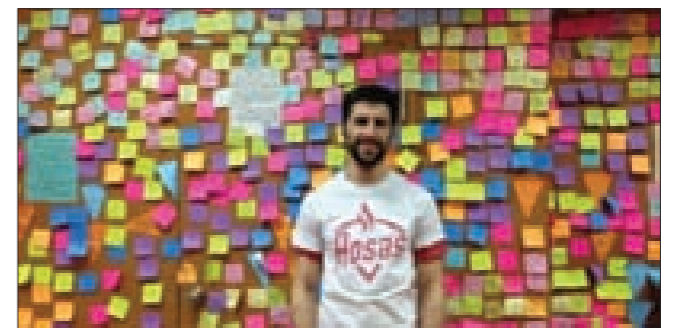


لا الشدائد تميّتنا، ولا الأهوال تزعزع إيماننا، ولا قوّة على وجه البسيطة تقدر أن تردّنا عن غايتنا.

سعادة

## مطعم يقدم بيتزا مجانية لـ 40 مشرداً في اليوم

يقدم مطعم بيتزا في ولاية فلوريدا الأميركية خدمة فريدة من نوعها بتوفير وجبات مجانية من البيتزا للمشردين، مستفيداً من تبرعات زبائنه الذين يرغبون بتقديم المساعدة لمن يحتاجها من هؤلاء المشردين. عندما استقال خريج كلية إدارة الأعمال مايسون واتمان (27 سنة) من وظيفته في وول ستريت، لبيع شرائح البيتزا مقابل دولار واحد لكل منها. اعتقد صدقاً أنه النهاية لمستقبله المهني المرموق، إلا أن الشاب الطموح، كان في طريقه لتحقيق نوع آخر من النجاح من خلال هذا المشروع. وعلى مدى عام تمكن وارتمان من تقديم أكثر من 8500 شريحة بيتزا للمشردين، مستفيداً من كرم زبائن مطعم «روزيتا فريش بيتزا» في فيلادلفيا سيتي سنتر، حيث يعمل المطعم بنظام الدفع مقدماً، وكل زبون يشتري البيتزا يمكنه التبرع بقطعة منها للمشردين، وبهذه الطريقة يمكن للمطعم تقديم 30 إلى 40 وجبة بيتزا مجانية يومياً للمحتاجين. وحتى قبل أن يطبق مبدأ الدفع مقدماً، اعتاد المطعم على تقديم وجبات بيتزا مجانية للمشردين، وفي أحد الأيام سال زبون إن كان بإمكانه أن يدفع ثمن البيتزا ويقدمها لأحد المشردين، فوافق واتمان على الفور، وعلق لافتة طلب فيها من متبرعين شراء الطعام للمشردين. وسرعان ما توافد الزبائن إلى المطعم، وقدموا عروضاً ماثلة، وامتلات اللوحة الإعلانية للمطعم بملاحظات للزبائن الذين أعجبوا بالفكرة، ووصل عدد هذه الملاحظات إلى أكثر من 500، ولم يعد بارتون إلا إزالتها لأنها ترمز لكرم الزبائن وعطفهم على المحتاجين.



## إذا كنتم لا تعرفونه فهو قيمة ومدرسة وبصمة صباح فخري في «ليالي الأناضول» حالة مؤلمة ومحرّنة

جهاد أيوب

لا مجال لمناقشة قيمة مطرب المطربين، وحارس النغم العربي صباح فخري (مواليد 1933)، ولا تجوز مقارنة بالآخرين، هو ذاك الفارس الذي علم من خاض في مجال الغناء أصول الأداء الصحيح والسير خلف المعيزان الشرقي السليم، وهو من سعى إلى أن يكون النغم العربي في الصدارة، ولم يخف مواجهة تجربته وفنه في الغناء والطرب مع التجارب التي سبقته والتي عاصرتها. من يجهل أو يتجاهل عن عمد حضور هذه القامة الطربية بما حملت من دروس وعبر وتمايز، يُصاب بفقْدان الذائقة من دون أن تتأسف عليه. صباح فخري سيد العرب والمقامات من دون أن يخدش السمع أو يُصيب المستمع بدهشة مزعجة، لذلك نستطيع القول إن فخري في الغناء العربي مدرسة ومدماكاً أساسياً يقف في الصفوف الأولى إلى جانب سيد درويش ومحمد عبد الوهاب ورياض السنباطي وأم كلثوم وفريد الأطرش وصباح ووديع الصافي والأخوين رحباني، على رغم اختلاف النمطية والأسلوب، نقصد ووقفه بجدارة إلى جانب هذه القامات التي عُثرت في طريقة الغناء العربي، والتي تركت بصمة ومدرسة... من هنا وجب الاعتراف بما هو معترف به، والمحافظة عليه كمحافظة لنا على تاريخنا على رغم تشويه ما تبقى لنا منه. صباح فخري أطل منذ أيام في برنامج «ليالي الأناضول» مع الفنانة والمغنية ومقدمة البرنامج رولا سعد عبر قناة OTV، وللأسف كانت إطلالته محرّنة وقصيرة ومؤلمة

على رغم محاولة رولا عدم إخراجها أو إزعاجها، هو في وضع صحي لا يسمح له بالتواصل مع الإعلام، وهو في موقع لا يستطيع فيه أن يتجاوز ويردّ على سؤال وصل إليه بصعوبة، ويوجع إن طلب منه الغناء! حلقة أصابتنا بداء الشفقة ونحن لا نرغب في ذلك، فالصيف ليس عادياً بل يعني لنا الكثير، ولكن أن نتابع



ونتأمل على حال فنّان العرب الأهمّ في زمن العذرات الوطنية والإنسانية فهذا صعب، وكأنه لا يكفينا تراكم حزننا وأوجاعنا على حالنا يوماً لكثرة تشويه بلادنا وقتل أهلنا بحجة «داعش» وإرهابه، وبحجة أندية الدين والمعرفة. تحدث صباح في تلك السهرة بصعوبة ولم يتمكن من



## آخر الكلام

### نريد حلاً مكتوباً بالحرف واللهجة السوريين

◆ الياس عشيّ

قبل عامين أجرت القناة الفرنسية الثانية مقابلة مع المؤرخ الفرنسي المعاصر أوليفييه روا، قال فيها: «إن معركة زعماء العالم مع الرئيس الأسد هي معركة شخصية في محاولة منهم لكسر كبريائه؛ وأنا على وشك أن أشهد أول انتصار لرؤيم عربي على زعماء القرار في العالم». أبشر... نبوءة مسيو روا تحققت، أو في طريقها إلى التحقيق، وما رأيناها في اللقاء التشاوري الذي تمّ في موسكو، خلال اليومين السابقين، يؤكد هذا الانتصار الذي تحدّث عنه. فاللقاء التشاوري بين مكوثات المعارضة السورية من جهة، ووفد الجمهورية العربية السورية من جهة أخرى، أعاد إلى الذاكرة جميع الخطب التي ألقاها الرئيس الأسد في مناسبات متعددة، والمقابلات المرئية والمكتوبة التي أجريت معه منذ اندلاع الحوادث حتّى الآن. ففيها جميعها راهن السيد الرئيس على الحوار، وعلى الحل السياسي، وعلى محاربة الإرهاب، وعلى تمسك السوريين بحقهم القومي في استعادة فلسطين، والجلولان، ومزارع شبعاء. وفي مقدّم ذلك كله، كما كان يصنّ الرئيس الأسد على أن يأتي الحلّ سورياً، وأن يكتب بحبر سوري ولهجة سورية، إذ لا مكان لمن استبدل علمه الوطني بعلم الانتداب، ولا لمن عقد مؤتمراً في ظل خريطة سورية شوهاء اجتزّئت منها أسكندرون، ولا لمن سعى إلى ضرب سورية عسكرياً، ولا لمن تحالف مع العدو «الإسرائيلي» وأبدى استعداده للاعتراف بالكيان اليهودي، ولا لمن قتل وذبح وسرق ودسّر وقسّم وكاد ينجح في إلغاء الوطن السوري برمّته.

الآن، بعد أربع سنوات هجينة دخلت في التقويم الحضاري لسورية، حان للسوريين، مهما توتّعت آراؤهم، وانتماءاتهم، ومذاهبهم، وأصولهم، أن يعودوا ويقروا من جديد خطب الأسد، وأن يسلموا بأنّ الحوار هو الأساس، وبأنّ خيمة واحدة تصب في حقل من حقول الياسمين، ويجمع تحتها السوريون وحدهم، هي الأجل بين قصور المؤتمرات كلها. الآن، حان للسوريين القوميين الاجتماعيين أن يباهوا بأنّ المؤسس أنطون سعاده في مبادئه الأساس وضع البوصلة في الاتجاه الصحيح عندما تحدّث في الميدان الأولين عن «سورية السوريين»، والسوريين أمة تامة» و «مصلحة سورية فوق كل مصلحة».

## التعلّم أثناء المشي أفضل

كشفت استطلاع أجراه محاضر سويدي بين طلابه تفضيل الطلاب الحلقات الدراسية والمناقشات أثناء المشي لأنهم يتعلمون منها بشكل أفضل ويكون تواصلهم أكثر فاعلية. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة حديثة أخرى أجراها باحثون من جامعة ستانفورد أظهرت أنّ المشي يعزّز قدرات الإبداع والتعلّم. وكان البروفيسور أوليه بالتر من المعهد الملكي للتكنولوجيا في ستوكهولم قد بدأ في اصطحاب 10 من طلابه للمشي في حديقة قرب الحرم الجامعي، ولاحظ على الفور تحسّناً في مستوى الحديث والمناقشات عندما يكونون في الهواء الطلق. وجد بالتر أنّ الطلاب المشاركين في المشي يتعبون من التعبير عن أفكارهم بشأن موضوعات الحلقات الدراسية في الهواء الطلق بشكل أفضل من تعبيرهم داخل قاعات الدراسة، وأنّ هذا التحسن يزداد عندما يجري تقسيمهم إلى مجموعات صغيرة.

ويحسب صحيفة «نيوز ستانفورد» أجرى بالتر مسحاً بين 23 طالباً لقياس مستوى التلقّي أثناء المشي ومقارنته بمثليه داخل قاعات الدراسة، وعرض نتائج بحثه في مؤتمر الإلهام التربوي الذي عقد أخيراً في معهد لوند للتكنولوجيا بالسويد.

وتكاد 19 طالباً من أصل 23 طالباً يعتقدون أنهم يتواصلون مع غيرهم من الطلاب أثناء المناقشات التي تجري وهم يشيرون بشكل أفضل من التواصل أثناء جلوسهم في قاعات الدراسة. وقال اثنان فقط من الطلاب إن التواصل أثناء المشي أسوأ. وقال 12 من أصل 23 طالباً إن نوعية التعلّم أفضل أثناء المشي، بينما قال واحد فقط إنها أسوأ مفضلاً الجلوس.

وتكاد 19 طالباً من أصل 23 يرغبون في تقديم المعهد خيار الحلقات الدراسية أثناء المشي، بينما رفض اثنان من الطلاب هذا الخيار. ووصف 14 طالباً الحلقات الدراسية أثناء المشي بأنها «مريحة»، واعتبر 9 طلاب أنها أكثر إمتاعاً، و7 طلاب أنها أكثر إنتاجية وأكثر فائدة للصحة.

ورداً على سؤال حول أسوأ جوانب الحلقات الدراسية أثناء المشي قال 6 طلاب من أصل 23 إنها أصعب من حيث التواصل مع جميع الزملاء، وأشار 4 طلاب إلى إمكان خروج المناقشات عن الموضوع.

ولفت البروفيسور بالتر إلى دور الطقس في إعاقة مثل هذه النوعية من الحلقات الدراسية أثناء المشي في الهواء الطلق، واقترح أن يكون مجرد خيار بديل من طريقة إقامة الحلقات الدراسية نظراً إلى فوائدها للصحة وللعملية التعليمية.

وتكاد الدراسة التي أجريت في جامعة ستانفورد قد أجرت اختبارات علمية لقياس مستوى تحصيل الطلاب أثناء المشي سواء داخل أماكن مغلقة أو في الهواء الطلق ومقارنتها بمستوى تحصيلهم أثناء الجلوس ووجدت زيادة في قدرات التحصيل أثناء المشي بغض النظر عن مكانه، وأنّ النتيجة نفسها تحقق حتى أثناء المشي على أجهزة المشي في صالة الألعاب الرياضية (الجميم).



خوض حوار معين، كان يطرح ما يريد والسلام، وفي هذه الحالة لا سلامة مطلقاً بل علامات استفهام لاستضافته أطول مدة، وإلحاقه في جدلية السؤال وانتظار الجواب، والنتيجة جاءت مخيبة وليست مرضية ولا مجال للتبرير!

حاول الرائد صباح فخري جاهداً أن يخفي لكنه لم يستطع إيصال جملة ونغمة واحدة إلينا، ولا تعرف ما الغاية من وضع كبيرنا في هذا الموقع المازق! وما الغائده من هدم صورة الهرم في لقاء متلفز كان فيه تكلمة عدد ليس أكثر؟! والسؤال الذي وجب طرحه هو كيف يقبل نجله انس صباح فخري السائر على طريق الغناء أن يظل مع والده اليوم ووالده في هذه الظروف الصحية الصعبة؟ كيف يقبل مشاركة والده وهو على هذه الحال؟

كيف لهذا الشاب أن يجزّنا بـ«العافية» إلى أن نتابعها في غناء كنا نعتشقه ونذوب فيه حينما كان والده في قمة مجده الصوتي وهو اليوم بالكاد يستطيع أن ينطق الكلمة؟

إطلاقات صباح فخري الأخيرة تصيبنا بالوجع والألم وكأنه لا يكفينا ما نعانيه، والمطلوب المحافظة على صورته الناصعة، ومن يرغب في تكريمه عليه نشر أعماله كي تصل إلى الجيل الحالي لا أن نجزّها خلف تاريخه، ونطلب منه أن يللمها ويلمعها وهو فاقد سيفها! صباح فخري حالة رائدة في الفن العربي فلاتستغلوها كي تظهروا على حساب تاريخه...

## هل استهلاك اللحوم يزيد من خطر الإصابة بالسرطان؟

هيلين عبيد\*



في الحد من خطر الإصابة بالسرطان. ولخفض خطر الإصابة بالسرطان ينصح المختصون بتناول الأطعمة الغنية بالأوميجا 3، خصوصاً الأسماك، على الأقل وجبتين في الأسبوع، وعدم إهمال تناول بذور الكتان، إضافة إلى اعتماد نظام غذائي غني بالالياف الكافوكاه والخضروات المتنوعة الغنية بمضادات الأكسدة.

أخيراً وليس آخراً، الحفاظ على وزن صحي وممارسة الرياضة يشكّلان خطوات أساسية لخفض خطر الإصابة بالسرطان.

\* حائزة إجازة جامعية/ بكالوريوس في علم التغذية، طالبة ماجستير في علم التغذية، جامعة سيدة اللويزة

المراجع

- 1- أناتانكريشنان، أ.ن. وآخرون. تناول اللحوم الحمراء، NAT2، وخطر سرطان القولون والمستقيم: تحليل مجمع من 11 دراسة. المؤشرات الحيوية لعلم الأوبئة السرطانية. كانون الثاني 2015؛ 24 (1): 198-205.
- 2- أوستنجر، م. وآخرون. دور اللحوم الحمراء والمصنعة في تطور مرض السرطان القولون والمستقيم: وجهة نظر. علم اللحوم 97 (2014) 596-583
- 3- ماكنيل، س. ه. إدراج اللحوم الحمراء في الأنماط الغذائية الصحية. علم اللحوم 98 (2014) 452-460.

وفقاً لأبحاث علمية حديثة مؤلفة من 11 دراسة حول العلاقة بين تناول اللحوم الحمراء وسرطان القولون، والتي نُشرت مطلع كانون الثاني 2015 في مجلة علم الأوبئة السرطانية، ومؤشراتها الحيوية وسبل الوقاية منها، لاحظت الدراسات أن الإفراط في تناول اللحوم الحمراء يزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون.

ويعد المعروف أنّ اللحوم الحمراء تشمل لحوم الغنم والماعز والخنزير والبقر. وتعود علاقة اللحوم وخطر الإصابة بالسرطان إلى وجود بعض مكوناتها في هذه اللحوم، فهي على سبيل المثال، غنية بالدهون المشبعة التي تحتوي على كمية عالية من السعرات الحرارية، وقد تزيد من وزن الجسم والإجهاد التأكسدي، وكلاهما من العوامل المؤدية إلى مرض السرطان أحياناً. إضافة إلى ذلك، تحتوي اللحوم الحمراء على الحديد الهيمي، والإفراط في تناول الحديد الهيمي يؤدي إلى الأكسدة التي مع مرور الوقت قد تؤدي بدورها إلى الإصابة بالسرطان. كما أن اللحوم المصنعة (السلامي، لحم الخنزير، لحم الخنزير المقدد، والبيروني) تحفظ بالتبريد للحد من نمو الجراثيم وإعطاء اللحوم اللون الوردي. عند تناول التبريد، يتم إنتاج منتج ثانوي من التبريد في المعدة يرتبط أيضاً بارتفاع خطر الإصابة بالسرطان، هذه الأسباب جعلت المهتمين بصحة الإنسان، يتشكلون هيئات عدة تهتم بالغذاء وتحدد كميات التبريد المسموح باستخدامها في تصنيع الأغذية وتعليبها.

أضف إلى ذلك، أن طريقة طهو اللحوم قد تزيد من خطر الإصابة بالسرطان، ولا سيما قلي أو شوي اللحوم، إذ إن تعريضها بشكل مباشر لدرجات حرارة عالية ينتج مركبات ترتبط إلى حد كبير بزيادة خطر الإصابة بالسرطان. لكن اللحوم توفر عناصر غذائية أساسية عدة، خصوصاً فيتامين ب12 والزنك والبروتينات، ويستخدم الجسم جميع هذه المواد الغذائية للحفاظ على الصحة، خصوصاً في مرحلة النمو. كما أثبتت الدراسات أن البروتينات تزيد من الشبع خصوصاً عند استهلاكها في الصباح، وهذا يقلل من تناول السعرات الحرارية العالية خلال النهار.

بالتالي فإن السؤال الأساسي هو: هل يمكن استهلاك اللحوم أم لا؟ استهلاك اللحوم ضروري لحياة الفرد مع مراعاة الحد من تناول اللحوم المصنعة، واستهلاك اللحوم الطازجة بشكل معتدل، خصوصاً تلك قليلة الدهون، على أن يندرج تناول اللحوم ضمن نظام غذائي صحي ومتوازن. علماً بأنّ تنبيلها مع الخل والبهارات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة يساعد

## قط يخرج حياً بعد 5 أيام من دفنه

خرج القط الأمريكي بارت من قبره بعد خمسة أيام على دفنه خطأ من قبل صاحبه، التي ظنّت أن القط قضى عندما صدمته سيارة. وبعد خضوعه لعمليات جراحية عدة، يمضي بارت الآن فترة نقاهة يعود بعدها إلى صاحبه الأسبوع المقبل، على ما أوضحت شيري سيلك المسؤولة عن جمعية الرفق بالحيوانات «هيومين سوسايتي» التي عالجت الهر في تامبا فلوريدا (جنوب شرقي).

وكانت إليس هاتسن مالكة الهر عثرت عليه يئازع بعدما صدمته سيارة، وذهرت صحيفة «تامبا باي تايمز» أنّ «بارت» كان مصاباً إصابة كبيرة ولم يعد يتنفس.

فطلبت هاتسن المنهارة من أحد الجيران أن يدفن الهر، لكن بعد خمسة أيام على ذلك تمكن الهر من الخروج من قبره والعودة إلى منزل صاحبه. وروت هاتسن للحصيفة: «لم تكن قادرة على التصديق، لم أَر شيئاً من هذا القبيل من قبل».

وأكدت سيلك أنّ القصة حقيقية، لأن الديدان كانت في جروح بارت عندما وصل إلى مقر الجمعية.

وقد خضع الهر لعمليات جراحية، واضطر الأطباء البيطريون إلى استئصال عينه اليسرى وإلى معالجة فكه.



الإدارة والتحرير

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

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

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