



من دفتر الوطن

قوائم العار!

عبد الفتاح العوسي

سواء كانت قائم الأسماء من المعارض التي يستشارك في كتابة الدستور السوري صحيحة أم غير صحيحة فإن في الأمر الكثير مما يتبرأ الغضب والحزن والشك. فلابد من التوثيق بهذه الأسماء المنسنة بالغار الحديث عن الدستور السوري. ولا أقول ذلك مجرد رأي شخصي بل هو بالحقيقة حاصل المؤقق الوظيفي حيث لا يجوز أن علموا مع الأجانب بل الذين عملوا لصالحة الأجانب أن يكونوا جزءاً من كتابة مستقبل سوريا.

ما يتحقق على التسويف مع السلاحين ينبغي أن يشمل - بطريقه أقل - التسويف مع المعارضين الذين شكلا في حقيقة الأمر الغطاء السياسي والداعم والقادة السياسيين للسلحين.

مثل هؤلاء لا يحق لهم أن يكونوا في لجان ستورية أو غير ستورية لأنهم عاثوا في السياسة كذباً ومهماً ومسداً!

ثم فوارق طبيعية بين «العازفين» فكما هو معروف لا يمكن وضعهم جميعاً في سلة واحدة، لكن أولئك الذين كانوا من الكيانات التي تشكلت برعاية «أعضاء سورية» لا يجوز أن يسمح لهم بأن يكونوا في الحياة السياسية السورية، وهذا الأمر ليس اقصاء بل هو جزء على ما قدموه خلال السنوات الصعبة التي مررت على سورية والسودان.

فكم هائل من الموت والدمار والمعاناة عاشها السوريون كانت بشكل رئيسي حسابة الأداء الآمنة التي تبارك بمحاسة افتقى في ديار سوريا.

فلا يمكن للذين خرجموا من الباب أن يدخلوا على السوريين من النافذة.

ثم إنه في أعراف السياسة ومن عالم فيها فإن الذين يخسرون الحروب يغض النظر حتى من شهروعيتها ففي اللحظة التي يخسرون بها عليهم بالحد الأدنى «الاختفاء» لا وخلاً.

هذه اللغة التي استخدمها هنا خاصة بالعارضين السياسيين الذين كانوا مجرد موظفين في سفارات دول أجنبية، ولا يقصد فيها كل معارض أو أولئك الذين لديهم موقف سياسي من دون أن يشاركون بدواً أخرى بالحرب على سوريا.

المقصود أولئك الذي يستخدمون الدول الأخرى في مواجهة دولتهم وحاربوا بكل ما أوتوا من سوء، ليس المقصود من كان لهم آراء آخر من دون أن ينشروا الغرب الذي يضرب بدهم ولم يتمثلوا في السفارات.

فنحن الصعب جداً رؤية قوائم مخبرات دول أخرى وهو يكتبون أي حرف من الدستور السوري.

الذين عاشوا معاناة الحرب هم الأجر والأحق بكتابه أي شيء يتعلق بمستقبل سوريا.

أغفر جيداً أن الخروج من المأساة يحتاج إلى الكثير من التنازلات لصالحة الوطن لكن عندما نسمح لهؤلاء بأن يكتبوا الدستور أو يشاركون في كتابته تكون نسمع لدول أخرى أن تشاركوا في كتابة الدستور، ومن الواجب أن يكون لدينا كل المرض على أن يكتب السوريون مستوفهم من أحد أي أحد.

في بدايات الأزمة كانوا قد كتبوا أسماء الكثير من السوريين في قوائم سموها قوائم العار.

الآن... قوائم العار معروفة جداً.

أقوال:

- xx إنها تدرى شيئاً قط عن كمية دستور غير أنه تليها كلمة: يا أسيادي.
- xx حتى لا يتيسر لها خمس أصابع.
- xx من الحياة تتضح الإنسان على ظاهر الأم.
- xx الإنسان مطبوع على الخطأ ولكن الأغياء مطبوعون على التمسك به.



مشجعة برازيلية تحفل بتأهل منتخب بلادها إلى الدور ربع النهائي من مونديال كأس العالم في روسيا.

سفير أرمينيا في دمشق يوقع كتابه

| الوطن

تحت رعاية وزير الثقافة محمد الأحمد، وبمناسبة مرور مئة عام على إقامة جمهورية أرمينيا الأولى، تقام سفارة أرمينيا في دمشق حفل توقيع كتاب السفير آرشاك بودلازيان «ولادة الحلم المنسوب» في السادسة من اليوم في مكتبة الأسد.

تكريم طاهر ماملي

| الوطن

برعاية وزارة الثقافة وبالتعاون مع جمعية كريم الخيرية ونادي أرابيسك الموسيقي، يقام حفل تكريمي للموسيقار السوري طاهر ماملي في السادسة من مساء اليوم على مسرح دار الثقافة بمحضن.

امرأة ميتة تعود للحياة

| وكالات

تضخت امرأة أعلنت عن وفاتها بعد حادث سيارة في جنوب إفريقيا، للعلاج في المستشفى بعد العثور عليها حية في ثلاثة أيام. المشرحة بعد أن اختفت معلم الحياة من وضع جثتها في الثلاجة، وجد أنها ما تزال تنفس، ونقلت إلى المستشفى على الفور لتلقي العلاج اللازم، وفقاً لتقديرات محلية. وبهذا صرحت شركة الإسعاف التي أعلنت مسعفها وفاة المرأة، وجود أي دليل على الإهمال.

وقال مدير العمليات: «لم يحدث هذا بسبب عدم تدريب المسعفين لدينا بشكل صحيح، كما أوضح أن الموقفين اتبعوا البروتوكولات اللازمة عند التحقيق من بقائهم على قيد الحياة، بما في ذلك البحث عن علامات النبض والتنفس». وتقول تقارير محلية إن المرأة كانت من بين عدة أشخاص تعرضوا لحادث سيارة، في ٢٤ حزيران الماضي، ما أسف عن جرح بعضهم ووفاة شخصين آخرين.

الشاي يساعد النساء على مكافحة السرطان

| وكالات

كشف دراسات أجراها علماء من الولايات المتحدة أن تناول الشاي الأسود له تأثير مضاد لأنواع من السرطان. وشاركوا في هذه الدراسات نساء من مختلف الأعمار وطلب الباحثون من مجموعة منهم تناول الشاي فقط كمشروب وسمح للأخريات بتناول الشاي، وأجري الماسحون فحوصات طبية شاملة للمشاركات قبل بداية الدراسة وعقب انتهاءها.

وبينت النتائج أن تناول الشاي بصورة يومية ساعد في حصول تغيرات إيجابية في الهرمونات، فضلاً عن استقلاب هرمون الإستروجين في أجسامهن.

ويزيد العلماء أن هذا الاستقرار في استقلاب الإستروجين والمحافظة على نسبة الطبيعية، ضمن لأقسام النساء وقاية من السرطان مقارنة بالمشاركات الأخرى. الواتي تناولت مشروبات مختلفة باستثناء الشاي، ما يشير إلى أن ارتفاع تركيز هذه الهرمون يزيد من احتمال الإصابة بالسرطان.

رسالة من ماريا كاري لدريك



الجوز يقي من خطر الإصابة بالسكري

| وكالات

كشف بحث جديد عن أن تناول كمية قليلة من الجوز يومياً قد يقلل من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني إلى النصف تقريباً.

وأظهرت دراسة شارك فيها أكثر من ألفاً من البالغين الأميركيين، أن تناول أي نوع من الجوز يومياً سيقلل من احتمال الإصابة بالمرض، حيث كان متوسط الاستهلاك ١٥ لعقة لعام في اليوم، إلا أن مضاعفة تلك الكمية إلى ثلات ملاعق ارتبطت باختفاض معدل انتشار السكري من النوع الثاني بنسبة ٤٧ بالمائة.

ودرس الباحثون من كلية طب ديفيد جيفن في جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس، الأرقام الواردة من المسح الوطني لفحوصات الصحة والتغذية التي تدرس بيئة كبيرة من سكان الولايات المتحدة.

وأوضح أن الذين أبلغوا عن أنهم يتناولون الجوز، كانوا أقل عرضة للإصابة بال النوع الثاني من ذاء السكري، مقارنة بأولئك الذين لم يستهلكوا أي نوع من المكسرات بغض النظر عن العمر والجنس والعرق والتعليم ومؤشر كتلة الجسم ومقدار النشاط البدني.

و درست بحوث سابقة العلاقة بين استهلاك الجوز وصحة القلب والأوعية الدموية وكذلك مرض السكري.

وقال الباحثون إن الفوائد الصحية للجوز يمكن أن تعود إلى حقيقة أنه مصدر غني بالدهون المتعددة غير المشبعة الموصى بها (١٣ غراماً للأوقيمة)، التي تشمل حامض ألفا-لينولينيك والأحماض الدهنية «أوميغا-٣».

وقد يساعد تناول حفنة من الجوز في اليوم، على الوقاية من أمراض القلب وسرطان الأمعاء.

وخلصت الدراسة إلى أن تناول ثلث كوب من الجوز لمدة ستة أسابيع يقلل كثيراً من انتاج الأحماض الصفراوية الزائدة، إضافة إلى خفض مستويات الكوليسترول السيئة، حيث ترتبط هذه الأحماض الصفراوية بسرطان الأمعاء، على حين يرتبط انخفاض مستويات الكوليسترول بتراجع خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويعتقد الباحثون أن محتوى الألياف العالمية في الجوز يحفز نمو البكتيريا الجيدة في الأمعاء، ما يفيد صحة القلب والقولون.

نيلي كريم تتعلم رياضة ركوب الأمواج

| وكالات



كشفت الممثلة المصرية بنيلي كريم عن لقطات حصريه من من إجازتها الصيفية، حيث كانت تمارس رياضة ركوب الأمواج وهي تستمع إلى تعليمات المدرب.

| وكالات

انهيار عقارين في مدينة القاهرة

شهدت الساحل بمنطقة شبرا شمال القاهرة انهياراً بنايتين، وجرى إخلاء سكان مبني ثالث خشية انهياره أيضاً.

وأظهرت المعاهنة الأولية للموقع من فريق تفتيش شمال القاهرة، أن الحفريات الجارية لإنشاء بناء إلى جوارها هي سبب الانهيار.

و قال المهندس، شرف مدبدي، رئيس مجلس الأحياء في السيدة، حيث ترتبط هذه الأحماس الصفراوية بسرطان الأمعاء، على حين يرتبط انخفاض مستويات الكوليسترول بتراجع خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويعتقد الباحثون أن محتوى الألياف العالمية في الجوز يحفز نمو البكتيريا الجيدة في الأمعاء، ما يفيد صحة القلب والقولون.

درجة الحرارة في أبعد مكان على الأرض

| وكالات

اكتشف باحثون في المركز الوطني لبيانات الثلوج والجليد في جامعة كولورادو الأمريكية أبعد مكان على وجه الأرض تختفي الحرارة فيه إلى درجة مئوية تحت الصفر.

ونشرت وكالة الأنباء الصربية «شينخوا» تناقص الدراسة الجديدة أبعد مكان على سطح الأرض، فيما يذكر في البيان المصري بالقرب من سطح صفيحة الاقارنة الجنوبية القبلية الجليدية في القسم الشرقي منها حيث تصل إلى درجة حرارة في ذلك المكان.

ويذكّر تونون درجة حرارة هذه المنطقة قد حصلت الرقم القاسي لأفضل درجة حرارة على سطح الأرض، وهي سجل فحصي في الدراسات السابقة.

ويذكّر تونون درجة حرارة على سطح الأرض، وهي سجل في نفس المنطقة عام ٢٠١٣ حيث بلغت ٩٣ درجة تحت الصفر.

وقال الباحثون في المركز الوطني لبيانات الثلوج والجليد، سكاميوس إن ارتفاع درجة حرارة على سطح الأرض والتي سجلت في نفس المنطقة عام ٢٠١٣ حيث بلغت درجة تحت الصفر.

و قال الباحثون في المركز الوطني لبيانات الثلوج والجليد، سكاميوس إن ارتفاع درجة حرارة على سطح الأرض، وهي سجل في نفس المنطقة عام ٢٠١٣ حيث بلغت درجة تحت الصفر.

أعربت النجمة الأمريكية ماريا كاري عن إعجابها باليوم نجم الراب الكندي دريك الجديد والذي يحمل اسم Scorpion.

ويمسّر انتخاب درجات الحرارة في هذه المجموعة بعد القاسى في السادس أيام سبب التيار المائي فيها.

يتضمنها الألبوم في رسالة تهنئة مباشرة.