القـول الجميل

سيرغي يسينين

ثلج الشمال

نفضت بطمة الشمال الثلج
عن ثوبها
فبانت الخضرة في الورد الندي
وجنحت الحقول للهروب
وجالت الغربان في القطب
تهدلت الحشائس الحريرية
وفاحت رائحة الصنوبر القاري
آه أيتها المروج وغابات البلوط
إنني نشوان بالربيع
البشائر المخبأة تفرح
وتبعث البهجة في روحي
وأفكر بعروس
اغني من اجلها لا سواها
انفضي يا بطمة الشمال الثلج
وغني أيتها الطيور في الغابة
ففي الحقول انبعاث
وسأحمل الورد كغرامة.

لحـظة

لا تبك لأنه انتهى، ابتسم لأنه حدث .
مجهول

× × ×

إن الحياة بدون موسيقى ستكون غلطة.
نيتشه

× × ×

لسنا صادقين تماماً إلا في أحلامنا.
نيتشه

القائد سعيد العاص في ذكراه
بطـولات متواصلـة دعمـا للجهـاد العربـي

محمد سعيد العاص ونزيه مؤيد العظم

أبواب

م. سعيد الترك

صادفت امس السادس من تشرين الاول ذكرى استشهاد الشهيد القائد سعيد العاص عام ١٩٣٦

وبين عامي ١٨٨٩ حين جاء العاص الى هذه الدنيا وعام ١٩٣٦ حين استشهد كانت سيرة ملحمة نضالية عتيدة .

ولد سعيد او محمد سعيد عام ١٨٨٩ لأسرة من آل شهاب عاشت في (حي الحاضر) من احياء مدينة حماة السورية ، وقيل ان لقب (العاص) لحق به نسبة إلى نهر العاصي الشهير، وقيل ايضا ان هذا اللقب جاءه نظراً لمواقفه العربية العنيدة إبان خدمته في الجيش العثماني، وغلب اللقب على اسمه الأصلي، فصار معروفا باسم (سعيد العاص)، أو (محمد سعيد العاص) .

تعلم في كتاتيب البلدة وما ان انهى دراسته في الكتاتيب حتى انتقل الى دمشق ليكمل دراسته في مدارسها ، وبعد ان تخرج منها قادته نجابته الى الكلية العسكرية في الاستانة ليتخرج منها ضابطا في الثامنة عشرة من عمرة عام ١٩٠٧ .

بين عامي ١٩٠٧ و١٩١٣ ، شارك في عدة حروب عثمانية اظهرت نبوغه العسكري وبدأ على امتداد هذه السنوات اكتساب النضج وتعلم الاستراتيجية العسكرية التي اهلته ليكون قائداً عسكريا فذاً في ما بعد ، حتى اذا ما كان عام ١٩١٨ الذي تمخض عن ولادة احداث جسام اجتاحت المنطقة العربية بعد الثورة العربية برز سعيد العاص قائداً كامل التكوين العسكري والايدلوجي والسياسي و منذ ذك الوقت حتى استشهاده ، بقي سعيد العاص قائدا لكل جهد ثوري على امتداد المشرق العربي من اقصى سوريا حتى فلسطين في الجنوب وتجلى وعيه السياسي في عضويته ب « جمعية العهد « ومناصرته الحكومة العربية في سوريا التي تولى ابانها عدة قيادات عسكرية لحملات تكللت اعمالها جميعها بالنصر .

منذ اعلان الثورة العربية الكبرى انحاز سعيد العاص لاعمال هذه الثورة التي هدفت استقلال الوطن العربي واقامة الدول العربية ،فشارك في الاعمال الحربية التي تصدت للاتراك وقاد الاعمال العسكرية التي نفذتها الثورة السورية الوطنية ولقد آلمه اشد الألم تداعي هذه الثورة ، اثر معركة ميسلون عام١٩٢٠ فغادر سوريا الى الاردن عام ١٩٢١ حيث شارك الضباط العرب القوميين في دعم امارة الامير عبد الله بن

استبسل القائد العاص الذي تقدم ثواره ثورة ٣٦ واخذ يطلق النار واقفا مما تسبب باصابته بطلقات ثلاث لم تثنه عما عزم عليه من الشهادة وبقي واقفا الى ان اصابته الرصاصة الرابعة في الرأس فخر شهيدا

الحسين ، الذي عينه قائدا للسرايا الاحتياطية، ثم اميناً للسر للامن العام وقائدا لمفرزة (كاف) ، ثم مديرا للتعليم الى عُين اخيرا مديرا لشرطة عمان .

في عام ١٩٢٣ التحق بالجيش الهاشمي قائدا للواء النصر ، ثم قائدا لخط دفاع جدة ، الى ان تمت ترقيته لرتبة عقيد ، الا انه عاد الى سوريا بين عامي ١٩٢٥ و١٩٢٧ ليقود حرب عصابات ابان الحرب الوطنية لتحرير سوريا الى ان استطاع الفرنسيون احباط هذه الحرب ، فعاد سعيد العاص مع رجالاتها الى الاردن مرة اخرى ليستقر فيها الى ان يغادرها للالتحاق بالثورة الفلسطينية عام ١٩٣٦ .

عام ١٩٣٦ ترأس القائد العسكري سعيد العاص وفد الاردن لحضور الاجتماع الذي عقد في مدينة نابلس تضامنا ودعماً للاضراب الستيني الذي نفذته دمشق ، ضد الانتداب الفرنسي، ومنذ ذلك الوقت صارت الثورة الفلسطينية محط اهتمام الثائر سعيد العاص ، الذي رأى في هذه الثورة ذروة النضال ضد الصهيونية القادمة لاغتصاب فلسطين ، فانخرط في هذه الثورة ليكون « قائداً لقوات الجهاد المقدس وليكون الشيخ عبد القادر الحسيني نائبا له ، فقاد المجاهدين في معارك عدة على امتداد فلسطين التاريخية ، منها معارك صمد وحلمون وغيرها من الواقعات التي كبد فيها البريطانيين خسائرٍ جسيمة في الارواح والمعدات الى ان كانت الشهادة التي كان دوماً يتطلع اليها.

كان يوم الخامس من تشرين الثاني عام ١٩٣٦ ، اليوم الذي ارادت به بريطانيا ، تنفيذ خطتها للقضاء على ما اعتبرته العصب الرئيسي في الثورة الفلسطينية التي اندلعت في وجهها ، ولانها كانت تعلم حنكة القائد سعيد العاص العسكرية فقد خصصت حوالي ٣ الالف جندي لمحاصرته بعد ان حددت مكان استحكاماته في منطقة الجبال بين القدس والخليل ، حيث اقام القائد العاص مع ١٢٠ من الثوار ، وبعد ان حددت طائرات الاستكشاف مواقع تحصيناته ، تقدمت قوة من الجنود قوامها ٣٠٠ جندي مما اضطر القائد العاص الى الانتقال الى اعالي الجبال ، حيث قرر القائد مواجهة الجنود المتقدمين في اليوم التالي السادس من تشرين الثاني ١٩٣٦ ، طلب القائد العاص من مرافقيه الثوار الانسحاب بعد ان وجد عدم تكافؤ القوات وبقي معه ١٥ ثائرا فقط ممن رفضوا الانسحاب ، وحين اشتعل اوار المعركة ، استبسل القائد العاص الذي تقدم ثواره ثورة ٣٦ واخذ يطلق النار واقفا مما تسبب باصابته بطلقات ثلاث لم تثنه عما عزم عليه من الشهادة وبقي واقفا الى ان اصابته الرصاصة الرابعة في الرأس فخر شهيداً ، في ما عرف في تاريخ النضال الفلسطيني بمعركة « الخضر « وقد وُري الشهيد التراب في هذه البلدة حيث يقوم الان مزار لا يزال الناس يزورونه ويتذكرون هذا القائد الشهيد الفذ الذي جاء من حماة في سوريا ليروي الثرى الفلسطيني بدمه .

سؤال يحيرني

تتيانا الكور

ما هي كمية الماء التي يجب أن نشربها؟

خصص العلماء معدل ٢٠ إلى ٣٥ مليلترا من الماء لكل كيلو غرام من وزن الجسم كمعدل لما نحتاجه من شرب الماء والسوائل يوميا. فمثلا يحتاج الانسان البالغ والذي يتمتع بصحة جيدة ونشاط متوسط الى ٣٠ مليلتر من الماء لكل كيلوغرام من وزن الجسم (فاذا كان وزنك ٧٠ كغم، فأنت بحاجة الى حوالي لترين يوميا). وتزيد حاجتنا للماء كلما كان وزننا أكبر، وعندما يكون الطقس حارا، أو في المرتفعات، أو أثناء ممارسة الرياضة، وعند إرتفاع درجة حرارة جسمنا في المرض. كما تزداد الحاجة الى الماء عند النساء الحوامل والمرضعات. ويلعب الموقع الجيوغرافي دور في ما نحتاج من كمية إذ يزيد إحتياجنا للماء عند السفر عبر الجو، وحسب حالة الطقس.

وقد يقل إحتياجنا للماء نظير حالة صحية ما (خاصة في حالة أمراض القلب والكلى والكبد)، وفي حالة تناولنا لأدوية معينة التي يمكن لها أن تقلل من احتياجاتنا من الماء.

ويعتبر الماء المغذي الأول والأهم لتأمين استمرارية عمل وظائف جسمنا إذ يشكل حوالي ٨٠٪ من الدم، و٦٠٪ من العضلات، و٧٥٪ من الدماغ، وهو ضروري لنقل المغذيات كالفيتامينات والمعادن الى خلايا جسمنا. وتعتمد أعضاء جسمنا على الماء للحفاظ على درجة حرارة الجسم وتعديلها حسب الحاجة.

إذا أردت معرفة جواب البحث العلمي حول سؤال يحيرك في الغذاء والتغذية، الرجاء إرساله إلى

Tatyana@tatyanakour.com

علماء يطالبون بكبح استهلاك اللحوم

طالب علماء كنديون العالم بتقليص استهلاكه من اللحوم للمساهمة في مواجهة ظاهرة التغير المناخي.

وقال الباحثان الكنديان ناتان بيلتيير و بيتر تيدمرس في دراستهما التي نشرت امس في مجلة ملجة بروسيدنجز التابعة للأكاديمية الأمريكية للعلوم إنه لا يمكن سد حاجة العالم المتزايدة من اللحوم بشكل مستديم.

وأوضح الباحثون من جامعة دالهوس الكندية أنه من الضروري في مواجهة التغيرات البيئية الحتمية أن يستجيب الإنسان من ناحيته ويخفض من استهلاكه من اللحوم حفاظا على البيئة وكبحا لظاهرة التغير المناخي من أجل الأجيال القادمة.

وليست هذه هي المرة الأولى التي ينادي فيها البعض بكبح استهلاك اللحوم في العالم حيث دعا العالم الألماني رالف كونراد إلى الحد من تربية الأبقار في محاولة لوقف ظاهرة التغير المناخي للأرض قائلاً: إنه إذا غيرت البشرية من نظام غذائها فإنه من الممكن أن يتوقف هذا التغير في مناخ الكرة الأرضية ‹›باختصار يمكن أن يكون شعار البشرية: لا للحوم البقر ولا لمنتجات الألبان››.

وأشار البروفيسور كونراد، الذي يرأس معهد ماكس بلانك للأحياء الدقيقة ‹›ميكروبيولوجي››، إلى أن الميثان ، الذي ينشأ في أمعاء الأبقار و تخرجه فى شكل غازات على مدار اليوم ، هو أحد أهم أسباب ظاهرة الاحتباس الحراري وقال:››إذا قمنا بالحد من انبعاث غاز الميثان في الجو فإنه من الممكن إحداث تأثير إيجابي بشكل أسرع مما لو حاولنا ذلك عن طريق تخفيض انبعاثات غاز ثاني أكسيد الكربون››. وأضاف كونراد أنه من الممكن التأثير على دورة الميثان في الجو خلال ثماني سنوات بخلاف ثاني أكسيد الكربون الذي نحتاج معه إلى عقود من الزمان.

كما دعا كل من نجم البوب البريطاني جون ماكارتني و راجيندرا باشاوري رئيس لجنة «أي بي سي سي» الأممية المعنية بمكافحة التغير المناخي العالم لخفض كمياته اللحوم التي يستهلكها من أجل حماية المناخ.

وقال ماكرتني المعروف بأنه نباتي علينا كبح الغازات الانبعاثية، إنها خطيرة على أطفالنا وأحفادنا».

وأكد باشاوري أنه إذا قرر كل فرد خفض كمية اللحوم التي يتناولها فإن ذلك سيسهل مهمة السياسيين في مكافحة ظاهرة التغير المناخي الناتجة بشكل أساسي عن الغازات الانبعاثية.

وحسب بيلتيير و تيديمرس فإن حجم إنتاج الماشية سيتضاعف بين عامي ٢٠٠٠ و ٢٠٥٠ وذلك بسبب تصاعد الطلب وتزايد سكان العالم مما زاد الضغط على النظام البيئي والمناخ.

وحسب بيانات اللجنة الأممية لمكافحة التغير المناخي فإن قطاع الزراعة مسئول وحده عن ١٠ إلى ١٢٪ من الغازات الاحتباسية التي يتسبب الإنسان فيها.

فإذا أضيف إلى ذلك الانبعاثات الاحتباسية التي تنشأ على سبيل المثال من تحويل الغابات إلى مساحات زراعية فإن هذه النسبة سترتفع إلى ١٧ وحتى ٣٢٪.

وربط بيلتيير و تيدميرس بين بيانات عن تأثير قطاع الزراعة على البيئة مع تقديرات منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة» بشأن الإنتاج المتوقع من اللحوم.

وتوقعت المنظمة في بياناتها تسبب إنتاج العالم الصناعي من اللحوم والألبان والبيض في ارتفاع الغازات الاحتباسية بنسبة ٣٩٪ مقارنة بما كانت عليه عام ٢٠٠٠.

ومن المتوقع حسب الباحثين وصول المزيد من مركبات النيتروجين إلى البيئة بحلول منتصف القرن الحالي عن طريق الأسمدة على سبيل المثال.

وطبقا لحسابات العلماء فإن حجم الانبعاثات الاحتباسية المتوقعة عام ٢٠٥٠ سيرتفع بواقع ٣٥٪ عن مستواه عام ٢٠٠٠.

(د ب أ)