

## لا محاضرة لفعالي في دمشق

الوطن

انتشر على بعض صفحات التواصل الاجتماعي خبر إقامة محاضرة للمنجم اللبناني مايك فعالي في المركز الثقافي العربي بدمشق يوم السابع من الشهر المقبل.

وأكدت مديرية ثقافة دمشق أن جميع الأخبار التي تتحدث عن المحاضرة المذكورة عارية من الصحة ولا وجود لها على الإطلاق، وصورة البطاقة المتداوله مزورة وملفقة.

## طرق خفض ضغط الدم

من دون دواء

وكالات

رأت طبيبة القلب من المختبر العلمي لوبانيات الأمراض غير المعدية معهد الماسوف الروسي ماريا بويارينوفا، أن مشاكل ضغط الدم يمكن حلها من دون دواء.

وأشارت إلى أن أهم عامل يؤثر في ضغط الدم هو الوزن الزائد، مذكرة بأن البدانة تسفر عن تغيرات في عمل جهاز الغدد الصماء والجهاز العصبي، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وإضافة إلى ذلك يؤثر الوزن الزائد سلباً في مستويات الكوليسترول والسكر في الدم.

ولتخفيض الوزن من الضروري تقليل محتوى السعرات الحرارية في الطعام، وكذلك الحفاظ على توازن الماء في الجسم. وفي الوقت ذاته لم توصي الطبيبة بالمبالغة في تناول الماء لمرضى ارتفاع ضغط الدم. ودققت أن المعدل اليومي يبلغ ١.٨ ليتر من السوائل في الشتاء و٢.٣ ليتر في الصيف.

ودعت الطبيبة إلى تقليل تناول الملح، مضيفة إنه من الممكن استبداله بتوابل أخرى مثل الكركم والثوم والهيل.

وشددت على أهمية التخلي عن تناول المنتجات المخلفة والسمن المدخن والسجق، داعية إلى استبعاد العصائر والحلويات واللبن من النظام الغذائي، بسبب احتوائها على نسبة عالية من السكر.

وذكرت أن الإفراط في تناول الكافيين يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

وأضافت إن التمارين الهوائية مثل ركوب الدراجات والسباحة والمشي السريع مفيدة لمرضى ارتفاع ضغط الدم، مشددة على أن شدة هذه التمارين يجب ألا تتجاوز ٥ ساعات في الأسبوع وذلك بالإضافة إلى عدد من تمارين القوة.

وأشارت أيضاً إلى أهمية النوم الصحي (٨ ساعات على الأقل)، محذرة على ضبط مستوى التوتر، وإلا فإن الدم مشبع بالهرمونات التي ترفع ضغط الدم.

## رولا سعد تدخل القفص الذهبي



الوطن

نشرت الفنانة اللبنانية رولا سعد على مواقع التواصل الاجتماعي صوراً لها من حفل زفافها وعلقت: «رولا حبت تشارككم فرحتها بأجمل يوم بعمرها، وتخبركم أنه تم زفافها من حبيبها وشريك حياتها».



من دفتر الوطن

## تطبخ الحصان الأبيض المخبج

حسن م. يوسف

يمكن القول إنه ما من اسم يتردد الآن في جهات العالم الأربع أكثر من اسم الكائن الأسطوري «بيغاسوس» Pegasus الذي أطلق الصهاينة اسمه على برنامج التجسس الذي تنفجر فضائحه تباعاً.

تقول الأساطير اليونانية القديمة إن الربة أثينا عاقبت ميدوزا بتحويل شعرها الجميل إلى ثعابين تجعل كل من يراها يتحول إلى حجر. وعندما استطاع البطل بيرسيوس بحذائه المخبج وخوذة هاديس ودرع أثينا وسكين هيرمز، أن يقطع رأس ميدوزا، ولد من دمها بيغاسوس، وهو حصان أسطوري مخبج تقي البيضاء، يعد من أكثر المخلوقات شهرة في أساطير العالم القديم.

صحيح أنه لا علاقة للكائن الأسطوري بيغاسوس صاحب البيضاء النقي، بالتجسس والعمليات السوداء التي تربط به، فمن طبيعة اللصوص أن يخبئوا حقيقتهم القدرة خلف واجهات نظيفة ناصعة البيضاء!

ينتمي برنامج بيغاسوس (الإسرائيلي) إلى فئة البرامج الضارة Malware التي تستفيد من نقاط الضعف الأمنية في الأجهزة الإلكترونية، لاختراقها. ويعد برنامج بيغاسوس أقوى نظام لاختراق الهواتف المحمولة في العالم، فما إن يخترق هاتفك من خلال آلية «التصيد الاحتيالي»، أي الرسائل النصية أو رسائل البريد الإلكتروني، حتى يتحول هاتفك إلى جهاز مراقبة يعمل طوال الليل والنهار.

يقول جون سكوت رايتون، الباحث في «سيتيزن لاب»: «يتمكن برنامج بيغاسوس فعل أي شيء يمكن للمستخدم القيام به، بما في ذلك قراءة الرسائل النصية، وتشغيل الكاميرا والميكروفون، وإضافة وإزالة الملفات، ومعالجة البيانات». أي إن هذا البرنامج يمكن الجهة التي تستثمره من تصويرك سراً من خلال كاميرا هاتفك، وتشغيل الميكروفون لتسجيل كلامك، عدا تحديد مكانك، ومعرفة الأشخاص الذين تقابلهم.

وقد تم العثور على آثار هذا البرنامج التجسسي الخطير في خمس وأربعين دولة حول العالم، بينها سبع عشرة دولة عربية.

لكن ما من داع لأن تشعر بالخوف على بيانات هاتفك، صديقي القارئ، لأن برنامج بيغاسوس غال جداً ولا يستهدف الدراويش مثلي ومثلك، بل هو ينتقي ضحاياه من الرؤوس الكبيرة في مجال السياسة والمال والأعمال، إذ إنه غالي الثمن ولا تقدر عليه سوى الحكومات. فشركة «إن إس أو» المصنعة لبرنامج بيغاسوس، تطلب ٦٥٠ ألف دولار من العملاء، مقابل اختراق ١٠ أجهزة هاتف، إضافة إلى نصف مليون دولار رسوم تثبيت البرنامج. «وهذا وفقاً لقائمة أسعار ٢٠١٦».

وقد نشر مؤخراً تحقيق صحفي خطير جاء ثمره تعاون سبع عشرة وسيلة إعلامية دولية من بينها «لوموند» الفرنسية، و«زود دويتشه تسايتونج» الألمانية، و«الغارديان» البريطانية و«واشنطن بوست» الأميركية، وقد تضمن التحقيق قائمة بأسماء شخصيات اخترق بيغاسوس هواتفها، ضمت ١٨٩ صحفياً وأكثر من ٦٠٠ سياسي ومسؤول حكومي، وما لا يقل عن ٦٥ من رجال الأعمال و٨٥ ناشطاً في مجال حقوق الإنسان والعديد من رؤساء الدول ومن بينهم الرئيس العراقي ورئيس جنوب أفريقيا ورئيس وزراء باكستان والرئيس الفرنسي.

المثير للسخرية هو أن برنامج بيغاسوس استخدمته إسرائيل للتجسس على البلدان العربية التي اشترت البرنامج للتجسس على مواطنيها!

لعل أنسب ما أختتم به كلامي هو ما جاء في كتاب الدراسات العلمية المحكّمة الصادر عن مركز الزيتونة للدراسات والاستشارات في بيروت بعنوان «الوحدة الإسرائيلية ٨٢٠٠ ودورها في خدمة تكنولوجيا التجسس الإسرائيلية» للباحثة اللبنانية فاطمة عيتاني:

«تعد (إسرائيل) أبرز محاضن تكنولوجيا الاتصالات وأبرزها ازدهاراً في العالم. حيث قدر حجم الصادرات الإسرائيلية من المنتجات الإلكترونية وصناعة أمن المعلومات خلال عام ٢٠١٨ نحو خمسة مليارات دولار، على حين بلغ حجم الاستثمار في هذا المجال نحو مليار دولار».

أي إن كل دولار استثمر في هذا المجال ربح خمسة دولارات! فمتى يستيقظ العرب؟!

## سرق سيارة إسعاف وفي داخلها مريض

وكالات

قالت شرطة هيوستن بولاية تكساس الأمريكية إن مسلحاً سرق سيارة إسعاف بينما كان مريض ورجل إطفاء في داخل السيارة.

وقالت إدارة الشرطة في سلسلة تغريدات إن المشتبه فيه متهم بإخراج سيارة الإسعاف من الطريق. بعد ذلك، تم إجبار رجل إطفاء خلف عجلة القيادة على الخروج من سيارة الإسعاف تحت تهديد السلاح وتركه على جانب الطريق، على حين كان هناك مريض ورجل إطفاء آخر في مؤخرة السيارة. وقالت السلطات إنها استخدمت نظام تحديد المواقع العالمي لتعقب سيارة الإسعاف، مشيرة إلى أن المشتبه فيه المسلح اعتقل من دون أي حوادث.

## مرض يجبر رجل على النوم ٣ أسابيع كل شهر

وكالات

يعاني رجل هندي من مرض عصبي غريب من نوعه يدفعه لفقدان وعيه والنوم مدة قد تصل لثلاث أسابيع من كل شهر.

ويعاني بوخارم ديفي صاحب ٤٢ عاماً مرض «فرط النوم المحوري»، بحالة تحول القيلولة إلى فترة نوم طويلة.

وظهرت الأعراض عليه لأول مرة منذ ٢٣ عاماً بعد فترة وجيزة من زواجه.

في البداية، اعتاد ديفي على النوم لمدة خمسة أو ستة أيام قبل الاستيقاظ. وعندما صارت المدة أطول، أصيبت زوجته وأمه بقلق شديد، ولكن لم يكن لديهما المال لزيارة مستشفى.

واستشارت عائلته طبيباً بعد أن ظل نائماً لمدة شهر كامل، ليخبرهم الطبيب بأنه لم ير شيئاً كهذا من قبل. ومن أجل إطعامه، تهز أسرته جسده بشدة مرتين في اليوم ليجلس منتصباً، كما وتحممه أثناء نومه، وهو لا ينهض للذهاب إلى الحمام وعلى أسرته تنظيفه.

ورغم فرط النوم، يقول ديفي إنه لا يشعر بالراحة، ويضيف: «أشعر بالألم والإرهاق وأعاني من الصداع».

## كاميلا كابييو: ممتنة لهذا الجسم



وكالات

ناقشت المغنية الأميركية

كاميلا كابييو موضوع

إيجابية الجسم، وقالت:

«كنت فقط أركض في

الحديقة، أهتم بشؤوني

الخاصة، وأحاول

الحفاظ على لياقتي

البدنية والصحية وأنا

أرتدي قميصاً يظهر

بطني ولم أكن أخفيه

تحت سروالي».

كما عبرت عن شعورها

بالخجل حيال مظهرها،

قبل أن تذكر نفسها

بالأسباب العديدة التي

تدفعها إلى الاعتزاز

بجسمها وامتنانها له.

وأضافت: «أنا ممتنة

لهذا الجسم الذي

يسمح لي بالقيام بما

أحتاجه، نحن نساء

حقيقيات لدينا انحناءات

وسيلوليت وعلامات

تمدد ودهون وعلينا أن

نحب أنفسنا».

## فأر يقتحم جلسة برلمان

وكالات

أثار فأر ضخم، حالة من

الفوضى والهلع خلال جلسة

داخل برلمان إقليم الأندلس

الذي يتمتع بحكم ذاتي في

جنوب إسبانيا.

واقترح فأر جلسة البرلمان

وهرع بعض النواب إلى

الوقوف أعلى كراسي القاعة

خوفاً من الفأر، في حين سُمع

صوت من بينهم يدعو إلى

التزام الهدوء.

ودخل فأر القاعة في الوقت

الذي كان من المقرر أن

يصوت المشروع على تعيين

السياسية الاشتراكية سوزانا

دياز في مجلس الشيوخ عن

منطقة جنوب إسبانيا.

وبمجرد انتهاء الضجة، عاد

المشروع إلى واجباتهم وتمت

الموافقة على دور سوزانا في

مجلس الشيوخ، وقال شهود

عيان لوسائل إعلام محلية إن

حجم فأر كبير.