

إن سيادة الأمة لا تظهر في سنّ الدساتير وتآليف المجالس، بل في القضايا التي لها مساس بهذه السيادة.

سعادة

## درشة صباحية

### وداعاً... مي سعادة

#### ♦ الياس عشي

قليلات هنّ النسوة اللواتي جعلن بين العلم، والأدب، والأوممة، والقضايا الوطنية، والراحلة مي سعادة واحدة منهنّ. في عبادتها داوت جراح الجسد، وعلى المنابر صدح صوتها شعراً فيه من الرقة والوجدانية والصيافة ما جعل منها سيدة الصالونات الأدبية، وفي البيت هي الزوجة الأمّ التي وقفت بكبرياء في اللحظات الصعبة التي عرفها زوجها الأمين عبدالله، والتي عرفتها في يوم ارتقى ابنها نقولا شهيداً في وفيات عزّ لا تنسى. مي سعادة لا تُختصر بكلمة رثاء، ولا بحفلات التأبين، ولا بمجالس العزاء... المطلوب اهتمامٌ جديّ بثروتها الأدبية شعراً ونثراً، كي تكون من الرائدات في الإبداع، وفي مسيرة النهضة النسوية في لبنان والعالم العربي. لروحك أيّها الماردة الرحمة والبقاء للأمة.

## حقائق عن العسل يجب أن يعرفها الجميع



العسل مادة مفيدة للجسم تُستخدم في التغذية والطب والتجميل وغيرها من مجالات الحياة.

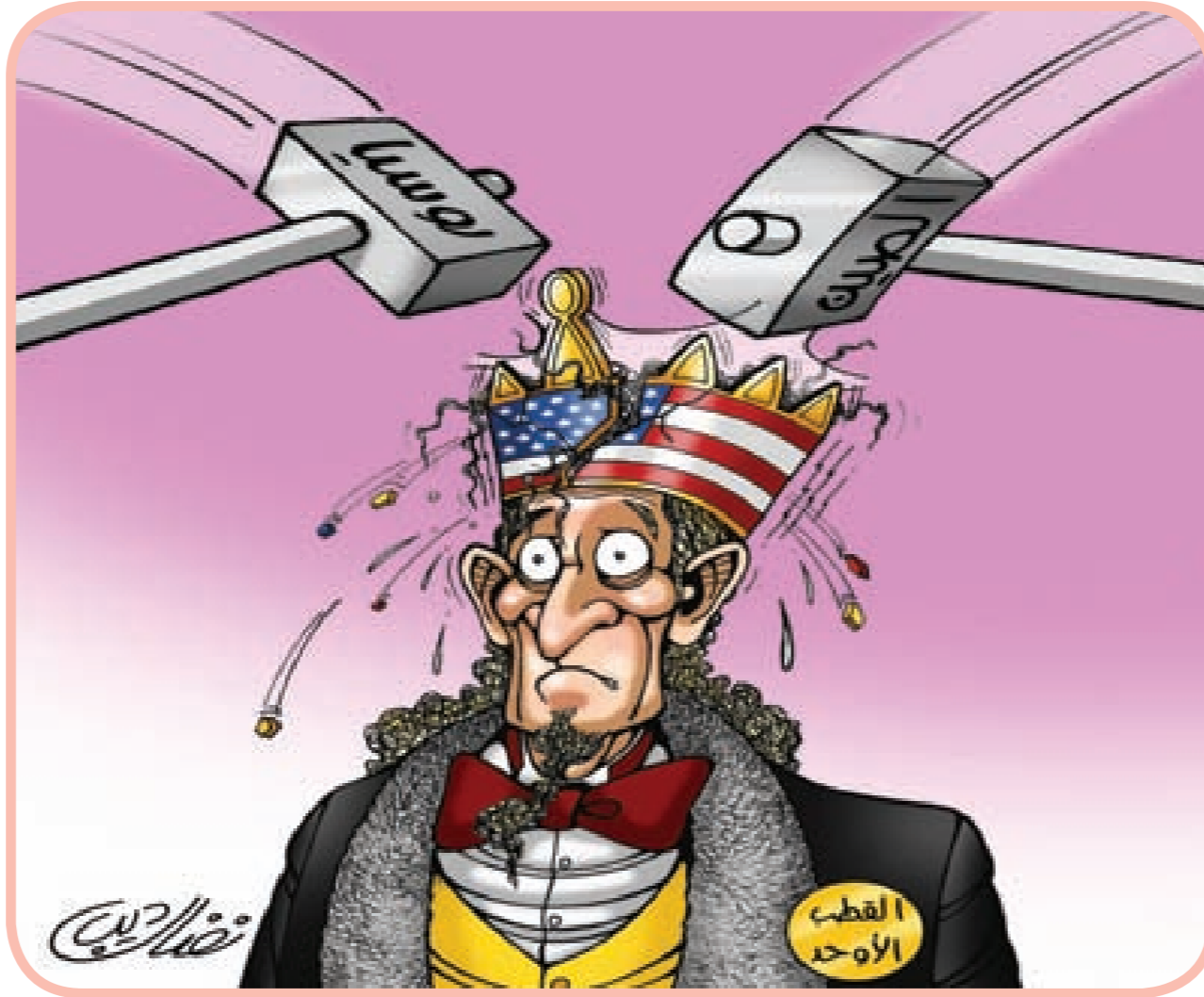
الجميع يعلم أنّ عسل النحل مادة غذائية لها فوائد جمة، حيث يُستخدم في مجالات التغذية والطب والتجميل. وقد قال ابيقراط: إذا كنت تريد أن تحافظ على شبابك فعليك العسل.

وهناك حقائق أخرى عن العسل ليست معروفة للأغلبية من الناس. فالعسل مادة نشطة جداً، بحيث أنّ تناول ملعقة طعام منه في اليوم يشكل خطراً على الصحة. كما أنّه يُفضل تناوله في الصباح بسبب احتوائه على نسبة عالية من الكربوهيدرات والسكريات، ممّا قد يسبب زيادة الوزن لو أكل مساءً مثلاً. ولكن إذا استخدم العسل في عمليات التدليك (المساج) فإنه يخفّض الوزن.

ويحتوي العسل على عناصر معدنية دقيقة من بينها فيتامينات B9 و C و PP ومعادن الحديد واليوتاسيوم والفلور والزنك والأحماض العضوية من مثل حمض الجلوكونيك والخلليك والحمض الدهني والحمض اللبوني وحمض الفورميك.

وجميع أنواع العسل مفيد للجسم. فمثلاً عسل الحنطة السوداء يساعد في رفع مستوى الهيموغلوبين في الدم وتحسين عمل الجهاز الهضمي والكلّي. أمّا عسل الزيزفون فله خواص مضادة للبكتريا ويساعد على تقوية عضلة القلب. أما عسل عباد الشمس فهو أغنى أنواع العسل بالفيتامين A ويساعد على علاج العديد من أمراض القلب والربو وأمراض الجهاز الهضمي والملازيا والإنفلونزا، وعلى تحسين حالة الشعر والجلد والبصر.

وكما هو معلوم، لكل دواء فائدة ومضرة، والعسل ليس استثناءً من هذه القاعدة. فمثلاً يجب عدم وضع العسل في ماء يغلي لأنه إضافة إلى أنّ الحرارة تقضي على جميع خواصه المفيدة. فيستحسنه إلى أكثر من 40 درجة مئوية يتحول سكر الفركتوز الذي يحتويه إلى مادة مسرطنة، ويتحفّز تطوّر الأورام السرطانية في الجهاز الهضمي.



## العثور على طفل داخل حقيبة في طائرة

أصيب ركاب وطواقم طائرة تابعة للخطوط الجوية الفرنسية بالصدمة لدى عثورهم على طفل يبلغ من العمر عشرة وأحد وهو يتحرّك داخل حقيبة على متن الطائرة التي انطلقت من مطار أتاتورك بمدينة استنبول باتجاه باريس.

بدأت الشرطة الفرنسية بالتحقيق في ملاحقات حادث وقع على متن إحدى الطائرات المتجهة إلى باريس، حيث عثر الركاب على طفل داخل حقيبة امرأة.

ويذكر بأنّ الطفل كان مختبئاً في حقيبة صغيرة وضعتها والدته في مقصورة الحقائق العلوية. ويُعتقد بأنّ المرأة أخفت الطفل في الحقيبة لأنها لم ترغب بشراء تذكرة طائرة له. وكان أحد الركاب قد لاحظ شيئاً ما يتحرّك داخل إحدى الحقائب ممّا دفعه لإبلاغ طاقم الطائرة بالأمر.

وقال الرجل الذي اكتشف الطفل، إنّ المرأة التي كانت تجلس بجانبه فتحت حقيبتها لإخراج شيء منها، وأثارت انتباهه حركة غير اعتيادية داخل الحقيبة. ويذكر بأنّ طاقم الطائرة احتجز المرأة في غرفة القبطان ولم يُبلغ الركاب بالحادث لكي لا يُثير النزاع بين المسافرين.

ولدى وصول الطائرة إلى باريس قامت الشرطة باعتقال المرأة وبدأت تحقيقاً في ملاحقات الحادث، ولم يُكشف بعد عن هوية المرأة أو جنسيتها وفق ما ورد في صحيفة «دايلي ميور» البريطانية.

## علماء: تحديد سبب ثبات رغبة الإنسان تناول الحلويات



عزا علماء ألمان عدم قدرتنا على رفض تناول الحلويات، والصعوبة التي نواجهها في توجيه جسمنا وجهة تناول مواد أخرى، إلى هرمون الليبتين الذي لا يمكن للدماغ التحكم في كميته داخل الجسم. واثبت العلماء أنّ هرمون «جرلين» وهرمون «ليبتين» يلعبان دوراً مهماً في تنظيم الشهية والسيطرة على رغبة الجسم في تناول الطعام، إذ إنّ الأول يخبر الدماغ عندما تكون جائعاً والثاني يُشعر الدماغ بالإتخام.

وعزا العلماء مرض السمنة أو البدانة إلى نقص هرمون «الليبتين»، حيث لا يتحمّ إشعار الدماغ بالشعور بالشبع، ممّا يؤدي إلى تناول كميات أكبر من الطعام، الأمر الذي يؤدي تلقائياً إلى زيادة الوزن.

## آخر الكلام

### كلام بسرّكم

#### ♦ بلال شرارة

أزعم أنني أعرف لغة الأطفال والعصافير والفراشات والورود والأزاهير، وأنّ أحدهم لمحني في الوادي أحادث تينة خرساء ما لمح رواية شيطان فيكتور هيفو في قصته (عمال البحر) جوليت - بطل القصة - وهو يصفاح صخرة تغني).

أنا أزعم أنّ كل ما أتمناه أن أكون، أو ما أحبّ أن أفعل، ولكن من جملة مزاعمي أنني أرى بعيداً إلى الأمام ليس كممثل زرقاء اليمامة فحسب، وليس كممثل الذين يقرؤون كف المستقبل أمام عدسة التلفاز (أقصد الذين يملكون مواهب استراتيجية) فحسب بل مثل أولئك الذين يرون حدثاً جلالاً كما صعود البحر إلى البرّ «سسونامي» أو طوفان أقل من طوفان نوح بقليل، إذ تبقى مساحة لاجلس عليها وأمد رجلاً فوق رجل.

إنني أرى في ما أرى - بالإن من المحللين الاستراتيجيين عندما - أرى مدنياً عربية جديدة تشتعل، وأرى حربياً يستمرّ العدو خلالها أياماً طويلة وهو يدفن قتلاه (!) وأرى بركانا من نار يشتعل في مضائق الدردنيل والبوسفور، وأرى في ما أرى أنّ مياه الشفة ستعود تتلقت من عندما في الضيعة (لا أقصد عيار الماء عندما في المنزل ولا تحويلة الماء المؤبّدة إلى الحيّ بل إنّ الماء تنقطع عن عموم البلدة كالعادة منذ الاستقلال)، وأرى أنّ انقطاع الكهرباء الرسمية سيستمرّ، وأنّ كهرباء الاشتراك ستعزز في نظامي الكونفيدراليات والفيدراليات المقبل، وأنّ البلديات والأحزاب ستغطي مهمة (الحراسة والكناسة) بمناسبة الانتخابات البلدية.

أزعم أنني أراك في كلّ حركاتك وسكناتك، خصوصاً أنت الجميلة إلى حدّ لا يصدق، وأتذكر ذلك (تجلسين أمام المرأة لتتجملي أكثر) وأرى عينيك (تزوجان - دوران) في محجريهما، إذ ربما أنت ترسلينهما ليبحثا عني.

أنا، أقول لك لا تقعلي، فانا أطرق عليك باب القلب كما كنت أفعل منذ شبابي، عندما كنت هاتماً بك، ولا أعرف بالحب (!). لو كنت يا امرأة أعرف في هذا العلم البشري الغريزي، لو كنت أعرف كيف أعتبر عن نفسي كشجيرة لوز تزهر الآن في حدائق منازلنا الأمامية، أه لو كنت أعرف لأغلق عليك باب الكرم المؤبّي إلى التوتة، حيث كنا نتأرجح دون قصد وتأرجحت وإياك حتى (تغرب الدنيا).

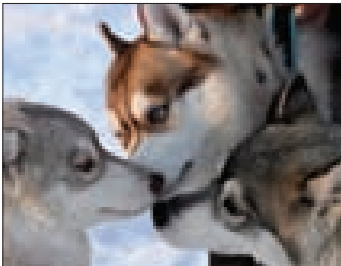
أزعم أنه في ذلك اليوم كانت أمي ستبحث عني لتعطيني (صرونيتي - لفلوفة - الزيت والزعر واليابس والبصل)، كانت ستبحث عني لتغمرني ولتسال الله أن يحفظني لها. أنا لم أكن لأحلمها هذا الهمّ، فانا أسعى كل يوم لأكسب رضاها، ولكن أنت ذهبت مع فارسك على غير عناية أو محبة أو معرفة منك. وقد تعرّبت كثيراً، وأنجبت كثيراً وتعبت كثيراً في حياتك، ولكنك لا زلت أجمل من اجتماع زنبقاتي وتفتحن في حديقة الدار.

سأبقى وأنت طليقة وتقعين على بعد كل هذه البحار حبيسة في قلبي، إذ إنني أرى أننا سنجتمع ذات ربيع! أزعم أنّ حبل الغربة لن يمدّ أكثر، إذ إنني لم يعد هناك من أوطان لا استقبلنا، فقد تصاعدت الأزمات إزاء الهبوط الحادّ لأسعار النفط ومشتقاته وأسعار الذهب واليورصة والكاكاو والقهوة والفسق الحلبي وتدهورت أسعار التمر وأصبح القمح، ولولا أنني أمك بعض سنابل في الوادي - أصبح يُباع في السوق السوداء، ثمّ أتني سائزور أوروبا، أنا أزورها ليس فيها إلاّ البرد والكهرباء دون انقطاع ومطاعم إيطالية وهمّ للناس هنا في أوروبا ليس عندهم من حديث سوى عن الناظرين السوريين والتبخرنك قلقهم من عمليات إرهابية متوقّعة.

أنا أضحك من أنّ عليهم أن يعيدوا إلينا أجزاء من ثروتنا المنهوبة خلال عصر السيطرة الاستعمارية والانتداب، والتي أخذوها منا كتعويض عن تدمير ألمانيا لبلادهم خلال الحرب الكونية الثانية، ونحن ليس لنا يد أو رجل في هذه الحرب، والآن كل العالم يسبحون فينا الأرض ويعمرّون عندما من جديد القواعد العسكرية والمخاف، وغداً عندما يختلف أحد منا مع زوجته سيبتذل تحالف جوي ما لإنهاء المشكلة وربما سيحتاج إلى تدخل عسكري.

أرى بعد قليل من الآن أنّ زنايبك ليكيّة ستفتتح في حدائق الدار، وأنّ كلبا سيعوي بالمقلوب الليلة، وأنّ بومة ستقف على عراء الشجرة، وأنّ العجائز سيتزاحمن إلى الموت في شباط.

## ماذا نتعلمه من الكلاب؟



على الرغم من أنّنا لا نرى في حياتنا كلباً يقوم بما يفعل بطل هذا الشريط، إلا أنّ مثل هذا الدور لم يُمنح له اعتباطاً، بل تقديراً للوفاء الذي أشتهرت به سلالاته على مر التاريخ.

ولا ينقص هذا المشهد التمثيلي من قدر المشاعر والإحساس التي أحسنتها لقطاته المؤثرة والريّة التي

تمسّ شغاف القلوب، لأنّها بمثابة رسالة مليئة بالموءة والوفاء، يحاول البعض عبر هذا الكائن النحيل استعادة معانيها العميقة، لعلها تلتين قلوباً بشرية قست، وتوقظ أحاسيس سامية غفت.

## 4 أطنان نقود معدنية ثمن سيارة



اشترى رجل صيني سيارة جديدة بقيمة 660 ألف يوان صيني، أي ما يعادل 70 ألف جنيه إسترليني، ولكنه استخدم القطع النقدية المعدنية بدلاً من الشيكات أو حتى العملة الورقية بالكامل، وفقاً لوسائل إعلام صينية ذكرت الخبر.

وأكدت تقارير إعلامية صينية أنّ الرجل، الذي لم يتمّ الكشف عن هويته، استخدم أكثر من 1300 لفافة، ليضع هذا المبلغ الكبير فيها. وإلى جانب اللفافات التي تزن 4 أطنان تقريبا، فقد قام الرجل بدفع جزء من ثمن السيارة بعملات ورقية بقيمة 20 ألف يوان.

واحتاج الرجل لسيارة نقل كبيرة ليتحمّن من نقل الأموال، فيما احتاج متجر السيارات لساعة تقريبا ليتحمّن 10 موظفين من نقل العملات المعدنية للخزنة وعدها داخل المحل. ولا شك أنّ الوضع سيكون أصعب بكثير لو كان الرجل قد اشترى قطاراً كبيراً أو طائرة حديثة جداً: فكم سيحتاج من العمال لعدّ النقود وكم سيحتاجون من الوقت لإنجاز المهمة؟

## الموتور الليبناني

اللوٲو اللبناٲي: الإصدار رقم 1386			
رقم	القيمة الإجمالية	الشكاٲ الراكبة	القيمة الإفرادية
5	11	20	26
6	رقم مطابقة	1	
5	رقم مطابقة	2	221.149.025
5	رقم مطابقة	3	98.838.450
4	رقم مطابقة	4	98.838.450
3	رقم مطابقة	5	223.624.000
المبالغ المتراكمة للمرتبة الأولى للسحب المعقل		4.722.936.910	
سحب زيد 1386			
الارقام الراكبة	القيمة الإجمالية	الأوراق الراكبة	القيمة الإفرادية
79727	49.292.193	2	24.646.097
9727	1	2	450.000
727	3	3	40.000
27	4	4	4.000
المبالغ المتراكمة للسحب المعقل		75.000.000	

## المبانيصيبه الموصنيه

الإصدار العادي التاسع سحب 10 آذار 2016	
100 ألف ليرة لكل غلاف ينتهي بأحد الرقمين: 767 - 867	5 آلاف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 4
10 آلاف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 49	20 ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 896
30 ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بأحد الأرقام: 2155	40 ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 5975 - 2649
100 ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 4714 - 5503	200 ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 5643 - 8310
1 مليون ليرة لكل ورقة تحمل أحد الأرقام: 13102 - 53448 - 17639 - 45097 (ب) - 39305	2 مليون ليرة لكل ورقة تحمل أحد الرقمين: 06915 (ب) - 1
3 ملايين ليرة لكل ورقة تحمل أحد الرقمين: 27045 (ب) - 1	10 ملايين ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 40366 (ب) - 1
20 مليون ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 64720 فئة (ب)	الجائزة الكبرى 200 مليون ليرة للورقة 64720 فئة (ب)