

## من دفتر الوطن

### كرامة العلم

حسن م. يوسف

أعترف لكم أنني أشعر بالانقباض عندما أرى علمنا الوطني ممزقاً في أي مكان فوق الأرض السورية. ويتضاعف انقباضي عندما يكون ذلك العلم مرفوعاً فوق صرح تاريخي كقلعة دمشق التي تلقب بالقلعة المنتصرة، لأنها عبر تاريخها الطويل لم يخرج منها أي جيش إلا وعاد منتصراً.

قبل نحو أسبوعين قمت بجولة في دمشق وقد استوقفتني حالة العلم المرفوع فوق القلعة، فقمناش ليس مهلهلاً وحائل الألوان وحسب، بل إن نصف العلم غير موجود! أي إنه علم سوري بنجمة خضراء واحدة، وهذا أمر له دلالات كثيرة، كلها لا تدعو للارتياح.

لا أحد يعرف علي وجه الدقة متى استخدم العلم لأول مرة، لكن بعض المؤرخين يرجعون أصل الأعلام إلى مصر القديمة، فالمرابك المصرية التي كانت تبحر في النيل وتجوب السواحل القريبة، قبل أربعة آلاف عام، كانت تحمل علامات تدل على هويتها. كما عثر على رايات مماثلة في حضارات بلاد الشام وبلاد الرافدين، ويشير الدارسون إلى أن الفينيقيين ومن بعدهم اليونان استخدموا الأعلام لتبادل الإشارات والمعلومات في الأعمال البحرية، وللدلالة على مكان القائد.

وقد كانت القبيلة العربية في مرحلة ما قبل الإسلام تربط رايتها على رمح أحد فرسانها المقاتلين، فكان أهل اليمن يرفعون الرايات الصفراء والأعلام البيضاء، وكان أهل الحجاز يرفعون الأعلام الحمراء، وكانت لبعض القبائل أعلامها الخاصة. وقد ورد ذكر الرايات والأعلام في قصائد شعراء ما قبل الإسلام، يقول عمرو بن كلثوم: أبا هند فلما تجلّ علينا... وأنظرتنا نخبرك اليقين... بأننا نورد الرايات بيضاً ونصدرهن حمراً قد رويتنا

وكان الرسول (ص) يعقد الرايات لأمرأه سراياه عند إرسالها.

إلا أن الأعلام الوطنية بمعناها الحديث لم تظهر إلا في القرن السادس عشر. فمع بدء الغزوات الاستعمارية وقيام الأوروبيين بالإبحار خارج مياهم الإقليمية، اكتشفوا أن سفنهم بحاجة لما يميزها ويعرف عن هويتها عندما تكون خارج مياهم الإقليمية في أعالي البحار. ويرجح أن الفرنسيين والإسبان هم أول من رفعوا رايات ملوكهم فوق سفنهم، ثم قلدتهم بقية الدول.

ومع تنامي الوعي الوطني والفكر القومي اكتسبت الأعلام مكانة عاطفية لدى المواطنين خاصة بعد تحول مفهوم العلم إلى رمز للأمة بأجمعها وعنوان لسيادتها وكرامتها.

وقد تزايدت أهمية الأعلام في العصر الحديث، لدرجة أنه بات يوجد في العالم علم مستقل يدعى علم الأعلام (Vexillology)، يتمحور حول تاريخ الأعلام ورموزها وكل ما يتعلق بها، وقد استخدم هذا المصطلح للمرة الأولى في عام ١٩٥٧ من قبل الأميركي ويتني سميث. وفي عام ١٩٦٥ تشكل مجلس دولي لعلم الرايات تلتزم جمعيته العامة مرة كل عامين. كما أسس ويتني سميث في عام ١٩٦١ مركزاً لأبحاث الرايات، وأصبح مديراً له. وفي عام ١٩٦٩ تشكل الإتحاد الدولي لتقارب علم الرايات وله مقران الأول في مدينة هيوستون، بولاية تكساس في الولايات المتحدة الأميركية، والثاني في لندن. ويضم الإتحاد خمساً وخمسين من الجمعيات والمعاهد المتخصصة بدراسة علم الرايات من مختلف أنحاء العالم، ويهدف الإتحاد، بحسب نظامه الداخلي إلى «إنشاء وتطوير هيئة للمعرفة بالرايات وأنواعها وأشكالها ووظائفها، بالإضافة إلى النظريات العلمية والمبادئ المبنية على تلك المعرفة».

في الختام أود أن أشير إلى أن صناعة الأعلام عندما لا تستند إلى معايير دقيقة من حيث نوع القماش ومقاييس العلم وتفصيل صنعه، وأرى أنه لا بد من وضع معايير صارمة لهذا الأمر، كما أرى أن العلم هو مسؤولية الجهة التي تقوم برفعه، فعندما يتعرض العلم للتشويه يجب على الجهة التي رفعته إما أن تستبدله أو تزيله. ولا بأس من فرض غرامات وعقوبات بحق من لا يلتزمون بهذا الأمر، فعلمنا ليس مجرد قطعة من القماش، بل هو رمز لكل ما هو جميل ونبييل في سورية.

## وائل رمضان يقود مهمات مشرفة



الوطن

الممثل السوري النجم وائل رمضان في فيلم «لآخر العمر» بشخصية «العقيد عيسى» أحد أبطال الجيش العربي السوري الذي يقود مهمات صعبة ومشرفة بمواجهة الإرهابيين، منها مهمة تحرير مجموعة من الإعلاميين تم احتجازهم عند إحدى المجموعات المسلحة.

## نجدة أنزور..

يتقنى أثر «أقمار في ليل حالك»!



سارة سلامة

تخطو وزارة الإعلام في سورية بنهج توثيقي ضمن خطة وضعتها لتوثق وتخلد أيام وسنوات مرت على سورية، لن ينساها السوريون وتركت أثرًا لن

يمحى في كل زاوية ويكل نفس فينا..

هذا كله جعلنا نحفظي أيضاً بأبطال حقيقيين كانوا رجالاً في ساحات المعارك ودفعوا من أجل وحدة سورية وأرضها وشعبها بداءهم ولم يبخلوا لحظة في ذلك.. فهنيئاً لهم بما صنعت أيديهم وهنيئاً لنا بهم أبطالاً ورجالاً.. وتخليداً لأثرهم ودمائهم الطاهرة وبطولاتهم قدمت الوزارة فيلمين الأول بعنوان «لآخر العمر» إخراج باسل الخطيب، والثاني «أنت جريح» إخراج ناجي طعمي توثيقاً وتكريساً لشجاعتهم.

كما تدور عدسة المخرج السوري نجدة أنزور لتصوير مسلسل جديد بعنوان «أقمار في ليل حالك» كتابة محمود عبد الكريم. إشراف وزارة الإعلام - وإنتاج المؤسسة العامة للإنتاج الإذاعي والتلفزيوني. في عمل يحضر ليكون خارج الموسم الرمضاني وسيترام مع الانتخابات الرئاسية في سورية.

والعمل هو ملحمي درامي تلفزيوني من ٣٠ حلقة تعكس وتوثق بطولات الجيش العربي السوري من خلال رصد حياة أبطال حقيقيين عاصروا الحرب وانتصروا على الإرهاب.

ويروي مجموعة قصص متصلة منفصلة بالوقت نفسه بطولة: جوان خضر، زامل الزامل، قسورة عثمان، محمد فلفلة، جمال نصار، ونخبة من الوجوه السورية الشابة. يرصد في كليته الحالة السورية خلال ٩ سنوات من الحرب، لإبراز أهمية لحمة الشعب والجيش والأرض في تحرير سورية من الإرهاب.

يذكر أن للمخرج أنزور العديد من الأعمال الدرامية نذكر منها: «نهاية رجل شجاع» «جواهر» «الجوارح» «إخوة القرب» «خيوط الدم» «العوسج» «الموت القادم إلى الشرق» و«تل الرماد» «الكواسر» «رمح النار» «اليواسل» «البحث عن صلاح الدين» «رجال الحسم» «ذاكرة الجسد» «ما ملكت أيماكم» و«امرأة من رما» و«وحدن» عام ٢٠١٨.

ومن أفلامه «ملك الرمال» عام ٢٠١٣ و«قانية وتبتدد» و«رد القضاء» عام ٢٠١٦ و«رجل الثورة» عام ٢٠١٧ و«دم النخل» عام ٢٠١٩.

## الموز يساهم في توفير التوازن الصحي

أعلن الخبير الفنلندي في مجال التغذية ريبغو لايتيكارين أن الموز هو الفاكهة الرائدة بلا منازع لمزاياه الغذائية المتعددة والمتنوعة الفيتامينات، ويعد الفاكهة الأكثر استهلاكاً عالمياً.

فالموز، فضلاً عن غناه بالعناصر الغذائية الصحية كالپوتاسيوم، بنسبة ٤٨٧ ملغ لكل موزة وهو مفيد في خفض ضغط الدم، والمغنيزيوم، والفيتامينات «أ» و«ب» و«ج»، يتوفر على فوائد أخرى متغيرة وفقاً لتغير لون قشرته الموابك لكل مرحلة من مراحل نضجه حيث إن لكل لون مزايا غذائية خاصة به.

وأوضح أن الموز الأخضر اللون مفيد في إنقاص الوزن لانخفاض مستوى السكر فيه، إضافة إلى توافره على المواد المضادة للأكسدة المعززة لصحة الجهاز الهضمي. في المقابل، الموز الأصفر غني بالسعرات الحرارية لارتفاع منسوب السكر فيه ويصلح وجبة غذائية، وإن كان لا ينصح به المصابون بداء السكري.

أما الموز الناضج بقشرة منقطة ببقع سوداء فيتضمن كمية مرتفعة نسبياً من مادة «تي أن أف» المضادة للسرطان، بينما إذا كان مفرطاً في النضج إلى حد سواد قشرته فقدترته أعلى في كبح تكاثر خلايا الأورام السرطانية.

ويلج الخبير الفنلندي على ضرورة تعود تناول الموز والفواكه بشكل عام يومياً التي ذكر منها الكيوي والبرتقال واليوسفي والكرنفلون والتوت والمشمش لغناها بالفيتامينات المتنوعة الضرورية ومزاياها العالية الفائدة للتوازن الصحي لجسم الإنسان.

وكالات

## كيف نتخلص

### من الكوابيس الليلية؟

أشار البروفيسور رومان بوزونوف إلى أنه للتخلص من الكوابيس الليلية من الضروري تجنب الإجهاد وعدم زيادة التوتر.

وقال: «استمتم وشاهدتم أخبار الصباح مدة ١٥، بعدها لا حاجة لمتابعة الأخبار طوال النهار، لأن هذا يفاقم الإجهاد، ومن الأفضل النظر عبر النافذة إلى الشارع والمنطقة المحيطة، ويمكن التجوال بعض الوقت إن أمكن، كما يجب ممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة، لأن النشاط البدني هو أفضل وسيلة لمكافحة وعلاج التوتر والقلق، ويمكن أيضاً المشي عشرة آلاف خطوة أو الجري، ولا حاجة لتناول المزيد من المشروبات المحتوية على الكافيين لتحسين المزاج».

ووفقاً له فإن للنوم الجيد يجب أن يعيش الشخص يوماً جيداً. وأضاف: «تقسم الكوابيس التي نراها ليلاً إلى فئتين، الأولى إذا كان الشخص يحلم بصورة دورية بقصص مختلفة، فهذا شكل من أشكال إعادة الأحداث اليومية، حيث يحاول الدماغ إيجاد مخرج من مشكلة ما، فإذا نجح في ذلك فسوف يتكيف وينسى ما حدث، والفئة الثانية كوابيس مهووسة، يعود الشخص خلالها دورياً إلى حلم مخيف ولا يمكنه اتخاذ القرار اللازم ونسيان الحادث والتكيف معه».

وكالات

## للثوم والبطاطا مخاطر أيضاً



من جانبها، قامت مختصة الغدد الصماء بلينا غوبكينا بتقييم طرق طهي وتناول البطاطا، ووفقاً لها، لا يجوز تناول البطاطا بالقشر، لأنه تتراكم في القشور الكثير من المواد الضارة من التربة والهواء.

ويفضل طهي البطاطا المقشرة أو تحضيرها على البخار، لأنه في هذه الحالة ستبقى فيها أكبر كمية من العناصر المفيدة وخاصة البوتاسيوم والصوديوم وفيتامين «ب ٦».

وكالات

## كلاب تمكث بجانب

### صاحبها المشرد

#### بعد وفاته

تفاعل نشطاء يمنيون مع صورة تظهر أحد المواطنين اليمنيين بعد وفاته وبجانبه عدد من الكلاب التي كان يطعمها بأحد الأسواق بمحافظة إب اليمنية، معتبرين أنها تمثل أعلى درجات الوفاء.

ولم تترك الكلاب الضالة الرجل الذي قضى حياته في رعايتها عند موته رافضة السماح لأحد بالاقتراب من جثته.

وكان إسماعيل هادي يطعم هذه الكلاب بشكل مستمر، حيث انتبه المارة إلى أن الكلاب التي رباها سنوات تحيط به وتلتصق بجسده وهي في حالة حزن كبيرة. وأظهرت الصورة التقاف الكلاب حوله في مشهد يعكس حجم الوفاء الذي أظهرته لمن قام على رعايتها لسنوات.

وكالات