

إنّ الوقت حان لإسعاد العالم صوت نهضتنا وللدفاع عن حقوقنا ومصالحنا، وأول حق من حقوقنا هو حق سيادتنا القومية وأول مصلحة من مصالحنا هي صيانة كل شبر من هذه الأرض المقدسة.

سعادته

## «البن» مع المكونات الغذائية يفيد في علاج الكآبة



بينت نتائج الدراسة التي أجراها العلماء أن اللبن «اليوغورت» المضافة إليه المكونات الغذائية «Probiotics» يساعد في علاج الكآبة. وأجرى خبراء جامعة ليدن الهولندية، دراسة فريدة، بينت نتائجها أن الأجسام المجهريّة الموجودة في منتجات الألبان قادرة على تحسين مزاج الإنسان. اشترك في هذه الدراسة التي استمرت أربعة أسابيع، 40 شخصاً سليماً، طلب من كل واحد منهم تناول غرامين من مسحوق المكونات الغذائية «البروبيوتيك» أو المكونات الوهميّة، مخلوطة بالماء أو الحليب. وبينت إجابات المشتركين في هذه الدراسة، على الأسئلة التي طرحها عليهم الخبراء، أن الذين تناولوا المكونات الغذائية الحقيقيّة شعروا بتحسّن مزاجهم وأصبحوا أقلّ عدوانية. كما أن هذه المكونات الغذائية تساعد في تكون بكتيريا مفيدة في الأمعاء تحسّن عملية التمثيل الغذائي. واستنتج العلماء من هذه الدراسة، أن المكونات الغذائية الموجودة في اللبن مثلاً تؤثّر إيجابياً في مزاج الإنسان وتساعد في علاج الكآبة وتحسين عملية الهضم وحالة الجلد. ويذكر أن دراسات سابقة برهنت أن بكتيريا الأمعاء يمكنها تغيير مستوى الحمض الأميني «تربتوفان»، التي لها علاقة بإنتاج هرمون السيروتونين، الذي كما هو معروف عند انخفاض مستواه تظهر علامات الكآبة على الإنسان.

## للأهري عصي على البلوغ... وعلى هري اللغيمات للثقلات نصوغ



## تلاميذ يتعلمون الزراعة في حديقة مدرستهم



تقدم إحدى المدارس في بروكلين فرصة مميزة لتلاميذها عبر تعليمهم كيفية زراعة المحاصيل وبيعها وطهو الطعام. وتعلم مدرسة 216 في حي بروكلين بنيويورك تلاميذها الزراعة والطبخ وبيع الفاكهة والخضار إضافة إلى الأعشاب. ويزرع الطلاب في حديقة المدرسة فاكهة وخضروات متنوعة. ويقومون بطبخ البيض كجزء من منهاج تقول إدارة المدرسة بأنه يهدف إلى تعليم الطلاب التطبيق العملي للأعمال الزراعية التي قد يستفيدون منها في المستقبل. وقد تحولت باحة المدرسة إلى حديقة تزرع فيها النباتات. وتحتوي على أشجار وفاكهة وخضروات متنوعة مثل الفريز والطماطم والإجاص والخزامي والأعشاب المتنوعة. ويتضمن منهاج المدرسة دروساً لطهو

ذابت قلوب الصينيين بعد سماعهم قصة طالب قام بحمل زميله على ظهره من وإلى المدرسة على مدى السنوات الثلاث الماضية. في كل يوم دراسي يقوم «شيه شو» البالغ من العمر 18 سنة بمساعدة صديقه «تشانغ تشي» البالغ من العمر 19 سنة بحمله على ظهره وتوصيله من منزله إلى مدرستهما والعودة به إلى منزله، في مقاطعة جيانغسو بشمال الصين. وعلى رغم طول تشانغ البالغ 1.73 متر، ووزنه 75 كغ، إلا أن صديقه شيه التزم مساعده طوال الوقت، حتى في التنقل من فصل إلى فصل داخل المدرسة. وقال الطالب شيه شو لوسائل الإعلام الصينية إنه كان يحمل تشانغ ذهاباً وإياباً على الأقل عشر مرات كل يوم، أكثر من 200 يوم في السنة، ويعاني تشانغ تشي من ضمور العضلات، وهو مرض وراثي عضلي، بسبب إضعاف عضلات الجسم، ما يعيق الجسم عن الحركة. وقد تعرّف الشابان إلى بعضهما بعضاً في مدرسة داشو الثانوية، وساعدتهما الصداقة القوية في أن يصبحا بين أوائل الطلاب المتفوقين دراسياً. وأثارت القصة موجة من التعليقات الإيجابية على وسائل الإعلام الاجتماعية، مع إشادة الكثير من المستخدمين بتصرف شيه المتفاني، ووصفوه بأنه «الطالب الأكثر جمالاً في الصين».



## أقراص بالأنسولين تنقذ الأطفال المصابين بالنوع الأول من السكري

ابتكر العلماء أقراصاً بالأنسولين لتقّاذ حياة الأطفال المصابين بالنوع الأول من مرض السكري. هذه الأقراص تحفز جهاز مناعة الجسم ضد مرض السكري. أي أنها تساعد أيضاً الأطفال الذين تحتلّ جداً إصابتهم بهذا المرض. ويأمل الخبراء، أن تكون هذه الأقراص خطوة أولى في علاج هذا المرض الخطير، وسوف تشكل الأساس في ابتكار لقاح مضاد للسكري مستقبلاً. اختبر العلماء هذه الأقراص على أطفال مرضى (2 - 7 سنوات) حيث كانوا يعطونهم هذه الأقراص أو أقراصاً وهمية من دون الأنسولين خلال 3-18 شهراً. وبينت النتائج أن اثنين فقط من مجموع 10 أطفال كانوا يتناولون الأقراص الوهمية حصل تحفّز في جهاز مناعة جسميهم، في حين حصل هذا التحفّز عند جميع الأطفال الذين تناولوا الأقراص الحقيقية. يعتقد الخبراء أن إجراء دراسات جديدة سوف تساعدهم في ابتكار لقاح ضد مرض السكري، حيث كما هو معروف، يضطر المصابون بالسكري من النوع الأول إلى استخدام حقن الأنسولين مرات عدة في اليوم، لأن خلايا غدة البنكرياس لم تعد قادرة على إفراز هذا الهرمون الضروري للجسم.



## آخر الكلام

### البعد الإقليمي للهجوم على أدلب وجسر الشغور

إبراهيم علوش

ما جرى في جسر الشغور جاء أساساً نتاج تطورات إقليمية أكثر منها سورية داخلية. فما يسمى بهـ جيش الفتح، الذي هاجم جسر الشغور ومدينة إدلب من قبلها هو حصيلة توافق سعودي - قطري - تركي أنتج توافقا بين فصائل «النصرة» و«أحرار الشام» وفصائل أخرى ارتبطت من قبل بهـ الجيش الحر». وقد لاح بعض معالم التقارب السعودي مع قطر أو تركيا أو جماعة «الإخوان المسلمين» ويعد وصول الملك سلمان إلى سدة الحكم في الرياض، وقد تمخّض رأب ذلك الخلاف الإقليمي أيضاً عن العدوان على اليمن وعن تراجع أولوية قتال «داعش» والتكفيريين إلى المقام الثاني أو إلى ما هو أدنى من ذلك بكثير، كما أنه أسس لشقاق سعودي - مصري بانت معاملة عبر تسريبات إعلامية مختلفة فيما راحت السعودية تلوح، عبر مندوبها في الأمم المتحدة، بهـ عاصفة حزم ضد سورية، وهو ما لقي رداً سورياً واضحا وسريعا وحاسما على لسان مندوب سورية في الأمم المتحدة بشار الجعفري.

التوافق السعودي - القطري - التركي الذي انعكس ميدانياً في إدلب وريفها ترافق مع تحضيرات لإقامة اجتماع موسّع تحتضنه السعودية للمعارضة السورية بدعم قطري - تركي، يضم عناصر من «الائتلاف» ومن خارجه، في محاولة لرأب الصدوع والتشققات في صفوف تلك «المعارضة»، وفي تجاوز مباشر للقاءات القاهرة والدور المصري، ناهيك عن لقاءات موسكو والدور الروسي، من أجل إعادة الإمساك بالملف السوري ووضعه على سكة التصعيد الميداني والسياسي. وكانت صحيفة «هفينغ بوست» الأميركية قد نشرت تقريراً في 13 نيسان 2015 كشفت فيه عن محادثات سعودية - تركية برعاية قطرية لتشكيل تحالف عسكري للتدخل في سورية، عبر تدخل جوي سعودي وتدخل بري تركي. ويقول التقرير نفسه إن الأتراك مترددون في قبول مثل هذا الدور من دون غطاء سياسي عربي تقدمه السعودية وحلفاؤها، وأن اردوغان يرسل إشارات متتابعة على استعداده للتوسط عسكرياً في سورية، بخاصة بعد الإعلان المشترك السعودي - التركي عن زيادة الدعم للفصائل المسلحة السورية والتعاون في القضايا الأمنية والدفاعية بعد زيارة اردوغان الرياض في 2 آذار 2015 والاستقبال الحافل الذي حظي به من الملك سلمان.

القصف الصاروخي المكثف الذي رافق هجوم «جيش الفتح» على مدينة إدلب وجسر الشغور وقرى ريف إدلب، وحرفية السيطرة والتحكم الذي تم فيه الهجوم، على رغم شموله فصائل متعددة ومتحاربة في الماضي، يحمل كل بصمات الإدارة التركية والناوتوية والدعم المقنوع عبر حدود محافظة إدلب المحاذية لتركيا على مدى عشرات الكيلومترات المشرفة على لواء الإسكندرون العربي السوري المحتل. وربما تكشف الأيام عن وجود إشراف مباشر على المعارك في إدلب.

من دون التقليل من خطورة ما جرى، علينا أن نذكر أنفسنا دوماً أن سورية تواجه تحالفاً دولياً إقليمياً ذا امتدادات محلية وتكفيرية تنتشر عبر عشرات الدول منذ أربع سنوات، وأنها مرت بظروف أصعب عام 2012 وظلت صامدة وخرجت منها أصعب وأقوى، وأن ما جرى جاء انعكاساً لتغيرات في تركيبة التحالفات الإقليمية، كما علينا أن نتنبه إلى أن التحالف الذي يزعم الدفاع عن العروبة في اليمن في وجه إيران هو نفسه الذي يحض تركيا على تسلم الملف السوري وعلى التدخل ميدانياً في سورية بشكل مباشر أو غير مباشر، وأنه يدفع عملياً، لو نجحت مخططاته، لإعادة سورية إلى رقعة الوصاية العثمانية، فدوافع السعودية هنا، في سورية كما في اليمن، هي دوافع طائفية، ولا تمت للعروبة بصلة من قريب أو بعيد.

بأخصصار، لقد دخل التآمر السياسي والميداني على سورية مرحلة جديدة، فيما لا يتردد العدو الصهيوني بالإغارة على القلمون والجولان، لكن في المقابل الأخر، ثمة مؤشرات إيجابية منها أن الأولويات السعودية الجديدة تختلف عن الأولويات المصرية، وهذا مهم، حتى في ظل الدعم المالي السعودي الخليجي لمصر، لأن التقارب مع تركيا والإخوان واستبدال أولوية محاربة «داعش» بأولوية محاربة الحوثيين وسورية وحزب الله، يتعارض مع أمن مصر الوطني، وهو ما لا يمكن إلا أن يؤدي إلى تباعد سعودي-مصري موضوعياً حتى لو تبين أن كل التسريبات الإعلامية عن حدوث مثل ذلك التباعد فعلاً غير دقيقة، لكن مثل ذلك التباعد، بالتوافق مع السعي التركي إلى التمدد في سورية بغطاء سعودي، لا يمكن إلا أن يكون مفيداً للحل السياسي في سورية وفي اليمن، لأن تقارب السعودية الموضوعي مع حزب «الإصلاح» الإخواني في اليمن، وتعزيز وضع التكفيريين هناك الناتج من قصف أعينهم الطبيعيين، لا يعقل أن يزرّق «عاصفة الحزم» كثيراً في نظر نظام السيسي، ولو حدثت مصالحة مصرية-تركية-قطرية يصعب أن تأتي لمصلحة «الإخوان» على حساب النظام المصري.

كذلك تأتي الخطوات السعودية - القطرية - التركية في سياق استهداف التفاهات الإيرانية - الأميركية والخوف من تخفيف العقوبات على إيران وتضاعف دورها في الإقليم، وقد حاول أوباما تهدئة روع حكام السعودية والدول الخليجية بدعوتهم للاقته في البيت الأبيض، ثم في منتج كامب ديفيد، في 13 أيار 2015، وبإعلانه رفض اعتبار الرئيس الأسد جزءاً من الحل السياسي، وبتقديم دعم لوجستي للعدوان على اليمن الذي تدل كل المؤشرات على أن الإدارة الأميركية لم ترتح لتوقيته أو هدفه السياسي المعلن وغير العقلاني وهو «القضاء على الحوثيين»! والعبرة أن التحالف السعودي-القطري-التركي يلقي غطاءه السياسي من الجمهوريين في الولايات المتحدة، ومن اللوبي الصهيوني، أكثر مما يلقاه من إدارة أوباما، ناهيك عن وجود إيران وروسيا مقابله، وهما ليستا بلا أوراق أو وسائل عرقلة ومواجهة في التعاطي معه. ولن تقفا مكتوفتي الأيدي إزاءه، حتى مع كل العقوبات والضغط من أوكرانيا إلى سواها، لكن في النهاية يبقى الرهان الرئيسي الذي لا يخيب على سورية نفسها شعباً وجيشاً وقيادة وعلى حليفها اللبناني الرئيسي: حزب الله، وعلى أنصار سورية في الوطن العربي.

الوجبات الصحية، والتي يتناولها الطلاب والمدرسون على طاولة واحدة بعد الانتهاء منها.

من جهة أخرى، قالت مديرة المدرسة دونا نغيليا إن البرنامج يساعد الآباء أيضاً على المشاركة في نشاطات الطلاب في المدرسة، وأن الطلاب يشعرون بالفخر لأنهم يقومون بطبخ وجبات شهية من الطعام بالإضافة إلى بيع منتجاتهم الزراعية في السوق المحلية. ويقول أحد الطلاب بأن هذه التجربة تقدم لهم الخبرة اللازمة في مجالات الطبخ والزراعة وبيع المنتجات الزراعية. من الجدير بالذكر بأن 500 مدرسة أخرى تتبع برنامج تدريس مشابه لهذه المدرسة في الولايات المتحدة الأميركية. بحسب صحيفة «إن واي ديلي نيوز» الأميركية.

## تخسر 60 كغ لأنها لم تجد مقعداً مناسباً في الطائرة

المكبّر من الوزن عن طريق ممارسة هوايتها المفضلة في المشي والجري. وأشارت شارون إلى أنها لم تكن سعيدة يوماً بسبب وزنها الزائد، لكنها كانت منشغلة دائماً بأعمالها ولم تجد الوقت الكافي للتعامل مع هذه المشكلة. وجاءت حادثة الطائرة بمثابة نقطة تحول في حياتها، لتنتقل من حياة البدانة والمعاينة إلى حياة الرشاقة والنشاط التي كانت تحلم بها.

اضطرت سيدة بريطانية إلى خسارة أكثر من 60 كيلوغراماً من وزنها، بعد التجربة المذلة التي مرت بها في الطائرة، عندما اضطرت إلى الوقوف طوال الرحلة لمدة 11 ساعة خوفاً من أن تسحق المرأة التي تجلس إلى جانبها.

وكان وزن شارون سميت (43 سنة) من هاليساون في مدينة ويست ميدلاندز حوالي 126 كيلوغراماً عندما انطلقت برحلة عمل في شهر كانون الأول 2012، ولم تجد



الإدارة والتحرير

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

المدير المسؤول: رمزي عبد الخالق  
هيئة التحرير: نظام مارديني  
أحمد طي - إنعام خروبي  
المدير الفني: محمد رسال

رئيس التحرير  
ناصر قنديل

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

المدير الإداري  
زياد الحاج

المستشار العام  
ربيع الدببس