

الحوار

حزب الحوار الوطني

نشاطات حزب الحوار الوطني

ص: ٢

رأي

ص: ٣

إستطلاع

ص: ٤

صحة

ص: ٥

الحدث بعيون عربية، غربية وإسرائيلية

ص: ٧/٦

منوعات

ص: ٨

يومية سياسية تصدر مؤقتاً نهار الجمعة

توزع مجاناً

الجمعة ٢٥/٨/٢٠٠٦ رقم العدد: ١٠٠

المشهد اللبناني

ما خسرت إسرائيل في الميدان لن تعوّضه في السياسة..



مع دخول وقف العمليات الحربية أسبوعه الثاني، وتنفيذ لبنان ما هو مطلوب منه لجهة نشر الجيش اللبناني جنوب الليطاني، شهدت البلاد إندفاعاً شعبياً ملحوظة نحو إزالة آثار العدوان الإسرائيلي، ولو أن أداء السلطة التنفيذية بمؤسساتها كافة ظل قاصراً حتى الآن ولم يرتق إلى مستوى الظروف الاستثنائية التي تواجه لبنان واللبنانيين في هذه المرحلة. فيما لا تزال البلبلة تكتف موضوعي فك الحصار البحري والجوي والبري عن لبنان وتشكيل القوات الدولية المعززة التي نص عليها القرار ١٧٠١ المحكومين بقبضة الابتزاز والاشترابات الإسرائيلية. في حين أظهرت بعض الدول الفاعلة تردداً في إرسال قواتها إلى لبنان في ظل هذه الأجواء وقيل الحصول على ضمانات أكيدة تزيل هواجسها من هذه الخطوة. بينما شهدت الساحة السياسية فور انتشار الجيش وبعد صمود وقف إطلاق النار تصعيداً سياسياً داخلياً ظهر بقوة، بعد خطاب الرئيس السوري بشار الأسد.

وكان المشهد الجنوبي قد بدا طوال الأسبوع عظيماً وكبيراً وبحجم الجرح المزمع النازف، والصمود الطويل الأمد، والمقاومة المظفرة التي حققت ما عجزت عنه الجيوش المجيئة. في وقت كان الجيش اللبناني يعود إلى شعباً والعرقوب للمرة الأولى منذ ستة وثلاثين عاماً.

وقد تركز الاهتمام اللبناني طوال الأسبوع على ضرورة رفع الحصار الإسرائيلي عن لبنان براً وبحراً وجواً، لا سيما مع اتخاذ لبنان إجراءات عدة في مراقبة المرافئ اللبنانية والمطار ونشر قوة من الجيش اللبناني قوامها ١٥٠٠ عنصر على المعابر الحدودية بين لبنان وسوريا في منطقة عكار، لكن هذه الإجراءات لم تقابل بأي خطوات إيجابية من قبل إسرائيل التي أعلن رئيس وزرائها ان رفع الحصار عن لبنان مرتبط بانتشار قوة دولية على الحدود اللبنانية. السورية، وهو الأمر الذي رفضته دمشق على لسان الرئيس بشار الأسد الذي حذر من ان نشر قوات دولية على الحدود بين سوريا ولبنان «يخلق حال عدا» بين البلدين الجارين، واستبعد الأسد ترسيم الحدود في مزارع شبعاً طالما ظلت تحت الاحتلال. وكانت قد تواصلت من دون توقف الخروقات الإسرائيلية في الجو والبحر والبر، حيث سجلت خروقات برية عدة ما جعل العديد من المراقبين يسجلون هشاشة الوضع الذي يأتي متزامناً مع إعلان الولايات المتحدة عزمها للحصول على قرار جديد من مجلس الأمن ينص صراحة على نزع سلاح حزب الله، وتساعد التهديدات

الإسرائيلية عن جولة جديدة ضد لبنان.

وأبرز خرق نفذته إسرائيل هو الإنزال الجوي الفاشل في منطقة بوداي قرب بعلبك، حيث لم تتجح سوى في العمل ضد القرار ١٧٠١. واستهدف القصف الإسرائيلي في طريقه إلى بعلبك جملة أهداف حقق فيها إصابات جسيمة. فقد بدا ان إسرائيل غاضبة من من الانتشار السلس والسريع للجيش على الحدود. وهي بالتأكيد متوترة ان لم تكن غاضبة من «أمر اليوم» الذي توجه إلى

«العسكريين المنتشرين إلى جانب مقاومتهم». كما ان مظاهر الفرح والترحيب بالجيش في الجنوب جاءت معاكسة تماماً لصور العسكر الإسرائيلي المنسحب من جنوب لبنان. وكأنها تريد أن تقول للبنانيين ان جيشكم لن يحميكم. وقد عبّر الرئيس نبيه بري عن استيائه الكبير إزاء المواقف الدولية المتساهلة مع الحصار الإسرائيلي للبنان، متوقفاً تطور موضوع مشاركة القوات الدولية بصورة إيجابية، خاصة من قبل الإيطاليين. ورداً على سؤال حول التهديدات الإسرائيلية (...)

ص ٧

الحدث بعيون عربية

فلتبق عيون اللبنانيين مفتوحة على العدو

واصلت الصحف العربية قراءة الانتصار الذي حققته المقاومة اللبنانية على جيش الاحتلال الإسرائيلي وأجمعت على ان مرحلة جديدة تبدت عن هذا العدوان الذي حاول المجتمع الدولي تغطية الفشل الإسرائيلي بإصدار القرار الدولي الجديد الذي يتعلق بالصراع الأخير. وحملت بشدة على خرق إسرائيل للقرار الدولي ١٧٠١ عبر الإنزال الذي نفذته في منطقة بعلبك. فدعا الجميع اللبنانيين إلى تبقى عيونهم مفتوحة في اتجاه هذا العدو، وعدم إدارة الظهر له، لأنه يتحين الفرصة للغدر والتأر.

فذكرت «الوطن» السعودية ان إسرائيل لم تحترم مرة واحدة القرارات الدولية، ولم يكن مستغرباً ما أقدمت عليه في عملية إنزالها في منطقة بعلبك، تحت حجة أنها تعمل على قطع الطريق على إيصال السلاح القادم من إيران وسوريا إلى حزب الله. فالعالم جغرافية المنطقة لا تنطلي عليه هذه الادعاءات وإن كانت تلقى صدى لدى الإدارة الأمريكية التي قال رئيسها جورج بوش إن الحرب على لبنان تشكل جزءاً من معركة أوسع تشهدها المنطقة بين الحرية والإرهاب. (...)

ص ٦

نشاطات حزب الحوار الوطني في أسبوع

أجرى رئيس حزب الحوار الوطني المهندس فؤاد مخزومي هذا الأسبوع عدة لقاءات ومقابلات تلفزيونية ركز خلالها على التطورات في لبنان. وكان ناشطو حزب الحوار الوطني قد جالوا على الأماكن المتضررة من العدوان الإسرائيلي وقدموا المساعدات المادية والدعم المعنوي. كما شارك عناصر الحزب في العمل التطوعي لإزالة آثار العدوان في الضاحية الجنوبية.

الحوار

الحدث بعيون غربية

حقل إسرائيل وبيدر لبنان

تواصل الصحف الأميركية رصد تداعيات العدوان الإسرائيلي بعد انكفائه عن لبنان. أما الدرس المستقى من هزيمة جيش الاحتلال الإسرائيلي لكن بعد فوات الأوان فهو ان الحل لكل مشاكل منطقة الشرق الأوسط يكون باتباع المسار السياسي لا العسكري لذا كشف أحدهم ان الإدارة الأميركية تعد العدة لإعادة سكة المفاوضات بين أطراف الصراع العربي - الإسرائيلي. أما الهزيمة التي مني بها الجيش الإسرائيلي فهي ببساطة واختصار، تعود إلى ان الاستخبارات الإسرائيلية كانت تعول بشدة على أن ينقلب الشعب اللبناني والحكومة اللبنانية ضد حزب الله! فلم يأت حساب الحقل الإسرائيلي مطابقاً لحساب بيدر لبنان. لكن هناك من يرصد الساحة اللبنانية التي بدأت الصراعات السياسية تلوح في أفقها. في حين يكثر في الصحف البريطانية الحديث عن السلام وضرورة استئناف المفاوضات المتعلقة بالصراع العربي - الإسرائيلي. فبعد الانتصار غير المسبوق للمقاومة اللبنانية على جيش الاحتلال الإسرائيلي بدا ان الحل لكثير من المراقبين هو ان العنف لا يحل أزمت المنطقة، في ما يبدو ان الجميع يحاول «القوطة» على الحزب الذي «تمكن من تعديل ميزان القوى على حساب إسرائيل، وهذا هو الجديد في هذه الحرب لذا لا حل مع حزب الله وسلاحه إلا باستدراج العروض مجدداً لحل الصراع العربي - الإسرائيلي!

وحاول ديفيد إغناطيوس في «واشنطن بوست» قراءة ما بعد مرحلة القنابل حيث يأتي، برأيه، دور السياسة، فقد تسببت الحرب في لبنان في إحداث أضرار لإسرائيل والولايات المتحدة ولبنان على وجه الخصوص. ولكن إغناطيوس رأى إيجابيات في نفس الوقت فقد كشفت عن درس مهم حول مستقبل الشرق الأوسط وعلى الجميع الاعطاء منه وهو ان حلول مشاكل منطقة الشرق الأوسط تأتي باتباع المسار السياسي لا العسكري. ولهذا أشاد بتوجه رئيس الوزراء (...)

ص ٧

الحدث بعيون إسرائيلية

لا حياة لإسرائيل في هذا المحيط

بعد الهزيمة المدوية للجيش الذي قُهر في لبنان وعلى أيدي بضعة مئات من الرجال، أطلقت الصحف العبرية التفير فمن دون جيش مميّز مدرب ومستعد في أية لحظة لمواجهة العدو، ليس أمام إسرائيل أية فرصة للاستمرار على المدى الطويل في هذا المحيط وهذه البيئة. باختصار لا حياة لإسرائيل في هذا المحيط... إذا فجأة تذكر المعلقون الإسرائيليون البيئة المحيطة بهم والمحيط الذي يحاصروهم وكأن دولة إسرائيل كانت في السويد وأتى بها حزب الله ورجاله عنوة إلى هذا المحيط وهذه البيئة. لا يناقش هؤلاء القرار السياسي الذي فرض الحرب الشاملة وبأوامر أميركية أكدت تصريحات غونداليزا رايس وتحركاتها ومناوراتها في قمة روما وفي بيروت قبل أن تكف عن مجزرة قانا وفي «تل أبيب» وفي مجلس الأمن أيضاً، ولم ينتبه أحد من المعلقين إلى ان هذه الحرب أتت من خارج سياق العلاقة مع لبنان ومقاومته التي كانت قائمة على اتفاقية نيسان ١٩٩٦ والتي استمرت ست سنوات بعد اندحار الاحتلال عن معظم الأراضي اللبنانية، وطبعاً لم يكلف أحد نفسه السؤال عن سبب ترك إسرائيل (...)

ص ٦

مركز بيروت للأبحاث والمعلومات:

٧٢٪ من اللبنانيين يرون ان المقاومة

خرجت منتصرة

ص: ٤

إستطلاع

استطلاع مركز بيروت للأبحاث والمعلومات حول العدوان الإسرائيلي على لبنان ٧٢٪ من اللبنانيين يرون ان المقاومة خرجت منتصرة

أجرى مركز بيروت للأبحاث والمعلومات استطلاعاً للرأي يتعلق بأداء المقاومة في

غضارالحرب مع القوات الإسرائيلية وحول رأي المستطلعين بدور المقاومة المنفصل والمتصل بالجيش اللبناني بعد نشره في الجنوب اللبناني، هذا إلى جانب أسئلة تتعلق بدور قوات اليونيفيل وطبيعة العلاقة مع إسرائيل.

أجري الاستطلاع بين الثامن عشر والعشرين من آب العام ٢٠٠٦، وشمل عينة من ٨٠٠ مستطلع واعتمدت تقنية إحصائية لتحظ التوزع الطائفي والمناطقية.

تضمنت هذه الإستمارة الأسئلة التالية:

السؤال الأول: هل تعتقد ان المقاومة خرجت منتصرة من هذه الحرب؟
السؤال الثاني: هل تعتقد بوجود مساندة المقاومة للجيش اللبناني في حال عدوان إسرائيل على لبنان؟

السؤال الثالث: برايك، هل حرب إسرائيل على لبنان كانت نتيجة أسر الجنديين الإسرائيليين أم نتيجة خطة مسبقة؟

السؤال الرابع: هل لديك الثقة بأن القوات الدولية يمكن أن تردع أي عدوان إسرائيلي على لبنان في حال حدوثه؟

السؤال الخامس: هل تعتقد بإمكانية قيام سلام مع إسرائيل؟

السؤال الأول:هل تعتقد ان المقاومة خرجت منتصرة من هذه الحرب؟ اعتقد ما نسبته ٧٢ ٪ من المستطلعين ان المقاومة خرجت منتصرة من هذه الحرب، بينما لم يعتقد ذلك ما نسبته ٢٨ ٪.

السؤال الثاني: هل تعتقد بوجود مساندة المقاومة للجيش اللبناني في حال عدوان إسرائيل على لبنان؟

رأى ما نسبته ٧٧,٣ ٪ من المستطلّعين انه يجب على المقاومة مساندة الجيش اللبناني في حال عدوان إسرائيل على لبنان، فيما رأى ما نسبته ٢٢,٧ ٪ ان على الجيش أن يجابه هذا العدوان بمفرده.

السؤال الثالث: برايك هل حرب إسرائيل على لبنان كانت نتيجة أسر الجنديين الإسرائيليين أم نتيجة خطة مسبقة؟

استبعد ما نسبته ٨٤,٦ ٪ من المستطلعين أن تكون حرب إسرائيل على لبنان نتيجة أسر الجنديين الإسرائيليين وإنما هي كانت نتيجة لخطة مسبقة، بينما قال ما نسبته ١٢,٢ ٪ أن هذه الحرب هي نتيجة هذا الأمر، وأجاب ما نسبته ٢,٢٪ بغير ذلك.

السؤال الرابع: هل لديك ثقة بأن القوات الدولية يمكن أن تردع أي عدوان إسرائيلي على لبنان في حال حدوثه؟

أجاب ما نسبته ٦٤,٩ ٪ من المستطلّعين بأنهم لا يتقون بقدرة القوات الدولية على ردع أي عدوان إسرائيلي على لبنان في حال حدوثه، إلا انها كانت قوّة لدى ٢٢,٥ ٪ منهم، بينما أجاب ما نسبته ٢,٦ ٪ بـ«لا أعلم».

السؤال الخامس: هل تعتقد بإمكانية قيام سلام مع إسرائيل؟ بين الإستطلاع ان نسبة ٧٤,٥ ٪ من المستطلعين يستبعدون إمكانية قيام سلام مع إسرائيل، بينما لم يستبعد هذا الأمر ما نسبته ٢٥,٥ ٪.

مركز بيروت للأبحاث والمعلومات

خريطة لبنان، المنطقة التي كانت تحتلها القوات الإسرائيلية في جنوب لبنان هي المنطقة المظلمة

قراءة في نتائج الاستطلاع

- عبدو سعد**

أظهرت نتائج الاستطلاع في ما يخص السؤال الأول ان طعم النصر عند أكثرية اللبنانيين من مختلف الطوائف كان أقوى من رائحة الموت وهول الدمار الذي أحدثته الآلة العسكرية الإسرائيلية، ويعود ذلك الشعور بتقديرنا إلى أداء المقاومة العسكري على ساحة المعركة وإلى تأييد وتفاعل الشارعين العربي والإسلامي لتصدي المقاومة للعدوان الإسرائيلي بالإضافة إلى إعتراف قوى سياسية ووسائل إعلامية إسرائيلية بالأداء الهزيل للجيش الإسرائيلي على أرض المعركة. وهذا

ومن الملاحظ إنسحب على السؤال المتعلق بوجود مساندة المقاومة للجيش اللبناني والذي استقطب نسبة تأييد عالية جداً بلغت نحو ٧٨ ٪ ومرد ذلك إلى جانب الأداة الرفيع للمقاومة والشجاع باعتراف الاحتلال نفسه، الموقف السياسي لقيادة المقاومة الذي كان حريصا على وحدة الموقف الشعبي والحكومي وتحلّى خصوصاً بالواقفة على النقطاط السبع ونشر الجيش اللبناني على كامل الذكور وجوب مساندة المقاومة للجيش اللبناني مقابل ٧٦٪ من الإنات. كما أن

٥٤٪ من الإنات أجبن بكلا فيما خصّ قدرة القوات الدولية على ردع أي اعتداء إسرائيلي مقابل ٧٢٪ للذكور.

وقد بين الاستطلاع أيضاً أن نحو ٢٠٪ من الإنات يعتقدن بإمكانية قيام سلام مع إسرائيل بينما أيد ذلك نحو ٢٠٪ من الذكور. ويعود هذا التفاوت على ما يبدو إلى المخاطر الكبيرة المترتبة على العمليات القتالية وما تثيره من مخاوف خصوصاً لدى النساء

وتشير أخيراً إلى ان الاستطلاع أظهر ان الفئة العمرية الشابة كانت أكثر حساسة وتحمساً بالانتصار مقارنة مع الفئات العمرية الأخرى عند الرجال.

❖❖ مدير مركز بيروت للأبحاث والمعلومات

صورة من صورالاحتلال الإسرائيلي

صحة

الشقيقة Migraine

الرأس، قد يكون الأيمن أو الأيسر، أو قد ينتقل يميناً ويساراً في النوبة الواحدة، يكون الألم عند البعض في شقي الرأس

وعند البعض الآخر يبدأ الألم من مؤخرة العنق ويتشبب صاعداً إلى الجبهة أو بالعكس.

بازدياد الألم تزول الشهية، ويبدأ الدوار، والتقيؤ، وتصبح الأضواء والأصوات والروائح غير محتملة.

مرحلة انحسار أو انحلال الألم أو النوبة
يعتبر النوم لبعض الوقت من أكثر الطرق فاعلية لإنهاء نوبات الشقيقة، كما ان التقيؤ المصاحب لنوبة الصداع قد يمنح سماً على ساعتين. الاضطرابات البصرية هي أكثر قوس من التور أو تعيم وتشويش في مجال الرؤية. بالنسبة إلى الاضطرابات السمعية فإن كثير من المصابين يشكون من سماع أصوات داخل رؤوسهم كالهمس أو الدمدمة، والبعض قد يشعر بدوامه أي الإحساس بأن كل شيء يدور به أو من حوله.

أما أعراض النسمة العصبية فقد تشتمل على الإحساس بالخوخ أو الخدر أو البرودة في الذراع والوجه بما في ذلك الفم واللسان أو إصابة جانب واحد من الجسم بضعف أو حتى شلل وقد تشتمل الأغراض على صعوبة في التلق.
مرحلة المعاناة أو الألم

عندما تزول العوارض السابقة يبدأ الألم عادة في الصدغ، حول العين، أو الجبهة فيبدأ أو البرودة ويستمر متزايداً إلى أن يصبح وجعا ثم أماً نابضاً. تكون صفات وخصائص

صداع الشقيقة عرضة للتبدل من صداع ذات طابع عابر إلى صداع مستقر ودائم ويكون عادة في جزء واحد من

ما هي الشقيقة؟

الشقيقة عبارة عن متلازمة أعراض عادة ما تسبب أماً في أحد شقي الرأس يدوم ما بين الساعة والثلاثة أيام ويصاحب هذا الألم عدة أعراض أخرى تشتمل على اضطرابات بصرية وسمعية وعصبية كالتحسس الزائد من الضوء والصوت، اضطرابات في المعدة والأمعاء كالغثيان والقيء، أو الائتين معاً. تصاب النساء بالشقيقة أكثر من الرجال ويشير الأطباء إلى احتمال وجود عامل وراثي وراء الإصابة بالشقيقة.

الاضطرابات البصرية والعصبية والتي عادة ما تسبق نوبة الشقيقة تكون نتيجة انقطاع الدم عن لحاء الدماغ الذي يحتوي على خلايا عصبية مسؤولة عن الإدراك والكلام والتفكير. الشقيقة مرض يتميز بتمدد الشرايين والأوردة الكبيرة وتقلص الأوعية الدموية الصغيرة التي تنقل الدم من الشرايين إلى الأوردة وبالتالي تمنع وصول الدم إلى لحاء المخ مسببة بذلك اضطرابات بصرية وأحاسيس أخرى.

كيف يتم تشخيص الشقيقة؟

تمر نوبات صداع الشقيقة بعدة مراحل ويستطيع الطبيب التوصل إلى تشخيص نوبات الصداع بأنها صداع شقيقة على أساس وصف المريض للنوبات وتكرر الأعراض مع كل نوبة.

ما هي مراحل نوبة الشقيقة؟

تمر نوبة صداع الشقيقة بخمس مراحل:

.مرحلة البوادر أو الإنذار المبكر

.مرحلة النسمة أو aura أوری

.مرحلة المعاناة أو الألم

.مرحلة انحسار أو انحلال الألم أو النوبة

.مرحلة ما بعد النوبة

يوجد تفاوت شخصي أو فردي بالنسبة لمراحل نوبات الشقيقة، فقد تغلغ إحدى المراحل على مراحل أخرى أو ربما تتميز بخصائص إضافية.

مرحلة البوادر أو الإنذار المبكر

قد تبدأ مرحلة بوادر النوبة قبل مرحلة المعاناة عند البعض بيوم واحد أو بعدة ساعات وقد يشعر المريض خلالها بمجموعة من أحاسيس تندر يقرب حدوث النوبة.

الأحاسيس والعوارض المندرة والأكثر انتشارا قد تشتمل

على أي من التالي:

.الإحساس بتعب غير عادي

.التناوب

.تقلبات في المزاج (النفعل زائد، كآبة شديدة، ابتهاج، أو تشويش فكري)

القرحة الهضمية

وحس الامتلاء والانتفاخ إضافة إلى الألم أو الشعور بالضيق، وغالباً ما تبقي الشهية جيدة وخاصة عند مرضى القرحة العغجية الذين يلجؤون إلى زيادة تناول الطعام لتخفيف ألمهم مما يؤدي إلى زيادة الوزن.

ما هي مضاعفات القرحة الهضمية؟

ربما تكون القرحة صامتة لاعرضية وتكتشف أحياناً من خلال مضاعفاتها كمرض أولي ، وتشمل هذه المضاعفات النزف الهضمي أو الانتباب أو الإندساد.

كيف تشخص القرحة الهضمية ؟

التشخيص الصحيح للقرحة في غاية الأهمية، نظراً لتشابها أعراضها مع أمراض مختلفة أخرى، وتشتمل خطوات التشخيص في إجراء فحصين رئيسين: أولهما أشعة الباريوم إذ يقوم المريض بشرب كمية معينة من سائل الباريوم الذي يقوم بتغليف البطانة المخاطية للمريء والمعدة،والإنثا عشر، وبما ان الأشعة السينية لا تتمكن من اختراق طبقة الباريوم فإنها تظهر بياض اللون مع خلفية سوداء على الفيلم الإشعاعي، وإذا كانت هناك قرحة فإن مادة الباريوم تملأ هذه الفجوة، وتؤدي إلى تنوء في الشكل الأمس المهمود للمعدة والاثنا عشر، وتعتبر هذه الوسيلة آمنة ودقيقة للتشخيص لكنها لا تعطي معلومات كافية، مما يستوجب الحصول على مزيد من المعلومات، فليجأ الأطباء إلى وسيلة أخرى تسمى

بالتنظير الباطني «منظار الجهاز الهضمي العلوي»، منظار الجهاز الهضمي، أما التشخيص الثاني فهو منظار الجهاز الهضمي العلوي ويتم إجراء هذه الطريقة عن طريق تمرير أنبوبية طويلة مرنة تحتوي في نهايتها على مصدر للضوء وعدسة كاميرا منظار عبر الفم إلى المريء ثم إلى المعدة، ومنها إلى «الاثنا عشر»، ويستطيع الطبيب فحص الغشاء المخاطي للجهاز الهضمي فحصاً مباشراً دقيقاً بناء على ما يلاحظه من التغيرات في الغشاء المخاطي للمعدة، وإذا تم اكتشاف وجود قرحة يقوم الطبيب بواسطة الأنبوب بأخذ عينات صغيرة من النسجعي الحى من أجل فحصها تحت المجهر، للتأكد من عدم وجود سرطان أو أورام خبيثة.

الوقاية من القرحة

يمكن تخليص أساليب الوقاية من القرحة في الابتعاد عن العوامل التي تساعد على نشوئها، مثل تنظيم حياة المريض وتجنب الإجهاد قدر الإمكان وتناول الطعام

في مواعيد منتظمة، الابتعاد عن التدخين والمشروبات الكحولية، الامتناع عن تناول أقراص الاسبرين ومسقاته للمصابين بالقرحة، تناول وجبات صغيرة من الأطعمة سهلة الهضم، كالطعام المسلوق والخضار والفاكهة الطازجة، والابتعاد عن الأطعمة المغلفة بالزيت والماكولات التي يدخل فيها البصل والطماطم، الحاوية على الكحول والكافيين.

كلمات متقاطعة

	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
										١
										٢
										٣
										٤
										٥
										٦
										٧
										٨
										٩

برج البراجنة

ازدهار البلدة نسبياً، كذلك اغتصب فيها نازحون من مناطق لبنانية أرض تعرف بالرمل العالي على إثر حوادث ١٩٥٨ وأقاموا أبنية غير مرخصة تقدر بحوالي ١٠٠٠ مسكن خال من كل قيد وشرط، إذ بنيت هذه المساكن بعد أن اغتصبت أرض الغير ودون أن تخضع لرخص بناء وافترقت إلى الهندسة حتى أصبحت البلدة مزيج مختلف تماماً عن بقية المناطق، مما زاد في سلبية إمكانيات التقدم للبلدة. إلا أن هناك عاملاً قد تراف بالبلدة، وهو ازدياد التصخم السكاني لبيروت، مما جعل الناس يتجهون إلى الجوار منها برج البراجنة، وقد تمكنت هذه البلدة بفضل بلديتها والجهود الجبارة، التي قامت بها مؤخراً إلى رفع أهمية العقارات.

في العام ١٩٧٠ كان عدد سكان برج البراجنة ما يقارب ٢٥١ الف نسمة مقيمة بصورة دائمة، إلى جانب مخيم الفلسطينيين الذي هو على ازدياد دائم، ولم يبق من عفويتها إلا بعض جلول المزروعات الخجولة التي ترويه الأبار الإرتوازية.

برج البراجنة ستدوم في المستقبل وسيزداد عدد سكانها لكثرة النازحين من الجنوب اللبناني، ولكن مستقبلها سيزدهر بفضل أبنائها المحبين للعلم والثقافة.

الموارنة ٢٥٠٠ ومن الروم الكاثوليك ٢٥ ومن الشيعة ١٥٠٠، كما ورد في أخبار الأعيان للشدياق، حاصلاتها من الشرائق التي تصنع دود القز ٢٠ ألف إقة، ومن الزيت ٢٠ قنطاراً، وفيها معمل للحريز خاص بالخواجج رزق الله شقال، عدد دوليه ٤٤ دولاباً، وعدد حيواناتها ١٠٠٠ وقد اتصلت بها الطريق في عهد واصا باشا عام ١٨٩٢.

وتستمر صناعة الحريز حتى بدء الحرب العالمية الأولى ١٩١٧ وفي أعوام الحرب الأربعة ذقت البلدة طعم الجوع والحرمات والأمراض مما جعلها تفقد الكثير من أبنائها، حتى انخفض عدد سكانها إلى أقل من النصف، وفي هذه الأثناء دخلت زراعة الحمضيات إلى الساحل اللبناني وهكذا وجدت البلدة البديل عن صناعة الحريز وازدهر نموها من جديد، ولكن كان قد انسلخ عنها بلديات التحويطة والليكي، حيث أسس فيها بلديات وألحقت بهما المريجة المنطقة التي يقطنها الموارنة.

برج البراجنة بعد الاستقلال

بعد الاستقلال، أصبحت البلدة مجهزة بضروريات الحياة، السكن، المياه، الكهرباء، وطرق معبدة، وعلى أثر نكبة فلسطين، خصص فيها مكان لبناء مخيم للنازحين عن ديارهم، وفي العام ١٩٧٠ كان عدد الفلسطينيين اللاجئين ما يقارب ١٧ ألف لاجئ، وحتماً كان هذا يكفي ليؤثر على

وفي تربية المواشي، حسب قوانين الإقطاع في ذلك الزمان، فتكون مجتمع البلدة عبر السنين من العائلات: من الشيعة: عمر- كزما- عنان- سباعي- جلول- سبع- رحال- إسماعيل- السيد- منصور- جمال الدين- من الموارنة: بدور- أبو صالح- مفرج- الحسيني- فيصل- الطويل- الحاج عساف- عطا الله- سعادة- البستاني- حويس- متي- حنين- غسطين- عزيمة- شبلي- الخوري- من الملكيين: صعب.

من الروم الأرثوذكس والروم الكاثوليك: كنعان. كانت هذه المنطقة إقطاع الأمراء الأرسلايين، الذين قدم أجدادهم من بلاد معرة النعمان، في سنة ٧٩٩، وقام من هؤلاء القادمين الأمير مسعود وانتقل إلى الشويفات بعشيرته، وكانت الأرض تابعة للبرج، وخالية من البنيان، فعمرها حتى صارت قرية كبيرة.

دامت هذه المنطقة إقطاعاً للأرسلايين حتى العام ١٧٧٠ وانتقلت بعدما توفى الأمير يوسف إسماعيل أرسلان عن ٨٦ عاماً بدون عقب، فأوصى بجميع أراضه وممتلكاته إلى أصدقائه الشهابيين التي كانت تربطهم المصاهرة، وهكذا أصبح الشهابيون إقطاعيين على هذه المنطقة، قبل صدور نظام لبنان الأساسي عام ١٨٦٠، وقد أغنى الإقطاع وسأوى اللبنانيين في الحقوق، الذين عملوا بواسطة الشراكة لدى الأمراء، وكانت أعمالهم زراعة التوت ودود الحريز وتربية المواشي، ومن آثار تلك الحقبة قبور لبعض الشهابيين قرب كنيسة المريجة التي بناها أجدادهم الموارنة اليوم.

في أيام الشهابيين

ازدهرت برج البراجنة وخاصة في عهد الأمير بشير، الذي كان يتردد عليها ليعود والدته التي بقيت طيلة أيام حياتها فيها، وقد استقدم الأمير بشير عبداً كي يخدموا والدته وفروع من سلالتهم تستوطن القرية اليوم، منهم أسرة مرجان، التي تنتمي إلى الطائفة السنية.

في عهد المتصرفية

عندما ظهر نظام لبنان الأساسي، بدأ أبناء القرية يمتلكون العقارات ومعها بدأ ازدهار البلدة حتى غدت في القرن التاسع عشر من أكبر البلدات، وقبل نهاية هذا القرن شقت الطرقات إلى بيروت لتجر العربات.

حوالي العام ١٨٩٠ بدأت الهجرة تشد أولادها إلى الخارج، حيث المجالات متوفرة لتحقيق الطموح، ورغم الهجرة كانت نسبة الأهالي لا بأس بها فمن الإسلام السنة كان ٥٠ ومن

آراء نجوم هوليوود حول الحرب على لبنان

❖ إسرائيل إسمها يعني الحرب والخراب ونحن (أميركا) السبب وراء هذه الحرب وأنا أختلج من كوني مواطناً أميركياً

أنطوني هوبكينز

❖ الطرفان خاطئان ويجب إيقاف هذه المذبحة بأية طريقة

ويل سميث

❖ العرب والمسلمون ليسوا أبداً إرهابيين ويجب أن يتحد العالم أمام إسرائيل

أنجلينا جولي

❖ العرب هم مصدر الإرهاب لأنهم لم يتركوا أحد لم يتجهوا عليه وأتمنى لإسرائيل أن تبني حزب الله

طوم كروز

❖ بوش وشارون وبلير وألمرت ورايس أسماء سيظل التاريخ يلعنها

جورج كلوني

❖ العرب عالة على العالم ويجب إبادتهم جميعاً

ريتشارد غير

❖ نتكلم الآن من منطلق القوة فماذا لو كنا نحن الأضعف؟

شون كونري

❖ لا أعلم الكثير عن الموضوع ولكن يجب إنهاء هذه الحرب فوراً لوقف الدماء من الطرفين فالجانبيين بشر

ساندرا بولوك

هل تعلم؟؟؟!

- ❖ هل تعلم ان الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه ١٢٠ درجة وأن ٩٥ بالمئة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين ١٢٠-٧٠ درجة أما المغفلين فيتراوح ذكاؤهم ما بين ٥٠-٧٠ درجة والبله ما بين ٢٠-٥٠ درجة وأخيراً المعتوه الذي تقل درجة ذكائه عن ٢٠ درجة؟
- ❖ هل تعلم ان بعض حالات الروماتيزم «روماتيزم المفاصل» يعالج بكمادات الثلج وتلقى نجاحاً كبيراً؟
- ❖ هل تعلم انه من الضروري لكل فرد أن يشرب ما بين لتر ولتر ونصف ماء يومياً في الحالات العادية وتصل حاجة الجسم للماء إلى حوالي ٢ لتر في الأيام الحارة وعند بذل الجهد حيث يفقد الجسم في الحالات نسبة كبيرة من العرق؟
- ❖ هل تعلم ان صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضاً ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار؟
- ❖ هل تعلم ان الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة؟
- ❖ هل تعلم ان أقصر رجل في العالم هو الهندي «جول» إذ ان طوله لا يتجاوز ٦٢ سنتيمتراً؟
- ❖ هل تعلم ان المياه يمكن أن تستخدم كأداة قطع وتكون أفضل من أي سلاح حاد؟
- ❖ هل تعلم ان كلمة الذرة باللاتينية (Atom) معناها غير القابل للإقسام؟
- ❖ هل تعلم ان النجم يتكون من غاز الهيدروجين الذي يتحول بفعل حرارة النجم إلى غاز الهيليوم؟
- ❖ هل تعلم ان بإمكانك الرؤية من خلال جسم سمك القط لشفافيتها؟
- ❖ هل تعلم ان القطن لا تستطيع تذوق الطعم الحلو؟

أمثال

- ❖ اجريها عوج وبدها بابوح
- ❖ إذا كنت وحشه كوني نغشه
- ❖ خلص النية ونام في البرية
- ❖ إسمي يا عبدي تا إسمي معك
- ❖ إذا أردت أن تطاع فاطلب المستطاع
- ❖ إلهي أولو شرط آخرتونور
- ❖ إذا كان الرجال فحمة فموده بالبيت رحمة
- ❖ إلهي بياكل خبز السلطان بحارب بسيفو
- ❖ إذا كان حاكمك ظالمك إشك همك لخالكك
- ❖ إلهي ما هو من ضهرك كل ما جن إفرحلو
- ❖ إذا كنت جاري لا تخرب دياري
- ❖ إن عجبنا الكحل تكحلنا وإن ما عجبنا ترحلنا