

نعتقد اعتقاداً راسخاً أنّ أعظم أدلة على خراب أمة، أنّ تلك الأمة تقف على شفا الخراب أو أن ترى الخراب آتياً إليها وتظنّ أنه العمران.

سعادة

مفعول الأدوية أقوى لدى كبار السن



أفادت الهيئة الألمانية لاختبار السلع أن مفعول الأدوية يكون أقوى لدى كبار السن نظراً إلى أن أعضاء الجسم تعمل بشكل أبطأ في الكبر، ما يجعل تأثيرها يدوم لمدة أطول.

وأكدت الهيئة أنه بحسب دراسة أجرتها فمن الأفضل أن يصف الأطباء لكبار السن جرعة منخفضة من الدواء في البداية، مع زيادتها تدريجياً وعند الضرورة، لافتة إلى أنه في كثير من الحالات يكفي كبار السن تعاطي نصف جرعة الدواء المخصصة للبالغين.

ومن ناحية أخرى، ينبغي على كبار السن إعداد قائمة بكل الأدوية التي يتعاطونها، بما في ذلك الأدوية التي يمكن صرفها من دون وصف الطبيب، وعرضها على أحد الأطباء أو الصيدال، وذلك لتجنب التفاعلات الدوائية الخطيرة.

هل يمكن علاج السكري بالمغنيسيوم؟



يأتي ذكر المغنيسيوم في سياق العلاجات البديلة لمرض السكري منذ سنوات، وتشير تقارير طبية إلى أن أحد أعراض السكري هو نقص المغنيسيوم. لكن ينبغي استشارة الطبيب قبل محاولة العلاج الذاتي من السكري عن طريق المغنيسيوم، بينما يمكن تناول مكملات المغنيسيوم للوقاية من السكري. وتناول الشباب في سن 18 إلى 30 سنة كمكملات المغنيسيوم لمدة 20 سنة بحميمهم من الإصابة بمرض السكري، بينما ترتبط متلازمة التمثيل الغذائي والسمنة بمرض السكري بشكل وثيق. وقد لاحظ الباحثون أن نقص المغنيسيوم أحد المشاكل المرتبطة بآعراض السكري، وأن مكملات المغنيسيوم تخفف من أعراض

السكري. وقالت نتائج دراسة كندية جديدة إن الأمومة والأبوة التي تمنح الطفل مستويات مرتفعة من الحنان ترتبط بانخفاض مستوى العدوانية وتطور القدرات اللغوية لدى الطفل. وأشارت نتائج البحث إلى أن الإحباط الناتج عن تأخر اللغة لدى الطفل يفاقم إهمال الوالدين، وبالتالي يزيد الزعة العدوانية لدى الطفل. وبحسب مجلة «يلوس وان»، أجريت في جامعة مونترال الاعتقاد الشائع عن سبب تأخر اللغة لدى الأطفال وعلاقته بالسلوك العدواني وأنها

حنان الأمومة والأبوة يسهل تعلم الطفل اللغة

وقال البروفيسور تريبيلاي: «بعد هذه الفترة من العمر تستخدم غالبية الأطفال وسائل أخرى غير السلوك العدواني للحصول على ما تريد». وأضاف البروفيسور تريبيلاي، وشارك فيها 2000 طفل أعمارهم بين 17 و72 شهراً. طلب من الآباء في الدراسة تقييم وتيرة السلوك العدواني والقدرة اللغوية لأبنائهم، في أعمار 17 و29 و41 و72 شهراً. وجرى تقييم سلوك الأيوين العقابي ومستوى الحنان. ووجد الباحثون ارتباطاً بين نوعية تطور اللغة ومستوى العدوانية بين سن 17 و41 شهراً.



منتجة أفلام عشرينية تغادر لندن لتتزوج رجل أدغال ستيني



فترة زواجها من المحارب المدعو غينكتو، وهو في العقد السادس من العمر، ويتحدث لغة خاصة بقبيلته مع بعض الكلمات الإسبانية، وفقاً لصحيفة «دايلي ميل» البريطانية. وأشارت سارة إلى أن زواجها كان عبارة عن لفحة زمنية لنشر منشادات أفراد القبيلة طلباً للمساعدة ضد شركات النفط، ولم يكن الزواج ملزماً من الناحية القانونية، خاصة أن حاجز اللغة وقف حائلاً بينها وبين زوجها المفترض.

آخر الكلام

غاز لبنان... جريمة مجهولة ومجرم مجهول!

◆ نسيب ابو ضرغم

ما أعلنه الرئيس نبيه بري، حول سرقة الكيان الصهيوني الغاز اللبناني، كان صرخة لا بد منها، ولكن ينبغي استكمالها بالكشف عن ملابسات جريمة الغاز وتفصيلها.

نقول ذلك لأننا لم ننس بعد جريمة مياة لبنان التي ارتكبت في ستينات القرن الماضي، عندما أطيح مشروع ري الجنوب، ومعه مشاريع المياة على كامل المساحة اللبنانية، إضافة إلى إطاحة حياة المهندس الفذ الشهيد ابراهيم عبد العال.

من التكتيات العديدة التي يعيها لبنان، تحريم الكشف عن الجرائم، وتحريم الكشف عن فاعلها، وإشغال اللبنانيين بالتالي بتنتاج الجريمة وإغراقهم في دعاياتها، تماماً مثلما هو حاصل الآن في جريمة تسليم عناصر قوى الجيش والأمن الداخلي إلى الإرهابيين التكفيريين في عرسال.

في الستينات وقعت جريمة المياة، وفي الأمس وقعت جريمة الأسرى العسكريين، ومعها جريمة الغاز اللبناني، فهل يستكمل على هذا المنوال؟ ألم يحن الوقت بعد لنسمة الأشياء باسماتها؟ أم أن هذه «الأمور» هي أكبر من الشعب والوطن؟

لو طبق لبنان في الستينات من القرن الماضي مشاريعه المائية المفعدة والتأجزة في الدراسات لجعل من مائه فروة مستدامة لا تنضب، فوفر على مدى نصف قرن مليارات كثيرة من الدولارات، لشراء القبول وبناء المصانع العاملة على القبول والغاز، عبر استبدال ذلك بالسدود والطاقة المنتجة من الماء، إضافة إلى الفروة المتعاطفة في الزراعة والسياحة، ناهيك عن نظافة البيئة.

لماذا مُنع لبنان من ذلك؟ هل صحيح أن الاختلاف على منسوبي 600 م والـ 800 م هو السبب؟ وأي مجنون يصدق ذلك؟

لنتصور فداحة الخسائر التي نزلت بالاقتصاد الوطني من جراء عدم تطبيق مشاريعه المائية، إلا يعتبر ذلك في سبيل كشف الجريمة والمجرم سبباً ملحا وضرورياً؟

لماذا نترك انهارنا تصب في البحر شتاءً ونجبر اللبنانيين على شراء مياههم من حساب قوت أولادهم؟ لماذا نترك أرضنا عطشى فيما مياها تندحرج إلى البحر؟

يمكن للدولة أن تبني معامل الكهراء العاملة على القبول أو الغاز ولا يمكنها أن تبني سدا واحداً؟ وفي الجواب عن السؤال ولماذا لا تبني، تكمن تفاصيل الجريمة.

في الشوف، وفي بلدة كفرنيس، بنى الفرنسيون في الثلاثينات من القرن الماضي بركة حقنوا فيها المياة وولندوا منها طاقة كهربائية ولا تزال حتى اليوم تغذي عدداً من قرى المنطقة. ألم يكن في استطاعة دولة الاستقلال أن تبني العشرات من مثل هذه البركة؟

لماذا لا تلجأ الدولة إلى الاقتتاب الشعبي ملظماً فعلت بريطانيا وفرنسا حينما قررتا حفر نفق بحر المانش؟ لماذا لا تترك الشعب يمتلك اقتصاده؟ وهل يُعلم المسؤولون عندما أنه من أصل كل خمسة أميركيين ثمة أميركي مكتب في المشاريع الأميركية (الاقتصاد الأميركي) فإذا كانت الحجة نقض المال فلماذا لا تلجأ إلى الشعب، بنيتي السدود وتقييم المشاريع وتملك اللبنانيين اقتصادهم بدلاً من أن تمتلكه المافيات؟

لماذا لا يفعلوا، ولن يفعلوا، منذ 1943. هم هم، يتناسلون بالجينات ذاتها، وملظماً فعل الأوتال سيفعل الأوتار! وهل الدولة للشعب أم للمافيات؟ أربعة عشر نهرًا تصب في قلب البحر، وعشرات الأنهار تصب على سطحه، وأربعة ملايين لبناني عطشى، أرضهم بور، حبيبتهم أمامهم إلا الهجرة، فيما ثرواتهم التي جلبتهم إياها الطبيعة هادمة، محجوز عليها، يلتهمها الوحش اليهودي الذي يغذي صراعاتنا ويهينا بجهنا وسخافاتنا، يُغرقتنا في دماغ كي تصبح ثرواتنا خارج وعينا وتحت قبضته.

هكذا كان مصير مياها ولم يُزل، وهكذا سيكون مصير غازنا، إذا سلطنا المسلك ذاته.

ماذا يعني استثمار غازنا؟ يعني نهوض لبنان من ميديونته أولاً، ويعني ثانياً خلق تنمية اقتصادية تؤسس لنهوض علمي وتنموي شامل، ويعني امتلاك لبنان القوة المالية التي تؤهله لأن يبني قواد العسكرية، وتعني قبل كل شيء إلغاء الفقر وهو الحاضر الملائم لجميع حركات التطرف والتدمير.

استثمارنا الغاز يمنع الوحش اليهودي من أن يتحكم في الصيرورة الأوروبية، أي في أوروبا المتشابكة بحكم الجغرافيا مع منابع الطاقة لدينا. هذه أوروبا يريدها اليهودي بالسيطرة على غازنا خاضعة له، ليس في الاقتصاد فحسب، بل في خياراته المجرمة.

لنتصور فداحة الجريمة.

كان مطلوباً من المسؤولين عن هذا الملف إعلان الحقيقة للشعب اللبناني. اللبنانيون حتى الساعة لم يدركوا بعد لماذا التأخير في موضوع الغاز؟ إنهم يتساءلون ما إذا كانت ستكرر جريمة المياة؟ ولمصلحة من؟ لا حكومة أوضحت، ولا وزارة أوضحت، ولا مسؤول أوضح، الجميع يستعمل أسلوب التورية، فيما غازنا بيتلعه اليهودي. غازنا أملنا في النهوض من هذه المحنة الاقتصادية - المالية - السياسية - الوطنية... هذا الغاز ليس على أجندة أحد.

فحسب فعلت دولة الرئيس بري، لكن المطلوب حشد القوى السياسية وغير السياسية كافة خلف هذا الموضوع، وفي هذه اللحظة من تاريخنا البائس. «الإسرائيلي» لم يُعد على شاشة التفكير عند فريق من اللبنانيين، بل صار يشار الأسد. «إسرائيل» وسرقاتها لا تستحق أن تكون قضية وطنية؛ بل القضية في كيف نقوى الإرهابيين ونحصدتهم في جرود عرسال ونسلمهم أبناءنا العسكريين تسليم اليد!

لم يشهد التاريخ السياسي في أي دولة من الدول، ما يشهده اليوم في هذه الدولة الجيبية، حيث مصلحة مافيا النفط فوق مصلحة الشعب فيه، ومصلحة مافيا الدواء فوق مصلحة الشعب فيه، ومصلحة الأفراد فوق مصلحة المجموع؛ هل يوجد في العالم دولة تختلف على ثرواتها الوطنية وتنسى هذه الثروات؟ بل، نفلنا يسرق، وغازنا يسرق، ومياها تسرق، وكله يذهب إلى جوف الحوت اليهودي. لم يبق إلا أن يعي هذا الشعب مدى بؤس مصيره، ومدى قساوة محنته، فيشقى من مخدر مذهبياته وأفقيون أوصامه ويأخذ مصيره بيده، وإلا لن يكون مصير الغاز أفضل من مصير الماء، ولن يكون مصيره سوى حزم حقايقه وترك هذا البلد الجميل، ليتحول من قيمة في بلده إلى رقم تافه عند الآخرين.

حفظ الثروة المائية والثروة النفطية والغازية ينبغي أن يكون الموضوع، بل الهدف المشترك لجميع القوى المؤمنة بحق لبنان بثرواته، وأن يكون ذلك موضوعاً لقيام أوسع تحالف شعبي - سياسي ضابط يستهدف حماية هذه الثروة.

نأمل في أن يدعو الرئيس بري إلى ذلك، وتبدأ التحركات الفعلية الضاغطة، فالمسؤولية ليست على المسؤولين بل هي مسؤولية وطنية شاملة.

لنتذكر جيداً، لن يتوقف اليهودي عن ابتلاع ثرواتنا، وسيبقى يخلق لنا من الأوامام ما يكفي لإيهاننا، هو والإمبريالية الأميركية... إنه الذئب، والمطلوب الحماية.

الإدارة والتحرير

بيروت - شارع الحمراء - استرال سنتر
 هاتف 2 - 748920. 01
 البريد الإلكتروني info@al-binaa.com
 الموقع الإلكتروني www.al-binaa.com
 التوزيع شركة الأوتال 5 - 666314.5
 فاكس 01-748923

هيئة التحرير

رمزي عبد الخالق - جورج كعدي
 نظام مارديني - إنعام خروبي
 -المدير الفني محمد رمال

رئيس التحرير
 ناصر قنديل

البناء

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

المدير الإداري
 زياد الحاج
 المدير المسؤول
 محمد عقل

المستشار العام
 ربيع الدببس