

من أراد أن يضحك فهناك أوقات كثيرة للضحك،
أما الآن فالموقف مهيب لأننا أمام الوطن والتاريخ
وجهاً لوجه.

سعادة

هل تعلم!؟

- أن أقدم صحيفة مصرية هي «الوقائع» وصدرت عام 1828.
- أن الزمرد له اسم ثان هو الزبرجد.
- أن قطعة ذهب الأكبر في العالم توجد في اليابان وهي على شكل طائرة.
- أنه من عادات أهالي هضبة التيبب في الصين، مدّ ألسنتهم تعبيراً عن الترحيب بالضيف!
- أن ثمرة جوز الهند تحتاج إلى ستة كاملة لكي تنضج!
- أن مواطنة إيطالية أنجبت 52 طفلاً، منهم 14 توأمًا ثنائيًا وثلاثيًا ورباعيًا قبل أن تصل إلى سنّ الأربعين!
- أن المذمبات، هي المعلقات أو القصائد القديمة في الشعر الجاهلي وكانت تكتب بماء الذهب!
- أن المائدة الأطول في العالم، صنّعت في إسبانيا سنة 1986، وبلغ طولها 2400 متر، وجلس حولها 60 ألف شخص!
- أن ريشة الطائر هي أقوى تركيب حيّ إذا ما قورنت بوزنها وقياسها!

أساحة الرديع العربية



آخر الكلام

صراع المترفين والمستكبرين مع الحقوق العمالية المشروعة

■ شبلي بدر

أبترتهم النعمة وسعة العيش، فمستقبل البلاد متوقف على حشد أكبر عدد ممكن من الشعب اللبناني المنتفض على مافيات المال الذين يؤلفون "حضارة" كاملة أو يسببون بذهنيهم المترفة إلى نهاية الحضارة، هذا النموذج البشري من المترفين المسرفين الذين يفاخرون من أبراجهم العاجية بتسلطهم على مفاسد الحياة الاقتصادية والسياسية، ولا فصل بينهما، فمن يمتلك المال ولو بأساليب غير شرعية أو بوسائل خارجية عن المألوف المتعارف عليه، يتحكم بمسار سياسي يخدم توجهاته في زيادة القهر والظلم وعدم الاعتراف بحقوق من هم أدنى من مستوى جشعه وأسرافه، إذ يبقى بجحوده وصلفه المجتمع المكافح في سبيل لقمة العيش الكريم تحت "رحمته"، فهو بهذا يميته ولو كان حياً يرزق.

لا يمكن التفريق بين الإسراف أو الترف المفرط وبين الاستكبار، فالمستكبرون الذين يرفضون إعطاء الموظفين والعمال حقوقهم المشروعة، يعتبرون أنفسهم منتمين إلى دنيا الحضارة، كما تظهر، بعيداً عن المدنية العادلة، فهم يبطلون الفساد والظلم وظلامية الانتماء الوطني إلى الحضارة الحقّة التي تعدل بين الناس، وتوفر لهم الحد الأدنى من الخدمات الاجتماعية، من الطبابة والتعليم والأجر العادل والاستقرار والتطلع إلى المستقبل الواعد بأمال تبقى على تجذرهم في أرضهم وأرزاقهم ليلقى الوطن، بهم وبشغفهم وتقانيهم في إعلاء شأنه وحريته واستقلاله نصب أعين أبنائهم وأحفادهم.

لا يمكن للقلق الذي يساور هؤلاء المترفين والمحتكرين المتسلطين على مقدرات البلاد، أن يتبدد إذا ما ازدادوا إشراقة وشهوة في التصدي لمطالب الفئات الشعبية المحقة، ولن يتمكنوا مهما زادوا من غلهم في تأخير الانتصار المحق على تعنتهم، بل بعنادهم يستأخرون فقط فكرة التنازل من عليائهم لا أكثر.

الاحتكاريون ملاً وسياسة أناس جاحدون، يظنون أنفسهم أنهم متميزون عن الآخرين وأن المال بين أيديهم أداة للسلطة أيضاً، يستكون بها الناس ظلماً للإبقاء على سيادتهم وقد يصل إلى حدود القتل جسدياً أو معنوياً، ليس هذا ما يشاهده اليوم على الساحة اللبنانية وحكاية "إبريق الزيت" أي سلسلة الرتب والرواتب التي كان يجب أن توضع موضع التنفيذ منذ أكثر من عشر سنوات على الأقل، فسحر الكلام الذي يتقن به الحريصون على استقرار البلد، لا يبرر الرفض المطلق لعدم الإقرار بحقوق مشروعة أضاع على مشروعاتهم أكثر من خبير محايد في هذا المجال، لكن عدم المساواة في جباية الضرائب بين أصحاب البيوتات المالية المسيطرين على مساحات واسعة من أملاك الدولة، إضافة إلى الفساد المستشري وبين عامة الشعب، هي التي تحول دون تأمين المال المطلوب لمتوجبات زيادة الأجر وما يستحقه الموظفون والعمال من تقديمات وخدمات حرما منها منذ عشرات السنين.

إن التعنت والاستكبار الذي يمارسه الممانعون والمعترضون على إعطاء أصحاب الحقوق حقوقهم سيقتود البلاد إلى حافة الهاوية أو إلى الانفجار الكبير، كما جاء على لسان بعض المسؤولين التقابيين، وإن بناء الدور الكبيرة وإقامة الجسور وتجميل المدن ليس إلا عرض لعرضات السلطة، حتى ولو كان بعضها ضرورياً، ما دامت تلك الدور والمؤسسات تفتقر إلى دفة أجساد العمال وعرقهم وجهدهم، وتقاني الموظفين الكئوسين في واجباتهم وخدمة بلادهم عن طيب سريرة ومحبة خالصة، وتضحيات القوى العسكرية في ما تنعم به البلاد من استقرار غالباً ما تبذل في سبيله الأرواح.

الأداة الغليظة والعناد الذي تمارسه جمعيات المستكبرين والاحتكاريين والممانعة المرفوضة من غالبية الفئات الشعبية في عدم إعطاء أصحاب الحقوق حقوقهم، ستقود الفئات المظلومة حتماً إلى الانتفاض على الواقع المزري الذي أخذ يعمل على الصدور ويتجمع في القبضات وربما أخذ منحى تصاعدياً لا تحمد عقباه.

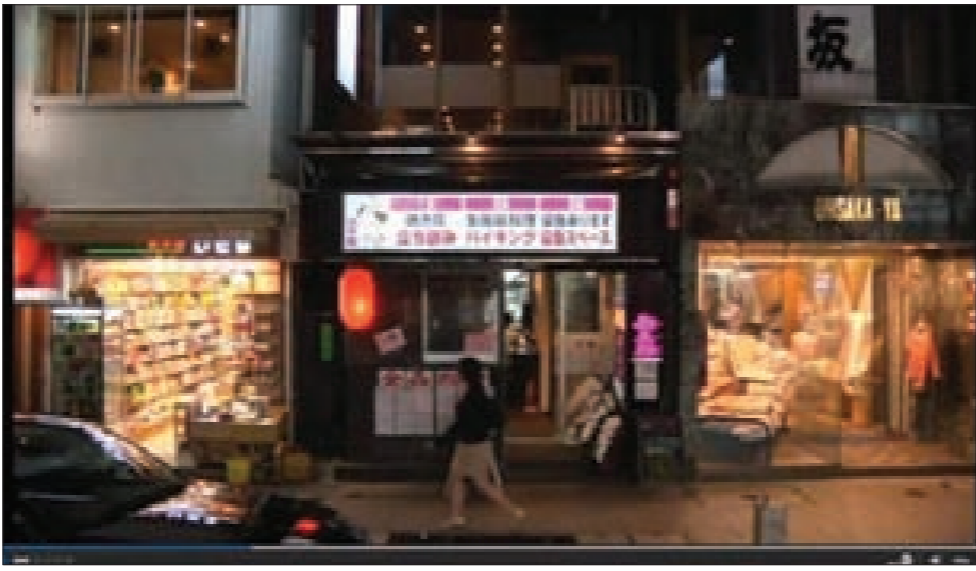
الكلب الأكثر جشعاً في العالم



حاز الكلب «المو» جدارة لقب «الكلب الجشعاً» بين الكلاب بعد نشر فيديو له على «يوتيوب»، ظهر فيه وهو يسرق بسرعة نصيب كلبين أكبر حجماً منه من الطعام.
و«المو» نوع هجين من كلاب الشيواوا والستاف، وبدأ في مقطع الفيديو الذي حاز ما يقارب مليون مشاهدة على «يوتيوب» ظريفاً للغاية.
وفي الفيديو، وضعت صاحبة الكلاب الثلاثة قطعة من السجق لكل واحد من الكلاب، لتدريها على الانتظار حتى أخذ الأمر منها لتناولها، ولكنها ما أن سمحت لهم بالبدء، حتى انطلق أصغرهم «المو»، ليأخذ نصيبه وبسرعة خاطفة يسرق نصيب الكلبين الآخرين.

مطعم ياباني يقدم تخفيضات لزيائته الصلح!

يشجّع مطعم جديد في طوكيو زبائنه من الصلح، إذ يقدم لهم تخفيضات غير متاحة لزيائته من غير الصلح، وتشجّع هذه الحانة المقامة على الطراز الياباني في منطقة آكاساكا في طوكيو، القريبة من مكاتب الحكومة المركزية، الزبائن على تقليل كونهم صلعاً وعدم إخفاء ذلك.
وقال يوشيكو تويودا صاحب المطعم: «الصلح قضية حساسة جداً في اليابان، ولكن في هوليبود يوجد عدد من النجوم الذين يتجاهلون تماماً صلحهم ويشارون بفخر عملهم. اعتقد أنه سيكون أمراً طيباً أن تعزز هذه الروح هنا.» ويقول أديرانس، وهو من كبار صانعي الشعر المستعار في اليابان إن الصلح غير منتشر في اليابان مثل الغرب، ولكنه ما زال يصيب 26 في المئة من الرجال.
وقال شيريو فوكاي (48 سنة) أثناء تناوله شراباً: «ما من شك عندما تبدأ في الصلح تكون صدمة كبيرة. الأمر شاق فعلاً بالنسبة إلى رجال الأعمال اليابانيين. الضغوط تترامم ثم يبدأ شعرك بعد ذلك.»
وكان تخفيف هذا الضغط هو الشيء الذي أوحى أساساً



لتويودا بفكرة إنشاء مطعم «أوتاسوكي» أو «الأيادي المساعدة»، الذي يقدم قائمة الطعام المحببة للرجال اليابانيين في منتصف العمر مثل الدجاج المشوي على السيخ بأسعار منخفضة.
وقال تويودا: «كنت أفكر بطريقة ما لمساعدة الموظفين ولكن من دون وجود موضوع رئيس كانت الفكرة ناقصة. ثم بعد ذلك كنت سائراً في أحد الأيام وسط المدينة وظلت أشاهد الرجال الصلح. كان هذا هو الموضوع.»
ويحصل كل زبون أصلع على حسم يبلغ 500 ين (4.92 دولار) مع عروض تزداد وفقاً لعدد الزبائن الصلح في كل مجموعة. فإذا تناول خمسة زبائن مشروبات معاً، يحصلون على مشروب مجاني.
وتعرض ملصقات على جدران الحانة موضوعات تتعلق بالصلح. أي دولة بها أعلى معدل صلح؟ أما الجواب فهو: جمهورية التشيك (43 في المئة)، تليها أسبانيا ثم ألمانيا. وكتب على ملصق آخر «أفترض أنك أصلع.»

«منقار البطة»... طريقة جديدة لعلاج الشخير



طوّر مجموعة من الباحثين الأستراليين طريقة جذية لعلاج الشخير، باستخدام تقنية ثلاثية الأبعاد لرسم خريطة لغم المريض، ثم طباعة جهاز يساعد على التنفس، للتحلص من الشخير أثناء النوم.
ويطلق على التقنية الجديدة لعلاج الشخير اسم «منقار البطة» بسبب شكل الجهاز، وجاء المشروع بالتعاون بين باحثين حكوميين وشركة «أوفينوتوس» الطبية لصناعة الأسنان، وذلك للتغلب على مشكلة الشخير، وتوقف التنفس الذي يحدث مرات عدة أثناء النوم، بحسب ما ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.
ويستخدم ماسح ضوئي في البداية للحصول على خريطة ثلاثية الأبعاد لغم المريض من الداخل، ثم يطبع الجهاز من التيتانيوم، ويخلف بمادة بلاستيكية خاصة تستخدم للأغراض الطبية.
ويعدّ مبدأ عمل الجهاز على تقسيم العمر الهوائي داخل الفم إلى قسمين،

بشكل مشابه لعمل الصافرة، ما يسبح بتدفق الهواء إلى الجزء الخلفي من الحلق، وتجنب العوائق من الأنف والجزء الخلفي من الفم واللسان.
ومن المعروف أن حالات الشخير وتوقف التنفس أثناء النوم، تحدث عند انسداد ممر الهواء في الحلق، وفي الحالات الشديدة يمكن أن يتكرر ذلك عدة مرّات في الليلة الواحدة.

فنان صيني يقتلع ضلعاً ويحوّله إلى قلادة



يذكر أن هي ينشأخ من مواليد عام 1967، وبعد أحد أبرز الفنانين الصينيين، ويعرف عنه قيامه بأعمال تختبر قوته وقدرته على التحمل، وقد

قام فنان صينيّ بواحدة من أكثر العمليات جنوناً لأجل الفنّ، إذ خضع لعملية جراحية اقتلع فيها أحد أضلعه، محوّلًا إياه إلى قلادة يضعها في رقبته.
قبل إجرائه العملية، استفتى ينشأخ 25 فناناً، وافق 12 منهم على الأمر في مقابل رفض 10 آخرين وامتناع 3 عن التصويت. واللافت أن الفنان هي ينشأخ، هو من قام بالعملية الجراحية التي تمت بمراقبة طبيب مختص، ومن دون تخدير أو أي نوع من المسكنات.
وقام ينشأخ بتصوير العملية كاملة، التي قام خلالها بإحداث جرح بطول متر من رقبته إلى فخذه، وقال إن الأداء الفني المتميز يتحقّق من خلال إعطائه قوة معيئة، مشيراً إلى أنه أراد من خلال هذا العمل أن يحرك الناس. وأضاف: «أردت من خلال هذه الفكرة تسليط الضوء على العلاقة المتوتّرة بين الدولة والفرد في الصين.»

فوائد الرياضة للقلب بعد الـ 40 تتشابه مع العمر المبكر



نسمع كثيراً مقولة «الحياة تبدأ في الـ 40»، وفي الآونة الأخيرة، اعتبرت نتائج دراسة فرنسية عن صحة القلب، أن بدء التمارين الرياضية بانتظام، إذ كان متوسط النضبات لدى بالفوائد نفسها التي يحصل عليها لدى بدء ممارسة التمارين الرياضية بانتظام قبل سن الـ 30.
كلما دمجت التمارين ضمن جدول الحياة اليومية في عمر مبكر كانت الفائدة أكبر لصحة القلب، عرضت نتائج الدراسة الفرنسية في مؤتمر بولندا. شارك في الدراسة 40 رجلاً من الأضواء أعمارهم بين 55 و70 سنة، قسّموا إلى ثلاث مجموعات وفقاً للتقارب العمري، ومعدل ممارستهم السابق للرياضة.
المجموعة الأولى كان أعضاؤها يمارسون الرياضة أكثر من ساعتين أسبوعياً طوال حياتهم، والمجموعة الثانية يمارس أعضاؤها الرياضة ما لا يقل عن 7 ساعات أسبوعياً بدأت قبل سن الـ 30، والمجموعة الثالثة يمارس أفرادها ما لا يقل عن 7 ساعات أسبوعياً بدأت بعد سن الـ 40، وسجّل عدد السنوات التي مارس كل مشارك فيها الرياضة بانتظام.
للتعرّف إلى مدى تأثير القلب بفوائد الرياضة، والفروق بين كل مجموعة، أجريت فحوصات لقياس معدل ضربات القلب، وامتصاص الأوكسجين أثناء ممارسة الرياضة، وخضع المشاركون لتخطيط للقلب بالموجات الصوتية.
وجدت النتائج أن معدل نضبات القلب كان متشابهاً لدى ممارسي الرياضة بانتظام، إذ كان متوسط النضبات لدى من مارسوها قبل سن الـ 30، 58.8 نبضة لكل دقيقة، ومعدل النضبات لدى من مارسوها بانتظام بعد الـ 40، 58.1 نبضة لكل دقيقة.
وتبيّن أن معدّل امتصاص الأوكسجين متقارب أيضاً، إذ بلغ متوسط المجموعة التي بدأت ممارسة الرياضة قبل الـ 30، معدل 47.3 مل / دقيقة / كغم، وبلغ لدى المجموعة التي مارسست الرياضة بعد الـ 40، معدل 44.6 مل / دقيقة / كغم.
أما المجموعة التي لم يمارس أفرادها الرياضة بانتظام، فكان متوسط قياساتها 69.7 لنضبات القلب، وهو معدل سريع لكل دقيقة، بينما بلغ امتصاص الأوكسجين معدلاً أقل بكثير هو 33 مل / دقيقة / كغم.
وقالت نتائج الدراسة إن بدء ممارسة الرياضة بانتظام بعد الـ 40 يمكن أن يفيد القلب بالفوائد نفسها التي يجنيها إذا مورست الرياضة في عمر مبكر قبل الـ 30، وكلما دمجت الرياضة ضمن جدول الحياة اليومية للإنسان في عمر مبكر، كانت الفائدة أكبر لصحة القلب، إضافة إلى كثافة العظام والعضلات والأكسدة.

الإدارة والتحرير

بيروت - شارع الحمراء - بناية الميزان
هاتف 01-748920.1.2
فاكس 01-748923
الموقع الإلكتروني www.al-binaa.com
البريد الإلكتروني info@al-binaa.com
التوزيع شركة الأوائل 01-666314.5

هيئة التحرير

رمزي عبد الخالق
نظام مارديني - جورج كعدي
المدير الفني محمد رَمّال

رئيس التحرير

ناصر قنديل

البناء

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

المدير الإداري

زيد الحاج

المدير المسؤول

محمد عقل

المستشار العام

ربيع الدبوس