

إنّ سياسة الاستهزاء بأمانى الشعب وآماله، واحتقار الأمة ودوس يقينه ورجائه... هي سياسة أحتقرها. السياسة الوحيدة التي أحترمها هي سياسة الحق والصراحة لهذا الشعب.

سعادة

## الطفولة السورية المعذّبة

♦ تامر يوسف بلبيسي

للوهلة الأولى يشعر كل سوري بالعرفان بالجميل لحجم التعاطف الذي لقيته صورة الطفل السوري الغريق إيلان الكردي التي انتشرت على مستوى العالم تعكس مأساة التشرد التي اضطرت لركوب أمواج مخاطرها آلاف العائلات السورية هرباً من الموت والعذابات التي فرضتها الحرب المؤلمة على بلدنا سورية.

القلوب التي فطرتها الصورة بالملايين، لكنه مجرد تعاطف إنساني محبب لكل من رأى الصورة وشعر أنها تنتمي إليه، وهذا ما شعرناه كسوريين، وما ترتب عليه شعورنا العفوي تجاه التضامن، لكننا فوراً نساء لنا، ليست حال الطفولة في بلدنا كلها عذابات وهذه صورة عنها، وربما يكون ثمة صور أشد إيلاماً كصور الأطفال الذين ذبحهم تنظيم "داعش" ونقل صورهم وهم يستغيثون ويرتجفون وترتجش أرواحهم على البوتوب، لكن صورهم لم تلق الصدى والأثر ربما لأن في ذلك إخراج للذين يآوون الإرهاب أو يصمتون عن إيوائه بينما صورة الطفل الغريق المظلوم إيلان كردي منصة صالحة لكلام سياسي حول الهجرة إلى أوروبا وسن شروط وقواعد جديدة لها، أو لفرض تعامل مختلف مع النزوح من سورية وخلق تقبل شعبي لدى الرأي العام بقوة التعاطف الإنساني، لكن لوظيفة سياسية أو لتبني مبادرات وانعطافات سياسية تحتاج الإضاءة على تحدي الهجرة وتداعياتها؟

كل تلك الأسئلة تقفز إلى الأذهان لأننا نعلم أن الطريق الأقصر كي لا يعاني السوريون آلام وعذابات الهجرات غير الشرعية وكى لا يعاني الآخرون من تبعاتها هو أن تمد يد العون للسوريين كي تكون لهم دولتهم القادرة على تثبيت الاستقرار في بلدنا الذي كانوا يشعرون بحس الغير لهم على مستوى يسر وسهولة الحياة فيه ودرجة الأمان التي يتمتعون بها.

التعاطف مع السوريين ليس بدفعة غالية على طفل مظلوم يرمز لطفولة كاملة تحت الظلم، طفولة ترمز لوطن كامل مظلوم، التعاطف هو أن يرفع العالم يده عن بلدنا سورية وأن يتوقف المتورطون بدعم الإرهاب عن دعمه وأن يكون كل جهد هادف لوقف معاناة السوريين ووقف آثار محتنتهم على أمن الغير واستقرار العالم مزيداً من الجهد لقيامه الدولة السورية وتمكينها من الإسراع بتحقيق نصرها على الإرهاب بدلاً من تحويل صور أطفالنا لمنصة للمواقف السياسية التي غالباً ما تريدنا آلة تجارة تقاس آلماناً فيها بمعايير الربح والخسارة.

مفترب عربي سوري في الكويت  
رئيس مجلس إدارة قناة «زنبوبيا» الفضائية

## آخر الكلام

### «شي يبكي الحجر»

♦ الياس عشي

ما ارتفع حذاء في حضرة الموت إلا وحضرت معه العبارة المحكيّة التي يحفظها الجميع عن ظهر قلب «شي يبكي الحجر». قلناها في ماتم الشهداء الأبطال، مقاتلين وأطفالاً وتلاميذ. وقلناها في «مهرجانات» الذبح، وقطع الرؤوس، والسحل، والتثيل بالجثث، وتخطي كل القيم الأخلاقية التي يفرضها الموت، وقلناها في بربرية القتل التي مورست على الشهيد خالد الأسعد.

قلنا ذلك، ورددناه، ولم يخطر في بال واحد ممّا أنه سيأتي يوم يتوقّف فيه الحجر عن البكاء، وينضمّ هو إلى لائحة الشهداء. ألم تسمعوا معي نحيب زنبوبيا وهي ترصد هياكل مدينتها، وأنصابها، وتمثالها، وقد صارت جثّاً، وعادت إلى التراب؟

الم تروا معي كيف انتفض حمورابي، وسحب قوانينه من التداول، وحمل مسؤولية المجازر التي تعرّض لها رموز الحضارة السورية إلى الجمعية العامة للأمم المتحدة، ومجلس الأمن الدولي، وبشكل خاص إلى منظمة الأونسكو؟

وما أبه أحد لنحيب زنبوبيا، ولا لانتفاضة حمورابي، فالمجازر المريعة ضدّ الحجر مستمرة؛ فما زلنا نسمع، في كثير من المدن الأثرية، أنين الحجر واستغاثته تحت ضربات المعاول وضجيج الجرّافات. وما زلنا نراقب بحسرة تجاهل العالم لهذه المأساة، وليس، كما يبدو حتّى الآن، في نيّة أحد أن يتدخل لإيقاف هذه الفضيحة. طالما النفط والغاز لا يمسّهما سوء، وطالما حرب الحضارات تقودها «إسرائيل» بتعاليمها التلمودية القائمة على التمييز العنصري أولاً، وعلى عقدة الاستعلاء على شعوب الأرض ثانياً.

تصوّروا معي حجم المشهد المأسوي الذي سنراه في ما لو وصل الإرهاب إلى أوغاريت، أو إلى جبيل، أو إلى بعلبك، أو إلى أيّ مكان يحمل تراثاً في الإبداع البشري. الا يستحق ما رأيناه، حتّى الآن، في الشام والعراق من تدمير للحضارات السورية، أن تنتفض ضدّ العالم الذي لا يأنه لنا، ولا يحترم مشاعرنا، ولا يرانا إلا من خلال ثقب النفط والغاز، أو من خلال إعلام مريض تحدّث في أسبوع واحد عن النفايات أضعاف أضعاف ما قاله عن مذابح المدن العريقة في أعوام.

ترى هل ما جرى في تدمر كان إعادة اعتبار إلى روما التي أنزلتها زنبوبيا؟ هل هو مشهد مستنسخ من مشهد غورو عند احتلاله الشام، ووقوفه على قبر صلاح الدين، وقوله: «لقد عدنا يا صلاح»؟

أتمنى لو أدري، والحقيقة الوحيدة أننا قد لا نجد في المستقبل حجراً يشاركنا مأساة الرحيل.



## قلة النوم أهم أسباب الإصابة بأمراض البرد



تبين أن قلة النوم من أهم العوامل المسببة لأمراض البرد الفيروسية، أكثر من الإجهاد النفسي والتدخين مستوى التعليم والدخل، وتناول الكحول.

للتوصل إلى هذا الاستنتاج أجرى علماء جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، اختبارات اشترك فيها 164 شخصاً، درست أحوالهم من ناحية الإجهاد النفسي والمزاج وتناول الكحول والتدخين، ورصدت خلال فترة الاختبار مدة نومهم ونوعيته بواسطة أساور استشعار حساسة.

ويعد مضي أسبوع على بداية الاختبار، حقن المشتركين بفيروس أحد أمراض البرد، وفي اليوم التالي أخذ الباحثون عينات من الغشاء المخاطي لأنوفهم يومياً لتحليلها لمدة أسبوع كامل. ويعد الاختبارات تبين أن الذين ينامون أقل من ست ساعات في اليوم يصابون بأمراض البرد أكثر بـ 4.2 مرة من الذين ينامون 7 ساعات فأكثر، ما يفيد أن قلة النوم هي أهم العوامل التي لها علاقة بأمراض البرد المختلفة.

يقول الدكتور آري بارترير: «ليس المهم كم عمر الشخص، ومستوى تعليمه ودخله وجنسه وعلاقته بالتدخين، بل المهم كم ساعة ينام في اليوم، لأن قلة النوم تسبب التعب والإرهاق والتعب، وعموماً تسبب قلة النوم تأثيرات أساسية في صحة الإنسان.»

## الفشار يعيد الشباب إلى الجسم

اكتشف العلماء أن الفشار (الشامية) يحتوي على عدد كبير من المواد المضادة للاكسدة البوليفينولات «Polyphenols». هذه المواد تساعد في حماية جسم الإنسان من مختلف أنواع الأورام الخبيثة، والالتهابات وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وكان العلماء يعتقدون سابقاً أن أعلى نسبة لهذه المواد موجودة في الفواكه والخضراوات. ولكن نتائج هذه الدراسة التي أجراها علماء من University of Skrentonskom الأميركية أثبتت أن الكيس القياسي للفشار يحتوي على 300 ملغ من المواد المضادة للاكسدة، في حين أن كيساً مماثلاً من الفواكه يحتوي فقط على 160 ملغ منها.

يربط الخبراء هذا بنسبة الماء العالية في الفواكه والخضراوات، التي تسبب تخفيف هذه المواد المضادة للاكسدة، حيث أن نسبة الماء في الفشار لا تتجاوز 4 في المئة.

يوضح الخبراء بتناول الفشار لأنه يساعد في تجديد الجسم، إضافة إلى البوليفينولات يحتوي على الألياف وفيتامين «بي» الذي يساعد في معادلة مستوى السكر في الدم وينظف إفراز هرمون الأنسولين ويعيد نظارة الجلد، بشرط عدم إضافة السكر والملح إليه.

## الرياضة في الصغر تحدد من الأمراض في الكبر



تحد ممارسة الرياضة في مرحلة الشباب من خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والسرطان في الكبر، استناداً لنتائج دراسة أميركية صينية حديثة. قامت الدراسة بتقييم بيانات 75 ألف سيدة تقريباً، تتراوح أعمارهن من 40 إلى 70 سنة، مستندة إلى معلومات مفصلة حول الأنشطة الرياضية في المرحلة العمرية من 13 إلى 19 سنة وعوامل حياتية في مرحلة البلوغ (مثل الوزن الطبيعي ونسبة الخصر إلى الأضلاع والتدخين السلبي والاستهلاك اليومي من الفواكه والخضراوات) ومعدلات الوفاة.

ويعد فترة متابعة بلغت في المتوسط 12.9 سنة رصدت الدراسة 5282 حالة وفاة، من بينها 2375 حالة وفاة إثر الإصابة بالسرطان و1620 حالة وفاة إثر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وبغض النظر عن العوامل الاجتماعية والاقتصادية في مرحلة الكبر، أظهرت نتائج الدراسة أن ممارسة الرياضة في مرحلة الشباب ساعدت في خفض خطر الوفاة في الكبر إثر الإصابة بالسرطان بنسبة 16 في المئة وإثر الأسباب الأخرى بنسبة 15 في المئة. كما أن ممارسة الرياضة في مرحلة الشباب ومرحلة الكبر أسهمت أيضاً في خفض خطر الوفاة في سن مبكرة بنسبة 20 في المئة.

وتشير النتائج إلى أهمية تشجيع الشباب على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية للحد من معدلات الوفاة المبكرة. كما تظهر النتائج أيضاً أن الوفاة ينبغي أن تبدأ في سن مبكرة.

## علماء بريطانيون يطورون نباتات مكافحة للتلوث بمادة «تي أن تي»



يعتزم علماء استغلال مادة «تي أن تي» عالية السمية بالنسبة للنبات في تطهير كثير من المواقع الملوثة بهذه المادة النافسة في شتى أرجاء العالم. وقال باحثون بريطانيون الخميس أنهم اكتشفوا أنزيميا في النبات له القدرة على التفاعل مع المادة الشديدة الانفجار الموجودة في التربة بالأماكن الملوثة بها وهي المادة التي يمكنها إتلاف خلايا النبات وإهلاك مختلف المزروعات، بحسب وكالة «رويترز» للأنباء.

وأضافت الدراسة أنه يمكن الاستعانة بالطرق التقليدية في تربية النبات لإنتاج نباتات مثل النجيل يمكن أن يخلو من هذا الأنزيم ليصبح ذا مقاومة شديدة لمادة «تي أن تي» وبالتالي يمكن عندهم إعادة زراعة مثل هذه النباتات في التربة الملوثة لإزالة هذه المادة من البيئة المحيطة بالنبات.

وقال نيل بروس أستاذ التكنولوجيا الحيوية بجامعة يورك البريطانية المشرف على هذه الدراسة التي وردت في دورية العلوم (ساينس): «توجد مساحات كبيرة من الأراضي الملوثة بالمتفجرات وثمة حاجة ملحة لإيجاد حلول مستدامة زهيدة التكلفة لاحتواء الموقف. ولدى النبات مثل هذه القدرة إذا أمكننا الحد من مشكلة السمية.»

يذكر أن مادة «تي أن تي» المتفجرة ليست سامة للنباتات فحسب بل للحوانات والميكروبات والحياة البحرية أيضاً.

وتترسب المادة في جذور النبات ما يؤدي إلى تثبيط عمليات النمو أو تخصص الخلايا لداء الوظائف الحيوية المختلفة.

وتستخدم تلك المادة شديدة الانفجار منذ أكثر من قرن، وتم تصنيع كميات هائلة منها، واستخدمت بالفعل، ما أدى إلى تلويث ميادين التدريب على الرماية العسكرية ومواقع نقابات التصنيع والمناجم ومناطق الحروب والصراعات.

كما تقاوم هذه المادة التحلل بفعل الميكروبات وتظل في التربة عقوداً من الزمن.

# ببلا

## حصانة

TUESDAY  
20.30

OTV