

ما أشدّ الأباطيل ظلماً وما أخبث التنتين الذي ننحدر  
لمنازلته ولسحقه، إنه تنتين عديد الرؤوس كثير  
البرائن والمخالب، حادّ الأنياب.

سعادة

## درشة صباحية

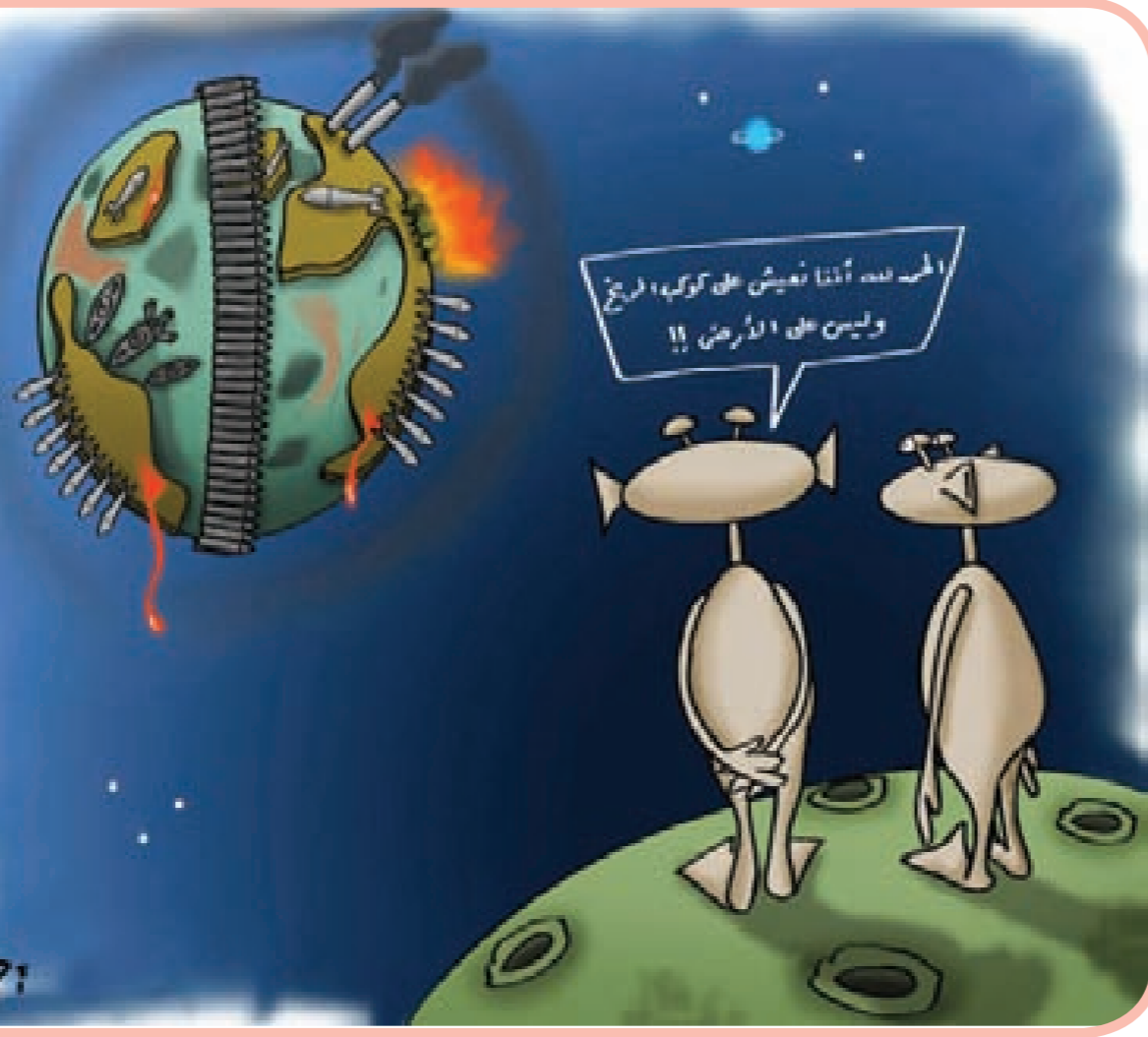
### وقفات العزّ

♦ يكتبها الياس عشي

الشاعر الإسباني لوركا أعدم رمياً بالرصاص... كان يومها في الخامسة والثلاثين من عمره... حدث ذلك في سنة 1936. مشاهد الإعدامات السياسية تكاد تكون متشابهة حتى ولو نأت المسافات في المكان والزمان. هل يمكن أن تتخيل لوركا يقف أمام جلاذيه الصوّيين على صدره بنادقهم، مفتوح العينين، رافعا قبضته، يلقي قصيدة، يقول فيها لحبيبتته:  
«ما الإنسان بدون حرية يا ماريانّا؟  
قولي لي  
كيف أستطيع أن أحبك  
إذا لم أكن حرّاً  
كيف أهيك قلبي  
إذا لم يكن ملكي؟  
بعد ثلاث عشرة سنة يقول سعادته أمام منصة الموت:  
«... أنا لا يهمني كيف أموت، بل من أجل ماذا أموت، لا أعد السنوات التي عشتها، بل الأعمال التي نفذتها. كلنا نموت ولكن قليلين منا يظفرون بشرف الموت من أجل عقيدة».  
وسامان على صدر الحرّية يضافان إلى كلّ الذين آمنوا بقضية وماتوا في سبيلها.

## الخرسانة تنهار كالرمل في مبان جديدة في الصين

أظهر فيديو كيف أنّ الجدار المصنوع من الخرسانة يتهاوى مثل الرمل في إحدى الشقق الحديثة البناء في الصين، فيظهر عدم احترام معايير السلامة الضرورية لدى بناء الشقق الجديدة.  
وقد ظهر في الفيديو شخص يقوم بلمس جدران الشقة بعضا طويلا، فتبدأ الخرسانة المتكوّنة للجدران في الانهيار وكأنها رمل ضعيف التماسك. يُذكر أنّ الصين تعيش حاليا طفرة عقارية ضخمة، وهناك عدّة مدن أشياح ينتظر فيها الكثير من طالبي الشقق الحديثة البناء تسليمهم شققهم الجديدة. ويُشار إلى أنّ الصين استخدمت ما يقرب من 6.4 مليارات طن من الإسمنت في عمليات البناء ما بين 2011 و 2013. وهذه الكمية أكبر مما استخدمته الولايات المتحدة طيلة القرن العشرين.



## الجنين قادر على التغلب على «متلازمة داون» وتشوهات النمو الأخرى

توصّل علماء من جامعة كامبريدج البريطانية إلى اكتشاف، إنّ لم يشكّل ثورة في الطب فهو يقربنا من فهم عمليات نمو الجنين ومواجهة الطفرات.  
فقد كشفت دراسة جديدة الأليات البيولوجية التي تعمل على منع العيوب في نمو الجنين، حيث أتضح أنّ الجنين المصاب بتشوهات النمو يمتلك القدرة على التغلب عليها والتحوّل إلى طفل سليم.  
وأجرى الفريق تجارب على نموذج بيولوجي هو جنين الغاز الذي يشبه جنين الإنسان في مرحلة مبكرة جدا من نموه، ودمج العلماء الخلايا السليمة بخلايا تميّز بعدد كروموسومات غير طبيعي، ومن المعروف أنّ عدد الكروموسومات إذا كان أقل أو أكثر من 23

توصّل علماء من جامعة كامبريدج البريطانية إلى اكتشاف، إنّ لم يشكّل ثورة في الطب فهو يقربنا من فهم عمليات نمو الجنين ومواجهة الطفرات.  
فقد كشفت دراسة جديدة الأليات البيولوجية التي تعمل على منع العيوب في نمو الجنين، حيث أتضح أنّ الجنين المصاب بتشوهات النمو يمتلك القدرة على التغلب عليها والتحوّل إلى طفل سليم.  
وأجرى الفريق تجارب على نموذج بيولوجي هو جنين الغاز الذي يشبه جنين الإنسان في مرحلة مبكرة جدا من نموه، ودمج العلماء الخلايا السليمة بخلايا تميّز بعدد كروموسومات غير طبيعي، ومن المعروف أنّ عدد الكروموسومات إذا كان أقل أو أكثر من 23

توصّل علماء من جامعة كامبريدج البريطانية إلى اكتشاف، إنّ لم يشكّل ثورة في الطب فهو يقربنا من فهم عمليات نمو الجنين ومواجهة الطفرات.  
فقد كشفت دراسة جديدة الأليات البيولوجية التي تعمل على منع العيوب في نمو الجنين، حيث أتضح أنّ الجنين المصاب بتشوهات النمو يمتلك القدرة على التغلب عليها والتحوّل إلى طفل سليم.  
وأجرى الفريق تجارب على نموذج بيولوجي هو جنين الغاز الذي يشبه جنين الإنسان في مرحلة مبكرة جدا من نموه، ودمج العلماء الخلايا السليمة بخلايا تميّز بعدد كروموسومات غير طبيعي، ومن المعروف أنّ عدد الكروموسومات إذا كان أقل أو أكثر من 23

## تغلب على الأرق بتناول هذه الأطعمة



يُعاني الكثيرون من مشاكل الأرق لأسباب عدّة، ممّا يجعل العلماء دائبي البحث عن طرق فعالة للاستمتاع بنوم عميق ومريح.  
فقد وجدت دراسات حديثة أنّ أهم الطرق التي تساعد على النوم هي تلك التي تمر عبر الجهاز الهضمي، وذلك من خلال تناول الأطعمة التي ينصح الخبراء بها للاستغراق في النوم.  
ومن بين الأطعمة التي ينصح بها الخبراء نجد الكربوهيدرات التي تبعث الطاقة في الجسم ببطء مثل الشوفان وكعك الشوفان والأرز البني، ممّا يساعد على تحسين نوم الشخص، حيث تساعد الكربوهيدرات البطيئة الامتصاص مثل الحبوب الكاملة، وفقا لخبيرة التغذية كاسندرا بارنز، على الحفاظ على استقرار مستويات السكر «الغلوكوز» في الدم، وبالتالي تمدّ الجسم بالطاقة المستدامة.  
ويوضح الخبراء بتناول الأطعمة التي تحتوي البروتينات نظرا لأنها توفر الحمض الأميني تريبتوفان الذي يتحوّل إلى هرموني السيروتونين والميلاتونين. وتقول شونا ويكسون رئيسة قسم التغذية في موقع «نيوتري سنتر»، إنّ الحصة اليومية الجيدة من البروتين تبلغ نحو 0.8 إلى 1 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم.  
كما توجد بذور اليقطين في قائمة الأطعمة التي تساعد على النوم باعتبارها غنيّة بالمغنيزيوم الطبيعي، ما يجعلها مفيدة للأشخاص الذين يعانون من الأرق يوميا. وأحد الأدوار التي يقوم بها المغنيزيوم

هو الشّماخ للياف العضلات في الجسم بالاسترخاء. ويعمل على إبطاء مفعول الكالسيوم الذي يتسبب في انكماش العضلات.  
ولمّاء جوز الهند أيضاً فوائد تساعد على النوم باسترخاء، حيث تشير الخبيرة كاسندرا بارنز إلى أنّ احتساء كوب من ماء جوز الهند الخالص مساءً، يمكن أن يساعد على التمتع بنوم مريح، وأضافت أنّ «ماء جوز الهند مصدر ممتاز للألكترووليتات (الكهارل)، وهي البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيزيوم والفسفور والصوديوم.  
وتبيّن الدراسات أنّ الكرز يحتوي على كميات صغيرة من الميلاتونين، وهو الهرمون الذي ينظم دورة النوم.  
وتساعد الأطعمة الغنيّة بالزّنك، مثل المحار وغيرها من الأطعمة البحرية والحبوب الكاملة والمكسرات، على النوم العميق.  
ولضمان نوم مريح يمكنك أيضاً تناول الديك الرومي الذي يُعرف بأنه طعام يساعد على النوم بسبب احتوائه على مستويات عالية من التريبتوفان، وهو الحمض الأميني الذي يتحوّل إلى السيروتونين ثمّ الميلاتونين في الجسم.  
ومن الجيد تناول كوب من المشروبات العشبية الدافئة قبل موعد النوم، فذلك يساعد على الدخول في حالة الاسترخاء التي تسبق النوم، ولكن من المهمّ تجنّب الشاي لكونه غنيّاً بالكافيين.





# بلا حصانة

21.30

## tuesday

OTV

## آخر الكلام

### حادث الكونغرس... والاكثواء بنار الإرهاب

♦ بشير العدل\*

حدث إطلاق النار في الكونغرس الأمريكي الذي وقع قبل أيام، يُعيد إلى الأذهان الحديث عن مزحة علق بها الرئيس المصري الراحل أنور السادات، وتحديدا في إحدى خطبه السياسية أمام مجلس الشعب المصري في آذار/ مارس عام 1976، على طبيعة العلاقة التي كانت تربط بين الاتحاد السوفياتي، والذي كان يمثل إحدى القوتين العظميين اللتين كانتا تتحكّمان في العالم آنذاك، والجمهورية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى، والتي كانت تمثل دولة إفريقية كبرى آنذاك أيضاً، والتي انتقلت من الخصام إلى الوثام وقيام العقيد الراحل معمر القذافي بالتحسّيع بحمد الاتحاد بعد أن كان يصفه بأنه "الملحد، الكافر، والاستعمار الجديد"، وتساءل السادات: "يا ترى معمر هو اللي قلب ولا الاتحاد السوفياتي اللي آمن؟". وهو تساؤل مضحك يعبر إلى حدّ كبير عن طبيعة العلاقة التي تربط القوى العظمى الساعية إلى تحقيق مصالحها في المنطقة.  
ورغم مرور ما يزيد على ثلاثة عقود ونصف العقد على تلك المرحلة، إلا أن الحادث الذي شهده الكونغرس الأميركي مؤخراً، ومن قبله ما شهدته بلادي مصر، وما تشهده حاليا سورية الأبية، وغيرها استدعت تلك الواقعة، لتبيّن أنّ القوى الاستعمارية لا يربطها رابط بدول أو جماعات إلا المصلحة العليا لها، وأنّ طبيعة تلك العلاقة لا تحكّمها إلا الأهداف الاستعمارية الكبرى لتلك الدول.  
فبعد أن اختفت قوة الاتحاد السوفياتي بعد حرب باردة بينه وبين الولايات المتحدة الأميركية تفرّدت الأخيرة بإدارة شؤون العالم، لتصطفي منه ما تشاء من دول وتنظيمات لتحقيق مصالحها التوسعية في العالم، غير عابئة لا بقوانين ولا موثيق دولية، ولا حتى أعراف داخلية.  
فبعد أن كانت تصف أميركا أغلب التنظيمات الإسلامية على أنها إرهابية، وبعد الحرب الصليبية التي أعلنها بوش الابن على العالم الإسلامي في أعقاب أحداث أيلول/ سبتمبر عام 2001 واعتبار كل تلك التنظيمات إرهابية، تحوّل البعض منها إلى أصدقاء، لتحقيق الهدف الأميركي الجديد، وهو في الحقيقة هدف انتقامي.  
فما ظهر من الرئيس الأميركي باراك أوباما إجمالا تجاه الأحداث في بلادي مصر، وتحديدا بعد قيام أبناء بلادي بثورتهم الحقيقية في 30 حزيران/ يونيو عام 2013 ضدّ نظام حكم الإخوان، ونجاحهم في اختيار قيادتهم السياسية، وكذلك ما صدر عنه من تعليقات على قيام قوات الأمن بفضّ اعتصامٍ أربعة العدوية والنهضة المسلحين، واعتباره اعتداء على معتصمين سلميين دون أن يدري حقائق الأمور، جاء ليؤكد أنّ ثمة علاقة، وعلاقة قوية تربط بين أميركا وجماعة الإخوان، والتي تكرها الطرفان على مدار أعوام، حتى جاءت الأحداث لتكشف القاب عنها وليتبيّن أنّ أميركا رأت في تنظيم الإخوان ذراعاً سياسياً لتحقيق أهدافها في مصر، تمهيدا للانطلاق منها إلى دول أخرى في المغرب العربي، لتصنع منه اليد الطولى لحفظ أمن "إسرائيل" في المنطقة.  
فناظرل للأمور يتبيّن تماما أنّ الرئيس الأميركي أوباما أصبح في فترة من أشدّ المؤمنين بجماعة "الإخوان"، ودفعه حبه لها إلى أن يتحوّل من رئيس للولايات المتحدة، إلى إمام يدافع عن الجماعة ويسبح بحمدها، وله الحق في ذلك، فقد حققت الجماعة له ما لم يحققه أي نظام آخر، ولولا الإرادة الشعبية المصرية التي خرجت في الثلاثين من حزيران/ يونيو 2013، وعاودت خروجها في السادس والعشرين من تموز/ يوليو من العام ذاته، لكان تحقيق الحلم الأميركي قاب قوسين أو أدنى، ولكن جاءت إرادة المصريين لتطيح بأحلام "الإمام" أوباما في شرق أوسط جديد، يقوم على تركيبة وضعتها وزيرة الخارجية الأميركية السرماء كونداليزا رايس، وليدمّر الشعب المصري الحلم الأميركي والطموح "الإخواني" في الحكم.

إيمان "الإمام" أوباما بتنظيم الإخوان والتسبيح بحمده ظهر أيضاً في مواقف الولايات المتحدة وأتباعها وحلفائها من قوى الشرّ العالمية في التكال على مصر ومحاولة النخر في عظامها، بدءاً من قوتها العظمى وهي الجيش، فكان أول قرار لأوباما وقف تدريبات "النجم الساطع" مع جيش مصر، وكانه يعاقب القوات المسلحة على الوقوف بجانب الشعب، كما كان موقف مجلس الأمن الدولي من الأحداث في مصر ليؤكد أنّ هناك خطة يريد أعداء مصر تنفيذها على الأرض، إلا أنّ الإرادة الشعبية تابى إلا أن تكون مصر خالصة لابنائها.  
ولم يكن إيمان "الإمام" أوباما بالإخوان حياً بدينهم وإنما حياً بخططهم وألياتهم التي هي خرجت من خطط تنظيم "القاعدة"، والتي تمثل العدو الأول للولايات المتحدة، فأراد "الإمام" أوباما أن يعلن إيمانه بـ"الإخوان" "دراً لمخاطر "القاعدة"، وأراد أن يسبح بحمد الإخوان حتى يضمن احتواء التنظيم الدولي، وليس أدل على ذلك من عدم تهديد المصالح الأميركية في العالم خلال فترة حكم الإخوان في مصر وما يسمى بدول الربيع العربي.  
إيمان أوباما بـ"الإخوان" إنّ كان نفاقاً سياسياً يريد من خلاله أن تكون الجماعة ضامناً لأمنه وأمن الكيان الصهيوني في المنطقة، وأداة لتحقيق مصالحه في المنطقة انطلاقاً منها إلى العالم أجمع، وهو ما يفسّر أسباب الدعم اللامحدود لـ"الإخوان" سواء كان مادياً أو سياسياً، غير أنّ المخطط الأميركي لم يجد ضالته في تنظيم "الإخوان"، بعد أن نجح الشعب المصري في كشف عورته، وأوضح للمحنيين للسلام في العالم أجمع أنّ "الإخوان" جماعة لم تكن دينية ولم تكن احتجاجاتها أو اعتصاماتها يوماً سلمية.  
ثم كان موقف أوباما من الإرهاب الذي يجري في سورية وظهور تنظيم الدولة الإسلامية الذي يسمى "داعش"، ونفض الإدارة الأميركية يدها مما يفعله التنظيم بسورية وبلاد الشام وغيرها، وكل ذلك يؤكد أنّ أوباما ومن قبله الكونغرس الأميركي يريان في التنظيمات الإرهابية تحقيقاً لمصالح الإدارة الأميركية والكيان الصهيوني على حدّ سواء.

والآن وبعد أن وصل الإرهاب إلى الكونغرس بإطلاق النار على قاعة الزائرين به، والتي تأتي متزامنة مع تفكير في قرار من الكونغرس باعتبار جماعة "الإخوان المسلمين" إرهابية، هل تظل نظرة أوباما وإدارته لجماعات الإرهاب كما هي، وذلك بغض النظر عن جنسية من أطلق النار على الكونغرس، حتى وإن كان أميركا إلا أنّ فكر الإرهاب انتقل إليه وأمن به وترسخ في ذهنه، ومن المؤكد أنه ترسخ في ذهن آخرين آمنوا به غيره، مما يؤكد أنّ أميركا لم ولن تكن في معزل عن مخاطر الإرهاب التي دافعت إدارة أوباما عن، فالتار التي تمّ إطلاقها في الكونغرس رسالة واضحة أنّ من يوعي الإرهاب أو يدافع عنه لن يكون يمان من شروره... فهل تواصل أميركا دفاعها واحتواءها للإرهاب؟ أم عليها أن تبدأ وتشارك في تطهير العالم منه؟  
ويعود إلى مزحة السادات وتعليقاً على الأحداث يبقى السؤال: هل ترعى أميركا وحلفاؤها الإرهاب...؟ أم أنّ الإرهاب هو الذي آمن بديمقراطية أميركا وحلفانها؟

\*كاتب وصحافي مصري  
elad1254@yahoo.com

الإدارة والتحرير

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

المدير الإداري  
زياد الحاج

المدير المسؤول : رمزي عبد الخالق  
هيئة التحرير : نظام مارديني  
أحمد طيّب - إنعام خروبي  
محمد رسّال  
المدير الفني :

رئيس التحرير  
ناصر قنديل

البنا  
تصدر عن « الشركة القومية للإعلام »  
صدرت في بيروت عام 1958