

كلّ عقيدة عظيمة تضع على أتباعها المهمة الأساسية الطبيعية الأولى وهي انتصار حقيقتها وتحقيق غايتها، كلّ ما دون ذلك باطل.

سعادة

## ردّة صياحية

### امنعوا «السير» من مغادرة ذاكرتكم

♦ يكتبها الياس عشي

من كان يصدّق أنه قد يأتي يوم تتخلّى فيه بيروت، إحدى أهمّ العواصم الثقافية، عن مجلة «شعر»، و«الأداب»، و«الأديب» و«المعارف» والملحق الثقافي لجريدة النهار، وغيرها من المجلات الثقافية الشهرية والفصلية، ولا يبقى في «الميدان إلا حديدان» كما يقول المثل، بدءاً من «الوان» و«الجرس» و«الشبكة» و... و..

واليوم تتكرّر المأساة، ويأتي الدور على صحف سياسية كانت جزءاً من الزمن الجميل.. على صفحاتها تباهت ساحة البرج وهي تنقل هتافات الجماهير المطالبين برغيف خبز، أو بمحاكمة الفاسدين، أو بتحرير فلسطين، أو بالاقتصاص من العملاء.

«السير» واحدة من ذلك الزمن الجميل، فلا تسمحوا لهذه الصحيفة العمرها أربعون عاماً أن تغادر ساحاتكم، ولا ذاكرتكم. فلتصدر ولو بأربع صفحات.. أو لتصدر ولو مرة في الاسبوع.. وتلتق جميعاً على شراؤها، لأنها لو دفنت ستكون، نحن الذين توقعنا عن شراؤها، أول التأميرين على اغتيالها. وللحديث تنمة...

## سجن طبيب روسي 9 أعوام بعد قتله مريضاً ضرباً

حكمت محكمة روسية، اليوم الخميس، بالسجن تسعة أعوام على طبيب ظهر في مقطع فيديو وهو يضرب مريضاً على رأسه، ممّا أدى إلى وفاته في مستشفى بمدينة بلغورود، جنوب غربي البلاد.

وإذنت المحكمة الطبيب إيليا زيلينديونوف (32 عاماً) بالقتل، وسيُقضى عقوبته في سجن ذي نظام صارم، حسبما أفادت وكالة أنباء «إنترفاكس» من قاعة المحكمة.

وحسب المحققين، لَمَّ زيلينديونوف مريضاً (55 عاماً) في رأسه، بعدما شكّت مَرَضَةٌ من أنه ركّلها.

وانتشر على الإنترنت مقطع الفيديو الذي صوّته كاميرا المراقبة للحادث الذي وقع في 29 كانون الأول بالمستشفى رقم 2 في مدينة بلغورود. وقالت لجنة التحقيق في بيان آنذاك: «إن زيلينديونوف كان بالتأكيد على علم بالتبعات المحتملة للكلمة المريض في الرأس، نظراً لتلقيه تعليماً طبياً عالياً، ولخبرته في العمل كطبيب».

## نصائح للتغلب على الخوف من السباحة

تخلق فئة كثيرة ممّا أعذاراً مختلفة لتبرير خوفها من السباحة، ولكن إذا ما أتبعنا هذه النصائح، يتّمّ التخلص من الخوف من الماء والمواظبة على السباحة بشكل منتظم.

قال يوري كودينوف مدرب السباحة، وبطل العالم في السباحة ثلاث مرات لمسافة 25 كيلومتراً في المياه المكشوفة، إن الأشخاص الذين يرفضون السباحة لخوفهم من الماء أو مخافة الغرق، يجب عليهم بدء السباحة في مسابح الأطفال كخطوة أولى، وبوسعه الانتقال تدريجياً، عندما يخفّ الخوف وتزداد الثقة في النفس، إلى السباحة في مسابح أكثر عمقا.

والمرحلة الثانية هي عدم النزول إلى العمق قبل التمكن من السباحة، كما يجب التدريب على وضع إيقاع للتنفس تحت الماء.

ولكن المشكلة الكبيرة التي يواجهها الكثيرون هو التوتر. فعندما يكون الشخص متوتراً أثناء السباحة فإنّ عضلاته تصبح مشدودة، ممّا يجعله يتصارع مع نفسه ويفرق بسرعة.

وأضاف يوري: «إذا كنتم تخافون من السباحة، ابدؤوا تدريباتكم للتخلص من الخوف في مسبح تستطيعون الوقوف فيه مع تعلم التنفس تحت الماء».

يُذكر أنّ هناك فئة من الناس، وخاصة النساء، يتجنّبون السباحة خوفاً الإصابة بالعدوى. والحقيقة أنه لا يمكن للشخص أن يصاب بالتهاب المسالك البولية بسبب السباحة، حيث يتّمّ التخلص من مخاطر الإصابة بالعدوى في حوض السباحة عن طريق تطهير المياه، ولكن يمكن للشخص أن يصاب بالعدوى إذا ما تمشى حافي القدمين، أو عند الجلوس على المقاعد عارياً أو استعمال أغراض الآخرين، وفي غير هذا لا داعي للخوف من أي مرض.

ولكن إذا كان الشخص يخاف كثيراً من العدوى فيمكنه استعمال مضادات للفطريات بعد السباحة.

وتوجد فئة أخرى ترفض السباحة خوفاً دخول الماء إلى العينين، والحل هنا هو بكل بساطة استعمال النظارات.

وفئة فئة أخرى تخاف السباحة في الماء خوفاً من صعوبة التنفس تحت الماء، وللتخلص من هذا المشكل يكفي أن يقوم الشخص بالزفير عند إدخال وجهه تحت الماء وعن طريق الفم، ثمّ بالشهيق عندما يرفع رأسه من تحت الماء. وهكذا يمكنه أن يتنفس مع تكرار هذه العملية من 10 إلى 15 مرة.

كما يُستحسن النزول تحت الماء ثمّ الزفير عن طريق الفم تحت الماء، ثمّ الصعود للتنفس مع تكرار هذه العملية.

كما يمكن السباحة على الصدر مع رفع الرأس والشهيق ثمّ دسه تحت الماء مع الزفير من الفم. والأمر الأهم هنا هو عدم حبس النفس، فهذه التدريبات ستخلص من مشكل التنفس تحت الماء.

ويُذكر أنّ للسباحة منافع جَمَّة للصحة، إذ تُعتبر واحدة من أنواع الرياضة الأكثر فائدة للصحة والسلامة.

حيث أنّ المفاسل المختلفة في الجسم تتحمّل أثناء ممارسة السباحة الحدّ الأدنى من العبء، كما أنّ أجهزة القلب والدم تقوم ببذل جهد مستمرّ ومعتدل من شأنه تحسين قدرة تحمّل القلب والرئتين، والتخفيف من الآم الظهر، وخفض ضغط الدم وخفض مستويات الكوليسترول. بالإضافة إلى أنّ مقاومة الماء تؤدّي إلى بذل جهد معتدل من جانب العضلات، ما لا يجعلها فقط أكثر قوة، بل يسهم أيضاً إلى حد بعيد في زيادة مرونتها. فالسباحة تُنشّط جميع العضلات في الجسم وخاصة الظهر، وعضلات البطن والساقين.

والسباحة تساعد أيضاً مرضى الربو على تقوية الرئتين وزيادة قوة تحمّلها، بالإضافة إلى الفائدة الكبيرة التي تؤدّيها لجهاز الدم، وللقلب والرئتين.

ولننّ كان خطر الإصابة خلال السباحة منخفضاً كما سبق (ولكنه قائم)، فهي تساعد أيضاً على خفض الوزن، وعلى الاستقرار نفسياً وعلى إعادة تأهيل الجسم في حال الإصابة.



## النوم ست ساعات في اليوم أكثر ضرراً من الأرق



برهن علماء في جامعة بنسلفانيا الأمريكية أنّ النوم لمدة ست ساعات متتالية في اليوم له تأثير سلبي أكثر من الأرق على جسم الإنسان.

وأجرى العلماء تجربة اشترك فيها 50 شخصاً تتراوح أعمارهم بين (21 - 38 سنة) قَسَمُوا إلى أربع مجموعات.

المجموعة الأولى كانت تنام 4 ساعات في اليوم، المجموعة الثانية كانت تنام ست ساعات والمجموعة الثالثة 8 ساعات. أمّا المجموعة الرابعة فقد خُرم أفرادها من النوم ليلاً عدّة أيام.

وبعد انتهاء التجربة خضع جميع المشاركين لاختبار بُعِث تحديد سرعة ردّ الفعل ونشاط الدماغ. فبيّنت نتائج هذا الاختبار أنّ أفضل النتائج كانت لدى أفراد المجموعة الثالثة الذين كانوا ينامون 8 ساعات في الليل، وجاء أفراد المجموعة الأولى في المرتبة الثانية. أمّا نتائج أفراد المجموعة الثانية فكانت سيّئة حتى لدى مقارنتها بنتائج أفراد المجموعة الرابعة الذين خُرموا من النوم ليلاً عدّة أيام. لذا يُؤكد العلماء أنّ النوم مدة ست ساعات يؤثّر سلباً على الوظائف الإدراكية للدماغ، وفي ردّ فعل الشخص.

## الخارجية الروسية تكشف سرّ غيتار كيري

حظيت زيارة وزير الخارجية الأميركي جون كيري إلى موسكو يوم الخميس 24 آذار بالكثير من الاهتمام، وليس فقط من ناحية أهميتها السياسية.

فقد بيّنت صورة لأحد عناصر حماية الوزير الأميركي نازلاً من الطائرة وهو يحمل في يده غيتاراً، رَجَّح الكثيرون أنه هدية لتخليده الروسي سيرغي لافروف، خصوصاً أنّ الأخير احتفل منذ أيام بعيد ميلاده.

إلا أنّ المتحدث باسم وزارة الخارجية الروسية، ماريا زاخاروفا دحضت ذلك، مبيّنة على صفحاتها في «فايسبوك» سرّ الآلة الموسيقية هذه، وكتبت: «كشفت سرّ آلة الغيتار الذي أنزله عضو الوفد الأميركي من الطائرة بعد وصول وزير الخارجية الأميركي موسكو».

وتابعت: «لقد أمطرونا بالأسئلة، هل الغيتار هدية للافروف بمناسبة عيد ميلاده؟ كلا فهو ليس كذلك. إنّه الغيتار الشخصي لجون كيري يصطحبه معه في كل جولاته حول العالم».

الجدير بالذكر أنّ الوزير لافروف مثل نظيره الأميركي كيري، معروف بولعه بالعزف على آلة الغيتار.

## «أنونيموس» لـ«داعش»: سننتقم منكم رداً على بروكسل



أعلنت مجموعة «أنونيموس» حرباً شعواءً شاملة على تنظيم «داعش» الإرهابي انتقاماً لضحايا هجمات بروكسل.

فقد نشرت «أنونيموس» مقطع فيديو جديداً عبر موقع «يوتيوب»، حيث قال محدّث باسم المجموعة: «إننا لن نهدأ لنا بال ما دام «داعش» يواصل هجماته حول العالم»، وتابع: «إنّ حربيّتنا تعرّضت للهجوم مرة أخرى. وهذا لا يمكن أن يستمر». وتعهّد القراصنة الإلكترونيون بتكثيف جهودهم على دروب مكافحة «داعش»، وشنّ هجمات مضادّة عن طريق اختراقه مواقع هذا التنظيم على شبكة الإنترنت وإغلاق حساباته وسرقة أمواله بعد هجمات بروكسل التي أسفرت عن مقتل 34 شخصاً على الأقل وإصابة أكثر من 270.

كما ناشد الفريق المجتمع الغربي أن يشارك في هذه الحرب على التنظيم الإرهابي، داعياً إلى تركيز الجهود على منع جميع أنواع التمييز، ودمج المسلمين في المجتمع من أجل إفضال محاولات تجديدهم في صفوف الإرهابيين.

وذكرت صحيفة «إنديبنذنت» البريطانية في هذا الصدد، أنّ «داعش» يعتمد في دعوته بصورة كبيرة على مواقع التواصل الاجتماعي، وهو الأمر الذي يجعل تهديدات «أنونيموس» حقيقية وخطيرة.

## آخر الكلام

### جمال عبد الناصر ما زال حياً

♦ أسامة العرب\*

فلسطين كانت في وجدان الرئيس جمال عبد الناصر القضية المركزية للأمة العربية، حيث لا يزال الشعب الفلسطيني حتى اليوم ينظر إلى مصر بعيون عبد الناصر، مدركاً بأنّ الدور المصري يشكل السند الحقيقي للقضية المركزية. فناصر العرب والمسلمين، نذر حياته من أجل تحرير فلسطين وتوحيد الأمة العربية وتحرير الإنسان العربي من الفقر والجهل والمرض والانطلاق بالأمة العربية إلى العلاء. فأصبحت مقولته الشهيرة: «ما أخذ بالقوة لا يستردّ بغير القوة».

ففي العام 1956، اتفقت بريطانيا وفرنسا، مع «إسرائيل» على أن تقوم القوات «الإسرائيلية» بمهاجمة سيناء، وحين يتصدى لها الجيش المصري تقوم بريطانيا وفرنسا بالتدخل وإنزال قواتها في منطقة قناة السويس ومحاصرة الجيش المصري. كما إن «إسرائيل» كانت مهمتها أثناء العدوان أن تقصف فلسطين جواً وتحتل أجزاء منها بالإضافة إلى احتلالها سيناء في مصر. هذا بالإضافة إلى رغبة «إسرائيل» استكمال مشروع دولتها من الغزاة إلى النيل، وهذا ما كان يخطئه القائد البريطاني تشارلز فريدريك كيتلاي. وبالفعل نفذت «إسرائيل» هجومها على سيناء ونشبت الحرب، وأغارت الطائرات البريطانية والفرنسية على بورسعيد فدمرت الأهداف المدنية والعسكرية بما فيها المستشفيات والمدارس ودور العبادة، ومن ثمّ تمّ إنزال القوات البريطانية والفرنسية في بورسعيد ومنطقة قناة السويس. إلا أنّ الرئيس جمال عبد الناصر أعلن فوراً بأنّه سيقاتل ولن يستسلم، واهتمّ عليه أن يموت دون أن يقبل طوعاً إجباراً أرضه.

وواجهت القوات المعتدية صعوبات كبيرة نظراً لصدوم الجيش المصري الباسل في التصدي لهم، حيث كبدت القوات المعتدية خسائر كبيرة في الأفراد والمعدّات بعد اقتحام هذه القوات لشوارع وحارات بورسعيد، كما استمرّت المقاومة الشعبية لأبناء بورسعيد ضدّ القوات الغاشمة وشكلوا مجموعات فدائية للنيل من المستعمرين وتساقط الآلاف من أبناء المدينة شهداء وهم يتصدون لأساطيل الدبابات والمدرعات العسكرية وشهد العالم بطولة هذا الشعب العظيم الذي سطر بدمائه وأرواحه أزوع صفحات النضال والتضحية، وتناقلت وكالات الأنباء العالمية قصة صدوم شعب مصر ضدّ هذا العدوان، وعلى مدار 48 يوماً ضرب أبناء مصر أزوع صفحات النضال الوطني في الصمود والتحدى للعدوان الغاشم، وبقيت مجموعات المقاومة من رجال ونساء وشباب صامدة نظراً لكثافة العدوان والتدمير، وانتشرت الجثث في الطرقات والشوارع دفاعاً عن تراب الوطن.

وبعد أيام من العدوان اضطرت القوات المعادية إلى مغادرة بورسعيد عبر قناة السويس، وذلك يوم 23 من كانون الأول عام 1956، وعادت القطع البحرية الإنجليزية إلى قواعدها في قبرص وتوجه الأسطول الفرنسي إلى مرسيليا وغادرت آخر سفينة بريطانية ميناء بورسعيد عند الخامسة من مساء يوم 23 كانون الأول ليكون ذلك هو عيد النصر الذي ضحّى أبناء مصر من أجله دفاعاً عن تراب الوطن العظيم. ومن ثمّ هربت «إسرائيل» خائفة من سيناء في أوائل عام 1957، كما هربت من قطاع غزة، ووضعت قوات طوارئ دولية على الحدود المشتركة بين مصر وإسرائيل».

ومن النتائج الأخرى لانتصار مصر على العدوان الثلاثي ازدياد شعبية الرئيس جمال عبد الناصر والخط السياسي الذي كان ينتهجه، كما ازادت شعبيته أكثر بعد إعلان قيام الاتحاد العربي بين سورية ومصر كنواة لدولة عربية شاملة ذات نظام لا مركزي والتي أعلنت عام 1958.

ومن ثمّ في 22 أيار 1967، أعلن عبد الناصر عن تصعيد جديد، بإغلاق مصر لمضيق تيران قبالة خليج العقبة أمام السفن التي تحمل العلم «الإسرائيلي» والسفن التي تحمل معدات حربية لـ«إسرائيل»، ورغم أنّ أغلب صادرات «إسرائيل» ووارداتها تتمّ عبر موانئ تل أبيب وباقاً وحقاً إلا أنّ الحكومة «الإسرائيلية» اعتبرت القرار المصري «فرض حصار بحري» وأنها تعتبره أيضاً «عملاً حربياً وعدائياً يجب الردّ عليه». وكان تحرك «إسرائيل» الأول هو الهجوم على مطارات ومهابط الطائرات المصرية، فقامت بـ 492 غارة دمرت فيها 25 مطارا حربياً وما لا يقل عن 85% من طائرات مصر، فجعلتها ركناً بعضها فوق بعض. وقد أكد المحللون المصريون من أمثال محمد حسين هيكل القول أنّ تعطيل سلاح الجو المصري هو السبب الأبرز لخسارة الحرب.

واستراتيجية الجيش «الإسرائيلي» كانت تعتمد بشكل أساسي على تفوّق سلاح الجو وعبون الجواسيس، ولذلك أخذت الطائرات تصفّى وتمشط المطارات العسكرية المصرية، واستعملت نوعاً جديداً من القنابل أنتجته «إسرائيل» بالتعاون مع فرنسا، عرف باسم «القنبلة الخارقة للإسمنت» بحيث تنترق بنية مدرّجات الإقلاع، بهدف منع الطائرات في الملاحي من الإقلاع في وقت لاحق. من جهة ثانية تقدّم الجيش «الإسرائيلي» نحو غزة ونحو سيناء من الناحية الجنوبية، وكان سلاح الجو «الإسرائيلي» يتنقل حاسماً المعركة لصالح القوات البرية «الإسرائيلية»، ودون أن يلقى مقاومة جوية، بسبب انفراد عقد سلاح الجو المصري في اليوم الأول من الحرب.

ومن ثمّ في كانون الثاني 1968، بدأ عبد الناصر حرب الاستنزاف لاستعادة الأراضي التي احتلتها «إسرائيل»، فأمر بشنّ هجمات ضدّ مواقع «إسرائيلية» شرق قناة السويس ثمّ حاصر القناة، ومن ثمّ ذهب إلى موسكو من أجل طلب تسليح الجيش المصري بأنواع متطورة من صواريخ الدفاع الجوي يمكنها أن تصدّي للطائرات «الإسرائيلية» التي صارت تعتمد في غاراتها إلى الطيران المنخفض كي لا تتكثفها الدارات. لكنّ الولايات المتحدة تدخلت لتمدّد «إسرائيل» بأسراب متطورة من طائرات «فانتوم»، وهذا المدد أدخل تماماً بالتوازن العسكري بين الطرفين المتصارعين.

وهكذا يتضح لنا، بأنّ دولة «إسرائيل» مجرد وهم لا بل خرافة، فلو لم يبع العرب الصحاينة أسراباً من الطائرات الحربية المتطورة ومن ثمّ قنابل نووية، لما كان ليحلّم هؤلاء بتحقيق أيّ انتصار.

ولاحقاً في 28 أيلول 1970 تمّ اغتيال الزعيم جمال عبد الناصر وهو في قمّة عطائه، ومن ثمّ أعلن لاحقاً الرئيس «الإسرائيلي» شمعون بيريز، أنّ «إسرائيل» هي التي قامت عام 1970 باغتياله بالسّم إبّان انعقاد القمة العربية في القاهرة، لرفضه فكرة السلام معها. ولكنّ ما لم يتفهمه العدو، أنّ عبد الناصر لم يمُت أبداً، بل ما يزال حياً يزيق مستشهدين بقوله تعالى: «ولا تقولوا لمن يقتل في سبيل الله أموات بل أحياء ولكن لا تشعرون» (سورة البقرة: 154). ومبادئه ما تزال راسخة ومتأصلة فينا، وهذه هي المبادئ التي على أساسها تنهض الأمة وتعود إلى سابق مجدها. ومن أجل عزة الأمة العربية ووحدتها وكرامتها ومن أجل طرد قوى الاستعمار من أرجاء الوطن العربي كافة، ومن أجل فلسطين الجريحة فإننا نؤكد عبارته الشهيرة «المقاومة الفلسطينية وجدت لتبقى وستبقى وتنصر»، مستغربين اليوم، كيف أنّ البعض منا في هذا الزمن الرديء، بات يستجدي فئاتاً من حقوقه مقابل التخلي لمغتصب هذه الحقوق عن جوهرها، بحيث أصبحت الضحية تطلب المغفرة من الجاني، بل ويطلبون منها أيضاً أن تنكر أنّ لها وطناً وتاريخاً وكرامة. فتحية منا إليك أيها الزعيم الشهيد جمال عبد الناصر، أيّها النبراس المضيء أمام الأمة وأجيالها، والله إننا يا عبد الناصر لا تزال حياً فينا وفي أجيالنا لم ولن تموت أبداً، ولو كره المجرمون!

\*محام، نائب رئيس الصندوق الوطني للمهجرين سابقاً

الإدارة والتحرير

المدير الإداري

زياد الحاج

المدير المسؤول: رمزي عبد الخالق

هيئة التحرير: نظام مارديني

أحمد طيّب - إنعام خروبي

المدير الفني: محمد رسّال

رئيس التحرير

ناصر قنديل

البناء

تصدر عن «الشركة القومية للإعلام»

صدرت في بيروت عام 1958

بيروت - شارع الحمراء - استرال سنتر  
ماتف 1. 2 - 748920-01  
فاكس 748923-01

الموقع الإلكتروني www.al-binaa.com  
البريد الإلكتروني info@al-binaa.com  
التوزيع شركة الاوائل 5-666314-01