت لصعوبات عديدة في ظل الإمكانيات المحدودة، لكن تجاوزتها مع عائلتي، حيث استطعنا توسيع المشروع ليشغل حالياً أكثر من خمسين شخصاً مع تأمين مدخول جيدة لعائلاتهم، مشيراً إلى إمكانية تشغيل عدد أكبر من العمال عند وجود رأسمال كبير، الذي يساعده على إنتاج كميات كبيرة من التين في المنطقة وتصنيعه وفق مواصفات عالية الجودة، مطالباً بدعم أصحاب المشاريع المتناهية الصغر والصغيرة عبر قروض ميسرة بفوائد مخفضة، ولفت إلى إمكانية تأسيس معامل صغيرة لتصنيع التين المجفف وليس معملاً كبيراً، يمكنها استقطاب كل الموسم في المنطقة، وهذا من شأنه تشغيل أكبر عدد من العمال وتحسين معيشة الأهالي والمساهمة في تحقيق التنمية الريفية المطلوبة.

## حصة "وازنة"

لا تقتصر المشاريع الأسرية على الرجال فقط، فللنساء حصة "وازنة"، وخاصة مع فقد الكثير من الأسر للمعيل، الأمر الذي اضطرهن للتفكير في إنشاء مشاريعهن الخاصة بالاعتماد على المحاصيل الزراعية لقراهن، ومنهن بطبيعة الحال سيدات في أرياف حلب، حيث تؤكد صباح غريبو من؟ تل عرن؟ أنها بدأت مشروعها مع عائلتها من الصفر، ليصبح بالتدريج مصدر رزقها الأساسي بعد دعم من دائرة تنمية المرأة الريفية في مديرية زراعة حلب عبر منحها مستلزمات العمل الأساسية، مشيرة إلى أنها تطمح إلى توسيع مشروعها، بأن يصبح لديها مشغل خاص بدل العمل ضمن منزلها، والاتجاه إلى تصنيع جميع المنتجات

## رئيسة دائرة تنمية المرأة الريفية بحلب: نسعى لنشر التصنيع الزراعي ومنع بيع المنتجات خاماً

دائرة تنمية المرأة الريفية في مديرية زراعة حلب أماني العمري لـ؟تشرين؟ السعي إلى نشر وحدات التصنيع الزراعي في كل قرية لتشجيع الأهالي على تصنيع المواسم الزراعية بدل بيعها خاماً وتحصيلهم أرباحاً أكبر، مبينة أن عدد وحدات التصنيع الفردية تبلغ ٨٩ مشروعاً وعدد وحدات التصنيع الكبيرة ٧٠ مشروعاً، لكن للأسف يمكن القول: إن مدينة حلب رغم أهميتها الزراعية والصناعية، تعد الأقل بين المحافظات لناحية عدد وحدات التصنيع.

وبينت العمري العمل على وضع وحدة تصنيع حكومية في تل العلم بداية العام القادم، كما سيتم إنشاء وحدات تصنيع كبيرة تضم ٢٥ سيدة في عقربا بالتعاون مع الأمانة السورية للتنمية، لكن للأسف أيضاً هناك مشكلة في العمل الجماعي، كما سيعمل على تأسيس مجمعين في كل من مسكنة ومنبج، مع إنشاء وحدة للألبان والألبان وتصنيع السمسم، وغيرها من منتجات تمتلكها أرياف حلب والاتجاه نحو تصنيعها بدل بيعها خاماً، إضافة إلى التوجه إلى تأسيس وحدات تصنيع تضم من ٤-٥ سيدات بالتعاون مع منظمة "الفاو"، متسائلة: لماذا لا يقيم معمل لتصنيع الذرة المجففة في السفيرة أو زيت دوار الشمس في مسكنة أو أقله شراء محمصة كبيرة، بدل بيع المحصول للتجار وجنيهم أرباحاً كبيرة على حساب المنتجين، وبيّنت أن قلة الوعي بأهمية هذا الأمر والأوضاع الاقتصادية الصعبة، تعرقل الاتجاه إلى التصنيع الزراعي رغم أهميته وإمكانية تحقيق هذا الهدف الاستراتيجي.

### منافذ تسويقية

العمري شددت على تقديم الدعم الكامل للمشاريع الأسرية، إذ تقدم كل مستلزمات العمل مجاناً مع المساهمة في عمليات التغليف وتأمين العبوات وتخفيف أجور النقل والتسويق، بحيث تكون مديرية الزراعة بحلب وسيطا بين المنتجين والمستهلكين، ولهذه الغاية أوجدت منفذاً تسويقياً لعرض منتجات السيدات في مقر المديرية، التي تسعى من أجل تخفيف أجور النقل والترويج للمنتجات بشكل

وزارة الزراعة أطلقت سابقاً برنامج دعم الزراعات الأسرية عام ٢٠١٧، حيث بلغ عدد المستفيدين حتى عام ٢٠٢١ حوالي ٥٨ ألفاً في ١٣٠٠ قرية، وهنا لا بد من التأكيد أن الكثير من المشاريع غير مسجلة ويفضل أصحابها الاعتماد على أنفسهم حتى لو واجهتهم عقبات عديدة، وخاصة فيما يتعلق بتأمين مستلزمات العمل ورأسمال كاف، وذلك نتيجة آليات العمل المعقدة، وخاصة عند التفكير بالحصول على قرض مثلاً، وتخوفاً من فرض ضرائب كبيرة عليهم أكثر من أرباح المشروع ذاته أو سحب الدعم عند الحصول على سجل تجاري، وخاصة إذا كانوا في بداية مشروعهم ولا يحققون أي ربح وربما يتعرضون للخسارة بسبب تكاليف الإنتاج الكبيرة، ما يفرض التفكير في إصدار قانون خاص للمشاريع الأسرية، يضمن تقديم الدعم المطلوب مع حوافز مغرية تشجع أهالي الريف على تأسيس هذه المشاريع وتوسيع نطاقها بالاعتماد على المحاصيل الزراعية المتنوعة.

### تصنيع زراعي

تمتلك الأرياف ثروات زراعية كبيرة، لو أحسن استثمارها لما وصلنا إلى الواقع الاقتصادي والمعيشي الصعب، وخاصة عند إقامة مشاريع تصنيع زراعية، تستثمر المزايا النسبية لكل منطقة وقرية، وهنا تؤكد رئيسة

المشهوره بها منطقتها، وليس الاكتفاء بدبس البندورة والرمان والفليفلة، لكن ذلك يستلزم دعماً مالياً أو المساهمة في شراء آليات معينة تساعدها في إنشاء مشغلها، الذي سيشتغل عدد أكبر من العمال عند إنجازها، ويساعدها في تسويق منتجاتها إلى المحافظات والدول الأخرى، وخاصة أنها بدأت في التصدير إلى أربيل وألمانيا.

أما عائشة دالاتي من ريف حلب أيضاً، فتشير إلى أن مشروعها الأسري بإنتاج العسل بدأ قبل الحرب، حيث كان زوجها يعمل بتربية خلايا النحل، وتعلمت سر المهنة حينما كانت تراقبه، وفعلاً بعد فترة أصبح لديهم إنتاج جيد يحقق عائداً مقبولاً، ولا سيما بعد توريد منتجهم إلى المحافظات الأخرى والتصدير إلى بعض الدول كإيران والأردن وبعض الزبائن في فرنسا، حيث لقي العسل رواجاً، كونه منتجاً طبيعياً غير مغشوش بعد خضوعه إلى تحليل مخبري، مؤكدة أن مديرية تنمية المرأة الريفية ساعدتها في المشاركة بالمعارض والترويج لمنتجاتها، وأن مشروعها رابح بالمطلق، لكن يواجه عقبات عديدة كأجور النقل المكلفة، وخاصة عند نقل الخلايا من مكان لآخر في المحافظات لتغذيتها بشكل جيد، مطالبة بدعمها عبر منحها "فرازة" أو المساهمة بتأمين آلية كبيرة للتنقل.

### تخوف؟!

## أصحاب مشاريع زراعية يطالبون بالدعم للتوسع وتحقيق التنمية الريفية

# مطالبات بإصدار قانون خاص بالمشاريع الأسرية.. ووحدات التصنيع الزراعي هي الحل الأمثل لاستثمار خيرات الريف

إلى قراهم وتمكنوا برأس مال صغير من تأسيس مشاريع زراعية أسرية صغيرة، ساهمت بتوليد دخل لهم، حقق نوعاً من الاكتفاء الذاتي في بعض الحالات وفوائض إنتاجية معنوية في حالات باقية.

## حلول فعلية

وأشار قرنفلة إلى مواجهة أصحاب المزارع الأسرية ضغوطاً متزايدة لجهة المعاناة من تأثير التغير المناخي، وتدهور الموارد الطبيعية وصعوبة تأمين مدخلات الإنتاج في ظل ارتفاع أسعارها كإسعار المبيدات والأسمدة والمحروقات، وصعوبة الوصول إلى الأراضي ومياه الري، وعقبات تسويقية كصعوبة الوصول إلى الأسواق وتصريف الإنتاج جراء ارتفاع أجور النقل، وهذا يشكل حاجزاً أمام تقدم هذا النمط من الزراعات، رغم أنها الركيزة الأساسية للوصول إلى قطاع زراعة حيوي ومنتج ومربح.

بالمقابل يرى قرنفلة أن المزارعين الأسريين يمتلكون إمكانيات فريدة، تجعل منهم مساهمين أساسيين في عملية التنمية المستدامة إذا دعموا بالسياسات المناسبة، وهذا يوجب وضع حلول فعلية تتمثل بتدخل المنظمات الشعبية كالاتحادات مثل (اتحاد الفلاحين- اتحاد غرف الزراعة - اتحاد غرف التجارة - اتحاد الحرفيين)، والنقابات المعنية (مهندسين زراعيين - أطباء بيطريين) أولاً، والجهات الحكومية بالدرجة الثانية في مساعدة المزارعين، عبر توفير مدخلات الإنتاج بطرق ميسرة وتسهيل الحصول على التمويل للمشاريع الصغيرة عبر الربط مع البنوك ومصادر التمويل، إضافة إلى تأمين البذار ذي الإنتاجية الأعلى وتشجيع الاعتماد على الطاقات البديلة كالطاقة الشمسية والغاز الحيوي في تشغيل مرافق المزارع، مشيراً إلى ضرورة تفعيل دور الجمعيات الفلاحية الإنتاجية التي تعمل على تأمين مدخلات الإنتاج بشكل تعاوني وميسر عبر التنسيق مع الجهات التمويلية الخاصة أو الحكومية والحصول على قروض ميسرة بضمان الجمعية نفسها وتوليد فرص أفضل لتسويق منتجات المزارع الصغيرة تعاونياً، وتوفير سبل الوصول إلى الأسواق وتحقيق مردود جيد للمزارع، مع تطوير وتحديث المعارف الفنية الزراعية من خلال المدارس الريفية للمزارعين.

وقد حاولت؟ تشرين؟ الاتصال مع اتحاد الفلاحين العام وفرعه بحلب أيضاً، اللذين كانا مشغولين باجتماعات لم يلمس الفلاحون في الأرياف نتائجها على معيشتهم وأراضيهم، فكيف بمساهماتها في إنشاء مشاريع زراعية، إضافة إلى التواصل مع غرفة زراعة حلب، التي أبدت رغبتها في التعاون، لكنها كانت بطور تشكيل مجلس إدارة جديد مع الإقرار بأنها لم تعمل أو تفكر بالمشاريع الأسرية سابقاً، لكنها بعد تشكيل المجلس أعلنت على لسان أحد أعضائها أنها ستدرج هذا الموضوع الهام ضمن خطتها بصورة أكيدة.

■ ت-صهيب عمراية



## خبير تنموي: دعم المنتج المحلي والتخلي عن المستوردات.. وإمكانية تحويل كل قرية إلى قرية تنمية

تأسيس كل قرية مشاريع أسرية تنموية بالاستناد إلى محاصيلها الزراعية، ما يحسن واقع أهلها المعيشي ويسهم بالوقت ذاته في تحقيق التنمية الريفية المطلوبة، وأكد وجود العديد من القرى في عموم المحافظات تنطبق عليها معايير الأمم المتحدة كقرى تنموية، لكنها بحاجة إلى استثمار مواردها بشكل صحيح وإقامة مشاريع أسرية منتجة.

### أهمية كبيرة

المزارع الأسرية تنتج أكثر من ٨٠ بالمئة من الأغذية في العالم من حيث القيمة، ما يؤكد أهميتها الزراعية في الأمن الغذائي العالمي حاضراً ومستقبلاً، وتكتسب بعداً أكثر أهمية في الأزمات والكوارث، إضافة إلى دورها في توفير فرص العمل داخل القطاع الزراعي وخارجه، نظراً للارتباطات الأمامية والخلفية للقطاع الزراعي، التي تجعل منه محركاً فاعلاً للاقتصاد الكلي، حسب رأي الخبير الزراعي عبد الرحمن قرنفلة، الذي أكد أن فترة الحرب أثبتت هذه الحقيقة بعد عودة الكثير من العاملين في المدن والذين فقدوا مواردهم رزقهم بسبب الحرب

الخلل وتعزيز النقاط الإيجابية استناداً لها، مع إيجاد نوع التحريض الإيجابي.

أيضاً لدفع أبناء القرية إلى إقامة مشاريع زراعية تنموية، وبناء عليه توضع خطة دقيقة لإحداث التنمية المطلوبة في الأرياف، أما الدعم الحكومي فبرأيه- يجب اقتضاه على مأسسة العمل وإيجاد بيئة قانونية وإدارية ومالية، إضافة إلى دور المنظمات المحلية والدولية، بحيث يتم التعاون والتشبيك بين أهالي القرية والجهات المعنية الأخرى، لكن الدور الأهم بالمطلق، يبقى لأهالي المنطقة عبر تنظيم مجتمعي يحدد طاقاته وإمكاناته ويكون هناك تسابق في تطوير الذات واستثمار الإمكانيات.

### دعم المنتج المحلي

وأشار الباحث التنموي إلى ضرورة دعم المنتج المحلي والتخلي عن دعم المستوردات، مستغنياً التركيز على المنتجات المستوردة في ظل امتلاك منتجات محلية أكثر أهمية وفائدة، فمثلاً يمكن استبدال القهوة بشراب الكركدية والحلويات المصنعة بتين؟ الهبؤل؟ وغيرها من منتجات تمتلك مزايا نسبية، مشيراً إلى إمكانية

أفضل إيجاد منفذ تسويقي آخر يؤمه زبائن أكثر، علماً أنه كان هناك منفذ يحقق هذه الغاية على طريق دمشق، لكن بسبب الحرب لم يعد متاحاً، لذا قدم مقترح إلى مجلس مدينة حلب بتخصيص منفذ للمنتجات الريفية في سوق الخالدية، لكن إلى الآن لم يأت الرد.

ودعت رئيسة دائرة تنمية المرأة الريفية إلى حل المشكلات التي تؤثر على استمرارية المشاريع الأسرية، كتآكل رأس المال بسبب غلاء تكاليف الإنتاج وأجور النقل، وعدم وجود مراكز تسويق كافية ووحدات تبريد للمحافظة على جودة المنتجات، مع أنه يعمل على حل هذه الإشكالية عبر توقيع اتفاقية مع؟ السورية للتجارة؟، حيث تسعى المديرية لتمكين السيدات من إنتاج سلع وفق المواصفات السورية بشكل ثابت، على نحو يضمن الحفاظ على ثقة المستهلكين في الأسواق المحلية والخارجية، فاليوم رغم كل الصعوبات ترسل هذه المنتجات من حلب إلى المحافظات الأخرى مع التصدير إلى دول أخرى.

### قرية تنموية

وطالبت العمري أيضاً بإحداث بيئة قانونية وإدارية ومالية، تسهم بتوسيع نطاق المشاريع الأسرية كإصدار قانون خاص بالمشاريع الأسرية، ومنح حوافز مشجعة للمشرفات على وحدات التبريد أو المنافذ التسويقية، على أن تكون المشرفات من أهل المنطقة تخفيفاً لأجور النقل وضمان فتح المنافذ بشكل دائم وليس إغلاقها عند انتهاء الدوام الرسمي.

وأشارت في ختام حديثها إلى العمل على إطلاق قرية تنموية في رسم الجبسة بريف حلب قريباً، عملاً بالخطة القاضية بإنشاء قرى تنموية في عموم سورية بغية تحقيق التنمية الاجتماعية المطلوبة.

### الإدارة بالوفرة

تعدد آراء الخبراء التنمويين والزراعيين حول كيفية تطوير المشاريع الأسرية وتحقيق التنمية الريفية، مع الاتفاق بالمطلق على أهميتها وامتلاك سورية ثروات زراعية هائلة، يمكن عند استثمارها تحويل كل قرية إلى قرية تنموية بدل إبقائها مهملة تحت خط الفقر، وهو ما يشير إليه الخبير التنموي أكرم عفيف، الذي أكد أن الإمكانيات الزراعية الكبيرة تفرض ألا تكون هناك قرى فقيرة، فبرأيه البلاد يفترض أن تدار بالوفرة وليس بالندرة كما يحصل اليوم.

وشدد عفيف على ما ذهب إليه بعض أصحاب المشاريع الأسرية بتأكيد أن الغلاء وازدياد نسب الفقر كانا دافعا للعائلات في الريف إلى تأسيس مشاريع أسرية استناداً إلى الإمكانيات الزراعية في كل قرية، وبالتالي لنشر ثقافة المشاريع وتوسيع نطاقها لآبد من اتخاذ خطوات عديدة، تبدأ من المجتمع المحلي نفسه، عبر تأسيس أولاً لجنة تنمية في كل قرية، يكون أصحابها من ذوي التأثير مع إنشاء قاعدة بيانات صحيحة وتحديثها باستمرار، واستخلاص النتائج من الأرقام السلبية والإيجابية، بحيث يعمل على تقويم

خبير زراعي: الحرب أثبتت أهمية المشاريع الأسرية ودور القطاع الزراعي



# المسلسلات المعربة بين الإدمان والتأثير الثقافي!

■ تشرين - حنان علي:

ما انفتحت طبيعة الجمهور العربي مولعة بحكايات وتفصيل تتلمس قضاياه بأوجاعها وأفراحها، بعيداً عن الفلسفة والمبالغيات، أما الدفء الذي تقدمه الدراما العائلية، فيبقى عنصراً أساسياً متوقفاً الحضور عبر مسلسلات درامية سورية وعربية، لطالما تميزت بجمع أفراد العائلة حول الشاشة صغيرهم جوار الكبير، مكرسة القيم الاجتماعية والإنسانية، ومعززة التواصل الأسري بأذخه بما تكتنزه من أحداث وترفيه..

أما إعادة إنتاج المسلسلات التركية بنسخة عربية، فقد أسست ظاهرة شائعة في عالم صناعة الدراما إبان السنوات الأخيرة، مثيرة للتساؤلات حول مدى قدرة النسخة المقتبسة على نقل بيئة وثقافة وقيم اجتماعية متميزة ومغايرة!

وما فتئ تحويل المسلسلات إلى لغات أخرى مسانداً للتبادل الثقافي، يعرّف الجماهير بعادات وتقاليد جديدة، كما يساعد في مدّ قاعدة المشاهدين وزيادة الإيرادات لشركات الإنتاج التلفزيوني، حتى إن بعض الإنتاجات الدرامية العربية التي جمعت نجوم التمثيل من سورية ولبنان، حققت نجاحاً فاق النسخ الأصلية، أبرزها «عروس بيروت» المقتبس عن «عروس إسطنبول»، «ع الحلوة والمرة» المقتبس عن «في السراء والضراء»، و«ستيليتو» المقتبس عن «جرانم صغيرة»، «الثمن» عن «وبقي الحب»، «كريستال» عن «حرب الورود» وآخرها مسلسل الخائن.



## سطحية

تقدم قصص الحب والعلاقات المتشعبة في المسلسلات المقتبسة عن المسلسلات التركية موضوعات أقل تعقيداً، لا ننكر أهميتها في تقديم التسلية للجمهور، أو ترك رسالة بسيطة من دون الحاجة إلى التعمق في الموضوعات الأكثر إشكالا. ومع ذلك علينا ملاحظة أن موضوعات مماثلة ما لبثت مصدراً للتشتيت عن المشكلات الحقيقية وبعيدة كل البعد عما تخالجه المواجه البشرية في ظل الأزمات اليوم. فكان الهروب إلى الأعمال التركية المعربة، وما تحمله من جاذبية وعناصر جمالية، سبباً لا يستهان به لتقليل قدرة المتابعين الشباب أو المراهقين على التفكير العميق والتحليل النقدي، إضافة إلى الأثر الذي تتركه في قيمهم ومعتقداتهم

من ناحية انفعالهم مع السلوكيات السلبية والقيم الضحلة، علاوة على ذلك، قد تساهم المشاهدة المستمرة في تقليل اهتمامهم بالقضايا الاجتماعية المهمة، وتالياً، تقليص مشاركتهم في الحوارات الهادفة والمساهمة في حل المشكلات.

## تحديات

تفاوتت وجهات نظر المتابعين بين تمكن الدراما المعربة من صرف اهتمام المشاهدين عن الدراما المحلية، أو تأثيرها في الإيرادات أو المحتوى، وما يرافقه من تغيير للأفكار والمفاهيم، أو في تحريضها المنتجين على تحسين جودة الدراما المحلية وتقديم محتوى منافس متميز.

يرى العديد من النقاد أن التنوع في الدراما يساهم في تطويرها، ويحفز الكتاب العرب على

تقديم أفكار جديدة ومختلفة، بينما يعتقد البعض أن تعريب الدراما يؤثر في الإبداع ويقيّد المبدعين، أما أبرز المشكلات فهي انفصال تلك الأعمال عن الواقع المحلي وفق تعبير آخرين.

كما أنه ليس من اليسير تحويل مسلسل إلى لغة أخرى من غير تحديات يواجهها المترجمون وكتاب السيناريو والمخرجون لتقديم ترجمة دقيقة وملائمة للحوارات والنصوص الأصلية، ما يتطلب فهماً عميقاً للغتين والثقافتين، والتأكد من أن القصة والسياق يناسبان الجمهور الجديد، ذلك جنباً إلى جنب مع الحفاظ على جوهر الثقافة الأصلية في العمل المعدل، حيث يمكن الاستمتاع بتجربة فريدة وأصيلة.. أما الفروقات المتعلقة بالبيئة والملابس والديكور، فتتطلب جهداً جلياً لإعداد بيئة جديدة تناسب اللغة والثقافة المستهدفة. كما يجب التأكد من أن النسخة المعدلة تحترم، وتعكس القيم والمعتقدات الأخلاقية للجمهور الجديد، أو الحرص على تكييف الحكمة والشخصيات بما يتناسب معه.

## جمهور

قد يفتتن المشاهدون بالتنوع الواسع في القصص والمضامين المكرسة بالنسخ العربية، أو ما يقدمه صنّاع العمل من تطوير للسيناريوهات بدلاً من الاعتماد الكلي على المقتبسات.. بينما تؤدي التوقعات المحددة عن المسلسل الأصلي، وما يرافقها من تغيير العناصر الرئيسية مثل الشخصيات أو القصة إلى عدم رضا الجمهور، أو رفضه للعناصر الحساسة ثقافياً كتمثيل بعض المشاهد الجريئة التي لا تتناسب مع المجتمعات العربية المحافظة..

# تساؤلات وأفكار وتجارب.. «منى رحمة» تتبنى هواجس الأبوين وتكثب للأطفال

■ تشرين - لبنى شاكر:

كان انتظار طفليها حكاية ما قبل النوم، ومطالبتها بالمزيد دائماً، بوابة عبرت منها منى منير رحمة نحو الكتابة للأطفال، ففي البداية كانت تروي لهما قصصاً مما تخترنه ذاكرتها من القصص والمجالات التي ضمت مكتبتها الكثير منها، لكنها مرة بعد مرة، وقصة تلو أخرى، ازدادت اهتماماً بالأدب الموجّه للطفل وفن كتابة القصة، إلى أن أصبح في رصيدها اليوم مؤلفان، «اللوحة الأجمل» مجموعة قصصية للأطفال، صدرت عن الهيئة العامة السورية للكتاب ٢٠٢٢، و«التربية الإيجابية لكي تزرع براعمنا حباً وفرحاً» موجّه للأهل والمربين.

تحدثت رحمة، وهي مُدرّسة للمرحلة الابتدائية، عن مشوارها ككاتبة في عوالم الطفولة، إذ «كُتبت العديد من القصص التي تحمل المنفعة إضافة إلى غناها بالمعاني والقيم الإنسانية، بعيداً عن الأفكار الساذجة التي تستخف بعقلية الطفل، وبعيداً أيضاً عن العنف الظاهر في كثير مما يُقدّم لأطفالنا للأسف»، لكنها كأُمّ لطفلين واجهت تساؤلاً عما يُحدّد طريقة التربية الأفضل التي تنمّي الطفل جسدياً ونفسياً، وتترك آثارها الإيجابية على شخصيته مدى الحياة، من هنا، كان اهتمامها وبحثها في موضوع التربية الإيجابية، لتصدر لاحقاً الكتاب الأول عن هذا الموضوع.

اللافت في كتابي رحمة، تركيزها على طرفي

معادلة العائلة (الأهل والأطفال)، وعلى حد قولها في حديث لـ «تشرين»: «رسالتي موجّهة لعالم الطفولة، هدفها تنشئة براعم اليوم بأفضل طريقة لتتفتح في المستقبل، وتزهر ونجني ثمار تميزها، فالطفل كائن حساس ذو عقل نضر وذكي، قادر على التقاط أدق الإشارات والمعاني وكل ما يقدم له من أفكار، فإذا نشأ في أسرة متماسكة ومستقرّة، وضمن مناخ عائلي دافئ يوفر له الأمان العاطفي والحنان، ويلبّي حاجته للإحساس بالحب والقبول والانتماء والدعم، فإن ذلك سوف ينعكس إيجابياً على حياته بتفاصيلها، مع أهمية التوجه إليه بكل ما هو ممتع ومسل، ولكن بمحتوى غني ومفيد، لذلك جاء توجهي على مستويين، تقديم مادة غنية للأهل والطفل معاً».

لكن إلى أي درجة يُمكن للأهل الاستفادة من النصائح الواردة في تربية أطفالهم، بالتوازي مع فكرة أن التربية تجربة حياتية لها ظروفها وخصوصيتها، في كل بيت وفي كل زمان ومكان؟، تجيب رحمة «التربية مسيرة حياة خاصة بكل أسرة، وتقع مسؤوليتها علينا كأهل بالتأكيد، وقد لا تكون لدينا منهجية واضحة ومحددة في مسيرة تربيتنا للطفل، فعلى الأغلب نقوم بتربيته بالطريقة التي تربينا عليها نحن، وربما لا نكون واعين لآثارها على نفسيّتنا إن كانت إيجابية أم سلبية، وقد يتأثر أسلوب تربيتنا لطفلنا بالصورة التي أعطتنا إياها وسائل الإعلام عن طريقة معاملة الأبناء، وهناك من يقوم بالتربية باتباع الأسلوب المنسلط الذي

يعتمد على التعامل مع الطفل بقسوة وعنف لفظي أو جسدي، أو الأسلوب المتساهل الذي يعطي للطفل الحرية المطلقة من دون أي حدود أو ضوابط».

وفي النتيجة، تُضيف الكاتبة «سنجد أنفسنا نسأل ما الطريقة الأفضل لبناء شخصية طفلنا المميزة؟، وأي هذه الطرق ستكون مفيدة وبناءة وذات آثار إيجابية على نفسيّته؟، وما الأسلوب الذي سيساعدنا على خوض التحديات التي تواجهنا في رحلة الأبوة والأمومة؟، وما الطريقة المجدية التي يجب اتباعها لتعديل سلوك الطفل غير المناسب؟، بناء على هذا كله، جاءت أهمية البحث عن توجه متماسك، واضح المعالم، لنقوم بمهمتنا المرجوة على أكمل وجه، وكان منهج التربية الإيجابية هو الأقوى والذي سيساعدنا للوصول للهدف الأسمى الذي نسعى إليه مع طفلنا الغالي، فهو ليس مجموعة من النصائح عن طرق التربية، وإنما هو نهج متكامل ينمّي شخصية الطفل، ويغرس في داخله القيم الإنسانية، ويطور الانضباط الذاتي لديه، من دون التدخل في القيم الخاصة بكل مجتمع، والتي تختلف حسب ثقافة كل منطقة وكل أسرة، فالصحيح بالنسبة لمجتمع ما قد يكون غير مناسب وغير صحيح بالنسبة لمجتمع آخر».

في «اللوحة الأجمل» ثمان قصص، تدور أحداثها في بيئات مختلفة، فيها المتعة والمرح، والقيم الأصلية الضروري تعزيزها عند الطفل، حاولت رحمة فيها إرشاد قارئها الصغير من دون أن يشعر بأن شيئاً يفرض عليه، تشرين لـ «تشرين»:

«اكتسبت قصص الأطفال أهمية خاصة لأنها موجهة لأهم مراحل نمو الشخصية الإنسانية، فهي تغني حب الاستطلاع لدى الطفل، وتلبي رغبته في التعرف على العالم من حوله، فيرى في القصة عالماً ساحراً تتحرك فيه الشخصيات والأبطال بحرية (من إنسان أو حيوان)، فتتصر الخبير، وتتحارب الشر، تصعد الجبال، وتدخل الكهوف، فيتبعها بخياله، ويتفاعل مع شخصياتها، يتقمص مواقفها، ويعدها جزءاً من عالمه الخاص وبينته، فتصبح قدوته، يتأثر بها، ويحاكيها بشكل غير واع، إلى أن تترسخ داخله وتتمومعه، فيتعرف على الأشياء ورموزها، ويبدأ بإدراك معايير السلوك الاجتماعي القائمة وراء العلاقات المتبادلة بين الشخصيات، ثم تتكون قيم وآراء الطفل الخاصة من خلال وجهات النظر التي يشكلها نحو مختلف موضوعات القصة».

عن خطواتها القادمة في عالم الكتابة، تقول رحمة «رسالتي موجّهة للأهل والطفل من خلال ثلاثة محاور (البحث والكتابة في مجال التربية الإيجابية)، (كتابة قصص الأطفال)، (إعداد الفعاليات المتنوعة للأطفال)، والتي تهدف إلى تنشئة جيل اليوم ليصبحوا فاعلين سعداء في المستقبل، وفي إطار هذه الاتجاهات الثلاثة أدعو القراء الأعزاء لزيارة صفحتي على الفيسبوك (لكي تزرع البراعم) للاطلاع على محتوى متجدد مفيد للأهل والأبناء، من ضمنه عدة قصص مقروءة بصوت طفلي (روني وإيفا) على شكل فيديو».

# استثمارات نادي «الكرامة» تدور بين فجوة عجوزات دوراته المالية ومتطلبات الرياضة المتنامية

■ تشرين - إسماعيل عبد الحي:



سنوات على أقل تقدير، وقد نال هذا المشروع موافقة المكتب التنفيذي خلال العام الفائت، لكن مجلس الإدارة الحالي له رؤية خاصة لهذه المساحة من الأرض والصالات الملحقة بها، إذ يعمل على إعداد الدراسات اللازمة لمشروع جديد، سيكون مردوده الاستثماري المتوقع يلبي طموحات أبناء النادي.

## القبو والسطح

القبو يحتوي على عدد من الصالات (المشغل) صالة كرة السلة التدريبية) ثلاث صالات ضمن المشروع الجديد المقترح، إضافة إلى الصالة رقم ١٣ صالة المشغل ومساحتها ٩٠ م<sup>٢</sup> تمت إعادة تأهيلها، واستخدمت مشغلاً لإنتاج الألبسة الرياضية لمصلحة فرق النادي، وتم تنظيم عقد تشغيل مع أحد الفنيين مدة لم تتجاوز الثلاثة أشهر وتم إنهاء العقد لعدم تحقيق المردود الذي يطمح إليه النادي.

وعن سطح المكاتب (٥-٩) تم استثمار جزء من السطح من قبل المستثمر بتاريخ ٢١-٥-٢٠١٨، وتم البدء بالعمل على إقامة سقف متحرك، وعند التنفيذ أتت الضابطة التابعة لمجلس مدينة حمص، وأوقفت العمل، وأغلقت الموقع بالشمع الأحمر نتيجة عدم حصول المستثمر على التراخيص اللازمة من قبل مجلس المدينة، والتي يتحمل مسؤولية الحصول عليها بشكل شخصي، بناء على بنود العقد ودفتر الشروط الفنية والحقوقية والمالية لمشروع الاستثمار، وعليه تم فسخ العقد بقرار المكتب التنفيذي رقم //٣٧٠٩// تاريخ ٢٢/١٢/٢٠٢١ لعدم قدرته على تنفيذ بنود العقد، وقد قام مجلس الإدارة الحالي بدعوة المستثمر من أجل إجراء عملية المصالحة الودية وحفظ حقوق النادي والمستثمر أصولاً وتصديق محضر المصالحة من قبل المكتب التنفيذي بما يحقق مصلحة النادي.

## ملكية النادي في منطقة الادخار

أخيراً للنادي منشأة خارجية في منطقة الادخار غرب طريق الشام تحتوي على صالة من دون إكساء تم إعداد الدراسات اللازمة بالتنسيق مع مديرية الخدمات الفنية من أجل إكساء الصالة بتوجيه من الاتحاد الرياضي العام، وتم إرسال الدراسة، ولم يتم رصد التمويل اللازم لذلك حتى تاريخه، ومن خلال مجلس الإدارة السابق تم العمل على تثبيت ملكية العقار ٥٣٤ الذي تقع عليه المنشأة لمصلحة النادي، وقام مجلس إدارة النادي الحالي، وبتوجيه من السيد المحافظ لشركات القطاع العام، بنقل المخلفات من الملعب التدريبي لإعادة تسويته ليعود كما كان سابقاً، بعد أن قامت إحدى شركات القطاع العام من خلال تنفيذها لأحد المشاريع القريبة بوضع إحضارات في أرض الملعب.

الراهن، وهي أربعة مقاسم، وقد تم الإعلان عن المزاد العلني أصولاً في الصحف الرسمية لاستثمار هذه المقاسم الأربعة أيام ١٢+١٣+١٤+١٥/١١/٢٠٢٣ في الساعة الثانية عشرة ظهراً في مقر اللجنة التنفيذية بدءاً من المقسم ٤-٣-٢-١ بالتسلسل، والصالة رقم ٧ ينتهي استثمارها في ٣ شباط عام ٢٠٢٦، والصالة رقم ٨ ينتهي استثمارها بتاريخ ١٨/٤/٢٠٢٦، والصالة رقم ١٣ وهي مطلة على ملاعب النادي بشكل مباشر، وقد تم طرحها للمزاد العلني بعد أن تم إعداد دفتر الشروط الفني والحقوقية والمالية، وفشل مزادها العلني مرتين متتاليتين، وتم الإعلان عن جلسة التعاقد بالتراضي وفق دفتر الشروط المذكور بناء على موافقة المكتب التنفيذي، وفاز جلسة التعاقد بالتراضي السيد سليمان رعد الأناسي، ومجلس الإدارة الحالي بصدده توقيع مسودة العقد مع المستثمر المذكور ليتم تصديقه من المكتب التنفيذي ومنح أمر المباشرة لاستثمار الصالة مدة خمس سنوات.

## الكتلة الأخيرة

أما الكتلة الأخيرة، فقد انتهى عقد استثمارها بتاريخ ١٣/٧/٢٠٢٢، وتم طرحها للاستثمار بطريقة الاستثمار العلني، وقد فازت باستثمارها شركة أسطورة الشرق محدودة المسؤولية، ومقرها دمشق، وتم تصديق العقد من المكتب التنفيذي أصولاً، وتم منح أمر المباشرة للشركة المذكورة بتاريخ ١/٥/٢٠٢٣، ولم يقم المستثمر باستثمار الصالة بشكل فعلي حتى تاريخه رغم تسديد كل التزاماته وفق بنود العقد عن السنة الأولى وكتلة المكاتب من ١-٤ ومن ٥-٩ ينتهي استثمار هذه المكاتب بتاريخ ١/٨/٢٠٢٦.

## الأرض الخلفية

أرض النادي خلف المكاتب الإدارية في منطقة الحمراء (الملعب البلدي) كانت باكورة أعمال مجلس الإدارة السابق، وإكساء الملاعب التدريبية في هذه الأرض، فتم تجهيز ملعب كرة القدم وفرشهما بالعشب الصناعي وتسويرهما بشكل كامل، إضافة لإنشاء ملعب كرة السلة، واستكمالاً لما بدأه مجلس الإدارة السابق قام مجلس الإدارة الحالي بتوسعة ملعب كرة السلة لتمارس عليه لعباً كرة اليد وكرة السلة، وترزيت مدخل المنشأة، إضافة إلى البدء بتبليط مدخل الملاعب المحاذية لملعب كرة السلة بالأنترلوك وتشبيد الأظارييف الداخلية حول الملعب حرصاً على سلامة اللاعبين، وتم تخصيص مساحة من أرض ملاعب النادي لإنشاء مسبح عليها، إضافة لثلاث صالات ملحقة مطلة على موقع المسبح بشكل مباشر، مساحتها تقارب ٤٠٠ م<sup>٢</sup> لطرحها للاستثمار وفق القانون ٥١ مدة لا تقل عن عشر

تأتي الديون المتركمة على نادي الكرامة في مقدمة الصعوبات التي تواجه عمل مجلس إدارة النادي الحالية، والمطالبة بها من قبل أصحابها، وعليه، كانت كلمة رئيس النادي مقتضبة، وتختزل مشكلات أعوام مضت، فالنادي مهياً ليكون معتمداً على نفسه في أموره المالية، ولا يجوز أن ينتظر المعونة من خارج استثماراته، ولذلك يجب ألا نأخذ المال لصفه، فهذا لا يجوز، ومن غير المقبول أن تحل المشكلات الآنية بالمزيد من الديون، وبين أن عجز الدورة المالية المنتهية نهاية تشرين الأول الماضي بلغ ٤٨٩ مليون ليرة و٨٤٢ ألف ليرة، وبلغت الحسابات المدينة السابقة «عجز مدور» من سنوات سابقة نحو المليار و٢٧٦ مليون ليرة، ووعده في المؤتمر الذي انعقد أمس بثلاثة مشاريع تمويلية كبيرة سوف ترى جميعها النور في زمن أقصاه عام واحد، موضحاً أن استثمارات النادي وموارده يفترض أن تكون كافية لدوران عجلة الرياضة فيه.

## الاستثمارات كاملة...!!!

أوضح التقرير المقدم إلى المؤتمر أنه ومنذ أن تسلم «مجلس الإدارة السابق» مهامه في بداية الشهر السابع من العام المنصرم، كان شعاره وهدفه الأول إعادة تأهيل كل ملاعب النادي ووضعها قيد الاستثمار الرياضي والمالي لدعم النادي، ونجح في تأهيل ملعبين لكرة القدم وآخر لكرة السلة في مقر النادي الحالي.

أما مجلس الإدارة الحالي، فقد تسلم مهامه منذ قرابة الشهرين فقط، وهو يطمح إلى أن يستكمل مسيرة الإدارة السابقة في هذا المجال، من خلال العمل على إعادة تأهيل ملعب الشماس، وإكساء الصالة المغلقة، والعمل على تثبيت ملكية منشأة النادي في حي الملعب، وإيجاد مصادر استثمارية جديدة من خلال المساحات المتوفرة في كلتا المنشأتين.

## الصالات

وبين التقرير أن الصالة رقم ١ ينتهي استثمارها في الخامس عشر من كانون الثاني المقبل، ويتم العمل حالياً على إعداد دفتر الشروط المالي والحقوقية والفني لهذه الصالة لطرحها للاستثمار مجدداً للاستثمار مجدداً.

والصالة رقم ٢ ينتهي استثمار هذه الصالة في ١٥ أيار من العام المقبل، ويتم العمل حالياً على إعداد دفتر الشروط المالي والحقوقية والفني لهذه الصالة لطرحها للاستثمار مجدداً على وضعها الراهن.

كما أن الصالة رقم ٣ ينتهي استثمارها بتاريخ ٤/٢/٢٠٢٤ ويتم العمل حالياً على إعداد دفتر الشروط المالي والحقوقية والفني لهذه الصالة لطرحها للاستثمار مجدداً على وضعها الراهن، والصالة رقم ٤ ينتهي استثمار هذه الصالة في ٢٩ كانون الثاني عام ٢٠٢٨ والصالة رقم ٥ ينتهي استثمارها في الوقت نفسه، أما الصالة رقم ٦ فينتهي استثمارها في ١٩ كانون الأول المقبل، وتم إعداد دفاतर الشروط الفنية والحقوقية والمالية لهذه الصالة بعد أن تم اعتماد تقسيمها حسب الوضع



## آفاق

### لم يتحرك الضمير الإنساني!

يسرى المصري

من الصعب ألا يتفجر القلب أسى بسبب هذه المجازر والجرائم التي تحدث في فلسطين.

نستطيع الجزم أنها مضت إلى غير رجعة تلك المقولة التي طالما ضلل بها الغرب الرأي العام القائلة بالحقوق الإنسانية والأخلاقية في حرب تستهدف المستشفيات بشكل مباشر، هذا يحدث في عصر التكنولوجيا والثورة الإعلامية ووسائل التواصل، ولم يتحرك الضمير الإنساني في أمريكا وأوروبا.

ثلاثون يوماً وما زالت الجريمة مستمرة في بث حي ومباشر وتستهدف الأبرياء الفلسطينيين، ولم يقدم جيش الاحتلال أي دليل ليس بين الماضي والحاضر سوى شرعة، وليس بين الحياة

والممات سوى خيط دقيق، النازية التي زعمت أوروبا وأمريكا أنها قد قضت عليها في القرن الماضي، تطل علينا اليوم في ممارستها نفسها من قبل جيش الاحتلال المدعوم من أوروبا وأمريكا، نازية في ثوب جديد تستهدف بأسلحتها الأبرياء

بشكل مفرز، ومن يفلت من نيرانها، تقطع عنه أسبغ سبل الحياة، فتم قطع الوقود عن غزة، لكي يقطعوا أي أمل للحياة أو للأمل، وصل بهم الحال لقطع الوقود عن المستشفيات، وهو ما أدى إلى استشهاد جميع من كانوا على الأوكسجين الصناعي، ليس ذلك

فحسب، بل منعت المساعدات الإنسانية عبر معبر رفح إلا من قليل من الشاحنات لذر الرماد في العيون!

سيشهد كل ركن في غزة على قبحهم، ومستشفى الشفاء تحديداً سيبقى شاهداً على تاريخهم وحاضرهم النازي القبيح، حيث تم قطع الوقود عنه وقصفه حتى التهمته النيران، وبدلاً من أن يكون مكاناً للعلاج أصبح مجمعاً للموت بقرار أوروبي أمريكي وتنفيذ إسرائيلي نازي.

البت اليومي لأحداث الحرب على قطاع غزة يظهر بوضوح استهداف مدافع وصواريخ جيش الاحتلال لكل مظاهر الحياة المدنية في قطاع غزة، ولا يمكن تجميل ذلك من خلال الأعداء بأن مستشفى الشفاء هو قاعدة لعمل قيادات المقاومة، فهذا لن يتم إنباته كما سبق أن حدث، عندما تم قصف مخيم جباليا وقتل أكثر من ٥٠٠ من سكانه الأبرياء لمجرد الاشتباه بوجود أحد رجال المقاومة، وهو ما ثبت أنه مجرد كذبة لاحقاً!

بعد عقود من الخداع والتضليل، جاء يوم طوفان الأقصى ليكشف النقاب عن حقيقة القارة الأوروبية وأمريكا التي لم يتغير شيء في طبيعتها الاستعمارية، في عار لا يمكن التسامح معه في المستقبل، وإذا كان هناك من يتعامل مع هذه الحقيقة بالدبلوماسية والسياسة، فإن هناك الكثير أيضاً ممن لن يتسامح في حق إخوانه من الشهداء المظلومين الذي سقطوا ضحايا الاحتلال الإسرائيلي.

تلك الحرب وضعت حداً للتحالفات وأظهرت كل المؤامرات، وأوضحت كيف تدور السياسة الدولية في العالم، وانكشفت مشاهد العبثية التي كانت تفتخر بالإنسانية والحرية والكرامة والمساواة والعدل وقوة الشرعية الدولية لا شرعية الغاب!

## الدكتور «إبراهيم إستنبولي» يفوز بجائزة «الفرس الذهبي» في روسيا

تشرين - ثناء عليان:



حاز المترجم السوري الدكتور إبراهيم إستنبولي جائزة «الفرس الذهبي» في موسكو عن مجمل ترجماته للأدب الروسي إلى العربية، إذ تم توزيع جوائز «الفرس الذهبي» خلال فعالية أقيمت في المتحف المركزي التابع للطبيريكية الأوثونوكسية الروسية وسط العاصمة الروسية موسكو.

وأكد الدكتور استنبولي أن جائزة «الفرس الذهبي» هي منتدى دولي شعاره «بالمحبة وبالوحدة سننجم» أسست عام ١٩٩٢ وكانت في البداية محصورة بالأفلام السينمائية وما يتعلق بهذا المجال، ثم توسعت في العام ٢٠١٢ لتشمل ميادين الأدب والفنون الخ، ولذلك، هناك لجنة تحكيم متخصصة في كل مجال في «السينما والفنون والأدب الخ».

مشيراً إلى أن هناك تقسيمات في الأدب، إذ تمنح الجائزة في الرواية والشعر وأدب الأطفال والعمل الثقافي والترجمة وفي الأدب الكنسي الخ... يترأس المنتدى السلافي الدولي

فنان الشعب وعضو مجلس الدوما «نيكولاي بورلياييف»، وهو ممثل روسي معروف قام بدور البطولة في أفلام كثيرة، وهو أيضاً كاتب ومخرج وناقد فني.

وعن كيفية المشاركة بين إستنبولي أنه يتم الإعلان للتقدم بعمل ما في وقت محدد من كل عام، وتقبل المشاركات من روسيا والدول الأجنبية، لافتاً إلى أن هناك فائزين

من إسبانيا، وصربيا، مولدوفا وغيرها، إذ يمكن أن تمنح شهادة الفرس الذهبي فقط من دون درع الجائزة، أو تمنح الجائزة، وتتضمن (شهادة تقدير مع درع الجائزة)، ولا يحصل على هذه الجائزة إلا كبار المبدعين في مجال الكتابة الأدبية، سواء كانت نثراً أو شعراً الخ.

سابقاً - يضيف إستنبولي - كان يترأس لجنة التحكيم الأديب الروسي الكبير الراحل فالنتين راسبوتين المعروف برواياته الاجتماعية العميقة. والآن يرأس اللجنة زميله فلاديمير كرويين، وهو أحد أهم الكتاب الروس الذين يتناولون في أعمالهم الأدبية الحياة في القرية والإنسان البسيط الطيب والمؤمن.

يشار إلى أن الدكتور إبراهيم إستنبولي ترجم أكثر من ٣٠ كتاباً من الروسية إلى العربية، إذ تنوعت ترجماته بين الشعر والرواية والقصة، وله عدد من القراءات والدراسات في الأدب الروسي، وقريباً سيكون لتشرين لقاء معه للحديث عن مجمل الترجمات التي قام بها وعن الترجمة وشجونها بشكل عام.

## الفواكه والخضروات الملونة.. أطعمة خارقة وفوائد متعددة

عندما يتعلق الأمر بالأكل الصحي، للحفاظ على جهاز المناعة القوي والضروري للصحة والعافية العامة، فإن الفواكه والخضروات الملونة غالباً ما تسرق الأضواء، إلا أن هناك مجموعة من الأطعمة التي تستمد قوتها الغذائية من لونها الغامق الداكن، حسب ما نشرته صحيفة «تايمز أوف إنديا» الهندية.

وتحتوي قائمة ما يعرف بالنظام الغذائي الأسود على بعض الأطعمة التي يمكن وصفها بـ«الأطعمة الخارقة»، نظراً لفوائدها الصحية المتعددة ومن أهم هذه الأطعمة:

يعد الأرز الأسود مصدراً غذائياً قوياً، إذ يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن، ما يعزز صحة القلب ويقوي جهاز المناعة.

يحتوي التوت الأسود على نسب عالية من الفيتامينات و « وهو مضاد للأكسدة يدعم صحة الدماغ، ومعروف بخصائصه المضادة للالتهابات.

يعد العدس الأسود، الغني بالبروتين والحديد والألياف،



إضافة قيمة لنظام غذائي متوازن، ويساعد في عملية الهضم، ويعزز صحة القلب والأوعية الدموية.

يعد السمسم الأسود الجسم بالكالسيوم والحديد والدهون الصحية، ما يدعم صحة العظام، ويوفر توجهاً طبيعياً للبشرة.

إن الثوم الأسود، بنكهته الفريدة، غني بمضادات الأكسدة والمركبات، التي يمكن أن يكون لها خصائص محتملة مضادة للسرطان، ما يجعله إضافة قيمة لنظام غذائي صحي.

يتميز فول الصويا الأسود بأنه منخفض الدهون وغني بالبروتين والألياف، ما يجعله خياراً ممتازاً لإدارة الوزن وصحة القلب والحفاظ على مستويات مستقرة للسكر

في الدم.

يعد الشاي الأسود مصدراً قوياً لمضادات الأكسدة، ويدعم صحة القلب، ويعزز عملية التمثيل الغذائي، ويوفر خياراً مناسباً كمشروب مريح يحتوي على نسبة كافيين أقل من القهوة.

أمين التحرير

أمين الدريوسي - للشؤون السياسية والفنية  
باسم المحمد - للشؤون الاقتصادية والثقافية والمحلية

مدير التحرير

يسرى المصري

رئيس التحرير

ناظم عيد

المدير العام

أمجد عيسى

نشرين  
مؤسسة الوحدة