

احذروا الفشل والتخاذل فما أفسحت فته للفشل والتخاذل مجالاً إلا أنتها الخيبة وذهب من قبضتها الظفر الأكيذ.

سعادة

زاوية

بري والحوار وما بينهما

فهد الباشا

مع انتهاء الجلسة الثانية لحوار عين التينة، بدأ كآف الله شاء لنا، بعد ابتلائنا بجدار من دون حُسن، أن يرفدنا من نعمته بما جعل توقعات الأرصاء السياسية تصبّح هذه المرة، بحيث سيكون مُتأاحاً للباحثين في مضبطة الأيام أن يقرأوا، ذات يوم مستقبلياً، أنه حدث، في أواخر الشهر من العام المنصرم، ما لم يكن يُتوَقَّع حدوثه في دهر... وذلك قياساً على ما كان أحدثه في النفوس، من تشلغ، تراكم من تقاذف وتلاذع وتلاصع، ومن أتهامات، استعجان بعض مطلقها بالحق وبالباطل، لتظاول، في حدتها، الكبار والصغار، وبكل الكبار والصغار... وساد الاعتقاد بانسداد الأفاق، وبأن شياطين الفتنة أغلقت، على قرعة «داعش» وأخواته والإخوان، أبواب الوفاق، ورمت مفاتيحها في البحر... وانشق حجاب الهيكل... وحمل كل طرف سواء مسؤولية استقدام الدببة إلى الكروم، واستدعاء الشياطين إلى الميادين، وعمت اللبلة وصارت كل أرض هي بابل... وسيعثر الباحث في مضبطة الأيام، ذات يوم، على أن ما زاد طين الخلاف بله هو استحضار مشاهد من الماضي البعيد تشبه ما كان في التاريخ من صور مأسية ومهالز... إذ حل قبتنا هذه المرة، لا خلاف على جنس الملائكة، بل الخلاف على جنس الشياطين وعلى هويتهم: هل رومهم أم يهودهم أم عجم؟ ومع ذلك، انعقد الحوار... ونجح الرئيس نبيه بري بأن أقفل الباب على عام جلسة حوار، ليستقبل الناس تاليه باستمرار الحوار، ما حمل للمفجوعين عزاءً مصحوباً برجاء، رجاء عززه أن يبتكر المعادلات في هندسة الجسور العالية بناءً وترميماً، لا يذهب إلى البحر صياداً إلا إن اُرصدا الأوجاء واستعدوا وأعدوا، فلقد اعتاد وعوّز الناس أنه لا يخوضها إلا مضمونة النتائج، أو مائة، على الأقل، مزيداً من الخسائر...

فالرجل، مع خبرته في قراءة علامات الأزمنة، له من إرثه ما يحصن مساعبه، في الميئات والملمات، ففصلح خير، وليس مناً من فزق، أو دعا بدعوى الجاهلية، «واصلحوا ذات بيئكم» هي من إرثه عناوين في جهاده السياسي وأساسيات في عتاده الوفاقي، إضافة إلى حرصه على: «استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان»... ذلك حق للمعتادين بالخير أن يأملوا أن الحوار لن يكون، هذه المرة، حوار طرشان... ومع ذلك، لا يُسقطن ذو نهي، من حساباته، صعوبات على الطريق والمعطفات، ولعل إحداها غير المنظورة أو المنصوص عنها في جدول التوقعات هي أن كلا الفريقين يأتي إلى الحوار حاملاً أثقالاً من تعلقات بعيدة، وأثقالاً من خلفيات تضرب عميقاً في أغوار بعيدة بعيدة... ما يوجب على كليهما أن يعتر، متبصرًا جيدًا أن التاريخ ليس ماضياً فحسب بل هو «الحاضر يدفع به الماضي إلى المستقبل»... من هنا، ضرورة إعادة النظر في قراءة كل طرف لماضيه على ضوء قراءته ماضي الطرف الآخر، حتى يصح أن يصلوا بسلام وأمان إلى كلمة سواء في شؤون الوطن وشجونه، انطلاقاً دائماً من حقيقة أن لا سابق إلا بلاحق... وما نافخ لبين على طاوله الحوار إلا لأن الحلبي كاوي في ماضيه.

فالطرقان، هنا، مدهونان، من أجل ترجمة النيات الحسنة نتائج حسنة، أن يتخففاً ما استطاعا إلى ذلك سبيلاً، من أثقال ماورائية، بحملها كل منهما بوضلة يتحكم وشم الاسم فيها بإبرة الاتجاه والمقادير... فليس يبر من دون أثر أن تسمى فئة أو جماعة باسم الزمن الذي علمه الله وحده، ولا غرابة، من بعد، أن يعتبر هؤلاء أو بعضهم أنهم، وهم ماضون إلى عين التينة، ليسوا مجرد مُحاورين، بل هم، إلى ذلك، حواريو مستقبل أيضاً... كذلك، ليس من باب المألوف كثيراً، في ندوات الناس، أن يأتي إلى الحوار مع «المستقبليين» واعدون بتغيير وجه التاريخ، ورجال الله في الميدان... إلى هذه الصعوبات وغيرها، يأمل المقيمون على تخوم جهنم أن لا تكون خطوة الحوار الأولى هي خطوة في رحلة الألف ميل... فانقاس الناس لا تقدر أن تتحمل مزيداً من التيه في المسافات البعيدة، علماً أن الدهر عليهم أن لا يُغفوا، في مواسم الحظ والقهر، سفط طموحاتهم... لا أحد يحلم بحل المشاكل كلها بلح البصر ولا حتى بلح العمر... لكن الجميع يتطلعون إلى إيقاف الانحدار السريع نحو الهاوية عند حد. ولا يجوز بحال أن يكون ما بعد الحوار كما كان قبلاً، أو على الأقل، أن يستمر كما كانت توحى به الأفاق الملبدة بالسواد، والتي لا يزال، للأسف، من يتطلعون من خلالها، إلى نتائج الأمور، ناعبين، ناعقين، ومنساقين بأهوائهم إلى ما في نفوسهم، ظالمين بذلك، الحوار والمتحاورين، والذين ضاق بهم العيش على جمر الانتظار... ومن الواضح جيداً، للمراقبين وحدهم، بل لكل متتبع أحوال مصيره، أنه يجري، بالتزامن والتوازي مع الحوار داخل قصر عين التينة، حواراً خارج الأسوار، حواراً من نوع آخر، يشترك في طريقة أو بأخرى، غير طرف دولي ومحلي، وهو قائم على قدم وساق، تارة من مسعورين بالأحقاد في الداخل، وتارة من الخارج، ومرة من صوب المحكمة - المهكمة، ومرة من عند «داعش» أو وكلائه الحصريين، ومرات ومرات لا نعرف، من أين يأتي مصدر اللطمة والصوت. لكننا أمام حوارين يتواكبان متناسكين، كأنهما في حلبة سباق مغلي، قائمين ليضرب الواحد مفاعيل الآخر والنتائج، ولكل جمهور مخمور بجلج النصر، ينظر لأنيهما ستكون الغلبة، وأنيهما، أخيراً، سيصضح كثيراً.

في كفة الميزان، وقد رجحت، أم، وفي الكفة الأخرى بضاعة من عند الذي لا يخرب وكره، ولا ينحني بسهولة، ولا يني، وهو يضيف إلى كفته أوزاناً جديدة من بضاعة الذين جعلوا رزقهم أنهم يكذبون نافخين بأبواق الشحنة والبغضاء.

أمام المتحاورين ومن وراءهم مسؤولية تاريخية بامتياز، كل حل ينتج من حوارهم ولا يتصف بالإبداع التاريخي سيتحوّل بدعة تؤخر زمن الخلاص... الأبالسة وأبناء الأبالسة يعملون بالآف اسم مستعار... الواقفون لهم بالمرصاد كثر... والرئيس بري مستنفر قوى الخير... ولكن لكل طاقته... صحيح أنه يملك الكثير من المغاتبع، لكن الكثيرين يظلمونه حين يُغفلون عن أن الكثير من الأبواب التي يملك مفاتيحها قد غلّا أقفالها الصدا، وضرب داخلها الاهتراء، ولا بد لفتحها من تحطيمها، وذلك ما لا قدرة لمسؤول عليه وحده، ذلك من مسؤولية المجتمع برمته، والمجتمع معطلة فيه القدرات بغفن طائفاته، ودجل طائفقيه، ورده من دين إلى جاهلية، ومن فساد مآكر ناخر حتى العظام...

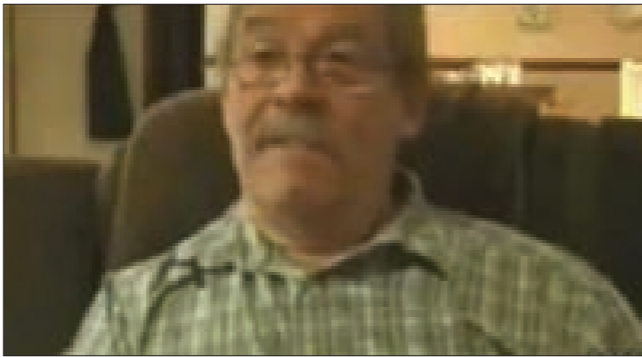
على أية حال، جلساً الحوار في العين، ستوالي واستمر عيون جديدة، وسيخف الاحمرار في عيون حمزة، وعسى أن يرافق الحوار في العين حواراً على العقب المقابل بروحية، هذه المرة جديدة، يكذب فيها عون وججع، ومن والأهمل، مقولة التاريخ الشهيرة: «كأما اجتمع ثلاثة موارنة ألفوا أربعة آراء مختلفة».

اللبنانيون يتطلعون، باللطفة والشوق، إلى أن يتم الله عليهم نعمته، ويرضى لهم الوفاق سبيلاً، فيحل على لبنان ومحيطه سلام وطني قومي، سلاحاً في مواجهة «أعداء جميع البشر».

سلاماً على من حضر ودير، ويورك لمصلحي ذات البين، وطوبى لصانعي السلام.



ربح نصف مليون دولار ثم خسرها بسبب خطأ مطبعي



تبددت أحلام رجل أميركي راودته بالانتقال إلى عالم الأثرياء عندما ربح جائزة بانصيب قيمتها نصف مليون دولار، ليكتشف عندما آزاد صرف الجائزة أن البطاقات التي اشتراها كانت تحمل خطأ مطبعياً.

اشترى جون واينز المتقاعد من شركة روسيل خمس بطاقات بانصيب، من محطة وقود بولاية نيومكسيكو الأميركية في كانون الأول الماضي، وعندما قام بحك أرقامها تبين أن اثنتين منها تريح كل منهما مبلغاً يزيد على 250 ألف دولار.

وعاد واينز إلى محطة الوقود وهو يشعر بسعادة غامرة، إلا أن خيبة الأمل كانت بانتظاره عندما أخبرته الموظفة في المحطة أن الأمر لا يعدو كونه خطأ مطبعياً في البطاقات بحسب ما ذكر موقع وكالة «يو بي إي» الإخبارية.

وسارع واينز للتواصل مع المسؤولين في بانصيب الولاية، وتلقى ردا عبر البريد الإلكتروني يؤكد ما قالته الموظفة، وأشار المسؤولون إلى وجود خلل في مجموعة من التذاكر، وبعد التأكد من الأرقام التي اشتراها واينز تبين أنها ليست من الأرقام الراجعة.

وعبر واينز عن صدمته الشديدة لما حصل، وقال في حديث لوسائل إعلام محلية: «لولا أن الأمر يتعلق بمبلغ 50 و75 دولاراً لما توقفت عنده كثيراً، إلا أنني ربحت نصف مليون دولار وخسرتها في لحظات».

آخر الكلام

العاصفة والثقة

بلال شرارة

النبا الذي أخذني على حين فجأة هو العاصفة «زينة» التي تضرب لبنان، أعترف أنني «خفت ومّت من الفراغ» عندما سمعت أنه تم إيقاف الملاحة الجوية وتحذير الناس من سلوك الخطوط البحرية، لكون البحر سيطلع على البر ويمد يد أمواجه على الناس.

ثم انتبهت إلى أن خوفاي ناتج من رجفة مرض وليس البرد، وتذكرت أنا العائد من «ديربورن» في الولايات المتحدة حيث تسكن جالية لبنانية طويلة وعريضة أن درجة الحرارة هناك كانت حتماً ليل مغادرتي نحو عشر تحت الصفر وأكثر، وأني كنت في المنزل بقميص قطن نص كم.

انتبهت إلى الخدمات هناك والبنى التحتية، وإلى أن كل شيء وُضع وبني على أساس الطقس، وأن المنازل التي تبدو كروتونية تتحمل الرياح والمطر الثلج، وأن البلديات وسلطات الولاية والسلطات الفيدرالية ترش الملح وتفتح الطرقات العامة.

انتبهت إلى أن أكبر عاصفة عندي لا تساوي يوماً شتوياً واحداً هناك، وإلى أنه لا يجوز أن نجعل بعض أبناء لبنان المغترب يعتقدون أننا في لبنان المقيم نموت حيناً من الفراغ وأحياناً من الطقس والمخفي أعظم.

طيب، طالما الدولة مشغولة الآن بمختلف أنواع الفساد (الفساد رسمي في أساسه) لماذا لا تعين الدولة وزيراً للشؤون العاصفة «زينة» ووزيراً للعاصفة القادمة في مطع الثلث الأخير من الجاري؟ ولماذا لا تستحدث طاولة مستديرة تضم سائر الفرقاء لبحث التخفيف من وطأة العاصفة، طالما أن الجميع مستهدف «تلجياً» ولماذا لا يسافر السادة أركان الدولة ويسبقون إمكان إغلاق المطار والسواحل؟

الحمد لله أن القادة يجدون دوماً وسائل لتحويل انتباهنا عن الواقع المرة.

فساد، عاصفة وماذا بعد؟ هل سيقوم من «يدق» بالكالات الحصرية والاحتكارات؟ ومن سيدلنا نحن على أصحاب احتكارات النفط والغاز والملح والسكر والرز والعدس والسياسة؟

من سيعلنا المشاركة؟ نحتاج إلى دروس في تصديق الدولة! فمن يعطينا درساً ويبنينا تقننا بالذولة؟

... وإذا كان كل شيء يوقف الملاحة والمدارس والحياة، لماذا لا يسافر عشرات بل مئات القادة والمسؤولين فيراتحون ويربحوننا من عواصفهم كل يوم؟

4 مشاكل هرمونية

يسببها نقص النوم

ينصح معظم التوصيات الخاصة بفقدان الوزن بالحصول على ما يكفي من النوم، وتشير دلائل عدة إلى أن الحرمان من النوم يزيد تخزين الدهون في الجسم. من ناحية أخرى، تشير نتائج دراسات عديدة إلى أن زيادة مظاهر الشيخوخة والتوتر، ترتبط بعدم الحصول على ما يكفي من النوم.

إن كيف يؤثر نقص النوم في أداء الجسم وما هي آثاره؟ ولا يرتبط النوم الجيد بعدد ساعات النوم فقط، ولكن بالنظام والهدوء، ويؤثر الحرمان من النوم الجيد في سلسلة هرمونية تسبب الإحساس بالجوع، وتقلل حرق الدهون، وتزيد مظاهر الشيخوخة، وترفع مستويات التوتر.

وهنا ما تحتاج معرفته عن تأثير قلة النوم: هرمونات الجوع، يقوم هرمون ويسمى جريلين بتحفيز الدماغ باتجاه تناول الطعام، بينما يقوم هرمون اللبتين بكبح هذه الرغبة في الدماغ، وتشير الدراسات إلى أن نقص النوم يزيد مستويات هرمون جريلين، ويقلل مستويات هرمون اللبتين.

تخزين الدهون، ويقوم هرمون الأنسولين بتسليم الغلوكوز إلى خلايا العضلات لحرقها، أو للكد لتخزينه على شكل دهن. تحدث المشكلة في تخزين الدهون عندما تحدث مقاومة من خلايا العضلات لدعوة الأنسولين لحرق الدهون، فيخزن هذا الغلوكوز على شكل دهن بدلاً من حرقها. تعرف هذه الحالة باسم «مقاومة الأنسولين»، وتشير الدراسات إلى أن النوم السيئ يسهم في مقاومة الأنسولين ما يزيد من تخزين الجسم للدهون، ويزيد في الوقت نفسه الرغبة في تناول مزيد من الغلوكوز أو الأطعمة السكرية.

هرمونات الشباب، هرمون النمو البشري الذي يعرف باسم GH أكبر مكافئ للشيخوخة، فهو الذي يبني العضلات، ويعزز سرعة فقدان الدهون ويقوي المناعة. ينتج الجسم هذا الهرمون أثناء النوم العميق، وتؤدي قلة النوم إلى قلة إنتاجه.

هرمونات التوتر، تزيد قلة النوم من هرمون الكورتيزول، على المدى القصير يزيد الكورتيزول اليقظة وتخزين الدهون ويرفع مستويات التوتر والإجهاد. وتظهر الدراسات أن الكورتيزول يجب أن يكون عند أدنى مستوياته في المساء، لأن ارتفاعه يخفف مستويات هرمون السريوتونين الذي يساعد الجسم في إنتاج الميلاتونين الذي يسبب النعاس والنوم العميق. من المهم أن تعرف أن تناول كوب من القهوة يرفع مستويات الكورتيزول بنسبة 30 في المئة.



حبة جديدة لإنقاص الوزن توهم الجسم أنها وجبة غذائية



حبوب «التخسيس» المتوافرة، مثل ارتفاع ضغط الدم والدوار والأرق وأحياناً أمراض القلب. وتعتبر السمعة من أكثر المشاكل الصحية المتنامية في الأونة الأخيرة، وترتبط بأمراض السكري والقلب، ويأمل الباحثون في إمكان الجمع بين استخدام حبة «فيكسارامين» مع اتباع برامج غذائية لتحقيق فقدان الوزن بفاعلية. وقد جربت الدم، بل تظلي في القناة الهضمية، ويتوقع أن تكون آثارها الجانبية على الإنسان قليلة.

وجبة كبيرة من الطعام، فيبدأ الجسم بتخصيص مساحات لتخزين الدهون لكن نظراً إلى أنه لا توجد سرعات حرارية، ولا يوجد تغير في الشهية، يؤدي ذلك إلى حرق مزيد من «الدهون».

تنشط حبة «فيكسارامين» من Exaramine مسارات الهمض المرتبطة بالأغذية، لكن لا تدخل محتويات الحبة إلى مجرى الدم، بل تظلي في القناة الهضمية، لذلك من غير المرجح أن تسبب آثاراً جانبية كالتي تسببها

قال باحثون من معهد للدراسات البيولوجية في كاليفورنيا إنهم ابتكروا حبة للحمية الغذائية يمكنها أن خدع الجسم ليعتقد أنها وجبة وهيمية. وقال البروفيسور رونالد إيفانز مدير المختبر الجيني في المعهد إن هذه الحبة التي تسمى «فيكسارامين» أكثر فاعلية من الحبوب المتوافرة حالياً لإنخفض الوزن.

وأوضح إيفانز: «عند تناول الحبة يرسل الجسم الإشارات نفسها التي تحدث عند تناول

المونكو الملبغاني

اللوتو اللبناني: الإصدار رقم 1264

8 20 29 31 32 40 4

رقم	القيمة الإجمالية	القيمة الفردية	الشبكات الربحية
6			
5			
5	45.838.260	11	4.167.115
4	45.838.260	777	58.994
3	98.296.000	12.287	8.000
	المبالغ المتراكمة للمرتبة الأولى للسحب المقبل		464.723.325
	المبالغ المتراكمة للمرتبة الثانية للسحب المقبل		96.239.678

سحب زيد 1264

الرقم الربحية	القيمة الإجمالية	الأوراق الربحية	القيمة الفردية
1	25.879.820	1	25.879.820
2	5497		450.000
3	97		45.000
4	64		4.000
	المبالغ المتراكمة للسحب المقبل		75.000.000

الهيانصيب الوصفي

جري مساء أمس سحب اليانصيب الوطني الإصدار العادي الخاص الأول، وجاءت النتائج كالآتي:

150 - ألف ليرة لكل غلاف ينتهي بأحد الرقمين: 171 - 457
10 - آلاف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 6
20 - ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 77
50 - ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 641
100 - ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بأحد الأرقام: 9642 - 5441 - 9445
200 - ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 4757 - 8365
300 - ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 7223
500 - ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 1863
مليون ليرة لكل ورقة تحمل أحد الأرقام: 47029 - 93913 - 41272 (ب-)
3 ملايين ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 82675 - 98407 - 36687 (ب-)
5 ملايين ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 66827 - 97269 - 32405 (ب-)
8 ملايين ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 02913
12 مليون ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 40203
250 مليون ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 56876

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

الإدارة والتحرير

بيروت - شارع الحمراء - استرال سنتر
هاتف 01-748920. 1
فاكس 01-748923
الموقع الإلكتروني www.al-binaa
البريد الإلكتروني info@al-binaa
التوزيع شركة الأوتلاف 5-14-666314
01