

من أتعس حالات هذه الأمة أنها تجهل تاريخها، ولو عرفت تاريخها معرفة جيدة صحيحة لاكتشفت فيه نفساً متفوّقة قادرة على التغلّب على كل ما يعترض طريقها إلى الفلاح.

سعادة

المشي السريع لمدة

20 دقيقة يومياً يطيل العمر

يمثل انعدام النشاط البدني خطراً على الحياة، أكثر من البدانة. ويمكن تقليص هذا الخطر بالمشي السريع يومياً لمدة 20 دقيقة فقط. اتضح للعلماء أن عدم كفاية النشاط البدني يمثل خطراً على حياة الإنسان، وقد يكون سبباً في الوفاة المبكرة، أكثر من خطر البدانة بمرتين. يربط العلماء أمراض القلب والأورام السرطانية والوفاة قبل الأوان بنمط الحياة الذي لا يتضمن جهداً بدنياً، لذلك قرروا دراسة العلاقة بين عدم كفاية النشاط البدني والوفاة المبكرة. لأجل ذلك، درس علماء جامعة كمبرج البريطانية 334 ألف حالة في أوروبا شملت الجنسين. قاس العلماء خلال 12 سنة طول ووزن ومحيط الخصر. استنتج العلماء من نتائج الدراسة، أن النشاط البدني الذي يعادل المشي بخطوات سريعة لمدة 20 دقيقة يومياً يخفض احتمال الوفاة المبكرة بنسبة 16 - 30 في المئة. يقول الباحثون، تشير هذه النتائج إلى أنه حتى النشاط البدني الخفيف يومياً يعطي نتائج إيجابية ملحوظة.



طفلان في التاسعة يبقيان من دون طعام 4 أشهر

وَجُرَى تسليط الضوء على قضية الطفلين في تشرين الثاني الماضي، عندما لاحظ المسؤولون في مدرستهما أن الطفلين يعيشان لوحدهما منذ أشهر عدة، ويستقلان إلى المدرسة في الصباح ويستقلان الحافلة من دون معونة من أحد، ويتناولان وجبتي الفطور والغداء في المدرسة. وبعد أن أخبرت إدارة المدرسة هيئة الرعاية بالأطفال عن معاناة الطفلين، أبلغت الشرطة التي زارت المنزل وتأكدت من الواقعة، ووضع الطفلان في حجز وقائي قبل نقلهما إلى الحضانة. وفي إفادته أمام الشرطة، قال عم الطفلين إنه كان يمر عليهما من وقت لآخر أثناء توجهه إلى العمل، لكن ذلك لم يكن بشكل يومي، بل كان يزورهما 3 مرات في الأسبوع على حد زعمه، وأخبرهما أن يتصلا به عند حاجتهما لأي شيء. إلا أن المنزل لم يكن يحتوي على هاتف، وعندما تواصلت الشرطة مع والدي الطفلين أكدا أنهما طلبا من أتورا أن يبيي مع الطفلين في الشقة إلى حين عودتهما من السفر.

حققت الشرطة البريطانية في حادثة إهمال طفلين توأم يبلغان من العمر 9 سنوات فقط، تركا وحدهما في المنزل من دون طعام، بعد أن سافرا والداهما إلى نيجيريا وتركاهما برعاية عمهما منذ 4 أشهر. سافر جوريزاليم مونداي مع زوجته و3 من أبنائهما إلى نيجيريا في تموز الماضي، وتركوا طفلتهما التوأم بكفالة عمهما جيوباري أتورا (25 سنة)، والذي وعد بأن يمر عليهما لتأمين الطعام والمستلزمات الأخرى التي يحتاجان إليها. وعندما وصلت الشرطة في مدينة ماننستون إلى المنزل في تشرين الثاني الماضي، وجدت الطفلين يعيشان وحدهما، وكانت التلاجة فارغة تماماً من الطعام بحسب ما أوردت صحيفة «دايلي ميل» البريطانية. وكان من المفترض أن يعود والدا الطفلين في آب إلا أن مرض أحد أفراد الأسرة وبعض الإجراءات الروتينية المتعلقة بجوازات السفر حالت دون ذلك، ما ترك الطفلين من دون من يرعاهما لإربعة أشهر كاملة.



آخر الكلام

الحوار الضائع في الوقت الضائع

♦ وليد زيتوني*

يقول المثل العامي: «الجمال بنبة والجمال بنبة». ينطبق هذا المثل بشكل كبير على واقع القوى المتحاوره في لبنان. إن كان الحوار القائم بين حزب الله وتيار المستقبل، أو بين التيار الوطني الحر والقوات اللبنانية. كل منهم ينظر إلى الحوار بمنظاره الخاص. بكلمة أخرى، هو تكتيك سياسي متبع للوصول إلى أهداف مضمرة، وهي مسألة طبيعية لو كانت هذه القوى فعلاً أقدمت على الحوار انطلاقاً من حرصها فقط على مصلحة بقاء الوطن واستمراره. غير أنّ البحر سيكذب الغطاس أجلاً أم عاجلاً. فهل نستطيع تبيان نقاط التقاء عملية غير تلك المعلنة؟ ولو كانت الأهداف المعلنة هي فعلاً ما يبحث عنه المتحاورون، لما مرّت الأشهر والسنوات من دون أي مبادرة جديّة للحوار، ولما اقتصر الحوار على الأطراف المذكورة. أليست طاولة الحوار الوطني مكاناً مناسباً يجمع القوى المتصارعة كافة؟

إذا كانت النقاط التي بقيت موضوع خلاف على طاولة الحوار الوطني، جرى تجاوزها، وهي نقاط أساسية في مسار الوصول إلى بناء حالة ثقة بين هذه القوى، فهل هوامش الالتقاء بين الأطراف الثنائية وهي أطراف أكثر تشدداً من غيرها تكون بمثابة اليد، أم هناك عوامل أخرى تفرض اللقاء؟ عوامل يمكن أن تكون إقليمية ودولية.

الجميع في الواقع الآن مع الحوار. على رغم أنّ هذه القوى نفسها كانت تضع شروطاً تعجيزية للمباشرة بالحوار. فتيار المستقبل حتى وفي ظل الحوار اليوم ينبري بعض مسؤوليه إلى التكفير بوجود عودة حزب الله من سورية. وأن دخول حزب الله سورية هو من استجلب الإرهاب إلى لبنان. فعلى رغم استحالة القبول بهذا الشرط من المقاومة، دخل المستقبل حواراً مباشراً مع الحزب. فهل سعد الحريري وأعدائه تبدلت قناعاتهم أم هناك تعليمات سعودية وأميركية أوجبت هذا السلوك، ولغاية لا يعرفها تيار المستقبل، بل محصورة في الدوائر الأميركية والسعودية؟ انها مرحلة إعادة الترميم الأميركي الجديد، وهي مرحلة ضائعة في المشروع الأميركي، وبالتالي وضع الحالة اللبنانية في التلاجه حتى إشعار آخر، ربما تمتد إلى ما بعد الانتهاء من الملفات الأخرى. من الملف النووي الإيراني إلى الملف الأوكراني إلى ملف النفط وتبيان النتائج الحقيقية التي ستسفر عنها الحرب الاقتصادية التي تشهتها أميركا على كل من روسيا وإيران.

في هذه المرحلة الصاعقة أيضاً، دخل سمير جعجع على الخط بإبحاء من معلمه الأميركيين بدهفين، وهو مقتنع تمام الاقتناع أنه لن يتنازل الجنرال في معركة الرئاسة وهي مؤجلة حالياً، وفي الوقت نفسه أنّ الجنرال لن يعطيه الوصول إلى الرئاسة. الهدف الأول، يتعلق بكسب الشرعية المسيحية الكاملة بعدما اكتسب الشرعية من السنة وتطويف أو تبييض سجله من الجرائم السابقة. والهدف الثاني، استمالة المسيحيين المحافظين في الصراع بينه وبين عون.

الحقيقة أنّ هذه الحوارات لن تصل إلى نتائج مرجوة حتى في ما يتعلق بالإرهاب. فلكل من هذه القوى تعريفها الخاص وسلوكها الخاص وأهدافها الخاصة في ما خصّ هذا الموضوع.

في هذه اللحظة الضائعة، دخلت «إسرائيل» على الخط «جبهة النصر» ووجهتها إلى ما يخدم أهدافها. فالقيادة الشمالية لجيش العدو، باتت تمتد من درعا مروراً بالجلولان والقنيطرة وصولاً إلى منطقة القلمون، وهي تتدخل إما مباشرة كما حصل الأسبوع الماضي بالقنيطرة، أو بالوكالة كما حصل في اليومين الأخيرين في رأس بعلبك. إنّ معركة رأس بعلبك، لا يمكن وصفها بعملية عابرة، بل هي خطيرة بمكانها وزمانها وتوجهاتها وأبعادها. إنها إعادة عقارب الساعة إلى الوراء في ما خصّ المشروع التكفيري بإقامة إمارة في الشمال، لكن هذه المرة بتخطيط ودعم لوجستي وعسكري من قبل «إسرائيل» مباشرة.

لنقل إننا في هذا البلد منقسمون في معسكرين ومحورين لم يلتقيا في السياسة ولا بالاقتصاد ولا بالأهداف الكبرى ولا بالأهداف المحلية. اننا لم ولن نتغير ما دمنا نستلهم المشاريع الخارجية ونجعلها مشروعنا القومي. لننطق بداية على الهوية، لننطق على الصديق والعدو، لننطق على الوطنية، لننطق على تعريف الإرهاب، يصبح بمقدور أطراف الحوار الوصول إلى بناء دولة. بانتظار العائدين إلى المواطنة لا إلى الدولة فقط. فالمواطنة شرط من شروط الدولة وليس العكس العكس إليها.

* عميد ركن متقاعد



علماء كنديون يبتكرون دواء للاضطرابات الناتجة

من الرحلات الجوية الطويلة

ابتكر علماء كنديون دواء يساعد في إعادة تثبيت وضع الساعة البيولوجية لجسم الإنسان. يحتل أن يساعد هذا الدواء الملايين من البشر في التخلص من مضاعفات الانتقال السريع من منطقة زمنية إلى أخرى تختلف عنها بساعات عديدة، وكذلك من إرهاق الرحلات الجوية الطويلة «Jet lag»، وخصوصاً بالنسبة إلى أولئك الذين يعملون بنوبات عمل والذين يعانون من أرق دائم. ينام الإنسان عادة خلال فترة الليل ويكون يقظاً خلال فترة النهار، هذا ما تبيته الطبيعة في الإنسان. يؤدي اختلال هذا النظام إلى اختلال إيقاع الساعة البيولوجية للجسم، الذي ينتج منه التوتر النفسي وأمراض القلب وحتى السرطان. وسيساعد المستحضر التجريبي الجديد في تزامن كريات الدم البيضاء حيث سينقلب النهار إلى ليل وبالعكس، أي تجري عملية تحايل على الجسم. واختبر المستحضر الجديد الذي هو على شكل أقراص تحتوي على مواد «Glucocorticoids» (هرمونات الستيرويد التي تنتجها قشرة الغدة الكظرية)، بنجاح على 16 متطوعاً يتمتعون بصحة جيدة وبرهن على فاعليته.



وفاة لص بنوبة قلبية

أثناء سطوه على متجر للبقالة

توفي لص أثناء سرقة متجر في مدينة هارفورد بولاية ماريلاند بالولايات المتحدة الأميركية، وفق ما ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. ونقلت الصحيفة عن شرطة المدينة قولها إن اللص واين كلارك، البالغ من العمر 52 سنة، اقتحم متجرًا للبقالة وطالب الموظفين بتسليم جميع ما يملكون من أموال، لكنه سرعان ما سقط على الأرض. وقد اتصل موظفو المتجر بالشرطة ورجال الإنقاذ الذين حضروا على الفور في محاولة لإنقاذ حياته، لكنهم فشلوا في ذلك، وأعلنت وفاة اللص في وقت لاحق بسبب تعرضه لنوبة قلبية مفاجئة. وذكرت وسائل إعلام محلية أن الشرطة اقتحمت منزل اللص حيث عثرت على أدلة تؤكد تورطه في حادثتي سرقة سابقتين، استخدم في إحداها سلاحاً نارياً.



لم يتبق على نهاية العالم سوى «دقيقة» واحدة في «ساعة يوم القيامة»



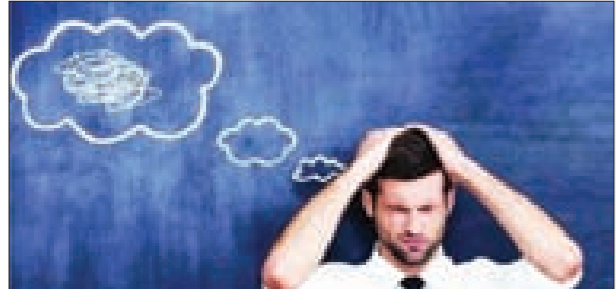
أعلن علماء الذرة يوم الخميس 22 كانون الثاني إنه قد تبقى 3 دقائق قبل منتصف الليل، الذي يرمز له في ساعة يوم القيامة بنهاية العالم على هذا الكوكب. كما أعلنوا تحريك عقرب الدقائق لـ «ساعة يوم القيامة» أيضاً دقيقتين إلى الأمام. وقال كينيث بنديكت، المدير التنفيذي لنشرة علماء الذرة، وهي التي تدير عمل ساعة يوم القيامة: «لقد فشل رؤساء العالم في العمل بسرعة على النطاق المطلوب لحماية المواطنين من كارثة محتملة». وقد أدت التغييرات المناخية والتوترات النووية إلى اتخاذ العلماء القرار الأخير بتحريك عقرب الدقائق دقيقتين أقرب إلى منتصف الليل، وبالتالي تقريب العالم من نهايته. وجاء هذا القرار من مجلس إدارة نشرة علماء الذرة، الذي يضم عدداً من الحائزين جائزة نوبل.

وقد تأسست نشرة علماء الذرة عام 1945 بواسطة علماء جامعة شيكاغو، الذين ساهموا في تطوير الأسلحة النووية الأولى، وأنشأوا بعد ذلك بعامين ساعة القيامة، وجعلوا من لحظة منتصف الليل نهاية العالم، وهي اللحظة التي سيحدث فيها انفجار نووي يطيح بالبشرية على ظهر كوكب الأرض. وهذه المرة اتخذ القرار لدفع عقرب الساعة إلى الأمام بسبب «تغير المناخ المتسارع

إدانة أميركي بتهمة سرقة

لا يستطيع تذكرها

دانت محكمة في ولاية بنسلفانيا الأميركية رجلاً بتهمة السرقة وحكمت عليه بالسجن لمدة عام مع وقف التنفيذ ووضعه تحت المراقبة طوال فترة العقوبة، بتهمة سرقة لا يستطيع تذكر ارتكابها بعد أن تعرض لإصابة في الدماغ نتيجة لحادث سيارة. يقول محامي المتهم كريستيان إيشينباوخ (32 سنة) أنه تحول إلى شخص متخلف بعد الحادثة التي تعرض لها وأفقده ذاكرته، ويعاني كثيراً في تذكر العديد من الأشياء، ومن بينها القدرة على قيادة السيارة، كما فقد جزءاً كبيراً من مهاراته الحركية، ولم يعد لديه أي ميول لارتكاب الجرائم التي كان يغذيها تعاطيه للمخدرات. واستمعت المحكمة إلى أن المتهم سرق أكثر من 2000 إطار لمنوم، تصل قيمتها إلى حوالي 33 ألف دولار، من خلال 30 عملية سرقة قبل أن يتعرض للحادثة عام 2013 بحسب ما ذكرت «وكالة أسوشيتد برس». وعلى رغم أن المحامي قدم كل الأوراق التي تثبت أن كريستيان فاقد للذاكرة، ولا يستطيع تذكر أي من عمليات السرقة التي نفذها، إلا أن القاضي وجده مذنباً، وأصدر بحقه عقوبة مخففة مراعاة لظروفه الصحية.



الإدارة والتحرير

بيروت - شارع الحمراء - استرال سنتر
هاتف 2 - 01-748920
البريد الإلكتروني info@al-binaa.com
الموقع الإلكتروني www.al-binaa.com
التوزيع شركة الأوتال 5 - 01-666314
فاكس 01-748923

هيئة التحرير
رمزي عبد الخالق - جورج كعدي
نظام مارديني - إنعام خروبي
المدير الفني محمد رَمال

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