

تأسست عام 1909ن مِهِيٰ مِهِيٰ

مدير التحرير: مرهف شهله

السنة (112) - العدد رقم: 2 - السبت 2021/5/22

كلمة مدير التحرير مرهف شهله

في التاسع من شهر أيار عام 2014 انتهى النراع المسلح في مدينة حمص، وعاد نبض الحياة إلى أحيائها القديمة بعد توقف دام لسنوات.

نزاع مسلح ظالم هجر الأهالي تهجيراً قسرياً قاسياً، وشتت العائلة الواحدة داخل حدود الوطن وخارجه.

تعرضنا لكل أنواع العنف خلال فترة هذا التهجير القاسي الطويل، وخسرنا معه الكثير والكثير من آمالنا وأحلامنا وطموحنا

قتل وخطف، خوف وقلق، عناوين تلك الأيام الصعبة بكل ما تحمله الكلمة من معنى. دخلنا إلى أحيائنا وبيوتنا ومدار سنا في ذلك اليوم التاسع من أيار، والدموع تغرق عيوننا وملامحنا، دموع الفرح الممزوجة بالحزن، الفرح لعودة كنا قد فقدنا الأمل فيها، وحزن لما وجدناه من دمار وخراب تعجز الكلمات عن وصفه، فقد حاولوا أن يغتالونا اغتيالاً جماعياً بهدم وحرق بيوتنا وأسواقنا ومدارسنا وكنائسنا وجوامعنا.

بتخريب وتدمير وسرقة البني التحتية، برمى أرزاقنا فى الطرقات، بتشويه تراثنا ومحو ذاكرتنا التاريخية التي نفتخر بها نعم اغتالوا حلمنا بوطن متقدم متحضر لطالما آمنا فيه. ولكن نسوا من نحن، نسوا قراءة تاريخنا، نسوا أننا أبناء مدينة حمص، أبناء سورية العظيمة التي امتد تاريخها إلى سبعة آلاف سنة. نسوا أن حمص مدينة تعرضت لحروب وزلازل وبراكين عبر تاريخ وجودها، التتمة في الصفحة 7

الرئاسية القادمة لأجل سورية واستكمال انتصارها دعت كنائس حمص المواطنين

بن مِهِن مِهِن مِهِن مِهِن مِهِن مِهِن مِهِن مِهِن

كافة، للمشاركة وبكثافة في الانتخابات الرئاسية القادمة في السادس والعشرين وجاء بيان كنائس حمص من خلال

لقاء في مطرانية الروم الأرثوذكس، وبحضور صاحبي السيادة جاورجيوس (أبو زخم) ميتروبوليت حمص وتوابعها للروم الأرثوذكس، و عبدو عربش مطران الروم الكاثوليك في حمص، والرفيق عمر حورية أمين فرع حمص لحزب البعث العربي الاشتراكي، وعدد من أعضاء قيادة فرع الحزب.

كما شارك في اللقاء عدد من الآباء الأجلاء الممثلين لكنائس حمص، وحشد كبير من الأهالي.

بدأ اللقاء بالوقوف دقيقة صمت إجلالاً لأرواح شهداء الوطن الأبرار، والنشيد العربي السوري الذي عزفه فوج الكشاف.

ليؤكد الحضور من خلال بيان كنائس حمص الذي تلاه سيادة الميتروبوليت جاورجيوس (أبو زخم) أن المشاركة في الانتخابات والنزول إلى صناديق الاقتراع، حق وواجب على كل مواطن سوري يحب وطنه، وليثبت السوريون أنهم متمسكمون بقرارهم الوطنى

وسيادتهم رغم كل سنوات الحرب، وأن القرار هو قرار الشعب السوري.

كنائس حمص تدعو كل السوريين للمشاركة في الانتخابات

كما تضمنت الكلمات التأكيد على أهمية المشاركة في الاستحقاق الرئاسي واستكمال الانتصار الذي صنعه السوريون، ووفاء لدماء الشهداء وتضيحات الجرحى



بيان الكنائس المسيحية في حمص الأمل بالعمل

شعار يطلقه سيادة الدكتور بشار الأسد لحملته الانتخابية المقبلة، والأمل معقود على المستقبل الذي نرغب أن نراه مشرقاً لهذا الوطن الغالى على قلوبنا جميعاً ''الجمهورية العربية السورية" بلد العزة والكرامة والإباء والشهامة، بلد الحرف والحضارة والفنون والعمارة والموسيقى وكل أنواع الفنون التي صدرت إلى كل أنحاء العالم.

وهذا الأمل الذي يحدونا للتأمل فيما نحن فيه وعليه في هذه الأيام الصعبة، يجعلنا نتوجه لتحقيقه من خلال الأعمال اللائقة بنا وبكر امتنا الإنسانية وعزتنا ورفعتنا، كوننا أبناء الحضارة والتاريخ الضارب في جذور وجودنا كمواطنين نشكل اللوحة الجميلة لما يجمعنا ويوحدنا ويحقق الأمن والأمان والاستقرار. وهذا كله مرهون بالإرادة الصلبة والعزيمة والإصرار على بقائنا بوحدتنا خلف قيادة حكيمة وحليمة تؤكد من خلال العمل أن الوقت قد حان، إن لم يكن قد تأخر، لننهض من جديد بإعادة الإعمار والبناء لمحاربة الفساد



ونحن ككنيسة مسيحية في حمص، وليس كطوائف، وإيماناً منا بأننا أبناء الحق والحياة، كما علمنا ربنا ومعلمنا يسوع المسيح له المجد

التتمة في الصفحة 7

یزن دیب

مطرانية الروم الأرثوذكس تناهض العنف ضد المرأة

الميتروبوليت جاورجيوس أبو زخم، افتتح في كنيسة السيدة أم النور مشروع العنف القائم على النوع الاجتماعي، يوم السبت 8 أيار 2021.



بدأ الافتتاح قدس الأرشمندريت سرجيوس العدرة مدير المشروع بكلمة ترحيبية بالضيوف المشاركين: الأستاذ مرهف شهلة مدير المدارس

ملاتيوس جغنون يتصدر المواقع العالم ...2 المدارس الغسانية الأرثوذكسية في

مؤتمر اللغة الانكليزية

يوحنا يوسف، أنطونيوس يوسف.

من ناحية أخرى تحدث قدس الأرشمندريت عن المشروع منذ بدايته على الورق، مستشهداً بقول احب السيادة المطران المغيب بولس يازجي "إياكم أن تحلموا أحلاماً صغيرة"، إلى أن أبصر النور اليوم بمساعدة فريق من ذوي الخبرة والاختصاص، وبدعم أبوي وبركة من صاحب السيادة راعى الأبرشية. كما أكد قدس الأرشمندريت على

أن هذا المشروع هو مشروع قانوني، ثقافي، طبي، نفسي واجتماعي. من جهته ألقى صاحب السيادة كلمة وجّه فيها معايدة بقيامة الربّ يسوع

القوات الروسية في حميميم تحيى ذكري إيديث شاهين

ببركة وحضور صاحب السيادة الغسانية، والآباء الأجلاء أفرام ملحم، المسيح من بين الأموات، وبعيد الفطر السعيد



وقد أكد سيادته أن هدف هذا المشروع هو تطوير المجتمع والارتقاء به، وتمكين العنصر الأنثوي ليكون فاعلا ومدركا لدوره ومسؤوليته في هذا المجتمع.

التتمة في الصفحة 2

	الكرة السورية وجماهيرها
5	بين الواقع والأحلام
6	وم به به بالأمالية الأمالية المالية المالية المالية

خص موقع "ويكيبيديا" العالمي،

العالم السوري "ملاتيوس جغنون"

ببوابة تعريفية خاصة به باللغة

الإنكليزية وباقى اللغات، وأدرج اسمه

على لائحة العلماء السوريين -Syri

an Scholars المعاصرين، وأيضاً

على لائحة -NOTABLE PEO

PLE, Scholars المشاهير، العلماء

فى التاريخ السوري القديم والمعاصر

فى منشور مستفيض للويكيبيديا

بالإنكليزيــة بعنــوان Syrians،

وذلك تقديراً لتميزه بمجال علم

"الإبيغرافيا" أي



مطرانية الروم الأرثوذكس تناهض العنف ضد المراة

(تتمة) یزن دیب

من ناحية ثانية أكد سيادته أن مجتمعنا قاس إلى حد ما، وهو مجتمع ذكوري لكن هذا غير مقبول دبنياً وأخلاقياً واجتماعياً.



وفي نهاية الحديث تمنى سيادته دوام التوفيق والاستمرارية لهذا المشروع الكبيـر.

ثم انتقل سيادته وقدس الأرشمندريت سيرجيوس العدرة والسادة الضيوف إلى مقر المشروع القائم في الطابق الرابع من بناء كنيسة السيدة أم النور.



ملاتيوس جغنون يتصدر المواقع العالمية

سورية، يتصدّر المواقع العالمية حيث علماء آثار أجانب. والجدير بالذكر أن جغنون تمكن

من الدخول إلى هذا الحقل المعرفي التخصصي بمفرده دون مُعَلِّمٍ أو معاهد وجامعات، بل بجهده الفردي المضني، حيث تَفُوقُ اللغةُ اليونانية القديمة التي يعمل عليها بتصاريفها وإعراباتها اللغة العربية بأشواط إذ إن حركات التشكيل باليونانية القديمة

يبلغُ تعدادها 27 حركة بين مُرَكَبة وبسيطة - وهي تختلف اختلافاً كبيراً عن يونانية اليوم الأبسط منها بمراحل لدرجة أن يونانيك اليوم يتعذّرُ عليهم تعلمها.

وفي تصريح لجريدة حمص من

ملاتيوس جغنون الباحث التاريخي علم قراءة النقوش للغات القديمة مغتربه في كندا، قال جغنون ''طبعاً السوري وعضو في هيئة تحرير وخصوصاً منها الآرامية والتدمرية هذا شرف لي، أفتخر بمشاركته مع جريدة "حمص" قبل أن يصار إلى واليونانية وعربيات اليمن المكتوبة جريدة "حمص" وأهل حمص من إيقاف صدورها بالشكل الورقى بالقلم المسند، الذي لم يسبقه إليه أحد قرائها باعتباري كنت عضواً في هيئة الأساسي بعد بداية الحرب في في "سورية" وكان مقتصراً على تحريرها من جهة، ولأنني الوحيد من سورية الذي حظى بهذا الشرف من جهة أخرى، وليس هذا فقط، بل إن الموسوعة أفردت لي بوابة تعريفية خاصة باسمى بالإنكليزية وبكافة اللغات الأخرى كما أدرجتنى أيضاً على لائحة أخرى بعنوان -Syr ian Scholars للعلماء السوربين



تتوجه أسرة جريدة حمص بالتهنئة للباحث التاريخي ملاتيوس جغنون لما حققه، متمنية له كل التوفيق والتميز

Outcomes" and " Innova- "

Miss Marisa Costantinides

مديرة

اليو نـان.

"tions

المدارس الغسانية الأرثوذكسية في مؤتمر اللغة الانكليزية

بدعوة من مؤسسة Blue Ocean صفوان قدورة، شاركت المدارس الغسانية الأرثوذكسية الخاصة من

الدولية لتعليم اللغة الإنكليزية الغسانية الأرثوذكسية، حول الربطبين للمتحدثين بلغات أخرى TESOL استعمال الكلمات والقواعد عند تدريس ومدير ها التنفيذي في دمشق الأستاذ اللغة الإنكليزية كلغة ثانية في الصف.

سورية في المؤتمر الثاني للمدرسين والمتعلمين للغة الإنكليزية من سورية وحول العالم عن طريق النت باستخدام منصة zoom، الذي أقيم من 16 نيسان إلى 7 أيار 2021.

كانت المحاضرة التي شاركت بها

المعلمة روعة سيدي من المدارس في TESOL العالمي.

9 دول مختلفة مثل الولايات المتحدة TESOL Gulf Executive Board. ومُحاضرة دائمة في هذا المؤتمر



الأمريكية، اليونان، تركيا، إيران، باكستان، السعودية، مصر، وسورية.

ومن الأسماء المهمة المشاركة: Anastasia من الولايات المتحدة الأمريكية وهي المرشد الأول في ESL ومديرة جديدة لمجلس الأعضاء المتخصص

Dr. Naziha Ali من باكستان. عملت كمديرة لمؤسسات CPD. كما عملت كعضو من كان هنالك 52 أستاذاً مُحاضرا من في TESOL والآن تعمل كعضو في للدراسات في أثينا TESOL



الدكتور أحمد عيسى من سورية. رئيس قسم اللغة الانكليزية وممثل عميد كلية الفنون في جامعة تشرين.

Dellar Hugh Mr. من المملكة المتحدة البريطانية. كاتب لسلسلتين من الكتب الانكليزية



ومُحاضرة في IATEFL العالمي، ومُحاضرة في TESOL في فرنسا، البرازيل، واليونان.

Miss Anma Maria من بلغاريا تعمل Montessori guide في بلغاريا وهي شريك مؤسس في .Montessori Society Bulgaria

أندريه ديب

القوات الروسية في حميميم تحيى ذكري عيد النصر

وذلك يوم الأحد 9 أيار 2021، البري والجوي.



بحضور وزير الدفاع السوري العماد علي أيوب وقائد القوات الروسية في مركز حميميم الجنرال ألكسندر تشايكوف وبمشاركة أكثر من 1200 جندي من القوات الروسية، بالإضافة إلى مشاركة 80 آلية عسكرية و17 طائرة مقاتلة ومروحية، كما شارك فى الاستعراض العسكري بعيد النصر

احتفات القوات الروسية العاملة الروسي في قاعدة حميميم العسكرية، في مركز حميميم بالذكري ال 76 الجيش السوري جنباً إلى جنب مع لعيد النصر الروسي على النازية، القوات الروسية في الاستعراض حمص أناستاسيا

وفي كلمة له نقل وزير الدفاع العيد مهم جدا لأن السوري العماد على أيوب مباركة ومحبة الرئيس الأسد للقوات الروسية بهذه الذكرى العظيمة، وأضاف أيوب: إن الشعوب المؤمنة وصاحبة الحق ستنتصر بكل تأكيد، ووجه الشكر لكل الأصدقاء الذين وقفوا إلى جانب سورية وفي مقدمتهم القوات الروسية.

بدوره قائد القوات الروسية العاملة في سورية أشار إلى أهمية الاحتفال بعيد النصر على ألمانيا النازية، وضرورة تذكر الفضل الكبير للمحاربين القدماء في تقديم النصر للأجيال الحالية، وبين أن القوات السوفييتية هي من حررت أوروبا من

وفي تصريح لجريدة حمص ضمن القاعدة، وزراعة أشجار أشارت رئيسة الجالية الروسية في الزيتون من قبل الجاليات الروسية



كولوسكينا أن هذا من خلاله تعرف كل الأجيال ما قدمه المحاربون القدماء من تضحيات في سبيل تحرير العالم من النازية، ووجهت لـكل المعايىدة

الأراضى السورية.

هذا وقد أقيمت العديد من النشاطات ضمن قاعدة حميميم بعد العرض العسكري حيث تم وضع الروسية وعائلاتهم في المحافظات الأزهار على ضريح الجندي المجهول السورية.

الشعب الروسي متمنية النصر القريب في المحافظات، ووضع لائحة لسورية والاحتفال بتحرير كامل تمثل كل محافظة بجانب الأشجار كما أقيم حفل فني أحيته الفرقة السمفونية الروسية العاملة في المطار. حضر العرض العسكري الجاليات

الماء

شرب الماء من أهم وأول النصائح الطبية والتغذوية تبعاً لأهميته في الحفاظ على صحتنا، وقيمته في إنعاش أجسامنا بإيصالها إلى باقي الجسم لاستخدامها.

> وبشكل أدق كل جسم يحتاج لكمية ماء حسب الوزن والعمر والجنس وحالة الجسم الفيزيولوجية.

> يجب أن يكون شرب الماء منتظماً الماء فقط في حالة الشعور بالعطش.

> > الماء ضروري لصحتنا.

لدينا سبعة أسباب سنوردها تالياً:

1. ينظم درجة حرارة الجسم: الماء يبقى الجسم رطباً وهو أمر بالغ الأهمية للحفاظ على درجة حرارة الجسم، لأن الجسم يفقد الماء بالتعرُّق أثناء النشاط البدنى وفى الأجواء الحارة، يحافظ العرق على برودة الجسم، لكن درجة حرارة الجسم سترتفع إذا لم تعوض الماء الذي فقده وذلك لأن جسمك يفقد الشوارد والبلازما عندما يكون جافًا.

2. يحمي الأنسجة والحبل الشوكي والمفاصل: يساعد استهلاك الماء على تليين المفاصل والحبل الشوكي والأنسجة، وبالتالي الاستمتاع بالنشاط البدني وتقليل الانزعاج الناجم عن حالات مثل التهاب

3. يساعد على منع الإمساك: إن تناول الألياف ليس الطريقة الوحيدة للوقاية من الإمساك، بل الحفاظ على كمية الماء التي نشربها أيضا، لأنها تساعد في توفير الماء الكافي لحركات الأمعاء.

4. يساعد على امتصاص العناصر الغذائية: يساعد الماء في إذابة الفيتامينات الذوابة بالماء مثل (مجموعة فيتامين

B وفيتامنك C) والمعادن والعناصر الغذائية الأخرى من الطعام، ثم يقوم

5. يساعد على زيادة الطاقة: يودي شرب الماء إلى تنشيط عملية التمثيل الغذائي، حيث تبين أن زيادة التمثيل الغذائي تؤثر إيجابياً على مستوى الطاقة.

وجدت إحدى الدراسات أن شرب وبالكميات اللازمة يومياً، وعدم شرب 500 مل من الماء عزز معدل الأيض (الاستقلاب) بنسبة 30% لدى كل من الرجال والنساء ويبدو أن هذه الأثار تدوم أكثر من ساعة.

6. يساعد في الحفاظ على نضارة البشرة: يساعد تناول كمية كافية من الماء في الحفاظ على رطوبة البشرة وقد يعزز إنتاج الكولاجين. ومع ذلك، فإن تناول الماء وحده لا يكفي لتقليل آثار الشيخوخة، إذ ترتبط هذه العملية أيضًا بالجينات والحماية الشاملة من أشعة على حالة الترطيب.

> 7. يساعد في محاربة الأمراض: إن شرب كمية كافية من الماء يساعد في الوقاية من أمراض كثيرة، أهمها:

(الإمساك، حصى الكلى، التهاب المسالك البولية، ارتفاع ضغط الدم و غير هـــا).

كما لدينا حالات متناقضة في شرب الماء (إما فرط أو قلة) يمكن أن ينتج عن تلك الحالات أعراض سلبية، كالتالي:

1. الإفراط في ترطيب الجسم: شرب مايزيد عن جالون أو اثنين من الماء كل

يمكن أن يـؤدي فـي الواقـع إلـى حالـة تسمى تسمم الماء، حيث يخفف الماء الزائد إلكتروليتات الدم المهمة مثل الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيزيوم

والكالسيوم، بالتالي يؤدي إلى مضاعفات

يارا عاد

مثل تقلصات العضلات والضعف العام وعدم انتظام ضربات القلب وتورم الدماغ القاتل. لكن هذه المضاعفات الأكثر خطورة نادرة الحدوث.

أما عكس ذلك فهو الجفاف، وإذا كنت قد عانيت من الجفاف فيما مضي، فلن تكون غريبًا على بعض العلامات والأعراض الشائعة له، مثل: الصداع، التعب، جفاف الجلد، الإمساك، التصلب، الشعر الهش، البول داكن اللون، وتشنجات العضلات.

فمن المهم جداً معرفة الحاجة اليومية

حيث ينظم البشر الأصحاء توازن الماء اليومى بشكل جيد طوال حياتهم على الرغم من التغييرات في التطور البيولوجي والتعرض للضغوط فيحافظون

ينتج النقص الحاد أو المزمن في مياه م عند تقليل المدخول أو زيادة الفاقد، ولكن يتم الحفاظ على الترطيب اليومي بشكل جيد طالما أن الطعام والسوائل متاحان، إذ يشمل إجمالي استهلاك المياه من مياه الشرب والمياه في المشروبات والمياه في الطعام.

توفر احتياجات المياه اليومية المحددة كافية من الماء أثناء يومك: مـن تــوازن الســوائل أو دوران الميــاه أو در اسات الاستهلاك قيمًا مماثلة لمجموعة معينة من الظروف، فإن كمية الماء اليومية المقدرة ب3.7 لتر للرجال البالغين و 2.7 لتر للنساء البالغات تلبى احتياجات الغالبية العظمى من الأشخاص.

> ومع ذلك، يمكن أن تودي التمارين البدنية الشاقة والإجهاد الحراري إلى زيادة الاحتياجات اليومية من المياه بشکل کبیر.



الرسام الأستاذ جهاد غميض

هناك قلوب تحرّرت من لعنة السكينة... ووهم الهدوء...

هناك قلوب...

صارت جدرانها مرايا لنبض الصامتين... هناك يعيش المعنى...

ويكبر ولا يموت...

الشاعرة هيفاء فويتي

هناك أفكار للتأكد من شرب كمية

1. احمل زجاجة ماء معك أينما ذهبت، بهذه الطريقة يمكنك شرب الماء كلما دعت الحاجة.

2. إهدف لشرب الماء بكميات مثالية يومياً، وكحد أدنى 1.5 لتر.

3. نظم وقت شربك للماء، بحيث تشرب نصف الكمية بطول منتصف النهار والانتهاء الكامل قبل حوالي ساعة من النوم.

مجلس رابطة أصدقاء

المغتربين

الاجتماعية والعمل، عقد اجتماع يوم

الأحد الماضي 18 نيسان 2021 في

القاعة الأثرية، لانتخاب مجلس إدارة

جديد لرابطة أصدقاء المغتربين،

وبعد قراءة جدول الأعمال السابق،

2020، وقراءة التوقعات للدورة

تم انتخاب مجلس إدارة جديد.

1. بشار خزام: رئيساً لمجلس

وقد فاز في الانتخابات السادة التالية

2. مايا شبوع: نائباً للرئيس.

3. هلا رباحية: أمينة السر.

5. رامز فضول: محاسباً.

6. ماجدة حنا: مشرفة لجان.

4. وفاء باخص: أمينة للصندوق.

7. رزق الله كورية: مشرف لجان.

والشكر لمجلس الإدارة السابق، ولكل

من تعاقب على العمل في الرابطة،

والرحمة لكل من انتقل عنا بالجسد.

التوفيق والنجاح للمجلس الجديد،

أسـماؤ هم:

بحضور مندوبة الشؤون



إيديث شاهين

لينا توماني

إيديث، أديبة وشاعرة تشيلية إسبانية من أصل سوري تصدر ديواناً شعرياً باللغة الإسبانية بعنوان "Nostalgias Líricas" الحنيان

إيديث، هي ابنة المهاجرين السوريين يوسف شاهين ونعيمة خورى اللذين رحلا في أوائل القرن العشرين من سوريا إلى تشيلي مرورا بالأرجنتين، في رحلةٍ كان فيها من الصعاب ما كان للكثير أمثالهم ممن هاجروا وأسسوا حياتهم بعيداً عن وطنهم الأم الذي لم يغادر قلوبهم يوماً، لا بل جعلوا من بيوتهم في بلاد الغربة لهم و لأبنائهم امتداداً لتلك الأرض ولعاداتها وغرسوا في قلوب أولادهم شعور الانتماء و المحبة

"NOSTALGIAS LÍRICAS" هو إصدار لمجموعة من القصائد كتبتها الشاعرة خلال السنوات الأولى من حياتها في مدريد، ففي أثناء تأليفها لبعض النصوص الإذاعية حيث كانت



بمعاناتها

وأشواقها للأهل والأصدقاء الذين غادرتهم في أسوأ الظروف السياسية التي كانت تعانيها تشيلي، معبرةً عن مشاعرها في ثلاثٍ وثلاثين قصيدة، خمسة عشر نصا منها بعنوان "أود".

في هذه النصوص تنعكس تجربة إيديث مع الاغتراب القسري عن أرضها وأحبائها، فنرى من خلالها تأملاتٍ عميقة وأبياتٍ تنم عن الحنين الموجع الذي يتوق إلى احتضان من بقوا. أبيات رغم قسوتها لا يغيب عنها الأمل الذي يطل بنظرات خاطفة تاركاً الأبواب مشرعة لاستقبال ما قد يأتى غداً.

> "أود أن أكون هناك الآن بقلب مفتوح وعيون مغمضة أود الإحساس بالحاضر فقط نسيان البارحة، نسيان الغد أود أن أكون لا شيء سوى أن أكون"

تقول الشاعرة في مقدمة



ديوانها " الحنين الغنائي": " وفي ذلك السلام- الهوس المستمر أردت أن أغلف الكون بأسره. لهذا السوريين ضمن أصعب المهن مع السبب، من أجل السلام، فإن يدي الرجال. الساهرة حتى طلوع الفجر تكتب هذه الأشعار اليـوم."

الكاتبة إيديث شاهين التي تنحدر أصولها من مدينة حمص، ولدت فى سانتياغو وهاجرت إلى إسبانيا عقب الانقلاب العسكري في تشيلي عام ١٩٧٣ و ما زالت إلى وقتنا الحاضر تعيش في العاصمة مدريد. لها مسيرة أدبية تفيض بالمؤلفات المتميزة والبارزة التي أحصت من خلالها الكثير من الجوائز ووصلت لاحتلال المراكز الأولى في المبيعات، من أهمها رواية "فدوى، عذراء حمص العنيدة" المترجمة إلى العربية في المركز الثقافي بالسفارة المصرية في مدريد، وكتابها الأكثر شهرة ''نعيمة، حكاية والدتي الطويلة" الذي تسرد فيه إيديث سيرة والدتها المولودة في حمص في عام ١٨٩٦، وزواجها في سن الخامسة عشرة من يوسف شاهين الشاب الذي كان قد هاجر إلى تشيلي ثم عاد ليستقر في بلده سوريا، لكنّ الحرب العالمية الأولى التي كانت على وشك الاندلاع جعلت العثمانيين الأتراك يجندون الشباب السوريين في نزاع لم يكونوا فيه إلا كبش فداء لمحتل عُاشم مم أدى بيوسف إلى أن يقرر الهجرة ثانية إلى تشيلي مع زوجته هرباً من ملاحقة العثمانيين.

ترجم الكتاب إلى اللغة العربية الأستاذ رفعت عطفة، ويمكن قراءته فى مكتبة ميغيل سيرقانتس الإلكترونية بشكل مجانى، هذا وكان قد نُشِر من تلك الرواية فصلها الأول في مجلة الأعضاء: السنونو في عددها السادس الذي أعيد نشره في موقع المجلة في تشرين الثاني من عام ٢٠١٥.

«إنها ليست مهنة للمرأة»

اختارت الأمم المتحدة في يوم العمال العالمي مهندسة الكهرباء السورية صفاء نوفل كواحدة من النساء اللواتى عرضت قصصهن فى معرض دولى تحت عنوان ''إنها ليست مهنة للمرأة" كنموذج للعمال



فوق أبراج الجهد العالي، تواجه المهندسة صفاء نوفل مخاطر المهنة بشجاعة وكفاءة واقتناع مطلق بأنها قادرة كجميع النساء السوريات على أداء دور ها على أكمل وجه. تعمل صفاء في الشركة العامة للطاقة الكهربائية في حمص على إصلاح الرابطة. تلف الشبكة الناتج عن الحرب بقلب لا يعرف التردد، وعقل لا يؤمن إلا بالمهمة العظيمة للمرأة في كل تفاصيل الحياة والمجتمع.



مبروك للعاملات والعمال السوريين فی کل مکان.

انتخاب أعضاء الرابطة الأدبية القائمة على إدارة الميتم الأرثوذكسي

ببركة وحضور صاخب السيادة جاورجيوس (أبو زخم) ميتروبوليت حمص وتوابعها للروم الأرثوذكس، الرئيس الفخرى للرابطة الأدبية اجتمعت الهيئة العامة للرابطة في دار الميتم الأرثوذكسي، يوم الثلاثاء 11 أيار 2021، وبحضور مندوبة الشؤون الاجتماعية. وبعد طرح كل من جدول الأعمال والميزانية العامة لعام 2020 والتقرير المالي والمصادقة عليها، انتهى الاجتماع

5. ناهد فیاض. 1. سمير حداد. 6. ماجد فرج. 2. عمار خباز. 3. كميل سيف.

4. منذر العبد.

بالانتخابات التي نتج عنها فوز كل من

7. توفيق عبود.



بيد فريد وسوف





فایز بیطار ... رجل المهمات الصعبة

بدأ الحكم الدولي فايز بيطار المتميز في فترة الثمانيات وأوائل التسعينات- مشواره الرياضي كلاعب مع فريق المدرسة ولعب مع فريق محافظة حمص المدرسي، ومن ثم شارك في بطولة المحافظات السورية ما بين عامى (1963-1964).

انتسب إلى نادي الفداء عام 1964 ضمن فئة الأشبال بعمر 14 سنة، وقد لعب بطولة حمص إلى جانب أندية القصير والنجمة وحمص الأهلى والوحدة وخالد بن الوليد.



وحصل على بطولتى الدرجة الثانية عامى 1964 و1965 عن بطولة الفئات العمرية في ذلك الوقت. ورابع.

رُفع إلى الدرجة الأولى مع فريق رجال الفداء وأصبح لاعبا أساسيا عام 1968، واحتل حينها الفريق المركز الرابع على سلم الترتيب وربع نهائي العالم مونديال 1986. كأس الجمهورية وهو بعمر (18) سنة.

> بقى مع نادي الفداء (الوثبة حالياً) حتى عام 1978، صعد خلالها النادي إلى مصاف الدرجة الأول عام 1974 وأحرز المركز الرابع موسم (75-



اعتىزل اللعب عام 1978 بعمر (28) سنة.

ليبدأ مشواره في عالم التحكيم حيث خضع الكابتن فايز لعدة دورات في التحكيم وتدرج بفئاتها كافة، إلى أن حصل على الشارة الدولية عام 1985 وبقي حكماً دولياً حتى عام

عُرف خلال هذه الفترة باجتهاده الدائم وروحه المرحة، ليثبت أنه من بين أهم الحكام في جيله، حيث قالوا عنه (رجل المهمات الصعبة) بسبب تكليف بالمباريات الحساسة والصعبة في الدوري السوري وكأس الجمهورية.



أما على المستوى الآسيوي والعربي، فكان حكماً لأهم البطولات الرسمية والدورات الخارجية نذكر منها:

- حكم في بطولة كأس آسيا للناشئين في السعودية تحت (16) مباراة نصف النهائى بين تايلاند والسعودية عام 1987، وفي البطولة نفسها حكم مباراة السعودية وعمان مركزي ثالث

- التصفيات الأولمبية في موسكو عام 1986 (بين قطر والسعودية).

- تصفيات آسيا المؤهلة لكأس

- التصفيات المؤهلة لبطولة الأندية الأسيوية الوحدات الأردني والرشيد العراقى عام 1989.

- كأس الأندية العربية للأبطال في السعودية عامى 1992 و1994.

- بطولة كأس السوبر (النخبة) في السعودية عام 1995.

- بطولة ألعاب البحر الأبيض المتوسط عام 1986، بالإضافة لتحكيمه للعديد من الدورات الخارجية نذكر منها دورة في كوريا الشمالية عام 1989 والدورة العربية الخامسة في المغرب عام 1986.

والزمالك موسم (90-91).

ومن أهم المباريات التي قادها الكابتان فاياز بيطار نذكر: مباراة نهائى كأس الكؤوس الأسيوية مرحلة الذهاب في نسختها الثانية، وقد جمعت وقتها نيسان الياباني مع النصر السعودي موسم (91-92).

ونهائي كأس الكؤوس الآسيوية موسم (93-94) في نسختها الرابعة، وقد جمعت مابين نادي القادسية السعودي ونادي جنوب الصين.

وعن حال التحكيم السوري ذكر الكابتن فايز أن التحكيم في زمنه كان يعتمد على الاجتهاد الشخصي، بعدها أصبح هناك تطورات وتعديلات على القانون وأصبح هناك مدارس للحكام تحت رعاية اتحاد كرة القدم.

ويرى أن الحكام في سورية متميزون وخصوصاً في المباريات الدولية حيث إنهم يثبتون جدارة وكفاءة، إلا أن الأمور في الدوري السوري مختلفة وخصوصاً في السنوات الأخيرة بسبب الاعتراضات الكبيرة على التحكيم إلا أنه ليس هناك أي ملاحظات من ناحية التحيز، هناك أخطاء كبيرة لكنها قليلة والحكم معرض للوقوع في الخطأ، لكن على الجانب الآخر هناك عقلية موجودة عند بعض الجماهير واللاعبين والمدربين تحول دون نجاح الحكام، كما أن الحكم يعمل ضمن الإمكانيات



المتاحة وكرة القدم تتطور باستمرار، وأصبح هناك قوانين جديدة وتقنيات حديثة كالسماعات اللاسلكية والراية الإلكترونية وتقنية (VAR)، إضافة لذلك التطور الكبير الذي يحدث في عالم كرة القدم فالدوري السوري بحاجة إلى مقومات الاحتراف كوجود ملاعب تدريبية وإدارات أندية محترفة والاعبيان ومدربيان محترفيان،

وكان حكماً مساعداً مع الحكم ولدينا العديد من المدربين المحترفين الدولي جمال الشريف في الدوري والناجحين في الخارج أذكر منهم المصري وقادا مباراة الأهلي (رضوان الشيخ حسن - ياسر السباعي - ترکی یاسین - ماهر بیرقدار).

اعتزل حكمنا الدولي فايز بيطار التحكيم في نهاية عام 1995، وقد تم تكريمه من قبل اتحاد كرة القدم ولجنة الحكام الرئيسية في سورية، كما أنه كُرّم من العديد من الاتحادات العربية والأسيوية لينتقل بعدها ويصبح مراقبأ للحكام في سورية.

يذكر أن الكابتن فايز بيطار كان رئيساً لنادي عمال حمص من عام 1980 حتـة عـام 1996 وكان مـن ضمن نخبة حكام سورية في تلك الفترة نذكر منهم (جمال الشريف نزار وتي-قيس العبدالله-محمد حيدر).



أخطاء شائعة

د. جرجس سمعان

(تتمة ما نشر في العدد السابق)

في حياتنا اليومية تصادفنا أحياناً مشاكل صحية عابرة وقد اعتدنا على التعامل معها بشكل خاطئ

نستعرض فيما يلي بعضاً منها:

ـ الخطأ الخامس:

يقوم بعض الأشخاص عندما مشاهدة خبر ظهر على أجراء منه عفن بإزالة الأجزاء المصابة بالعفن منه وأكل ما تبقى من الخبر على اعتبار أنه غير مصاب، وهذا خطأ فمن الممكن أن يكون هناك أجزاء أخرى بها عفن ولكن غير ظاهرة

- الخطأ السادس:

تناول الطعام الذي سقط على الأرض خطأ شائع منتشر، إذ سيتلوث الطعام بالبكتريا الضارة حتى وإن كان زمن التلامس قصيراً جداً، فيجب رمى الأشياء في سلة المهملات بمجرد ملامستها للأرض.

- الخطأ السابع:

إبقاء الطعام المتبقى لفترة تزيد عن ساعة خارج الثلاجة، وهذا خطأ حيث تعتبر ساعة من الزمن حداً أقصى لمدة ترك الطعام خارج الثلاجة.

عبد الهادى النجار

حمص وتاريخها مع الأوبئة الفتّاكة

في منتصف شهر تشرين الثاني سنة 1911، أعلنت المدرسة العلمية الأرثوذكسية في حمص عن إعطائها ما وصفته على أنه "هدنة" لطلبتها. وعقدت النية على تعويضهم ما يفوتهم من خلال تمديد أجل السنة المدرسية شهراً كاملاً، ودعتهم لصرف هذا الوقت بالمراجعات والاستعداد للرجوع إلى المدرسة حالما

هذا الإجراء الذي اتبعته المدارس الغسانية الأرثوذكسية كان في إطار مجموعة من الترتيبات العامة لمواجهة الكوليرا (الهواء الأصفر)، وهي ترتيبات لا تختلف كثيرا عما يجري حول العالم حالياً في مواجهة انتشار فيروس كورونا، على الرغم من التطور الكبير الذي عرفه القطاع الطبي خلال السنوات المئة الماضية.

يتقلص ظل وباء قاتل اجتاح المدينة.

وتورد جريدة 'السان الحال" البيروتية عن مراسلها في حمص أن حكومتها آنذاك أقفلت المدارس إقفالاً رسمياً، وستظل كذلك عشرة أيام، فإذا تبين أن الوباء الأصفر خفت وطأته فتحت أبوابها وإلا بقيت مقفلة. ويؤكد المراسل أن الهواء الأصفر استفحل في المدينة حتى بلغ عدد الإصابات في أحد الأيام 25 والوفيات 10، ما عدا الإصابات والوفيات التي أخفى الأهالي أمرها ولم تعلم الحكومة بها.

ويتابع مراسل لسان الحال فيقول: «مع فتك الوباء في حمص وحصده النفوس حصداً، ولا سيما في الأحياء القذرة وبين الفقراء المساكين، لا نرى حكومتها مهتمة بنشر بيان رسمي تذيعه في الجرائد ليقف الناس على مبلغ فتك الوباء في تلك المدينة. على أن ذلك واجب على الحكومة يقضى به القانون،

فعسى أن تتنبه إليه ليكون الناس على وطأة الوباء في نهاية 1890، جرى رفع

وتبدو الأعداد الرسمية للإصابات والوفيات في يوم واحد مرعبة إذا ما علمنا أن عدد سكان مدينة حمص في تلك الفترة كان يقترب من 65 ألف نسمة، ولكن تشاء الأقدار ألا تستمر ذروة الهواء الأصفر سوى بضعة أيام لتمنح سكان المدينة فرصة استرداد أنفاسهم في سنة شهدت في مطلعها "التلجة الكبيرة" التي تقطعت بسببها سبل التجارة والزراعة.

وكانت حمص اعتادت انتشار الهواء الأصفر، وما يرافقه من حجر صحى وفرض نطاق على محيطها القريب يقيد تجارتها مع طرابلس ودمشق وباقي بالاد الشام. وفي كل بضع سنوات كان الوباء يسجل حضوراً في المدينة كما جرى في سنوات 1848 و1852 و1865 و1865 و1875 و 1890 و 1895 و 1903.

وفى مدينة، بلغ عدد سكانها نحو 40 ألف نسمة، كانت الإحصاءات الرسمية اليومية تشير في كثير من الأحيان إلى ما يزيد عن 30 وفاة يومياً بسبب الكوليرا في خريف سنة 1890. وبلغ الأمر من السوء أن أرسلت إدارة ولاية سورية إلى حمص وفداً من أطباء عسكريين ذوى مراتب رفيعة ومعارف واسعة، وأمرت بوجوب تأليف لجنة صحية منهم ومن الأطباء القانونين في المدينة لمواجهة فتك الوباء، وانتخب الدكتور سليمان أفندي الخوري الحمصي رئيساً للجنة.

حصيلة وفيات الكوليرا في ذلك الوباء كانت 2000 شخص، وهي أرقام رسمية تقل كثيراً عن عدد الوفيات الفعلي، وفقاً لتقرير نشرته دورية "ذا لانسيت" الطبية تقدير. في منتصف السنة التالية. ومع تراجع

نطاق الحجر الصحى عن المدينة، فكان أن انتقلت العدوى إلى مدينة طرابلس عن طريق راعى أغنام قادم من حمص، وتسببت الكوليرا في وفاة 500 شخص من أبناء مدينة طرابلس التي كان يبلغ تعدادها 25 ألف نسمة.

ولم تكن الكوليرا هي الوباء الوحيد الذي ذاقت حمص ويلاته، ففي مطلع سنة 1890 أيضاً قاسى أطفال المدينة من مرض الحصبة (الحرسن أو الحميرة) وفتك بالكثير منهم. كما تذكر كتب التاريخ أن حمص عانت كسائر مدن بلاد الشام من تفشي وباء الطاعون (الموت الأسود) حيث طالها طاعون جاستنيان فى سنة 541 وطاعون عمواس فى سنة

وفي سنة 1192، وقع وباء (لعله الطاعون) في حمص فكان سببا في هلاك أكثر أهلها. ثم انتقل الوباء إلى أرجاء بعيدة حتى وصل إلى مصر بسبب الهاربين الذين مات بعضهم على الطريق. وفي سنة 1409، أصاب الطاعون حمص وحماة وطرابلس وماتت بسببه أعداد كبيرة. كما انتشر الوباء سنة 1422 في مدن حلب وحمص وحماة وهلك من الخلق عدد لا يحصى، حتى إن حلب خلت من أهلها.

وفي سنة 1430، تفشى الطاعون فى دەشىق وحمىص ومات خلىق كثير وارتفعت الأسعار واشتد الغلاء، ثم امتد إلى حماة وبوادي الشام، كما عمّ مدن شمال مصر والقاهرة حتى بلغ عدد ضحاياه نحو 100 ألف شخص على أقل

ولم تسلم مدينة حمص من مرض

كان ذلك المتنزه فرحا حقيقيا لنا،

الجدري الذي حل بها أكثر من مرة، خاصة في القرن الثامن عشر عندما كان المرض منتشراً في جميع أنحاء العالم باستثناء أستراليا. ولكن المخاوف من هذا المرض تراجعت كثيراً بعد بدء حملات التلقيح ضد الجدري منذ ثلاثينيات القرن التاسع عشر. وتورد جريدة "البشير" البيروتية أن 90 طفلاً في حمص و72 طفلاً في حماة تلقوا لقاح الجدري في سنة 1886.

في كثير من الحالات، كان انتشار المرض في المدينة ناتجاً عن أوضاعها الصحيـة المتدنيـة لا سـيما مصـادر الميـاه الملوثة حيث كان بعض السقّائين يجلبون المياه للبيوت من الساقية المجاهدية ضمن المدينة بدلاً من ملء قرابهم من مياه نهر العاصي النظيفة، وكان الفقراء في أغلب الأحوال يشربون من مياه الآبار الملوثة. ويشير البعض إلى أن انتشار الكوليرا بين الحيّاك في المدينة سنة 1890 هـو نتيجـة استخدامهم مياهـأ ملوثة في حرفتهم.

كما كانت البلدية تواجه مصاعب في تأمين النظافة العامة ضمن أحياء المدينة وفي جوارها. وفوق كل ذلك، كانت حمص على الدوام عقدة التجارة في الإقليم، وحيث ينتقل الناس والبضائع، تنتقل الأمراض والأوبئة.

يقول الفيلسوف الألماني يوهان غوته: «إن الذي يفشل في تعلم دروس السنوات الثلاثة ألاف الماضية يبقى في العتمة ». وفي هذه الإضاءات على مواجهة مدينة حمص للأمراض الفتاكة نجد بعض قصص النجاح بفضل اللقاح والحجر الصحى وضمان سلامة المياه والغذاء، ولعل هذه القصيص تقدم العبرة في الحرب الحالية على فيروس كورونا.

الجسر الأول

آسنة...

كان الأمر يتطلب -طبعا- سيارة أجرة، والطريف في الأمر أن أجرة السيارة في ثمانينات القرن المنصرم كانت حوالي خمس ليرات سورية...

كنت أذكر أيضا فرح الطفولة باللعب في ذلك المكان الأخضر، وأذكر العبور فوق ذلك الجسر الحديدي الذي يصل بين ضفتي الساقية التى كانت تقع خارج حمص في ذلك الوقت، إذ لم يكن المكان مأهو لا بالسكان كما هو الحال اليوم.

كما أذكر أبضا كيف كنا نركض ونلعب، وكيف يبدأ الصبية الصغار باصطياد الضفادع وحبسها في أكياس نايلون أو قوارير بلاستيكية...

إذ كان مشوارا في أحضان الطبيعة... واليوم... وبعد مرور الكثير من السنوات على تلك النزهات إلى (الجسر الأول)، أمر أمامه اليوم وأنا حزينة لهذا المشهد؛ فالماء لم يعد يترقرق صافيا في الساقية، والطاولات يا دار مية بالعلياء فالسند لم تعد مفروشة على ضفتيه، والمكان لم يعد مأهولا كالسابق، والضفادع لم وقعت فيها أصيلانا أسائلها

> أقف أمام هذا المشهد الجديد اليوم وأتأمل، ثم أقول في نفسي: سبحان مغير الأحوال! سبحان الذي يغير ولا يتغير!...

تعد تقفر على ساقيته، وأغلق المكان

ونبتت حشائش ضارة، وتشكلت مياه

ثم أتذكر أقوال الشعراء في رثاء الأطلال والديار الزائلة كامرئ القيس الذي يقول:

هنادی أبو هنود

قفا نبك من ذكرى حبيب ومنزل بسقط اللوى بين الدخول فحومل

وقول النابغة الذبياني:

أقوت وطال عليها سالف الأمد

عيت جوابا وما بالربع من أحد

ثم أعود فأقول: كلنا ماضون إلى زوال والزمان يدور ويدور، فأردد مع حاتم الطائبي قوله:

ما الدهر إلا اليوم أو أمس أو غد كذاك الزمان بيننا يتردد

يرد علينا ليلة بعد يومها

فلا نحن نبقى ولا الدهر ينفد

لشد ما كانت سنواتي الطفولية كان يسمى (الجسر الأول) ... الأولى مرتبطة بمكان جميل عزيز على قلبى، عابق بالذكريات الجميلة التي كانت ومازالت من أجمل الذكريات على قلبي. فذكريات الطفولة لها طابع خاص في النفس؛ لا تمحي من العقل ولا ترول من الوجدان، خاصة أنها ترتبط بأناس أعزاء، منهم من غادر إلى جوار ربه، ومنهم ما زال مستمرا معنا في الحياة...

> لذلك كان استرجاع الذكريات مع أناس أعزاء موجودين معي، له وقع خاص في نفسي، إنهم رفاق الطفولة والأقرباء الأعزاء...

> فمازلت أذكر بكثير من الحنين كيف كنا نذهب في شبه رحلة إلى ذلك المكان البعيد عن بيتنا والذي

كلمة مدير التحرير

ولكن في كل مرة كان أبناؤها يعيدون

بناءها لتبقى من أقدم المدن المأهولة

المؤرخون والباحثون أنها مدينة بنيت

فى ذلك اليوم نهضت حمص من

تحت الدمار لتبدأ سريعاً بنفض غبار

الحرب والمعارك عن كاهلها، ليعود

الدم النقي الصافي إلى شرايينها

وأوردتها، بعدما توقف عن الجريان

بسبب أصوات الهاون والقذائف

نعم هؤلاء أبناء حمص، أبناء سورية

يبنون بلدهم اليوم، رغم توالي

الأزمات عليهم: من ويلات الحرب،

إلى تردي الأوضاع الاقتصادية

والخدمية بشكل كبير والتي ترداد

قسوة يوماً بعد يوم، إلا أنهم ما زالوا

يبنون بيوتهم ومدارسهم وأسواقهم

نعم هذا اليوم ذكرى ولادة جديدة

للإيمان والقوة في قلوب جميع

الحمصيين، من أجل بناء سورية بلد

عشتم وعاشت سورية وطنا عزيزا

لا بحرَ لي يا سكرة الطوفان

لأصبَّ في قلب بلا شطآن

شيخ الوجود وجنّتي وجهنّمي

وعشقتُ أرضاً نوَّرتْ من خطوةٍ

لما خطوت على دجى شطآنى

يا جدولاً من نرجس ,لولاك ما

لولا الهوى ما عششت عصفورةً

عبَّتْ عيوني نعمة الألوانِ

مذعورة كانت بلا أوطان

بوذيةً غرقت مع النيران

هبني وجوداً من وجودك إنني

إني عشقتك مارداً من جانِ

المحبة والسلام.

مكرمــاً.

وأزير الرصاص الغادر

إلى جائحة "كورونا"،

في العالم.

مرهف شهله

(تتمة)

إضاءة على مسيرة حياة الشاعرة حعد طویل قنواتی (2012-1944) ریتاطحان

إجازة في الآداب قسم اللغة الإنكليزية من جامعة دمشق، وأتمت الدراسات العُليا في الأدب الإنكليزي في الجامعة الأميركية (بيروت).

والترجمة والشعر الفيكتوري في

انتسبت فيما بعد لاتحاد الكتّاب العرب، وشاركت في العديد من المهرجانات والندوات الشعرية

وصحف في كل من

ألقت محاضرات عن المرأة والتربية والنقد الأدبي والشعر الإنكليزي الحديث، ولها العديد من المداخلات النقدية في مجال القصية القصيرة والشعر الحديث والشعر عامة.

صدر لها عن وزراة الثقافة آثار أدبية منها:

حزمة ضوء 1986

بين عرق الطين وعرق الذاكرة

وأحاجى التأويل المعلقة في عقدة الوقت

ولا الدمع ينشل الروح الكسيرة من

لا شيء وراء الأفق يوقظ رغباتي الغامضة

تجرحني راحات الغيب

عارٍ ينبضُ برجفة اليباس

لا العينُ تقينا عثرة السكوتِ

أي الجهات ستسلك الغريبة

نساء

خرابا

وكل الجهات تحمل أشباحا متشابهة

قصيٌّ كتابُ الحظِّ

وحصاد الأسئلة 2007 ولدت في حمص، حصلت على

ريتشارد 2011.

عملت مدّرسة للغة الإنكليزية

جامعة البعث (1995-1982).

والنقدية والتحكيمية، ونُشر عدد من قصائدها في مجلات

سورية ولبنان والأردن والولايات المتحدة الأميركية.

حكايات شهرزاد الحمصية 1993

إضافة إلى مقدمة للنقد الأدبى مترجمة عن الإنكليزية للناقد داتون نسوا أنها المدينة التي قال عنها

عُينت في الهيئة الاستشارية لمجلة فوق مدينة.

النشرة، وانتخبت في المجلس الإداري للسينودس الإنجيلي عن

سيدات سورية، كانت عضواً من الهيئة الاستشارية لرابطة أصدقاء المغتربين.

في الثامن من آذار من عام 2008 تم تكريمها من قبل سيدات

التجارة في حمص.

وفي الحادي والعشرين من آذار في العام نفسه، كرّمتها السيدة الأولى أسماء الأسد مع سبعين أمّاً بمناسبة إعلان دمشق عاصمة الثقافة.

متزوجة من المهندس جبران قنواتي ولها أربعة أولاد.

توفيت عام 2012 في كندا عن عمر يناهز ال68 سنة تاركةً إرثاً ثقافياً أدبياً كبيراً.

كنائس حمص تدعو كل السوريين للمشاركة في الانتخابات الرئاسية القادمة لأجل سورية واستكمال انتصارها

(تتمة)

مدعوون جميعاً لنعبر عن هذا الشعار بالقول والعمل، وهذا ما نرغب أن نقوله اليوم بأننا أمام الاستحقاق الانتخابي لرئاسة الجمهورية، والذي هو حق وواجب علينا: حق لأننا مكون أساسي من مكونات مواطني هذا البلد، وواجب علينا لأننا مدعوون أن نعبر عن التزامنا بهذا الواجب، خاصة وأننا لا نعتبره مفروضاً علينا، بل لكونه واجباً وطنياً نمارسه للتعبير عن انتمائما الوطني.

ونرغب بمحبة والحاح من جميع المواطنين أن يبادروا لممارسة حقهم الانتخابي ويعبروا عن رأيهم بذلك.

ووفاء منا وتقديراً أيضا لتضحيات جيشنا الوطنى العقائدي وجنودنا الذين يضحون بأرواحهم ودمائهم الزكية دفاعاً عنا وعن تراب هذا الوطن، نترحم على أرواح كل الشهداء الشرفاء من العسكريين والمدنيين، ونصلى من أجل شفاء جميع الجرحي الشهداء ومشافيهم ومستوصفاتهم رغم كل الأحياء.

وإذ لنا الثقة بأن المستقبل الآتي أفضل، نؤكد على ذلك حين نعطى أصواتنا لمن يمثلنا خير تمثيل، ويكون الرمز والقدوة للخروج من العقبات والعثرات والأزمات كافة، وخاصة الحياتية والمعيشية بقيادة تليق بنا وبكرامتنا الإنسانية. عشتم وعاشت سورية حرة كريمة مستقلة، وغير مرتهنة لأحد إلا لأبنائها.

هذا الليل أطلقني ومضى

خديجة مروان الحسن

و هذیانا يقولون: انى أحاور السحرة

وانى ارفع صلاة جديدة دون كتاب يِقِولُونِ: أني جمّعت صباحات تشرين

وأني عتقت من هذا الاسم خمر البخور

يقولون : اني تدثرت بسحابة حبّ مسحورة

ومداه عيون حالمة يقولون ويقولون وانا لست سوى قلب حلاج قهوتي محروقة بالوجد

كلها في سيرة اسم وسلسبيل الناي وانني تمسكت بقمر راحل إلى الشتاء

ولا لؤلؤ السهرات يسقي الحياة جرعة ينابيعه جلجلة ماء حياة من النزول إلى الميعاد يحترق وخمري حبيس في زجاجة.

قلب بلا شطآن

ميمونة العلى

شعَّت بعينكَ عندما كوَّ نتها يا حمص ضئمِّينا سطوراً فالهوى

وجبيت جزية لوعتي بالجاني وفرضت أعرافي على سكّانها يا ليتني كنتُ الترابَ إذا خطا أو كنتُ وحيَ قصيدةِ النسيانِ لأقولَ إني كنت حرفاً شارداً

نوراً كآلهة من اليونان لك قلعة حاصرتها وفتحتها فتمردت بطبائع السكّان وأحطُّ بين الشعرِ كالغز لانِ

كالله موجودٌ بكلِّ مكانِ

Year (112) - Issue No. 2 - Saturday 22/5/2021



مطلوب مناخير

عدد 2670 - عام 2007 المهندس بهاء بهجت خزام

إعلان بالسرعة الكلية:

على استنشاق الهواء النقى بسبب تنوع الغازات السامة والروائح الكريهة الممزوجة مع هواء المدينة، ونظراً لصعوبة حصوله على الأوكسجين والخطورة القصوى على صحته وشعوره الدائم بالاختناق.

تعلن جمعية مناخير حمص عن إجراء مسابقة لتصميم وتعديل منخار (حمصي) نوع أول قادرٍ على تحمّل روائح مدينة حمص الكريهة ومد الجهاز التنفسى بالأوكسجين.

شروط التقدم للمسابقة:

على المتقدم للمسابقة أن يزور موقع المشروع (مدينة حمص) ويقيم فيه لأكثر من أسبوع ولا تتحمل الجمعية مسؤولية اختناقه.

الأوراق المطلوبة:

-1 شهادة صحية تؤكد خلوه من كافة الأمراض الصدرية.

-2 ثلاث صور شمسية (حاسر المنخار) أبيض وأسود قياس (2×3) سم.

-3 أن يكون متزوجاً من حمصية ولا تعتبر المرأة الأجنبية حمصية.

-4 طلب يؤكد فيه اشتر اكه في المسابقة

أسرة تحرير جريدة حمص:

حنا دیب - کابی ابر اهیم - میشیلین و هبی - هناده أبو هنّود - سلوى شبوع -عبد الهادي النجار - عبد الرحمن دباغ -يزن ديب - وجيه فرج - ريتا طحان

مع تعهد بعدم التصميم سابقاً لأية دولة عربية أو أجنبية.

-5 يتم تقديم طلبات الاشتراك في المسابقة في ديوان جمعية مناخير حمص .

الغاية من المسابقة:

تصميم منخار ذي تقنية خاصة لتحقيق كفاءة عالية في التنفس، واستنشاق هواء نقى وعليل في محاولة لإنقاذ أهالي مدينة حمص من خطر الاختناق وإعادة تأهيلهم لممارسة حياة طبيعية وعادية.

الشروط الفنية المطلوبة:

-1 المنخار المطلوب بفتحتين على الأقل أبعاد كل فتحة لا تقل عن (2×2) نظراً لعدم قدرة الإنسان الحمصي سم وذو ارتفاع لا يعيق الرؤية.

-2 يجب أن يزوَّد المنخار بفلتر يتكون من شعيرات بلاستيكية تتحمل ضغطاً عالي المقاومة ضد الغازات.

-3 آلية الشهيق: يزود المنخار بحوجلة صغيرة من الأكسجين تفتح أوتوماتيكياً في حال تعرض المصاب لجرعات كبيرة من الروائح الكريهة.

-4 آلية الزفير: يزود المنخار بمضخة دفع مع صمام عدم رجوع لطرح غاز ثاني أكسيد الكربون إلى حوجلة خاصة منعاً لطرحه في الجو ثانية.

-5 جميع أقسام المنخار قابلة للفك والاستبدال بسهولة في حال تعرضها

تحكيم تسمى من قبل أن على أن تكون من أصحاب الخبرات ممن استنشقوا الغازات في المدينة لأكثر من أربعين عاماً ولم يمت أحدٌ منهم.

تحدد جوائز الفائزين كما يلى:

- الجائزة الأولى: منع الفائز من دخول مدينة حمص وشم روائحها الكريهة.

- الجائزة الثانية: تقديم عشر أسطوانات من الأوكسجين مع مئة كمامة مجاناً.

- الجائزة الثالثة: تقديم إقامة مجانية لمدة أسبوع في مشفى للأمراض الصدرية مع إبرتين قبل وبعد الغداء.

كما تعد الجمعية جميع الإخوة الحماصنة بتصنيع المنخار المعدّل خلال ثلاث سنوات من تاريخه وتوزيعه على الأهالي مجاناً.

الحدود والتأديب في التربية

إن كلمة تأديب هي أكثر كلمة يساء الصراخ أو البكاء كتعبير عن فهمها في مفردات التربية والتعليم، اعتراضهم على الحدود التي وضعناها فالتأديب ليس سيطرة أو إكراها أو لهم، ولا نتراجع حتى لو كانت ردود قمعا، إنما هو عمل من أعمال المحبة، أفعالهم بصوت عالٍ ومحرجة ومزعجة وهو إرشاد الطفل الختيار الصحيح لكلّ من في البيت. بدل الخاطئ.

> وقد يتضمن العقوبة لكن ينبغى ألا تشمل الوحشية أو العقوبة البدنية. ويحتاج كل طفل لأن نرسم له حدودا من السلوكيات عليه ألا يتخطاها، هذه مهمة شاقة لكن النتيجة الحصول على أشخاص بالغين ناضجين يعتمدون على أنفسهم.

ما الذي يمنعنا من وضع الحدود؟

وضع الحدود نظريًا أسهل بكثير من تطبيقها بشكل عملي. أحيانًا نتقاعس عن تأديب أولادنا لعدة أسباب:

اولاً: التأديب أمر مجهد...

نحن نفضل أن نعيش في سلام لمدة قصيرة على حساب الفوائد طويلة الأمد، نعتقد أننا نستطيع أن نبدأ غدًا، وبنفس الوقت، ابدأ باقتراح أو اثنين. بعد شهر، عندما تنتهى الامتحانات، عندما نشعر بأننا أكثر قوةً، أو ننتظر ليصبح أطفالنا واعين ومدركين لمعنى بغيرهم. الحدود، لكن كلما أجلنا أصبح الأمر -6 يتم تحديد الفائز من خلال لجنة أكثر صعوبة لنا ولأولادنا.

ثانيًا: نعتقد أنّ التأديب ضدّ الحُبّ...

"من يمنع عصاه يمقت ابنه ومن يحبّه يطلب له التأديب"، التأديب هو جزء من المحبة. كوالدين نحتاج لأن نتّخذ بعض القرارات لأولادنا في المرحلة التي لا يستطيعون فيها أن يتخذوا قرارات لأنفسهم.

ثالثًا: نشعر بالقلق أن أولادنا لن يحبونا عندما نؤدبهم...

على المدى القصير قد لا يحبونا، وأحيانا تراهم يقولون "أريد والدين غيركما" لكن عندما يشعرون بحبنا لهم فهذا الإحساس سيتلاشي.

رابعًا: نخاف من ردود أفعال أولادنا...

ينبغى ألا نخاف من نوبات الغضب:

لارا حداد

خامسًا: نحن لا نريد أن يصبح البيت كالمدرسة...

هذا الأمر مرتبط بكيفية وضع الحدود، وعلينا معرفة ما الذي يصلح وما الذي لا يصلح.

تعليمهم أن يتحملوا النتائج والعواقب: جزء هام من وضع حدود لأولادنا أن نعلّمهم أن هناك نتائج لتصرفاتهم إما جيدة أو ضارة. إذا كسروا لعبة وهم في حالة غضب فلن نشتري لعبة أخرى، إذا ألقوا الطعام على الأرض عليهم أن ينظفوا ما قد ألقوه.

من أين نبدأ؟ هذه أربعة مبادئ لوضع الحدود:

1. لا تحاول حلّ كلّ الأمور بسرعة

2. لا تتوقع أن تكون أسرتك مشابهة لأية أسرة أخرى، ولا تقارن أطفالك

3. لا تتوقع نتائج فورية، الأطفال يحتاجون للثبات والروتين، وقد يحتاجون بعض الوقت ليتأكدوا من جديّتنا.

4. امدح التصرّفات الجيّدة واستغلّ كلّ فرصة لتشجيع التصرّف الإيجابي. التصرّفات الخاطئة للطفل ليست

بالضرورة تحديا للسلطة، ممكن أن يكون الطفل متذمرًا أو منزعجًا بسبب المرور بوقت عصيب في المدرسة، أو للفت الانتباه والاهتمام، وقد يكون متعبًا أو مريضًا. فمن الضروري التوقف للتفكير في سبب سلوك الطفل، وعلينا أن ننتبه أنه كلما وضعنا الحدود أبكر أصبحت تربيتنا لأولادنا أسهل عندما يكبرون.