

إذا كان هذا العصر عصر تنازع الأمم، فهو إذاً عصر أعمال لا عصر أقوال، وإذا كان لا بد من القول فيجب أن يكون القول مدعوماً بالقوة العملية ليكون من ورائه نفع أو نتيجة محسوبة.

سعادة

دراسة صباحية

المعلم الناجح يصنع العباقرة

♦ يكتبها الياس عشي

إحدى أهمّ علامات الذكاء تكون في سرعة الخاطر التي، غالباً، ما تساعد في الخروج من المأزق، وخلق فرص ملائمة لمستقبل أفضل. ومما يروى في ذلك أنّ معلماً، خلال امتحان شفهي، قال لأحد تلاميذه الراسمين:
. ساطرح عليك سؤالاً واحداً وأخيراً، فإنّ أجبت صواباً أعطيتك علامة ناجحة، والسؤال هو: كم شعرة في ذنب الحصان؟
3578 شعرة يا أستاذ.
. وكيف عرفت؟
. أسف يا أستاذ، فهذا سؤال ثانٍ... وأنت وعدتني بسؤال واحد مقابل إجابة واحدة.
احترم المعلم كلمته، وهنأ التلميذ على سرعة خاطره، ومنحه علامة امتياز أفسحت له في المجال لدخول الجامعة، والانتساب إلى كلية العلوم، وتخرجه منها بتفوّق.

تناول اللحوم صباحاً يحافظ على جسدك

يعتقد كثيرون أنّ وجبة الإفطار الصحية يجب أن تتضمن البيض المسلوق والأجبان أو الفاكهة، ولكن آخر الأبحاث تقول عكس ذلك وتؤكد على ضرورة إدخال اللحوم إلى وجبة الفطور.
وعلى الرغم من أنّ اللحوم والأسماك تعتبر إحدى الخيارات المفضلة لوجبة العشاء، ولكن يجب إدخالها ضمن قائمة وجبات الإفطار المثالية حالما كنت ترغب بالحفاظ على جسم سليم ورشيق.
ويقول غريغ من مركز Cornthwaite الصحي ومقره لندن، إنّ تناول اللحوم عند الصباح يوفر لنا نسبة عالية من البروتين والدهون الصحية، مع انخفاض في نسبة الكربوهيدرات، الأمر الذي يسهم في منع خلق الدهون في الجسم.

ويضيف: «ينبغي أن تغذي وجبة الإفطار جسدك بالبروتينات والدهون الأساسية للبدن بعملية التمثيل الغذائي وكذلك تحقيق التوازن في مستويات السكر في الدم».

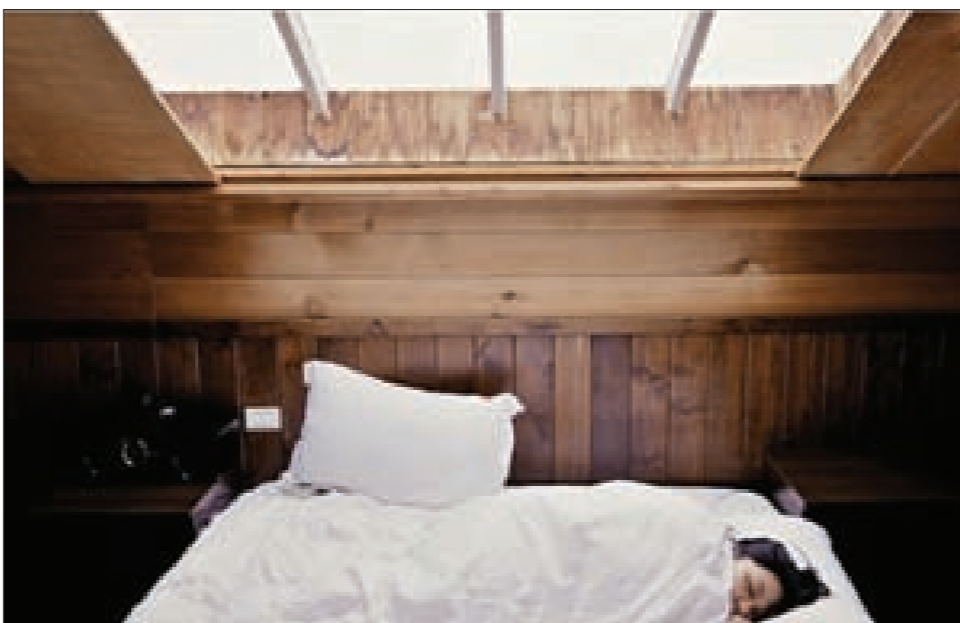
والخيار الأول الذي يجب إدراجه ضمن وجبة الفطور، هو لحم البقر المفروم أو شرائح اللحم، للمحافظة على رشاقة الجسد من خلال الحصول على الدهون الأساسية والبروتينات اللازمة لصحة جسم الإنسان.

أما الخيار الآخر فهو الأسماك الغنية بالبروتين والأحماض الدهنية «أوميغا 3» وفيتامينات A، B1، B6، بالإضافة إلى البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم والحديد.

وأوضح غريغ أنّ أطباق اللحوم والأسماك هذه تعتبر خيارات جيدة لأولئك الذين يرغبون في إنقاص وزنه والتخلص من الكربوهيدرات الزائدة، حيث يكتسب الجسم طاقة كبيرة عند الصباح بدلا من اكتساب الدهون وتخزينها.



ضوء النهار يحمي من اضطرابات النوم الناتجة عن الهواتف



افترض باحثون من جامعة أوبسالا السويدية، أن يكون لضوء النهار الساطع دور كبير في حماية الأشخاص من الاضطرابات الصادرة عن الهواتف الذكية، والتي غالباً ما تؤدي إلى اضطرابات في النوم.

وأظهرت دراسات سابقة، أنّ استخدام الأجهزة الإلكترونية في المساء يؤدي إلى ظهور اضطرابات النوم، لأنّ هذه الأجهزة تصدر الأشعة الزرقاء التي تؤدي إلى منع إنتاج «هرمون النوم» الميلاتونين.

وأجرى العلماء تجربة للتحقق من كيفية مواجهة ضوء النهار للتأثيرات التي تسببها الأشعة اللوحية، وشارك في هذه التجربة 14 متطوعاً من الرجال والنساء، كلهم يتمتعون بصحة جيدة، حيث تعرض المشاركون في هذه التجربة لضوء النهار الساطع لمدة 6.5 ساعات، وبعدها لمدة ساعتين - من الساعة 9 إلى الساعة 11 مساءً - وطلب من مجموعة منهم قراءة قصة أو رواية بالاستعانة بالأجهزة اللوحية، في حين طلب من المجموعة الأخرى قراءة كتاب عادي.

ولمعرفة جودة النوم لدى كل مشارك استعان العلماء بطريقة «تخطيط النوم» التي تقوم على تسجيل التغيرات الفيزيائية والحيوية عند المشارك في أثناء النوم لتشخيص اضطرابات النوم. فتخطيط النوم يسجل الموجات الدماغية ونسبة الأوكسجين في الدم ومعدل ضربات القلب والتنفس

وحركة العينين والرتين في أثناء النوم. علاوة على هذا وقبل الخلود للنوم، قام العلماء بقياس مستوى الميتالون «هرمون النوم» في لعاب المشاركين. وبعد أسبوع قام العلماء بإعادة التجربة ولكن هذه المرة طلب من أولئك الذين قرأوا كتاباً عادياً مستعينين بالأجهزة اللوحية، وأشار العلماء إلى أنّ النتائج المتحصّل عليها جعلتهم يفترضون أنّ التعرض لضوء النهار الساطع بشكل كافٍ خلال التجوال أو التعرض للإضاءة الاصطناعية في المكاتب،

يمكن أن يحمي من اضطرابات النوم التي تصيب الأشخاص بسبب استخدامهم للأجهزة الإلكترونية ليلاً قبل رقدومهم. ونصح أحد المشرفين على هذه الدراسة بتجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل الرقود، لأنّ حتى تفقد البريد والدخول إلى المواقع الاجتماعية يمكن أن يتسبب في الأرق، بسبب نشوء إشارة عاطفية. إضافة إلى هذا يمكن أن يسبب استخدام الهواتف قبل النوم مشاكل في النظر.

النوم الناتجة عن التعرض للأشعة الزرقاء التي تصدرها شاشات الأجهزة الإلكترونية. إذ لم يتج ضوء النهار لهرمون الميلاتونين فرصة الانخفاض لدى جميع المشاركين بغض النظر، عما إذا كانوا قد قرأوا الكتاب أو استخدموا الأجهزة اللوحية للقراءة، فكلهم ناموا بشكل جيد. وأشار العلماء إلى أنّ النتائج المتحصّل عليها جعلتهم يفترضون أنّ التعرض لضوء النهار الساطع بشكل كافٍ خلال التجوال أو التعرض للإضاءة الاصطناعية في المكاتب،

لمنع السمّة . . ضريبة على المشروبات الغازية



مستويات السمّة بين الأطفال». ويذكر أنّ هذا الإجراء الضريبي الجديد الذي فرضته الحكومة البريطانية، جاء بعد قيام كل من فرنسا وبلجيكا والمجر والمكسيك والدول الإسكندنافية بفرض ضرائب مماثلة على شركات المشروبات الغازية منذ سنوات.

وبذلك يحصل الطفل على أكثر بكثير من الجرعة اليومية التي يحتاجها من السكر. هذا ولم تكن الشركات التي يمكن أن تتأثر بالأنظمة الجديدة راضية عن الخطة، مدعية أنّ ثلث الأطفال ممن تتراوح أعمارهم بين سنتين و15 سنة يعانون حالياً من السمّة

مباراة شطرنج بالجرارات في إسبانيا

أقيمت في قرية هينوجوسا بغوادالارا في إسبانيا السبت 20 آب أضخم مسابقة للعب الشطرنج بالجرارات.
وأظهرت لقطات سجلتها طائرة دون طيار، اصطفاً الجرارات بنفس ترتيب قطع الشطرنج، وتعد هذه المباراة هي الثانية من نوعها. ويرى منظمو الحفل بأنّ هذه المباراة أدخلت الفرح والبهجة إلى هذه القرية الصغيرة.
يذكر أنّ أول لعبة شطرنج بالجرارات جرت في القرية ذاتها (هينوجوسا) بغوادالارا عام 2012.



آخر الكلام

اجتمع العرب يوم قتل الرسول وقتل الشام... وفي المرتين نام علي في الفراش

♦ د. رائد المصري

لا يجب أن تكون الحقائق صامدة لنا، خصوصاً في لحظات كيّ الوعي العربي، حيث إنه باستحضارنا للتاريخ وأحداثه، ولدى البحث والتحصيل في هذا التاريخ ودراسته وفهم معانيه ليس من أجل ملء الوقت والتسلية، بل من أجل التنبيه للأخطار ومحاكاة التاريخ الماضي مع الحاضر وهو ما أوصلنا لحقائق مفجعة.

بل لعلّ الجينات المتوارثة لا تجعل منا متنبهين لا بل متناسين لهذا التاريخ العربي المتوحّش الذي يتكرّر منذ ألفي عام على الأقل. فالإسلام بدعوته المحمدية جاء رحمةً لبني البشر ووحد الطبقات الاجتماعية وسأوى بينها، وهو ما فرض وضعا اقتصادياً ومشهداً جديداً على حياة الناس في الجزيرة العربية، ما خلا بعض الطبقات والزعامات القبلية التي أبّت إلا أن تحافظ على مكانتها الاجتماعية فتعود وتقلب الصورة والمشهديات التي أرساها الرسول الأكرم على العالمين.

هذه الطبقات الاجتماعية في جزيرة العرب لم يكن إيمانها راسخاً ومطلقاً في الدعوة المحمدية، وبقي كذلك بعد حروب الردّة، بلعب الدور الطبقي نفسه في حياة المسلمين والإبقاء على امتيازاتهم. وحتى على مستوى التضحيات في سبيل الإسلام العظيم كانت بعض هذه الطبقات تفرز نفسها وتحديدها عن قصد أو عن غير قصد، فتمتّ كتابة التاريخ العربي والإسلامي بدمعة الردّة والثأر وكل ما نهي عنه الإسلام ورسوله.

الواقع الطبقي لفقراء الإسلام مع الرسول، وحتى بعد وفاته، جسّدته تجربتا الإمام علي وعمر، رضي الله عنهما، وحين اجتمع العرب بكل تلاوينهم وطبقاتهم الاجتماعية والقبلية لإنهاء الدعوة وداعيتها بقتل النبي الأكرم، قدم عليّ نفسه فداءً لرسول الله وللإسلام ونام في فراشه. وهو يعلم أنه ملاقٍ حقه لا محال، منتقلاً الدين والرسالة الإلهية، وهي تضيئة كبيرة وخدمة جليلة من نفس كريمة.

سابقاً التاريخي اليوم بقودنا للحديث عن التضحية بالنفس من أجل الغير ومن أجل القضية، وبعيدا عن الطروحات والمؤثرات الإيديولوجية والدينية أو غيرها والأدوات والطرق المؤدية للهدف، لكن ما أوّد التصريح به هو أنّ الأدوات التاريخية ذاتها في الجزيرة العربية منذ ألف وخمسمئة عام التي لعبت وعلى المكشوف الدور التضييقي وبعيدا عن أيّ مكون إيماني لواد الإسلام وتعثر طريقه في النضوج وإعلاء شأنه وبت الشقاق بين العرب والمسلمين سواء لأسباب سياسية أو اقتصادية أو أسباب متعلقة بالجنودية الاجتماعية. هذه الأدوات هي نفسها التي تلعب اليوم ذات الأدوار التخريبية، لكن بأزمنة وتواريخ مختلفة، يحفزها إلى ذلك الأحقاد القبلية والعشائرية والمكانة الاجتماعية والطبقية والتاريخية.

التاريخ العربي الإسلامي يُعيد تكرار نفسه: «من دخل دار أبي سفيان فهو آمن... فدخل عليّ فراش الرسول الأكرم وأراد أن يغديه بنفسه، من غلّو العرب بعد أن توخّدا لربي أحقادهم الثأرية الدفينة، هذه الأحقاد التاريخية البدوية لا زالت في عزّ النشوة والشيق والنهم للقتل وللخريض والتخريب، فيدخل عليّ مجدداً في فراش رسول الإسلام وعباءته مفدياً بنفسه مدافعاً عن القيم والمساواة وعن الإسلام السّح في سورية والعراق واليمن ولبنان الذي شوّهه أباطرة قريش الجّد في الجزيرة العربية الرافضين الاحتكام لأمر الله، المؤلّبين للمصيبات القبلية.. نعم فقد قتلنا الردّة يا مولاي...»

اليوم يشكل القنقاع الديني الخطر الأكبر، لأنّ الأسباب الاقتصادية تقف وراء الجهل والظلم والصراع الاجتماعي والطبقي، فتنسكّ الدماء ويقولون هذا قدر من السماء بهدف تحسين شروط العبودية وبقائها. هي ذات العلاقة الجدلية القائمة منذ نشأة الدين واستغلاله قائم من قبل رجال الدين لمصلحتهم الخاصة، منذ زمن شيخ القبيلة وزمن الكهان إلى زمن الإنسان الإله، فتارة الكاهن هو الحاكم وطورا يكون خادماً للسلطات أو في مصلحة السلطة السياسية فكانوا فقهاء السultan، وفي كتنا الحالتين يكون الخلط بين السياسة والدين.

في القرون الوسطى سُفكت دماء كثيرة باسم الدين، وقامت محاكم التفتيش باسم الدين ولم يتمكّن الغرب من فصله عن الدولة إلا بعد الكثير من دماء البشر. وفي العالم العربي والإسلامي تُرتكب المجازر باسم الدين. ليبقى السؤال: هل يستطيع العرب تجاوز المراحل التي مرّت بها أوروبا لنصل إلى فصل الدين عن الدولة؟ أم أنه علينا تطوير الدين من أجل الثورة والتغيير؟

قديماً باع باباوات روما المؤمنين في أوروبا القرون الوسطى صكوك الغفران، فاقطع لهم مساحات في جنة السماء. فباعوهم الوهم، أرضاً في السماء مقابل الراحة الوهمية. وشكل بذلك علاقة تجارية فارغة، فلا البائع يملك ولا الشاري كذلك سوى التوهم والتخيّل...

محمل القول إنه بالوعي وحده يتحرّر الإنسان وباستعمال العقل في الفهم والإدراك والقدرة على التحليل والتفكير... استعمال العقل الناقد دون التقديس، حتى لا يقع في الوهم مرات ومرات... ويُعيد تكرار التجربة التي تتكرّر معها أماساتنا كل يوم...

تأخّرت في عملها

فسرقت سيارة إسعاف للعودة!

أورد موقع ميترو الإلكتروني، قصة عاملة في أحد المستشفيات قامت بسرقة سيارة إسعاف من مرآب المستشفى بعد انتهاء عملها، وعدم لحاقها بالحافلة الأخيرة التي تقل الموظفين إلى منازلهم. أوقفت إدارة مستشفى ديكونيس بولاية أوهايو الأمريكية ليزاً كار (43 عاماً) عن العمل بعد أن قامت بسرقة سيارة إسعاف من المستشفى ليلة الخميس الماضي، واتجهت بها إلى منزلها.

وقالت كار: بأنها تأخرت في الخروج من المستشفى ليلة الخميس، فلم تجد أي وسيلة مواصلة بعد أن غادرت آخر حافلة، لذا قررت أن تستقل إحدى سيارات الإسعاف. وتعتبفت الشرطة سيارة الإسعاف المسروقة بعد أن أبلغ سائقها الشرطة بالحادثة، بحسب ما ورد في قناة فوكس 19 الإخبارية. وألقت الشرطة القبض على السيدة كار، ووجهت إليها تهمة السرقة وعدم الامتثال إلى أوامر الشرطة، وستعمل أمام المحكمة التي ستبت في أمرها في وقت لاحق.

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

المدير الفني: محمد رمّال

رئيس التحرير

ناصر قنديل

البنا

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