

إننا قد اجتزنا مصاعب جمّة ولكننا لا نزال في حومة  
الجهاد لننال غايتنا التي هي إنشاء دولتنا المستقلة  
وتأسيس حياتنا الاجتماعية الاقتصادية-الروحية.

## الإكثار من الفواكه يهدد أسنانك

حذرت مبادرة «برودينت» الألمانية لحماية الأسنان من أن الإكثار من تناول الفواكه أو عصائر الفواكه يرفع من خطر تآكل الأسنان.  
وفسرت المبادرة أن حمض الفاكهة يهاجم مينا الأسنان ويؤدي مع الوقت إلى تعرية عظم الأسنان، ومن ثم زيادة حساسية الأسنان تجاه درجة الحرارة. وأوضحت المبادرة أن الفواكه المحتوية على كمية كبيرة من حمض الفاكهة هي الكيوي والبرتقال وأنواع التوت الحمضية أو السلطة المحتوية على الخل. ولتجنب هذا الخطر، توصي المبادرة بتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم، مثل منتجات الألبان، أثناء تناول الفواكه الحمضية أو بعدها حيث أنها تعمل على تقوية الأسنان من ناحية وتُعادِل قيمة الأس الهيدروجيني الحمضي في الفم من ناحية أخرى.  
كما ينبغي الانتظار لمدة ساعة قبل تنظيف الأسنان بعد تناول الفواكه الحمضية أو عصائر الفواكه وذلك لتجنب إزالة سطح طبقة المينا المترققة بفعل حمض الفاكهة.



فولكلور  
قبائل  
الأزتيك... باقٍ  
على رغم  
الاستعمار!

## آخر الكلام

### هل فقدنا

### الإحساس الجميل بالغضب؟

◆ الياس عشي

في العودة إلى شعراء العصر الذي سبق الإسلام نقرأ: «سب الشاعر الجاهلي عمرو بن كلثوم على الإعجاب بنفسه، والفخر بقومه. وحدث أن دعاه ملك الحيرة عمرو بن هند لزيارته، ودعا أمه لزيارة أم الملك، فقدم. وحصل في أثناء الزيارة أن طلبت أم الملك من أم الشاعر ما اعتبرته مُذلاً لها عندما أمرتها بإحضار جفنة كانت بعيدة عن تناولها، فصاحت: «اذلاه! فغضب ابنها، وثار، وضرب الملك بسيفه، وقتله».

مكرها أعود إلى الماضي، إلى أناس من لحم ودم كانوا إذا ذلوا غضبوا، وإذا غضبوا حسب أعداؤهم أن الناس كلهم غضايا، كما قال جرير.

اعزوني وأنا أقطع بكم كل هذه المسافة الزمنية لتروا معي كم كانت الرمال نظيفة قبل أن ينفجر نطفها ويصدر لونها الذهبي.

مكرها أصرخ مع جوليا: «وين الملايين... وين الشعب العربي... وين الغضب العربي... وين الشرف العربي... وين وين وين».

بل أين العرب كلهم ممّا جرى، ممّا يجري، مما سيجري؟ أين الشوارع لا تنتفض وقد فضت بكارات المدن؟

ما أخبار «اليمن السعيد»؟ وما أخبار الطائرات العربية تنتزه في سماء زارعة الموت والأشلاء بين بناية وبناية؟

ما أخبار ناجي العلي وحنظلة اللذين كان اغتيالهما فاتحة تُقرأ على روح القرن الواحد والعشرين؟

والطيران كوجي، متى تنتهي إقامته الجبرية، ويعود وينضم إلى أطفال الحجارة في شوارع فلسطين؟

أين المتنبئ وهو ينكر على الخلفاء والملوك خلعتهم وغرقهم في أحضان القيان وبين دنان الخمر، مردداً:

ولا تحسبنّ المجد رِقاً وقيناً  
فما المجد إلا السيف والفتك البكر

وتضرب أعناق الملوك وأن تُرى  
لك الهبوات السود والعسكر المجز

متى تغضب؟  
الا تستحق سورية أن تغضب من أجلها ونحن نرى

الشهداء يملأون جدران المدن، ونرى أحياء بكاملها تصبح رميماً؟

الا تستحق سورية أن يعلن الشارع العربي، من أجلها،

عصياناً مندياً ضد حكامه الذين، منذ اليوم الأول، توظفوا

في المؤامرة لمحو سورية عن جغرافية وطنهم الممتد من

المحيط إلى الخليج؟

وأين حراس الثقافة في العالم لا يرون مذبح الحضارات

السورية المتعددة التي كانت وراء حضارات الدنيا كلها؟

أما جاء الأوان لنعترف بأن سكوت الشارع العربي عمّا

جرى في العراق وسورية وليبيا وغيرهم من البلدان، قد

شجع على مهاجمة اليمن وتدمير إنسانها وحجرها؟

أما حان الوقت لنعترف أننا نجنا، وأنها تحولنا إلى

قطعان، وأنها فقدنا الإحساس الجميل بالغضب، وأنها

تخليتنا عن كبرياتنا، وأن سيف عمرو بن كلثوم قد فل منذ أن

سكتنا على الخدمات المجانية التي قدمناها لليهود ودولتهم

العنصرية، يوم سرنا بالتطبيع حتى النهاية؟

## تسعينية هندية تتناول كلغ

### من الرمل يومياً منذ 80 سنة

قالت امرأة هندية في عقدها التاسع من العمر بأنها تاكل ما يعادل كلغ من الرمل كل يوم على مدى ثمانين سنة.

وكشفت سوداما ديفي (92 سنة) من منطقة كاجري نوريبور الهندية،

عن سر صحتها والذي يتصل في تناولها لكيلو غرام كامل من الرمل يومياً.

وذكرت ديفي بأنها تناولت الرمل لأول مرة في العاشرة من عمرها عندما

راهنّت صديقاتها على قدرتها على تناول الرمل.

وادعت ديفي بأنها أدمنت على تناول أربعة أطباق من الرمل كل يوم.

وأن هذا الإدمان الغريب من نوعه هو سر صحتها الجيدة، إذ أنها لم تزر

طبيباً منذ أن تزوجت ولم تعد تشعر بالوجع أبداً. وتقول السيدة ديفي بأن

حالتها المادية ليست جيدة ولكنها تتناول الرمل لأنها تعتقد بأنه الوصفة

السحرية للحفاظ على صحة جيدة خالية من أي مرض أو علة.

ويقول الأطباء بأن السيدة ديفي لا تعاني من أي علة صحية وأنها يكامل

لياققتها على رغم سنها. من الجدير ذكره أن السيدة ديفي أم لعشرة أبناء

لم يبق منهم على قيد الحياة سوى أربعة فقط. بحسب صحيفة «دايلي

ميل»، البريطانية.



## قدرة الإنسان على التركيز تتراجع إلى 8 لحظات

بين الأجيال في استخدام الهواتف الذكية، حيث أجاب بنعم 77 في المئة من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و24 سنة رداً على سؤال عن ما إذا كان الهاتف هو أول شيء يبحثون عنه عندما يكون الذهن خالياً، مقارنة بـ 10 في المئة ممن يزيد سنهم على 65 سنة.

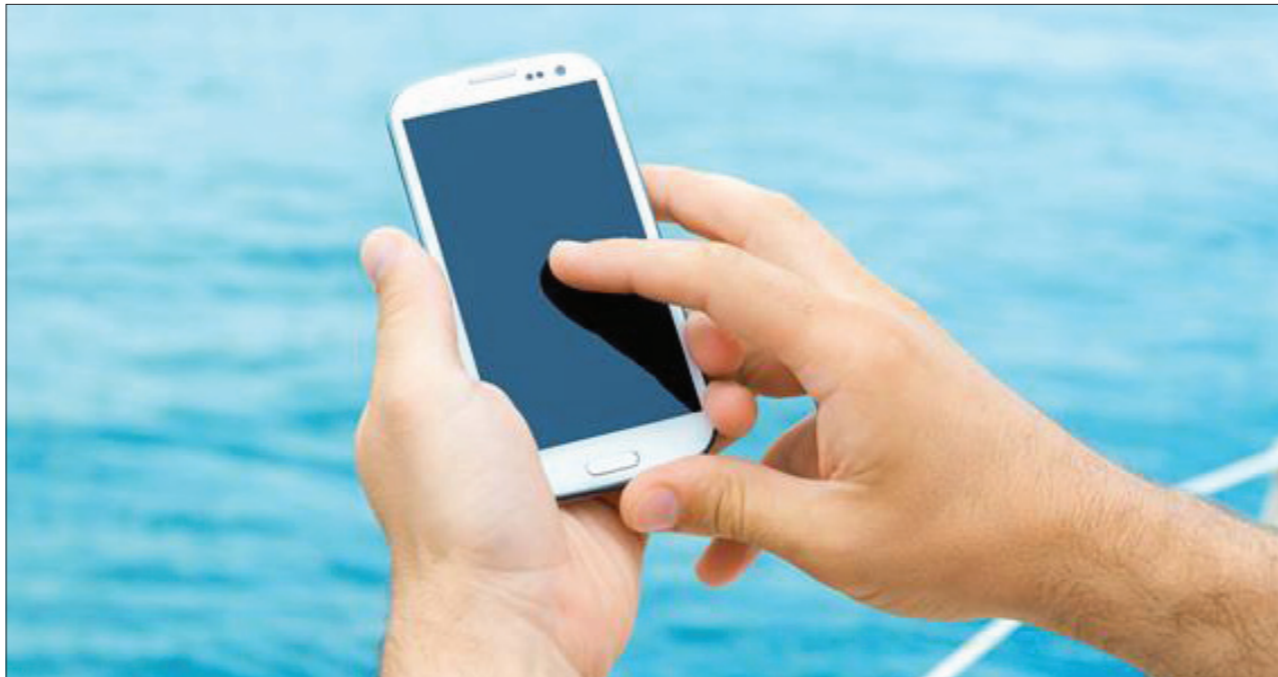
فسر الباحثون التغيرات التي حدثت، وتراجع القدرة على التركيز بأنها نتيجة تكيف قدرات الدماغ مع الحاجة إلى التغيير، وأن ضعف القدرة على التركيز ربما يكون بسبب استخدام الهواتف للتصفح الإنترنت.

تجارتها على مشاركة 2000 شخص من كندا في دراسات لنشاط الدماغ، خضع منهم 112 لرسم الدماغ (المخ). توصلت نتائج الدراسة إلى أنه منذ ثورة المحمول التي بدأت عام 2000 انخفض متوسط انتباه الإنسان من 12 ثانية إلى 8 ثوان.

وأفادت نتائج الدراسة بأن الأشخاص الآن يتعرضون لدرجة أعلى من التشبث ومسببات صرف الانتباه، ومن ناحية أخرى زادت القدرة على القيام بمهام متعددة، وهو من الآثار الإيجابية للظاهرة. أكدت الدراسة أيضاً وجود اختلافات

كشفت دراسة جديدة من شركة مايكروسوفت أن أغلب الناس حالياً تتراجع قدرتهم على التركيز بشكل متزايد نتيجة تأثير أسلوب الحياة الذي يعتمد على الإلكترونيات، وأنه لم يعد بإمكاننا القول إن متوسط قدرة الإنسان على التركيز يبلغ 12 ثانية، فقد بينت الدراسات أنه تراجع إلى 8 ثوان فقط، أي أقل من الذاكرة القصيرة للسمكة الذهبية وهي 9 لحظات.

الهاتف هو أول ما يفكر فيه 77 في المئة من الشباب عندما يكون الذهن خالياً نُشرت الدراسة في موقع مجلة «تايم» الإلكتروني، واعتمدت



## مواسم السنة تؤثر في نشاط

### جينات الجهاز المناعي للجسم

بحسب رأي العلماء، هذه النتائج ستساعدتهم في تفسير ظاهرة الأمراض الموسمية مثل الروماتيزم والنوع الأول من مرض السكري.

الالتهابات تظهر في موسم الشتاء البارد، في حين يلاحظ هذا الأمر في موسم الصيف لدى سكان النصف الجنوبي من الكرة الأرضية.



اكتشف العلماء أن نشاط الجينات المسؤولة عن منظومة مقاومة الجسم للأمراض المعدية، يرتبط بمواسم السنة.

هذا ما توصل إليه علماء من بريطانيا وألمانيا، نتيجة تحليلهم لعينات الدم وأنسجة الجسم المأخوذة من 16 ألف شخص، حيث تبين أن هذه الجينات تكون أنشط بكثير في موسم الشتاء أو الصيف بحسب المنطقة الجغرافية.

يقول الباحثون، بينت نتائج الاختبارات أن جينات سكان النصف الشمالي للكرة الأرضية تكون أكثر نشاطاً في فصل الشتاء، في حين جينات سكان النصف الجنوبي تكون أنشط في فصل الصيف.

ويشير العلماء إلى أن هذا النشاط لا يعني فقط أن هذه الجينات تحمي الإنسان من الفيروسات والبكتيريا، بل قد يؤدي هذا النشاط إلى الإصابة بأمراض المناعة الذاتية، الناتجة من ردود الفعل على النشاط المفرط لجينات منظومة المناعة.

ويشير العلماء إلى أن نشاط الجينات مرتبط بالظروف المناخية أيضاً، فإذا كان الإنسان يعيش في المناطق القريبة من خط الاستواء، فإن رد الفعل على الالتهابات يظهر في موسم الأمطار، أما إذا كان يقضي فترة طويلة في النصف الشمالي من الكرة الأرضية فإن هذه

أعلن علماء الفيزياء اكتشاف سحابة متألقة من المادة المضادة في الغلاف الجوي للأرض. جاء ذلك على موقع «Nature» الإلكتروني. ووفقاً لحسابات العلماء، فإن قطر السحابة يبلغ كيلومترين. وتوصل العلماء إلى استنتاج مفاده بأن الظاهرة التي رصدوها هي التفاعل الذي يجري بين المادة على شكل الكثرونات ومادة مضادة على شكل بوزيترونات، الأمر الذي يسفر عن ظهور أشعة غاما.

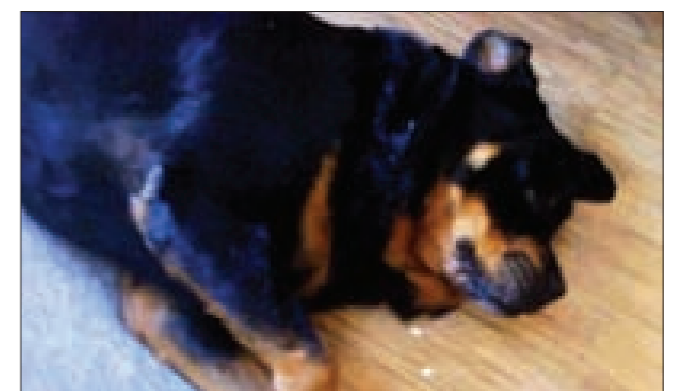
وتوصل العلماء إلى هذا الاستنتاج بعد تحليل المعلومات التي تلقوها لدى قيام طائرة «غولف ستريج-5» في 21 آب عام 2009 بالمسح الراداري لشاطئ ولاية جورجيا الأميركية، حين وقعت الطائرة داخل سحابة رعدية وسجلت كاشفاتها 3 قمم من إشعاع غاما تبلغ طاقتها 511 كيلو إلكترون فولت. واستغرقت كل قمة للإشعاع حوالي خمس الثانية، وراقبتها إشارات أخرى أقل قدرة. وبعد تحليل المعلومات الواردة من الطائرة قرر العلماء أن الطائرة وقعت داخل سحابة مكونة من المادة المضادة.

ويعتقد العلماء أن الطائرة عبرت سحابة البوزيترونات. أما قمم الطاقة فتم تسجيلها على إثر التفاعل بين المادة (الكثرونات) والمادة المضادة (بوزيترونات).

ويرى عالم الفيزياء الروسي في معهد الفيزياء التابع لأكاديمية العلوم الروسية ألكسندر غوريفيتش أن التفاعل بين الكثرونات والبوزيترونات جرى بالقرب المباشر من الطائرة، أو على جناحها. ويعزو العالم نشوء جسيمات مضادة إلى اكتساب جناح الطائرة لشحنة كهربائية تسببت في نشوء حقول كهربائية كثيفة، ما أدى إلى ولادة البوزيترونات.

وينوي العلماء مواصلة البحوث الخاصة بتلك الظاهرة الجوية. ولهذا الغرض يرسلون بالونات هوائية تحمل أجهزة قياس عملية إلى المناطق التي تشكل فيها عادة غيوم رعدية.

## «حبة دواء» تحول كلباً إلى ممثل بارع



أثبت هذا الفيديو أن الأطفال ليسوا وحدهم من يبتكرون الكثير من الأساليب للاحتيال على والديهم والتهرب من أخذ حبة دواء، فالكلاب أيضاً تظهر «مواهبتها في التمثيل» للهرب أيضاً من السبب نفسه.

ظهر الكلب بروتوس في الفيديو الذي نشرته صحيفة «دايلي ميل» البريطانية يحاول التظاهر بالموت أمام صاحبه بريت بينيت في منزله بواشنطن وظهر مستلقاً على ظهره، بينما كانت مخالفة في الهواء، أملاً في الهروب من حبة الدواء التي وصفها له البيطري لعلاج آلام المفاصل.

أما اللقطة الأخرى في الفيديو، فهي حين رفض الكلب العنيد التحرك من وضعيته على رغم المحاولات الحثيثة من صاحبه لتشجيعه على تناول الدواء، وأصر على رمي الدواء الذي حاول صاحبه إدخاله في فمه.

الإدارة والتحرير

بيروت - شارع الحمراء - استرال سنتر  
هاتف 2 - 01-748920  
البريد الإلكتروني info@al-binaa.com  
www.al-binaa.com الموقع الإلكتروني  
التوزيع شركة الاوائل 01-666314.5  
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 الدبوس