

أنّ الدخول في السياسة الإلكترونية ليس له غير طريق واحدة هي تنظيم القضية القومية داخليا ووضعها على قواعد عقائدية متينة.

سعادة

## درشة صباحية

### إقرأوا... وقاطعوا

♦ يكتبها الياس عشي

للاديب الروسي «دوستوفسكي» نصّ أسقط من الطبقات المتكررة لأعماله الكاملة، عنوان هذا النصّ «المسألة اليهودية»، وقد نشرته «فكر»، ووزعته مع العدد 104 الصادر في عام 2009. ولكي لا نذهب بعيداً في «فلسفة» ما يجري اليوم في أروقة القطاع المصرفي في ما يختص بالمقاومة، سننقل لكم مقطعاً صغيراً من المقالة المشار إليها، علّمتي أشارك المثقفين الأبطال في إطلاق مشروعهم: قاطعوا، المزمع الإعلان عنه من مسرح المدينة:

«... لنفترض أنّ من الصعب جداً معرفة القرون الأربعين التي يتشكل منها التاريخ اليهودي، لكنني في المقابل أعرف أنه لا يوجد شعب في العالم يتشكي، في كل دقيقة وثانية، من المصير الذي ألمّ به، كما يفعل اليهود. إنهم يتشكون من عذاباتهم، من الآلام التي لا تنتهي، إلى درجة تنسى معها أنهم هم الذين يسيطرون على أوروبا، وأنهم المتحكمون بأسواق البورصة هناك!»

انتهى كلام «دوستوفسكي».

أضيفوا معي: ... وتنسى أنهم وراء كل المأسى التي تعرّض لها الشعب الفلسطيني الذي حوله اليهود من مواطن إلى لاجئ، ومن صاحب أرض إلى حقيبة متجوّلة، وإلى خيمة بدون أوتاد، مع تحتي لمسرح المدينة.

## شرب القهوة يومياً

### يحدّ من خطر الإصابة بتليّف الكبد



تُعدّ القهوة مشروباً لا غنى عنه بالنسبة للبعض، وما يزيد تعلّقهم بها هو كثرة الدراسات في الآونة الأخيرة حول فوائدها الصحية التي لا تحصى ولا تُعدّ.

فقد ربطت دراسة حديثة بين تناول المنتظم للقهوة وانخفاض خطر الإصابة بمرض تليّف الكبد، خاصة

بين المرضى المصابين بفيروس التهاب الكبد الوبائي «C»، وهم أكثر الأشخاص عرضة لتراجع وظائف الكبد. وتوضّلت الدراسة الحديثة إلى أنّ أظهرت أنّ تناول كوبين من القهوة يومياً يقلل من خطر الإصابة بتليّف الكبد بنسبة 43%.

ويُعدّ الإفراط في تناول المشروبات الكحولية و التهاب الكبد الدهني و التهاب الكبد الوبائي بنوعيه «C» و «B» من بين أكثر أسباب الإصابة بتليّف الكبد شيوعاً، وهو حالة تتميّز بظهور ندبة في الكبد، ما يؤدي بدوره إلى حدوث فشل كبدي. وفي حالة الإصابة بتليّف الكبد، يحلّ السيسج المتليف مكان السيسج السليم، ما يعيق قيام الكبد بوظائفه بشكل طبيعي ويصبح غير قادر على إنتاج مواد مخفّرة، ويعجز عن القيام بتفكيك الجسم من السموم.

ومن أجل تلافي تفاقم المرض وعلاجه بشكل مبكر قام الباحثون بدراسة أجريت على 430 شخصاً، فوجدوا أنّ تناول كوب واحد من القهوة في اليوم يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بتليّف الكبد المعروف بـ«تشمع» الكبد الناتج عن إدمان الكحول بنسبة تصل إلى 22%، وأنّ زيادة تناول القهوة تقلل من خطر الإصابة بهذا المرض.

وتوضّلت الباحثون إلى أنّ هذه النتائج لا تشمل جميع حالات تليّف الكبد، بل الحالة التي يكون فيها تليّف الكبد ناتجاً عن إدمان الكحول. وما تزال الأبحاث جارية لمعرفة ما إذا كان للقهوة تأثير إيجابي على مشكلة تليّف الكبد الناتج عن المسببات الأخرى، كالتهاب الكبد الوبائي أو التهاب الكبد الدهني.

وتشير الدراسة الحديثة إلى أنّ القهوة تحتوي على أكثر من ألف عنصر بيولوجي نشط يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على الصحة، ومن بين هذه العناصر المكوّنة الكافيين وحمض الكلوروجينيك والكافول (القهويول) والكافيسترول وغيرها، التي تجعل القهوة قادرة على تحفيز الجهاز العصبي المركزي وتخفيف الإجهاد التأكسدي والالتهابات، إلى جانب التأثير المضاد للمواد المسرطنة. ويبدو أنّها قادرة على حماية الكبد أيضاً.

ولم يتوصل العلماء إلى إيجان نتيجة مؤكّدة حول آلية حماية الكبد من التليّف الناتج عن إدمان الكحول بفضل تناول القهوة، لكن، وبحسب رأي بعض أخصائني أمراض الجهاز الهضمي، فإنّ المواد المضادة للأكسدة الموجودة في حبّات البن وخصائصها المضادة للالتهاب تقوم بدور هام في ذلك.



## علاقات جنسية غير مأمونة أكبر خطر على المراهقين

وتوضّلت العلماء إلى أنّ العلاقات الجنسية غير المأمونة تشكّل أكبر خطر لحق بصحة المراهقين والشباب في سن ما بين 10 و24 عاماً.

وقال العلماء إنّ الإصابة بفيروس فقدان المناعة المكتسبة (الإيدز)، وحالات الحمل المبكرة بالنسبة للمراهقات، والمشاكل ذات الطابع النفسي، يمكن أن تسببها العلاقات الجنسية غير المأمونة وآثارها الخطيرة.

وأشار تريي ماکوفيرن من جامعة كولومبيا الأميركية إلى سن دول عدّة مجموعة من القوانين المنطقية وغير المنطقية، والتي تؤثر بشكل سلبي على صحة المراهقين بسبب العلاقات الجنسية غير المأمونة، ففي كثير من الدول، على سبيل المثال، تتمتع النساء المتزوجات بالحق في الحصول على حبوب منع الحمل ووسائل الوقاية الأخرى في حين لا يُعطى هذا الحق للنساء غير المتزوجات والمراهقات، وهذا أساساً ما يضّر بصحة المراهقات.

ويشارك ماکوفيرن ومجموعة من الباحثين في أميركا ودول أخرى في مشروع واسع النطاق لتقييم الحالة الصحية للمراهقين في جميع أنحاء العالم، حيث قام الباحثون والأطباء بتقييم الخطر الكبير الذي يُحقيق بصحة المراهقين والشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10 و24 سنة.

والاستنتاج الرئيسي للدراسة كان أنّ الخطر الكبير الذي يُحدّق بالأطفال والمراهقين والشباب ليس الأمراض المزمنة أو التطرّف أو البطالة، بل عدم وجود ثقافة جنسية كافية للوصول إلى وسائل الوقاية الشخصية ووسائل منع الحمل خلال إقامة العلاقات الجنسية.

يذكر أنّ العلاقات الجنسية غير المأمونة في السنوات الـ25 الماضية لم تكن بهذه الخطورة، حيث جاءت في المركز 13 من قائمة أكثر الأشياء خطورة على صحة المراهقين. ولكن في 2013 احتلت المركز الثاني بعد الأخطار التي يسببها الإدمان على الكحول.

وأرجع العلماء ارتفاع خطر العلاقات الجنسية غير المأمونة إلى ارتفاع نسبة الشباب إلى مجموع السكان في البلدان النامية، وانعدام الثقافة الجنسية والتوعية لتعريف بأخطار العلاقات الجنسية غير المأمونة.

ويذكر أنّ ازدياد خطر العلاقات الجنسية على صحة المراهقين في جميع أنحاء العالم لا يغيّر من مخاطرها تخلفها عوامل تقليدية أخرى كالإدمان على الكحول الذي لا يزال يعطل المشكل الكبير لمجموعة من الشباب في جميع أنحاء العالم. وفي السنوات الأخيرة لوحظ ارتفاع خطر الإصابة بأمراض السمنة، كما ارتفعت نسبة التطرّف في صفوف الشباب.

## عائلة أسود تحتل طريقاً فتوقف المرور



احتلت الطريق ومنعت السيارات من المرور عبره. وتعتبر حديقة كروغر الوطنية مقصداً للسياح من جميع أنحاء العالم، حيث تبلغ مساحتها 7.523 متراً مربعاً، وهي موطن لحوالي 2000 أسد بحسب صحيفة «دائلي ميور» البريطانية.

من الجدير بالذكر أنّ عدد الأسود في قارة أفريقيا بأكلها في العام 1975 بلغ 250 ألف أسد، بينما انخفض عددها في الوقت الحالي إلى أقل من 30 ألف أسد.

في مشهد يذكّر بسطوتهم ونفوذهم، قامت عائلة من الأسود بسدّ أحد الطرقات المؤدية إلى حديقة كروغر الوطنية في جنوب أفريقيا، وأوقفت الحركة المرورية فيه.

فوجئت السا دي كوك (45 عاماً) بمجموعة من الأسود من أعمار مختلفة، تجلس وسط طريق كانت تسلكه باتجاه الحديقة الوطنية، الأمر الذي جعلها تشعر بالرهيبة الشديدة. غير أنّ هذه الرهيبة لم تمنعها من التقاط هذه الصورة الجميلة لعائلة الأسود التي

## نقل طائرة أميركية من سهل شمال سيبيريا في روسيا



ستبدأ عملية إجلاء طائرة دوغلاس أميركية فريدة من نوعها تقع في سهول شبه جزيرة تايمير في شمال سيبيريا منذ العام 1947 في تموز المقبل.

أورد موقع NewsLab هذا الخبر نقلاً عن ممثلين لمركز البعثات التابع للجمعية الجغرافية الروسية في إدارتها المحلية.

ويخطط أعضاء البعثة لفك الطائرة جزئياً ثم نقلها إلى نهر بيايسينا الراقف لنهر نينسي فايسالها إلى كراسنويارسك، حيث ستركب طائرة دوغلاس هذه من جديد كما ستصلح وتدتمن. وقدّر المختصون حالة الطائرة حالياً بأنها ممتازة. وسبق أن أبلغت وسائل الإعلام المحلية أنّ هذه الطائرة قد تصبح من معروضات متحف تاريخ الإقليم.

صُنعت طائرة دوغلاس C-47-DL هذه في الولايات المتحدة في شباط العام 1943، ثمّ سلّمت للاتحاد السوفياتي في إطار برنامج الإعارة والتأجير في نيسان العام 1943، فنفّذت أعمالها ضمن تشكيل الطيران القطبي منذ ذلك الحين.

نقّدت هذه الطائرة هبوطاً اضطرارياً في مستنقع في أثناء أداء إحدى رحلاتها الشمالية في 23 نيسان العام 1947 وعلى متنها 32 شخصاً و852 كيلوغراماً من الحمولة. وقد اكتشفت الطائرة في 11 أيار، وتمّ إجلاء كل ركابها وأفراد طاقمها ما عدا 9 أشخاص سبق أن توجّهوا للبحث عن مساعدة وأصبحوا في عداد المفقودين. وقد رفع راجح لحيوانات الربيّة على رفات قائد الطائرة المنكوبة في العام 1953.

## اللوتو اللبناني

اللوتو اللبناني: الإصدار رقم 1406		
الرقم	القيمة الإجمالية	القيمة الفردية
9	13	31
12	30	35
42	42	42
الرقم الرابع	القيمة الإجمالية	القيمة الفردية
6	1.180.001.778	1.180.001.778
5		
5	53.684.010	16
4	53.684.010	854
3	117.008.000	14.626
المبالغ المتراكمة للمرتبة الأولى للسحب المقبل	156.710.648	
المبالغ المتراكمة للمرتبة الثانية للسحب المقبل	184.826.208	
سحب زيد 1406		
الرقم الرابع	القيمة الإجمالية	القيمة الفردية
1	75.000.000	1
2	6842	900.000
3	842	90.000
4	42	8.000
المبالغ المتراكمة للسحب المقبل	25.000.000	

## المناخية الموصية

الإصدار العادي التاسع عشر سحب 19 أيار 2016	
100	الفيرة لكل ورقة ينتهي بأحد الرقمين: 520 - 569
5	آلاف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 2
10	آلاف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 19
20	الفيرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 596
30	الفيرة لكل ورقة تنتهي بأحد الأرقام: 0567
40	الفيرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 2051 - 3786
100	الفيرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 7742 - 5120
200	الفيرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 6852 - 1990
مليون	ليرة لكل ورقة تحمل أحد الأرقام: 09608 - 77130 - 10867 - 68457 (ب-س)
2	مليون ليرة لكل ورقة تحمل أحد الرقمين: 34374 (ا-ب)
3	ملايين ليرة لكل ورقة تحمل أحد الرقمين: 37850 (ا-ب)
10	ملايين ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 21559 (ا-ب)
20	مليون ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 16825 فئة (ب)
الجائزة الكبرى	200 مليون ليرة للورقة 16825 فئة (ا) (غير مباع)

## البناء

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

رئيس التحرير ناصر قنديل

المدير المسؤول: رمزي عبد الخالق  
هيئة التحرير: نظام مارديني  
أحمد طي - إنعام خروبي  
المدير الفني: محمد رسّال

المدير الإداري زياد الحاج

الإدارة والتحرير

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