

## «إميل لحود.. القائد - الرئيس والإنسان»



أنتجت قناة «المباين» سلسلة وثائقية تحت عنوان «إميل لحود.. القائد - الرئيس والإنسان».

تروي السلسلة مرحلة أساسية من تاريخ لبنان تنطلق من الطائف وتسلم لحود قيادة الجيش حيث يسأل الوزير السابق كريم بقرادوني الرئيس لحود عن الرواية الكاملة لفترة تسلمه قيادة الجيش وخلال عهد الرئاسة إلى آخر يوم في القصر الجمهوري، ويضيف بقرادوني روايته مع مفصلات وروابط وكواليس من مراحل عهد الرئيس لحود من قيادة الجيش إلى رئاسة الجمهورية، إضافة إلى شهادات من عايشوا تلك الحقبة.

وتعرض السلسلة تباعاً في ثمانية أجزاء بشكل أسبوعي بدءاً من اليوم، وهي من إخراج هالة أبو صعب.

## «غبار الجوري» بين «الأغوات» والفقراء

أنهى الكاتب السوري مروان قاروق كتابة مسلسل «غبار الجوري» بالشراكة مع رديم عودة، وهو عمل يبني شامي تدور أحداثه خلال الحقبة العثمانية، ويتناول المشاكل التي كانت تجري بين الإقطاعيين (الأغوات) والفقراء إلى جانب قصص اجتماعية مشوقة يتخللها بعض الأحداث الكوميديّة.

ويلعب بطولة العمل الذي ستنتجه شركة «صدى الشام» كل من الممثل جلال شموط بدور «الأغا» الذي يستغل سلطته المالية لفتح الناس وتسلم زمام الأمور في الحارة التي ستدور بها أحداث القصة، وليث المفتي (ابن الأغا) وأمّانة والي (زوج الأغا) وأمّية ملص وآخرين.

## توفيت في جلسة لطرده الأرواح

توفيت امرأة في باكستان خلال جلسة طرد للأرواح الشريرة، وذلك بعد أن ربطت على شجرة «راساً على عقب» وبدأ المعالجون بضربونها بالعصا ونشر الدخان من حولها.

وحصلت هذه الحادثة بعد أن بدأت، فرية بيغوم، من ديراز غازي خان في إقليم البنجاب، بالتحدث إلى نفسها، وادى سلوكها «غير العادي» إلى اعتقاد زوجها أن هناك «جنياً» أو روحاً شريرة في داخلها.

وتواصلت الزوج مع أشخاص يدعون بأنهم «بيرس»، وهي كلمة تستخدم لوصف رجال الدين، من أجل طرد الأرواح الشريرة التي تسكن جسد زوجته، كما يدعي.

ولكن بدل من أن تشفى السيدة أدت الطقوس التي تتبعها مجموعة «بيرس» في طرد الأرواح الشريرة، إلى وفاتها في نهاية الأمر.

وتضمنت هذه الطقوس، ربط المرأة إلى شجرة وضربها بالعصي، قبل قلبها رأساً على عقب، وإحاطتها بالدخان والحراة.

وعندما شاهد الزوج ما يجري، حاول التدخل من أجل وقف هذه الطقوس «الوحشية»، ولكن مجموعة «بيرس» لم تعر تسولاته اهتماماً.

وتوفيت بيغوم لدى وصولها إلى أقرب مستشفى، كما قدم زوجها شكوى إلى الشرطة التي بدأت بالتحري عن الأمر وملاحقة مجموعة الرجال الذين يدعون أنهم «رجال دين».

## صفاء سلطان بإطلالة ساحرة



النجمة صفاء سلطان في أحدث إطلالاتها بعدسة شقيقها سلطان سلطان، وماكياج رديئة ثابت، وتألق بفسطان أسود أنيق وزاه فبنت إطلالتها جميلة وساحرة.

## من دفتر الوطن



## على مذبح النفط

حسن م. يوسف

من أسفخ الأعاجيب التي أفرزتها هذه الحرب الإجماعية التي تشنها الفاشية العالمية بالتحالف مع الفاشية الدينية على وطننا الحبيب سورية أولئك الكتبة الذين كانوا حتى البارحة يزأبون على ماركس وأنجلز ولينين في التقدمية، ويستخدمون «الديمقراطية» كسبحة لا يفتنون عن الطقطة بها آتاء الليل أطراف النهار، وآتفه ما تفقت عنه (قرايح) هؤلاء تبينهم الشعار الأهل جورج بوش، «من ليس معنا فهو ضدنا» فأنت ديمقراطي وفهم زمانك وفريد عصرك وأوانك ما دمت تتبني طروحاتهم ومواقفهم وأفكارهم، أما إذا سمحت لنفسك أن تكون مختلفاً عنهم ولم تجتر موافقهم وشعاراتهم، فعندما يصبح أكل لحومك مشروغاً بملح أو من غير ملح، وهكذا يصبح شاعر كبير ومثقف وخطي نزيه ومستقل مثل المبدع الكبير نزيه أبو عفش هدفاً مشروعاً لشتى أنواع الشتايم ومختلف أنواع الافتراءات والتهم الكاذبة لأنه رفض الدعوات للهجرة، وبقي داخل سورية وأعرّب عن انحياز له بلده في حربه على الفاشيين الذين ينفذون برنامج المحافظين الجدد المتمثل في إعادتنا إلى العصر الحجري.

والعجيب الغريب هو أن هذه السفخات أطلقت ضد المبدع الكبير نزيه أبو عفش من كاتب «تقدمي»! يعيش في «مربط خيلنا» منذ نحو أربعة عقود ويحمل جنسية تلك البلاد، وقد جاءت هذه الافتراءات في مقال نشر على صفحات جريدة «القدس العربي» التي تصدر في لندن، والتي اشترتها مشيخة قطر بمن فيها من كتاب، وعلى رأسهم هذا التقدمي المزعوم!

الكتاب الشرفاء الذين تعاونوا مع القدس العربي منذ انطلاقتها قبل نحو ربع قرن قطعوا علاقتهم بها - وعلى رأسهم الكاتب العربي الفلسطيني الكبير رشاد أبو شاور - لأنهم أدركوا أن مشيخة قطر قد اشترت «القدس العربي» لا حياً بالقدس ولا بالعرب، بل لتوظيفها كمخلب قط في أيدي العصابات الفاشية في حربها على الدولة السورية.

ومن عادة الدول النغلية أن تشتري المنابر المميّزة التي تزجها، كما فعلت السعودية بجلة المستقبل وبجريدة الحياة، وعندما يعجز «الكرشاليون» الخليجيون من ملوك النفط والغازات عن إسكات وسائل الإعلام التي تقض عوراتهم، عن طريق شرائها، أو رشوة كتابها، يأمرهم خدمهم بمحاصرتها وقطع الموارد عنها، إلى أن تختنق، كما حصل مع جريدة السفير اللبنانية. أو يأمرهم بإنزالها عن الأقمار الفضائية التي تبث عليها، كما حصل مع قناة المنار وقناة الدنيا وعدة من الأقنية السورية والعربية.

قد يظن بعض القراء الأعماء أنني سهوت عن إيراد اسم ذلك (الكاتب المتفرس) الذي تناول شخص الشاعر المبدع نزيه أبو عفش بالافتراء، إلا أنني في الحقيقة تعمدت تجاهله، فأمثل هذا الشخص لا يليق بهم سوى النسيان!

والحق أنني بدأت أعتمد أسلوب الرد على أفكار الشخص وتجاهل اسمه، منذ بداية الحرب الفاشية ضد وطننا السوري، فقد تعرضت مراراً للشتم والافتراء ممن يسمعون أنفسهم (إعلاميين سوريين) في الخارج، فكنت أفند أكانيبيهم وأحضر افتراءاتهم من دون أن أذكر أسمائهم، وقد ألوذ بالصمت أحياناً، كما فعلت مراراً مع (إعلامي) موتور يفترى على ويلقف كلاماً تافهاً ينسب إلي، فأنا أفضل أن يظن بعض القراء أنني «عاجز عن الرد» على الكاذب؛ على أن أساهم في نشر أكانيبه! لذا أحاول أن أتجنب التعاطي مع أمثال هؤلاء، إلا في حالات الضرورة القصوى، إذ أثبتت لي التجارب أن العراك معهم محكوم بالخسارة وقد سبق لي أن استنتجت قبل سنوات أن طبيعة القدر تكسبه نوعاً من الحصانة، فإذا ما وقع عليك لؤك، وإن وقعت عليه لؤك أيضاً.

## وسادة إلكترونية

### لعلاج الأرق

إن كنت تعاني الأرق فلا داعي لتناول الأقراص المنومة بعد اختراع وسادة إلكترونية اخترعها باحثون من هولندا لعلاج الأرق.

وطور الباحثون بجامعة دلفت هذه الوسادة الروبوت تحت اسم «سومنوكس»، وهي على شكل حبة الغول السوداني وبها مجسات حساسة تقيس معدل التنفس الخاص بالشخص ثم تطلق إيقاع تنفس ثابت وهادئ يلقطه جسم الإنسان أوتوماتيكياً فيشعره بالاسترخاء ويستغرق في النوم.

وتدركت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن الجهاز لا يزال نموذجاً أولياً، لكن الباحثين الذين يفقون وراءه يأملون الحصول على تمويل كافٍ لطرحة قريباً في الأسواق.

وأوضح الباحثون أن هذه الوسادة الروبوت تجمع معلومات حول مستخدمها من خلال مجساتها بالغة الحساسية، وتستخدم هذه المعلومات لتحديد ما إذا كان الشخص مستيقظاً أم مستغرقاً في النوم، فتساعد من يعاني الأرق في تحسين نمط التنفس لديه وبالتالي شعوره بالاسترخاء ما يجعله يتغلب على أرقه.

وقال الباحثون: إن دراسات متعددة أظهرت أن التنفس هو أحد أكثر العوامل أهمية للحصول على نوم جيد ليلاً.

وتلعب وسادة «سومنوكس» دوراً في إطلاق إيقاع تنفس بطيء وهادئ يشعر الإنسان بالاسترخاء ويجعله يستغرق في النوم خلال دقائق.

## مي عز الدين ترغب في الأمومة



## ربح جائزتي يانصيب في يوم واحد

ابتسم الحظ لرجل أمريكي من ولاية ساوث كارولينا مرتين في اليوم نفسه حيث ربح مبلغين كبيرين في سحبين منفصلين لليانصيب، والمبلغ قدره ٣٠٠ ألف دولار أمريكي.

والرجل اعتاد سحب اليانصيب بشكل مستمر منذ عشر سنوات، وأنه اشترى بطاقة اليانصيب الأولى من منطقة دارلينغتون، قبل أن يتوجه إلى منطقة أخرى على بعد ثلاثة أميال لشراء البطاقة الثانية.

وقد عبر الرجل عن سعادته الغامرة للفوز بهذا المبلغ الكبير، مشيراً إلى أنه سوف يسدد أقساط منزله كلها، وأنه يفكر في إقامة مشروع يكسب منه الرزق.

## تأكيد أهمية البروتين

### لكبار السن

توصلت دراسة علمية حديثة إلى أن تناول أغذية غنية بالبروتين مهم في الحفاظ على قوة العضلات لدى الأشخاص الذين يتقدمون في العمر.

واعتمدت الدراسة على تحليل بيانات ٢٩٨٦ رجلاً وامرأة تتراوح أعمارهم بين ١٩ و٧٢ عاماً. كشفت نتائج دراسة حديثة أن الوجبات الغنية بالبروتين سواء كان من مصادر حيوانية أم نباتية، ربما تساعد في المحافظة على حجم وقوة عضلات الجسم مع تقدم العمر.

وقالت كليسي مانجانو التي قادت فريق البحث وهي من جامعة ماساتشوستس في لويل، إن «الأشخاص الذين يتناولون ألعمة تحتوي في الجمل على معدل أكبر من البروتين عادة ما يتمتعون بكتل عضلية أكبر وعضلات فخذ أقوى». ويوجد البروتين في اللحوم والأسماك والدواجن والبيض والألبان والخضراوات والحبوب والجزر والبنديق.

ويوصي معهد الطب الأمريكي البالغين بتناول ٠.٨ غرام من البروتين لكل كيلوغرام من الجسم يومياً، أو نحو ٥٦ غراماً يومياً للشخص قليل النشاط ين ٧٠ كيلوغراماً.

وكتب الباحثون في المجلة العلمية «ذا أميركان جورنال أوف كلينيكال نيوتزش» أن البروتين معروف بأنه يحمي كثافة العظام وكتلة العضلات وقوتها لكن لم يتضح بعد ما إذا كان يجب أن يكون البروتين من مصادر غذائية محددة. واعتمد الباحثون في دراستهم على تحليل بيانات ٢٩٨٦ رجلاً وامرأة تتراوح أعمارهم بين ١٩ و٧٢ عاماً، أجابوا عن أسئلة تتعلق بوجباتهم في الفترة بين عامي ٢٠٠٢ و٢٠٠٥. وإجمالاً حصل ٨٢ بالمئة من الأشخاص المشاركين في الدراسة على القدر اليومي الموصى به من البروتين من الوجبات السريعة ومنتجات الألبان كاملة الدسم والأسماك واللحوم الحمراء والدواجن والحليب قليل الدسم والبقوليات. ثم ربط الباحثون بين أنماط الوجبات التي تناولها الذين خضعوا للدراسة والكتل العضلية بأجسادهم وقوة العضلات وكثافة العظام.

وعلى النقيض من دراسات سابقة لم يجد الباحثون ارتباطاً بين استهلاك البروتين وكثافة العظام.

لكن الدراسة كشفت أن الأشخاص الذين تناولوا كميات أكبر من البروتين كانت لديهم عضلات أكثر وأقوى مقارنة بمن تناولوا كميات أقل. وكانت كتلة العضلات وقوتها أعلى بين الأشخاص الذين تناولوا القدر الأكبر من البروتين.

## ميريام عطا الله: «الله يعلم»



تستعد الفنانة السورية ميريام عطا الله لإصدار أغنية منفردة ورومانسية بمناسبة عيد الحب.

وشاركت الإعلان الترويجي للأغنية، مؤكدة أن الأغنية تحمل عنوان «الله يعلم» وتفاعل متابعوها مع هذا الخبر منتظرين الأغنية كاملة.

ويقول مطلع الأغنية: «الله يعلم بالقلوب كيف بتعشق وتبدو.. فلك كتب أحلامي أجد هوز بالقلوب».

## أحرقت سيارة

### زوجها لسبب بسيط

قامت امرأة جزائرية بحرق سيارة زوجها بسبب رفضه تسجيلها باسمها على الرغم من تهديداتها المستمرة له.

وفي التفاصيل فإن الزوجة اعترفت خلال مؤامرها أمام محكمة الجنائيات في العاصمة الجزائرية بإقدامها على صب مادة البنزين، وإضرام النار داخل سيارة زوجها لتحويلها إلى ركام.

وقامت المتهمه بجنائية الحرق بالمعد بإرسال تهديدات إلى زوجها، تؤكد فيها أنها تنوي حرق السيارة إن لم يتم بتنفيذ طلبها بتسجيلها باسمها، لكنه لم يحاول منعها، وفوجئ الزوج في اليوم التالي بزوجه تنفذ وعيدها، ليقوم فوراً بالتبليغ عنها، ورفع دعوى مدنية عليها أدت إلى محاكمتها.

وأثناء مواجهة الجنائين، لم تحاول المتهمه التهرب من مسؤوليتها أمام القضاء، وأرجعت سبب فعلتها إلى نوبة غضب انتابها نتيجة ضغوط نفسية تعاني منها، إضافة إلى توتر العلاقة بينها وبين زوجها، وعلى أساس الوقائع التمس ممثل النيابة بعد مرافعتها توقيع عقوبة ١٠ سنوات سجناً نافذة بحق المتهمه.