

الصعوبات الخارجية تهون متى تغلبنا على الصعوبات الداخلية وتمركزت إرادة أمتنا في نظامنا الذي يضمن وحدتها ويمنع عوامل التفسخ.

سعادة

المُنومات ليست حلاً للأرق

لا تمثل المُنومات حلاً للأرق، فعلى الرغم من أنها تساعد على النوم ليلاً، إلا أنها لا تشبع حاجة المرء إلى النوم المريح والهائلي الذي يحظى به أثناء النوم الطبيعي.

وأكدت غرفة الصيادلة الألمان أن تعاطي المُنومات يؤدي على المدى البعيد إلى المعاناة من صعوبات التركيز وعدم الانتباه والبطء في حركة السير والمرور، فضلاً عن خطر الإدمان على الأنواع التي تصرف وفقاً لتعليمات الطبيب بعد وقت قصير من تعاطيها.

وكبدل، يُنصح بالبحث عن السبب الحقيقي وراء الأرق والعمل على تلافيه لحل المشكلة من جذورها، فعلى سبيل المثال يمكن أن يرجع الأرق إلى التوتر العصبي أو الإرهاق المزمن أو أسلوب الحياة غير الصحي أو ربما يكون أثراً جانبياً لأحد الأدوية أو قد يكون عرضاً لأحد الأمراض الكاروماتيزم.

فإذا تبين مثلاً أن الأرق يرجع إلى الإلام الروماتيزمية، فينبغي حينئذ حل سبب المشكلة من خلال اللجوء إلى علاج الإلام بدلاً من تعاطي المُنومات.



طعام البحر المتوسط يعالج متلازمة التمثيل الغذائي

يمكن عكس الأضرار التي تسببها متلازمة التمثيل الغذائي (الأيض) عن طريق اتباع حمية البحر المتوسط التي تعتمد على زيت الزيتون

والدهون الصحية بدلاً من الزبدة. ويستخدم هذا النظام الغذائي على خضف الدهون حول منطقة البطن.

وقد أفادت نتائج دراسات، نُشر أحدثها العام الماضي، أن هذا النظام يقلل من خطر الإصابة بالسكري والتهاب الكلى والتهاب الكبد، بينما اقترحت دراسة أخرى أن هذا النظام يقلل من احتمالات زيادة الوزن والسمنة لدى الأطفال بنسبة 15 في المئة.

واعتمدت الدراسة الإسبانية الجديدة على مشاركين، في 64 في المئة منهم يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي، وتم إشراكهم في برنامج لمتابعة تغذيتهم، وتضمن البرنامج 3 وجبات قليلة الدهون تعتمد على نظام البحر المتوسط الغذائي، خصوصاً زيت الزيتون البكر والمكسرات، لمدة 4-8 سنوات.

وكشفت النتائج أن المشاركين الذين اتبعوا نظام البحر المتوسط، خصوصاً زيت الزيتون البكر والمكسرات، انخفضت لديهم مستويات السكر في الدم، وكذلك قلت البدانة حول البطن، علاوة على أن 28 في المئة منهم لم تعد تنطبق عليهم معايير متلازمة التمثيل الغذائي بحلول نهاية الدراسة.



جد تسعيني مقعد في مغامرة فوق جناح طائرة

قام الجد «توم لبيكي»، البالغ من العمر 94 سنة، بالتحليق حول صخرة جبل طارق، في أحدث تحد له لممارسة رياضة «السير على أجنحة الطائرة».

ويعتبر الجد توم لبيكي أقدم سائر على الأجنحة في المملكة المتحدة، ونفذ 33 محاولة ناجحة للسير على الأجنحة خلال السنوات الـ 15 الماضية، ما جعله يحقق 9 أرقام قياسية في موسوعة غينيس.

وكانت هذه المحاولة الأخيرة للمغامر التسعيني، الذي يتحرك حالياً على كرسي متحرك، من أجل تحقيق أحد طموحاته المتبقية، لطير في جميع «أراضي ما وراء البحار» البريطانية، مربوطاً إلى الجناح العلوي من الطائرة من نوع «1945 بوينغ ستيرمان» ذات السطحين.

وقد تمكن من التحليق فوق الجناح لمدة 15 دقيقة، وهو إنجاز لم يسبق له مثيل.

وقال توم، متحدداً إلى الصحافة في المملكة المتحدة العام الماضي، «إنها تأتي معي في كل مرة أذهب فيها إلى الهواء، أنا أفكر فيها طوال الوقت، وماذا ستفكر هي فيه، أعتقد أنها ستكون فخورة جداً بما فعلته».

وحقق توم الكثير من الأرقام القياسية السابقة، كونه



آخر الكلام

أمتنا بين حقدَي آل سعود

والعثماني المنتفخ أردوغان

جورج كعدي

ثمة دول ونظم وزعامات مستبذة لا تملك سوى أحقادها التاريخية، المتوارثة أو المستحدثة، أسلوب تعامل مع الدول الجارة أو البعيدة وحكامها وشعوبها، فمثل هذه الزعامات المتخلفة، سواء أوليغارشية متهافئة أو مرتقبة سلم التعصب الديني بل المذهبي لبولوج السلطة تحت مظلة «ديمقراطية» مخادعة وديمقراطية مبنية على التضليل والخداع والتلاعب بالعقول وإثارة العصبية القومية أو الطائفية أو العرقية (كما هي حال أردوغان وحزبه وما يقاها وأتباعه العميان من العثمانيين الجدد الحاليين بإعادة زمن السلطنة وفي مقدمهم أحمد داود أوغلو)، لا تملك من الحس الإنساني أو الأخلاقي شيئاً، ولا تفقه شيئاً في الحضارة الإنسانية والتطور الفكري والثقافي والعلمي الذي يدفع باقي الدول والأمم وقياداتها نحو آفاق عصرية في ظل تبدل أساليب التعامل في ما بينها على أسس من الرقي والتعاون والسعي إلى خير الشعوب المرتبطة بمصير واحد مشترك، مثلما هي الحال في أوروبا المتحدة اليوم بعد قرون من الحروب والمآسي والضغائن المزمعة بين الأعراق والأقوام واللغات، أو مثلما هي بين الدول الاسكندنافية في أعقاب أزمة من «التوحش»، أو بين مجموعة كبيرة من دول أميركا اللاتينية التي ترى في تعاونها وتقاربها وشبكات مصالحها المشتركة فائدة لسائر شعوب هذا الجزء الحضاري العريق من القارة الأميركية، فضلاً عن التحالفات الاستراتيجية بين الدول والأمم العظمى مثل روسيا والصين وشركتهما الآسيويين... أي أن العالم كله، أو لنقل غالبية المطلقة، تسير في خط التقارب والتعاون والمشاركة والتلاقح والانفتاح والبحث عن المصالح المشتركة، برؤى علمية وفكرية وثقافية واقتصادية متكاملة، لما فيه خير الجميع وتطورهم ورفاه مجتمعاتهم ورفقيتها، انسجاماً مع روح العصر ومستلزماته وما تفرضه الأصول السياسية والديبلوماسية الحديثة من أسلوب تعامل وتعاون بين الدول، فضلاً عما فرضته مفاهيم «العولمة» وسوائل التواصل من محو المسافات وإزالتها بين الجماعات والأفراد، على اختلاف الانتماء أو التوجه الثقافيين.

... إلا آل سعود وأردوغان، لا يملكون من زاد الحكمة والمعرفة والثقافة والحضارة شيئاً، وما قدموا لشعوبهم أو للبشرية إنجازات من أي نوع، رغم تمتع السعودية وتركيا بثروات وإمكانات من كل نوع، فطغية في الأولى وصناعية وسياحية في الثانية. ولا رعى أي منهم الثقافة والفنون والعلوم، ولا أعطى المثال المحمدي، ولا أضاء شمعة في ظلام المنطقة الحضاري والثقافي والطاقني البغيض، ولا لعب دور الوسيط أو الساعي إلى خلق وحدة شرقية حضارية تهدي العالم نموذجاً متقدماً عن شعوب هذه المنطقة وتبديل نظرتها القلبيّة المسبقة الحكم حول تراجعها وتخلفها وغرقها في العصبية والتطرف الديني. آل سعود وأردوغان وأوغلو وحاشياتهم وأزلامهم وأتباعهم ومرترقتهم والمتكسبون الصغار من فئات موادهم النفطية الفاحشة، لا يقدمون شيئاً على الإطلاق إلى الحضارة الإنسانية عامة، ولا إلى شعوبهم خاصة، ولا أيضاً وإيضاً إلى المنطقة التي ينبغي أن تفيد من قدراتهم وإمكاناتهم للحاق بركب الحضارة الإنسانية المتقدمة، شرقاً وغرباً، شمالاً وجنوباً، وفي سائر النواحي والقارات.

نظرياً إلى آل سعود فماذا نرى وماذا نسمع؟

نرى بدءاً مجتمعاً صحراويًا يلجج ليل نهار بلغة المال والنفط والتباهي بشاهق البناء مقابل ضحور الفكر والثقافة والانفتاح، وسط حكم أعمى متخلف باسم الشريعة والدين، فمقابل كل ناطحة سحاب وبناء مرتفع مئة من «المطامير» الذين يجلدون الرجال والنساء في الأماكن العامة... ومقابل كل منشأة نفطية أو حكومية ضخمة تراجع في الفكر والثقافة والانفتاح على حضارات العالم... أما في السياسة فحدث ولا حرج، إذ لا يملك آل سعود ذرة معرفة في أسس بناء التعاون وحسن الجوار مع الآخرين، ولا يتعاملون مع الدول المجاورة أو القريبة إلا بالثك والحق، فهم يشكون دوماً، على المثال، بنوايا إيران ويحقدون عليها طائفاً وعرقياً (عربان عربية سنة مقابل فرس من أهل الشيعة)، فضلاً عن الغيرة والحسد لكون الإيرانيين ذوي قدرة على التطوير والابتكار والاختراع والتقدم في العلوم بلوغاً إلى امتلاك الطاقة النووية السلمية، فيما لم يخترع آل سعود و«دولتهم» العظيمة إبرة ولم يركبوا حبة دواء، أي لم يقدموا شيئاً على الإطلاق للحضارة الإنسانية، رغم الإنجازات والثروات الهائلة التي لا يحسنون إلا تزييرها على صنوف الفحش كافة أو التباهي بها أمام الشعوب الفقيرة، في دنيا العرب والعالم الإسلامي وما أكثر فقره وفقرائه! حتى جيرانهم الخليجيون ليسوا في حالة وثام معهم فيخاصمون القطري وخصامهم، وينافسون الإمارات ويضيقون عليها، كذلك الكويت وسلطنة عمان واليمن ومصر... لا تملك السعودية علاقة سوية، أو حتى ندية، مع أي دولة قريبة أو بعيدة، اللهم إلا علاقة الامتثال والخضوع والخنوع للولايات المتحدة، سيدتها المطلقة ومسيرتها وأمرتها وناهية ثروتها النفطية.

حيال سورية، الدولة والأمة في آن واحد، ما أظهر آل سعود يوماً أمراً آخر غير الحقد الدفين (الصحراء تحسد الهلال الخصيب وتطمح إلى الاستيلاء عليه) الذي تبذرت ذرته في الهجمة الحاقدة المسعورة على سورية وطناً وتاريخاً ودولة ونظاماً ومقومات، مغلفين حقدهم المرعب بدعوى «إسقاط النظام» فيما هدمهم الضمني العميق تدمير سورية الحضارة والتاريخ والمدينة الحضارية الأعتق في عمر البشرية.

إلى البالون العثماني المنتفخ، الفارغ إلا من هواء، أردوغان، وتابعه الصغير، الواري أحمد داود أوغلو، فهما مثل دميتين عتيقتين باليتين، خلف ستارة مسرح دمي، تزعمان أكثر مما تفعلان (كان العرب ظاهرة صوتية فبات العثمانيون الجدد مجرد ظاهرة صوتية) وتحذنان أكثر مما تخيفان، وتعيشان في الخرافة والهوى أكثر منهما على أرض الواقع، فيكلمة تهديد خفية ومستترة وغير علنية من الإيرانيين تنكفي هاتان الدميتان، أوغلو. أردوغان، ويخفت بزيعيقها، إذ تخشيان الصواريخ المصنوعة في إسطنبول، منبع الاقتصاد السياحي الذي لا يملكان سواء قوتاً لدجبروتهما» العثماني البالي والمهترئ، والأكثر اضحاً في زيعيقها التواصل ذلك الحلم المستحيل، كايوس أروغان في مناماته العثمانية الليلية الرئيس بشار الأسد، كايوس أروغان في مناماته العثمانية الليلية مرتدياً عباءة السلطان... في أحلامه الكوابيس فحسب.

ذهبت إلى المستشفى

بالتم في المعدة

فعدت تحمل طفلين توأمين

لم تكن سيدة أميركية في ولاية أيوا على علم بأنها حامل بطفتين توأمين، إلا عندما راجعت الطبيب وهي تشكو من ألم في معدتها، وذلك قبل ساعات قليلة من خضوعها لعملية قيصرية لإخراج الطفلتين اللتين ولدتا بصحة جيدة، رغم أن الحمل كان لا يزال في الشهر السادس. وشعر كل من شيلبي ماغناني وزوجها جيمس بالصدمة عندما أخبرهما الطبيب بالحمل، ولم تكن هذه هي المفاجأة الوحيدة التي علم بها الزوجان في ذلك اليوم، حيث إن حمل شيلبي لم يكن طبيعياً، وكان من النوع النادر الذي يشترك فيه الطفلان بنفس المشيمة والكيس الأميني مما يعرض حياتهما للخطر طوال فترة الحمل.

وروت شيلبي لوسائل الإعلام المحلية أنها شعرت بالألم حاد في الجانب الأيسر من بطنها، وراجعت الطبيب لمعرفة سبب هذا الألم، وأجرى لها الأطباء فحصاً بالأولموج فوق الصوتية كشف عن حملها بطفتين توأمين.

وأوضح الأطباء أن الحالات المشابهة للطفلتين آنا وأقا لا تتعدى 2 في المئة من حالات الحمل بالتوائم، ويمكن أن تؤدي إلى تشابك حبل المشيمة داخل الرحم، ويؤدي ذلك إلى العديد من المشاكل الصحية التي تنتهي بالوفاة في معظم الأحيان بحسب صحيفة «دايلي ميل» البريطانية.

وستضي الطفلتان الأسابيع القليلة المقبلة في وحدة العناية في مركز طبي في مدينة ديس موييس، لمراقبة حالتها الصحية والتأكد من عدم وجود أي مضاعفات قبل أن تتمكن من العودة إلى المنزل بصحة والديهما.

المالوتو اللبنياني

اللوٲو اللبنياني: الإصدار رقم 1240			
الرقم الراجحة	القيمة الإجمالية	الشكاى الراجحة	القيمة الإفرادية
1	21	37	39
6	أرقام مطابقة	1	238.564.221
5	أرقام مطابقة	1	238.564.221
5	أرقام مطابقة	16	3.156.671
4	أرقام مطابقة	768	65.764
3	أرقام مطابقة	13.005	104.040.000
المبالغ المتراكمة للمرتبة الأولى للسحب العقبيل			
المبالغ المتراكمة للمرتبة الثانية للسحب العقبيل			
سحب زيد 1240			
الأرقام الراجحة	القيمة الإجمالية	الأوراق الراجحة	القيمة الإفرادية
1	75418	1	75.000.000
2	5418	2	900.000
3	418	3	90.000
4	18	4	8.000
المبالغ المتراكمة للسحب العقبيل			

المهاصبه الموصد

جرى مساء أمس سحب اليانصيب الوطني الإصدار العادي الأريبعون، وجاءت النتائج كالآتي:	
50 - ألف ليرة لكل غلاف ينتهي بأحد الرقمين:	409 - 553
3 - آلاف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم:	1
5 - آلاف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم:	28
10 - آلاف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم:	746
20 - ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بأحد الأرقام:	8355 - 9770 - 2877
30 - ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم:	5665
50 - ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم:	4224
مليون ليرة لكل ورقة تحمل أحد الأرقام:	17016 - 52948 - 63920 - 88784 (ب - 1)
2 - مليون ليرة لكل ورقة تحمل أحد الرقمين:	05492 - 31191 (ب - 1)
3 - ملايين ليرة للورقة التي تحمل الرقم:	17993 (ب - 1)
7.5 - مليون ليرة للورقة التي تحمل الرقم:	72814 فحة (ب)
75 - ملايين ليرة للورقة التي تحمل الرقم:	72814 فحة (ب)
15 - مليون ليرة للورقة التي تحمل الرقم:	41340 فحة (ب)
الجائزة الكبرى 150 مليون ليرة للورقة التي تحمل الرقم:	41340 فحة (ب) (غير مباعه)