

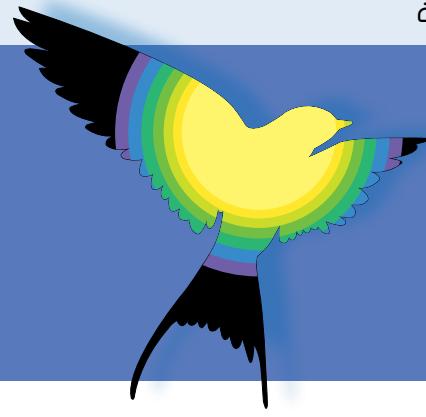


مرّت 100 عام على تأسيس
«هندو غولدوبين هاير».
قصة صعود كبيرة،
انتهت باستحواذ «مازون»
عليها.

23.22

خط التنمية العراقي التركي

يحضّر مشروع خط التنمية التركي العراقي باهتمام واسع النطاق، إذ من المتوقع أن يغير خريطة التجارة في المشرق العربي وصولاً إلى أوروبا. [11.10]



السبت 27 أبريل / نيسان 2024 م 18 شوال 1445 هـ □ العدد 3526 السنة الحاشية

العرب الجديد

www.alaraby.co.uk

يومية سياسية شاملة تصدر من لندن

Saturday 27 April 2024

العدوان على غزة

إسرائيل تلوح بفرصة أخيرة لاتفاق هدنة قبل اجتياح رفح

«حماس» منفتحة على أي مبادرة من شأنها وقف العدوان التفصيل ص 3.2

نتنياهو يتوعّد بمواصلة الحرب... ويرفض تسليم أي مسؤول إلى المحكمة الدولية

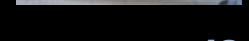
الاحتلال يهدّد بإطلاق عملية رفح في حال عدم إحراز تقدّم في المفاوضات

مفاوضات إسرائيلية مصرية ترتكز على رؤية جديدة لصفقة تبادل الأسرى

في العدد 02
مفوض «العشائر»:
افتسلنا مخطط نشر الفوضى بغزة



04
إسرائيل تستشعر سيرها نحو مصر «الدولة المنبوذة» ثقافياً واقتصادياً



18
نظام معطان... 15 عاماً من الصمود أمام عنف المستوطني

21
الحرب على «تيل توك» تصطدم إلى إسرائيل

24
هاني زعرب... زمن فلسطيني بين العنف والإبادة

25
راما وهبة: كيف نخرج من صفوّف المتفرجين؟



الحرّ والنفايات «حليفان» للاحتلال

يعيش أهالي قطاع غزة، هذه الأيام، نذر كارثة بيئية سببها موجة الحر الشديدة وتفاقم خطر تقدس النفايات، وكأنهما حليفان إضافيان للاحتلال الإسرائيلي ومجاره.

19.18

اصفال في مخيمات النزوح برفح يسكبون الماء على رؤوسهم للتخفيف من الحر (إسرا قدح/الناظر)

الحدث

روسيا تستهدف سكل الحديد لشب الإمدادات العسكرية لأوكرانيا

أعلنت دولة قطر، التزامها بتقديم 3 ملايين دولار لكتاب مفوض البرلمان الأوكراني لحقوق الإنسان. وقالت وزيرة الدولة للتعاون الدولي في الخارجية القطرية لولوة الخطاطر، أمس الجمعة، خلال اجتماع الشراكة بين دولة قطر والمكتب الأوكراني برئاسة ديمترو لوبينتس، إن هذا التمويل جزء من جهود تعزيز البنية التحتية اللازمة لتقديم خدمات فعالة تهدف إلى دعم الأسر والأطفال الذين تضرروا من النزاع الدائري.

(العربي الجديد، فرانس برس، روپرترز)

الأوروبي وحلف شمال الأطلسي. من جهة، أوضح رئيس الوزراء اليوناني كيرياكوس ميتسوتاكيس أن بلاده لا يمكنها تقديم أنظمة دفاع جوي مثل باتريوت أو إس-300 لأوكرانيا، لأنها «حيوية لقدرتنا على الردع». في موسكو، كشفت وكالة «ريا نوفوستي» أن وزير الدفاع سيرغي شويغو (الصورة) أوضح لنظيره الإيرلندي محمد رضا آشتiani، خلال اجتماع لمنطقة شنغنهاي للتعاون في كازاخستان، أمس، أن روسيا مستعدة لتوسيع التعاون العسكري والقطني مع إيران. في سياق آخر،

استعدت تدفق الدعم العسكري الغربي لأوكرانيا، بعد القرار الأميركي بتمويل كييف بـ61 مليار دولار، حراكاً ميدانياً، مع إعلان أوكراني أمني كبير لوكالة فرانس برس، أمس الجمعة، أن روسيا قصفت شبكة السكك الحديدية الأوكرانية بهدف «شل» الإمدادات العسكرية. وقال المسؤول الذي لم يشا بيورها، كشفت صحيفة البايس الإسبانية، نقلاً عن مصادر، أن إسبانيا سترسل عدداً محدوداً من صواريخ باتريوت إلى أوكرانيا، في استجابة لضغوط من الحلفاء في الاتحاد



مُقاطعة الأسماك في مصر حملة للأسبوع الثاني ردًا على ارتفاع الأسعار

دعت الحملة الشعبية
الأسماك المواطنين إلى م
الامتناع عن شراء الأسما
أنواعها، الأسبوع القادم، ولحين
احتفلات المصريين بعيد الربي
النسيم». تستهدف الحملة دمج أكبر
من المواطنين ضمن حملات المقاطعة
انتهاء صيام المسيحيين الذين يم
عن تناول اللحوم والأسماك،
المصريين على تناول وجبة «الفسي

تسعيمبادرة إلى زيادة عدد المح
المشاركة في حملة المقاطعة، والتي
نحو 11 محافظة وفقاً لتصريحات
الصفتي منسق مبادرة «خلية يعفر

انطلقت المبادرة من مدينة بور

مطلع الأسبوع الماضي، احتقام
زيادة أسعار سمك «الشبار» وجبة

الشعبية، حيث تراوح سعر الكيلو
60 إلى 90 جنيهاً بالتواريزي مع

أسعار السردين والبوري، والر
والدنباس. يؤكّد الداعون للمقاطعة
حملتهم تستهدف إجبار تجار الـ

يساهم ارتفاع درجات الحرارة في تراجع استهلاك الأسماء

يحظى مشروع التنمية التركية العراقي باهتمام واسع النطاق، كونه من المتوقع أن ينمي التجارة في المنطقة وصولاً إلى أوروبا. ويمتد الخط التجاري الضخم من ميناء الكسرى في العراق بمحلاً إلى تركيا فأوروبا، ويتضمن استثمارات متعددة

الخط العربي

التركيبي

التركي رجب طيب أردوغان إلى بغداد، الاثنين الماضي، توقيع اتفاقية مشروع «طريق التنمية الاستراتيجي»، الذي يربط موانئ البصرة على مياه الخليج العربي، أقصى جنوب العراق بالأراضي التركية عبر طريق بري وسكة حديد ويدعم من دولتي قطر والإمارات العربية المتحدة، إلا أن هذا المشروع أدى إلى انزعاج الدول المجاورة للعراق، خاصة إيران. فقد تضمنت الزيارة توقيع مذكرة تفاهم رباعية للتعاون حول مشروع «طريق التنمية»، الذي يضم خطوط سكك حديدية وطرق سريعة تربط بين ميناء الفاو الكبير (جنوباً) والحدود العراقية التركية (شمالاً)، بطول 1200 كيلومتر، وبنكهة مالية تقدر بـ 17 مليار دولار، ويتوقع أن يدر نحو 4 مليارات دولار سنوياً ضمن المرحلة الأولى له، عدا عن تشغيل عشرات الآف الأيدي العاملة. وتتركز فكرة مشروع طريق التنمية بما يحوي من طرق سريعة وسكة حديدية، على اختصار مسافة النقل بين آسيا وأوروبا عن طريق الأرضي التركي، وتبدأ شبكة النقل هذه من ميناء الفاو في مدينة البصرة العراقية (جنوباً) مروراً بمحافظة كربلاء وبغداد، وصولاً إلى محافظة نينوى (شمالاً)، ثم إلى الأرضي التركي وصولاً إلى ميناء مرسين التركي كما يتفرع داخل تركيا باتجاه الدول الأوروبية المجاورة عبر النقل البري. وسيُنفذ المشروع على ثلاث مراحل، المرحلة الأولى تنتهي مع حلول عام 2028، ما سيتيح لبناء الفاو استقبال السفن، أما المرحلة الثانية فتنتهي عام 2033 باستكمال بناء السكك الحديدية والطرق البرية كافة، الرابطة بين العراق وتركيا.

**تنهي المرحلة الأولى
من المشروع مع حلول
العام 2028**

A group of four fishermen are working on a large, reddish-pink fishing net. The man on the far left, wearing a yellow and black patterned shirt and a dark cap, is holding a long wooden pole and looking down at the net. Next to him, another man in a blue and white patterned shirt is also focused on the net. In the center, a man in a white polo shirt and a blue cap is smiling and looking towards the camera. On the right, a man in a brown jacket and a purple bucket hat is also working on the net. They are standing on a boat deck with several other fishing boats visible in the background under a clear sky.

صيادون في ميناء الغرفة، 31 أكتوبر 2021
(شبح هوداك / Getty)

والفاخرة المستخرجة من منابع النيل، للأسواق الأوروبية والخليجية ولبيا وروسيا والولايات المتحدة والصين وفيتنام، شجع على توجه الشركات إلى زيادة التصدير من معدل 29 ألف طن إلى 150 ألف طن عامي 2022 و2023. انخفضت الواردات بنسبة 34,5 في المائة عام 2023، التي تشمل الجمبري وسمك الماكريل، متاثرة بتراجع قيمة الجنيه، وزيادة تكلفة الواردات.

على تصاريح صيد بالبحر المتوسط من المخابرات العسكرية، والتي تتجه عادة إلى حدود تونس وإيطاليا والسوائل المغاربية، خشية أن تساهم بعض الرحلات في الهجرة غير الشرعية، بالإضافة إلى انتشار سفن أوروبية وصينية تعمل بنفس المناطق، بأجهزة حديثة، تحول دون عمل السفن المصرية.

وارتفع الطلب على الأسماك البحرية مع زيادة تكلفة الأعلاف المستوردة والنقل ومستلزمات الصناعة خلال العامين الماضيين بمعدل الضعف السائد مطلع 2022. يشير صيادون إلى توقيف رحلات صيد الأسماك للسفن المصرية الخاصة إلى أعلى البحار عند حدود اليمن والصومال، بسبب حالة الحرب في غزة وأوضطراب حركة المرور بباب المندب، بالإضافة إلى عدم حصول أصحاب السفن الكبيرة

مشروع استراتيжи
وقال المتحدث باسم رئيس مجلس الوزراء باسم العوادي، خلال مؤتمر صحافي منذ أيام، إن رئيس مجلس الوزراء العراقي، محمد شياع السوداني والرئيس التركي رجب طيب أردوغان، وقعا 26 مذكرة تعاون، وبين العوادي، أن الاتفاقية الاستراتيجية العراقية التركية التي وقعتها رئيس مجلس الوزراء فيها مجموعة من النقاط، وسيتم إنشاء صندوق للموارد النفطية التي ستتمويل المشروع.
 وأوضح العوادي، أن العراق من مخطط طريق التنمية إلى الشركة الإيطالية الاستشارية وأكملت الآن إلى حدود أبعد من بغداد، وبدأت المقطع الأول من البصرة الناصبة وبعدها من الناصبة إلى

إلى سريره وبعدها إلى بغداد.
وأوضح الخبرير الاقتصادي، كريم الحلو،
أن المشاكل الدولية والإقليمية وما تشهده
المنطقة من حروب عطلت طرق التجارة
العالمية بين الشرق والغرب، وأخرها
ما يحدث في البحر الأحمر من تعطيل
لمسارات السفن التجارية من قبل الحوثيين
على خلفية أحداث غزة دفعت الدول للبحث
عن طرق بديلة لتسهيل مرور حركة التبادل

A photograph showing a worker in a yellow hard hat and a red and yellow safety vest standing next to a large, cylindrical metal drum. He is pouring a dark, viscous liquid from a yellow container into a larger, circular holding tank. In the background, there are industrial buildings and a body of water under a clear sky.

العدد 3526 السبت الخامس
Saturday 27 April 2024

المغرب

برباط - مصطفى قعاس

و 2027، خاصة في مجالات الأسمدة والمياه والطاقات التجددية والأمونياك الأخضر. ويصل البرنامج الاستثماري المعلن عنه في 2022 إلى 13 مليار دولار، بعدما كان البرنامج الذي غطى الأعوام العشرة الماضية في حدود ثمانية مليارات دولار. ويتخожي أن تفضي هذه الاستثمارات إلى وضع حد لاعتماد المجموعة، التي تعتبر المستوردة الأولى للأمونياك على الصعيد العالمي، على الواردات، وذلك عبر الاستثمار الشريفي للفوسفات مضاعفة قدرات إنتاج الأسمدة من أربعة ملايين طن إلى اثنين عشر مليون طن، ليصبح المغرب أكبر منتجي ومصدري الأسمدة الفوسفاتية في العالم، وذلك في الحدث الشهير الذي أقيم في

**يهدف البرنامج إلى
خفض واردات الأسمدة
في المستقبل**

لبنان

أهمية المشروع

إنشاء هذا الطريق الذي يزيد من المؤشرات الإيجابية لتحسين الوضع الاقتصادي والمالي. وبين أن الأطراف الأربع الموقعة على الاتفاقية ستتوفر الأرضية الأساسية المشتركة لتحمل التكاليف والاستثمارات، وستكون هناك لجان مشتركة وتوزيع للعمل بين هذه الأطراف. وأفاد بأن خط التنمية اكتمل من ناحية التخطيط وفق المؤشر الاقتصادي، وسيتم الانتقال خلال شهر مبكرة إلى الجان التي تحدد التفاصيل الاقتصادية المرتبطة بهذا المشروع الحيوي، وبعدها تتم المباشرة بتنفيذ مشروع طريق التنمية العراقي التركي.

يكسب مشروع التنمية التركي العراقي أهمية كبيرة في ما يتعلق بتطوير وتوسيع شبكة التجارة العربية والتركية مع العالم، ولاقت ذكره التفاهم بين العراق وتركيا المملوكة من قطر والإمارات ردود فعل دولية وإقليمية حول أهميتها الاستراتيجية وتأثيرها الاقتصادي على دول الخليج العربي ومحيطه الإقليمي. وأشار المتحدث باسم رئيس مجلس الوزراء باسم العوادي، خلال مؤتمر صحافي عقد في مطلع الأسبوع، إلى أن كلفة طريق التنمية تصل إلى 17 مليار دولار أو أكثر، وهذا المبلغ يحتاج إلى شركاء أساسيين ودول تنخرط في

A group of four construction workers in high-visibility vests and hard hats are gathered on a concrete surface. Two workers are in the foreground, facing each other and looking down at something on the ground. A third worker stands slightly behind them, also looking down. A fourth worker stands further back on the right, holding a large yellow barrel. In the background, there's a body of water and some industrial structures under a clear sky.

تحقیقات



بيان في أعداد إصابات العمل الموثقة في العراق (صباح عرار/فرانس برس)

تعد النجاة من الوفاة جراء إصابات العمل بداية لمعاناة لا تنتهي في العراق، إذ تضييع حقوق المتضررين بسبب تهرب أرباب العمل من تسجيلهم في الضمان الاجتماعي، كما لا يوفرون لموظفيهم أدوات وإجراءات الأمان والسلامة

لإصابات والوفيات إلى الانفصال الكبير
في المشاريع الاقتصادية والاستثمارية
بعد عام 2003، لكن في الوقت نفسه يرصد
المركز عدم الاهتمام بتطبيق تعلميات
السلامة والصحة المهنية لوقاية العمال من
خطار إصابات العمل اليومية وعدم التزام
بمسؤوليات السلامة المهنية في مواقع العمل.

ماذا يجري في القطاع العام؟

يكشف تحليل لبيانات إصابات العمل المبلغ عنها من قبل الوزارات العراقية، الصادر من المركز الوطني للصحة والسلامة المهنية، وقوع 339 إصابة عمل عام 2023، بينما كانت 522 إصابة عام 2022، ووُقعت أعلى نسبة من الإصابات في موقع المشاريع التابعة لديوان الوقف الشيعي، ويتبعه سلسلة إجراءات مبنية على مرجع مقتبس.

وتُرجع منظمة العمل الدولية في تقريرها عنوان جدليات الحماية الاجتماعية والضمان الاجتماعي والتشغيل في العراق المنشور في 22 يوليو/تموز 2022، ضعف التزام المؤسسات إلى ضعف التفتيش وقلة الدعم المخصص له، ونقص عدد المفتشين في الوزارة والتي لديها 108 مفتشين، يعمل

بنسبة 24,5% العام الماضي، تليها وزارة الإعمار والإسكان والبلديات العامة بنسبة 18,9%， وتتصدر العتوبات المقدسة التابعة لديوان الوقف الشيعي الإصابات عام 2022 بنسبة 21,64% تليها وزارة الداخلية بنسبة 17,62%. وبحسب الأنشطة، كانت أعلى نسبة للإصابات في القطاع الخدمي، وهو ما يعكس وجود مخاطر على العاملين بحسب المركز. ويضرب المثلة مثلاً على تلك المخاطر التي تواجه العاملين، قائلاً: «موظفو البلدية العاملون في الصرف الصحي وجمع النفايات المنزلية والطبية يعملون بدون أي أدوات حماية، مما يعرضهم لمخاطر مثل الجروح وانتقال الأمراض والاختناق بالغازات المنبعثة من حقل قطاع الخدمات المركز الأول من حيث عدد الإصابات التي بلغت عنها عبر مؤسسات خاصة في عام 2022، بعدد 1863إصابة من إجمالي عدد الحالات المسجلة في ذلك العام والبالغة 4011، ويليه قطاع الإنشاءات والذي سجل 1064 إصابة عمل، ثم القطاع الصناعي الذي سجل 561 إصابة، وخلال النصف الأول من عام 2023، بلغ عدد إصابات العمل 1779 حالة، كان أعلاها في قطاع الخدمات وبلغت 968 إصابة، وتلاه قطاع الانشاءات الذي سجل 445 إصابة،

الحالات التي تسببت في إصابة 246 شخصاً، حسب بيانات نظم رصد وتسجيل صابات العمل لدى المركز الوطني للصحة والسلامة المهنية والتي زود «العربي الجديد» بها. وتتنوع أسباب الإصابات وفق بيانات المركز، وكان السقوط وانزلاق الأشياء السبب في 28% من حوادث العمل عام 2022، بينما تسببت الماكينات في وقوع 22% منها، وأدوات العمل اليدوي بـ14% من الحالات. وفي النصف الأول من عام 2023، تسبب السقوط وانزلاق الأشياء بـ28% من الإصابات، وتسببت

من أجل الحصول على تقرير يثبت نسبة العجز من أجل الحصول على تعويض ومعونة اجتماعية باعتبارها أصبحت من ذوى الإعاقة، لكنها في كل مرة تعود خائبة الأمل. وينسحب حال شيماء وحسين على كل العمال غير المشمولين بالضمان الاجتماعي، إذ تشير بيانات الملف الوطني للسلامة والصحة المهنية إلى أن 263,277 عاملًا فقط مشمولون بالضمان الاجتماعي حتى 30 إبريل/نيسان 2021، من بينهم 237,161 عراقياً و 22,277 عراقية، علماً أن «عدد العاملين في البلاد بلغ 9 ملايين شخص يشكلون 84% من إجمالي القوى العاملة»، بحسب بيانات وزارة التخطيط الصادرة في ديسمبر/كانون الأول 2022. وفي ظل تهرب أرباب العمل من مسؤولياتهم، يسعى المتضررون إلى الحصول ولو على تعويض بسيط عما أصابهم، وهو ما دفع حسين إلى تقديم شكوى قضائية بحق صاحب العمل في 19 يونيو/تموز 2023، لكنه لا يزال يعاني في انتظار قرار القضاء.

الملكيات بـ27% منها، و15% منها تسببت بها أدوات العمل اليدوي. ويتفوق عدد صابات ووفيات العمل في القطاع الخاص بحسب ما تجمع عليه مصادر التحقيق، ومن بينها رئيس اتحاد نقابات عمال الديوانية سابقاً علاء الحنة، الذي يؤكّد أن قطاع البناء يشهد حوادث عمل متكررة وقاتلاته مثل السقوط من أماكن مرتفعة، وكذلك المعامل الأخلاقية كالمطاحن ومعامل الطابوق (الطوب الأسموتي) ومعامل إنتاج سساحيق التنظيف من أكثر الأماكن خطراً على العمال، وغالباً ما تحصل فيها حوادث نسب إصابات وحروقاً بسبب طبيعة العمل وغياب إجراءات الوقاية وضعف الوعي لدى العمال، وغالبيتهم «بسطاء» على حد وصفه، ولا يدركون مخاطر المواد الكيميائية التي يتعاملون معها، ولا يستخدمون أدوات الوقاية الملائمة لأنه لا يتم توفيرها لهم. وهو ما يتطابق مع ما ثقته النائبة نور نافع الجليحاوي، عضوة لجنة العمل ومؤسسات المجتمع المدني البرلمانية، من خلال عملها الرقابي،

العراقي من دون سلامه مهنيه او ضمان اجتماعي



**زيادة الإصابات في
قطاع الخدمات
ومنشآت الخاصة
العامة**

وفاة ناجمة
ن اصابات العمل
ى عام 2022

بัดد - هنار الزيدي

فقد العشريني العراقي حسين رائد حسين اثنين من أصابع كفه الأيمن كما يعاني حروقاً من الدرجتين الثانية والثالثة في اليدين وقدمه السري، نتيجة إصابته في 19 يوليو/تموز 2023، بحصبة كهربائية أثناء عمله في ورشة لتصليح السيارات بمحله الجديدة في محافظة الديوانية جنوب العراق، وبعدما نقله صاحب العمل إلى المستشفى دفع تكاليف إسعافه، لكنه رفض التكفل بقيمة العمليات الجراحية اللازمه من أجل الترقيع الجلدي وبفتر للإصابع، وما تلى ذلك من مراجعات طبية، وما فاقم حالة حسين، الذي أصيب بإعاقة جزئية باتت تعيقه عن إيجاد عمل يعين به أسرته، أنه لم يحصل على أي تعويض مالي، لأن صاحب العمل لم يسجله مع زملائه لدى دائرة التقاعد والضمان الاجتماعي (تابع وزارة العمل والشؤون الاجتماعية)، رغم أن قانون العمل رقم 37 لعام 2015 يلزم صاحب العمل بشمول العمال بالضمان الاجتماعي، واتخاذ إجراءات السلامة المهنية المناسبة، ولكن ضعف الالتزام بالتعليمات يزيد خطراً وقوع حوادث العمل، وخاصة في المنشآت الصغيرة ومتوسطة الحجم التي يعمل لديها أقل من 50 عاملاً، وهؤلاء تتراوح نسبتهم بين 80% و85% من إجمالي عدد العاملين، ويصنفون ضمن الفئات الأكثر عرضة لخطر الحوادث والأمراض المهنية. غير أن استثناء قانون العمل لصاحب المنشأة التي يقل عدد عمالها عن الخمسين من الإخطار والإبلاغ عن الحوادث لدى وزارة العمل يؤدي إلى ضياع حقوقهم، وفق ما يؤكدده تقرير منظمة العمل الدولية بعنوان «أدوات ونماذج الإخطار والتسجيل والإبلاغ والتحقيق في الحوادث والإصابات والوفيات المهنية في جمهورية العراق».

بيان أعداد الإصابات المؤثمة

يفتقر العراق إلى التنسيق بين الجهات المعنية بجمع بيانات الحوادث المهنية والإبلاغ عنها، ما خلق تبايناً في الأعداد



لماذا تكبر مع التقدم في السن؟



هناك 5 أنواع من الكروش تبعاً للسبب ولمكان تموير الدهون (Getty)

سؤال في الصحة

أعاني من قصور في عضلة القلب حدث لي بعد ولادتي الأولى، وشفيف ثم تكرر بعد ولادتي الثانية، وهو قياس نسبة الدم الكسر القذفي، وهو قياس نسبة الدم الخارج من القلب في كل مرة تتنفسها، فيها عضلة القلب وأعاني أيضًا من عدم انتظام في نبض القلب بسبب العقدة القلبية، أحياناً يتسع قلبي حتى أوشك على الإغماء، وأعاني من انصباب تاموري طفيف، هل يمكن الشفاء؟ وماذا أفعل من احتياطات أو إجراءات؟

عزيزي: قد يحدث ضعف عابر في قوة عضلة القلب بعد الولادة في حالات نادرة، غالباً ما تتحسن قوة عضلة القلب بالعلاج الدوائي فقط خلال فترة شهر إلى ثلاثة أشهر، وقد تترعرع هذه المشكلة مع تكرار الحمل والولادة، وقد يؤدي أحياناً لحدوث ضعف مستمر في عضلة القلب في المستقبل. قوة انقباض عضلة القلب المذكورة في الاستشارة (51) بالمائة لا تزال جيدة، ولا تحتاج إلى تدخلات علاجية، إنما تحتاج إلى الوقاية والمتابعة الطبية القلبية، وإن وجود انصباب تاموري خفيف حول القلب لا يحتاج حالياً إلى علاج محدد، بما يحتاج إلى

التي توصف لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

14. التدخين: يخشى الأشخاص المدخنون الإقلاع عن التدخين لأنهم يشعرون بالقلق من الزيادة في الوزن، ولكن على الرغم من أن مؤشر كتلة الجسم لدى المدخنين أصغر منها لدى غير المدخنين، إلا أن بطونهم أكبر ويكتسبون المزيد من الدهون الحشوية التي ترتبط بمضاعفات صحية مزمنة مقارنة بغير المدخنين.

أنواع الكرش

يصنف الكرش إلى 5 أنواع وفقاً للسبب ومكان تمويع الدهون في البطن:

1. كرش التوتر، وفيها تجمع الدهون في أعلى منطقة البطن تحت الأضلاع مباشرة وفي منطقة السرة، تتدلى نحو الأسفل وتبرز عند الجلوس.
2. الكرش الهرمونية، وفيها تجمع الدهون في أسفل البطن بشكل يشبه الوسادة على كل جانب.
3. الكرش المنتفخة، ويحصل هذا النوع بسبب تجمع الغازات والسوائل في القناة الهضمية، وتظهر الكرش خلال فترة قصيرة بعكس الأنواع الأخرى التي تظهر تدريجياً.
4. كرش الكحول، تنتج من كثرة شرب البيرة والنبيذ والمشروبات الكحولية الأخرى التي تزيد من إنتاج الدهون الحشوية التي تتجمع على تخوم البطن.
5. كرش الأم، ويشاهد هذا النوع عند النساء بعد الحمل والولادة، وبطبيعة الحال تظهر الكرش على تخوم البطن، بما فيها حاصرات بيتا من البكتيريا، التي تم تصنيفها إلى بكتيريا جيدة مفيدة للصحة، وبكتيريا سيئة تضر بالصحة. هناك نوع من التوازن بين النوعين من البكتيريا ينعكس إيجاباً على الصحة، ولكن هناك حاجة إلى المزيد من البحث من أجل تحديد هوية البكتيريا التي ربما تؤدي إلى تراكم دهون البطن.

6. التوتر: إن الكثير من التوتر ليس جيداً للحالة العقلية والوزن، يؤدي التوتر إلى ارتفاع الدهون الحشوية في البطن، مما يزيد من انتشار الدهون تحت الجلد والدهون الحشوية في محيط الخصر.

7. اتباع نظام غذائي فقير بالبروتين: يعزز النظام الغذائي الغني بالبروتين من فقدان الوزن، ويقلل من الشهية، ويحفز العمليات الأيضية في الجسم. وقد أظهرت نتائج دراسة أجريت عام 2021 على مجموعة من كبار السن من ذوي القدرة المحدودة على الحركة، أن استهلاك البروتين بكمية أكبر من تلك الموصى بها في اليوم (أي أكثر من 0.8 غرام لكل كيلو يومياً) ارتبط بانخفاض كبر في نسبة دهون البطن الحشوية مقارنة بأولئك الذين استهلكوا كمية أقل من البروتين في اليوم.

8. اتباع نظام غذائي فقير بالألياف: إن الألياف مهمة جداً للصحة وإدارة الوزن، ويمكن لتناول الحبوب الكاملة العالية بالألياف، أن تخفض الدهون في البطن، حين يرتبط تناول الحبوب المكررة بزيادة الدهون في البطن.

9. التوتر: إن الكثير من التوتر ليس جيداً للحالة العقلية والوزن، يؤدي التوتر إلى ارتفاع الدهون الحشوية في البطن، مما يزيد من انتشار الدهون تحت الجلد والدهون الحشوية في محيط الخصر.

10. قلة النوم: إن عدم الحصول على قسط كاف من النوم، يمكن أن يكون سبباً لزيادة في الوزن وكثير الكرش، يصنع الجسم هرمونات تثير الشعور بالشبع، وفي هذه السعرات على شكل دهون متكونة في الكرش.

11. الكحول: ربطت دراسات عديدة بين شرب الكثير من الكحول وزراعة تراكم الدهون الحشوية وارتفاع مؤشر كتلة معها، خاصة في القولون، مئات الأنواع

وستستخدم كثيراً في المخبوزات والأطعمة المعية والجاوزة كبديل رخيص، وترتبط هذه الدهون بضعف صحة القلب، وترفع نسبة الكوليسترول السيء وقد تؤدي إلى زيادة الدهون في الكوش.

12. الخمول والكسل وقلة النشاط البدني: إن نمط الحياة، الذي ساهمت تقنيات التكنولوجيا الحديثة في نشوئه والذي يطغى عليه طابع الخمول والكسل وقلة النشاط البدني، ينطوي على مخاطر صحية سلبية عديدة أبرزها الزيادة المباشرة في الوزن وفي الدهون تحت الجلد والدهون الحشوية في محيط الخصر.

13. قدرة المعدة على امتصاص المغذيات: دراسة أجريت عام 2021 على مجموعة من كبار السن من ذوي القدرة المحدودة على الحركة، أن استهلاك البروتين بكمية أكبر من تلك الموصى بها في اليوم (أي أكثر من 0.8 غرام لكل كيلو يومياً) ارتبط بانخفاض كبر في نسبة دهون البطن الحشوية مقارنة بأولئك الذين استهلكوا كمية أقل من البروتين في اليوم.

14. ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم: يمكن لتناول الحبوب الكاملة العالية بالألياف، أن تخفض الدهون في البطن، حين يرتبط تناول الحبوب المكررة بزيادة الدهون في البطن.

15. التوتر: إن الكثير من التوتر ليس جيداً للنشاط البدني، الذي ساهمت تقنيات التكنولوجيا الحديثة في نشوئه والذي يطغى عليه طابع الخمول والكسل وقلة النشاط البدني، ينطوي على مخاطر صحية سلبية عديدة أبرزها الزيادة المباشرة في الوزن وفي الدهون تحت الجلد والدهون الحشوية في محيط الخصر.

القنب الطبية من مخاطر اجتماعية اقتصادية

An overhead photograph of a green surface. On it are several items related to cannabis: a large, detailed green cannabis leaf, a small clear glass bowl, a small glass dropper bottle containing a yellowish liquid, and a white blister pack filled with small white tablets. The arrangement is centered and symmetrical.

حليب الأطفال في مصر: أعباء من الأسعار والنقص

عن أن «سوق حليب الأطفال كبير جداً، ويُخضع لممارسات احتكار من عدد محدود من شركات القطاع الخاص التي تسيطر على عمليات استيراد الألبان الصناعية». ويناهز عدد المواليد في مصر 2,5 مليون، ويحتاج عدد كبير منهم إلى حليب صناعي، ويقدر الاستهلاك السنوي لحليب الأطفال بما بين 50 و55 مليون عبوة .

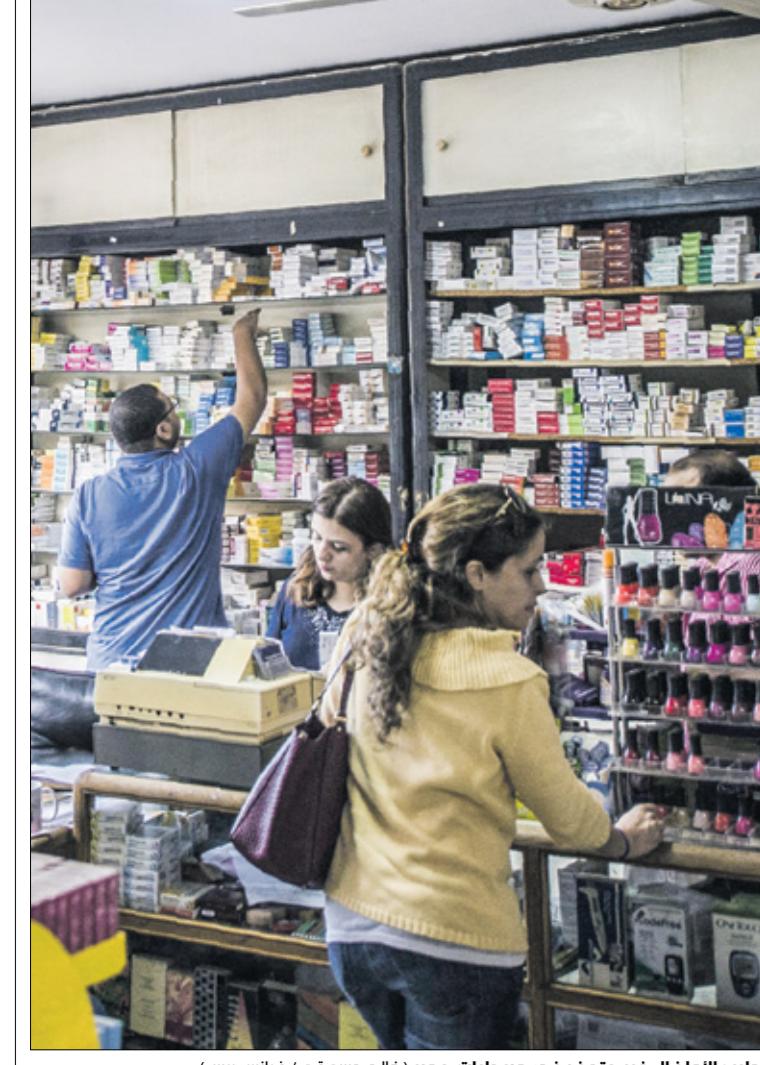
ويشير إلى أن «حليب الأطفال المستوردة لا يُخضع لتصحيره بيع إجبارية في الصيدليات، كما حال الأدوية، ما يدفع الشركات الخاصة إلى زيادة أسعارها بنسبة كبيرة وصولاً إلى أكثر من 200 في المائة خلال عام». ويطالب بتدخل الدولة لتبني مشروع بناء مصنع لإنتاج حليب الأطفال، «ليس لخدمة مصر فقط بل دول في أفريقيا تحكم فيها دول لأسباب تجارية وسياسية مثل إسرائيل وإيران».

بدوره، يقول الدكتور علي عوف، رئيس شعبة الأدوية في اتحاد الغرف التجارية، لـ«العربي الجديد»، إن «الأزمة سببها حاجة السوق المصري

لـ«حليب الأطفال والآباء والآمهات في مصر من صعوبة الحصول على الحليب، لغذاء الأساسي لنمو طفالهم، وترتفع الأسعار إلى مستويات تجارية إذا توفرت لـ«السكندرية». **احمد عبد**



النظام الحكومي المصري بتجديده مع بعض حليب الأطماع (مصلحة داود / Getty)



دیگر اصطلاحات غیر معمولی های صیدلیک مفتر (کاند دسومی/ مراسی برس)

بعاني الآباء والأمهات
في مصر من صغار
لعنور على الحليب
لغذاء الأساسي لنج
طفالهم، وترتفع
لاسعار الى مستوى
قياسية اذا توفرت
الاسكندرية. احمد عبده

جوب فاطمة رضوان شوارع
الإسكندرية شمالي مصر، وتتنقل من
ميدان واسع إلى أزقة مظلمة بحثاً عن
عقبة واحدة من «لين الأطفال» من أجل
سد جوع ابنائها التوأم اللذين لم يتوقفا
عن البكاء منذ أيام بسبب الجوع.
ناقص وغير متوفّر، ولن تجدية
بهمَا بحثت». كلمات يقولها الصيدلي
فاطمة، فتسكن كالرضاصنة في قلبها،
كن شعلة الأمل لا تنطفئ داخلها،
تماماً مثل شفاعة فاطمة.

يتواءل الحك، متلوّف أمام صديقه خرى، لتتكرر الخبرة. سبق أن زارت ناظمة طبيباً أبلغها أن حالتها الصحية المتدهورة تحرمها من تقديم رضاعة طبيعية لطفلها، ثم قصدت جمعية خيرية تساعد أمهات وأطفالاً في سن الرضاعة وطلبت توفير حليب صناعي، لكن المديرة ردت: «لا نستطيع تأمين هذا النوع حالياً، والأفضل الحصول على بديل يحدده الطبيب». ويقول تامر مؤوف، وهو أبو لطفلة عمرها 10 أشهر، «العربي الجديد»: «يجب أن تتعامل الحكومة بجدية مع المشكلة، إذ يجب لا يعاني أي طفل من نقص في الحليب لضروري لتطوره الصحي، خاصة طفال العائلات ذات الدخل المحدود التي تعانى أصلاً من الغلاء غير المسبوق».

باتجاع: «كنت أشتري قبلي أسايبع عبوة لحليب بسعر 203 جنيهات 4,21 لولارات) من الصيدليات، ما مثل عيًّا كي أعا شملة قاع السمع فحة قاً»

بـ 367 جنيهًا، تم ارتفاع السعر بـ 6 دولارات)، علماً أنني
احتاج إلى 5 علب لابنتي شهرياً، مما
يمثل نسبة كبيرة من راتبي الضئيل».
ويقول أبو آخر رفض كشف اسمه
ـ «العربي الجديد»: «أنا موظف
حكومي، ويكلفكني الحليب الصناعي
طفافي 1800 جنيه (37,4 دولاراً).
وأخيراً حصلت على عبوتين من
وزارة الصحة، واقترضت من أقارب
وأصحاب لتأمين غذاء ابنتي، لكن
عقبات اللبن منتفعة الثمن أصبحت
ناقصة، وغير موجودة في الأسواق».«العربي
من جهتها، تقول دينا بركة لـ

لجدید»: «شعرت بألم كبير من عدم
قدرةتي على توفير حليب الأطفال
الذى حدده الطبيب لطفلي بعمر
شهرين، بسبب السعر المرتفع أو عدم
توافره في الصيدليات. يجب لا يمنع
لفقر أو ضيق الحال طفلتي من حق
لحصول على تغذية صحية مناسبة.
يجب أن تعمل المؤسسات والحكومات
على توفير حلول مستدامة للمشكلة».«
ويؤكد الصيدلى محمد عادل، فى
حديثه لـ«العربى الجديد»، معاناة
سر كثيرة من نقص كبير في مختلف
نوع حليب الأطفال المصنوع، وارتفاع
سعارها إذا وجدت. ويقول: «يعاني
السوق من غياب الشفافية ما يؤدي
إلى نقص كبير في الأدوية وحليب
الأطفال، وذلك رغم إعلان الحكومة
نتهازء أزمة نقص العملة الصعبة
وتوفرها في البنوك، والإفراج عن
ضائع محجوزة في الجمارك».«
ويتحدث محمد فؤاد، رئيس جمعية
الحق في الدواء، لـ«العربى الجديد»،



براكم النفايات في كل مكان في قطاع غزة (بعد زفوت/ الاناضول)

القطاع
سنوات من مشكلة
ادارة النفايات
غير المكبات

القريبة المحاذية للمكب، ومنع الوصول إلى المنطقة. وتوّكّد أرقام المجلس السابقة انخفاضاً أعداد مركبات جمع النفايات الصلبة في قطاع غزة من 112 إلى 73 مركب خلال الفترة بين عامي 2017 و2022؛ ومعظمه هذه المركبات قديمة، ما يعني أن كل مركب جمع كانت تخدم 21 ألف نسمة، ونسبة حاميها واحد لكل 3,343 نسمة، ومع استمرار العدوان الإسرائيلي، دُمِّرت أعداد كبيرة من مركبات جمع النفايات، ويُعمل ما تبقى منها بطاقة جزئية، لعدم توفر الوقود، وعدم توفر العمال.

لأول 2023 من مشكلة في إدارة النفايات، لا تتوفر فيه مكتبات نفايات جديدة، في ظل انتفاف سكانية كبيرة، ومحدودية الأراضي المتاحة البعيدة عن مناطق السكن، وكانت عملية النفايات التي يتوجب رفعها يومياً من القطاع تتجاوز 1,700 طن يومياً، ولا يوجد سوى مكتبين رئيسيين لاستيعاب هذه الكميات. وكان مكب حرج الديك الرئيسي سرقي مدينة غزة يستوعب نحو 3,9 مليون طن من النفايات، لكن المنطقة أصبحت منذ بداية العدوان محاصرة؛ ولا يمكن الوصول إليها، وتراكمت النفايات بمعدل 20 إلى 35 طن فوق سطح الأرض، كما دمر الاحتلال

تأكيدات النازحين أن عملية تسيير ببطء، وأن التفانيات تصاعد. لكن الأوضاع تتظلل في المناطق الشمالية حيث وصول إليها، وتجري فيها للتخلص من النفايات من قبل المهندس المدني والخبرير سلام النجار أحد العاملين في الهيئة التي تتولاها منظمات خود وضع خطة مستقبلية لشناخ البيئي في القطاع، وللأثير المشكلات البيئية، والنفايات، وهو يشدد على أن القطاع كانت مرتبطة بقرار السياسي وتخفيف إيليا. مشكلة قطاع غزة لاكتظاظ السكاني، وكان داخل مخيمات ومناطق لا ذات بين المنازل المتلاصفة، حتى بيئية أسوأ من البيئة يعيشون في خيام صغيرة تعالج لهم مساحات كافية سة التفاصيل الحياتية للنجار لـ«العربي الجديد»: «في قطاع غزة مركبة، أراضي الزراعية والأشجار ت البيئية، ما ينتج عنه

10,000



نظام معطان... 15 عاماً من المتموّل أمّام عنف المستوطّنين

يركزون على منعه بالقوة لسبب بسيط وهو أن الأرض التي يصل إليها الرعاية واسعة جداً، وأصحاب الأرض الزراعية يصلونها أيام معدودة في العام، وخصوصاً أنها بمعظمها مزروعة بأشجار الزيتون، وتحتاج أيام قليلة من الرعاية، وأخرى للقطاف. أما صاحب الأغنام فيجوب الأرضي بشكل يومي، وبหมายها بوجوده الدائم فيها، وهذا ما لا يريد المستوطنون.

أصبحت الحظيرة والمنزل المجاور في خطر دائم، ويقول معطان: «نحن معرضون للقتل في كل لحظة، والجيش يقوم بحمايتهم ولا قانون يردعهم، لنا أرض يمكن أن تشبع بالرعى من أعشابها الجمال والأبقار، لكننا نضطر لشراء القش والشعير والنخالة لإطعامها لأننا ممنوعون من الوصول إلى أرضنا، وفي حال وصلنا إلى هناك سنترعى للاعتقال وسيأخذون الأغنام. لا نستطيع الرعي بعد منحيط المنزل، وعندما قمنا بشراء القش أحرقوه».

ضرب المستوطن لا اعتداء المستوطنين، وهدده المحقق باعتقاله إن أمسك به داخل أرضه، كانت تلك الحادثة فاصلة في منعه بشكل فعلى من الوصول إلى أرضه التي لا تبعد كثيراً عن منزله، وأقام المستوطنون قربها بؤرتهم، لكن جيش الاحتلال كان يكره إزالة البؤرة، وكلما أعاد المستوطنون البناء يزيل الجيش الكرفانا، حتى جاء الوقت الذي توقف فيه جيش الاحتلال عن إزالة البؤرة قبل عامين تقريباً، وتم تثبيتها، وأصبحت تتسع شيئاً فشيئاً. يقول معطان: «يريدون ترحيلنا من هنا بآي ثمن. منعونا من الرعي ليس فقط في هذا الجبل، وإنما تقريباً في كل مكان. القرية محاصرة من الجهات الأربع بالاستيطان، ولا نستطيع الرعي سوى في مكان قريب من المنزل. اضطربنا إلى شراء الشعير والقش والنخالة، وأصبحنا مدینين للتجار بعدما كنا نكتفي بالرعى»، ويشير إلى أن المستوطنين يعلمون أن الرعي هو مصدر الرزق الأساسي، ولذلك ه العائلة والعائلات التي تكون هدفاً ولات الطرد والتهجير من مكان ما، وببدأ توطنون يحاربون معطان في رزقه منذ مدة مبكرة قبل قرابة 15 عاماً، وبلاحقةه يرعى أغذامه في الجبال، ولكن بوتيرة حادة. لكن وقبل عشر سنوات، أصبح هدف توطنين منعه من الوصول إلى أرض له احتجتها خمسة دونمات، وهي ملاصقة رة الاستيطانية الحالية التي تعلو منزله، بدأت محاولات المنع حتى قبل إقامة برة. في عام 2018، كان معطان في أرضه على الأغنام، فهاجمه مستوطنون ورشوا الفلفل باتجاهه وباتجاه طفله، وهاجموا ناماً، ووجهوا له الشتائم النابية.

أبو علي قد حول الأرض، كما يقول، إلى «الله في أرضه»، وزرع فيها كل أنواع الأكه، لكن المستوطنين لم يبقوا منها شيئاً، لعوا كل الأشجار بعد أن اتهموه بأنه بمستوطناً. وبعدما تقدم بشكوى لدى بساط الفلسطيني، تم التحقيق معه بتهمة

ن المستوطنين تركوا مركبة بين منزله
البؤرة الاستيطانية لمدة أسبوعين تقريباً،
يبدأ المستوطنون حرق المركبة، مؤكداً أنه
أهم يحرقونها. وفي تلك اللحظة، بدأ هجوم
هذه عشرات المستوطنين، ويسأل: «إذا كانت
المركبة قد تعطلت، فلماذا أبقاها المستوطنون
في الأرضي أسبوعين ولم يسحبوها؟» يبدو
من حيث معطان أن المستوطنين استخدموها
حريق المفتعل لتبرير الهجوم، الذي بدأ
قصص الأسلام الشائكة حول الحظيرة، ثم
دخول إليها وسرقة قرابة عشرة رؤوس
من الأغنام، وذبح وأسرين، ثم إشعال الحرائق
في 30 بالة من القش تقدر بقرابة نصف طن،
خمسة أطنان من الشعير، وثلاثة أطنان من
الخثالة، والتي أكلتها النار كلها.
ستطاع أحد أبناء معطان إخلاء الحظيرة
من معظم رؤوس الماشية، لكن واحدة من
تلك الأغنام نفقت بسبب الدخان الناجم
عن الحرائق. كما هاجم المستوطنون المنزل
الحجارة، وكان جيش الاحتلال الإسرائيلي

لا يملئ معطان
الرعي سوى في الأماكن
القريبة من منزله

يركز المستوطنون
على منع الرعي بالقوة
كونه مصدر رزق

حاضرأ لحمياتهم. حاول أبو علي الوصول
إلى الحظيرة التي لا تبعد أمتراراً عن بيته،
لكن جندياً هدده بإطلاق النار عليه إن لم يبعد
إلى المنزل.
يركز المستوطنون هجومهم على الأغنام
لأنهم يعرفون أنها مصدر الرزق الرئيسي

لَمْ يَكُنَ الْهُجُومُ الَّذِي شَنَهُ
21 إِبْرِيلَ / نِيَسَانَ الْجَارِ
أَغْتَنَمَ لِلنَّفْسِي نَظَامَ مَعْ
فِي قَرْيَةِ بِرْقَا، شَرْقِ رَامَ اللَّهِ
فَهُوَ مِنْ خَمْسَةِ عَشَرَ عَامًا تَ
مُضَايِقَاتِ مَمْنُهَةٍ، وَوَصَّا
بَعْدَ بَدْءِ الدُّعَوَانِ عَلَى قَطَاعِ
عَلَى الْطَّرْفِ الشَّمَالِيِّ لِقَرْيَةِ
عَلَيِّ» كَمَا يَطْلُقُ عَلَيْهِ جِيرَا
مَنْزِلَهُ الَّذِي يَسْكُنُهُ مَعَ زَوْجِهِ
مِنْ أَبْنَائِهِ، حَظِيرَةِ أَغْنَامِهِ
الرَّئِيْسِيِّ. وَعَلَى بَعْدِ مَئَادِ
الْمُسْتَوْطِنِونَ بِؤْرَةِ اسْتِيْطَانِهِ
(بِيَوْتِ مَتْنَلَّةِ)، تَنْتَشِرُ عَلَى
المَطْلَ على مَنْزِلِهِ وَعَلَى قَرْيَةِ
لِثَلَاثَ هَجَمَاتِ عَنْيَةِ خَالِدِ أَوْ
مَسَاءِ الْأَحَدِ، حَصْلِ الْهُجُومِ
مَخْطَطًا لَهُ مَسْبِقاً، وَيَقُولُ لَهُ

لا يتوقف
المستوطنون عن
مضايقة نظام
معطان في مصدر
رزقه في قرية برقا،
شرف رام الله، وسط
الضفة الغربية، هو
الذي يواجه عنتفهم
منذ 15 عاماً متواصلاً



العدد 3526 السنة العاشرة 1445 هـ 18 شوال 2024 م 27 إبريل/نيسان Saturday 27 Apr

Saturday 27 April 2024

خنون وڭۈچىل

مرّت 100 عام على تأسيس «متروGoldwyn Mayer»، علّاق الإنتاج السينمائي في النصف الأول من القرن العشرين. قصة صعود كبيرة، انتهت بأن استحوذت عليها «أمازون»



من تظاهره
لكان المدينة
يرفضون
تحويلها إلى
حلف (ستيفانو
معارضاً / Getty

سياحة 5 يورو هات لدخول البندقية

المقابل، لا يتجاوز سكان وسط المدينة 50 ألف نسمة، وهو عدد في تراجع مطرد. بالنسبة لعام 2024، تطاول هذه الضريبة الجديدة 29 يوماً فقط تشهد تدفقاً كبيراً للسياح إذ «يبدأ التقويم في 25 إبريل، ثم يتبعه كل عطلة نهاية أسبوع تقريباً من مايو/أيار إلى يوليو/تموز» بحسب برونيارو. وتستهدف هذه الضريبة التي أرجئ تنفيذها مرات عدة، فقط السياح الذين يدخلون المدينة القديمة يومياً بين الساعة 8:30 صباحاً و16:00، وبالتوقيت المحلي ويعين عليهم تنزيل رمز الاستجابة السريعة مقابل خمسة يوروهات، وهو متاح باللغات الإنكليزية والإسبانية والفرنسية والألمانية والإيطالية. وستفرض غرامة تراوح بين 50 و300 يورو على السائحين الذين يحاولون التسلل، مع العلم أن السلطات تؤكد أنها تفضل ثقافة الإقناع لا القمع، ولا يتاثر بهذا الإجراء السائحون الذين ينامون ليلة واحدة على الأقل في الموقع، إذ سيخصلون على رمز استجابة سريعة QR code مجاني، فضلاً عن إعفاءات أخرى، تشمل خصوصاً الأطفال دون سن 14 عاماً والطلاب. وقد طاولت هذه الإعفاءات 90 ألف شخص حتى منتصف نهار الخميس الماضي، بحسب البلدية. ولا يحظى هذا الإجراء الجديد بجماع سكان البندقية، إذ رأى بعضهم أنه اعتداء على حرية التحرك، وخطوة نحو تحويل مدinetهم إلى متحف. (فرانس برس)

بمدن الملاهي، في حين تكتاثر الحركات المناهضة للإفراط في السياحة، تحديداً في إسبانيا، ما يدفع السلطات إلى التحرك من أجل التوفيق بين راحة السكان وقطاع اقتصادي يحمل أهمية كبيرة.

ورأى نائب رئيس بلدية البندقية للشؤون السياحية، سيمونون فنتوريوني، أن هذا الإجراء «يرمي إلى عدم تشجيع السياحة المحلية المرتبطة بسكان منطقة فينيتو الذين يمكنهم زيارة البندقية وقتما يريدون». وكان رئيس بلدية البندقية، لوبيجي برونيارو، أقر في أوائل إبريل/نيسان بأن هذا الإجراء يمثل «تجربة»، من المرجح أن تتبعها مدن سياحية أخرى في العالم وكانت المدينة الإيطالية التي تُعد أحدى أكثر المدن استقطاباً للزوار في العالم، قد منعت السفن السياحية العملاقة من الوصول إلى وسطها التاريخي. وفي فترات ذروة الارتياد، يمضي مائة ألف سائح ليلاً في البندقية، إضافة إلى عشرات آلاف الزائرين الذين يقضون فيها ساعات قصيرة من دون المبيت. في

افتتحت البندقية أول مدينة سياحية في العالم تفرض رسوم دخول

بدأت البندقية بتطبيق إجراء يلزم السياح الذين يزورونها لفترات نهارية دفع ضريبة قدرها خمسة يوروهات، في خطوة ترمي إلى الحد من الأعداد الضخمة للسياح، لكنها أثارت احتجاجات من بعض السكان الذين رفضوا أن تتحول مدinetهم إلى «متحف». وباعت المدينة المدرجة ضمن موقع التراث العالمي ليونسكو نحو 13 ألف متذكرة، بحسب ما أفادت البلدية، موضحة أن هذا الرقم «يواصل الارتفاع»، خصوصاً أن الإجراء لا يحدد عدداً أقصى من البطاقات يومياً.

تباع هذه التذاكر التي تكون على شكل رمز استجابة سريعة عبر الإنترنت أو مباشرة في الموقع، وعلى حاملتها إبرازها لرافقين متمركزين في ساحة محطة القطارات. ومن خلال فرض مبلغ خمسة يوروهات على السياح كي يصبحوا مخولين ارتيازها الضيقة وجسورها الممتدة فوق القنوات المائية، تأمل البندقية في ثني عدد من الزوار عن القدوم في الأيام المزدحمة.

وقال سيلفان بيليريان، وهو سائح فرنسي يزور البندقية بانتظام منذ 50 عاماً: «أعتقد أن هذا القرار جيد لأنّه سيحدّ ربما أعداد السياح في البندقية». وأمام محطة سانتا لوتشيا، نقطة الدخول الرئيسية إلى المدينة، أنشئ مكتب لبيع التذاكر لكن لم يحصل عليها عبر الانترنت. ومع تطبيق هذا الإجراء، باتت البندقية، أول مدينة سياحية في العالم تفرض رسوم دخول تلك الخاصة

امست البنديية أول
مدينة سياحية في العالم
تفرض رسوم دخول

الشعور بالقطارات نفسها التي تتتساقط على سترته الأنثيقية. ثمة حلم أمريكي كان يتشكل في سينما هذه المرحلة، لكن المساهم الأكبر في بلورة هذا الحلم وتجسيده في العشرات من الأعمال السينمائية الأخرى، كان بلا شك أفلام «مترو غولدوين ماير»، بإنجاحها السينمائي البادخ، ومشاهدتها السينمائية الحالية، وقائمة نجومها التي ضمت أساطير السينما آنذاك: كارل جيبيل وفرانك سيناترا وفريدي إستر وغاري غرانت وبول نيومان وسبنسر تريسي وجان هارلو وإليزابيث تايلور وغريتا غاربو وكثيرين هميون.

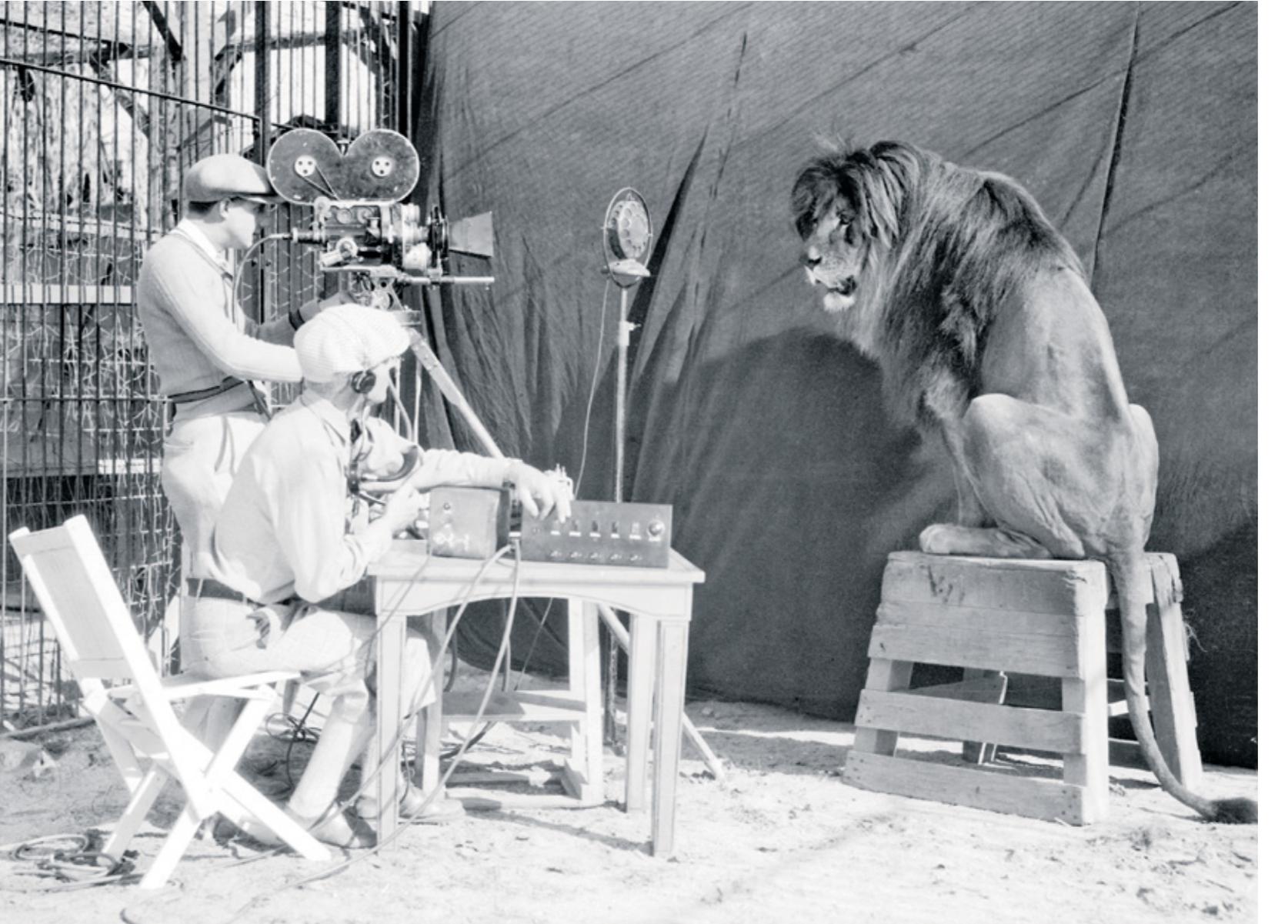
كتيبة ضخمة من الملايين السينمائية العالمية، جسدت ونشرت أسطورة الحالم الأميركي الجديد أمام أعين ملايين المشاهدين حول العالم، ما دفع الشركة إلى إطلاق شعارها المعروف: «عدد نجومنا يفوق ما في سماء الجنة». الشاعر نفسه، الذي يرجعه كثيرون إلى العقل الحقيقي وراء «مترو غولودوين ماسير»، لويس ب. ماير، الذي كان مهاجرًا

تشبه ملمس القطيفة الناعمة في خلفية المشهد المعروض على شاشة السينما، مع مصدر غامض لضوء لا نراه، يجعلنا نشعر بأن الشاشة تتألق، حتى إن أعين النجوم هنا ليست كأعينهم في الأفلام التي تتجهها الشركات الأخرى؛ نظرة سريعة إلى مشاهد «ذهب مع الريح» الرائقة حتى تشعرنا بالراحة، وتأمل حركة الكاميرا وهي تستعرض رقصة جين كيلي في «الغناء تحت المطر» كفيلة بمنحتنا

إلا بعد عقود طويلة، وتحديداً مع فيلمي: *تابيانك* (1997) و*سيد الخواتم: عودة الملك* (2003). لم تتمكن «مترو غولدوين ماير» من ترسيخ نفسها واحدة من اللاعبين الرئيسيين في صناعة السينما الأمريكية خلال أربعينيات وخمسينيات القرن الماضي فحسب، بل نافست شركات أكثر ضخامة مثل «بارماونت» و«جاك وارنر». لكنها تميزت أيضاً بملمسة غامضة ما، إلا بعد عقود طويلة، وتحديداً مع فيلمي: *تابيانك* (1997) و*سيد الخواتم: عودة الملك* (2003). لم تتمكن «مترو غولدوين ماير» من ترسيخ نفسها واحدة من اللاعبين الرئيسيين في صناعة السينما الأمريكية خلال أربعينيات وخمسينيات القرن الماضي فحسب، بل نافست شركات أكثر ضخامة مثل «بارماونت» و«جاك وارنر». لكنها تميزت أيضاً بملمسة غامضة ما،

من متلاكم أرشيف سينمائي ضخم يزيد عن ألفي فيلم، من أهمها: «ذهب مع الريح» و«ساحر أوز» (1939)، و«الغناء تحت المطر» (1952)، و«دكتور زيفاغو» (1965)، وغيرها من أيقونات السينما العالمية، إلى جانب إنتاجها الضخم في فيلم «بن هور» بنصيته؛ الصامتة عام 1925 والناطقة عام 1959، وهي النسخة التي فازت بعدد قياسي من جوائز الأوسكار بلغ 11 جائزة، في سابقة كانت الأولى من نوعها، لم تنتكر

لعل نهاية شركة «مترو غولدوين ماير»، عملاق الإنتاج السينمائي الأميركي في النصف الأول من القرن العشرين، والمعروفة بشعارها الشهير ذي الأسد الذي يزار في وجه مشاهديه، تشهد إلى حد ما نهاية شركة «نوكيما» الفنلندية للهواتف الذكية، حين انهارت أمام التطورات التكنولوجية السريعة، فاكتسحتها شركات مثل «أبل» و«سامسونج»، إلى أن استحوذت «مايكروسوفت» عليها في إبريل/نيسان 2014. ربما تتشابه النهائيتان، لكن خاتمة «مترو غولدوين ماير»، التي تمر هذه الأيام الذكرى المئوية الأولى لتأسيسها (17 إبريل من عام 1924)، كانت أكثر دراماتيكية بالضبط كما يحلو للسينمائي أن تبالغ في رسمل انتقالات أبطالها، حتى رأينا نهاية أسدتها الشهير، ليو، محبوساً في أقفاص بضائع «أمازون»، بعد أن استحوذت الأخيرة عليها عام 2022، مقابل 8,5 مليارات دولار أمريكي. بموجب هذه الصفقة، تمكنت «أمازون»



الأسد الشهير في افتتاحيات أفلام الشركة (Getty)

جتنی عام ۹۵۱

على مدتها 30 عاماً، تربع
لويس ب. هاير (الصورة)
على عرش لوس أنجلوس
كافوه رجل فيها، قبل ان
تبدأ أسطورته في التلاشي
بحلول عام 1951، حين بدا
شراكوه يختلفون معه
دول نوعية الأفلام التي
 يريدونها، إلى أن استطاعوا
 إقالته ومن ثم تعييده عن
 إدارة الشركة، ليقضى هاير
 السنوات الأخيرة من حياته
 في الارة المؤامرات عبشاً
 ضد الفريق الجديد،
 في محاولة لاستعادة
 مجده القديم، قبل ان
 يستسلم أمام سلطان الدم
 عام 1957.

۲۰

أسباب تراجع التنوع الوراثي للذكور في العصر الحجري الحديث

A detailed illustration of three Neolithic figures. Two men in the foreground are shown from behind, wearing animal skins and carrying long spears or bows. In the center, another man is seated, focused on working with a piece of wood or bone using a sharp stone tool. The scene depicts a hunting and tool-making community.

**رجل واحد لكل 17 امرأة
كان يشارك في عملية
النكايات في أوغندا**

الوضع في ذلك أشبه بان رجال واحد الكل
17 امرأة كان يشارك في عملية التكاثر في



A night photograph of a destroyed market street. The scene is illuminated by streetlights and the interior lights of buildings. On the left, several shop fronts have collapsed, with debris scattered across the ground. A man in a dark suit walks away from the camera towards the center of the street. In the background, a white van with its lights on is parked near a building. Another person stands near the van. The overall atmosphere is one of destruction and desolation.

للموسيقى والمسرح عام 1973، وتتلمذ هو وأخرون على يد الفنان الطيب لعلج وأحمد الصعري وفريدة بورقية، وتعرف إليه الجمهور المغربي في مسرحيات عدة وأفلام ومسلسلات أبرزها «زياد ناقص» و«المستضعفون». ننة الحديثة للحي المحمدي، وقد أغني خزانة الفنية المغربية بأعمال مسرحية لفازيونية وسينمائية عدّة، آخرها مسلسلاً «حياة خاصة» و«بنات لحديد» إذا العام. أما حسن فولان فهو ممثل، مواليد 1954، التحق بالمعهد البلدي وسياسيّة مغربية (فاضل سنا / فرانس برس)

على خشبة مسرح محمد الخامس في الرباط، عاد عبد الله عاجل وحسن فولان، مؤسسًا لفرقة مسرح الذي، وقدما العرض الأول لمسرحية سدينا

بواصل الفنان الفلسطينى، فى معرضه «اكسيز الذكرة» المقاصد بعمان، مقارنة الالم الفلسطينى، الذى اختبره شخصياً منذ طفولته فى غزة، صرروا براسته فى نابلس، ووصلوا إلى المنفى والبرىء، وتعاقبات الالم بذاكرة جمجمة يواجه بها شعب عذابات الاحتلال والجوع والإبادة.

مختار. محمود متير

في لحظة توجه فيها أنظار العالم إلى رحى سقى حبة العين، دخل المحتال المدحبي على ذلك الشراب الذي سعى الكباريون إلى تحفته أشلاء عرب وطروه خالى حشو عقدين، باستخدامه الرفت والزجاج ومواد مختلفة، مثل مادة قشر العلاة في تجربته، معاماً مع مادة قليلة وكثيفة لاصقة كما الذكريات وفأثر سخن في المعلم معنى شيئاً قبل على ذلك الشراب الذي سعى الكباريون إلى تجربة العصر، حيث يسبس زعوب على دمه حرقاً في تلك الذكريات التي لا يريد التفريح بها، ويطبل الدائم فيها، تدفعه إلى مزيد من التعبير والتجدد لكون نقطه مرعبه للهوية والتقدىم في مكان.

ذاكر تدور في المكان

لم يدم في حياته سهلاً، متراجعاً بالآلات

المنتهي التي تحفته حوالى مليون وثلاثمائة

الف تازل من قطاع غزة، صحيحاً وشبيهاً، برام

هانى يسبس زعوب عبرى في المفقى الذي يمثل

حاضر تغدو على الجريح، بينما

تعدداً وتحفراً على مدارس، ويتذكر

عن حملة عزف عبرى مرفقة، يتضالل الغربون

عشيشاً إلى ابن يعقوب بن خارس

فيما يدور في الأيداء أو الشهيد القصري

عام 1976، وعاش فيه طفاله، في تذكرة

فترة شهدت انفراضاً قاسياً، التي عبرت

عن حملة طرد محيطة وعدم اغراقه

بوجوه الفلسطينيين الذي اختار كل في كل

مرة المقاومة، زعوب الذي يطبقه في

باريس، يقدم أعمالاً متنوّعة في معارضها

وطروعها حيث يحيى طفولته، في تذكرة

وحاده في عمل طفل عام 2018، ويُذَكِّر

عليتني سجاز يكتب عليهم الإكتئابية

Zef kills، Occupation kills، Zeta kills، وغلو

الكتابات ساحة من الزيت الذي طوّعه قهوة

الكافافى بما يقارب خطوطه وتصدعاته

الماضى في «الخلف الوطنى الأزرق» للقفن

عنصر من شهر القبل بالتعاون مع غاليري

يذهب في لعبة الشكل أبعد من ذلك

بعكان، وتناول حفل الزائر

معرض زعوب، الذي افتتح مساء الأحد

الاحتلال لا يُخفي إلا بقدرة الفن

عنده

الافتتاحى في المعرض

الفنان زعوب عبرى



بعد اهتمام كبير في المباراة مع فريقه في لادلفيا سفنتي سكاي سرسز (تيم نوكشود) (Getty Images)

نحو عالمي ٥٠

رابطة النساء تنفي إقامة بطولة ماسترز ضي السعفان

نفت رابطة لاعبي التنس المحترفين الشائعات التي ترددت حول إقامة نسخة عاشرة من منافسات بطولات الأساتذة ذات الألف نقطة في السعودية اعتباراً من عام 2027. وكانت الرابطة في بيان رسمي لها: «نحن على علم بما تُنشر في الصحافة عن اتخاذ قرار بإقامة بطولة عاشرة للمسابقات ذات الألف نقطة. نود أن نوضح أن هذا الخبر غير دقيق. لم يتم اتخاذ أي قرار وسنصدر أي تحديث في الوقت المناسب».

او تيسنا يتعرض للتواع
في الكاحل ويغيب عن
 الواحدة لساع

الفوز بـ
الـ
أفضل
تدريجنا

أكد رافاييل نادال، الذي بدأ مشاركته في بطولة مدريد المفتوحة للتنس بفوز على حساب منافسه الأميركي داروين بلانش، أن الانتصار لم يمثل أي تغيير في وضعه الحالي. وقال نادال: «لا أتأثر بالفوز أو الخسارة. إنه جانب من الحياة اليومية. ما أسعى إليه هو القتال حتى النهاية. يجب السير بحذر أكثر الآن. أفضل التقدم تدريجياً حالياً. بذل جهد كبير، مهما كانت الإمكانيات هو أمر صعب».

نور الدين الاتاسي
رئيس الدولة وحافظ
الاسد وزير الدفاع
خلال استعراض
عسكري في دمشق
عام ١٩٦٩
(Getty)

بأنه لو لم يعتقلنا لقمنا باعتقاله وأكثر». سأله عن بعض الأحزاب الصغيرة المرخصة من قبل نظام الأسد الابن بعد الثورة وتنسيقه معهم، ففاجأني برأي يطعن بهذه الأحزاب وجدواها وفعاليتها، وكذلك برأي سلبي في توجيه النظام لازى إصلاح جدي.

اعتقال الرفاق:
من الواضح أن حافظ الأسد كان يكرر أن سجنه لرفاقه كان اضطرارياً ولا يرغب فيه، ولكن تغدى بهم قبل أن يتعشوا به، فقد قال لعضو القيادة القطرية، مروان حش، الذي سجنه لمدة 23 عاماً بعد لقاء امتد أيضاً لأربع ساعات عام 1994: «أبو سعيد أنت تعرف كم أحبكم، فأنت رفافي، ولكنها الظروف السياسية». بروى عضو القيادة القطرية مروان حش،

الذى ما زال مقىماً فى سوريا بتسجيل صوته عن أسئلة وجهتها له، تفاصيل اعتقال حافظ الأسد لرفاقه، فيقول: «بدأت الاعتقالات يوم 13/11/1970 بانتهاء أعمال المؤتمر القومى الاستثنائى العاشر، حيث اعتقل الأسد اللواء صلاح جديد، رئيس الوزراء يوسف زعین، مصطفى رستم، رئيس المكتب العسكرى فى القيادة القطرية، فوزي رضا، عضو القيادة القومية، محمد عبد عشاوى، وزير الداخلية والخارجية السابق، وكانوا محتمعين فى منزل رئيس الوزراء». «كان اللواء صلاح قادماً من مبنى القيادة القومية فى أبي رمانة، الآن هو مبنى الهلال الأحمر资料， ليبلغ رئيس الوزراء زعین بما دار بينه وبين السفير السوفيتى محى الدين الدينوف، وب مجرد وصول اللواء صلاح إلى منزل زعین فى أبي رمانة والقريب جداً من مبنى القيادة القومية، قامت المخابرات الجوية التى تراقب المنزل بإبلاغ الأسد، فأمر باعتقال الموجودين».

تذكر الروايات المعارضة للأسد أن السفير السوفييتي، كان موقف بلاده يفضل التسوية بين الرفاق وعدم الصدام، ولكن ما رجح كفة الأسد عندهم بعد أن كان ميلهم لجديد وجماعته هو ما حصل باجتماع الدينوف - جديد صبيحة اعتقال جديد ورفاقه. طلب السفير من جديد أن توافق سوريا على قرار مجلس الأمن الدولي 242 الذي امتنعت في عهد جديد عن القبول به، ومقابل هذه المواقف سيرحرص السوفييت على منع انقلاب الأسد وإقناعه بقبول تسوية مع رفاقه. رد صلاح جديد بالرفض، كما يروي رفاقه عنه في السجن، فانحاز السوفييت للأسد. يتبع حبس روايته عما حصل يومها: «لم يكن عشاوي وقتها عضواً في القيادة القطرية، وكان يمز لوداع رئيس الوزراء لأنّه تفرغ للعمل الفدائي في أغار الأردن، ولم يرش نفسه للقيادة القطرية بعد منشادة بينه وبين بعض الضباط في المؤتمر القطري الرابع الاستثنائي في نهاية آذار / مارس 1969 بعد مناقشة حرب 1967 في المؤتمر». كان حافظ الأسد متّهباً من طريقة اعتقال جديد ومن معه، خائفاً من أن يتكرر سيناريو الهجوم على منزل رئيس الدولة أمين الحافظ يوم 23 شباط / فبراير 1966 حين قام الحافظ وحراسه بمقاومة كتيبة المغاوير بقيادة سليم حاطوم القادمة لاعتقال الحافظ، ونتج من ذلك سقوط قتلى من الطرفين، وجرح بعض أفراد عائلة الحافظ. أمر الأسد قائد الشرطة العسكرية علي ظاظا، الموالي له، باعتقال من في المنزل، واصطحب الأخير عشرين عنصراً، وعندما أبلغ الأسد عن اعتقالهم، سأله الأخير: هل قاوموا؟ طمأنه ظاظا بأنه ساقهم كالأرانب. «لُقِّلَ المعتقلون إلى مبني أمرية الطيران، مقرَّ الأسد الرئيسي، القريب جداً، والتقي الأسد

لي السبيل الماء صلاح، وساده:
ما الحل برأيك؟

أجابه اللواء بخشونة: لقد قمت بالحل
وانتهى الأمر. بعدها قابل الأسد زعيم،
وطلب منه العمل معه، فرفض زعيم، وكذلك
 فعل مع مصطفى رستم.

بعد منتصف الليل ترك الأسد زعيم ورستم
 حيث ذهب كل منهما إلى منزله، فيما أبقى
 على جديد وفوزي رضا وعبد عشاوي، وكان
 يكنّ بغضًا خاصًا لكل من رضا وعشاوي».
 يعود سبب كره الأسد الخاص بعشاوي
 ورضا، وكلاهما من مدينة دير الزور إلى
 موقفهما الداعي إلى تطبيق قرار (تغيير
 مراكز القرار)، الذي استهدف إزاحة حافظ
 الأسد عن منصب وزير الدفاع، ومصطفى
 طلاس عن رئاسة الأركان بكل الوسائل، بما
 فيها القمة.

يَهُ اسْتِكْمَالُ الْأَعْنَاقَالَاتِ

يتبع حبس بالغول: «لم تتم اعتقالات
أعضاء القيادة القطرية ولا القومية
المعارضة لانقلاب الأسد دفعة واحدة كما لم
يتم إطلاق سراحهم دفعة واحدة».
«بعد أسبوع اعتقل الأمين العام نور الدين
الأتاسي من منزله، وفي ليلة 22 كانون الأول
من عام 1970، تم اعتقاله واعتقال محمد
رباح الطويل، وفي كانون الثاني عام 1971،
تم اعتقال حمود قباني وبعض أعضاء
قيادات الفروع، أفرج عن حمود قباني ثم
أعيد مع من اعتقل في حزيران من عام 1971
حيث اعتقل من يقى من أعضاء القيادة
القطريّة السابقة، يوسف زعین، مصطفى
رسّم، محمد سعيد طالب، حدّيـة مراد،
أحمد الشـيخ جاسم، أنيـس كنـجو». «
يتبع، في الحلقة الثانية حافظ الأسد
يدافع عن نفسه ويحسم فراره بالانقلاب.



نرصد خلال حلقات مصعود حافظ الأسد للسلطة في سوريا وانقلابه عام 1970 ليقى في الحكم ثلاثين عاماً ويورث ابنه بشار الحكم حتى الآن. لماذا انقلب الأسد على حزمه؟ ماذا فعل الأسد رفاقه؟ ما مصيره؟

الخط والرسالة

تحصيل السجن والانقلاب على الحزب

آنل آزرقا

توفي في الأيام الفائتة عادل نعيسة، عضو القيادة القطرية الأسبق لحزب البعث العربي الاشتراكي وأمين فرع الحزب في اللاذقية، ومن المحسوبين على جناح صلاح جديد خلال الفترة بين عامي 1966-1970، أي بين حركة 23 شباط 1966 التي قادها ما عرف بالجناح العسكري أو اليساري أو القطري في حزب البعث ضد القيادة القومية، وكان نجم الحركة دون منازع صلاح جديد، ومعه حافظ الأسد ونور الدين الأتاسي ويوسف زعین وغيرهم، إلى أن قام وزير الدفاع حينها حافظ الأسد بالانقلاب على رفقاءه وزجهم بالسجن في 16 تشرين الثاني / نوفمبر 1970 في ما أطلق عليه الأسد ومن معه الحركة التصحيحية. ما زال ما حصل في هذه الفترة غامضاً، والسبب أن نظام الأسد الأب، الذي دام ثلاثين عاماً، فرض منعاً شديداً تجاه السردية المضادة لسرديته، وخصوصاً أن معظم شهود المراحله من هذه السردية كانوا تحت رقابته الدائمة وقربين من قصر الرئاسة في سجن المزة الشهير.

تقول المصادر القليلة عن تلك المرحلة إن فرع الحزب في اللاذقية، الذي كان يقوده عادل نعيسة، كان الساحة العلنية الأولى لصراع الأسد - جديد، إذ أصدر حافظ الأسد، وزير الدفاع، في شباط / فبراير عام 1969 قراراً باعتقال عادل نعيسة وقيادة الفرع الموالية لجديد وتعيين قيادة للفرع موالية له أطالة سراح المحتجزين، وعامة أيام



مروان جيشن عضو القيادة القطرية للبعث



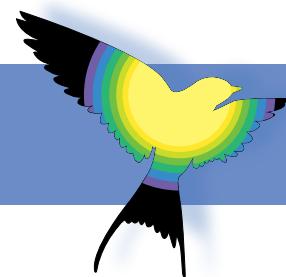
احتلال اسرائيل لهضبة الجولان السورية عام 1967



عادل نعيسة عضو القيادة القطرية للبعث

تغییر مراکز القوی

هزم هزيمة 1967 نظام البعث في دمشق فكشفت مزايدات النظام البعثي على الرئيس عبد الناصر وفضحت ضعف الجيش السوري والأهم خوف الرفاق وقلقهم الكبير على سقوط نظامهم. ضاع الجولان كاملاً وبدون مقاومة وبذلت الخلافات تدب بين الرفاق. طرح صلاح جديد الأمين القطري المساعد ورجل النظام الأول موضوع (تغيير مراكز القرار) خلال اجتماع مشترك بين القيادتين القطرية والقومية للبعث عقد بعد انتهاء الحرب مباشرة وقضى أن تتغير مواقع الرفاق القيادية والهدف الحقيقي منه أن يبعد حافظ الأسد عن وزارة الدفاع. سقط القرار بفارق صوت واحد كان صوت عبد الكريم الجندي رئيس جهاز أمن الدولة وحليف جديد والذي انتحر لاحقاً بسبب تضييق الأسد عليه. كان تعليل الجندي أنه لا يجوز تحمل مسؤولية الهزيمة للقيادة العسكرية وحدها. أعيد تبني القرار بعد المؤتمر القطري الرابع الاستثنائي أيلول/سبتمبر 1968 والذي عقد بعد قيام وزير الدفاع باحتجاز بعض الرفاق من فرع اللاذقية ومن مسؤولي الصحافة. لم ينفذ الأسد هذا القرار فدعا خصوصه لعقد المؤتمر القومي العاشر الاستثنائي والذي انتهى ليلاً 11/12-1970 بالتصويت على إقالة الأسد وطلّاس من منصبيهما فقام الأسد بانقلابه صبيحة اليوم التالي.



التنوع الكبير في المواد الغذائية الاستهلاكية الموجودة في المتاجر الكبرى يُربك الناس إلى درجة كبيرة، إذ يصعب عليهم الاختيار بين الصارة منها أو المناسبة لصحة الإنسان. فكيف يمكن ذلك؟



يجب الإكثار من تناول الخضار (مارتا بارينو / Getty)

المقرمشات وتحديداً رقائق البطاطس من الأطعمة الضارة التي يجب تجنبها». كما أن منتجات الخبز المصنعة أو التي تحتوي على مواد حافظة، والبسكويت، هي من السلع التي لا بد من الابتعاد عنها قدر المستطاع، كونها تدخل في إطارات الأطعمة فائقة المعالجة. وبدلاً من ذلك، يمكن اختبار الأطعمة المصنعة بالكامل، بما في ذلك الكعك أو تناول الخبز الطازج، كونها أقل ضرراً وأكثر فائدة لصحة الإنسان. تضيف أن «الأطعمة فائقة المعالجة ضارة ببساطة لكونها تحتوي على نسبة عالية من الأملاح والدهون والسكر، وتم ربطها بالعديد من الأمراض على غرار القلب والسرطان».

وتشير إلى أن وجود المواد الكيميائية في هذه الأطعمة يؤدي إلى إصابة الأشخاص بالعديد من الأمراض، أبرزها زيادة الوزن، فضلاً عن إمكانية الإصابة بأمراض مثل ارتفاع السكر في الدم أو ارتفاع ضغط الدم أو الأمراض السرطانية».

وتنقق إسماعيل والخوري على أن البدائل ليست أمراً سهلاً، حخصوصاً أن ما بين 60 و70% في المائة من المنتجات تدخل في قائمة الأطعمة فائقة المعالجة. لذلك، فإن البحث عن بدائل يعتمد بالدرجة الأولى على الوعي لدى الأفراد بمضار هذه المواد والسلع، وتقول إسماعيل: «يمكن الاستغناء عن شراء رقائق البطاطس واستبدالها بالفشار، وهو خيار أنساب وصحي أكثر بالنسبة للناس. كما يمكن الابتعاد عن شراء الملعثات واستبدالها بالأطعمة الطازجة، كذلك الأمر بالنسبة إلى قائمة الحلويات».

باختصار

من المهم أن يعي التسوق أهمية شراء الأطعمة الصالحة الموزونة، ويفضل اختيار على غرار الخضار والفاكهة الطازجة، وكونها تحتوي على فيتامينات ومعادن وألياف

لاحتواها على الكالسيوم وعناصر غذائية أساسية. ومن المهم شراء منتجات الآلبان والأجبان والحلب المسترة، إذ إن شراءها عشوائياً قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض عديدة، مثل الساسوليلا. في المقابل، تقول اختصاصية التغذية ميشال الخوري إن الأطعمة الضارة التي يصادفها المتسوق في المجال التجاري كبيرة ومتعددة، ولا يمكن حصرها بنوع معين أو علامة تجارية معينة. وتقول لـ «العربي الجديد»: «باختصار، تعتبر الأطعمة فائقة المعالجة من الأطعمة الضارة التي لا تناولها صحة الإنسان». وتشير على مكونات غير مستخدمة في الطعام المنزلي، والعديد منها عبارة عن مواد كيميائية وملونات ومحليات تستخدم لتحسين مظهر الطعام أو طعمه أو ملمسه.

تصف الخوري: «الأطعمة فائقة المعالجة كثيرة ومتعددة، وحتى يمكن القول إنها تغزو رفوف الحال التجارية، ومن ضمنها الأطعمة الدسمية. في المقابل، فإن اللحوم المجمدة قد لا تحتوي على نسبة كبيرة من السكر، بالإضافة إلى الأطعمة المضاف إليها مواد كيميائية ومواد حافظة، على غرار اللحوم المصنعة وعلب الطعام الجاهزة. وتعتبر

شراء الخضار والفاكهة الطازجة، وتحتوي الفاكهة والخضار على فيتامينات ومعادن والياف». وتوضح دالماً بأن «تحتوي عربة المتسوق على التفاح والبرتقال، بالإضافة إلى الفاكهة الموسمية، على غرار البطيخ والفاكولة والعنبر والكرز». وتشدد على أهمية تناول الفاكهة في موسمها.

فيما يتعلّق بشراء اللحوم والدواجن والأسماك، وفي ما يتعلق بالخضار، فالفاكهة متعددة، ولا بد أن تنتهي على الخضار غير النشوية على غرار البروكولي، والسبانخ، والكوسة، والخيار، بالإضافة إلى الخضار النشوية كالبطاطس والقرع وغيرهما من الخضار الأساسية. وتشير إسماعيل إلى أن الخضار الثاني الأهم ينبع من مصدرها، مما ينبع من تناول أخصاراً للصحة ربما يكون المتسوق غافلاً عنها، كما تقول إخصائية التغذية بارا إسماعيل لـ «العربي الجديد».

وتوضّح: «لا يعرف الكثير من الناس أن رفوف المجال التجاري الكبير تحتوي على الكثير من الأطعمة التي تستهلكها يومياً، على اعتبار أنها مصدر رئيسي لروتيننا الغذائي. في المقابل، قد تحمل معها الكثير من الأمراض والأمراض». تضيف: «من المهم أن يعي المتسوق أهمية شراء الأطعمة الصحية الموزونة، على غرار

لندن - العربي الجديد



يعتبر التسوق متعدد النسبة إلى المتاجر الكبرى ظرفاً إلى توفر المنتجات المختلفة الحالية أو المستوردة، وتتوفر المحال التجارية الكثير من إخبارات والأطعمة التي تناسب جميع الأذواق والاعمار، إلا أنه ليس سهلاً اختيار الأطعمة المناسبة أو الصحية. كيف يمكن التمييز بين الأطعمة الصحية والضار؟ بعد التسوق من البقالة وتحديداً من المتاجر الكبرى تجربة فريدة يستمتع بها الكبار والصغار. إلا أنها في أحياناً تكون قد تسبب أضراراً للصحة ربما يكون المتسوق غافلاً عنها، كما تقول إخصائية التغذية بارا إسماعيل لـ «العربي الجديد».

وتفصح: «لا يعرف الكثير من الناس أن رفوف المجال التجاري الكبير تحتوي على الكثير من الأطعمة التي تستهلكها يومياً، على اعتبار أنها مصدر رئيسي لروتيننا الغذائي. في المقابل، قد تحمل معها الكثير من الأمراض والأمراض». تضيف: «من المهم أن يعي المتسوق أهمية شراء الأطعمة الصحية الموزونة، على غرار

الخداء الصعب

دليل اختيار المأكولات والمشروبات المناسبة

لندن - العربي الجديد

باليسير والدعة في أذمنة مضت، كانوا فيها من أهل القرار والسلطة والنفوذ والفاعلية. في أزمنة الزاهدة والحكم بالقانون والدستور، يواصلون عطاهم في زمان الحلة الكبرى الراهنة. ولكن كتب العارفون عن أدوار تاريخية تنهض بها البورجوازية الوطنية في نهوض بلادها الاجتماعي وثقافياً. فإن الدار التي سعدت بالرور عليها، في زيارة إسطنبول آخرها، وسررت بفرح مشوشة بحزن ما أخبرته بأن في وسع عادات عربية أن تؤدي في بلادها وفي المفترىات الكثيرة بما يبقى، سيمما في المسائل الثقافية والاجتماعية. وقد استضافت الدار، في اليومين السابقين على سهرتنا، عزراً، بالرجل النظيف الرفيع الاسم والمكانة، اللواء محمد فارس، رحمة الله. وهي التي لم توقف استضافتها أشلطة مختلفة المشاغل.

ثلاثة أتاسيين كانوا رؤساء سوريا التي غابت، ونادر الأتاسي في زمن ذهبي بعيد انتق لدريد لكام ونهاد قلعي أول أفلامهما في 1965، وانتج ثلاثة أفلام لفiroز والرحابنة، وهو مهندس إنشاءات عمل في النفط والمقاولات... أربعة أسماء في عنقوب بهي طويل يضم أسماء أتاسيين يصعب عدّها، الرحمة لهم، وطولبقاء لأنوثتهم وأحفادهم، وحمي الله سوريا والسوبيين. وشكراً أصدقائي على سهرية لن تنسى في إسطنبول.

على إنشائها أحد شباب العائلة، في 2020، ووفر لها لوازمهما. ولن تعمل الدار، المستقلة، على تقوية الصالات بين أبناء العائلة العفيدة، وتوثيق تاريخها، فإن زائراً متلي يلاحظ نائية عن أن ينحصر عملها في إطار الأتاسيين وأسلوباتهم الخاصة، فتنفتح أستانة في اختصاصاتهم، بما كابدوا من طروف العيش، وكيف كافحوا من أجل إثبات الذات، وبعضاً من أسر فقيرة، وكيف تعلموا ودخلوا الجامعات وأيدعوا وتميزوا.

كاثلهم آل الأتاسي، وقد جمعوا السوريين في ظلالهم، عقوباً. يجعلون هنا في هذا البهو سوريا التي تكابد من أجل أن تنهض، من أجل دفع الموت والخراب اللذين استبدلها بها. كان آل الأتاسي الذين أنعم الله عليهم

على إنشائها أحد شباب العائلة، في 2020، ووفر لها لوازمهما. ولن تعمل الدار، المستقلة، على تقوية الصالات بين أبناء العائلة العفيدة، وتوثيق تاريخها، فإن زائراً متلي يلاحظ نائية عن أن ينحصر عملها في إطار الأتاسيين وأسلوباتهم الخاصة، فتنفتح أستانة في اختصاصاتهم، بما كابدوا من طروف العيش، وكيف كافحوا من أجل إثبات الذات، وبعضاً من أسر فقيرة، وكيف تعلموا ودخلوا الجامعات وأيدعوا وتميزوا.

كاثلهم آل الأتاسي، وقد جمعوا السوريين في ظلالهم، عقوباً. يجعلون هنا في هذا البهو سوريا التي تكابد من أجل أن تنهض، من أجل دفع الموت والخراب اللذين استبدلها بها. كان آل الأتاسي الذين أنعم الله عليهم

وأخيراً

هنا دار آل الأتاسي

معن البياري

تُحرز عائلات في مجتمعاتها وفي ظلال شعوبها، بل وربما بين أمتها الأوسع أيضاً. موقع عاليه وخاصة، فتحقق لنفسها مكانة كبيرة، بما تسهم به من إنجازاتٍ كبيرة في غير شأن. وقد تتعقد شخصياتٍ فيها الزعامة والسلطة، بفعل ما يجتمع لها من دعائم اجتماعية في أوساطها وفي مختلف الشرائح، والمعهود أن هذه عائلاتٍ ميسورة الحال، وتنتسب إلى البرجرابيات الاجتماعية، والوطنية غالباً. والمثير أن توصّف بأنها عائلات سياسية، ولو تعود شهرتها إلى أدوار أعلام فنها في حقول أخرى. ولا صعوبة في عدّ كثير من هذه العائلات في المشارق العربية وغبارها، وليس ثقة من بُحاجج في أن عائلة الأتاسي، السورية العريقة، واحدة من أشهرها، وقد لم منها زعامة وسياسيون وبنوا وأعيانٌ ومشائخ وكبارٌ وصياغ وبيدهون ومهندرون وفنانون وناشطون، وكذا نساء برع عن وشتهن وأنجزن.

أما تعين هذه السطور لعائلة الأتاسي، الحممية، فننسابه أن أصدقاء سوريين أثابوا صاحب هذه الكلمات أن يكون في «لكرة» سوريا عريضة، في سهرية في دار آل الأتاسي في باي شهير في إسطنبول، الدار الأشبة بمنتدى اجتماعي ثقافي عام، وقام