

## شقيقة سعاد حسني تخرج عن صمتها



كشفت السيدة «جنجاه» شقيقة الفنانة الراحلة سعاد حسني أنها ستعقد مؤتمراً صحفياً بأحد فنادق القاهرة الكبرى بحضور عدد من القنوات الفضائية والصحف والمواقع الإخبارية في ٢٦ كانون الثاني الحالي. وأشارت المعلومات إلى أن المؤتمر سيصور حول ردود الأفعال حول كتاب سعاد حسني أسرار الجريمة الخفية، وسترد شقيقتها على جميع الأسئلة المتعلقة حول مقتلها، ومن القاتل الحقيقي وحقيقة زواجها من عبد الحليم حافظ. كذلك من المقرر أن يقام في نهاية المؤتمر لأول مرة احتفالية كبيرة بعيد ميلاد الفنانة الراحلة بقالب حلوى ضخم يضم أهم محطات حياتها مع جميع أعمالها الفنية.

## العثور على جمجمة ويد لـ«كائن فضائي»

ذكرت صحيفة «ميرور» البريطانية، أن باحثين في مجال الظواهر الخارقة أعلنوا عن اكتشافهم جمجمة ويد ضخمة مكونة من ثلاثة أصابع في مدينة «كوسكو» في «بيرو»، يعتقدون أنها تعود لكائن فضائي. وأكد الباحثون أن اليد عثر عليها والجمجمة لكائن غامض له مواصفات البشر، لافتين إلى أنهم قاموا باستدعاء مجموعة من الخبراء لفحص اليد، وتوصلوا إلى أن كل إصبع فيها يضم ٦ عظام، في حين أن البشر لديهم ٥ عظام. وأشارت الصحيفة إلى أن تلك المزامع لم يتم التصديق عليها من قبل أي عالم معروف أو أي جامعة في العالم، بعد أن أطلقتها مجموعة من المهتمين بالظواهر الخارقة.

## جينيفر لوبيز خائفة على حياتها



كشفت تقارير إعلامية عالمية أن النجمة جينيفر لوبيز تقدمت بدعوى قضائية على رجل يتعقبها. وبحسب التقارير فقد أشارت لوبيز في الدعوى القضائية إلى أنها تخاف على نفسها وعلى أطفالها المتوهم من تيموثي مكلاناهان البالغ من العمر ٦٤ عاماً وهو الشخص الذي يتعقبها، وخصوصاً أنه قد تم القبض عليه من قبل لتعذيبه على ممتلكاتها الخاصة وبيع زوجته سلاح. من جهته أصدر القضاء قراراً بمنع المتهم من الاقتراب من عائلة لوبيز على مسافة تقدر بـ ١٠٠ يارد، واستعقد جلسة استماع للطرفين يوم ٢٤ كانون الثاني الحالي.

## إيمي آدمز «الأسود يليق بك»



النجمة إيمي آدمز خلال وصولها لحضور حفل توزيع جوائز «غولدن غلوب» السنوي الرابع والسبعين في بيغري هيلز. «رويترز»



## من دفتر الوطن

### للفقراء الجنة!!

عصام داري

تهرب الكلمات مني، تصدمني، تجلدني، والأبجدية التي كانت عوناً لي على مدى أكثر من أربعة عقود، تبخل علي اليوم بحروف معدودات أسطرها في «دفتر الوطن» لأروي قصة قصيرة من أربعمئة حرف أو يزيد قليلاً، عني، وعنكم، وعن الوطن والحياة!! هل وصلنا إلى مرحلة المحل والجفاف واليباب، بعد كل تجاربنا في هذه الدنيا التي كنا نظن أنها تجارب عمقت مداركنا، وشكلت شخصيتنا التي لا نرضى بديلاً منها ولا تديلاً!!

وهل كل ما تعلمناه في البيت والمدرسة والجامعة والوظائف التي شغلناها، كانت كذبة كبيرة، وأن الحقيقة هي عكس كل المسلمات والمفاهيم والتربية التي تلقيناها، وأن التاريخ أكتوبه، والجغرافيا مجرد لعبة للتسلية، وأن الوطن الكبير بات صغيراً جداً!! علمونا أن العرب أمة واحدة، وعشنا في هذا الوهم الكبير سنوات وعقوداً، فاكشفنا أن العرب هي دول ودويلات وإمارات ومشيخات، بل هي عشائر وقبائل متنافرة تتحارب مئة عام من أجل ناقة!!

فهنا أننا نتمتع بالحري في الحياة والمعتقدات والأفكار فهي التحرر من القيود التي تكبل طاقات الإنسان وإنتاجه سواء كانت قيوداً مادية أم قيوداً معنوية وقدرة الفرد على اتخاذ القرار المناسب له دون أي تدخل أو تأثير من أي طرف آخر.

هكذا هو تعريف الحرية، لكن بعد كل تلك السنوات توصلت شخصياً إلى تعريف مغاير لكل التعريفات التي ذهبت إليها المدارس الفلسفية والفكرية والاجتماعية، وهو: «الحرية ثوب قضايا يفصله كل فرد وحكومة وشعب على مقاسه» لذا تعددت الحريات بتعدد «الخطابيين»! علمونا أن من يأكل من الصحن لا يبيص فيه، وأدهشتنا الأزمة، إذ صار معظم الناس يأكلون من الصحن ثم يسرقونه ويحرمون الآخرين من الطعام، بل حتى الماء، وكذلك الهواء الذي لوثره بكل الملوثات التي عرفها البشر في كوكبنا الأرضي.

من المسلمات التي نعرفها جميعاً، أن الوطن يحتاج إلى أبنائه كافة، وعلى المواطن أن يبذل الغالي والنقيس للدفاع عن وطنه في وجه أي خطر يداهمه، لكن عشرات الآلاف خلال هذه الأزمة تركوا الوطن في أخطر مراحل عبر التاريخ وهاجروا إلى أوروبا وغيرها من الدول، وهم ينتظرون من الذين صمموا على البقاء والدفاع عن التراب والكرامة أن يحققوا النصر ليعودوا رافعين شارة النصر كأنهم أصحابها!! المصيبة الأعظم أن هناك من الذين لم يغادروا أقدموا (وعلى عينك يا تاجر) بسرقة لقمه المواطن، وتاجروا بدمه وحلق تجار الأزمة عالياً وازداد المواطن الفقير فقراً وصار في الحضيض، وهو وحده يدفع الثمن!!

يذكرني هذا الحال بما يمكن أن أسميها حكمة قالها الراحل الكبير محمد الماغوط الذي قال: «وحدهم الفقراء يستيقظون ميكيرين قبل الجميع حتى لا يسبقهم إلى العذاب أحد».

الفقراء عناوينهم معروفة: فستجدهم في الحقول والبساتين يزرعون الأرض، وتجدهم في المصانع وعلى جبهات القتال، وأخيراً ستجدهم حتماً من تراب الوطن، إلى ترب (جمع تربة ومقبرة) حيث ينالون جزاءهم أخيراً.. الفقراء يدخلون الجنة!! هل عرفتم لماذا تهرب الكلمات مني، ولماذا بخلت على الأبجدية؟ ومع ذلك لا أستطيع الزيادة لأن في قلمي ماء، على الرغم من أزمة الماء التي يعانيها السوريون من حلب إلى دمشق، أقول قولي هذا.

## فرشاة ذكية ترصد تقصّف الشعر

كشفت شركة لوريال، النقب عن فرشاة شعر ذكية مزودة بأجهزة استشعار لمساعدة مستخدميهما على تحسين أسلوب تمشيط الشعر. ويبلغ ثمن الفرشاة، التي أطلق عليها اسم «مدرّب تمشيط الشعر»، أقل من ٢٠٠ دولار بسعر التجزئة، وتتضمن ميكروفوناً بين أجهزة استشعار أخرى، وتهتز أيضاً إذا مشطت شعرك بقسوة. وتقول الشركة إن أجهزة الاستشعار الأخرى تستخدم في بناء صورة عن طريقة عناية صاحب الفرشاة بشعره. وبعد ذلك تمد الفرشاة تطبيقاً بالبيانات لاسلكياً عبر الإنترنت أو خاصية البلوتوث. ويستخدم البرنامج المعلومات لتقييم نوعية الشعر ورصد آثار الممارسات المختلفة لصاحب الفرشاة، كما يوصي بالمنتجات الملائمة للعناية بشعر صاحبها. وقال غويف بالوش نائب رئيس لوريال العالمية للبحث والابتكار التكنولوجي: إنك ستفاجأ بعدد النساء حول العالم اللاتي يشعرن بالقلق إزاء تقصّف الشعر. وأضاف: «إن أحد أكبر التحديات عند تمشيط شعر هو التأكد من أنك لا تمشط بقسوة وتكسر الألياف، لذلك يمكن أن يؤدي إلى تلف الشعر الذي لا يبدو جيداً بالنسبة للمستهلكين».

## القبض على سارقي كيم كارداشيان



تم القبض على مجموعة من الأشخاص وصل عددهم إلى ١٥ واحتجزت الشرطة في فرسا بعضهم لاستجوابهم لصلتهم بالسطو الذي تعرضت له نجمة تلفزيون الواقع كيم كارداشيان في باريس في تشرين الأول. وجاء القبض على هؤلاء الأشخاص، استناداً إلى قرائن منها آثار الحمض النووي التي عثر عليها في مكان الحادث، وإن بعض الجناة الذين تنكر بعضهم في زي رجال شرطة غادروا المكان سرياً على الأقدام وعلى دراجات. كيم كانت قد تعرضت للحادث خلال وجودها في مقر إقامتها في باريس، وسرقت منها مجوهرات قيمتها نحو تسعة ملايين يورو (٩,٥ ملايين دولار) تحت تهديد السلاح بعد أن قيدها.

## عريس يجهر الأركيلة لعروسته في حفل زفافهما

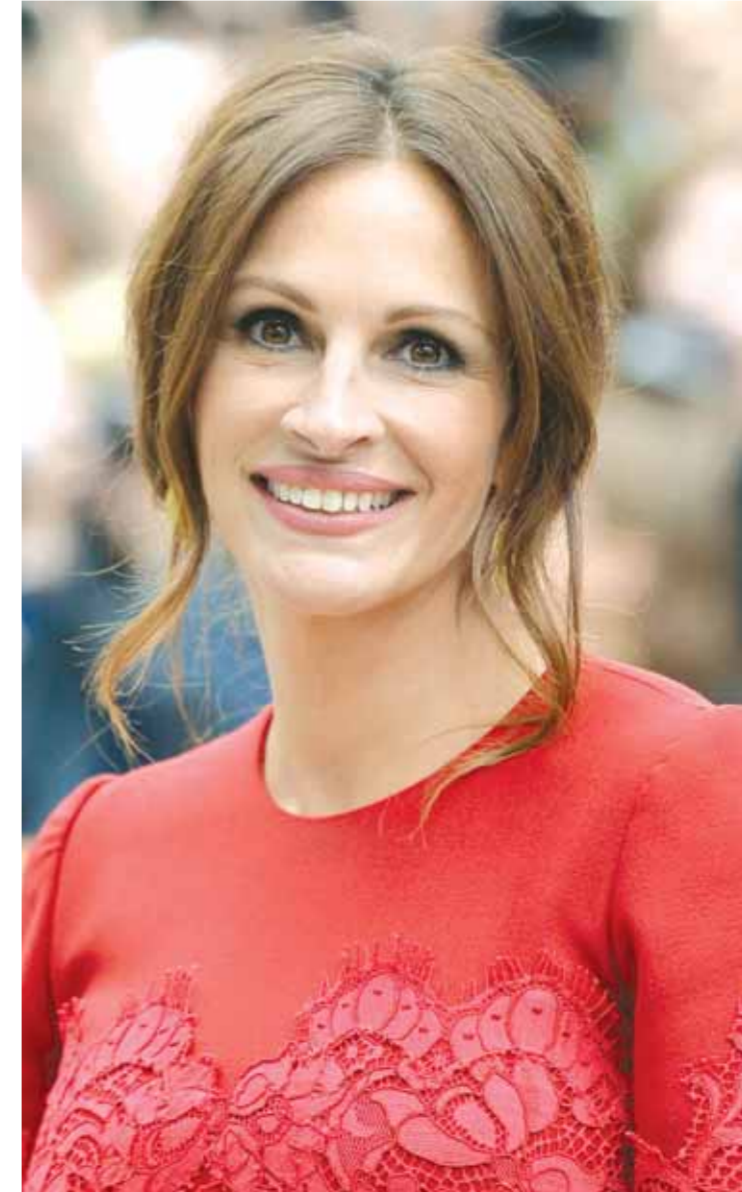
انتشر مقطع فيديو على مواقع التواصل الاجتماعي، لعريس يجهر الأركيلة لعروسه، خلال حفل زفافهما. ويظهر الفيديو أحد أصدقاء العريس وهو يحمل الأركيلة في البداية، ويتراقص بها على أنغام الموسيقى، وتسير خلفه العروس وصديقاتها، وسلمها للعريس، الذي جلس وأخذ يدخن ثم تقوم العروس بالرقص أمامه، وبعد ذلك يقوم العريس بتجهيز الأركيلة لعروسه، التي قامت بتدخينها ليرقص العريس أمامها.

## لماذا يجد البعض صعوبة في أن يصير لائقاً بدنياً؟

تحدث هذه المشكلة للجميع، حتى أفضل من تتخيلهم. إذ نبدأ العام الجديد بنية الذهاب إلى النادي لأداء تمارين من نوع جديد، متمين أن يشر ذلك عن نتائج أفضل، وبعد مضي عدة أسابيع نكتشف أن أجسادنا مازالت مترهلة كما كانت في البداية. يشير أحد البحوث الحديثة إلى أن هؤلاء الأشخاص قد يكون «غير مستجيبين»، هم أولئك الذين لا يرون تأثير التمارين واضحا في أجسادهم، وإن أداوا تلك التمارينات على أكمل وجه. اكتشف الخبراء أن بعض الناس يمارسون التمارين من دون أي أخطاء ومع ذلك دون أي نتائج. وقد أرجعوا السبب إلى حقيقة أن كل جسد يحتاج إلى عناية وتعامل خاص به، أكثر مما قد يتخيله البعض. يرى ماركس زيمر، مدرب شخصي في نادي نيويورك، أن المشكلة الرئيسية تكمن في أن الناس لا يضعون أهدافاً عند ذهابهم إلى النادي؛ لذا لا يستطيعون قياس ما إذا كانوا يحرزون تقدماً أم لا. وقد صرح «إن لم تكن تتابع ما أحرزته من تقدم، فاعلم أنك لست على الطريق الصحيح». وأضاف «غالباً لا يضع الناس برامج تدريبية لتمرينهم، ما يجعلهم غير قادرين على قياس تقدمهم. فجميعهم يمارسون ولا يتدربون، وشتان الفرق». وأردف قائلاً «التدريب هو خطة محكمة مع وجود قدر ثابت من التقدم. إن أردت النجاح في الرجيم، عليك أن تمتلك خطة لإحراز التقدم وأن تتدرب لهفد محدد». وعلى الرغم من ذلك ينصح ماركس بالأاستعجال النتائج مطلقاً. فعادة تأتي نتائج اتباع نظام معين للتدريب - أو غيابها- بعد مرور ٩٠ يوماً. ويشرح ماركس ذلك قائلاً، «يتطلب التدريب شهراً، وربما أكثر». وأوضح «إن لم تحصل على نتائج بعد مرور ثلاثة أشهر، فعليك إذاً أن تجرب شيئاً جديداً». يضيف ماركس «تذكر جيداً أنك إذا لم تحصل على عضلات بطن جيدة بعد ثلاثة أشهر، فهذا لا يعني أن هناك مشكلة ما في برنامجك التدريبي، ولكن إن لم تشعر بأنك قد أصبحت أقوى بدنياً وأكثر حيوية وأصبح ذلك واضحا على جسدك، فاعلم أنه قد حان الوقت للتغيير».

وبصرف النظر عن البرامج التدريبية المعينة التي يمكنك اتباعها، ينصح ماركس بتلك التمارين التي يمكن للجميع الإستفادة منها، وهي تمرين القرفصاء المنخفضة، والرفعة الميتة، وتمارين الصدر الحر، وتمارين الصدر باستخدام المقعد. وبالنسبة لغير المستجيبين، فينبغي عليهم توظيف تمارينهم في برامج تدريبية كي يتمكنوا من الحصول على نتائج أفضل.

## جوليا روبرتس تستعد لمسلسلها الأول



تجه جوليا روبرتس، لتمثيل مسلسلها التلفزيوني الأول، بعدما ظهرت سابقاً، بمزلة ضيقة في العديد من المسلسلات التلفزيونية. وذكرت مجلة «هوليوود ريبورترز»، أنها ستكون بطلة مسلسل محدود مأخوذ من رواية ماريا سيمبل «تودي ويل بي ديفرنت»، وستقوم بتمثيل دور «اليانور فلوه»، الشخصية الرئيسية في الرواية. وينظر أن تقوم جوليا بإنتاج المسلسل، ولم تعلن أي شبكة تلفزيونية عن قيامها ببيت المسلسل.

## الديناصورات تعود مجدداً

كشفت صحيفة «ديلي ستار» البريطانية أن الديناصورات التي جابت الأرض في الماضي من الممكن ألا تكون قد انقرضت نتيجة للسبب المتعارف عليه في السابق، ومن الممكن أيضاً أن تعود للحياة مرة أخرى. وأوضحت أن دراسة نشرت هذا الأسبوع، توصلت إلى أن الديناصورات يمكن أن تكون قد انقرضت نتيجة للوقت الطويل الذي استغرقه بيضها ليفقس، وتمكن الباحثون القائمون على الدراسة من خلال دراسة أسنان أجنة الديناصورات داخل البيض، من معرفة فترة الحضانة الخاصة بها؛ وفي السابق كان هناك اعتقاد بأن بيض الديناصورات يفقس خلال فترة ١١ إلى ٨٥ يوماً، مثلها مثل الطيور. والآن يعتقد الباحثون أنها تظل داخل قواقعها لفترة أطول من ذلك بكثير، ويمكن أن تصل في بعض فصائل الديناصورات إلى ما يجاوز ستة أشهر.