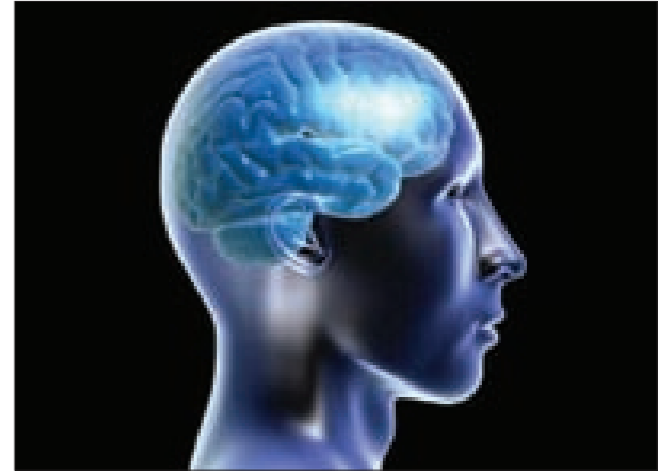


إن قضيتنا ليست قضية منطق، فخصومنا يدركون أن لنا حقوقاً... وإذا لم نسترجع حقوقنا بالقوة فعبعاً نسترجعها، لذلك نحن مستعدون للدفاع عن حقوقنا.

سعادة

## نمط الحياة الخامل يضر بالدماع



أثبت العلماء أن نمط الحياة الذي يتطلب الجلوس لفترة طويلة، يسبب إضافة إلى البدانة تغيرات سلبية في الدماغ. توصل علماء من جامعة بوسطن الأميركية إلى هذه الاستنتاجات بعد دراسات علمية عن مستوى الإعداد البدني استمرت سنوات عدة، خضع لها 1200 شخص. كما تابع العلماء، إضافة إلى ذلك، خلال 20 سنة حالة دماغ المشتركين في الدراسة. عندما كان عمر المشتركين في الدراسة أكثر بقليل من 40 سنة، سجل العلماء مستوى ضغط الدم وسرعة النبض بعد الجري على جهاز «مضمار الجري» في القاعة. وبعد مضي 20 سنة أعيد الاختبار ثانية، مع إجراء مسح ضوئي للدماغ. بعد دراسة وتحليل النتائج استنتج العلماء، أن من اتبعوا نمط حياة خامل «الجلوس الطويل» تغيرت معطياتهم كثيراً بعد اختبار الجري، وأن المادة السنجابية في دماغهم قليلة. إضافة لهذا كانوا أكثر ميلاً لارتفاع مستوى ضغط الدم، وأن نتائجهم في الاختبارات الذهنية كانت أسوأ.

## الشاي يحمي من الإصابة بالنوع الثاني من السكري



درس العلماء أخيراً تأثير تناول الشاي الأسود على المؤشرات الأساسية لصحة الإنسان في العالم. اكتشف الباحثون خلال هذه الدراسة وجود تأثير إيجابي للشاي الأسود في الحالة الصحية للمصابين بالنوع الثاني من السكري، كما أنه يتمتع بخواص تمنع الإصابة بهذا الداء. واتضح لعلماء من جامعة فارمنغهام الأميركية أن 3 - 4 أقداح من الشاي الأسود يوميا يمكن أن تقلص احتمال تطور النوع الثاني من مرض السكري. وقد درست الباحثة كاترين هود 12 بحثاً سابقاً، وتبين أن 11 منها تؤكد هذه الخاصية للشاي الأسود. وتقول هود: «أجرى علماء من الصين دراسة اشترك فيها 36908 أشخاص من سكان سنغافورة أعمارهم 45 - 74 سنة، واكتشفوا أن تناول قدر واحد أو أكثر من الشاي يوميا يخفف احتمال الإصابة بالنوع الثاني من السكري بنسبة 14 في المئة». وأشارت هود إلى أن علماء من هولندا درسوا الموضوع



## هاواي الولاية الراقصة...

استند علماء من مؤسسة «بيو» إلى إحصاءات وزارة العمل في الولايات المتحدة في تحديد المهن الغالبة لكل ولاية ولولاية هاواي هي ولاية هواة الرقص، وواشنطن تتصف بكثرة النشاط السياسي. الطريقة التي اتبعها الباحثون بسيطة، وتتضمن مقارنة أعداد أصحاب كل مهنة بأصحاب المهن الأخرى في الولاية نفسها، على أساس إحصاءات وزارة العمل. النتيجة النهائية غنية بالمعلومات، فمثلاً تبين أن ولاية تكساس فيها مهندسون في قطاع النفط 7 أضعاف مما في الولايات الأخرى، وأن في لويزيانا 20 ضعفاً من مهندسي حفر الآبار، وفي أوريغون عدد كبير من العاملين في تقطيع الأشجار يعادل 40 ضعفاً للمعدل العام في البلد. كما تبين أن عدد المؤسسات العسكرية والبحث العلمي متمركزة في نيومكسيكو أكثر من أي ولاية أخرى. ولكن هناك حالات شاذة أيضاً، فمثلاً يتركز علماء النفس في ولاية ميسوري 4 أضعاف المعدل، وفي نيوجرسي يتركز الأطباء النفسانيون 5 أضعاف المعدل، وفي بنسلفانيا يتركز منظمو استطلاعات الرأي 4 أضعاف المعدل.

## آخر الكلام

### «شرم شيخ سوري» لسلام سورية الآتي؟

عاش الشرق ويعيش منذ ألف سنة وربما أكثر على وقع الصراع على سورية. قبل ذلك كان الصراع على ممالك الشاطئ؛ صور، صيدون، جبيل... ومنذ معركة اليرموك يتحدث الصراع على دمشق، وما يحصل بمحاذاتها يقصدها بلا أدنى شك، فالأباطرة الذين يريدون حكم العالم أو تقاسمه يعرفون أن دمشق هي مفتاح الشرق. في هذه الأيام، وبعد أربع سنين من حرب أكلت نيرانها الأخضر واليابس في سورية، ولم يبق أحد إلا أدخل إصبعه في جروحها، ولم تبق دولة صناعية كبرى غربية أو شرقية أو إقليمية إسلامية أو عدوة (إسرائيل) أو صديقة أو شقيقة إلا جعلت حدود سورية مفتوحة على الأزمات، وموقعا لتثبيت خطها أو لإمرار السلاح والمسلحين والمال إلى سورية... اليوم إذن، وبعد أربع سنين، يصعد البعض كلامياً ويوقع اتفاقيات لتدريب تمديد المسألة السورية، ثم يهدأ «يكن» ويطبق سياسة جديدة. وقد برلماني فرنسي يزور سورية والحكومة تتبرأ منه. وفد البرلمان الأوروبي يزور سورية في نيسان المقبل على وقع أخبار تفيد أن سفارة الاتحاد الأوروبي ستبدأ هذا الصيف باستعادة دوام نصف شهري. وقد برلماني تركي معارض يزور سورية. رئيس مجلس الشيوخ البلجيكي سيزور سورية الشهر. وزير الخارجية الأمريكي يعلن: سنضطر إلى التفاوض مع الأسد ويستدرِك «بعد تشديد الضغوط».

الاستدراك كلام سياسي لإرضاء غرور الخصوم. المعارضة السورية تجتمع في القاهرة (9/17) وفي برلين يوم (3/19) بحضور كبار موظفي «النواة الصلبة» في 11 دولة مما يوصف بـ«أصدقاء سورية»؟ الأساس هو انعقاد منتدى موسكو الثاني بين السابع والتاسع من نيسان المقبل بين الحكومة السورية والمعارضة، وهنا سيجد جميع الذين غرؤوا وسكبتهم في سورية أنفسهم يسعون إلى جمع لجان المعارضة لإيجاد مخرج للمسألة السورية. لم يتنبه أحد إلينا نحن (أصدقاء سورية) الحقيقيين يوم حذرنا من أن تعريض سورية للخطر سيؤدي، مثلما قال رئيس مجلس النواب اللبناني نبيه بري، إلى تقسيم المقسم سورية. ولم يتنبه أحد إلى التحذيرات المماثلة التي أطلقها أمين عام الأمم المتحدة بان كي مون ووزير الخارجية الروسي لافروف. اليوم، تقف سورية على أبواب فلسطين، والحرب الحقيقية تدور أمام أعين الجولان العربي السوري، وهي حرب التقاطع الأخطر بين سورية وكيان العدو الإسرائيلي على محاور القنيطرة وأرياف دمشق ودرعا. تقف الحرب على سورية على أبواب الأردن، وعلى أبواب تركيا، وهي فتحت أبواب لبنان في جروده الشرقية والشمالية. وتقف الحرب على سورية في العراق وقد دخلت من أبوابه الواسعة إلى الأنبار وإلى مختلف محافظات، واحتلت نينوى وعاصمتها الموصل، واليوم يستعيد الجيش العراقي والحشد الشعبي والبيشمركة المبادرة من تكريت نحو العراق كله لتحريره من «داعش». تقف الحرب السورية في سقف حلوقنا وفي قجة قلوبنا وعلى رأس لسان أرواحنا. اليوم، يجب أن يقال للجميع: كفى. ويجب أن يؤمن الجميع بأن حل المسألة السورية هو حل سياسي، وبأن أحداً في الدنيا لا يستطيع أن يفرض التغيير بالقوة، وبأن النظام لا يريد ولا يمكنه منع معارضته بالقوة، وبأنه يريد إصلاحاً وجعل سورية نموذجاً يشع على المنطقة العربية، وهذا ما لا يريد الأشرار. مصر سورية مجدداً؟ 30 حزيران (يونيو) سوري يعيد كل شيء كما في مصر إلى المربع الأول؟ والدعاء التي سألت والمليارات التي صرفت؟ الله يعوض... في الصيف إن يضيح أحد اللبن! في الصيف سيغد شرم شيخ سوري، وأصدقاء سورية (الذين مولوا انتحارها وانتحارهم) سيدفعهم آتاة السلام السوري وإعادة إعمار سورية. وهكذا فإن المؤتمر الذي يُعقد في 31 آذار في الكويت تحت عنوان «المؤتمر الدولي الثالث للمناحين» سيكون آخر المؤتمرات باسم «الحرارة» و«الحنين» و«الشفقة» على الشعب السوري.

## فلافل من أجل المحبة والسلام في السويد



أعلنت الجمعية الأوروبية للتنمية البشرية في مدينة مالمو السويدية عزمها تنظيم فعالية تحمل عنوان «الفلافل من أجل السلام»، كما تم تحديد الـ 20 من آذار الجاري (اليوم) موعداً لانطلاق الفعالية. وافادت رئيسة الجمعية قرة الهر بان الفعالية المنظرة عبارة عن لف أكبر ساندويش فلافل في أوروبا، موضحة أن الاختيار وقع على الفلافل لأنها طبق شعبي في بلدان تشهد صراعات وحروب، ووصلت (الفلافل) إلى السويد وأصبحت واحدة من الإكلات الأكثر شعبية فيها، وباتت كلمة متداولة في القاموس السويدي». كما أشارت الهر إلى أن الهدف من هذه الفعالية هو «الجمع بين الثقافات من أجل السلام، بحيث ستتم مشاركة الجميع في لف ساندويش الفلافل، ويتم تناولها بعد الانتهاء منها لتكون مائدة للجميع تحت عنوان المحبة والسلام». عنوان المحبة والسلام. وسوف تشهد هذه المناسبة عروضاً فنية بمشاركة الفنانة العراقية أنوار عبد الوهاب التي

## الموتو اللبناييد

الوتو اللبناي: الإصدار رقم 1284			
الرقم	القيمة الإجمالية	الشكايات الراجعة	القيمة الفردية
2	5	30	40
3	16.695	8.000	8.000
4	56.599.380	31.270	31.270
5	56.599.380	1.029.080	1.029.080
المبالغ المتراكمة للمرتبة الأولى للسحب العقبيل			
1.825.123.965			
المبالغ المتراكمة للمرتبة الثانية للسحب العقبيل			
291.867.584			
سحب زيد 1284			
الرقم الراجعة	القيمة الإجمالية	الأوراق الراجعة	القيمة الفردية
1	75.000.000	1	75.000.000
2	0176	900.000	900.000
3	176	90.000	90.000
4	76	8.000	8.000
المبالغ المتراكمة للسحب العقبيل			
25.000.000			

## المهاجرتي الموطنية

الإصدار العادي العاشر	
سحب	أذار 2015
100	ليرة لكل غلاف ينتهي بأحد الرقمين: 649 - 767
5	آلاف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 3
10	آلاف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 34
20	آلاف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 365
30	آلاف ليرة لكل ورقة تنتهي بأحد الأرقام: 6304
40	آلاف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 3788 - 5603
100	ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 7489 - 6856
200	ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 1415 - 5504
1	مليون ليرة لكل ورقة تحمل أحد الأرقام: 48840 - 25666 - 75465 - 58602 (1-ب)
2	مليون ليرة لكل ورقة تحمل أحد الرقمين: 13955 (1-ب)
3	ملايين ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 33345 (1-ب)
10	ملايين ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 48651 فئة (1-ب)
10	ملايين ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 21455 فئة (1)
100	مليون ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 21455 فئة (1)
20	مليون ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 76546 فئة (ب)
1	الجائزة الكبرى 200 مليون ليرة للورقة 76546 فئة (1) (غير مباعه)

## الإدارة والتحرير

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

## المدير المسؤول: رمزي عبد الخالق

هيئة التحرير: نظام مارديني  
جورج كعدي - إنعام خروبي  
المدير الفني: محمد رَمال

## رئيس التحرير

ناصر قنديل

## البنا

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

## المدير الإداري

زياد الحاج

## المستشار العام

ربيع الدبوس