

# الحوار

حزب الحوار الوطني

رأي/ نشاطات حزب الحوار الوطني

ص: ٣

رياضة/ مشاهير

ص: ٤

صحة/ لك سيدتي

ص: ٥

الحدث بعين عربية، غربية وإسرائيلية

ص: ٧/٦

منوعات

ص: ٨

الجمعة ١٢/٢٠٠٦ رقم العدد: ١١٤

يومية سياسية تصدر مؤقتاً نهار الجمعة

توزع مجاناً

المشهد اللبناني

مناورات السلطة تتواصل

والمعارضة مستمرة في رفض الاستئثار والتفرد



بدا واضحاً خلال هذا الأسبوع ان جريمة اغتيال النائب والوزير بيار الجميل التي أدخلت البلاد مرة جديدة في دوامة النكبات، مع تسجيل جريمة لم تتضح بعد ولو خيوط أولى عن مرتكبيها، أجلت لكنها لم تبدل في الأجندة السياسية للمعارضة والمطالبة بقيام حكومة اتحاد وطني والثالث الضامن. ولم تجد دعوة الرئيس فؤاد السنيورة وزراء الحزب وحركة أمل إلى العودة عن استقالتهم أي صدى عند قوى المعارضة، في تعبير عن وصول الأزمة السياسية في البلد إلى ذروة لا سابق لها. في حين بدت هذه الدعوة جزء من المناورات التي اعتاد السنيورة على ممارستها في سلوكه منذ فترة. هذا الموقف أكدته إشارة قوية من رئيس كتل التغيير والإصلاح النائب ميشال عون حول جهوزية جمهوره وقواعده للنزول مجدداً إلى الشارع، بعد انتهاء مهلة أسبوع الحداد على اغتيال الوزير الجميل وما تركه هذا الحادث من تداعيات خاصة في الساحة المسيحية. باختصار، بدأ المشهد اللبناني منذ ما بعد الجريمة يتجه صوب مواجهة غير محسوبة. إذ رفع فريق السلطة سقف المواجهة إلى الذروة مع حشد التشييع والذي خيب آمال قادة ١٤ شباط بعدما بدا انه ضئيل بالمقارنة مع ما كان مقدراً. فيما دبت الخلافات بين هذه القوى على الخطوات اللاحقة مع رفض البطريرك مار نصرالله بطرس صفير ومن ثم الرئيس أمين الجميل تبني الدعوة إلى اعتصام مفتوح وتحرك جماهيري باتجاه قصر بعبدا، واقتصر الأمر على ضغط باتجاه إقرار المجلس النيابي لمشروع اتفاقية المحكمة الدولية. ولعل المؤسف في الأمر، ان "الأكثرية" استعجلت على عاداتها في الاستثمار السياسي للدماء، إذ وجهت "الأكثرية" سهامها ضد النائب ميشال عون. كما طالت الإساءات أيضاً رموزاً وطنية كالرئيس سليم الحص وسيد المقاومة أمين عام حزب الله والعديد من رموز المعارضة. وقد بدت السلطة وبعض جمهورها، بحاجة إلى سلطة تضبطها، ولعل الدور الذي لعبه الجيش اللبناني تحديداً، شكّل صمّام أمان فعلي للبلاد وجاهزاً غيب الطلب والدليل توقيف عناصر مسلحة كانت تقوم بأعمال التدريب في إحدى قرى كسروان، معطوفاً على حكمة بعض القيادات السياسية.

فع إنهاء فترة الحداد على الوزير بيار الجميل، بدت المعارضة طليقة اليدين، بعدما أدت (...)

ص ٧

بمناسبة

الذكرى السنوية العاشرة لتأسيس  
مؤسسة مخزومي



علم وخبر ٢٢/٧-٧ شباط ١٩٩٧

الذكرى السنوية الثانية لتأسيس  
حزب الحوار الوطني



ترخيص رقم ٧٨/١٢٤ تاريخ ٢٠٠٤/٤/٢٤

يتشرف الرئيس المؤسس

المهندس فؤاد مخزومي

بدعوتكم لحضور

مهرجان الحوار الوطني

الأحد ١٠ كانون الأول ٢٠٠٦ - الساعة الحادية عشر والنصف ق.ظ.  
Forum de Beyrouth (فوروم دي بيروت) - أوتوستراد الدورة  
الدعوة عامة - النقليات مؤمنة  
المدخل الرئيسي A

## نشاطات

# نشاطات حزب الحوار الوطني في أسبوع

بحث رئيس حزب الحوار الوطني المهندس فؤاد مخزومي في لقاء اته هذا الأسبوع في أبرزز المستجدات الداخلية والإقليمية والدولية. وقد زار مترسأً وفدا من الحزب رئيس الجمهورية العماد إميل لحود ومفتي الجمهورية الشيخ محمد رشيد قباني والسيد محمد حسين فضل الله والمطران بولس مطر والمطران جورج صليبي ورئيس تجمع علماء المسلمين الشيخ أحمد زين ورئيس المجلس العام الماروني الأستاذ وديع الخازن وعميد المجلس العام الماروني المهندس ريمون روفائيل ورئيس تجمع العلماء المسلمين ورئيس حزب الإصلاح الجمهوري الأستاذ شارل شدياق ورئيس حزب الاتحاد الوزير عبد الرحيم مراد ورئيس حزب التضامن الأستاذ إميل رحمة . كما قدم الوفد واجب العزاء بالوزير بيار الجميل في بكفيا.

## مخزومي عند رئيس الجمهورية والمفتي قباني والعلامة فضل الله

جال رئيس «حزب الحوار الوطني» المهندس فؤاد مخزومي على رأس وفد من الحزب خلال هذا الأسبوع على ضمايات سياسية وروحية وأبرز اللقاءات تمت مع رئيس الجمهورية العماد إميل لحود وسماحة مفتي الجمهورية الشيخ محمد رشيد قباني والعلامة السيد محمد حسين فضل الله والمطران بولس مطر والمطران جورج صليبي ورئيس تجمع علماء المسلمين الشيخ أحمد زين.

وإثر لقاء المفتي قباني، اعتبر مخزومي انه رغم الفاجعة الجديدة باغتتيال الوزير بيار الجميل، إلا انه لا بد من أن يتحلّى كل اللبنانيين بالوعي والحكمة للحوؤل دون وقوع ووطننا في الفتن.

وأعرب عن أسفه الشديد لأن الصورة المرعبة لوطننا الجريح الذي عاد إلى درب الآلام ليست سوى نسخة متكررة لما شهدناه قبيل الحرب الأهلية القذرة، محذراً من اللغة التحريضية التي يحاول البعض تسويقها في صفوف اللبنانيين، مؤكداً على ضرورة احترام دم الشهيد وكافة الشهداء بالكشف السريع عن الجناة. ودعا أرباب السلطة إلى الكف عن التبعج بأكثرية من هنا وأقلية من هناك، مشدداً على ان لبنان يحتاج في هذه المرحلة الدقيقة من تاريخه إلى التفاف اللبنانيين جميعا والتعالي عن أي خلاف أو تصارع يكون على حساب الوحدة الوطنية والعيش المشترك.

وطالب بالعمل الجدي للحفاظ على سلمنا الأهلي بقدراتنا الذاتية لأن أحدأ في العالم لن يرحم بلدنا العزيز ونحن مختلفون.

استغرب مخزومي إثر لقائه العلامة فضل الله مواصلة الفريق الحاكم الخطاب المتشنج والتعمّبة الخطيرة التي لا تؤدى سوى إلى مزيد من الانقسامات الفتوية، محذراً من هذا الأسلوب في العمل السياسي وانصاحاً بالعمل الحثيث من أجل درء الفتن والحفاظ على وحدة الشعب اللبناني.

وشدد مخزومي إثر لقاء الرئيس لحود في بعيدا على أهمية تفتيس



تصوير محمد السالحي

# نشاطات / رأي

# نشاطات حزب الحوار الوطني في أسبوع

## لبنان الشهيد... والشعب اليتيم.....!!!

**د. نامي أمين منصور** ❖

عائوا فساداً وإفساداً في وطن من حظّه السيئ أنه أعطاهم ما لم يستطيعوا الحصول عليه في الخارج..!!
وطن أحييناه ومن أجل الحفاظ على وحدته وكرامته وسنته واستقلاله سامحنا كل من أساء إليه من أبنائه ولكننا لم ولن ننسى أبداً ماضيهم وسنبقى متابعين حاضرمهم.....!!

ظنّوا أنهم باستطاعتهم شراء البشر كما يشترون الحجر فتحثوا خزائن مال لا نعلم من أين أتى وراحوا يرشونها على ضفءاء النفوس فلَمّوا حولهم زمرةٌ مهمها التوحيد التبخير والتبجيل لصاحب القصر متناسين أن الشعب الأبى الحر لا يُحکم بالمال ولا يبيع تاريخه العربي المناضل ولو بأغلى الأثمان لأن لا ثمن لوطن وعرض وكرامة.....!!!

قتلوا وسامعوا بقتل الناس لإرهابهم فأصبح الوطن.. لبنان.. هو الشهيد الحي الوحيد الذي ينتفض بعد كل مصيبة تحل به ويعود واقفاً على رجليه رافع الرأس لأن هناك أبطال أحرار على استعداد لبذل الدماء في سبيل بقائه حراً سيبدأ مستقلاً.....

لبنان الشهيد الحي..... ولن يموت لأن أكثرية أهله مؤمنين بوجوب بقائه وطناً ورسالةً للعيش الواحد بين كل طوائفه ومذاهبه الدينية والساسية رافضين مبدأ التطرد بالحكم من قبل طائفة أو فريق، لبنان وطن الرسالة هو النسر الأبى الذي لا يمكنه الطيران بدون جناحيه.. هذا هو لبنان الذي نريد.....!!!

لن ننسى.... نعم يجب ألا ننسى أبداً دماء الشهداء الذين ضحّوا بحياتهم في سبيل عزة وكرامة الوطن.... حقاً لن ننسى الشهداء كل الشهداء من أية طائفة أو مذهب كان، فكل من مات ليحيا لبنان ومن أجل حرية وكرامة وسيادة الوطن هو شهيد كل اللبنانيين وليس حكراً على طائفته أو مذهبه.....!!

المقاوم الذي أعطى روحه مقاتلاً من أجل تحرير تراب لبنان المقدس من الاحتلال الإسرائيلي هو شهيد كل لبنان واللبنانيين مسلمين ومسيحيين ولن ننساه أبداً لأننا مدينين له بوقفة العز والكرامة التي نقفها اليوم في كل الدنيا.....

لن ننسى رياض الصلح، كامل مروة، رياض طه، نسيب المني، معروف سعد، بشير الجميل، رينيه معوض، رشيد كرامي، طوني فرنجية، عباس الموسوي، راغب حرب، الإمام المغيب موسى الصدر، دوري شمعون، حسن خالد ،كمال جنبلاط، صبحي الصالح، رفيق الحريري، جورج حاوي، جبران تويني ، بيار أمين الجميل وغيرهم ممن قضوا وهم مؤمنين، على طريقتهم، أنهم يعملون من أجل عزة وكرامة الوطن والشعب الذي أحبوه حتى الشهادة.....

لن ننسىمدى الدهر شهداء صبرا وشاتيلا، قانا، يارون، بنت جبيل، صريفا، الضاحية الجنوبية وغيرهم من الشهداء الأبرياء كما أننا لا يجب أن ننسى من قتلهم وساهم وشارك وحرص على قتلهم لأنه سيأتي يوم يحاسب الشعب قاتليه.....

وكيف ننسى شهادة الأبطال المقاومين الذين بدمائهم وأرواحهم الطاهرة حرروا الأرض وقضوا على أسطورة الأسد الكرتوني الإسرائيلي وحلّموا أماله وآمال خلفائه في الداخل والخارج في القضاء على من يقاوم ويقاثل من أجل الوطن لا من أجل المصلحة الشخصية.

الشهادة ليست وقفاً على طائفة أو حزب أو تيار..... الشهادة فعلٌ عطاء لوطن أوصلته الزمرة الحاكمة اليوم إلى شفير الهاوية بسياستها الحمقاء التي تريد الإستئثار بالسلطة وحدها ضاربة عرض الحائط بالدستور الذي نص على وجوب التوافق ومشاركة كافة الطوائف في القرار.....

كيف تطالبون من الشعب أن يكون تحت سقف القانون ولا تمارسون ذلك أنفسكم.....؟؟!!!!

منذ متى أصبح وجودكم على كراسي الحكم حق لا يجوز لغيركم المشاركة به.....؟؟!!!!

ماذا هلتم منذ أن توليتم دفة القيادة.....؟؟!!!!

وزير الداخلية الأصيل فشل في بسط الأمن في البلاد، استقال مشكوراً وخبئٌ وكبئاً عنه، كان فشله أكبر من فشل الأصيل.

أعيد الأصيل من عرينه وكأنه ليس في البلاد بديلاً عن الفاشلين .....!!!!

فيل لنا أن سوريا كانت من خلال مخابراتها تحكّم البلد، صدقتا وخرجنا في مظاهرة اعتبرناها انتفاضة الإستقلال، أخرجنا السوري وانتظرنا الفرج، فإذا بنا نكتشف أن من نادى وحمّس وزمجر كان هو شريك السوري في كل ما اقرفته من مأسا في لبنان وهو من مصّن دمائنا ماثلاً خزانته على حساب لقمة عيش الشعب، هذا الشريك الوفي لغاзи كنعان وعبد الحلیم خدام أصبح اليوم، مع تغير الظروف الدولية والإقليمية ، شريكاً للأميركي لا يتخذ قراراً إلا بأمر من مندوبه السامي وأركان حربيه في عوكر.

أيس من الغرابة أن يكون الشغل الشاغل للإدارة الأميركية هو إطلاق التصاريح تأييداً لحكومة السنيورة . لا الحكومة اللبنانية. و تطلق عليه لقب:

Our man Mr. Seniora.....!!!!

هل أصبح هذا الوطن الذي ضحّينا بالغالي والرخيص من أجل بقائه ووطننا أبدأً سرمدياً موحداً، ملكاً لقمة معينة بقرار أميركي .....؟؟!!!!

أيام الدراسة في الجامعة، كما إذا كنا اعترضنا على أداء الحكومة نهم فوراً بالشبوعية والفوغافية، واليوم من يعترض على فشل هذه الحكومة ويطالب بالتغيير فالتهمه جازمة وسائل الإعلام حاضرة لبثها وتكرارها ونشرها..... قاتل الشهيد رفيق الحريري ومشارك في قتل بقية الشهداء ومن بقايا النظام الأمني السوري.....!!!، ليس هكذا تحكّم البلاد والتاريخ شاهد، حكم التناسل والسفراء لن يعود والوطن وإن كان شهيداً حياً بوجودكم في الحكم سيأتي اليوم الذي ينتفض متحاملاً على جراحه ليتخلص منكم.

والشعب..... مسكين هذا الشعب فهو يتيم لأن حكومته ماتت قبل أن تولد، وقراره الحر سُرِّق بانتخابات جرت في ظروف يعرفها الجميع وقانون غير عادل فضلّ غلى قياس أصحاب الحظوظ فأصبحت الأم وهي المقترض حكومته الوطنية مشغولة في تدبير أمورها الشخصية، وأبيه المجلس النيابي الأكثرية المنغصبة يعمل على تعطية فضائح الحكومة.. وهنا أذكر بقول الشاعر:

«ليس اليتيم من مات أبواه وتركاه وحيداً وإنما اليتيم من له أمٌ تحلّت وأباً مشغولاً»

والشاطر..... يفهم.....!!!!

❖ **محام بالاستئناف**

**أمين عام مساعد في حزب الحوار الوطني**



تصوير محمد السالحي



**مخزومي لـقناة الحوار،:**

**لا يجب التسرع في إطلاق التهم..**

**حذار من استخدام لبنان أداة في الحوار الأميركي السوري..**

أدان مخزومي في حديث إلى برنامج «الرأي الحر» على قناة «الحوار»، جريمة اغتيال الوزير بيار الجميلّ واضعاً إياها في إطار المحاولات المستمرة لدفع لبنان إلى الفوضى وعدم الاستقرار. واستغرب مخزومي التسرع في إطلاق الاتهامات خصوصاً باتجاه سوريا، وإذ قال ان «السوري جسمو لئيس» نتيجة الممارسات السورية السابقة في لبنان، شدد على ضرورة عدم التسرع في الاتهام قبل استكمال التحقيق.

وأكد مخزومي انه لا يوجد في لبنان من يرفض المحكمة الدولية ولكن لا يجب وضع لبنان رهينة سياسية لمصالح الأميركيين لفرض وضع معين في لبنان. هذا واستغرب مخزومي رفض الأكثرية لمسألة الثلث

**مخزومي لـالإمارات اليوم،:**

**اغتيال الجميلّ سيزيدنا عزماً على مواصلة النضال**

أكد رئيس حزب الحوار الوطني المهندس فؤاد مخزومي لصحيفة «الإمارات اليوم» (Emirates Today) ان اغتيال الوزير بيار الجميلّ لن يساهم سوى في زيادة عزم الشعب اللبناني على مواجهة الأزمات.

وأضاف مخزومي بعد تقديمه التعازي في منزل آل الجميلّ في بيروت، ان على اللبنانيين أن يلتزموا الحذر ولكن ذلك لا يجب ان يثنيهم عن مواصلة النضال من أجل قيام لبنان حر ومستقل.

وقال «اننا لا نملك سوى هذا الوطن لذا علينا حماية الشعب اللبناني وإلا يجدر بنا الانسحاب من الحياة السياسية.»

هذا ودعا مخزومي إلى عدم استبعاد إمكانية وجود أجندة دولية ما وراء هذا الاغتيال.




**عبد اللطيف خميس أبو هيف من مواليد ٣٠ كانون الثاني ١٩٢٩ في حي بحري بمحافظة الإسكندرية.**

فاز بجولة العالم ٥ مرات متتالية وتخرج من كلية سانت هيرست العسكرية في لندن عام ١٩٥٦.

حصل على وسام الرياضة من رئاسة الجمهورية المصرية

## رياضة

# عبد اللطيف أبو هيف أسطورة قد لا تتكرر

وقاز بلقب سباح القرن العشرين في أيار ٢٠٠١ تقديراً لإنجازاته وأطلق عليه الاتحاد الدولي لمحترفي السباحة الطويلة لقب أعظم سباح في التاريخ وقهر المانش ٣ مرات واختير أفضل ٣ سباح في العالم.

إن الحديث عن عبد اللطيف أبوهيف وإنجازاته يحتاج إلى «موسوعة».. ولكن يكفي أنه السباح الذي نجح في عبور المانش ثلاث مرات، محققاً رقماً قياسياً عالمياً عام ١٩٥٢.

وعام ١٩٥٥ انتزع المركز الأول في أول سباق دولي للمانش رغم مشاركة أسرع السباحين العالميين ومنهم توم بارك العملاق والبطل الأمريكي..

ولن ينسى التاريخ أن أبو هيف تبرع بجائزته المالية لأسرة السباح الإنكليزي الذي غرق في بحر المانش أثناء عبوره بمفرده دون مركب مرافق.. وقد ترك ماتيسو ويب أسرة مكونة من سبعة أفراد.

كما احتل أبو هيف المركز الأول في أطول وأعظم سباق للسباحة الطويلة حول العالم عام ١٩٦٢ ولم يقام السباق سوى مرة أخرى. وكان ذلك بالسباحة لمدة ٣٦ ساعة في بحيرة مينشيغان بالولايات المتحدة لتقطع مسافة بلغت ١٢٥ كيلومتراً..

كما فاز أبو هيف بالعديد من السباقات في الأرجنتين..

## مشاهير

# رائد الطيران والابتكارات: عباس بن فرناس.



يطم على العنقاء في طيرانها

إذا ما كسا جسمه ريش

تشمع

**محاكمة ابن فرناس** :

كما في حياة كل المهتمين والمبدعين، ظهر في حياة عباس بن فرناس حساد أعظمهم ما وصل إليه من شهرة وحظوة لدى الأمراء، فتربصوا له، ونتيجة اشتغاله بالكيمياء في بيته، كانت المياه تجري من قناة في داره، وينبعث منها الدخان، فوجدها الحساد فرصة، واهتمو بالزندقة وتعاطى السحر، ورفضوا عليه دعوى تخريب المعتقدات، فمثل من أجل ذلك أمام القضاء، وعقدت جلسة محاكمة ابن مسجد قرطبية دعى إليها الأميرعبدالرجمن بن هشام شاهداً، فجلس الأمير بين الشهود لا يتكلم إلا عندما يطلب منه القاضي الكلام، فشهد بعض الشهود أنهم سمعوا ابن فرناس في داره يقول: ”مفاعيل مفاعيل“ فلم يجد القاضي في هذه العبارات ما يؤاخذة عليها، ثم سأل القاضي الأمير أن يشهد بما يعرف فقال: أشهد أن ابن فرناس أنبأني أنه سيفعل كذا وكذا في داره، وسيضع بما يفعله كذا وكذا، وقد صنع ما أنبأني به فلم أجده فيه إلا منفعة للمسلمين، ولو علمت أنه سحر لتكث أول من حده.

وتستمر وقائع المحاكمة أمام حشد من الناس ويحضور الأمير والفقهاء، فيسأل القاضي ابن فرناس عن حقيقة الماء الذي يخرج من داره، وما حقيقة ما يفعله فيه، فيفتح ابن فرناس ويخاطب القاضي والفقهاء قائلا: أترون أني لو عجنيت الدقيق بماء فصيبرته عجيناً، ثم انضجت العجين خبزاً على النار، ألا يكون قد صنعت سحراً؟ قالوا: لا، بل هذا من صنع علم الله الإنسان، فقال: وهذا ما اشتغل به في داري، وما علم الله الإنسان.

ولقد كان عباس بن فرناس موسوعياً، تسبح وحده في العلم والفن والأدب، والمخترع اللدلباية، والقتيلة الكيميائية، وقلم الحبر، والساعة مثلما كان أول رائد طيران في التاريخ، وقد أسهم في التهيئة لصور جديدة من النهضة الفكرية والعلمية في إطار الحضارة الإسلامية وتحت راية وحماية الإفرام للإبداع والتجديد عند الحاجة.



الشاي مشروب بسيط وقديم في الاستخدام حيث أثبتت العديد من الدراسات خواصه الاستثنائية المتنوعة.

**أنواع الشاي** :

الشاي أكثر من ٣٠٠٠ نوعاً، ويُسمى كل نوع طبقاً للمنطقة التي يُزرع فيها، وتتمو شجيرات الشاي حتى طول ٠,٧٥ ـ ٩ سم (فالقيلتها لثمو). لكن عند زراعتها يتم تقليمها حتى تصل إلى ١,٥ سم فقط ويتم حصاد الأوراق كل ٠,٦ ـ ١٤ يوماً، وكل شجيرة تنتج حوالي ١٢٥ غرام من أوراق الشاي سنوياً وتظل منتجة من ٢٥ ـ ٥٠ عاماً أو لأكثر من مئة عام وخاصة إذا تمت زراعتها بمواد عضوية. وبعد حصاد أوراق الشاي تستخرج منه أنواع أكثر تعددا من تلك التي تستخرج من الشاي الأسود.. كما يوجد نوع ثالث يُسمى (Oolong) والذي يتم تخميره جزئياً وترجمته التينّ الأسود، وهو شاي كما تم الإشارة إليه بأنه مخمر جزئياً قبل تجفيفه حيث يجمع خصائص الشاي الأسود والأخضر سوياً.

# الشاي وفوائده



الشاي مشروب بسيط وقديم في الاستخدام حيث أثبتت العديد من الدراسات خواصه الاستثنائية المتنوعة.

**أنواع الشاي** :

الشاي أكثر من ٣٠٠٠ نوعاً، ويُسمى كل نوع طبقاً للمنطقة التي يُزرع فيها، وتتمو شجيرات الشاي حتى طول ٠,٧٥ ـ ٩ سم (فالقيلتها لثمو). لكن عند زراعتها يتم تقليمها حتى تصل إلى ١,٥ سم فقط ويتم حصاد الأوراق كل ٠,٦ ـ ١٤ يوماً، وكل شجيرة تنتج حوالي ١٢٥ غرام من أوراق الشاي سنوياً وتظل منتجة من ٢٥ ـ ٥٠ عاماً أو لأكثر من مئة عام وخاصة إذا تمت زراعتها بمواد عضوية. وبعد حصاد أوراق الشاي تستخرج منه أنواع أكثر تعددا من تلك التي تستخرج من الشاي الأسود.. كما يوجد نوع ثالث يُسمى (Oolong) والذي يتم تخميره جزئياً وترجمته التينّ الأسود، وهو شاي كما تم الإشارة إليه بأنه مخمر جزئياً قبل تجفيفه حيث يجمع خصائص الشاي الأسود والأخضر سوياً.

Galocatechin. Epigallocatechin. Epicat-) echin. Epigallocatechin gallate and Epicat-(echin gallate

ويأتي الشاي الأسود من نفس المصدر، فالشاي أصله أخضر

## صحة

ويُعالج ليصبح أسود وذلك بقطع الأوراق وتعريضها للهواء وهذه العملية تساعد على حدوث الأكسدة وتقلل من نشاط مادة (Polyphenols) ذات الفائدة الكبيرة، في حين أن الشاي الأخضر يُعالج بطريقة تحمي هذه المادة من خلال تدمير الإنزيم الذي يساعد على أكسدة مواد الـ (Poly-phenols).

وعلى الرغم من أن فوائد الشاي الأخضر أكثر بكثير من فوائد الشاي الأسود، إلا أن النوع الثاني هو الأكثر شيوعاً. وللحصول على أقصى فائدة من الشاي الأخضر، فالشخص يحتاج إلى ١٠.٥ أكواب على الأقل يومياً!

**مكونات الشاي الأخضر وفوائده الصحية :**

**١.المكون ذو الطعم المر في الشاي الأخضر (Cat-echins) ،**

. يقلل من احتمالية إصابة الإنسان بمرض السرطان.

. يحجم من الإصابة بالأورام.

. يخفض من كوليسترول الدم.

. يقلل من مخاطر تحول الأورام الحميدة إلى أورام سرطانية.

. يمنع الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

. يمنع الإصابة بمرض السكر.

. يقتل البكتريا.

. يعارب فيروسات الأنفلونزا.

. يمنع تسوس الأسنان.

. يمنع راحة التم الكريهة.

**٢.مادة الكافيين** :

. تساعد على اليقظة.

. تحمر الإنسان من الشموو بالإرهاق والميل إلى النعاس.

. تعمل كمادة مدرة للبول.

**٣-فيتامين (ج) ،**

. يقلل من الضغوط.

. يحول دون الإصابة بنزلات البرد أو الأنفلونزا.

## بعض الآثار الصحية السلبية لتناول القهوة والمشروبات المحتوية على الكافيين

**ارتفاع مستويات كولسترول الدم** : أوضح عدد من الدراسات ان تناول ما يعادل ٣ أكواب ( ٧٢٠ ملتر/يوم) من القهوة الأميركية يزيد مستوى الكولسترول الإجمالي في الدم بمعدل ٩ ملليغرامات/ ١٠٠ مل والصار بمعدل ٦ مليغرامات/ ١٠٠ مل.

× فقدان الماء والبوتاسيوم: للقهوة تأثير مدر للبول ينتج عنه زيادة فقد الماء والبوتاسيوم وبعض المعادن الأخرى الهامة للصحة.

**فقدان الكالسيوم** : على الرغم من أن الدراسات العلمية الصحيحة لم تجد علاقة واضحة بين الاستهلاك المعتدل للقهوة وهشاشة العظام إلا أن بعض الدراسات أوضحت أن الإفراط في استهلاك القهوة (والمشروبات المحتوية على الكافيين) يمكن أن تؤدي إلى تدهور كثافة العظام. وقد اعتبرت هذه الدراسات ان تناول أكثر من كوبين من القهوة العادية ( المحتوية على كافيين) يوماً يكون له تأثير ضار على العظام وبخاصة عظام النساء، وقد فسرت تلك الدراسات ذلك بأن التأثير المدر للقهوة يحدث توازناً سلبياً في ميزان الكالسيوم خصوصاً لدى النساء اللاتي لا يتناولن كميات كافية من الأغذية الغنية بالكالسيوم والتساء اللاتي تعدين سن العشرين عاماً. وأوضحت دراسات أخرى أن عظام النساء لم تتأثر بشرب القهوة عندما تناولن كوبا من الحليب يومياً خلال مراحل البلوغ.

**زيادة ضربات القلب والشعور بالآرق لدى بعض الأشخاص** : تناول الشاي أو القهوة أو المشروبات المحتوية على الكافيين قد تؤدي إلى زيادة ضربات القلب والشعور بالآرق لدى بعض الأشخاص ويتوقف ظهور هذا التأثير على مقدار ما يتناوله الفرد من هذه المشروبات ومدى تعوده على تناول هذا المقدار.

ومن الممكن أن يزداد ظهور هذه التأثيرات في حالات التوتر النفسي كما هو الحال بالنسبة للطلبة في أيام الامتحانات، فمع أن تناول القليل من الشاي أو القهوة قد يشعرهם بالارتياح والتركيز إلا ان الإفراط في تناول هذه المشروبات قد يشعرههم بعدم القدرة على التركيز والشعور بالتوتر والآرق وقلة النوم.

# لـك سيدتي

# وصفة الأسبوع

## مكرونة بالفطر

**وجبة صحية من التشويات**

**المقادير**

. نصف كيلو أي نوع من أنواع المكرونة (مسلوقة)

. نصف ملعقة صغيرة زيت زيتون

. نصف كوب فطر مقطع إلى شرائح

. نصف كوب بصل مقطع إلى أجزاء صغيرة

. نصف كوب فلفل أخضر أو أحمر مقطع إلى أجزاء صغيرة

.٣ ثمرات بندورة مقطعة إلى أجزاء صغيرة

٥٠٠ غرام صلصة بندورة

.ملعقة صغيرة سكر ستترفيش

.نصف ملعقة صغيرة ملح

.٣ شرائح جبن شيدر

**طريقة التحضير**

- يحمى الفطر مع البصل والفلفل في زيت الزيتون.

-تضاف قطع البندورة والصلصة والملح ثم يغلخ الإناء ويترك حتى تمام التليان لمدة ١٠ دقائق تقريبا مع التقليب المستمر للخليط.

-تضاف المكرونة مع التقليب الجيد.

-قبل رفع الخليط عن النار مباشرة يضاف الجبن.

**تقدم المكرونة ساخنة.**

**القيمة الغذائية /المقادير:**

السعرات الحرارية =٤٢٣

الدهون = ٦ غرام (نسبة السعرات الحرارية المستمدة من

الدهون ١٢٪)

البروتينات = ٢٢ غرام

الكربوهيدرات = ٦٨ غرام

الكولسترول = ٣٢ ملغ

الصوديوم = ١١٢٤ ملغ



## تبنين.. منارة جبل عامل

فإذا وقفنا عند القلعة، نجد ان ما يعطيها سمة خاصة هو ارتفاعها عن سطح البحر ٧٥٠م. وتبلغ مساحتها ٢٥٠٠٠ متر مربع. أما الحصن فهو عبارة عن سكن كبير يقع في الناحية الجنوبية للقلعة ويشرف على الناحية الجنوبية الغربية، ويتألف من أربعة أبراج متصلة ببعضها البعض. وقد بقي الحصن قائماً حتى سنة ١٩٦٥ وكان مقراً للقوات العسكرية نظراً لما يتضمنه من أنفاق. أما المنازل القديمة فنرى انها لا تزال موجودة في بعض الأحياء وما زال أبناء البلدة يحافظون على هذه المعالم باعتبارها تراثاً قديماً وكنزاً ثميناً. أما غابة الصنوبر والسنديان فهو المنتزه الأفضل والهام في المنطقة، حيث يقصده المتزهون من القرى المجاورة وقد تم تزيين الطريق بداخله بين الأشجار وبنيت ملاعب رياضية حديثة ومقاعد خاصة للزائرين لبتاح لهم الجلوس براحة في مكان ظليل وهادئ جداً.

لا يمكن لقاصد بلدة تبنين إلا أن يمر على سوقها (سوق الجمعة) الشعبي الجميل، بحيث تظن إذا رأيته ان البلدة مزينة لاستقبال زائر أو للاحتفال بإحدى المناسبات. وقد كان هذا السوق ولا يزال مقصداً لأهالي القرى المجاورة والبعيدة كافة باعتبار انه يعود إلى عام ١٨٩٢م، وبات جزءاً لا يتجزأ من تراث البلدة.. إلى جانب ذلك يتوفر في البلدة العديد من الخدمات لا سيما بعض المؤسسات التجارية الصغيرة والدوائر الرسمية والعديد من المطاعم والمقاهي.

### قلعة تبنين

إذا وقفت على أحد الأبراج الجنوبية لقلعة تبنين تشاهد الوادي الممتد من شمالي شرق بلدة حاريس إلى محلة بركة الصوان مفرق بلدي شقرا - برعشيت والبالغ طوله قرابة سبعة كيلومترات. هذا الوادي كان يعتبر خط الدفاع الاول لما خلفه من الناحية الشمالية للأراضي اللبنانية. وهو لا يبعد عن الحدود الفلسطينية سوى قرابة ثمانية كيلومترات (خط نار). كما ان الناحية الشرقية لجهة بلدة شقرا كانت في السابق ممراً للقوافل القادمة من فلسطين عن طريق الحولة والمتجهة إليها عن طريق سهل الخان الكائن في أسفل قلعة تبنين للناحية الجنوبية الشرقية. يؤكد ذلك ابن جبير في رحلته. لذلك اعتنى الأقدمون ببناء القلعة في موقعها الحالي. ويقال انها فينيقية ومن ثم جدد بنائها الرومان. ويذكر الدكتور فيليب حتي انها من حزائيل بن بنجد، ولا يشك الأستاذ حسين نعيم أنها تعرضت للهدم تاراً على يد ملوك الآشوريين والكلدانيين وهم في طريقهم إلى صور، ثم يذكر انه أعيد ترميمها في العصر اليوناني الروماني ووضعت فيها حامية عسكرية لحماية القوافل المتجهة إلى المدن التجارية إستناداً الى مقالة تبنين في دائرة المعارف الإسلامية. وقد أرخ لهذه القلعة المؤرخ وليم الصوري الذي عاصر الحروب الصليبية وشهداها وسجل وقائعها بنفسه. وذكر ان قلعة تبنين قد شيدها (هوغ ري سان أمير) الحاكم الصليبي لمدينة طبريا في فلسطين عام ١١٠٧م. وورد أيضاً في بعض كتب التاريخ انها بنيت عام ١١٠٤م ولعله بدأ في بنائها عام ١١٠٤م وانتهى عام ١١٠٧م. وكان الصليبيون قد احتلوا صيدا وبيروت وبقية صور صامدة وكان هذا الحاكم مصمماً على انتزاع صور. فتقدم الى جبل عامل فجدد أو بنى القلعة لتكون موقفاً عسكرياً يعتمد عليه في شن هجماته الى صور للاستيلاء عليها فاختر المكان لعلوه وإشرافه وموقعه الحربي.

### ينابيع تبنين

- ١ - عين المزاب:** سميت بهذا الاسم كونها نبع ينساب من سفح جبل صديق فتتجمع مياهه في خزان باطن الأرض وتخرج بواسطة مزارب حجري لتصب في الجرار حافظه نكهتها وصفاتها ولذة طعامها. اعتمد عليها سكان المنطقة حين شحت المياه ولا تزال مياهها جارية. حالياً تجددت معالمها وأصبح لها بناء جديد من الحجر الصخري موقعها قرب الطريق العام في أول البلدة على مثلث تبنين السلطانية صدف البطح يعرف بجسر العين.
- ٢ - عين الورد:** اكتسبت هذا الاسم لكثرة ورود وشوك العلق المنتشرة على الصخور المحيطة بها، كانت مقصداً للنسوة والبنات للغسيل والاستحمام وبعثة الجرار مع قضاء نهار كامل في شتى الأحاديث وجلسات العتابا والميجانا موقعها المحاذي تماماً للطريق العام وقربها من عين المزاب أعطاها أهمية وأسبقية عن غيرها من العيون، تتصف مياهها بخفتها وعذوبتها أصبح حالياً لها بناء من الحجر الصخري.
- ٣ - عين الخليفة:** (الخليفة وعاء كبير لسلق القمح) حيث كان الناس يتوافدون إليها من بلدة تبنين والجوار لسلق القمح. موقعها قرب محلة السد بجوار عين الحمام التابعة لصفد البطح.
- ٤ - عين الخان:** من أهم عيون تبنين في الماضي تتبع في منطقة سهل الخان شرق البلدة وفيها نبع ماء يعرفان بالعين الشرقية والعين الغربية تفصل بينهما فسحة كبيرة صلت فيها سماحة السيد المقدس محسن الأمين صلاة الإستسقاء عام ١٩٢٤.
- تقع هذه العين في نقطة وسط بين بلدات تبنين وصدف البطح وبرعشيت وشقرا وبيت ياحون، مما جعل منها محطة التقاء واستراحة وللتبادل التجاري بين مختلف القوافل العابرة من وإلى فلسطين.
- ٥ - نبع خلة السوق:** نبع تغزر مياهه في الشتاء فتلتقي مياهه مع عدة ينابيع ( نبع بيبعان - نبع خلة حيص - نبع سهلة النجاصة) فتشكل مجتمعة نهر ابوزيلة (راجع صور النهر في الموقع). وهو ينبع من الجنوب ويستدير نحو شمال البلدة ليتابع طريقه نحو صور.
- ٦ - نبع عين الحور:** له قبو قديم ينزل اليه بدرج حجري، كان مقصداً لنسوة البلدة ليملأن جرارهن.
- ٧ - نبع عين سعيد:** عند ملتقى تبنين بعبتا الجبل ناحية الشمال، ينبع في أرض عيتا المجاورة يجري في الشتاء بغزارة قاطعاً مسافة ليشكل رافداً مهماً لنهر أبوزيلة.
- ٨ - نبع الحافور:** حدث عنه ولا حرج كان مرتعاً وملعباً للأولاد يسبحون ويمرحون ويقضون معظم أوقاتهم بعيداً عن أعين الأهل فينعمون بقسط من الحرية الصبانية. له ذكريات كثيرة مع كبار السن في البلدة.



لعل من الصعب الحديث عن تاريخ تبنين - جبل عامل بمعزل عن تاريخ قلعتها، بل ان شهرة البلدة تاريخياً ارتبطت بشكل أساسي بقلعتها..

أول من وضع الحجر الأساس لقلعة تبنين هم الآراميون، منتصف القرن التاسع قبل الميلاد. فقد أمر حزائيل بن بنجدد بنائتها عام (١٨٥٠ ق.ب) عندما وصل بفتوحاته إلى فلسطين بهدف الاستيلاء على خطوط التجارة التي كانت تربط مصر بالجزيرة العربية. وقد أطلق عليها اسم تبنين، وتعني بالأرامية البناء المشيد. وعرفت أيضاً باسم طورون وطور.

تعرضت القلعة عام ٦٨٠ ق.م. في عهد سنحريب الآشوري للدمار. وفي مطلع ٥٨٢ ق.م. حاصرها نبوخذنصر الكلداني أثناء تقدم قواته باتجاه صور. وأعيد ترميم القلعة في العصر الروماني، وأهملت في العصر البيزنطي.. ولم تستف من سباتها العميق إلا على وقع حوافر خيول الصليبيين في مستهل عام ١٠٩٩م.

وذكر المؤرخ الأوروبي وليم الصوري، الذي عاصر الحروب الصليبية وسجل وقائعها، أن القلعة شيدها سنة ١١٠٥م (هوغ دي سان أمير) لتكون معقلاً ينطلق منه في شن هجماته على صور وناحياتها الشرقية، وذلك نظراً لبروز هذا المكان وعلوه وإشرافه على ما حوله من سهول وبطاح.

وان قيام القلعة في تبنين وموقعها وقربها من المراكز المدنية والعسكرية الكبرى ولا سيما صور، جعل تبنين شأنها هاماً في مجرى أحداث ذلك العصر، حيث كان يعهد بالحكم فيها لكبار الرجال أو بعضهم ويلقب كل منهم بالملك.

وبعد أن كانت مركز الثقل عند الإفرنج في هجماتهم على صور، عادت كذلك عند العرب بعد جلاء الإفرنج عنها وتحصنهم في صور.

وكانت تبنين في تلك العهود ملتقى القوافل الكبرى من دمشق إلى السواحل، وكانت تنازعها بذلك مدينة طبريا الفلسطينية نظراً لقصير الطريق مع عورتها في الأولى، وطول الطريق مع سهلها في الثانية.

واعتمدت تبنين بعد ذلك إحدى المقاطعات الثماني التي جددتها الأمراء العامليون في منتصف القرن الثاني عشر الهجري.

تبتعد تبنين عن العاصمة بيروت مسافة ١١٠ كلم تقريباً باتجاه الجنوب، وعن مدينة صور حوالي ٣٠ كلم شرقاً. ويبلغ عدد السكان المحليين في البلدة نحو ١٥ ألف نسمة. أما اليوم وحسب الإحصاءات فيوجد ٤٠٠٠ نسمة مقيمين والباقي يتوزع بين العاصمة بيروت وبلدان الاغتراب لا سيما الولايات المتحدة وإفريقيا. والجدير بالذكر ان هذه النسبة تتجه إلى الارتفاع في فصل الصيف حيث يتوافد أبناء البلدة للاستيلاء في ظل طبيعتها الخلابة ومناخها المعتدل اللطيف. أما كنى العائلات في بلدة تبنين فيبلغ إثنان وخمسون.

تعتبر الينابيع في بلدة تبنين من الثروات الفياضة التي أصبحت مقصداً لأهل المنطقة وأهم هذه الينابيع: عين المزاب - عين الحور - عين الورد - عين الخان.

وما يميّز البلدة أيضاً مراكزها الصحية المجهزة والمؤهلة لخدمة أهالي المنطقة، وذلك من خلال المستشفى الحكومي الذي يتم الآن تحديثه تقنياً وتطويره بإضافة طوابق جديدة عليه. ومركز الصليب الأحمر اللبناني. ومستوصف قوات الطوارئ، إضافة الى فتح مراكز لوزارة الشؤون الاجتماعية فيها.

### أهم المعالم الاثرية والسياحية التي تفتخر بها تبنين:

القلعة، والحصن، والمنازل القديمة، وغابة الصنوبر (المشروع الأخضر).

## المقاومة الإلكترونية التركية تهاجم ألف موقع إسرائيلي

### على الإنترنت نصره للشعب الفلسطيني

فيها مواقع إسرائيلية على شبكة «الإنترنت»، حيث هاجم شبان مغاربة قبل عدة أيام، عشرات المواقع الإسرائيلية الإلكترونية، ما أدى إلى حجبتها عن الشبكة. وجاءت هذه الخطوة استجابة للنداءات للتضامن مع الشعب الفلسطيني، حيث طرح ضمن هذه النداءات مهاجمة المواقع الإسرائيلية على الشبكة العالمية، لا سيما المواقع الحكومية الهامة.

قام شبان أترك، بمهاجمة أكثر من ألف موقع إسرائيلي على شبكة الإنترنت دفعة واحدة، من بينها موقع مطار بن غوريون الإسرائيلي، وذلك استمراراً لنصرة الشعب الفلسطيني، من قبل الشعب التركي. وذكر أن «الهجوم» أدى إلى إزالة صفحات هذه المواقع، وظهرت بدلاً صور أطفال فلسطينيين قتلهم الاحتلال الإسرائيلي، مرفقة بصوت تلاوة للقرآن الكريم. وليست هذه المرة الأولى التي تهاجم

## فلسطيني يعرض أولاده العشرة للبيع



فوجئ عشرات المتسوقين الفلسطينيين في سوق فراس الشعبي بمدينة غزة برجل يعرض أولاده للبيع بسبب سوء تدهور وضعه المعيشي وعدم مقدرته على إطعامهم. وذكر موقع «فلسطين الإخباري» أن سوء الأوضاع الاقتصادية دفع الرجل لبيع أبنائه العشرة. وكانت الحكومة الفلسطينية التي شكلتها حركة «حماس» في شباط الماضي قد عجزت عن تأمين رواتب الفلسطينيين بسبب سياسية الحصار التي فرضتها الولايات المتحدة وإسرائيل والاتحاد الأوروبي على الحكومة الفلسطينية لإرغامها على التخلي عن الحكم.