

تعالوا نقيم أدياً حميماً له أصول حقيقية في نفوسنا وفي تاريخنا، تعالوا نفهم أنفسنا وتاريخنا على ضوء نظرتنا الأصلية إلى الحياة والكون والفنّ.

سعادة

دردشة صباحية

العززال منبر لوقفات العز

♦ يكتبها الياس عشي

كم تمنيت أن أستيقظ في صباح من صباحات بلادي، وأجد نفسي متكئاً على شجرة يأسمين تحمل الهويّة الدمشقية، أو نائمًا في غابة من أرز لبنان، أو متقيّاً شجرة ليمون نمت في بيّارات فلسطين، أو جالساً على ضفة من ضفاف دجلة المتماهمة بأغاني الشعراء، وحكايا ألف ليلة وليلة، وسيرة عنتر، أو أستيقظ وأنا في عرزال، كان، وسيبقي، منبراً للمعرفة والقوّة والحريّة والشهادة.

أسمن رجل في إسبانيا يسعى إلى خفض وزنه 200%

يسعى الإسباني خوان مانويل (29 عاماً)، والذي يزن 300 كغ إلى خفض وزنه حوالي 200 كغ بعد إصابته بأمراض عديدة، أهمها السكري. وأجرى أطباء عملية جراحية للشاب خوان داخل مستشفى في غرناطة، من أجل تقليص حجم المعدة، ويمكن أن يفقد خوان حوالي 100 كغ من وزنه خلال سنة أو سنتين.

وقال الأطباء المشاركون في العملية: «كان خوان قد بدأ بالعلاج قبل العملية الجراحية، من أجل تخفيض وزنه بسبب معاناته من مشاكل النوم والتنفس وارتفاع ضغط الدم، ومن المفترض أن يفقد الشاب ما يعادل 15 كغ من وزنه خلال الأشهر الأولى بعد العملية الجراحية، وسيكون معدل الانخفاض من 4 إلى 5 كغ شهرياً». يُذكر أن خوان تجاهل لوقت طويل نصائح الأطباء في ما يتعلق بالتغذية، إلى أن اعترف بضرورة إجراء عمليات جراحية وانقاص وزنه ليكون قادراً على عيش حياة طبيعية.



تعرف على الغوريلا التي تخاطب البشر

تعتبر الغوريلا «كوكو» أشهر حيوان في العالم بسبب مقدرتها العجيبة على التواصل مع البشر باستخدام الإشارات التي علمتها إياها اختصاصية في علم النفس تدعى بيني باترسون منذ أن كانت طفلة. وتحفظ الغوريلا كوكو زهاء ألف كلمة، وتدعى مربيها الدكتورة باترسون بأنها تستطيع التعبير عن مشاعرها، وخاصة مشاعر الفرح والحزن. وكانت الدكتورة باترسون قد خصّصت أطروحة الدكتوراه بالكامل، لتعليم الغوريلا لغة الإشارة بعد أن قامت بقراءة الكثير من الكتب عن تجارب تعليم القردة. وخلصت الدكتورة باترسون إلى أن القردة تتمتع بمقدرة ذهنية جيدة لتعلم لغة الإشارة، ما دفعها لزيارة حديقة سان فرانسيسكو للحيوان، وبدأت بإخضاع الغوريلا «كوكو» لدروس مكثفة في لغة الإشارة. وبدأت «كوكو» بتعلم أولى كلمات لها مثل كلمات «الأكل» و«الشرب» و«المزيد»، واستمرت بتعلم العديد من الكلمات كل شهر على مدى أربع سنوات.

وتعيش كوكو حالياً في قفص متنقل بالقرب من مدينة سان فرانسيسكو تحت إشراف الدكتورة باترسون، التي تقول بأنها مصممة على متابعة تعليم «كوكو» الكثير من الكلمات لتتبد نظريتها التي كرّست لأجلها سنوات طويلة من حياتها، بحسب ما ورد في صحيفة «الصندي إكسبريس» البريطانية.



كم ساعة نوم يحتاج طفلك في كل عمر؟

نشرت مجموعة من الباحثين الأميركيين المبادئ التوجيهية التي تحدّد كم ساعة من النوم يحتاج الطفل في كل عمر.

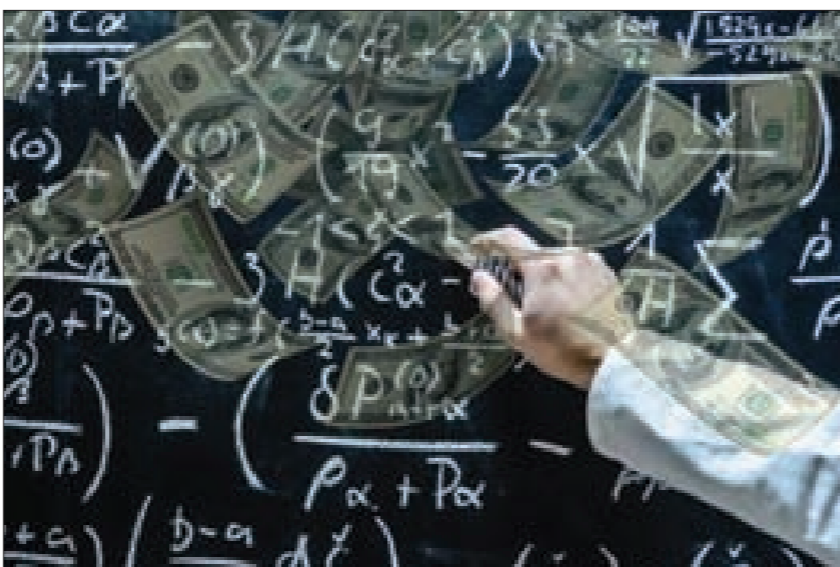
وتوصي التوجيهات المنشورة من قبل الأكاديمية الأميركية لطب النوم بعدد محدد من الساعات يختلف تبعاً لعمر الطفل، وتتراوح بين 16 ساعة للأطفال الرُّضّع و8 ساعات للمراهقين بحسب ما ذكرت صحيفة «ميرور» البريطانية. وأشار التقرير إلى العواقب الضارة على الأطفال الذين لا يحصلون على القسط الكافي من النوم، وكيفية تأثير أنماط النوم على صحة ورفاه الأطفال.

وجاءت التوصيات بعدد ساعات النوم على الشكل التالي:
- الأطفال الرضّع بين 4 و12 شهراً: ما بين 12 إلى 16 ساعة نوم خلال 24 ساعة، بما في ذلك فترات القيلولة.
- الأطفال من عمر عام واحد إلى عامين: ما بين 11 و14 ساعة نوم خلال 24 ساعة، بما في ذلك فترات القيلولة.
- الأطفال من عمر 3 إلى 5 أعوام: ما بين 10 و13 ساعة نوم خلال 24 ساعة، بما في ذلك فترات القيلولة.
- الأطفال من عمر 6 إلى 12 عام: ما بين 9 و12 ساعة نوم خلال 24 ساعة. الأطفال من عمر 13 إلى 18 عام: ما بين 8 و10 ساعة نوم خلال 24 ساعة.

ويقول الباحثون، إن الالتزام بهذا العدد من ساعات النوم يساعد على تحسين سلوك الطفل وقدرته على التعلّم، في حين ترتبط قلّة النوم بالاضطرابات المزاجية والبدانة والاعتئاب ومرض السكري.



عبقري الرياضيات الروسي يحتفل بعيد ميلاده الخمسين



يحتفل بعيد ميلاده 50 في 14 يونيو عبقري الرياضيات الروسي «غريغوري بيرلمان» الذي حل مسألة «حدسية بوانكاريه»، الوحيدة ضمن 7 مسائل رياضية حُلت وقد حيرت العلماء طيلة القرون الماضية.

وقد قام هذا العالم العبقري بحلها العام 2002، قبل أن ينشر الحل في الدورية العلمية «ساينس» العام 2006.

ويُنتج معهد كلاي المتخصّص في علم الرياضيات تقديم جائزة وقدرها مليون دولار، مقابل حل واحدة من هذه المسائل الـ7 الرياضية التي حيرت العلماء في العالم.

ويُنزِع بهذه الجوائز رجل الأعمال الأميركي ومؤسس المعهد المذكور لنون كلاي، والذي نشر على موقع المعهد الإلكتروني هذه المسائل التي عجز العلماء عن حلها، خاصة في القرن العشرين.

ويعد «حدسية بوانكاريه»، المسألة الوحيدة التي قام بحلها عالم الرياضيات الروسي، قام العالم الفرنسي هنري بوانكاريه بصياغة الحدسية على الشكل الآتي: «كل تنوع هندسي في أبعاد مغلقة بدون ثغرات يمكن تحويله إلى شكل كروي».

والغريب في الأمر أنّ العبقري الروسي بيرلمان رفض استلام الجائزة المقدرّة بـمليون دولار، بعد اعتراف معهد كلاي بحل هذه الفرضية من قبل العالم الروسي. كما رفض بيرلمان إجراء أيّة مقابلة شخصية.

معه أو حتى تصويره من قبل كبار المصورين الفوتوغرافيين في العالم. ويذكر أنّ هذا العالم قد حاز أيضاً على وسام فيلدرز في الرياضيات لعام 2006، الذي يضيء جائزة نوبل، ومع ذلك رفض أيضاً تسلّم الوسام رغم المحاولات المضنية لإقناعه من قبل جون بول، رئيس الاتحادات الدولية للرياضيات.

وحين أجري حوار نادر مع بيرلمان العام 2010، ذكر أن سبب رفضه لاستلام «وسام فيلدرز»، هو الخلاف مع الاتحادات الدولية للرياضيات. وذكر أيضاً خلال اللقاء، أنّ يتشاردهاميلتون عالم الرياضيات الأميركي، كان أولى منه بنيل الجائزة، لأنه اقترح حلاً جيداً للمسألة أفضل من حله، وفقاً لموقع شبيغل أونلاين.

مطعم في إيطاليا يُعتبر الأفضل في العالم



تصدّر مطعم «Osteria Francescana» الإيطالي الواقع في مدينة مودينا قائمة أفضل المطاعم في العالم، التي أدرج فيها 50 مطعماً من أنحاء العالم حسب تصنيف مجلة «Restaurant» البريطانية. والسيد ماسيمو بوتورا هو صاحب مطعم Osteria Francescana ورئيس الطهاة فيه. وشغل مطعم «El Celler de Can Roca» الواقع في مقاطعة كاتالونيا في شمال شرق إسبانيا المرتبة الثانية، يليه مطعم «Eleven» من نيويورك. وقد أدرجت مطاعم من 23 بلداً من بلدان العالم في التصنيف للعام 2016. ويوضّح هذا التصنيف من قبل مجلة «Restaurant» البريطانية منذ العام 2002، وذلك بناءً على استطلاع رأي أكثر من 800 طبّاح وصاحب مطعم وناقد.



آخر الكلام

عملية فردان

«الإسرائيلية» الثانية!

♦ خليل إسماعيل رّمال

لم يكن من قبيل الصدفة أن يقوم رئيس وزراء العدو الإسرائيلي بنيامين نتنياهو بأربع زيارات إلى موسكو خلال مدة قصيرة نسبياً، فلطالما حرص هذا العدو أن «يحرّكش» بسورية منذ بدء الحرب الكونية عليها، وخصوصاً بعد «عاصفة السوخوي»، ساعياً لإيجاد ثغرات ينفذ منها للإستفادة ضدّ العدو الأساسي المتبقي في وجهه. كما لم يكن تفجير فردان صدفة من حيث توقيت وقوعه في ختام زيارة نتنياهو إلى روسيا، وبعد ترؤس دولة الاحتلال والإرهاب لأول مرة للجنة القانونية في هيئة الأمم «غير المتحدة»، وهذه سابقة لم تحصل لولا موافقة وتصويت أربع دول عربية (من هي يا ترى؟)، وهي تشبه سابقة ومهزلة ترؤس السعودية للجنة حقوق الإنسان داخل «مافيا» الأمم المتحدة!!

لقد عرض نتنياهو على بوتين إطلاق يده في لبنان مقابل تحديد خطوط الإشتباك مع القوات الروسية في سورية وتقادي التجربة التركية المرّة، فهدف نتنياهو هو إشغال المقاومة في الداخل في حماة تباشير معركة العقوبات الأميركية وبعض الأنظمة العربية ضدّ حزب الله ومن خلال المصارف اللبنانية المتحمّس بعضها بشدّة لقرار واشنطن، لمحاصرة الحزب وبيئته الحاضرة. هذا لا يعني أنّ بوتين تأمر مع نتنياهو أو منحه الضوء الأخضر، فإسرائيل لا تحتاج إلى موافقة أحد وتعمل ما يخدم مصالحها فقط ضاربة عرض الحائط بكل الأعراف والأنظمة الدولية وحتى مصالح حلفائها ورعاتها، لكن نتنياهو وجد الفرصة سانحة لوضع الروس أمام الأمر الواقع، ولو من دون اتفاق، مستغلاً تركيز موسكو على محاربة الإرهاب في سورية ومعركة حلب الكبرى المرتقبة.

من هنا لا شك أنّ التفجير في فردان يحمل أصابع «إسرائيلية» واضحة تعيد إلى الأذهان عملية فردان باغتيال القادة الفلسطينيين الثلاثة، وذلك بسبب العوامل التالية:

1. مخطط تل أبيب معروف بتدمير لبنان من كل النواحي السياحية والأمنية والعسكرية وأطماعها باتت واضحة كالشمس بسرقة مياحه ونفطه وكل مقومات الحياة فيه لأنه النقيض التام لها والمنافس اقتصادياً في الشرق الأوسط رغم ويلاته الكبرى، التي ليست «إسرائيل» وأربابها بريئة عن افتعالها. ولعل الأزمة التي تسببت بها المصارف مؤخرًا كانت فرصة سانحة لها للإيقاع بين القطاع المصرفي، وهو آخر ما تبقى من هيئة الدولة في لبنان والذي صمد طيلة عقود الحروب الأهلية المتتالية والإسرائيلية المتكررة، وبين المقاومة وأهلها الصامدين ومعهم شريحة واسعة من المواطنين والمؤسسات الخيرية والإنسانية والاجتماعية.

2. «إسرائيل» تسعى إلى خلق لبنان عن طريق ضرب الاغتراب فيه، والذي يتكوّن أساساً من المسيحيين والشيعة لأسباب لا مجال للخوض فيها الآن، ووقف مصادر تمويل الداخل اللبناني عن طريق تخفيف موارد المغتربين الذين يستخدمون المصارف اللبنانية مستغلة العقوبات الأميركية وحماسة بعض المصارف اللبنانية، عن قصد أو بدون قصد. هذه المعركة بدأتها بمحاولة خرق القارة الأفريقية ووضع إسفين لنفوذ المغتربين الشيعة الذين يتواجدون فيها بشكل أساسي منذ زمن طويل وتآلبب أفريقيا ضدّ الاغتراب الشيوعي وكادت تل أبيب تنجح في هذا المخطط الآيل إلى اجتثاث جذور المغتربين لولا انخراطهم وعلاقاتهم المتشعبة في المجتمعات الأفريقية. وهكذا تسلل العدو عبر «دفروسار» القانون الأميركي للتعوّض عن فشله في أفريقيا وغيرها، لمحاربة رؤوس الأموال وأصحاب الودائع الشيعة حتى الذين لا علاقة لهم بالحزب مما يعود بالضرر أيضاً على المصارف المتحمّسة إذا قام أصحاب الأعمال الكبار من المهاجرين والمقيمين بسحب ودايتهم منها.

3. رغم مواقف منافيّة ووجوش السياسة وبعض الإعلام اللبناني الملمّح والمصرّح معاً لضلوع المقاومة في تفجير فردان الصوتي أمام «باب» مصرف لبنان والمهجّر، الذي قيل إنه رأس الحرية في إغلاق حسابات اللبنانيين حتى قيل صدور المراسيم التطبيقية للقانون الأميركي، لا يمكن لعاقل أن يتصور تورط حزب الله في إيصال هذه الرسالة للمصارف، أو لأن هذا ليس أسلوبه ويمكنه إذا أراد إيصال الرسالة التي يريد علناً وبوسائله الإعلامية والسياسية والشعبية المتاحة له بغزارة، كما لا يمكن لعاقل أن يتصور أنّ مقاومة تحارب عدواً مجرماً إرهابياً شرساً على جبهتين اثنتين تنغصم بمخطط قد يشغلها ويشتت من قدراتها عبر مسلسل تفجيرات يضرب حتماً بمواطنيها ويقطع حيوي يمثل شريان البلد. ثمّ ماذا عن الإحداثيات الأخيرة حول القبض على شبكات للتفجيريّين الإرهابيين الذين كانوا يريدون استهداف المدنيين بتفجيرات جديدة؟!

لذلك كله على حاكم مصرف لبنان رياض سلامة ورؤساء البنوك الذين يحققون ريعهم الأساسي من الودائع المحلية، أنّ يحكموا مصلحة لبنان وشعبه رغم كل ما يُقال عن اضطرابهم لتنفيذ القانون الأميركي، إذ لا يوجد بلد في العالم تكون سياسته التقديرة تابعة للخارج ومعادية لمصالح نصف الشعب إلا في بلد العجائب ومسخ النظام. والحقيقة لم تُظلم مقاومة كما ظلمت المقاومة اللبنانية، فحتى في فرنسا، الأمّ الحنون، لا يزال الفرنسيون إلى اليوم يحاكمون المتعاملين مع النازيين خلال احتلالهم ويفدسون مقاومتهم ضدّ الألمان. لذا فعلى أولئك المتباكين على المصارف الذين بدأوا «ببيضون طناجرهم» مستغلين الوضع للتصويب على المقاومة أنّ يخطبوا بغير هذه المسألة ولا يعضوا المصارف في دفة وشعب المقاومة في دفة أخرى، لأنها معركة خاسرة سلفاً للبنوك وللبنان، وأن يتذكروا الفقراء وصغار المودعين وسلسلة الرتب والرواتب المهذورة وسوق «أبو رخوصة»، ولا يلغوا من حساباتهم أبداً العامل الإسرائيلي الخبيث وراء كل فتنة وأن لا يقفوا فيها. انها عملية فردان الثانية بامتياز... فاحذروا من تكرارها ومن أهدافها!

* كاتب إعلامي لبناني مقيم في ميشيغن في الولايات المتحدة

الإدارة والتحرير

الموقع الإلكتروني www.al-binaa.com
البريد الإلكتروني info@al-binaa.com
التوزيع شركة الاوائل 01-666314.5

بيروت. شارع الحمراء. استرال سنتر
هاتف 01-748920. 1. 2
فاكس 01-748923

المدير الإداري
زياد الحاج

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

رئيس التحرير
ناصر قنديل

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