

إننا أمة ليس لأننا نتحدّر من أصل واحد، بل لأننا نشترك في حياة واحدة، في وطن واحد يُحتمّ علينا أن نعيش إخواناً قوميين متّحدين في هذه الجامعة الوطنية التي قلّ مثلها.

سعادة

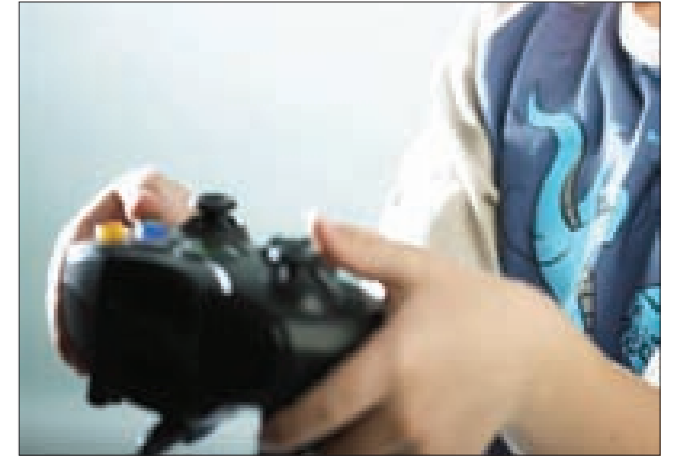
درشة صباحية

يكتبها الياس عشي

أقدم كتاب انتهى لدينا هو «كتاب الموتى»، الذي نُزّن في عصر بناء الهرم الأكبر (1315 ق.م.)، الموجود حالياً في المتحف البريطاني.
وهذا مثال لما ورد فيه من الدعوات، وهو ما يدافع به الميت عن نفسه أمام الله:
«السلام عليك، أيها الإله الأعظم إله الحق، لقد جئتك يا إلهي خاضعاً لأشهد لجلالك، جئتك متخلياً بالحق، متخلياً عن الباطل؛ فلم أظلم أحداً، ولم أسلك سبيل الضالين، ولم أحنث في يمين، ولم تضلني الشهوة فتمتدّ عيناي لزوجة أحد من رحمي، ولا تمتدّ يدي لمال غيري».
مقارنة بسيطة بين هذا النصّ وما جاء في وصايا موسى العشر، يثبت أنّ موسى حمل وصايا هذا الكتاب بعد خروجه من مصر قاصداً بلاد الشام والرافدين، مدّعياً بأنّ الله تعالى أنزلها في جبل سيناء لشعبه «المختار».
المطلوب لمن يحفظ تلك الوصايا أن يُجرى مقارنة بينها وبين هذا المقطع المقطوع، كما قلنا، من «كتاب الموتى» العمرة 3330 عاماً.

منعته من لعبة فيديو . . فشكا والدته للشرطة

اتصل طفل عمره 11 عاماً بالشرطة البريطانية يشكوها والدته التي منعته من ممارسة لعبة الفيديو الخاص به لأنه ضرب أخته الصغيرة بجهاز التحكم الخاص باللعبة.
وقال متحدث باسم شرطة مانشستر، إنّ ضابط من الشرطة سيور أسرة الطفل يوم الجمعة المقبلة للتحدّث مع الطفل وتوعيته فيما يستخدم الرقم 999 عندما يتعرّض لموقف طارئ أو حادثة أو خطر ما، وليس من أجل أن يشكو والدته لأنها منعته من اللعب.
وسردت صحيفة «تلغراف» البريطانية قائمة باتّفه البلاغات التي تلقتها الشرطة البريطانية الشهر الماضي، من ضمنها:
1 - اتصال هاتفي من امرأة تتهم مهرباً ببيع بالونات بسعر أعلى بكثير من المهرجين الآخرين، إذ يبيع الواحدة بـ5 جنيهات استرلينية.
2 - اتصال هاتفي من امرأة اشتريت وجبة كباب باردة من محل رفض أن يعطيها وجبة أخرى ساخنة بدلاً منها.
3 - اتصال هاتفي من رجل يطلب من رجل الشرطة أن يخبره بأفضل مكان لبيع ساندويتشات اللحم المقدد.
4 - اتصال هاتفي من رجل فقد 50 باونداً عملة معدنية في غسالة الملابس، ويريد الشرطة أن تعيدها له.
5 - اتصال هاتفي من امرأة تريد من الشرطة القضاء على زوجين من العالاب مزعجين خارج منزلها بحول دون أن تغط في نوم عميق.
وأوضح المراقب العام لشرطة مانشستر بيبي ميلز، أنّ هذه نماذج من الاتصالات الهاتفية غير المناسبة، أو بالأحرى نافية، تلقاها رجال الشرطة خلال العام الحالي، مشيراً إلى أنّ مثل هذا النوع من الاتصالات يحول دون وصول أشخاص آخرين بحاجة حقيقية وماسّة إلى مساعدة فورية من رجال الشرطة.



علماء من ناسا يكتشفون نجمة سوبر نوافا الأكثر سطوعاً

أوردت صحيفة «وول ستريت جورنال» يوم الخميس 14 كانون الثاني، أنّ علماء فلك من ناسا أعلنوا عن اكتشافهم نجمة سوبر نوافا الأكثر سطوعاً في كل تاريخ رصد الفضاء.
ويدور الحديث في خبر العلماء حول نجمة تقع على بعد 3.8 مليار سنة ضوئية عن الأرض. وقد زاد وميض هذه النجمة 570 مليار ضعف سطوع شمسنا، كما زاد ضعفين عن وميض تلك السوبر نوافا التي سبق أن اعتبرها علماء الفلك النجمة الأكثر سطوعاً.
ووصف أحد العلماء المشاركين في رصد وميض هذه النجمة السوبر نوافا هذه الظاهرة بأنّها مهولة حقاً.
ويعتبر وميض نجمة سوبر نوافا ظاهرة فريدة، إذ يزداد وميضها فجأة ثم يتلاشى تدريجياً بشكل نسبي.



«فطر سحري» يقضي على مرضين مهمتين



اكتشف الخبراء خواصّ دوائية فريدة في مادة النيسين الطبيعية التي تُستخدم في حفظ المواد الغذائية والموجودة في الحليب ومشتقاته.
مادة «النيسين» (Nisin E234) هي مُضادّ حيوي طبيعي، وتستخدم في الصناعات الغذائية كمادة حافظة طبيعية، يتمّ الحصول عليها من الحليب ومشتقاته، وهي قادرة على تدمير الخلايا السرطانية ومكافحة البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية.
درس العلماء مفعول مادة النيسين في تدمير الأورام السرطانية والبكتيريا في الفم، حيث بعد مضيّ 9 أسابيع تقلص حجم الأورام بصورة ملحوظة، كما لم تكتشف بكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية.
وقد اختُبرت هذه المادة على الجردان المخيرية باعطائها جرعة تعادل 800 ملغ لكل كيلوغرام من وزنها، فبيّنت النتائج تقلص الأورام في رقبته ورأسها بنسبة 70-80%.
وبعد نجاح اختبار مادة النيسين على الجردان، قرّر العلماء في المرحلة الثانية من الدراسة أنّها ستكون دراسة مخصّصة لاختبارها سريريّاً على البشر بغية تحديد مفعولها والأعراض الجانبية التي قد تظهر من استخدامها.

يوم واحد من الأكل غير الصحي يزيد الأرق



تأثير النظام الغذائي ليس قاصراً على مشكلة السمّنة وأمراض القلب والسكري فقط، إنه يؤثّر بشكل مباشر على نوعية النوم التي نحصل عليها أثناء الليل. وجدت دراسة جديدة أنّ تناول أطعمة قليلة الألياف كثيرة الدهون يؤدّي إلى خفض مدة موجة النوم البيئية، وهي مرحلة من النوم يستعيد من خلالها الجسم الطاقة البدنية والذهنية.
بعد يوم واحد فقط من تغيير النظام الغذائي للمشاركين احتاجوا لوقت أطول للنعاس، وتطلّب الأمر منهم 29 دقيقة إضافية ليغفو عندما اختاروا أطعمة غير صحية مقارنة بـ17 دقيقة عند تناولهم أطعمة محتواها الغذائي صحي. نشرت الدراسة دورية «جورنال أوف كلينيك سليب ميدسن»، وأعدتها الباحثة ماري بيير سانت أوج من معهد التغذية البشرية في مركز الطب الجامعي بنيويورك.
وأفادت نتائجها أنّ ما نأكله له تأثير مباشر وفوري على نوعية النوم التي نحصل عليها أثناء الليل.
يُعتبر نقص ساعات النوم ظاهرة غير صحية متزايدة نتيجة نمط الحياة الحديثة، وقد ربطت دراسات حديثة بين قلة النوم وبين زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، والنوبات القلبية.
شارك في أبحاث الدراسة 26 رجلاً وامرأة يتمتّعون بوزن صحي، متوسط أعمارهم 35 عاماً. تمّ اختيار تأثير الأطعمة السكرية الغنية بالدهون على نوعية النوم التي يحصل عليها كلٌّ منهم خلال الليل لمدة 5 ليالٍ أمضوها في مختبر النوم.
خضع المشاركون منذ الليلة الثالثة لهم في مختبر النوم للتشخيص بواسطة جهاز لفحص اضطرابات النوم، والذي يسجّل موجات الدماغ، ومستويات الأكسجين في الدم، ومعدل ضربات القلب والتنفس وحركات الساق والعين.
فوجئ الباحثون أنّه بعد يوم واحد فقط من تغيير النظام الغذائي للمشاركين احتاجوا لوقت أطول للنعاس، وتطلّب الأمر منهم 29 دقيقة إضافية ليغفو عندما اختاروا أطعمة غير صحيّة مقارنة بـ17 دقيقة عند تناولهم أطعمة تمّ مراقبة محتواها الغذائي، والتأكد من أنّه صحي.
بحسب نتائج الدراسة، كانت موجة النوم البيئية أقل لدى المشاركين الذي اختاروا أطعمة غير صحية غنية بالدهون المشبعة وقليلة الألياف. وتبيّن أنّ من اختاروا أطعمة غنية بالألياف الغذائية وقليلة الدهون تمتّعوا بنوم عميق نتيجة طول موجة النوم البيئية.
تؤكد نتائج هذه الدراسة أنّ النظام الغذائي يؤثّر بشكل مباشر على نوعية النوم التي يحصل عليها الإنسان، وأنه عنصر هام من عناصر نمط الحياة الصحي.

آخر الكلام

الزورقان والرسائل الإيرانية إلى العالم

ناجي الزعبي

«أخذروا أن تتعلّل رادارتكم مرة أخرى... تحذير علّقه الشباب الإيراني على حائط السفارة السويسرية الراعية للمصالح الأميركية في طهران.
المرة المقبلة لن تكون كسابقها...
أرسلت أزمة الزورقان الأميركية التي انتهكت المياه الإقليمية الإيرانية رسائل عدة باتجاهات مختلفة.
كانت أولى هذه الرسائل لواشنطن وللجيش الأميركي تُفصّح عن إرادة إيرانية حاسمة وصارمة في ما يتعلق بالسيادة الوطنية على الأراضي والمياه الإيرانية، وعدم السماح بأنّي انتهاك لها من أيّ نوع يصرف النظر عن التبعات، حتى وإن كانت تعطيل تطبيق الاتفاق النووي ورفع العقوبات.
وبالجهوزية واليقظة العسكرية بأعلى مستوياتها، وامتلاك أسلحة ومعدّات وتجهيزات بالغة التطور قادرة على رصد أيّ تحركات واتصالات ومناورات من أيّ نوع.
وكانت أبلغ الرسائل التحول التاريخي في موازين القوى الدولية ونهاية حقبة الخطر والفرصة الأميركية والعبث بسيادة الدول من دون رادع أو حسيب، وبأنّ هذا العهد ولي إلى غير رجعة.
وبأنّ اللغة الدولية البديلة المقبلة هي العلاقات القائمة على الاحترام المتبادل والمصالح المشتركة وعدم التدخل في الشؤون الداخلية لكل دولة.
وبأنّ إيران باتت دولة إقليمية محورية بسبب امتلاكها القوة العسكرية والتحالفات الإقليمية والدولية الرادعة تردها قوة وبناء اقتصادي وبنية اجتماعية متماسكة يستحيل كسرها أو المساس بها.

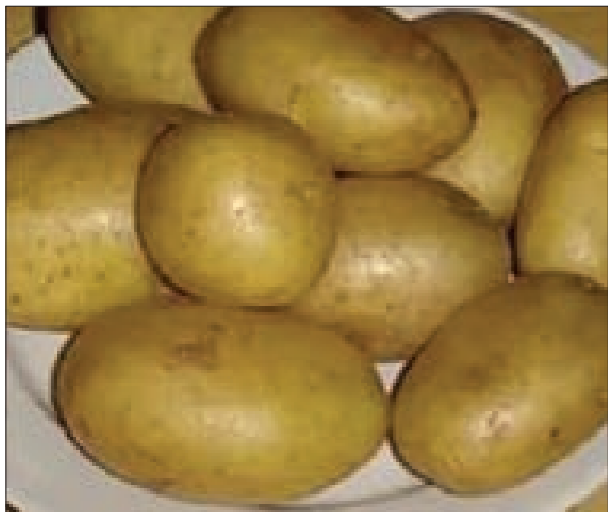
وبإنها دولة تستجيب للمعايير والأنظمة والقيم والقوانين الدولية، وتحترم التزاماتها وخياراتها، ومواقفها، ومعاهداتها الدولية.
وقد أخرجت إيران اليورانيوم عالي التخصيب في إشارة إلى الالتزام الطوعي باتفاقية النووي.
وبأنّ الاتفاقية ستفعل، وبأنّ رفع العقوبات مؤكّد بشكل مطلق أياً كانت محاذير واشنطن والعدو الصهيوني وأكّل سعود، الأمر الذي يعني أنّ إيران ما بعد الاتفاق ليست إيران ما قبله.

كما تعي واشنطن أنّ العام 2017 هو عام التحول الدولي لاستخدام الغاز، وأنّ إيران وروسيا تمتلكان معاً أكبر احتياطي للغاز في العالم، بالإضافة إلى الجزائر وقطر، الأمر الذي يعني أنها ستصبح في واجهة الأحداث والتبادل التجاري والاقتصادي، وستصبح دول النفط في مراتب أقل أهمية وحيوية تجارية.
بإدات واشنطن إيران استجابة وإذعاناً، وقد صدّح وزير الخارجية الأميركي جون كيري في إذعان واضح وإفصاح بعجز القوة الأميركية عن مواصلة العبث بالمعدّات بمقدرات الدول وسيادتها بأنّ (الدبلوماسية الأميركية جئبت الجيش الأميركي كارثة).
وكان مشهد الجنود الأميركيين المستسلمين سابقة تشي بالتحولات التي طرأت على المسرح الدولي.

كانت الرسالة الأخرى باتجاه السعودية التي تتحفّر وتحشد وتؤلب العالم ضدّ إيران، ومفاد الرسالة أنّ أيّ مغامرة غير محسوبة قد تجرّ الولايات على السعودية والإقليم وربما العالم، فعجز أميركا، وهي اللاعب الرئيس والقوة الأضخم في العالم، يعني بالضرورة عجز كل من يدور في فلكها ويحمل جبيناتها نفسها.
ثم كانت الرسالة البليغة للعدو الصهيوني بلا تسوّل له نفسه حتى ولا في الأحلام بارتكاب أيّ حماقة من أيّ نوع، فالذراع الإيرانية أطول مما يعتقد وأكثر نجاعة في الرد على أي مغامرة أو حماقة...

البطاطا تهدّد صحة الحوامل

أظهرت دراسة أجراها باحثون من جامعة هارفارد الأمريكية أنّ استهلاك النساء لكميات كبيرة من البطاطا قبل فترة الحمل من شأنه زيادة مخاطر إصابتهن بالسكري خلال الحمل.
وبحسب مجلة «British Medical Journal»، قام الباحثون بتحليل البيانات المتعلقة بنحو 15 ألف امرأة أنجبن أطفالاً ولدوا بين عامي 1991 و2001.
ولم يكن أي من هؤلاء النسوة اللواتي تمّت متابعتهم في إطار دراسة بشأن صحة الممرضات، مصاباً بالسكري قبل الحمل، بينما سجّلت 854 إصابة بمرض سكري الحوامل من أصل 21 ألف حالة حمل يطفل واحد.
وبعد أخذ عوامل خطر الإصابة بسكري الحوامل الأخرى بعين الاعتبار من بينها السن ومستوى النشاط الجسدي والبدانة، خلص الباحثون بقيادة كولين تشانغ إلى أنّ النساء اللواتي يتناولن كميات كبيرة من البطاطا (أكثر من خمس حصص أسبوعياً) يواجهنّ ازدياداً في خطر الإصابة بالسكري خلال الحمل بنسبة 50% مقارنةً باللواتي يتناولن أقل من حصّة واحدة أسبوعياً.
وفي المقابل، أدّى استبدال حصّتين أسبوعياً من البطاطا بأنواع الخضروات أو الحبوب إلى تقليص خطر الإصابة بسكري الحوامل بنسبة تراوحت بين 9 و12%.
ويصيب سكري الحوامل النساء في نهاية الربع الثاني من الحمل، وقد تؤثّر البطاطا سلباً على مستوى السكر في الدم بسبب احتوائها على كميات كبيرة من النشاء.



الإدارة والتحرير

بيروت . شارع الحمراء . استرل سنتر
ماتف 1 . 2 -748920 01
فاكس 01-748923

المدير الإداري
زياد الحاج

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

رئيس التحرير
ناصر قنديل

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