

## الرئيس الأسد يصدر قانوناً يجيز تأسيس شركات مساهمة مغفلة مشتركة في القطاع الزراعي



# تشرين

يومية - اقتصادية - شاملة

مؤسسة الوحدة

تفاصيل على موقع تشرين

٨ صفحات

رقم العدد ١٤٠٦١

tishreen.news.sy ٢٦ كانون الأول ٢٠٢٣ م



## انهيار منفذ غزة الافتراضي الوحيد إلى العالم.. وشعور غامض ممزوج بالمجهول ينتاب رواد الأعمال في فلسطين



يشهد الذكاء الاصطناعي تطوراً هائلاً يفوق ما عرفته البشرية خلال الثورات الصناعية السابقة التي غيرت معالم الدول والاقتصادات والمجتمعات كافة، وأرست تغييراً جوهرياً في أساليب الحياة والأعمال والقيادة والتعليم والطب والفنون، وفي التخطيط

الحضري، الأمر الذي بدأ تنفيذه في المدن الذكية وفي الحروب والنزاعات وغيرها من الحقول. تفرد «تشرين» في رصد رواد الأعمال في غزة في مجال التكنولوجيا مساحة واسعة، هي بمثابة قصة غلاف ثانية، لمستجدات الذكاء الاصطناعي والعالم

العربي، من مختلف جوانبه السياسية والعسكرية والاقتصادية والقانونية والتقنية والثقافية والتربوية، مع تركيز خاص على أبرز الفرص والتحديات، لا سيما اقتصادياً وبين رواد الأعمال ومبادرات الشباب.

2

## بصيص أمل جديد بتخفيض أسعار منتجات الدواجن.. حلب تفتتح أول مفاصص لصيغان الفروج وآخر طور التجهيز



حلب بطاقة إنتاجية تبلغ ١٣٤٤٠٠ بيضة -الدورة، وسيكون له دور كبير في تخفيض التكاليف على المربين من خلال ردهم بصيغان الفروج والبيض وتغطية ما يزيد على ٥٠٪ من احتياجات المداجن في محافظة حلب، كما يسهم في عودة التربية والإنتاج للعديد من المنشآت المتوقفة عن العمل ويخفف من أعباء نقل الصيغان.

5

يعاني قطاع الدواجن من مشاكل متراكمة لم تعالج في وقتها، ما تسبب في ارتفاع منتجاته من الفروج والبيض، المادتان الأساسيتان اللتان خرجتا من حسابات المستهلكين جراء ارتفاع أسعارهما بشكل جنوني، لكن في الآونة الأخيرة ظهر بصيص أمل في وقف الانهيار الحاصل في هذا القطاع الحيوي، وتحديدًا من مدينة حلب مع وضع مجفف للذرة الصفراء في الخدمة على نحو يخفف من تكاليف الإنتاج وخاصة أن غلاء الأعلاف يعد السبب الرئيسي لارتفاع أسعار منتجات الدواجن، إضافة إلى افتتاح مفاصص للصيغان بعد تضرره خلال سنوات الحرب، وهذا سينعكس أيضاً بالإيجاب على قطاع الدواجن وتحسين واقع الإنتاج وصولاً إلى تخفيف أسعار المنتجات على المواطنين. تأتي أهمية افتتاح أول مفاصص للصيغان الفروج والبيض في منطقة نقارين بريف

## نتيجة لعدوان تركي جديد على حقول الغاز انخفاض توليد الكهرباء من "السويدية" في الحسكة



في ضغط الغاز الوارد للمنشأة، وذلك بسبب استهداف طيران المحتل التركي لأحد أهم مصادر تزويدها بالغاز اللازم لتشغيل عنفات توليد الكهرباء وهو محطة عودة النفطية. الأمر الذي أدى إلى اقتصار التغذية الكهربائية على الخطوط الخدمية الاستراتيجية في المحافظة فقط.

بدأ توليد الكهرباء من العنفات العاملة على الغاز في المنشأة العامة لتوليد الطاقة في السويدية شمال شرق الحسكة، بالانخفاض منذ ليلة أول من أمس. وذكر المدير العام لشركة الكهرباء المهندس صالح إدريس، أن الانخفاض حدث نتيجة انخفاض

3

## خطوات علاجية تمكن إسمنت حماة من تجاوز خسارة "أسعار الطاقة" لتصل قيمة إنتاجها ٥٠٧ مليارات ليرة | 5

4

تسويق نحو ١٠٠ طن حمضيات في اللاذقية.. وفتح أسواق التصدير أنعش الأسعار

## مرض نفسي قد يكون مكتسباً لكن الأكيد أنه بسبب الغيرة وقلة العمل.. الثرثرة اضطراب يحتاج الاهتمام

7



في حوار سابق مع المؤلف الموسيقي نوري اسكندر: التراث الموسيقي ليس مُنزلاً وأجواناً الموسيقية رخوة



6

"خير الكلام ما قل ودل" حكمة خطها الأجداد لتكون درساً نتعظ منه في حياتنا، وهذا بالتحديد.. ما لم يستوعبه الثرثارون، فنجد هذا النمط من الأشخاص يتكرر في حياتنا اليومية، ونكون مضطرين لسماعهم والتعامل معهم ومجايلتهم أحياناً، فنجدهم في محيطنا يتجسدون من خلال (الأصدقاء أو الجيران أو العائلة أو حتى زملاء العمل)، وبثرثرة يحاولون لفت النظر إليهم.

# انهيار منفذ غزة الافتراضي الوحيد إلى العالم.. وشعور غامض ممزوج بالمجهول ينتاب رواد الأعمال في فلسطين

■ تشرين - يسرى المصري:

يشهد الذكاء الاصطناعي تطوراً هائلاً يفوق ما عرفته البشرية خلال الثورات الصناعية السابقة التي غيرت معالم الدول والاقتصادات والمجتمعات كافة، وأرست تغييراً جوهرياً في أساليب الحياة والأعمال والقيادة والتعليم والطب والفنون، وفي التخطيط الحضري، الأمر الذي بدأ تنفيذه في المدن الذكية وفي الحروب والنزاعات وغيرها من الحقول.

وهذه الثورة التكنولوجية، لا تخلو من الأخطار التي قد تصل إلى حد تهديد وجود البشر إذا ما تمكنت الآلة، التي تعلم وتجدد نفسها بنفسها، من الاستيلاء على عقولهم وقدراتهم وتفوقت على نظمهم وأصبحت هي الأمرة النهائية.

تفرد «تشرين» في رصد رواد الأعمال في غزة في مجال التكنولوجيا مساحة واسعة، هي بمثابة قصة غلاف ثانية، لمستجدات الذكاء الاصطناعي والعالم العربي، من مختلف جوانبه السياسية والعسكرية والاقتصادية والقانونية والتقنية والثقافية والتربوية، مع تركيز خاص على أبرز الفرص والتحديات، لا سيما اقتصادياً وبين رواد الأعمال ومبادرات الشباب.

لقد أحدثت الإبادة الإسرائيلية في غزة دماراً كبيراً بصناعة التكنولوجيا في فلسطين، فكما أدت الهجمات الانتقامية المتصاعدة - من جيش الاحتلال - إلى استشهاد آلاف الأشخاص، كان التأثير كارثياً أيضاً على البنية التحتية، ومنها شركات التقنية التي كانت قد أظهرت بريق أمل في أحد أكثر المناطق التي تواجه تحديات لا تنتهي.

## قطاع التكنولوجيا في فلسطين

حاولت «إسرائيل» الحد من فرص الفلسطينيين في الأراضي المحتلة من خلال رفض السماح لهم بالحصول على اتصال بالإنترنت بتقنية الجيل الرابع. ذلك أن «إسرائيل» تسيطر على البنية التحتية للإنترنت والاتصالات في الأراضي المحتلة. وعلى الرغم من إعلان الإدارة الأميركية طرح الجيل الرابع هناك في حلول نهاية عام ٢٠٢٣، تملك الضفة الغربية إمكان الوصول إلى الجيل الثالث فقط، بينما تقتصر غزة على اتصال بالجيل الثاني. مع ذلك، وعلى الرغم من بطء الاتصال بالإنترنت، تُدرّب العديد من الفلسطينيين تكنولوجياً واستخدموا مؤهلاتهم لتوليد الدخل من تنفيذ مشاريع لصالح عملاء دوليين. وعلى الرغم من صعوبة تحقيق مستوى المهارات المطلوبة للتمكن من العمل عند هذا المستوى، تتمكن أعداد متزايدة من الفلسطينيين من التدريب والعمل في هذا القطاع. ويقدر تقرير «أنيرا» أن قيمة قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في فلسطين تضاعفت بين عامي ٢٠٠٨ و٢٠١٨.



آبل ومايكروسوفت وغيرهما، كانوا يستهدفون العاملين في قطاع التقنية بالمنطقة. كذلك، كانت الشركات الفلسطينية الناشئة تجتذب الاستثمارات مثل Coretava وOlivery وSellenovo وHakini وغيرها من شركات التقنية التي يغذيها الابتكار ويقودها أفراد موهوبون، التي أثبتت أنها ذات فائدة لتترك بصمتها في المشهد التكنولوجي العالمي، ووفقاً لتقرير البنك الدولي، ضخت صناعة التكنولوجيا والاتصالات

الفلسطينية ما يقرب من ٥٠٠ مليون دولار إضافية في الاقتصاد وشكّلت نحو ٣٪ من الناتج المحلي الإجمالي خلال عام ٢٠٢١.

## الشركات الناشئة

والآن، يحاول مجتمع الشركات الناشئة التكيف مع الوضع الجاري، وبينما لا تزال الشركات في الضفة الغربية والقدس تعمل، إلا أن التأثير الأكبر كان على الشركات في غزة أو الشركات التي تعمل خارج المنطقة، لكن لديها فرق عمل في غزة أو حتى يعتمدون على القطاع من أجل استيراد المكونات الخاصة بعملهم. مع أن الجميع على دراية بأن الحرب مهما طال، سوف تنتهي في وقت ما، هناك شعور غامض ممزوج بالمجهول ينتاب العديد من رواد الأعمال في فلسطين، بشأن ما سيحدث بعد تلك الحرب التي قضت على الأخضر واليابس حتى الآن.

وفي حين أن هذه الحرب قاسية بشكل غير مسبوق مقارنة بالحروب الأخرى السابقة، إلا أن الفلسطينيين اعتادوا أن يكونوا مرنين، وسينتعشون ويعيدون البناء ويتجاوزون تلك المحنة سريعاً.

## انقطاع التكنولوجيا عن غزة

وجهت الحرب ضربة موجعة لريادة الأعمال وشركات التقنية في غزة، وأدى الدمار الناجم عن هذا العدوان إلى تهديد صناعة التكنولوجيا في فلسطين، واليكم بعض السلبيات:

- هل تذكرون غزة سكاى جيكس (GSG) المدعومة من جوجل وشركات أخرى، وكان الهدف منها مساعدة رواد الأعمال وتقديم الدعم للشركات الناشئة وتعزيز ثقافة الابتكار في المنطقة، حسناً! استهدفت طائرات الاحتلال مكتب GSG، وتم تدميره إلى جانب البنية

على مدار السنوات الطويلة الماضية، كانت شركات التقنية وقطاع التكنولوجيا في فلسطين، يواجه عقبات وتحديات جمة، ولعل ذلك يرجع إلى الظروف السياسية والاقتصادية الخاصة بتلك المنطقة، ورغم أن هذا الأمر كان عليه أن يجعل غزة منطقة منبوذة، فإن العكس هو ما حدث.

أدركت شركات التكنولوجيا العالمية أن هناك قوى عاملة تمتلك مواهب وإمكانات غير مستغلة حتى الآن، لهذا نشأت أول أكاديمية لتعليم البرمجة في غزة، بدعم من المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة البرمجيات «سيلز فورس» مارك بينيوف، أيضاً، شركة «إنفيديا» هي الأخرى تعتمد على العديد من مهندسي ومتخصصي التكنولوجيا الفلسطينيين من أجل تشغيل خدماتها التي تعمل بالذكاء الاصطناعي، كما يتراد اهتمام وادي السيليكون بالمنطقة، لهذا تم استثمار نحو ١٠ ملايين دولار في النظام البيئي الفلسطيني، وكل هذا من أجل تعزيز إمكانات المنطقة باعتبارها مركزاً للابتكار التكنولوجي.

في الناحية الأخرى، أنشأ مستثمرون ومديرون تنفيذيون فلسطينيون صندوقاً فلسطينياً لرأس المال الاستثماري تحت اسم «ابتكار» في عام ٢٠١٦، ومؤخراً حصل على جولة أخرى من التمويل بقيمة بلغت ٣٠ مليون دولار، ومن خلال ابتكار، تم تمويل العديد من الشركات الناشئة في المنطقة والتي تعمل في مجالات مختلفة بما في ذلك الأمومة والذكاء الاصطناعي والألعاب وغيرها.

## شركات التقنية الفلسطينية

رغم التحديات الهائلة التي فرضها الاحتلال الإسرائيلي نتيجة الهجمات المتتالية برأ وبحراً وجواً على قطاع غزة، فإن المشهد التكنولوجي قبل تصعيد الأعمال العدائية الأخيرة، كان في حالة نمو واستقرار حتى مع وجود بعض التحديات التي واجهتها الشركات الناشئة في مجال التكنولوجيا كمحاولة الحصول على تمويل أيضاً كيفية توفير الموارد اللازمة لسير العمل.

مع ذلك، لم تمنع تلك العقبات العديد أمام الشركات العربية المختلفة من تأسيس مكاتب لها في فلسطين، وحتى الشركات العالمية مثل

التحتية وتلف خطوط الألياف والأجهزة. - ساهم أيضاً القصف المتواصل لتدمير المنازل والمكاتب والبنية التحتية في خلق أزمة إنسانية شديدة الخطورة، مع محدودية الوصول إلى الضروريات الأساسية مثل الغذاء والماء وحتى الكهرباء، وهذا جعل العاملين في القطاع يصلون إلى طريق مسدود بسبب الفوضى والدمار وحتى انعدام الخدمات الأساسية لاستمرار الحياة والعمل.

- انخفضت ساعات الاتصال بالإنترنت في غزة بشكل كبير، مع انقطاع الكهرباء في جميع أنحاء القطاع برمتها، وقد أدى قصف البنية التحتية لشبكة الكهرباء وأبراج الهواتف المحمولة وحتى مزودي خدمات الإنترنت إلى قطع الاتصال بصورة كاملة، ونتيجة ذلك، لم يعد بالإمكان مواصلة العمل بسبب الخطر المستمر وعدم إمكانية الوصول إلى الخدمات الأساسية، وحتى المطورين والمبرمجين، الذين يعملون لدى شركات خارج فلسطين، مثل وادي السيليكون وأوروبا، وجدوا أنفسهم غير قادرين على تنفيذ عملهم والمهام المطلوبة منهم أو حتى الاتصال بالإنترنت، وفي النهاية، تم إصابة قطاع التكنولوجيا في غزة بشلل تام.

- انقطاع الإنترنت في غزة أصبح خبيراً يوماً منذ بدء الحرب. أيضاً، يواجه رواد الأعمال والعاملون في قطاع التكنولوجيا تحديات مستمرة، فهم يكافحون بالفعل للتغلب على القصف الإسرائيلي والنجاح بحياتهم ومحاولة الحفاظ على استمرارية أعمالهم، وفي الوقت ذاته، يشعرون بالحزن على فقدان الأرواح، كما أن العديد منهم حالياً لا يستطيع الوصول إلى الأصدقاء والعائلة والزملاء.

لهذه الأسباب، تعمل شركات التقنية في غزة الآن إما على نطاق محدود جداً وإما أنها اضطرت إلى إغلاق أبوابها بالكامل، فقد أدى الوضع الخطير وتدمير البنية التحتية إلى تحويل الأولويات بعيداً عن الأعمال والتكنولوجيا، الواقع المؤلم على الأرض جعل من المستحيل تقريباً على رواد الأعمال في مجال التكنولوجيا التركيز على عملهم وتحقيق تطلعاتهم وأهدافهم.

## طريق التعافي والتحديات

ومع ذلك، هذه ليست المرة الأولى ولن تكون الأخيرة التي يقصف فيها الاحتلال غزة، وبالنسبة لشركات التقنية وريادة الأعمال في غزة، الطريق إلى التعافي سيكون طويلاً ومليئاً بالتحديات، لكن بالإصرار والدعم القوي، يمكن لصناعة التكنولوجيا في فلسطين أن تنهض من تحت الرماد لتستعد مكانتها كمركز للابتكار وريادة الأعمال خلال فترة زمنية وجيزة.

في النهاية، وجهت الحرب على غزة، ضربة قاسية لصناعة التكنولوجيا وشركات التقنية في فلسطين، ما ترك مستقبلها مجهولاً حتى الآن، فقد أدى تدمير البنية التحتية، والخسائر في الأرواح، وتشريد الناس إلى خلق بيئة من عدم اليقين والفوضى، وسيتم اختبار مرونة رواد الأعمال الفلسطينيين في أثناء تعاملهم مع آثار الصراع وسعيهم إلى إعادة بناء قطاع التكنولوجيا وإحيائه مرة أخرى.

## نتيجة لعدوان تركي جديد على حقول الغاز..

## انخفاض توليد الكهرباء من منشأة توليد السويدية الغازية في الحسكة

■ الحسكة - خليل اقطيني:

بدأ توليد الكهرباء من العنفات العاملة على الغاز في المنشأة العامة لتوليد الطاقة في السويدية شمال شرق الحسكة، بالانخفاض منذ ليلة أول من أمس.

وذكر المدير العام لشركة الكهرباء المهندس صالح إدريس، أن الانخفاض حدث نتيجة انخفاض في ضغط الغاز الوارد للمنشأة، وذلك بسبب استهداف طيران المحتل التركي لأحد أهم مصادر تزويدها بالغاز اللازم لتشغيل عنفات توليد الكهرباء وهو محطة عودة النفطية. الأمر الذي أدى إلى اقتصار التغذية الكهربائية على الخطوط الخدمية الاستراتيجية في المحافظة فقط.

وبيّن أن عدواناً تركياً جديداً بالطيران الحربي على الأراضي السورية في محافظة الحسكة، استهدف ليلة السبت-الأحد حقول ومحطات عودة وسعيدة وزربة النفطية ومقر المصرف الزراعي في بلدة القحطانية، ومواقع أخرى في مدينة المالكية في أقصى شمال شرق الحسكة.

وأوضح إدريس أن هذه هي المرة الثانية التي يستهدف فيها المحتل التركي منشأة توليد الطاقة في السويدية ومصادر تزويدها بالغاز خلال شهرين ونيف. ففي الخامس من تشرين الأول الماضي استهدف المحتل التركي، إضافة إلى منشأة توليد السويدية ٤ محطات تحويل كهربائية وأخرجها من الخدمة. حارماً بذلك ما يزيد على نصف مليون إنسان، يعيشون في مدن وبلدات وقرى المنطقتين الشمالية الشرقية والشمالية من المحافظة، ليس من التيار الكهربائي فحسب، وإنما من خدمات كافة المؤسسات التي كانت المنشآت الكهربائية المستهدفة تزودها بالطاقة، ولاسيما محطات مياه الشرب والمخابز الآلية والمستشفيات والمطاحن ومراكز الاتصالات وغيرها. إذ قام المحتل التركي بتدمير تلك المنشآت، رغم علمه علم اليقين أنها مؤسسات خدمية أنشأتها الدولة السورية لتقديم مختلف أنواع الخدمات لسكان المنطقة.

لافتاً إلى أن الكوادر العاملة في قطاع الكهرباء، بذلت جهوداً مضيئة بصيانة وإصلاح



السورية للنفط شمال شرق الحسكة، وهي (حقل رميلان - حقل زربة - السويدية - كراتشوك - عليان - عودة - دجلة - حمزة - ليلان - بدران - بعشوق - شامو).

ويتكوّن حقل عودة من ٩ آبار نفط، من بين ١٣٢٢ بئراً، تضمها مديرية الحسكة للنفط في منطقة الرميلان، إضافة إلى قرابة ٢٥ بئراً من الغاز في حقول السويدية بالقرب من حقل رميلان.

وتتروّد العنفات الخمس في منشأة توليد الطاقة في السويدية بكمية مليون و ٣٥٠ ألف م٣ من الغاز الحر من مديرية استثمار غاز الحسكة في شمال شرق المحافظة، والتي تزود أيضاً ٨ عنفات لمديرية حقول الحسكة في الشركة السورية للنفط بكمية ٦٥٠ ألف م٣. وذلك عبر محطة التنشيف أو النهائية، التي تُعتبر مركز التنسيق بالنسبة لمديرية استثمار غاز الحسكة، كونها المسؤولة عن تنسيق وتوزيع الغاز القادم من محطات الغاز الحر التابعة للمديرية، وهي محطات رميلان وترياسي السويدية وعودة وحمزة إلى جانب محطة غازية جديدة صناعة محلية.

يشار إلى أن القوات التركية دأبت، منذ احتلالها مناطق سورية في التاسع من تشرين الأول ٢٠١٩، على استهداف المنشآت الخدمية والاقتصادية الحيوية في محافظة الحسكة شمال شرق البلاد، ففي العدوان السابق في

إعادة تأهيل المنشآت التي استهدفها المحتل التركي آنذاك، وكلفت الأعمال المنفذة الدولة السورية مبالغ طائلة من العملة الصعبة. وأشار إلى أن المحطة الحرارية أو المنشأة العامة لتوليد السويدية، التي استهدفها العدوان التركي أمس الأول وفي الخامس من تشرين الأول الماضي، تزوّد بالتيار الكهربائي مناطق واسعة من شمال شرق وشمال الحسكة، تمتد من منطقة المالكية على الحدود السورية-العراقية إلى منطقة القامشلي على الحدود السورية - التركية من شمال شرق الحسكة إلى شمالها. موضحاً أن منشأة توليد السويدية هي منشأة توليد طاقة كهربائية من الغاز المرافق لحقول النفط، تقع في السويدية أقصى شمال شرق الحسكة، بجوار حقل الرميلان النفطي ومعمل الغاز، وهي إحدى المنشآت التي تزوّد البلاد بالطاقة الكهربائية عبر خمس مجموعات توليد (عنفات) تعمل على الغاز الطبيعي باستطاعة إنتاجية اسمية تبلغ ١٥٠ ميغا، تم استلامها وتشغيلها في الثاني عشر من شهر نيسان من عام ١٩٨٩.

ويعد حقل عودة في ريف القحطانية الذي استهدفه المحتل التركي بعدوانه الأخير ليلة السبت-الأحد، أحد أهم مصادر تزويد منشأة توليد السويدية بالغاز اللازم لتشغيل عنفات توليد الكهرباء في المنشأة، وهو أحد الحقول الـ ١٢ التي تضمها مديرية الحسكة في الشركة

الخامس من تشرين الأول الماضي لم يكتف المحتل التركي باستهداف المنشأة العامة لتوليد الطاقة في السويدية التي تزود منطقتي القامشلي والحسكة بالتيار الكهربائي، وإنما استهدف أيضاً المعمل الذي يزود عنفات منشأة التوليد بالغاز.

ومنشأة إنتاج الغاز المنزلي في السويدية، التي تنتج نحو ١٣ ألف أسطوانة غاز يومياً، وتعد من أهم المنشآت الخدمية في المنطقة، كونها الوحيدة التي تغذي سكان مناطق شمال وشرق سورية بالغاز المنزلي. كما استهدف المحتل التركي ٤ محطات تحويل كهربائية، هي محطات عامودا والقامشلي الشمالية والقحطانية وتل أحمد، والتي تضم كل منها محولتي ٦٦/٢٠ ك ف استطاعة ٣٠ ميغا واط. وكل محطة من هذه المحطات تغذي سكان المنطقة الموجودة فيها، وسكان القرى والأرياف المحيطة بها. إضافة إلى تغذية العديد من المؤسسات الخدمية الموجودة في المنطقة بالتيار الكهربائي. وبخروج محطات التحويل الكهربائية تلك من الخدمة، خرجت باقي المؤسسات الخدمية التي تتغذى منها من الخدمة أيضاً. فمحطة تحويل عامودا هي صلة وصل بين محطة تحويل القامشلي الجنوبية الرئيسية ومحطة تحويل الدرياسية، التي تغذي محطة مياه علوك في ريف منطقة رأس العين المحتلة شمال غرب الحسكة بالتيار الكهربائي اللازم لتشغيل آبار المحطة، التي أدى توقفها عن العمل والضخ إلى حرمان السكان المستفيدين منها من مياه الشرب. والذين يزيد عددهم على مليون إنسان في منطقة الحسكة وضواحيها وبلدة تل تمر وقراها.

أما محطة تحويل القامشلي الشمالية، فأدى خروجها من الخدمة إلى خروج كافة المؤسسات التي تغذيها من الخدمة أيضاً، وأبرزها محطتي مياه الجفجف والعيوجة وصوامع الحبوب ومركز الاتصالات ومطحنة الجزيرة وإحدى المستشفيات وغيرها. وتقدر الخسائر الناجمة عن تدمير منشآت توليد الكهرباء وإنتاج النفط والغاز ومحطات تحويل وتوليد الطاقة الكهربائية في محافظة الحسكة بأكثر من ملياري دولار.

## تجاوز سعرها ٢٢ ألف ليرة.. ورقة اليانصيب في طرطوس تدخل السوق السوداء

■ طرطوس - رفاه نيوف:

نصف ورقة بسعر ١١ ألف ليرة، ووجدتها مرتفعة الثمن جداً، لكن ربما يكون الحظ إلى جانبها وتربح مبلغاً يساعدها في تلبية حاجات البيت.

بدوره مدير التجارة الداخلية وحماية المستهلك في طرطوس نديم علوش، أكد أن دوريات حماية المستهلك تتابع بائعي اليانصيب في أسواق طرطوس، وقد تم تنظيم ضبطين يوم أمس، ومصادرة بعض الأوراق، مع العلم أنه من الصعب ضبط بائعي اليانصيب، لأنهم لا يملكون مجال أو عقارات وإنما هم باعة جوالون، وعندما يشاهدون دوريات التموين يلوذون بالفرار.

ليرة، بينما سعرها المطبوع على الورقة ٨٠٠٠ ليرة. "تشرين؟ التقت أحد بائعي اليانصيب في أسواق طرطوس، وبيّن أن المبيعات هذا العام أقل من الأعوام السابقة رغم القيمة الكبيرة للجائزة، وكلما اقتربنا من يوم السحب، يرتفع سعر البطاقة، وتوقع أن يتجاوز سعرها ٣٠ ألف ليرة قبل أيام من السحب، ولا يوجد أحد من الباعة يبيعها اليوم بالسعر المحدد لها.

السيدة منى سلمان، بيّنت أنها ليست "مهووسة؟ بسحب اليانصيب بشكل دوري، ولكن مع بداية كل عام جديد تسحب ورقة "حظ؟"، وكان سعرها "مقدور؟" عليه، أما اليوم فقد سحبت

اعتاد الكثير من المواطنين مع بداية كل عام، أن يجربوا حظهم مع العام الجديد بسحب ورقة يانصيب، رب السنة الجديدة تحمل لهم المفاجآت الجميلة.

ولكن اليوم يتعد الكثيرون عن شراء ورقة اليانصيب إصدار رأس السنة ٢٠٢٤ بسبب ارتفاع أسعارها لدى الباعة الجوالين بمحافظة طرطوس، وأصبح سعرها بورصة نحو الارتفاع كلما اقتربنا من يوم السحب، ووصل سعرها ما بين ٢٢ - ٢٥ ألف

## تسويق نحو ١٠٠ طن حمضيات في اللاذقية.. وفتح أسواق التصدير أنعش الأسعار

الوزراء بتوجيه كتاب إلى مديرية النقل البحري وغرفة الملاحية لاستئجار رورو؟ باعتبارهما المسؤولين والمكلفين بشكل مباشر باستئجاره.

وأشار الشيخ يوسف إلى أن هناك أشخاصاً ليست لهم مصلحة من استئجار رورو؟ والإبقاء على عملية تصدير المنتجات الزراعية وغيرها عن طريق طرابلس، مدلاً بالمخلصين الجمركيين، أصحاب الـ رورو؟ في طرابلس.

وبراً باتجاه العراق والخليج، أشار الشيخ يوسف إلى إقرار الكثير من القرارات الخاصة بالتصدير، منها الحفاظ على سعر استرشادي ٢٠٠٠ دولار للبراد، وإقرار دعم تكاليف الشحن إلغاء ٣٠٠ دولار رسم؟ منفست؟، موضحاً أنه يتم العمل حالياً على تخفيض الجمارك العراقية من ١٤٠٠ دولار إلى ٧٠٠ دولار، كما يتم العمل على تعديل آلية تعهد القطع، وتحديد تكاليف الشحن حسب قرار وزارة النقل ليتم صرف الدعم بأسرع وقت.

ومن أهم العقبات أيضاً التي لفت إليها الشيخ يوسف ارتفاع سعر العبوات البلاستيكية، حيث وصل سعر العبوة إلى ٥٠٠٠ ليرة، مبيناً أنهم طالبوا بإرجاع العبوات من العراق، لكن وزارة الاقتصاد لم توافق على ذلك. وأكد الشيخ يوسف أنه حتى تاريخه، تسير عملية تسويق منتج الحمضيات بشكل جيد في المحافظة من دون حدوث أي اختناقات، وقد تم شراء المنتج من المزارعين بأسعار جيدة.



عدم وجود وسيلة نقل بحرية مباشرة. وحول التأخر باستئجار رورو؟ لتسويق المنتجات الزراعية رغم موافقة رئاسة مجلس الوزراء على ذلك، لفت الشيخ يوسف إلى وجود حلقة مفقودة وأيام خفية، تعمل على منع استئجاره والمماطلة فيه، شارحاً: في حزيران الماضي تم عقد اجتماع في مديرية النقل البحري، وكنت ممثلاً عن اتحاد غرف الزراعة، وتم الاتفاق على استدراج عروض أسعار استئجار رورو؟ عن طريق غرفة الملاحية البحرية، لكن حتى تاريخه لم يتم فعل أي شيء، فقد انحلت غرفة الملاحية وتم تشكيل أخرى، كما تم تغيير مدير النقل البحري، لكن استئجار الـ رورو؟ بقي قيد المماطلة والتأجيل، رغم قيام رئيس مجلس

عملية التصدير بين العراق ودول الخليج، فيما لا توجد أي أسواق خارجية أخرى تدعم تسويق المنتج، مبيناً أن التصدير لروسيا أو أي دول أخرى يحتاج إلى وسائل بحرية، وفي ظل عدم وجود وسيلة بحرية رورو؟ في سورية، فإن التصدير يقتصر على الطرق البرية نحو العراق والخليج، موضحاً أن التصدير من سورية بحراً، يتم عن طريق نقل البضائع إلى طرابلس في لبنان، ومن ثم إلى وجهتها كروسيا وغيرها، لكن هذا الأمر مكلف جداً بالنسبة للمصدرين، فتكلفة وصول براد الحمضيات إلى موسكو، تتراوح بين ١٨٠٠٠ - ٢٠٠٠٠ دولار، ناهيك عن المدة التي يقضيها منتج الحمضيات خلال عملية التصدير، ما يجعل المنتج غير قادر على المنافسة في ظل

### ■ اللاذقية - صفاء إسماعيل:

تواصل عمليات استئجار محصول الحمضيات من المزارعين في اللاذقية، وإيجاد أسواق تصريف خارجية ماجعل المنتج يتنفس الصعداء بأسعار جيدة مقارنة بالأعوام السابقة التي كان فيها المنتج يراوح مكانه بين الأسواق المحلية.

وفي حديث لـ؟ تشرين؟ بين عضو لجنة تسويق الحمضيات في محافظة اللاذقية وعضو لجنة تصدير غرفة الزراعة طارق الشيخ يوسف، أن الكميات المسوقة من الحمضيات في اللاذقية حتى تاريخه، بلغت حوالي ١٠٠ ألف طن، بين استئجار مباشر من بساتين المزارعين، أسواق هال، شماغات، والسورية للتجارة، مشيراً إلى أن أكثر من ٦٠٪ من الكمية المسوقة تذهب إلى التصدير.

وحسب الشيخ يوسف، فإن حركة سوق الهال جيدة جداً، سواء سوق الهال في مدينة اللاذقية، وسوق هال رأس العين، وسوق هال سيانو، مدلاً بأن سوق الهال في اللاذقية يسوق يومياً ٧٥٠ طناً، وسوقاً رأس العين وسيانو يسوقان بين ٥٠٠-٦٠٠ طن يومياً، ما يعني تسويق ١٢٠٠ طن يومياً بالحد الأدنى عبر أسواق الهال فقط، لافتاً أيضاً إلى أن معامل العصير بدأت بعملية التسويق منذ نحو أسبوعين.

وأكد الشيخ يوسف أن العقبات التي تواجه عملية تصدير الحمضيات، تتمثل باقتصار

## بعد انتظار عشرات السنين...

## البدء بتنفيذ مشروع إعادة تأهيل ثكنة الشيخ صالح العلي لحديقة عامة وسط مدينة طرطوس

### ■ طرطوس - وداد محفوظ:

باشرت مؤسسة الإنشاءات العسكرية فرع طرطوس بتنفيذ مشروع هدم الأبنية وترحيل الأنقاض من موقع ثكنة الشيخ صالح العلي، لتحويل إلى حديقة عامة وسط مدينة طرطوس، بعد تأخر دام عشرات السنين من قبل مجلس مدينة طرطوس للبدء بتنفيذ مشروع إنشاء الحديقة العامة، التي تم لحظها في القرار المصدق لسنة ١٩٤٦ بسبب عدم تأمين بدائل لشاغلي موقع الثكنة العسكرية.

القاطنون في الأحياء المحيطة بالموقع، كانوا قد طالبوا مجلس المدينة بتنظيف الموقع وتحويله إلى حديقة عامة، وذلك تنفيذاً للمخطط التنظيمي المصدق للمدينة، لأنهم يفتقدون لأي حديقة عامة أسوة بباقي أحياء المدينة، حيث أكد أحدهم (لـ؟ تشرين؟) أن مجلس المدينة كان وعدهم وبالسعة القصوى بتنفيذ هذه الحديقة فور انتقال قيادة الشرطة من الموقع، لكن تأخر المجلس في المباشرة لأسباب لا يعرفونها على حد قوله.

مدير الشؤون الفنية في مجلس المدينة المهندس وسيم زغبية بين لـ؟ تشرين؟، أنه تم في بداية العام ٢٠٢٢ استلام موقع ثكنة الشيخ صالح العلي من وزارة الدفاع حالياً من جميع الشواغل والشاغليين، وبدأت المدينة باتخاذ كل الإجراءات القانونية لتنفيذ المخطط التنظيمي



على العقار /٢٣٣٣/ منطقة طرطوس العقارية، بعد أن تم تحديد الأعمال وفق دفتر الشروط الفنية والمالية والحقوقية الخاص بالمشروع، وبعد تسليم موقع العمل للمؤسسة أصولاً باشرت بتنفيذ الأعمال ضمن الموقع، حيث انتهت المؤسسة حالياً من أعمال هدم كل الأبنية الموجودة ضمن الحديقة، وتم ترحيل نسبة ٩٥٪ من الأنقاض الناتجة في الموقع، باستثناء السور المحيط بالحديقة، الذي ستم المباشرة بأعمال إزالته خلال الفترة القادمة. وأردف زغبية: إن المدينة تتابع مع مديرية الزراعة والإصلاح الزراعي في طرطوس ومديرية المصالح العقارية، إجراءات نقل ملكية العقار القائمة عليه الحديقة لاسم مجلس مدينة طرطوس وإسقاطه إلى الأملاك العامة لتنفيذ المخطط

المصدق للمدينة في هذا الموقع، وبعد العديد من المراسلات مع الجهات العامة المعنية كـ( مديرية الزراعة والإصلاح الزراعي في طرطوس « دائرة آثار طرطوس « محافظة طرطوس) تم اتخاذ القرار بإزالة المباني الموجودة ضمن الموقع تنفيذاً لمحاضر السلامة العامة.

وبناءً عليه واستناداً لنظام العقود المحدد بالقانون رقم /٥١/ لعام ٢٠٠٤ تم تنظيم عقدين، الأول لإزالة الأشجار الموجودة خارج السور الشرقي للحديقة والواقعة ضمن الطريق التنظيمي، حيث تمت إزالة الأشجار من الطريق، والثاني مع مؤسسة تنفيذ الإنشاءات العسكرية فرع طرطوس لتنفيذ مشروع هدم وإزالة الأبنية وترحيل الأنقاض والموجودات من موقع ثكنة الشيخ صالح العلي

التنظيمي المصدق و تحويل الموقع إلى حديقة، وإنها قامت بإعداد الدراسة اللازمة لإعادة تأهيل الحديقة، حيث تم إعداد الإضبارة التنفيذية لتأهيل موقع ثكنة الشيخ صالح العلي إلى حديقة عامة بمساحة أحد عشر دونماً وفق التنظيم المصدق، متضمنة كافة الكشوف من (تحليل الأسعار و دفتر الشروط الفنية والمالية) الخاصة بالموقع، ليتم البدء بإجراءات التعاقد أصولاً على الأعمال، وفق المبلغ المالي الذي تم رسده ضمن خطة المدينة للعام ٢٠٢٤ وقدره /٥٠٠/ مليون ليرة.

وتحدث زغبية عن الصعوبات التي يعاني منها مجلس المدينة في تنفيذ هذا المشروع، وأهمها وجود أربعة أبنية قديمة ماثلة للأبنية التي تمت إزالتها سابقاً، وهي معترضة الطريق التنظيمي الشرقي بعرض ١٦ م وهذه الأبنية تعوق تنفيذ المخطط التنظيمي المصدق في الموقع، حيث تم اعتبارها من قبل المديرية العامة للأثار المتاحف أبنية ذات صفة تراثية؟، لأنها مرتبطة بشخصية تاريخية، وكانت المدينة قد قدمت كل الدفع والوثائق القانونية وفقاً لما تقتضيه الضرورة والمصلحة العامة، وهي ستتخذ كل السبل القانونية لتمكينها من ممارسة واجباتها وحقوقها لتنفيذ وتطبيق التنظيم المصدق.

وأكد زغبية في النهاية أنه سيتم تقديم اعتراض لما وجهته المديرية العامة للأثار والمتاحف بخصوص الأبنية الأربعة ذات الصفة التراثية.

## بصيص أمل جديد بتخفيض أسعار منتجات الدواجن .. حلب تفتتح أول مفقس لصيغان الفروج وآخر طور التجهيز

■ تشرين - رحاب الإبراهيم:

يعاني قطاع الدواجن من مشاكل متراكمة لم تعالج في وقتها، ما تسبب في ارتفاع منتجاته من الفروج والبيض، المادتان الأساسيتان اللتان خرجتا من حسابات المستهلكين جراء ارتفاع أسعارهما بشكل جنوني، لكن في الآونة الأخيرة ظهر بصيص أمل في وقف الانهيار الحاصل في هذا القطاع الحيوي، وتحديدًا من مدينة حلب مع وضع مجفف للذرة الصفراء في الخدمة على نحو يخفف من تكاليف الإنتاج وخاصة أن غلاء الأعلاف يعد السبب الرئيسي لارتفاع أسعار منتجات الدواجن، إضافة إلى افتتاح مفقس للصيغان بعد تضرره خلال سنوات الحرب، وهذا سينعكس أيضًا بالإيجاب على قطاع الدواجن وتحسين واقع الانتاج وصولاً إلى تخفيف أسعار المنتجات على المواطنين.



### مدير زراعة حلب لـ "تشرين": تغطية ٥٠٪ من احتياجات المداجن بالمدينة.. ويخفض أسعار الفروج والبيض

يتواجد فيها ستة مفاقس للصيغان لكنها خرجت جميعها عن الخدمة جراء اعتداءات المجموعات الإرهابية المسلحة خلال سنوات الحرب على سورية، لذا بذلت جهود كبيرة من أجل إعادة تأهيل هذه المفاقس، لتكون البداية في افتتاح هذه المنشأة، على أن يتم افتتاح مفقس آخر خلال فترة قريبة لا تتجاوز الشهرين تقريباً.

محافظة حلب، كما يسهم في عودة التربية والإنتاج للعديد من المنشآت المتوقفة عن العمل ويخفف من أعباء نقل الصيغان، فمحافظة حلب كانت تورد الصيغان من محافظة حماة، وهذا أدى إلى ارتفاع تكاليف الإنتاج نتيجة أجور النقل المرتفعة، وبالتالي زيادة الأسعار على المستهلكين. وأشار حرسوني إلى أن محافظة حلب كان

مدير زراعة حلب المهندس رضوان حرسوني تحدث عن أهمية افتتاح أول مفقس للصيغان الفروج والبيض في منطقة نقارين بريف حلب بطاقة إنتاجية تبلغ ١٣٤٤٠٠ بيضة -الدورة، حيث أكد أنه سيكون له دور كبير في تخفيض التكاليف على المربين من خلال ردهم بصيغان الفروج والبيض وتغطية ما يزيد على ٥٠٪ من احتياجات المداجن في

وفي السياق ذاته بين حرسوني أن مجفف الذرة الصفراء الموجود في منطقة دير حافر متخصص فقط بإنتاج الذرة العلفية، وحالياً يعمل بشكل جيد من أجل تحويل الذرة الصفراء إلى مادة علفية تستخدم في تربية الدواجن، وهذا أمر أيضاً سيكون له منعكس إيجابي على قطاع الدواجن وتخفيض تكلفتها على المربين والمستهلكين.

ولفت مدير زراعة حلب إلى إيلاء قطاع الدواجن كل الاهتمام والدعم في محافظة حلب من أجل إعادته إلى سابق عهده، نظراً لأهميته الاقتصادية والغذائية، ودوره في الأمن الغذائي، وخاصة أن مدينة حلب تمتلك عدداً كبيراً من المداجن تضرر الكثير منها خلال سنوات الحرب، مبيناً أن عدد منشآت تربية الدواجن العاملة في مدينة حلب يبلغ الآن ٣٠٢ منشأة متخصصة بتربية الفروج والبيض وأمات الفروج بطاقة إنتاجية إجمالية قدرها ٣,٧ مليون طير-دورة.

وطمأن حرسوني في نهاية حديثه أنه لم يعد هناك أي بؤرة لمرض صرع الدواجن، الذي كان يتواجد أساساً ضمن نطاق محدود لا يتعدى بؤرة أو بؤرتين في ريف المحافظة، وقد تم معالجة هذه البؤرة فوراً عبر إعطاء المداجن الأدوية البيطرية اللازمة وتوعية المربين بضرورة إعطاء قطعان الدواجن اللقاحات والأدوية البيطرية المطلوبة كل فترة رغم تكلفتها المرتفعة، لكن ذلك يبقى ضمن وأسلم لحماية قطعان الدواجن من الأمراض وسلامتها والحيلولة دون تعرض المربين لخسائر كبيرة.

## خطوات علاجية تمكن إسمنت حماة من تجاوز خسارة "أسعار الطاقة" لتصل قيمة إنتاجها ٥٠٧ مليارات ليرة

■ تشرين - مركزان الخليل:

ارتفاع أسعار الطاقة ومستلزمات الإنتاج المتكررة خلال العام الحالي، وخاصة مادة الفيول والكهرباء، فرض واقعاً إنتاجياً صعباً أمام شركات الإسمنت، أدى لخسائر كبيرة لم تشهدها منذ عقود مضت، حيث وصلت الخسارة في بعض الأحيان لأكثر من ١٥٠ ألف ليرة في الطن الواحد، وأحياناً أخرى تجاوزت ٤٥٠ ألف ليرة، بسبب الفارق الكبير في أسعار الطاقة والتكلفة الإنتاجية، دون تعديل في أسعار الإنتاج والمبيع، مع عدم نسيان ما فعلته العقوبات الاقتصادية والحصار الاقتصادي من صعوبات في تأمين مستلزمات الإنتاج.

هذا واقع عاشته صناعة الإسمنت المحلية لشهور مضت، إلا أن ارتفاع الأسعار الأخير الذي جرى ارتفاع مستلزمات الإنتاج وخاصة "الفيول والكهرباء" أعاد التوازن إلى إنتاجية الشركات وبدأت الخروج من مسلسل الخسارة إلى الربحية المعقولة وقبلها واقع انتاجي مشجع لاستمرار إنتاجية خطوط الإسمنت في كافة الشركات.

أمام هذا الواقع يؤكد مدير عام الشركة السورية لصناعة الإسمنت ومواد البناء في حماة المهندس عصام العبد الله في تصريح لـ "تشرين"؟، ما جاء في مقدمة الحديث عن الواقع الإنتاجي وصعوبة تأمين المستلزمات وما يتعلق بأسعار الطاقة وارتفاعاتها التي أحدثت خللاً كبيراً مكونات العملية الإنتاجية، إلا أن الزيادة الأخيرة لأسعار الإسمنت أخرجت

المحلية وانجاز إصلاح مولدة الأشعة في المعمل رقم ٣ وتوفير مئات الملايين لقاء استيراده من الشركات الصانعة، إضافة للاستفادة من الطاقات الحرارية المنبعثة من مبرد الكلنكر في تسخين الفيول عبر المبادلات الحرارية وإنتاج الإسمنت المقاوم للكبريتات بالطريقة الجافة، ناهيك عن أمور أخرى تتعلق بأنظمة التحكم وتعديل العمل في منظومة دارة التشحيم في قسم التشحيم في المعمل رقم ٣ والبدء بتكسير كتل الكلنكر الكبيرة الموجودة في الشركة وتغذية خط الإنتاج بها، علماً أن الموارد البشرية اللازمة للتشغيل متوافرة في الشركة وبخبرات فنية جيدة ولا تتطلب هذه الخطوط تعيين عمالة جديدة وذلك لقدرة الشركة على تسويق هذا المنتج في السوق المحلية بأسعار مناسبة ومنافسة يمكن من خلالها تحقيق ريعية مادية جيدة تستفيد منها الشركة في دعم الجانب المادي والاجتماعي للعمال والشركة على السواء.

أيضاً هناك جانب مهم تعمل لتنفيذه الشركة في رأي العبدالله، وخاصة ما يتعلق بالجانب الاستثماري، حيث قدرت قيمة الاعتمادات المخصصة له الجانب بأكثر من ٣٠ مليار ليرة معظمها لمشاريع الاستبدال والتجديد، وتنفيذ التوجهات الجديدة المتعلقة بأعمال الأتمتة في قسم الفرن بالمعمل ٢ وقسم مطحنة المواد الأولية، وأتمتة قسم مطحنة الإسمنت في المعمل رقم ٢ أيضاً إضافة لإجراءات أخرى يمكن العمل على تنفيذها خلال المرحلة المقبلة بقصد تطوير عملية الإنتاج وزيادة الطاقات الإنتاجية والتسويقية.

الشركات المنتجة من واقع الخسارة إلى الربحية، مع إنتاجية تتماشى مع الإمكانيات والظروف الحالية، حيث قدرت قيمة الإنتاج الفعلية مع نهاية هذا العام بحدود ٥٠٧ مليارات ليرة، وإنتاجية قدرت بحوالي ٧٢٧ ألف طن من مادة الكلنكر وبزيادة عن العام ٢٠٢٢ قدرت بأكثر من ٩٢ ألف طن، علماً أن كميتها خلال العام المذكور كانت ٦٣٥ ألف طن، وبالتالي نجد أن معدل التطور تجاوز ١١٥٪، رغم كل الظروف الصعبة التي مرت بها الشركة. وفي معرض رده على سؤالنا حول الإجراءات التي ساعدت الشركة في الانتقال إلى الحالة الإنتاجية، غير أسباب تعديل أسعار الطاقة، فقد بين العبد الله اتخاذ جملة من الخطوات منذ بداية العام لتطوير آلية العمل في معمل الإنتاج الرئيسية وتحقيق زيادة كبيرة في إنتاجيتها، واعتبرت خطة متكاملة للعمل على تحقيقها وفق الظروف والإمكانات المتوافرة لدى الشركة منها المادية والبشرية وحتى الخبرات الفنية واستثمارها بالشكل الأمثل، منها على سبيل المثال: تحسين المواصفات الفنية للمنتج وتحديث وتطوير الآلات لمواكبة التطورات الفنية والتكنولوجية في مجالات الصناعة وزيادة الحصة السوقية للشركة، وتنويع الاستثمارات المطلوبة في الشركة، إضافة لاستثمار الموارد البشرية ما يؤدي إلى تطوير العمل.

وأوضح العبدالله أنه بقصد الوصول لل غاية المذكورة وضعت الشركة برنامجاً زمنياً لتطوير العملية الإنتاجية والفنية في الشركة وفق مراحل محددة يتم من خلالها إنتاج المطلوب من المنتجات المتنوعة في الشركة وذلك بالاعتماد على الخبرات

# مرض نفسي قد يكون مكتسباً لكن الأكيد أنه بسبب الغيرة وقلة العمل.. الثرثرة اضطراب يحتاج الاهتمام

■ تشرين- إلهام عثمان:



”خير الكلام ما قل ودل“ حكمة خطها الأجداد لتكون درسا نتعض منه في حياتنا، وهذا بالتحديد... ما لم يستوعبه الثرثارون، فنجد هذا النمط من الأشخاص يتكرر في حياتنا اليومية، ونكون مضطرين لسماعهم والتعامل معهم ومجاملتهم أحيانا، فنجدهم في محيطنا يتجسدون من خلال (الأصدقاء أو الجيران أو العائلة أو حتى زملاء العمل)، وبثرثرة يحاولون لفت النظر إليهم، وحسب تفكيرهم يشيرون إلى أنفسهم بإدعائهم وتمسكهم بأرائهم حتى ولو لم تكن صحيحة حسب بعض الدراسات. هيا رزق خلال حديثها لـ”تشرين“ أكدت أن طفلها الذي يبلغ من العمر ١٣ عاما كثير الثرثرة، وأن ذلك يجعل وقته يذهب من دون فائدة وهي تحاول إدخال بعض النشاطات في برنامجه اليومي عليها تخفف من تلك الحالة حسب رأيها.

## خبير اجتماعي: الثرثار يصدر عدداً كبيراً من الكلمات وغالباً ما يصعب التحكم بها من أسبابها الوراثية والبطالة المقنعة

الحديث الزائد، وتنظيم أوقات العمل والتفرغ للمهام المتعلقة بالعمل فقط، والابتعاد عن الاستسلام لإغراءات الثرثرة، ومن خلال جعل الأهداف واضحة والتركيز على الأشياء المفيدة، كما لفت اللادقاني إلى أنه من سبل التخلص منها، على الشخص أن يدرك أنها لا تضيف قيمة حقيقية للعمل أو الحياة، وأن الوقت والطاقة التي تنفق في الثرثرة يمكن استثمارها في أمور أكثر أهمية، ويمكن تحديد الأهداف الشخصية والمهنية والعمل على تحقيقها، وهذا يساعد في توجيه الاهتمام نحو الأمور المهمة وتجنب الثرثرة، والعمل على إنشاء خطة عمل من خلال تحديد أنشطة تساعد على تحقيق الأهداف، من خلال تحديد وقت لذلك، وأن يتواصل الفرد بشكل فعال، ويكون ذلك بتطوير مهارات التواصل والتعبير عن رأيه بوضوح، من دون الحاجة إلى الثرثرة التي لا داعي لها ووضع وقت للراحة خلال النهار، يساعد في تقليل الرغبة في الثرثرة وزيادة التركيز على الأعمال المهمة.

وأشار اللادقاني إلى أنها يمكن أن تنتج عن الروتين والملل اليومي، لذا يجب المحاولة والعمل على تغيير الروتين وإدخال بعض من الأعمال المثيرة والممتعة في نشاطاتنا، فذلك يعمل على تحفيز الاهتمام والاندماج في العمل بدلا من الثرثرة، كما يعتبر الإسترخاء والتأمل من الطرق المساعدة في تهدئة العقل وفق رأي اللادقاني، ونعمل على تقليل الثرثرة بتوجيه السلوك وتقنيات التركيز والانتباه الذهني على أشياء أكثر فائدة للتحكم بها؟

وتحقيق المزيد من التفاعل الاجتماعي، وقد يكون سببها اضطراب الانتباه لديهم وزيادة في فرط النشاط.

### العوامل الوراثية

الладقاني أوضح أن هناك دوراً للوراثة في اكتساب الثرثرة، فيميل البعض للثرثرة بشكل طبيعي، والسبب تفاوت الهرمونات والمواد الكيميائية في أدمغتهم، وقد تشمل أيضاً العوامل النفسية والاجتماعية، حيث يتعامل البعض مع الثرثرة كوسيلة للتعبير عن الذات بشكل مفرط.

وبحسب رأيه؟ يمكن للثرثرة أن تكون نوعاً من الانفصال عن الواقع والتسلية السريعة، فقد يعاني البعض من صعوبة في التحكم في انتباههم، ويجدون الثرثرة طريقة لتفريغ الطاقة الزائدة؟

### البيئة المحيطة

تساهم البيئة في زيادة الثرثرة من خلال تشجيع الأصدقاء والعلاقات الاجتماعية لملئ فراغهم، وهنا تبرز حاجة الفرد للتواصل والقبول من الآخرين من خلال إثبات ذاته بالأحاديث والثرثرة، ولكنهم في حقيقة الامر قد يشعرون بالملل أو الاحباط نتيجة الاحاديث المستمرة منه دون فائدة.

### طرق العلاج

يتطلب تجنب الثرثرة اتباع أسلوب حياة صحيح ومنظم، هذا ما أكد اللادقاني، ويكون ذلك بالتركيز على العمل بدلا من

البطالة وتفاقم مشكلات المجتمع وهنا تبرز المشكلة، فالتحدث باستمرار من دون فائدة ظاهرة واسعة الانتشار في بعض الوظائف الحكومية، وهي مشكلة كبيرة ولا يمكن إدراكها ولها انعكاساتها السلبية، حيث ينتج عنها تأخير في الأعمال وتراجع الإنتاجية، فالعامل الذي يهتم أكثر بالثرثرة بدلا من العمل، سيواجه صعوبات في الحصول على الأداء المطلوب وتحقيق الأهداف المتوقعة منه.

ويعود ليشدد قائلاً إنه وفي حقيقة الأمر الثرثرة من دون فائدة أمر غير محبذ في العمل، ولا يحظى بشعبية كبيرة في المجتمع كما يظن بعض الأشخاص الثرثارين، إذ إنهم مصدر إزعاج للآخرين، وعلى الرغم من أنه لا توجد قاعدة صارمة لمحاسبتهم، إلا أنه يتم تفضيل العمال أو الموظفين الذين يعملون بجد ويسعون إلى تحقيق الأهداف المطلوبة، ولذلك فإن تجنب الثرثرة من شأنه تعزيز فرص الحصول والعمل ورفع مستوى الحياة في المجتمع بشكل أرقى.

### أسباب الثرثرة

قد يعاني بعض الأشخاص من الثرثرة نتيجة لتوترهم وقلقهم المستمر، ويمكن أن يكون لنقص الثقة بالنفس دورها في ذلك، فالأشخاص الذين يعانون من ذلك النقص يكون لديهم رغبة قوية في ملء الفراغات بالحديث الدائم، والحاجة إلى انتباه ويلجؤون إلى الثرثرة كوسيلة لجذب انتباه الآخرين،

### ما هي الثرثرة

أكد الخبير الاجتماعي محمد اللادقاني من خلال حديثه لـ”تشرين“، أنها عادة نمطية تتمثل في الحديث المستمر أو الدائم بلا توقف، أو فترات سكون طويلة، وأن الشخص الذي يعاني من الثرثرة، يقوم بإصدار عدد كبير من الكلمات والجمل بطريقة لا تنتهي، وغالباً ما يصعب التحكم بها، إلا أنها في بعض الحالات قد تكون اضطراباً يحتاج إلى اهتمام، وهي مرض نفسي يمكن أن يكون مكتسباً.

(مش) أكد أنه يعمل منذ ١٧ عاماً في إحدى المؤسسات الحكومية، وهو يرغب بشدة في تغيير قسمه بسبب أحد زملائه، والسبب في ذلك القرار هو ثرثرة زميله والتي تؤدي لتوتره الدائم على حد تعبيره، وأنه مضطر لسماعها حجلاً وليس حبا في الكلام، وهو يعمل جاهداً على تغيير قسمه حتى؟ ينفذ بجلدو؟

### وظائف الدولة

الладقاني أكد أن الثرثرة تنتشر بشكل كبير في بعض قطاعات الدولة والخاصة أيضاً، عازياً ذلك إلى مفهوم البطالة المقنعة، والتي تتسبب بزيادة حالة الحسد والغيرة في المجتمع، وتقليل الحظوظ للأفراد الذين يستحقون الفرص، وعلى الرغم من أن الثرثرة متعارف عليها وطبيعية بشكل عام في حدها المعقول، إلا أنها تتسبب في إفساد العملية الإدارية، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة فرص

## في حوار سابق مع المؤلف الموسيقي نوري اسكندر .. الذي رحل عن دنيانا أمس:

# التراث الموسيقي ليس مُنزلاً وأجواؤنا الموسيقية رخوة

■ تشرين - بسام لولو:

حاول المؤلف الموسيقي السوري نوري اسكندر، في أعماله، أن يتجاوز عيوب أغانينا وموسيقانا السائدة، فهي - في رأيه - أضرت بمجتمعنا، ولم تستثمر طاقاتها كما يجب، ولم تتحاور مع عطاءات الموسيقى العالمية.. هذا إلى جانب أن أغلب محاولات النهضة بها كانت وقتية وفردية وخجولة.

هنا حوار خاطف مع الموسيقي نوري اسكندر، في محاولة للتعرف إليه وإلى آرائه في عدد من قضايا موسيقانا الراهنة:

### توصيف الحال

\* الموسيقا من ألقى الفنون بالإنسان، وأسرعها تأثيراً وقدرة على نقله إلى عوالم أخرى، فأين كرسست موسيقانا سلبياتنا، وأين حاولت أن تنهض بنا؟

\*\* في توصيف سريع لحال موسيقانا نجد - في أغلب الأحوال - أن إنساننا العربي راح يجمد المذهب الجمالي الطربي، فاستسلم له، وارضى بالعيش في أجواء موسيقية رخوة ومهلهلة، الأمر الذي أضرب به وبالمجتمع كثيراً. وقد كرس هذا الواقع أغلب الفنانين، عندما اكتفوا بالاكاء على هذا المجد الطربي، ولم يتواصلوا مع نتائج الموسيقى اللازمة للتجديد ولانتشال إنساننا من هذا الواقع.

وإضافة إلى هذا وذاك، فإن الجهات الرسمية لم تشجع على خلق مناخات إبداعية موسيقية، فكانت أغلب طفراتنا ومنعطفاتنا الإبداعية وقتية وفردية.

### منعطفات الطريق

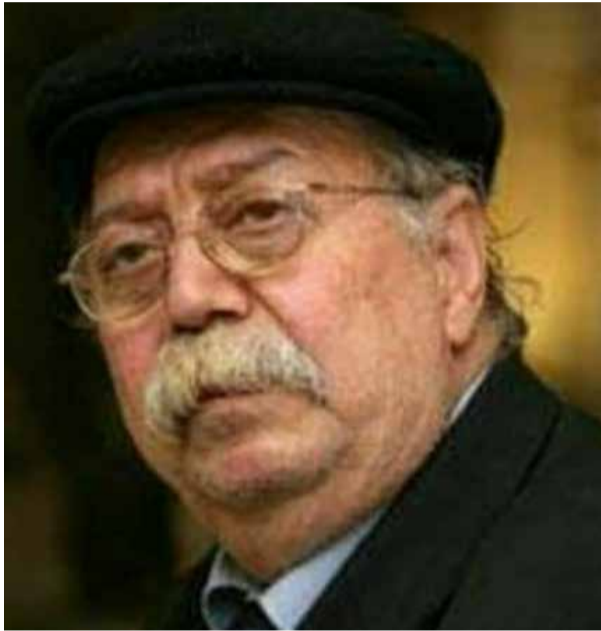
\* لنقف معك عند هذه الاستثناءات والمنعطفات...؟

\*\* في بعض مراحل النضال العربي، استطاع بعض الفنانين أن يخرجوا على البوتقة التقليدية الطربية، وعبروا بإيجابية عن حالات لصيقة بإنساننا العربي، في عدد من الأناشيد الوطنية، فاستطاعوا - مثلاً - أن يجعلوا من (مقام الصبا) مقاماً محارياً ومقارِعاً، وهو المعروف بأنه رخو وحزين، فدللوا بذلك على طاقات المقامات التي لم تستثمر، والتي يمكنها أن تخلق عوالم جديدة ورائعة.

ولكن أغلب محاولات التجديد ظلت متفارقة ومتباعدة، لم يتح لها التواصل والعمل الجماعي وتبادل الإمكانيات، فكانت في أغلب الأحوال هادئة تنقصها الجرأة والديناميكية.. ما عدا الشجاع والمعبر الرائع زياد الرحباني.

\* أين أنت من هذا الوسط الموسيقي؟

\*\* أنا لست مع الأفكار المسبقة في المقام، فالتراث ليس مُنزلاً، لذلك رحت أعالج المقام بتفكيكه وإعادة تركيبه، في محاولات لاكتشاف أسرار وطاقتة الكامنة، والتعبير ضمنه بالاستفادة من عطاءات الموسيقى العالمية، في أعمالتي التي يبلغ عمرها ثلاثين سنة، والتي يحتاج تنفيذها بأوركسترا راقية إلى تكلفة عالية، فلم يتح لهذه الأعمال من يتبنى تنفيذها إلا أخيراً. وأنا بصدد تحضيرها لذلك.. هكذا هي الحال.. دائماً لا تصل محاولات الإسعاف والإنقاذ إلا متأخرة.



## محاولات الإسعاف في بلادنا لا تصل إلا متأخرة

### موسيقا حلب

\* أنت ابن حلب التي شهدت وتشهد حراكاً موسيقياً لافتاً، فهل بالإمكان توصيف هذا الحراك واتجاهاته؟

\*\* حلب لم تسيطر عليها الحياة الاستهلاكية بقوة، فمازالت تتيح لفنانيتها العمل بتمهل وجودة عالية، لكنها لا تستطيع أن تصنع منهم نجوماً، فالنجومية تحتاج إلى أمور أخرى متعلقة بالتسويق وغيره.

وهي، أي حلب، غنية جداً بالأصوات الجميلة والتمكنة من المقامات، والتي تندرج في إطار المدرسة التراثية التقليدية، ما ميزها عن أساليب الغناء الدارجة هذه الأيام في الوطن العربي. ولكن على الرغم من هذا الغنى، فقد كانت حلب في كثير من الأحيان مقبرة للفنانين، إذ لم تتح لهم إبراز قدراتهم وعطاءاتهم، الأمر الذي أدى ببعضهم إلى السفر والعيش خارجها في دمشق أو بيروت أو القاهرة، في حين راح أغلب من بقي فيها يطارد لقمة عيشه في ملاهيها وحفلات أفرانها.

أما على صعيد المحاولات الموسيقية الجادة والمجددة واللافتة، فقد شهدت حلب قبل أكثر من ثلاثين عاماً بعض المظاهر الموسيقية التي تدعو إلى التفاؤل، لكن هذه المظاهر تراخت ولم تتابع المسير، ولم تصر على قرع الأبواب، ولم يبق منها حالياً إلا بعض الاجتهادات الفردية التي راحت تعمل على تطوير المفهوم التراثي بحسب فهمها للمقام مثل بيرج قسيس وفواز باقر.

\* أليس غريباً أن تصر هذه المدينة على الغناء التراثي، وألا تعمل على حفظ تراثها الموسيقي في الوقت نفسه؟

\*\* كما قلت سابقاً، فنحنو حلب إما أنهم يعيشون خارجها، وإما أنهم يبحثون عن لقمتهم داخلها، والجهات الرسمية فيها لم تعط لهذا الأمر الأهمية التي يستحقها، فمن سيفكر في جمع تراث الموسيقى الدينية الإسلامية ليصدره في كتاب عن وزارة الثقافة

السورية، في حين جمعت تراث الموسيقى السريانية وأصدرته في كتابين، طبعهما مطران حلب إبراهيم يوحنا. لكن يجب التنويه إلى أن هذه المحاولات بطيئة، لم تستطع أن تطول موسيقا بعض الطوائف الدينية، وعطاءات الموسيقى الشعبية ذات الإمكانيات التعبيرية الهائلة!

### شيء من السيرة

هو واحد من أهم المؤلفين السوريين الذين جمعوا التراث الموسيقي السوري ووثقه إضافة إلى التجديد في الموسيقى السورية.. نوري اسكندر (١٩٣٨ - ٢٠٢٣) الذي رحل عن دنيانا أمس ولد في دير الزور لعائلة رهاوية نزحت من مدينة الرها (أورفة حالياً) وهي المحتلة من قبل التركي الغاشم مثلها مثل الكثير من مناطق سورية بعد مذابح سيفو التي أقامها بنو عثمان للسريان ولغيرهم من القوميات..

تنقل أهله بين عين عرب وتل أبيض.. عاش في دير الزور أربع سنوات واستقر بعدها مع عائلته في حلب في حي السريان.. بداياته كانت مع الفرقة الكشفية السريانية الأرثوذكسية في حلب (كنيسة بني تغلب وكنيسة الغسانيه في حي السريان) كعازف ترومبيت.. درس آلة الكمان لمدة سنة واحدة.. حصل على ليسانس من المعهد العالي للتربية الموسيقية في القاهرة سنة ١٩٦٤ م. قام بالتدريس في مدارس حلب بتكليف من وزارة التربية والتعليم في المدارس الإعدادية ومنهم مدرستا: الإنجيلية الوطنية بالإضافة إلى دار المعلمين حتى عام ١٩٨٩ م.. شغل منصب مدير المعهد العربي للموسيقا في حلب بين عام ١٩٩٤ ولغاية ٢٠٠٣

### أعماله كثيرة جداً ومنها :

- ١٩٦٥ أسس كورال السرياني في حلب
- ١٩٧٠ أسس فرقة شاميرام في بيروت
- ١٩٧٤ قدم في بيروت حفلة اليونيسكو شارك فيها الفنان اللبناني الكبير وديع الصافي قدمت فيها أغاني شعبية سريانية.
- ١٩٨٦ - ١٩٨٩ تجارب الثلاثي الوتري
- كونشرتو آلة العود مع أوركسترا الحجرة
- كونشرتو آلة التشيللو (Cello) مع أوركسترا الحجرة.
- تأليف وتلحين قصيدة خطامة للكورال وأوركسترا الحجرة للشاعر حسين حمزة.
- ١٩٨٦ كنز الألحان بيث كازو: حيث جمع الألحان السريانية من مدرسة الرها ومدرسة دير الزعفران ضمن كتابين، وقام بكتابتها وفق نظام الكتابة الموسيقية الحديثة "التنويط".
- ١٩٨٩ مجموعة حفلات في السويد.
- ١٩٨٩ - ١٩٩٠ أسس في السويد الكورال السرياني وتم تسجيل أغاني سريانية.
- ١٩٩٥ حوار المحبة
- ١٩٩٥ قدم في العديد من العواصم الأوروبية (باريس، بروكسل، جنيف) مع فرقته الكورال السرياني قوقويه.
- ٢٠٠٢ تأليف موسيقى للمسرحية اليونانية "باخوسيات"، لمؤلفها اليوناني يوربيديس عام ٤٠٠ سنة قبل الميلاد. وتم تقديم هذه المسرحية الغنائية بالاشتراك مع الفرقة المسرحية الهولندية Z. T. Hollandia، في مهرجان صيف عام ٢٠٠٢ في بروكسل، فيينا، كوبن هاغن، أثينا، وأمستردام. ولاقت استحساناً حيث قام بإدخال لألحان سريانية (الحاشو) وبعض من مؤلفاته.
- ٢٠٠٣ تأليف الأهات.
- ٢٠٠٧ تأليف "يا واهب الحب؟ مدخل إلى الصوفية
- ٢٠٠٨ حفلتان في دار الأوبرا في دمشق بمناسبة احتفالية دمشق عاصمة الثقافة العربية قدم فيها مؤلفاته.
- تأليفه الموسيقي التصويرية للعديد من الأفلام السينمائية والمسلسلات التلفزيونية.

## أغلب طفراتنا الإبداعية وقتية وفردية ومتباعدة

## قوس قزح

### متلبس بأكل "الشرحات"

مبتهج مربى الغنم أبو صخر هذه الأيام، ويكاد يغني كلماته غناء ليستغز أبا عيسى الذي ألغى "دق المنقلة؟ وركلها متمتماً بالشتائم، فهو مدرس الوطنية المتقاعد، المستاء من سماح الحكومة بتصدير الخراف، اعتبر القرار صادر خصيصاً لمصلحة غريمه في المنقلة.

أبو عيسى مازال مسكوناً بمعاني العدالة الاجتماعية وربما بقايا مفاهيم التحويل الاشتراكي، ويرفض التخلي عن قناعاته رغم صفعات اقتصاد السوق ونفحات الرأسمالية المتسللة خلسة إلى جيوبه بل إلى غرفة نومه، هو الذي يعاني من النزعة الليبرالية التي تفاخر بها أم عيسى.. ويبدو أن رياح العولمة قد خدمتها في موقفها المناهض لاختصاص زوجها وشعاراته البائدة.

علا صراخ الاثنين بجدال كاد أن يتحول إلى شجار على الملأ، والمارة كثر في هذا اليوم المشمس، وكم هو جاذب مشهد صراع الإيديولوجيات الحاد بين كبار السن، الهاربين إلى دفاء الشمس من برد ورطوبة البيوت الخاوية من المازوت.

إلا أن الحسم كان بلسان وديع أستاذ الفلسفة العائد للتو من درس خصوصي لطالب ميسور الحال نسبياً.. وبدأ الخطاب الميتافيزيقي لرجل من أنصار جان جاك روسو ونظرية "الحقيقة فيما وراء جبال البيرينييه خطأ مابعدهما؟، ولم يكن وديع وديعاً أبداً في موقفه وكلامه الموجه لأبي عيسى.

يسأل وديع الحضور عن آخر مرة يذكرون واقعة أكل لحوم خاضوها بنجاح.. لم يتذكر معظمهم، وأخرج أستاذ الوطنية عندما خصه بالسؤال، فأطرق الأخير ولم يجب.

وعاد وديع ليسأل لماذا أنتم مستأوون إذا؟ استنفاركم هذا يعني أنكم تنتصرون لـ "أكلة اللحوم؟ الأثرياء.. وأنتم مجرد جمهور متفرج فلم الصراخ إذا، وماذا يضيركم أن يستفيد أبو صخر وكل المربين من ارتفاع أسعار اللحوم، أم إنك يا أبا عيسى مستاء من خسارة "البرتية؟ وحظ أبو صخر الذي يفلق الصخر؟

يكمل وديع سرده عن مزار البروتين الحيواني، وما التقطه من اليوتيوب حول الكوليسترول والشحوم الثلاثية، وخطورة لحوم الماشية الناتجة عن أعلاف مصنعة..

صمت الحضور أغرى وديع بالمتابعة.. ليصل إلى إقناعهم بأن نثرات اللحم تباعد بين الأسنان وتخلخلها.. حافظوا على صحتكم "يا عيسى؟ ولتبقى أسنانكم بيضاء ناصعة مترصعة من كثرة قلة اللحوم الملعونة على موائدكم..

وديع ليس بخيلاً بما أن البخل خصلة لا إنسانية، والذي أنهى خطابه بدعوة من يشاء لمشاركته "الشرحات؟ والمخلل مع المجردة، وقبل أن تشد عصبية الجميع واستهجانهم.. شرحات؟؟ يجيب وديع... شرحات فجل ولفت وطرنشات كمان؟! وعمر واحد يرت؟.

راصد

## كونتراست... عرض بصري رقمي.. الأول من نوعه في سورية



اعتمد العرض البصري الرقمي بعنوان "كونتراست" التقنيات الضوئية والرقمية والصوتية، إضافة إلى الأداء الراقص الحي والعزف الموسيقي المباشر، وذلك خلال أربعة أيام، تضمنت ثمانية عروض، اختتمت مساء اليوم في دار الأسد للثقافة والفنون.

العرض الذي احتضنته القاعة متعددة الاستعمالات جاء بتوقيع المخرج أدهم سفر، وعبره سافر الجمهور في عرض بصري رقمي بين اللحم والواقع ضمن رحلة الذرة في تجاذب عناصرها وتناقضاتها المستمرة، ولمس تجليات هذه التناقضات في حروب صغيرة تحدث بالقرب منا ولا نراها.

وعن العرض قال المخرج سفر: كونتراست يجسد رحلة مع الضوء والجسد، وحاولنا كفريق عمل أن نقدم عرضاً بصرياً رقمياً هو الأول من نوعه في سورية،

العرض كتبه سامر محمد إسماعيل، وصممت الرقصات الكريوغراف ريف الجبر، وشارك في أداء الرقصات كل من "كارمن علي؟" و"مؤيد شاويش؟" و"شيماء محمود؟" و"محمد سامر ذو فقار؟" و"كريستينا واكيم؟" و"غفران حمادة؟" و"روان الرحية؟" و"ماريا إسماعيل؟" و"غزل البدر؟"

ومحاكاة ما يقدم عالمياً في هذا المجال معتمدين على شغفنا بهذا النوع من الفن، مبيناً أن التجربة جديدة بكل تفاصيلها وتحمل الكثير من الخصوصية. وأوضح المخرج سفر أن هذا النوع من الفنون جديد في سورية، ولكنه يخطو خطوات مدروسة نحو المستقبل.

## أثناء المرض.. ما النظام الغذائي الأمثل للتعافي بسرعة؟

الدهنية كمصدر مخزن للطاقة العالية، وقد يوفر هذا التحول في مصادر الطاقة الحماية لأنسجة الجسم وأعضائه ضد الالتهابات التي تسببها بعض مسببات الأمراض، ولكن بالنسبة للآخرين قد يكون العكس صحيحاً.

وتضيف توكسبيري إن الأشخاص المختلفين قد يستجيبون بشكل مختلف للأمراض نفسها، وهي في الأساس استجابة للضغط النفسي، وكل شخص يستجيب للضغط بشكل مختلف، لافتة إلى أن الجسم يتوق إلى مجموعة محددة من العناصر الغذائية، ومستويات البروتين والكربوهيدرات والفيتامينات، وأكثر من ذلك.

من جانبها، قالت اختصاصية التغذية شيا ميلز: يمكن للتغذية المتوازنة أن تسرع من تعافيك، وتزيد مستويات الطاقة، وتساعد على بناء نظام المناعة لديك،

بشكل عام، من المهم تناول نظام غذائي صحي ومتوازن عند المرض. وتري ميلز أن تناول كميات أكبر من الوجبات الخفيفة قد يكون أكثر قبولا، ومن خلال إضافة البروتين والكربوهيدرات والفواكه أو الخضار، يمكنك الحفاظ على توازن جيد بين الفيتامينات والمعادن والمغذيات الكبيرة.



يقدم الأطباء وخبراء الصحة اقتراحات مفيدة للطعام الذي ينبغي عليك تناوله عندما تمرض، للمضي قدماً نحو التعافي التام، فهل تساعدنا بعض الأطعمة حقاً على الشعور بالتحسن؟

تقول كولين توكسبيري، أستاذة علوم التغذية في جامعة بنسلفانيا: «عندما يفقد المريض شهيته، فإن ذلك عادة ما يكون علامة على أن جهاز المناعة لديه يعمل بشكل مفرط»، وتضيف إن هذا يمثل تحدياً، لأن أجسامنا تحتاج إلى السوائل، بالإضافة إلى البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن. ونقل موقع «ناشيونال جيوغرافيك» عن توكسبيري قولها:

يتطلب الجهاز المناعي الكثير من الطاقة لمحاربة العدوى، ولهذا السبب من الجيد تناول طعام صحي أثناء المرض. وأضافت توكسبيري: يقوم الجسم بمقاومات فيزيولوجية للحصول على الطاقة أثناء المرض، ولا يزال العلماء يستكشفون كيفية عمل ذلك، عادة، يتم تغذية الجسم في المقام الأول عن طريق الجلوكوز من الطعام، وعند الصيام، بما في ذلك أثناء المرض، فإنه يستفيد من الأحماض

أمينا 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