

أنّ الترابط بين الأمة والوطن هو المبدأ الوحيد الذي تتمّ به وحدة الحياة، ولذلك لا يمكن تصوّر متحد إنساني من غير بيئة تتمّ فيها وحدة الحياة.

سعادة

نقص النوم يضاها تأثير الكحول

حذر طبيب الأعصاب الألماني ألفريد فياتر من أن نقص النوم يضاها تأثير الكحوليات، إذ إن معدل إنجاز شخص ظل يقظاً لمدة 24 ساعة يضاها معدل إنجاز شخص تبلغ نسبة تركيز الكحول في جسمه نحو 1 من الألف. قلة النوم للأطفال تزيد خطر إصابتهم بالسمعة وضعف الذاكرة وأوضح فياتر، رئيس الجمعية الألمانية لأبحاث النوم وطب النوم، أن هؤلاء الأشخاص أكثر عرضة للحوادث المرورية والحوادث في مجال العمل بسبب النعاس خلال النهار، كما أن نقص النوم له عواقب سلبية وخيمة على الجهاز القلبي الوعائي.

وأشار الباحث في مجال النوم إلى أن نقص النوم له تأثير خطير في الأطفال بصفة خاصة، إذ يزيد خطر إصابتهم بالسمعة ويضعف نمو الذاكرة لديهم، ما يؤثر بالسلب في مستوى تحصيلهم الدراسي، ومن ثم مستقبلهم الوظيفي. ولتجنب هذه المخاطر، شدد الطبيب الألماني على ضرورة أخذ قسط كافٍ من النوم يتراوح من 6 إلى 8 ساعات متواصلة يومياً، لا سيما أثناء الليل، مشيراً إلى أهمية التمتع بنوم هانئ لا يتخلله أي تقطع في بيئة هادئة وخالية من المؤثرات ومسببات الإزعاج كالتلفزيون والأجهزة الذكية، حتى يستيقظ المرء في صباح اليوم التالي بكل نشاط وتركيز.



آخر الكلام في حدود التقاطع الأميركي- السوري على ضرب التكفيريين

د. إبراهيم علوش

من الزاوية الاستراتيجية، يمكن النظر إلى القصف الأميركي لمناطق سيطرة التكفيريين في العراق وسورية بأنه يمثل وضعا لليد على تلك المناطق، بمعنى تحويلها إلى مناطق نفوذ أميركية و«حليفة» لكسر الترابط الجغرافي-السياسي بين طهران وبيروت. فقد اتضح من استراتيجية أوباما المعلنة لمواجهة «داعش» بأنها تقوم في أحد عناصرها على تأسيس «حرس وطني عراقي» وبناء الوية من آلاف المسلحين السوريين الموالين لواشنطن والمحور الخليجي، وبأنها استراتيجية محسوبة جيدا لكي لا تخدم محور المقاومة، بل لتقوضه على المدى البعيد.

من البيهبي إن أن واشنطن والرياض حريصتان على عدم استفادة محور المقاومة من سعيهما إلى احتواء «داعش» و«النصرة»، وأنهما لا تريدان للتكفيريين أن ينهاروا فجأة ليمتد الجيش العراقي أو السوري إلى مناطقهم، ما يفسر لماذا لا تتخذ الضربات الجوية والصاروخية الأميركية والحليفة للتكفيريين طابعاً استراتيجياً قاصماً، ولماذا يستطلع التكفيريون أن يجتاحوا عشرات القرى الكردية في شمال سورية أو مواقع للجيش العراقي حتى في ظل القصف الأميركي لهم.

إذا حاول الجيش العربي السوري مثلاً التمدد في اتجاه أي مناطق تنسحب منها «داعش» أو «النصرة» تحت وطأة القصف الأميركي، هل ستتركه واشنطن يفعل ذلك بكل هدوء وأريحية من دون أي ردة فعل؟ أما أنها ستتعامل مع تلك المناطق كدوائر نفوذ لها تقرر هي من يدخلها أو يُمنع من دخولها؟ وإذا قررت واشنطن وحلفاؤها ممارسة ذلك النوع من الوصاية على تلك المناطق، لأنهم يوضحون مسبقاً بالفم الملآن أنهم لن يقبلوا بانتقالها من يد «داعش» و«النصرة» إلى أيدي يعلنون ويسرون العداء لها، هل يصح أن نعتبر قصف واشنطن وحلفائها لتلك المناطق قصفاً صديقاً، حتى من دون أخذ مسألة انتهاك السيادة السورية والعراقية في الاعتبار؟!

ينبع هذا كله من افتراض غير مؤكد بأن واشنطن وحلفاؤها يريدون فعلاً اجتثاث التكفيريين من المناطق التي يسيطرون عليها في سورية والعراق، وهو افتراض غير مؤكد لأن الضربات الأميركية والحليفة للتكفيريين تأخذ طابع الاحتواء والإضعاف أكثر مما تأخذ حتى الآن طابع الضربات الاستراتيجية القاصمة، فمن الطبيعي أن تفضل واشنطن وحلفاؤها بقاء مناطق التكفيريين في حالة من «الفوضى الخلاقة» على أن تنتقل إلى أيدي الجيش السوري، فإن خرجت من أيدي التكفيريين لن تقبل أن يستلمها غير حلفائها فواشنطن تؤجل الحسم مع التكفيريين سنوياً ريثما يصلب عودة هؤلاء الحلفاء.

يتعلق الأمر في الحالتين بإحداث اختراق أميركي استراتيجي في المشهد السوري والعراقي يؤسس إما لتفكيك الدولتين أو لفرض «حلول سياسية» تضعهما تحت الوصاية الأميركية-الخليجية. لذلك يجب ألا «نستأنس» كثيراً بضربات الولايات المتحدة وحلفائها للتكفيريين، فكتيراً ما ينسى الفارقون في تفاصيل اللحظة السياسية الراهنة أن معركة الولايات المتحدة العسكرية المباشرة مع العراق مستمرة منذ عام 1990، وأن معركتها العسكرية مع سورية مستمرة منذ نحو أربع سنوات، وأن التصعيد السياسي والحروب بالوكالة ضد سورية أقدم بكثير، فما هذه إلا حلقة من حلقات العدوان الأميركي على بلادنا، وما سبقها وما سيلحقها كان وسيبقى عدواناً.

تقوم ممارسة السياسة على تقاطعات وتعارضات بعضها مبدئي وبعضها استراتيجي وبعضها تكتيكي، وقد تقاطعت إيران مع الولايات المتحدة بعيد العدوان على العراق عام 2003، لكن من يفهم السياسة على نحو جامد لم يستطع أن يرى أن الصراع على العراق نفسه، من بين عوامل أخرى، حوّل ذلك التقاطع إلى تعارض ثم إلى تناقض رهيب بين إيران والولايات المتحدة تمثل المنطقة كلها ملعبه. كذلك تشهد المنطقة صراعاً دولياً حاداً بين دول البريكس الصاعدة وبين الولايات المتحدة وحلفائها لا يخلو من تقاطعات هنا وهناك مثل التقاطع الروسي-الإسرائيلي على حقول الغاز في المتوسط. وتشهد المنطقة أيضاً صراعاً بين مشروع التفكيك الصهيوني والدول العربية المركزية على الرغم من فساده وانتهاكاتها ومشاكلها. وتتجمع بؤرة تلك الصراعات والتقاطعات كافة اليوم في سورية، فلا يمكن اعتبار البعد المحلي للأزمة السورية اليوم هو الأساس فيها، حتى لو افترضنا صحة جميع مزاعم أعداء سورية عن نظامها.

العبرة أن التقاطع بين سورية والولايات المتحدة على ضرب «داعش» و«النصرة» هو تقاطع مرحلي في سياق تناقض مبدئي واستراتيجي، أي أنه تقاطع غير مستقر وجزئي لأنه لا يطلاق من منظومة رؤى ومصالح ومشتركة، وهو ليس تقاطعاً استراتيجياً من ناحية أن الولايات المتحدة تحرص على ألا تصب نتائجه في خانة تقوية سورية ومحور المقاومة في المنطقة، وإن يكن تقاطعاً استراتيجياً من ناحية إضعاف خصم عنيف وهمجي لن تتركه الولايات المتحدة يضاعف وينهار، بعدما خرج على طوع من وظفوه في مشروعهم الإقليمي، من دون إنشاء بديل مضمون له يمكن أن تستند الولايات المتحدة وحلفاؤها إليه. فإذا كانت سورية تعتبر أن ضربات أميركا وحلفائها للتكفيريين تثبت صحة موقفها منذ بداية الأزمة بأنها تخوض حرباً ضد الإرهاب، وبأن الإرهاب لا دين له ولا عقل، بدلالة ارتداده على من صنعوه ودعموه ومؤلوه، فإن الجانب الآخر من هذه المعادلة هو أن من يحاول احتواء التكفيريين وتحجيمهم اليوم هو نفسه من قاد المؤامرة الكونية على سورية منذ بداية أزمته، وليس معقولاً ممن دبر مثل تلك المؤامرة وأدارها أن يريد الخير لسورية أو لمعسكر المقاومة بأي شكل من الأشكال.



الهمبرغر والبطاطا المقلية لن تملأ جسمك فقط بالدهون... بل ستجعلك غيباً أيضاً



ليس سرّاً أن تناول الهمبرغر والبطاطا المقلية يمكن أن يؤثر في مقاييس الخصر، ولكن دراسة جديدة وجدت أنه يمكن أيضاً أن يؤثر سلباً في المخ. فقد وجد الباحثون أن زيادة تناول مثل هذه الوجبات بين الذين تبلغ أعمارهم حوالي 14 سنة، تؤدي إلى انخفاض المهمات الإدراكية والعقلية لهم في سن الـ17.

وأثبتت الدراسة أيضاً أن المشاركين الذين تناولوا كميات كبيرة من طعام «الوجبات سريعة التجهيز»، مثل البطاطا المقلية، واللحوم الحمراء المصنعة والمشروبات الغازية، عانوا من تداعيات سلبية أثرت في سرعة رد الفعل والقدرة العقلية والانتباه البصري ومهارات التعلم وقوة الذاكرة. في حين أن المشاركين الذين تناولوا كميات كبيرة من الفواكه والخضروات ذات الأوراق، كان أداءهم الإدراكي أكثر إيجابية. وقال الباحث الدكتور أنيت نيارادي لشبكة Science Network إن ذلك يمكن أن يكون راجعاً لزيادة محتوى «المغذيات الدقيقة» في الخضروات ذات الأوراق، والتي تقيد في تعزيز التطور المعرفي.

وقال الدكتور نيارادي أن عوامل عدة تؤدي لانخفاض المهارات المعرفية مع تناول «الوجبات السريعة»، منها مستوى أوميغا 6 وزيادة الأحماض الدهنية في الأطعمة المقلية واللحوم الحمراء.

ملياردير روسي يحرم ابنه من مواصلة الدراسة في الولايات المتحدة

أمير الملياردير الروسي فلاديمير بوتانين الذي تقدر ثروته بـ 12.4 مليار دولار ابنه بعدم مغادرة روسيا لمواصلة الدراسة في الولايات المتحدة الأميركية. صرحت بذلك زوجته السابقة ناتاليا لوكالة «نوفوستي» مشيرة إلى أن بوتانين يرى أن دراسة ابنه فاسيلي خارج روسيا تعتبر أمراً غير مرغوب على ضوء التطورات الأخيرة في البلاد. وقالت ناتاليا إن فاسيلي البالغ من العمر 15 سنة عرف في مطار «فوكوفو» بموسكو أن والده بعث إلى جهاز الأمن الروسي رسالة أعرب فيها عن عدم موافقته على قرار ابنه بمغادرة روسيا. وأضافت أن ابنها قرر التوجه إلى الولايات المتحدة

أعلنت وكالة «EASA»، لامن الرحلات الجوية أن الهوائف المحمولة وغيرها من الأجهزة الإلكترونية العاملة لا تمثل خطراً على سلامة وأمان الطيران، ولكنها أضافت أن من حق كل شركة خطوط جوية أن تحظر استخدام الهوائف المحمولة أو تسمح باستخدامها. من جهة أخرى، أفادت وكالة أنباء «إنترفاكس» الروسية بأن وكالة «EASA» اعترفت مبدئياً بأن استخدام الهوائف المحمولة أثناء الطيران لا يشكل أي خطر على أمان الرحلات الجوية، لكن من حق كل شركة فرض القواعد الواجب التزامها أثناء هذه الرحلات. ويقول الخبراء إن السماح باستخدام الهوائف المحمولة لا يعني أن الركاب يمكن أن يبدروا طيلة الرحلة الجوية، علماً أن إشارة الـ «واي - فاي» تنعدم على ارتفاع 10 آلاف متر.

أوروبا قد تسمح باستخدام الهوائف المحمولة في أثناء الرحلات الجوية

ومن أجل توفير شبكات هاتفية على متن الطائرات يجب على شركات الخطوط الجوية نصب أجهزة إضافية وتحمل نفقات إضافية. وعلى سبيل المثال فإن شركة الخطوط الجوية البريطانية «بريتيش إير واي» سمحت لركاب رحلة «لندن - نيويورك» بإرسال بريدات «أس أم أس» واستخدام «واي فاي» من دون أن تسمح بإجراء مكالمات هاتفية.



الإدارة والتحرير

بيروت. شارع الحمراء. استرال سنتر
هاتف 01-748920. 1-2
الموقع الإلكتروني www.al-binaa.com
البريد الإلكتروني info@al-binaa.com
التوزيع شركة الاوائل 5-01-666314
فاكس 01-748923

هيئة التحرير
رمزي عبد الخالق، جورج كعدي
نظام مارديني، إنعام خروبي
المدير الفني محمد رمال

رئيس التحرير
ناصر قنديل

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

المدير الإداري
زياد الحاج
المدير المسؤول
محمد عقل

المستشار العام
ربيع الدبوس