

كل عقيدة عظيمة تضع على أتباعها المهمة الأساسية الطبيعية الأولى وهي انتصار حقيقتها وتحقيق غايتها، كل ما دون ذلك باطل.

سعادة

درشة صباحية

مذبحة الكتابة

♦ يكتبها الياس عشي

أن تكتب، فالكتابة شيء في منتهى السهولة، ولكن أن تعيش مذبحة الكتابة فيعني أنك تتأله، وتتماهى، وتحب، وتبكي، وتتغلغل حيناً في ذاكرة الأشياء الجميلة، وحيناً آخر في ذاكرة البائسين والمحبتين الذين عاشوا في أكواخ من الصفيح.

لا خلود لأديب، ولا لشاعر، ولا لمفكر، ولا لفيلسوف، لم يشاركوا الناس البائسين والمحبتين بهم في وضع إكليل الشوك على رؤوسهم! ألم يفعل أبو العتاهية ذلك عندما صرخ في وجه الخليفة متهما إياه بالتقصير وظلم أبناء الرعية، قائلاً له:

من مبلغ عني الإمام نصائحاً متواليّة
إنّي أرى الأسعّار أسعّار الرعية غالية
وأرى المكاسب نزرّة وأرى الضرورة فاشية
من للبطون الجائعات وللجسوم العارية
ألقيت أخباراً إليك عن الرعية شافية

غوريلا تعيش مع زوجين فرنسيين منذ 18 عاماً

في الوقت الذي يرغب الكثيرون بتربية الحيوانات الأليفة التقليدية كالكلاب والقطط، يستأنس آخرون بحيوانات لا يمكن العثور عليها عادة سوى في الغابات والبراري، كمال فعل زوجان فرنسيان تبنيا غوريلا منذ حوالي 18 عاماً ولا تزال تعيش معهما حتى الآن.

عندما تبنى كل من بيير وإليان فيغليولون الغوريلا «ديجيت» كان وزنها لا يزيد عن 2 كغ، لكن وزنها الآن زاد بشكل كبير وأصبحت أكثر ضخامة من والدتها بالتبني، وعلى الرغم من ذلك، لا تزال تعيش مع الزوجين وتمضي جمع أوقاتها برفقتهم.

وتعلمت ديجيت الاعتماد على نفسها، لكنها لا تزال تحصل على مساعدة والدتها بالتبني في أشياء كثيرة، وعندما كانت في سن المراهقة، وكان وزنها يصل إلى حوالي 90 كغ، لكنها كانت تتقاسم معها السرير في أوقات كثيرة، بحسب صحيفة دايلي ميل البريطانية.

وكان الزوجان قررا تبنيا ديجيت عندما كانت لا تزال وضيعة صغيرة لأنهما لا ينجبان الأطفال، وقاما بإطعامها من زجاجة الحليب ودرباها على العديد من المهارات، ولم يكونا قادرين على الغياب عن المنزل عند المساء، لأن الغوريلا الصغيرة كانت تشعر بالحنن عند غيابها. وقال بيير في مقابلة أجريت معه عام 2013، «لا نستطيع أن نتركها مع أي شخص آخر، وهذا يعني أننا لم تكن قادرين على السفر خارج المنزل على مدى 13 عاماً».

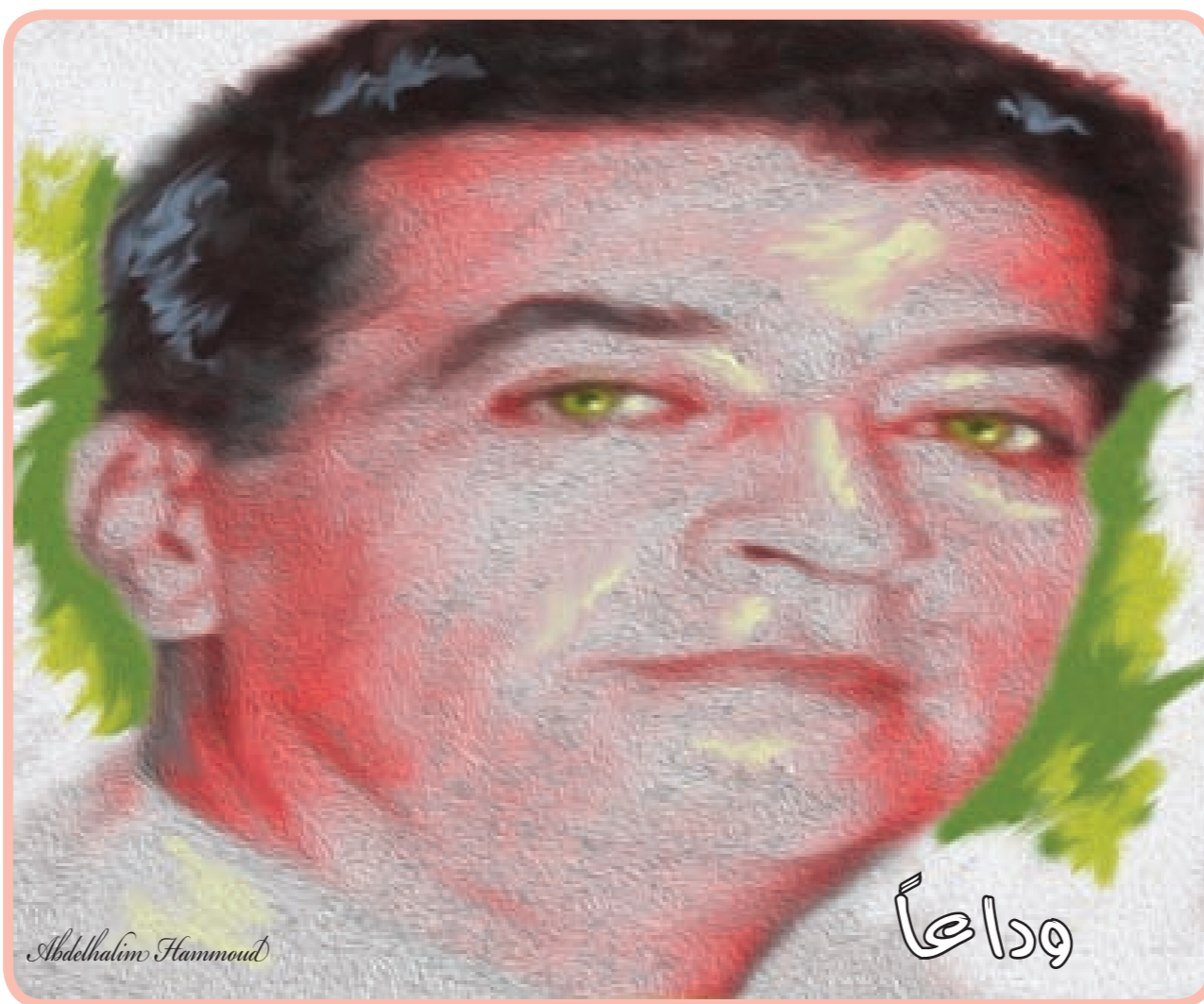
وأضاف «لم نحصل على عطلّة أو نخرج من المنزل في المساء، ولم نذهب إلى السينما أو المسرح، أو حتى لتناول وجبة طعام خارج المنزل، فخرجنا من المنزل بسبب لها الحزن».

ويدير الزوجان حديقة صغيرة للحيوانات بالقرب من منزلها، وتشكل ملاذاً للحيوانات التي تم إنقاذها من حدائق الحيوان والعمل في السيرك، وهي اليوم موطن لأكثر من ألف من الحيوانات، بينها القردة والنمور والأسود و8 غوريلا أخرى.



المالونو اللبناخية

1433			
الرقم	القيمة الإجمالية	القيمة الفردية	القيمة الإجمالية
6	112.781.130	1	112.781.130
5	50.881.140	29	1.754.522
4	50.881.140	907	56.098
3	116.184.000	14.523	8.000
المبالغ المتراكمة للمرتبة الأولى للسحب المعقل		1.816.127.063	
1433			
الرقم	القيمة الإجمالية	القيمة الفردية	القيمة الإجمالية
1	42.307.135	1	42.307.135
2	8463		450.000
3	463		45.000
4	63		4.000
المبالغ المتراكمة للسحب المعقل		25.000.000	



أطعمة صحية الإفراط بها يُضرّ صحتك!



ينصح الخبراء عادةً بتناول الأطعمة الصحية بشكل دائم ولكن بكميات محددة، باعتبار أن الإفراط في تناول بعض المواد الغذائية قد يكون له تأثير سلبي على صحة الإنسان.

فالإفراط في تناول بعض المواد الغذائية أحياناً يمكن أن يكون سيئاً للغاية، وأن ينعكس بالضرر على جسم الإنسان بدل الفائدة. ومن بين تلك المواد التي لا يجب الإفراط في تناولها:

1 - الجوز البرازيلي: إذ تعرف المكسرات عادة بأنها مصدر كبير للبروتينات والألياف والأحماض الدهنية الأساسية، ويحتوي على وجه الخصوص على السيلينيوم وهو معدن أساسي له مجموعة واسعة من الفوائد الصحية، بما في ذلك قدرته على الحماية من بعض أمراض القلب، وتعزيز قوة الجهاز المناعي، لكن الإفراط في تناوله يحمل مضار كبيرة لصحة الجسم، باعتبار أن السيلينيوم به نسبة سميّة خطيرة، حيث أن الإفراط منه قد يسبب فقدان الشعر وهشاشة أو فقدان الأنف والتهاب الجلد وغيرها.

2 - السبانخ: تُعد الخضار الورقية من أفضل الأطعمة التي ينصح بتناولها من أجل صحة جيدة، ومن أهمها السبانخ لإحتوائها على سرعات حرارية قليلة ونسبة عالية من الألياف والفيتامينات الهامة، لكنها تحتوي على الأوكزالات الذي يرتبط بتكون الحصى الكلى، حيث يشكل أحد مكونات حصى الكلى.

3 - اللحوم الحمراء: تعتبر اللحوم الحمراء أهم مصدر للحديد ورغم

أنها تحتوي الكثير من الفوائد، إلا أن الإفراط من تناولها قد يسبب الكثير من المشاكل الصحية. ومع مرور الزمن يمكن أن تحدث فائضاً من الحديد، ما يؤدي إلى تلف في الكبد والتهاب في المفاصل ومشاكل في القلب.

4 - الأرز البني: بدأ الجميع يستبدل الأرز الأبيض بالبني من أجل خصائصه الغذائية. لكن الدراسات أثبتت احتواءه

على كميات كبيرة من الزرنيخ السام، الذي يسبب تأثيرات سلبية على الجهاز المناعي ويزيد من خطر الإصابة بأمراض شرايين القلب والمناطة وأمراض أخرى.

5 - الماء: ربما لا يمكن تصديق ذلك لكن الإفراط في شرب الماء يمكن أن يسبب مشاكل صحية جمة، كما يمكن أن يؤدي إلى الموت في بعض الحالات النادرة.

طفل بريطاني يدير مشروعاً تجارياً



كان يمتلك الشجاعة الكافية للتحدث أمام الشركات العالمية، مثل فيسبوك وغوغل وتيد بيكر في مؤتمر «أو تو ريتيل ويك» الذي عقد في أوتو الأخيرة. ويقول هنري: «ذهبت دون تدوين ملاحظات وتحديث لمدة عشر دقائق، كما تلقيت العديد من التعليقات المدهلة فيما بعد، وكان الأمر رائعاً». جدير بالذكر، أن هنري تلقى في العام الماضي مشورة تجارية من رجل الأعمال السير ريتشارد برايسون، خلال حفل توزيع جوائز مؤتمر «ريتيل بيزنس»، هذا وتمّ الكشف عن حجم مبيعات مشروعه وهي بقيمة 65 ألف جنيه إسترليني، الأمر الذي يعتبر إنجازاً هائلاً بالنسبة لمعلم رجال الأعمال، وخاصة لهنري الذي لم يصل إلى سن المراهقة بعد.

ويذكر أنه يبيع من خلال مشروعه التجاري نحو 80 منتجاً على شبكة الإنترنت، وهي منتجات متاحة أصلاً في العديد من منافذ البيع بالتجزئة، ووسّع هنري مشروعه ليشمل إيطاليا أيضاً. وما تزال الأم ربيكا تفعل ما بوسعها حتى

بينما ينصب اهتمام الأطفال على اللعب ويبدون قلقاً دائماً إزاء واجباتهم المدرسية تمكن هنري باترسون (12 عاماً) من لفت الأنظار من خلال إدارته مشروعاً تجارياً على الإنترنت.

فقد باشر هنري باترسون، من بيدفوردشاير في إنجلترا، بالعمل على مشروعه التجاري وهو في التاسعة من عمره، حيث كان يبيع الحلوى في البداية ليتحول إلى بيع منتجات الأدوات المنزلية. وتقول الوالدة ربيكا: «كنت أقوم بتمشية الكلاب وأنا في الثامنة من عمري وكنت دائماً أبادر إلى مشروعات جديدة، وقد ورث هنري حب المبادرة والبرنس مني». وتضيف أيضاً: «عندما كان هنري في سن الخامسة سألته جارنا الذي كان يربد التلخص من روث حصانه عما إذا كان يمكنه تعبئة الروث وبيعه، وكان يقول لي إننا سوف نبيع كيسين بسعر كيس واحد. كان اهتمامه بالنفاصل مثيراً للإعجاب حينذاك».

وأكدت الأم أنّ نجاح هنري في هذه السن الصغيرة لم يكن بسبب دعمها وتحفيزها فقط، فهي تعتقد أنّ مشروعاته التجارية ساعدته كثيراً على إنقاذ طفولته، حيث عانى هنري من مشاكل في السنوات الأولى لارتياحه المدرسة بسبب عدم تكيفه مع الوضع، كما كان محبطاً لرؤية الأشياء بشكل مختلف، ونادراً ما كانت توجه إليه الدعوة لحضور حفلات أو حتى للعب.

وتضيف ربيكا قائلة: «دائماً ما كان يتم استدعائي إلى المدرسة لسؤالي عن كيفية التعامل مع هنري. ثم بدأ يتعلم فأخرجناه من المدرسة فصلاً دراسياً كاملاً ورحنا نعلمه في المنزل». ووفقاً لهنري، كان التعلم نتيجة للقلق الكبير من أدائه في الدراسة، وهذا يعانى هنري من مشاكل عديدة عندما يكون عصبياً. وبالرغم من ذلك، لم يعقه التعلم عن أهدافه بكل تأكيد، هذا ويرى هنري أنه بارع في الخطابة، كما

آخر الكلام

من الأسرى الفلسطينيين: إلى من لا يهمهم الأمر!

♦ نصار إبراهيم

إلى من لا يهمهم الأمر من قيادات سياسية وأحزاب وتنظيمات ومؤسسات ما يُسمّى بالمجتمع المدني... وأيضاً إلى المؤسسات الدولية، وخاصة تلك التي ترفع بلا خجل رايات حقوق الإنسان... وأيضاً إلى من لا يهمه الأمر من مثقفين وإعلاميين ومقاولين وأدباء وفنانين ومع ذلك يواصلون التثرثرة حول الكرامة والأخلاق... نحن الأسرى الفلسطينيين والعرب... آلاف الأسرى... من جميع القوى السياسية الفلسطينية ومن الوطنيين الذين لا ينتمون لأيّ تنظيم سياسي... نودّ أن نعيد تذكركم... بمعنى إنعاش ذاكرتكم... أننا هنا في سجون ومعتقلات وزنازين ومراكز التوقيف الإسرائيلية منذ سنوات والكثيرون منا منذ عقود... بعضنا «حوكم» وبعضنا قيد التحقيق... وبعضنا موقوف إدارياً...».

وكما تعلمون أو لا تعلمون... نحن آلاف الأسرى هنا في المعتقلات ليس لأننا لصوص دجاج أو أرض... كما لسنا هنا بتهم فساد واغتصاب أو تحرش جنسي... أو بسبب شيكات مزورة أو بسبب صفقات تجارية مشبوهة... كما لسنا هنا لأننا نتاجر بالمنتجات والدعارة... أو بسبب جرائم قتل وثار قبلي أو عائلي... أو لأننا اجتزنا حدود وطننا خلسة... أو لأننا حرقنا زرعاً أو سَمّمنا ماءً أو شاة... كما لسنا هنا لأننا نتلاعب بالأسعار ونضارب بالعملة... أو لأننا نبيع لحوماً وطحيناً فاسداً أو مواد منتهية الصلاحية... أو...

لعلكم جميعاً، هذا إن كنتم لا تعلمون، نحن هنا ليس بسبب أيّ من كل هذا... إننا هنا لأننا بالأصل مقاومون فلسطينيون ووطنيون، إننا مقاومون وفق الأعراف والقوانين والمواثيق الدولية والإنسانية كلها، والأهم وفق أعراف شعبنا وحقوقه وشهادته وجرحاه... نحن هنا لأننا نقاوم عدواً محتلاً وقاتلاً... لأننا نقاوم من أجل حرية شعب فلسطين ومن أجل حقوقه الوطنية الثابتة... إننا هنا لأننا بالأصل قضية وطنية... قضية حرية وكرامة وحياة.

الآن، وأنتم تتناولون قهوتكم وطعامكم كاملاً... بمعنى أنكم تتناولون في كل وجبة السرعات الحرارية المطلوبة وفق معايير منظمة الصحة العالمية... وعلى مدار وجبات النهار والليل... الآن في اللحظة ذاتها اتخذ من بيننا مئات الأسرى قرارهم بالإضراب المفتوح عن الطعام... بمعنى أنّ رغيف الخبز على مسافة يد، ولكننا قرّرنا أن لا نمّد أيدينا إليه... هل تعرفون لماذا؟

سئقوننا لِمَ إن كنتم نستسلم أو لا تعلمون... لقد قرّرنا ذلك كاستمرار طبيعي لمقاومتنا من أجل حقوق شعبنا الفلسطيني وحقوقنا وحقوقكم أيضاً.

هذا يعني أننا نقاوم بلحمنا وعطشنا وجوعنا... نعرف أنّ أجسادنا تضعف وتذوي... لكن ذلك هو سلاحنا المتاح... إننا نقاوم بما نملك ونحن وراء القضبان...

لقد مرّت أشهر على إضراب بعضنا... وأسابع على العديدين منا... وساعة وراء ساعة، ويوماً وراء يوم تتلاشى أجسادنا وتضعف الطاقة... لكن الإرادة هي هي...

ومع ذلك ورغم الألم والجوع والعطش، فإنّ قرارنا الحاسم أن نواصل خيارنا... أما أنتم فواصلوا الشرثرة... فيما يواصل الاحتلال حربه علينا وعلى شعبنا... فيدفع كل يوم إلى المعتقلات بكوكبة جديدة من شباب فلسطين...

ولكن كل هذا لا يهم... المهم لماذا بتقديركم نخاطبكم اليوم؟ إننا وبصراحة نخاطبكم ليس رهاناً ولا انتظاراً... بل من أجل توضيح مسألة واحدة فقط... وهي أننا نريد أن نقول لكم بأننا نعرف كل أشكال وأنواع ومظاهر النفاق والكذب والتخاذل والعجز والتواطؤ...

نعرف ذلك الضجيج الأجوف الصادر عن الأفواه الكبيرة لخبراء ما يسمّى بحقوق الإنسان... فهم لا يجلبون من ذواتهم ومن أفواههم الشرهة... فيواصلون ممارساتهم الثقافية في إعطاء المحاضرات عن حقوق الإنسان... فيما تلتبس كلماتهم وترجف سيقانهم حين يقفون أمام قضيتنا نحن آلاف الأسرى الفلسطينيين... فلا يجروون على انتقاد الاحتلال والصراخ في وجهه وبراءة وشجاعة... بل يجثون عن لغة مائعة وضبابية وباهتة تشبه دورهم وخطاباتهم...

إننا نعرف كل هذا... ولكننا نعرف أيضاً وبالوضوح ذاته، أننا نخوض المواجهة بما تيسر من ناس وأهل وشعب يقفون معنا لا يكونون أو يبايئون... هؤلاء هم الذين لا يخذلونا... لن نخذلنا إلا الهات والآباء والأطفال والأبناء والبنات... لن يخذلنا من لا يزال يؤمن بفلسطين وقضية شعبها... لن يخذلنا من يؤمن فعلاً بالحرية والكرامة والإنسانية... لن يخذلنا أحرار أمّتنا وأحرار العالم... هؤلاء هم من يهمهم الأمر قولاً وفعلاً...

أما من لا يهمهم الأمر فلا يهمنّا أمرهم إلا من باب أن نقول لهم إننا نعرفكم ولن يخدعنا أحد... لا بالكلام ولا بالوعود... فالمسألة تتجاوز ما هو أبعد من الكلمات... المعادلة هي: من يقف مع قضية شعب فلسطين ومن يقف ضدها... من يقف معنا ومن يقف ضدتنا...؟ فنحن آلاف الأسرى اليوم نمثل التجسيد الأكثر كثافة وإنسانية وكرامة لتلك القضية النبيلة... ومن لا يقف معنا، فهو بالتأكيد لن يقف مع قضية فلسطين وشعبها...

تلك هي المسألة... وعدا ذلك لا معنى لأيّ كلام... والسلام.

الإدارة والتحرير

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

بيروت. شارع الحمراء. استرل سنتر
ماتف 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 رسّال

رئيس التحرير

ناصر قنديل

البناء

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