

إنّ وحدة الأمة والوطن تجعلنا نتجه نحو فهم الواقع الاجتماعي الذي هو الأمة، بدلاً من الضلال وراء أشكال المنطق الصرف وتراكيب الكلام.

سعادة

## درشة صباحية

### تحية للحزب السوري القومي الاجتماعي

♦ يكتبها الياس عشي

يلتئم اليوم أعضاء المجلس الأعلى في الحزب السوري القومي الاجتماعي لانتخاب رئيس له. خلفاً للرئيس الحالي الأمين أسعد حردان الذي انتهت فترة رئاسته لدورتين متتاليتين.

وبغض النظر عن الشخصية التي سيختارها المجلس الأعلى لقيادة الحزب في السنوات الأربع المقبلة، فإنّ الرابع الأول سيكون حضرة الزعيم سعادة، تليه المؤسسة الحزبية الممثلة بالمجلس الأعلى، والرئاسة المؤقتة، والمحكمة الحزبية التي تكون اليوم قد أضافت إلى انتصارات «نور الزوبعة» في الشام، انتصاراً آخر هو القبول بمنطق المؤسسات، والبدء فعلياً بإنهاء الحالات السلبية التي برزت تحت عنوان «تنظيم الانتفاضة» منذ عام 1957 إلى يومنا هذا.

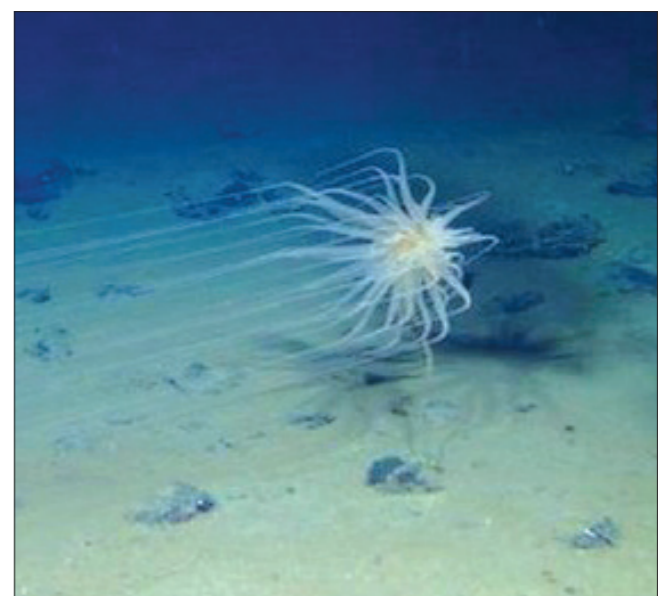
كما أنّ هذا الحزب العريق سيكون قدوة في تداول السلطة، ليس بالنسبة لأحزاب وتيارات وراثية وطائفية فحسب، بل للدولة اللبنانية بسلطاتها التنفيذية والتشريعية والقضائية العاجزة اليوم، ومنذ عامين، عن الاحتكام للدستور، والخضوع لأحكامه.

## اكتشاف أشكال جديدة للحياة في قاع الهادئ

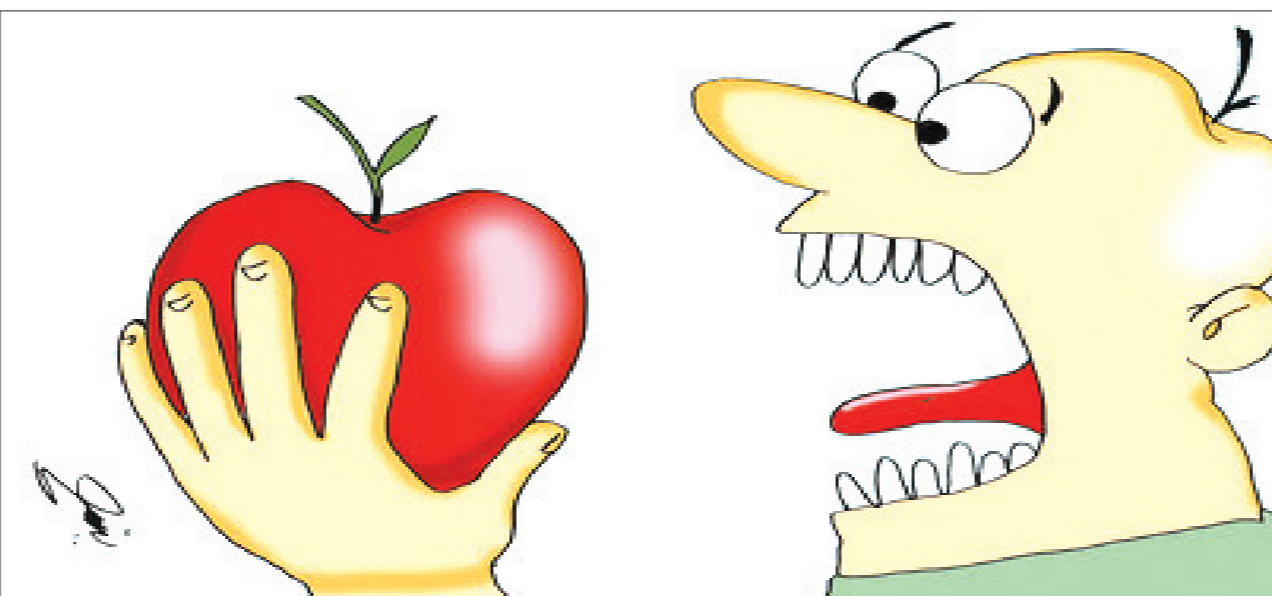
اتضح للعلماء أنّ سهولاً قاعية واقعة في قاع المحيط الهادئ، وتمتد على مساحة قدرها عدة ملايين الكيلومترات المربعة بين شواطئ كاليفورنيا وجزر الهاواي، تكبر أشكال غير معروفة من الحياة فيها.

تقع هذه السهول على عمق 4 آلاف متر تقريبا ولا يصل ضوء الشمس إليها إطلاقاً، بينما لا تزيد درجة حرارة الماء هناك عن صفر درجة مئوية إلا قليلاً. وتعتبر مواطن هذه السهول غنية بالمعادن النادرة والنيكل والكوبلت. وقبل بداية عمليات استخراج الموارد الطبيعية المذكورة على نطاق واسع، قرر علماء المحيطات إجراء بحوثهم في تلك السهول.

وقد اكتشف العلماء الماجورون من قبل شركة UK Seabed Resources الخاصة بالتعدين في تلك المنطقة من المحيط الهادئ 12 كائناً حياً، كانت سبعة منها غير معروفة لعلماء الأحياء، علماً بأن اثنين من تلك الكائنات السبعة لم يكونا فحسب من نوع جديد، بل انتميا لجنس جديد وحتى لفصيلة جديدة. يعتقد العلماء أنّ هذا التنوع في أشكال الحياة يعود إلى الطبيعة الفريدة من نوعها للوسط المحيط بها.



## ماذا يجب أن نأكل لنحصل على دماغ سليم؟



ويذكر رمزي أنّ خلايا الدماغ تتكون من DHA، وأفضل نوع طعام يمكن تناوله للحصول على هذا المكون هو الأسماك الزيتية الصغيرة، مثل السردين والأنشوفة التي تعتبر الأفضل بين كل أنواع السمك، عدا عن كون السلمون من أفضل الأنواع أيضاً. الكاجو والمحار: إن نقص الحديد في الجسم يمكن أن يجعل الإنسان ضعيف البنية، ولكن هل تعلم أنك لا تحتاج إلى تناول الكثير من اللحوم الحمراء للحصول على ما يكفي من المواد الغذائية الكالسيوم؟ فيعتبر الطبيب رمزي إلى وجود مصادر معروفة للعديد مثل الكاجو أو المحار الذي يحتوي على عناصر غذائية هامة جدا للدماغ مثل B12 والزنك (التوتيا).

نعلم جيداً أنّ الطعام الذي نتناوله يؤثر بشكل كبير على صحة الجسم والدماغ، ولكن يغفل الكثيرون مدى تأثير نظامنا الغذائي على المزاج العام في بعض الأحيان. ووفقاً للطبيب النفسي درومزي، غالباً ما يكون لنقص التغذية الكاملة والأخطاء الغذائية الشائعة في حياتنا اليومية تأثير كبير على الحالة النفسية للإنسان، لذا ما نأكله يمكن أن يجعل الدماغ يعمل بشكل أفضل. ومن أجل الحصول على دماغ يعمل بشكل جيد وبحالة صحية أفضل، يمكنك إدخال تغييرات بسيطة على نظامك الصحي، وذلك لتكون أيضاً إنساناً أكثر مرحاً وسعادة، وربما أنقى بعض الشيء، حيث يكشف الدكتور رمزي عن عدد من العناصر التي يجب إدخالها إلى نظامنا الغذائي

## الكسل يكلف العالم 67.5 مليار دولار سنوياً

توصلت دراسة جديدة نشرتها الصحيفة البريطانية «ذو لانسيت» إلى أنّ قلة النشاط الجسدي تكلف الاقتصاد العالمي حوالي 67.5 مليار دولار سنوياً بسبب تكاليف الرعاية الصحية وقلة الإنتاجية.

وتوزعت كلفة قلة النشاط الجسدي بين 58.8 مليار دولار من النفقات على الصحة و13.7 مليار دولار على الخسارة في الإنتاجية. وشملت الدراسة سكان 142 بلداً يمثلون 93% من نسبة السكان في العالم.

ووجد الباحثون أنّ أسلوب الحياة الذي يخلو من النشاط المرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والسرطان، وأنّ أنشطة مثل المشي قد تقي من تزايد احتمال الموت المبكر المرتبط بالجلوس لمدة ثماني ساعات أو أكثر يومياً.

وأظهرت الدراسة أنّ الدول الغنية تدفع ثمن خمول سكانها بالأموال، في حين يدفع سكان الدول الفقيرة حياتهم ثمناً لخمولهم.

وتوصلت الدراسة إلى أنّ توصيات منظمة الصحة العالمية بممارسة التمرينات المعتدلة، لما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً ليس كافياً على الأرجح. ولا يتبع حتى ربع البالغين في أنحاء العالم توصيات منظمة الصحة العالمية.

وذكر أحد المشرفين على هذه الدراسة أنه ليس من الضروري الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية (الجميم) لممارسة الرياضة، ولكن من الضروري أن تفعل ذلك بالسير أو ركوب الدراجة لمدة ساعة يومياً.

وأشارت الدراسة إلى أنّ الأشخاص الذين يجلسون لفترات طويلة ولا يمارسون أي نشاط، هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالأمراض والموت المبكر.

## الموتو اللبنايخيد

1428	
36	39
15	14
7	4
3	
الارقام الاربعة	القيمة الاجمالية
6 ارقام مطابقة	1
5 ارقام مطابقة	2
4 ارقام مطابقة	3
3 ارقام مطابقة	4
2 ارقام مطابقة	5
1 ارقام مطابقة	6
0 ارقام مطابقة	7
المبالغ المتراكمة للمرتبة الاولى للسحب العفيل	8
المبالغ المتراكمة للمرتبة الثانية للسحب العفيل	9
1428	
الارقام الاربعة	القيمة الاجمالية
1	24198
2	4198
3	198
4	98
المبالغ المتراكمة للسحب العفيل	75.000.000

## المبايخيد الموصلية

الإصدار العادي للخلاتون سحب 4 آب 2016	
100 ألف ليرة لكل غلاف ينتهي بأحد الرقمين: 093 - 884	8
5 آلاف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 29	836
10 آلاف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 6923	1716 - 7969
20 ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 9415 - 7266	20067 - 6344
30 ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 30117 - 74652 - 09368 - 22245 (ب-)	2 مليون ليرة لكل ورقة تحمل أحد الأرقام:
40 ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 19888 (ب-)	2 مليون ليرة لكل ورقة تحمل أحد الرقمين: 20945 (ب-)
50 ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 00063 (ب-)	10 ملايين ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 73331 فته (ب)
60 ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 73331 فته (ب)	100 مليون ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 79947 فته (ب)
70 ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 79947 فته (ب)	20 مليون ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 79947 فته (ب)
80 ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 79947 فته (ب)	الجائزة الكبرى 200 مليون ليرة للورقة التي تحمل الرقم: (غير مبيعة)

## آخر الكلام

### قبل أسابيع من...؟ العاصفة التي تسبق الهدوء

♦ بلال شرارة

حتى قبيل شهر أو ربما ستة أسابيع من إجراء الانتخابات الأميركية سيقبى غض النظر الأميركي عن التدخلات الخارجية لحلفائها هنا وهناك، ولكن بعد هذا الموعد سيُقبل الباب أمام مختلف أنواع التدخلات، حتى الأميركية (حتى تسلم الجرة) فلا يقع حادث أو حدث ما ينعكس على الانتخابات، ويؤثر على الناخب الأميركي الديمقراطي على سبيل المثال: أن يصيب قصف جوي لإحدى طائرات التحالف تجمّعاً مدنياً، أو أن تصيب نيران الطائرات (الصدقية) معسكراً حليفاً، أن تؤدي العمليات وخطوط الحرب الجوية إلى وضع الولايات المتحدة على حافة حرب عالمية، أو لنقل أقل من ذلك أن تؤدي إلى إدخال (رأس لأعب السيرك الأميركي في فم الأسد) وهذا الأمر يسحب نفسه على عمليات التحالف الجوي السعودي في اليمن، وإبقاء التوترات اليمنية، وعلى الاعتراضات العربية بوسائط أميركية ومشاركة الحشد الشعبي في عملية تحرير الموصل، إلى تجميد استمرار الزحف الاستيطاني «الإسرائيلي» في الأراضي الفلسطينية. الرئيس أوباما الناخب الأميركي الأكبر في حملة السيدة هيلاري كلينتون الرئاسية فهو لا يريد وقف كل شيء قبل انتخابات الرئاسة الأميركية بشهر أو بشهر ونصف، بل ويريد إنجازات تخدم المصالح الانتخابية، منها مثلاً: تحقيق المفاوضات السورية في جنيف والمفاوضات اليمنية في الكويت، وربما غداً في عاصمة أخرى مسقط مثلاً، لنتائج متسارعة تبني تسويات سياسية، والأمر يسحب نفسه للعودة للمفاوضات الفلسطينية - «الإسرائيلية» وربما إخراج أزمة الرئاسة اللبنانية من النفق المظلم ليبيصر الرئيس القادم النور.

والإنجاز الأميركي الممكن ربما يكون في لقاء القبض على (داعش) وهزيمتها في عقر دار الدولة الإسلامية في سورية والعراق).

... قالت العجائز كل شيء جائز بالنسبة للأميركيين. ولكن ماذا بالنسبة لبقية الأطراف الدوليين والإقليميين والمحليين؟

بالنسبة للروس طبعاً هم دفعوا ثمن قراراتهم السياسية المتصلة بأمهم ومصالحهم، وأكدوا حضورهم القوي عسكرياً على شاطئ المتوسط، وضمنوا حضورهم في نظام الشرق الأوسط الجديد، وبالنسبة للإيرانيين فقد صدموا دون أن يقفوا في الفتنة في كل المواقع المحسوبة عليهم في جوارهم العربي، وستتراخي يوماً بعد يوم القبض والغيتو الخليجي على الاتفاق النووي الإيراني ودول 1 + 5 ومندرجاته.

بالنسبة للأتراك، فقد ضمن أردوغان نظاماً رئاسياً رغم سقوط مشروع سلطنته بواسطة الإسلام الإخواني على مساحة المنطقة، وعاد ليطبّق سياسة صفر مشاكل مع جواره العربي والإسلامي والروسي، ويقدم علاقات اقتصادية مفتوحة على مختلف جهات جواره، بالإضافة إلى جعل تركيا نقطة الارتكاز في نقل الغاز «الإسرائيلي» نحو أوروبا، وبالنسبة إلى «إسرائيل» فهي ستحافظ على ميزان قوتها العسكري، (بالإشارة إلى اقتراب موعد التوقيع على صفقة الأسلحة المتضمنة زمة من المساعدات الأميركية العسكرية تصل إلى 4 بلايين دولار خلال السنوات العشر المقبلة)، وهي المساعدات الأكبر التي تلقاها «إسرائيل» من أميركا، وشفقة الأسلحة والتي جاءت في أعقاب مصالحة أوباما - نتنياهو قبل شهور) وتنفيذ مشروع يهودية الدولة وتهويد القدس وتمير مشاريع الاستيطان.

وبالنسبة إلى مصر فسوف لا يمضي وقت طويل قبل تأكيد إنهاء قاعدة الارتكاز التي أقامها (أنصار بيت المقدس) وكل عصابات الجريمة المنظمة في سيناء (المهزبون وتجار الأسلحة والرقيق والسلع) والتي كانت تهدد أمن مصر وستمضي مصر قدماً في تثبيت أمنها المائي، وإنهاء التهديدات الأمنية العابرة للحدود المصرية الليبية. يبقى أنّ هناك خاسرين: الأول أوروبا (الاتحاد الأوروبي الذي غادرت بريطانيا وعادت فيه سويسرا إلى نظامها الإداري والمالي الخاص)، وقيلت معظم العواصم الأوروبية بدور وظيفي في إطار التاتو والسياسات الأميركية باستثناء فرنسا وألمانيا (أحياناً) التي تبذل المستحيل بحثاً عن موقع متميز، والخاسر الثاني دول مجلس التعاون الخليجي، حيث تنهار أي أهدافها من إسقاط النظام السوري إلى تفكيك العراق واليمن وتحييد مصر.

(أرى هل نبالغ؟) حتى قبل شهر أو أكثر يقلل من الانتخابات الأميركية ستبقى النار مشتعلة في أوطاننا ونحن سنحاول تحسين مواقعنا على محاور حربنا الصغيرة، بالتاكيد ستهمز «داعش» وستذهب من حيث أتت، ستبتخر، ستتهامى مواقعها وستخسر آخر شبر في جغرافية انتشارها، وستحزّر عاصمة دولة الخلافة (الموصل العراقية) وستخسر «داعش» منيح السورية ثم الرقة وكل مواقعها، ولن تبقى على تماس مع الجوار التركي عبر أرياف حلب وستقتل جهاتنا المضادة، سيكون لبقية الجيوش المعارضة (الحشد الشعبي في العراق أدوار في الحياة السياسية لبلادها وستتمكن من الاندماج في حياة الدولة والمجتمع) وفي سورية ستقتنح جيوش المعارضة تماماً، بأنه لا يمكن لها اقتلاع النظام القائم بالقوة، ولا يمكن للنظام في المقابل إلغاء الآخرين، ولكن لا بد من إلغاء دور السلاح في إعادة تصميم سورية وبنائها.

ما تقدم تهيوّات وتصوّرات لمشاهد ممكنة (أ) كيف لمجتمعنا أن تتعايش مع هؤلاء المسلحين كلهم؟ ومن سيتولى سحب السلاح من التداول؟ وكيف سيتم التراجع عن السياسات التي أنتجت عبور كل هذا السلاح، والمسلحين ولحود القارات والأوطان، وبالنتيجة مولت انتحار أنظمتها، والتعبير عن ذلك بتجلى في عدم توفير الإرهاب جرائمه في أكثر من دولة خليجية، وصولاً إلى مسجد الرسول الأكرم في المدينة المنورة.

نحن أمام عشرة أسابيع هي فرصة الجميع للسير بخطواتنا إلى الخلف وخطة إلى الأمام! هل قرأنا ندرك قيمة الوقت!

الإدارة والتحرير

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

المدير الإداري  
زياد الحاج

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

رئيس التحرير  
ناصر قنديل

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