

إننا جنود نهضة نحارب في جميع الجهات لأن  
حربنا هي حرب عزّ لهذه الأمة.

سعاد

## الظروف المناخية ودرجة حرارة الهواء تؤثر في احتمال الإصابة بالسكري



بينت نتائج دراسة علمية أن الظروف المناخية ودرجة حرارة الهواء الجوي تؤثر في احتمال إصابة الشخص بمرض السكري. وأجرى علماء من جامعة كامبردج البريطانية دراسة اشترك فيها 16 ألف شخص، لتحديد العلاقة بين جسم الإنسان والظروف المناخية ودرجة حرارة الهواء الجوي التي يعيش فيها. أخذ العلماء عينات من دم وأنسجة جسم المشتركين في الدراسة وأجروا عليها دراسة تحليلية مفصلة. بينت نتائج هذه الدراسة أن الجينات المسؤولة عن منظومة المناعة في موسم البرد عند 15 في المئة منهم مصابة بتغيرات موسمية. وهذا يعني أن الجسم يصاب بالأمراض خلال موسم البرد. نفس الشيء لوحظ عند سكان المناطق الحارة أو ذات الظروف المناخية المستقرة. ولكن في هذه الحالة لعبت التغيرات المناخية دور المحفز لمنظومة المناعة، وليس درجة حرارة الهواء الجوي. وتشير الإحصاءات إلى أن ارتفاع نسبة الإصابة بالنوع الأول من مرض السكري تلاحظ في أشهر كانون الأول وكانون الثاني وشباط. كما أشار الباحثون إلى أنه في أيسلندا ذات المناخ المستقر البارد دائماً، لم يسجل الأطباء ما يشير إلى ارتفاع النسبة الموسمية للإصابة بهذا المرض.



تباهي وتدلّل... فتماهي جمالك مع ما حولك يجعلك تستحق!

## آخر الكلام

### التحرّر من الوهم

♦ بلال شرارة

«داعش» في حالة هجوم فاشل على تدمر عروس الصحراء السورية الأسبوع الماضي. «داعش» في حالة هجوم على الأنبار العراقية. القاعدة يعيد تنظيم صفوفه استعداداً للحروب المقبلة. «داعش» و«القاعدة»، كلمتا السرّ الدوليتان - الإقليميتان العربيتان الرسميتان للاستمرار في زعزعة الاستقرار في سورية والعراق واليمن وليبيا وجوارها وصحراء سيناء في مصر وفلسطين وربما لبنان والمخفي أعظم. السكوت المرعب للنظام العربي والإقليمي عن أفعال التطرف السلفي، بل والترويج له في بعض الفضائيات ووسائل الإعلام الرسمية، هو مساهمة في الحروب التي يشنها السلفيون في كل البلدان العربية تحت ستار «أنهم أقل خطراً أو شأناً» من الحوثيين في اليمن أو «نظام الأسد» في سورية أو «الحشد الشعبي» في العراق. والقضاء المصري أو اللواء حفتر في ليبيا أو... ويصراحة أكثر فإنّ النظام العربي - الإقليمي - الدولي يواصل تمويل انتحار النظام العربي نفسه كما استنتج قبل عامين على الأقل (لواء خلفان الضاحي) نائب رئيس شرطة دبي الذي أصبح موضع انتقاد من النظام نفسه، لأنه يرى ويسمع بغض النظر عن أسلوبه ومضمون كلامه ومدى اتفاقنا واختلافنا معه. «داعش» يواصل دولياً العمل على وضع «نهاية للتاريخ» بحسب إحدى النظريات الأميركية، فيجرف آثار العراق وقد يدمر مواقع للتراث الإنساني والديني في سورية كما في معلولا، وكما من خلال الهجوم على عروس الصحراء تدمر.

كانت الإرادة الإيميلية - العربية هي أن لا تصل «الفرجة إلى الفرعة»، أي فرجة تحالف النظام في سورية وحشده العسكري الرسمي والشعبي وفرحة حزب الله بتحريك جزء مهم (نحو 300 كلم) من الجرد الفاصلة بين سورية ولبنان، وعملياً إلغاء خط تماس «المعارضة السورية» مع لبنان، وباستثناء عرسال وحدود شبعاء مع الجولان العربي السوري المحتل (إسرائيلياً). ولكن الواقع أن تحرير القلمون حصل، وفي المقابل فشل الهجوم «المتشدّد» الذي استمرّ ليّام على «تدمر» عروس الصحراء في سورية ونجح في الأنبار العراق، ولكن أسقط محاولات إقصاء الحشد الشعبي الحكومي عن المشاركة، ولن يقف بعد اليوم أي حائل أمام حركة الحشد الشعبي طالما فشل الجيش والعشائر في الرمادي في ردّ الهجوم المشوه للمتشدّدين سواء كان الدفع للهجوم «تركياً» أو «رسمياً عربياً» أو مشتركا.

لبنان أمام معضلة عرسال، فهل ستقوم الدولة بتحريك هذه البذرة اللبنانية وجردها؟ هل ستبقى عرسال وجردها خطأ أحمر أمام حركة المقاومة لحفظ الحدود الشرقية كما الجنوبية؟ هل سيبقى الأمن اللبناني خاضعاً لاستراتيجية المتؤمنين بأن حزب الله سينسحب من سورية؟ وهل ستبقى سورية؟ وهل سيبقى العراق واقعاً تحت ضغط «الإرهاب التكفيري» الذي يتوهمه النظام العربي سلاحاً ممكناً في مواجهة حزب الله والحوثي والحشد الشعبي العراقي؟ هل ستبقى نعيش على المصل الذي تعلقه لنا بعض أنماط السلطة العربية التي تتوهم أن في إمكانها هنا وهناك بواسطة المال إقامة توازن نووي أو توازن رعب أو أمن أو تفاهات أو إخضاع مزاجنا بواسطة المال.

هل سيواصل هذا النظام سياساته (تكاية) بإيران وجعلها العدو المركزي بدلاً من «إسرائيل» أصل تمويل انتحاره وانتحار أقطارنا؟ نحن نقول إنّ نموذج عاصفة الحزم ومعه الهجوم الذي شنته (القاعدة والدواعش) والمقاومة الشعبية لأنصار هادي في بعض المدن اليمنية لن تغتفر الوقائع على الأرض، وبقي الرئيس علي عبدالله صالح حياً بعد الإغارة على منزله. وبالتالي، فإن مؤتمر الرياض من أجل اليمن كان «حياً من طرف واحد»، ولم ينجح في جمع الأطراف اليمنية والنتيجة السياسية لم تطابق حساب البعير العسكري.

هكذا الأمر في لبنان والإجراء الاستباقي الأخير الهجومي للمقاومة على الجرد المقابل للسلسلة الشرقية ممكناً من ردع الإرهاب وحماية التاريخ انطلاقاً من قلعة بعلبك وليس فقط أهل المنطقة.

هكذا الأمر في اليمن. هكذا الأمر في سورية. وغداً هكذا الأمر في العراق انطلاقاً من الأنبار. إننا نرى أن حماية النظام العربي هو بتحريره من وهم الحاجة إلى «الإرهاب التكفيري» وتمويله والعمل على توقيع تفاهات إقليمية مع الجوار المسلم (إيران)، ووقف ليس التدخل «الإسرائيلي» في شؤوننا فحسب، وإنما وقف الطموحات التركية لإعادة هيمنة السلطة وسقوط الاعتقاد بأن سيف السلطة طويل، وكذلك وقف تدخل التحالف الدولي في الشؤون العربية تحت ستار مكافحة الإرهاب.

## طبق ذكي يخبرك متى تتوقف عن تناول الطعام

عندما يتجاوز الشخص الكمية المطلوب تناولها في الوجبة، وكذلك الذين يتناولون أقل من المطلوب، كما أنه يتابع أيضاً كمية الكربوهيدرات التي يتناولها مرضى السكري. وأوضح أنطوني أن الطبق لا يزال في مرحلة التمويل عبر موقع «كيك سمارتر»، ويأمل في إنتاجه وشحنه بحلول عام 2016، مشيراً إلى أن الطبق حتى الآن غير قابل لتسخينه داخل المايكرويف، لكنه سيأتي معه غطاء محمول صالح للمايكرويف.

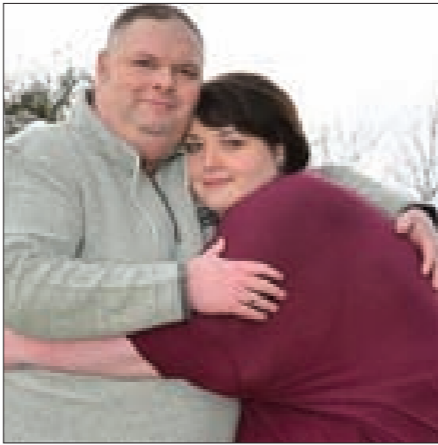
كاميرات وأجهزة استشعارية للوزن للتعرف إلى أنواع وكميات الطعام الموضوعة داخل الطبق، مرتبطاً بالهاتف الذكي عبر تطبيق يتم تحميله عن طريق الـ«واي فاي» أو الـ«بلوتوث»، بحسب وكالة الأنباء «يو بي آي». ويشير المطور إلى أن الطبق لا يعتمد على نظام التوبيخ لإجبار الشخص على التوقف عن الأكل، ويقول مازحاً: «الطبق لن يصطدم برأس الشخص»، بل الطبق يراقب

ابتكر مطور ينسلفاني طبقاً ذكياً يساعد في تخفيض الوزن من خلال تنبيه الشخص بمعدل الطعام الذي تناوله ووجوب توقفه عن الاستمرار في الأكل. ويقول المطور أنطوني إن ابتكاره «الطبق الذكي smartplate»، يحث الراغبين في إنقاص أوزانهم وأولئك الذي يريدون الحفاظ على رشاقتهم على ضبط كمية الطعام المتناولة وعدم الإفراط بها. ويعتمد التطبيق الذكي على



## بريطانية تخشى أن يهجرها زوجها بعدها فقدت 75 كلغ من وزنها

حوالي 170 كيلوغراماً أنه كان يوماً معجباً بالوزن الثقيل لزوجته، إلا أنه أكد في الوقت نفسه أن يخاف زوجته لا معنى لها.



تسعى معظم النساء إلى اتباع نظام حمية مناسب للتخلص من الوزن الزائد، إلا أن سيدة بريطانية تشعر بالقلق والخوف من أن يهجرها زوجها، بعدما فقدت حوالي 75 كلغ من وزنها في غضون 6 أشهر فقط. وكانت شارون هيل (34 سنة) تزن حوالي 295 كيلو غراماً قبل أن تخضع لعملية جراحية في المعدة بهدف إنقاص وزنها، بعدما حذرها الأطباء من المشاكل الصحية الخطيرة التي يمكن أن تؤدي بحياتها بفعل الوزن الزائد.

وعلى رغم أن شارون تمكنت من إنقاص جزء لا بأس به من وزنها خلال مدة قياسية، إلا أنها تشعر بالقلق من أن يكون ذلك سبباً لخسارة زوجها الذي تعرّفت إليه على أحد المواقع الإلكترونية المخصصة لذوي الأوزان الثقيلة. والتقت شارون بزوجها أندرو هيل (45 سنة) للمرة الأولى على الموقع عام 2007، وفي يوم زفافهما بعد 5 سنوات، أصبحت الزوجان الأثقل وزناً في بريطانيا، حيث بلغ مجموع وزنيهما حوالي 400 كيلو غرام. ويعترف السيد هيل الذي يزن في الوقت الحالي

## بعض أنواع السجائر الإلكترونية تلحق ضرراً بصحة المدخنين

تحويها سواحل السجائر الإلكترونية قد تلحق أضراراً جديدة بصحة المدخنين. واختبر الباحثون في الولايات المتحدة 13 نوعاً من السجائر الإلكترونية تطلق روائح مختلفة، وقد اكتشفت سموم في 3 ماركات من أصل 13 ماركة مختبرة. ومن أكثر الأذواق ضرراً، ذوق «القرقة الساخنة» و«بودنج العوز» و«تبع المنقول». واستخدم الباحثون أنسجة الرئة الاصطناعية لدراسة تأثير سواحل النيكوتين التي تحويها تلك السجائر على صحة الإنسان.

ولم يستطع العلماء تحديد عناصر السجائر الإلكترونية التي تسبب إصابات أنسجة الرئة. لكنهم أكدوا أن المكونات الرئيسية لأي سجارة إلكترونية مثل الغليسيرول والبروبيلين غليكول لا تلحق أي ضرر بالإنسان. تجدر الإشارة إلى أن العلماء لم يقدروا سموم سواحل السجائر الإلكترونية بسموم دخان السجائر العادية. ويبدو على كل حال، أن حتى أكثر الماركات الإلكترونية ضرراً تعتبر أكثر أماناً من التدخين التقليدي. لكن أفضل طريقة للحفاظ على الصحة هو التخلي التام عن استنشاق النيكوتين مهما كان شكله.

ينتقل بعض المدخنين في الآونة الأخيرة من التدخين التقليدي إلى تدخين السجائر الإلكترونية التي يزعم أنها آمنة تماماً. فيما اتضح في الآونة الأخيرة أن بعض المعطرات التي



### تتشرف منفضية الغرب

في الحزب السوري القومي الاجتماعي

بدعوتكم لحضور احتفال خطابي

بمناسبة عيد المقاومة والتحرير

المكان: شارون - قاعة الاستشهادي وجدي الصايغ  
الزمان: يوم الأحد 2015/05/24 الساعة 11:00



### بمناسبة عيد المقاومة والتحرير

تتشرف منفضية المتن الشمالي في الحزب السوري القومي الاجتماعي

بدعوتكم لحضور الاحتفال الذي سيقام بالمناسبة

وتلقى فيه الكلمات التالية

- حزب الطاشناق - نائب رئيس الحزب واديس كيوانيان
- حركة أمل - النائب علي بزي
- التيار الوطني الحر - النائب نبيل نقولا
- حزب الله - النائب بلال فرحات
- الحزب السوري القومي الاجتماعي - رئيس المكتب السياسي الامين علي فانصو

المكان: جل الديب - سينما أوديون - الزمان: يوم الأحد 2015/05/24 الساعة 11:00



### تتشرف منفضية زحلة

في الحزب السوري القومي الاجتماعي

بدعوتكم لحضور احتفال خطابي

بمناسبة عيد المقاومة والتحرير

المكان: أوتيل مسابكي - شتورا  
الزمان: يوم الأحد 2015/05/24 الساعة 6:00

الإدارة والتحرير

الموقع الإلكتروني www.al-binaa.com  
البريد الإلكتروني info@al-binaa.com  
التوزيع شركة الأوائل 01-666314.5

بيروت - شارع الحمراء - استرال سنتر  
هاتف 01-748920. 1  
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