

## أذينة العلي يطلق «سحر أسود»



أطلق الفنان السوري أذينة العلي أغنية جديدة بعنوان «سحر أسود» من كلمات كمالا خيريك وألحان وتوزيع مضاد علي وتسجيل وماستر عبد الحليم حسن. وتأتي الأغنية بعد شهر فقط على طرحه أغنية «استني» باللهجة المصرية، من كلمات أحمد جابر وألحان محمد شحاتة

وتوزيع وميكس وماستر محمود صبري وغيتار باسم سعيد، وأبدى النجم الملقب بـ«الفارس» سعادته بأغنيتها الجديدة، وتمنياته في أن تنال إعجاب الجمهور، مشيراً إلى أنه سيطرح أغنية شتوية في القريب.

رأى أن انتشار الأغنية السورية في العالم العربي، مرت في حالة من التراجع خلال الفترة الماضية، وقال: «الأغنية السورية تعاني حالياً من ناحية الانتشار، لكنها وصلت مؤخراً إلى مكانة لا يمكن تجاهلها، رغم حالة التراجع التي تعانيها».

واختتم: «لدينا نجوم ومواهب بإمكانها أن تعيد الألق إلى الأغنية السورية، التي حققت انتشاراً واسعاً في السنوات الماضية، داخل العالم العربي وخارجه».

## دواء إذا تناولته مع الأسبرين يحميك من النزيف

وكالات

أفادت دراسة أجريت على مدى ١٠ سنوات أن الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ٧٥ عاماً أو أكثر ويتناولون الأسبرين يومياً لتجنب الأزمات القلبية يواجهون خطر النزيف الحاد أو حتى الموت ويتعين أن يتناولوا عقاقير الحموضة المعوية للحد من الخطر.

وأوضحت إحصائيات سابقة أن ما بين ٤٠ بالمائة و٦٠ بالمائة ممن هم فوق الـ٧٥ في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية يتناولون الأسبرين يومياً، لكن تأثير الاستخدام على المدى الطويل في هؤلاء الأشخاص الكبار في السن ما زال غير واضح حتى الآن لأن معظم التجارب السريرية تشمل المرضى دون الـ٧٥.

لكن الدراسة انقسمت بالتساوي بين المرضى فوق الـ٧٥ والمرضى الأصغر سناً، حيث فحصت في المجمل ٣١٦٦ بريطانياً تعرضوا لأزمات قلبية أو جلطات ويتناولون أدوية لمنع التجلط للحيلولة دون تكرارها.

## هيفاء وهبي تضج أنوثته وجهال



الوطن

نشرت النجمة اللبنانية هيفاء وهبي مجموعة من الصور بدت فيها مليئة بالأنوثة والجمال خطفت من خلالها الأنظار.

## من دفتر الوطن

## الحرب العالمية الرابعة

حسن م. يوسف



مرت أمس الذكرى العشرون لهجمات الحادي عشر من أيلول، المشؤومة، التي تم خلالها استهداف برج مركز التجارة العالمي في نيويورك بطائرتين مدنيّتين، كما استهدف مقر وزارة الدفاع في واشنطن العاصمة بطائرة فائقة. أدت تلك الهجمات لمقتل أكثر من ثلاثة آلاف أميركي، غير أن الإدارة الأميركية استخدمت تلك الهجمات كحجة لإطلاق سلسلة من الحروب أطلق عليها بعض الباحثين اسم: «الحرب العالمية الرابعة» نظراً لاعتبارهم أن الحرب الباردة كانت هي الحرب العالمية الثالثة.

يرى عدد من المحققين البارزين أن المخابرات المركزية الأميركية كان لها دور في افتعال تلك الهجمات، وسواء أكان هذا صحيحاً أم لا فإن هجمات أيلول منحت المحافظين الجدد في أميركا فرصة ذهبية لتفعيل منهجهم الفكري الذي أطلق عليه وصف «القرن الأميركي الجديد»، والذي يقوم على «ضرورة أن تكون الولايات المتحدة سباقة في توجيه الضربات إلى أعدائها»، وتغيير الأنظمة المعادية لها.

في مثل هذا اليوم قبل عشرين عاماً، ألقى الرئيس الأميركي حينها جورج بوش الابن خطاباً قال فيه: «إن هذه الحرب ضد الإرهاب ستأخذ وقتاً، وستتسم بالعزيمة، لا يخطئ أحد. لسوف تنتصر».

وعندما عجزت أميركا عن اختراق الأمم المتحدة والحصول على تفويض لها بشن عدوان على أفغانستان والعراق، شكلت (تحالفاً) من الطامعين والخائفين، كبديل من الشرعية الدولية، وتمكنت من إسقاط حكم طالبان وقضت على صدام ونظامه بذريعة كاذبة هي أسلحة الدمار الشامل.

لكن (نصر) أميركا في أفغانستان أخذ شكل حرب عالمية امتدت عشرين عاماً، شارك فيها ٨٠٠ ألف عسكري أميركي، قتل منهم نحو ٣ آلاف، وأصيب أكثر من ٢٠ ألفاً. لكن هذه الحرب العالمية تعدت أفغانستان إلى العالم برمته، فقد كشفت منظمة Airwars التي هي شركة غير ربحية مقرها لندن، تتعقب وتوثق الحروب الجوية، وتأسست عام ٢٠١٤ على يد الصحفي الاستقصائي كريستوف ودون، في تقرير لها نشر مؤخراً، أن: «أميركا نفذت ما لا يقل عن ٩١٣٤٠ غارة جوية عبر سبع مناطق صراع رئيسية». وقد أدت تلك الضربات الجوية لمقتل حوالي ٤٨٠٠٠ مدني في السنوات العشرين الماضية».

قبل أقل من شهر من حلول الذكرى العشرين لهجمات الحادي عشر من أيلول الإرهابية، انسحب الأميركيون من أفغانستان وتركوا تلك البلاد في وضع أسوأ من وضعها قبل عشرين عاماً، وقد سبق أن قلت على صفحتي غداة انسحابهم إنهم يسلمون البلاد لمنظمة طالبان كي يستخدموها ضد الصين ومشروع الحزام والطريق، كما سبق واستخدموها ضد المرحوم الاتحاد السوفيتي. لكن ثمة أمور خطيرة مرت بالتقسيم المريح خلال الأشهر الماضية، ولم تقف الدول العربية المعنية عندها رغم أنه من شأنها أن تكون لها انعكاساتها على دول منطقتنا، فقد قامت أميركا منذ مدة بتفعيل قانون «جاستا» الذي يتيح لأهالي ضحايا هجمات أيلول بملاحقة ومقاضاة الدول التي ينتمي إليها المهاجمون، وفي ظل انسحاب أميركا من أفغانستان قام الرئيس الأميركي في الثالث من الشهر الحالي برفع «السرية» عن وثائق هجمات الحادي عشر من أيلول. وهذا يعني أننا سنشهد قريباً فصلاً جديداً من الازدواج الأميركي سيجعلنا نترحم على البلطجي ترامب. لأن ثروات المنطقة ستنهب هذه المرة باسم القانون وحقوق الإنسان! فمن المعروف أن خمسة عشر شخصاً من بين الخاطفين التسعة عشر الذين نفذوا الهجمات، كانوا يحملون الجنسية السعودية. وقد سبق لرحلة «نيوزويك» أن قالت: «إن أفغانستان ليست أصل الإرهاب، وبعد تدبير قوة بن لادن ينبغي مواجهة الإرهاب في قاعدته الأساسية في أرض العرب».

فهل نحن على أبواب الفصول الأخيرة من الحرب العالمية الرابعة؟

## نشر إعلانه الانتخابي على موقع إباحي!

وكالات

قام السياسي الجورجي زوراب جاباريدزه، بنشر إعلان انتخابي، قبل انتخابات هيئات الإدارة الذاتية المحلية، على موقع إباحي معروف. وفي الإعلان، ظهرت صورة وجهه مع رقمه الانتخابي وكذلك صورة لأحد الممثلين الإباحيين.

ورأى هذا السياسي، أن الترويج لنفسه بمثل هذه الإعلانات على موقع إباحي، أكثر فعالية بالآلاف المرات من إعلانات التلفزيون أو إعلانات الشوارع قبل الانتخابات. في عام ٢٠١٨ شارك في الانتخابات الرئاسية في جورجيا، وخلال ذلك نشر مواد مماثلة على موقع إباحي أيضاً، وفي تلك اللافتة الإعلانية على الموقع كتب عليها «جنس أكثر، حيوية أكثر».

## أقدم نظريات فقدان الوزن

وكالات

نقض خبير التغذية أندريه نيفسكي إحدى الأساطير الرئيسية حول فقدان الوزن، وأكد أن العشاء المتأخر لن يؤدي أولئك الذين يحاولون الوصول إلى الوزن المثالي.

وقال: «كل من لم يمنعه نفسه من تناول الطعام بعد الساعة ١٨:٠٠ يمكنه أن يطمأن، لكن هذا لا يعني أنه يمكنك تناول أي شيء في المساء».

وأكد أن الإنسان بحاجة لتناول الطعام قبل النوم بساعة أو ساعتين وأكد على تضمين الكربوهيدرات في الوجبة الأخيرة، وبذلك فإن عملية إنقاص الوزن ستكون أكثر فاعلية من الصيام بعد السادسة مساءً.

وأضاف: «إذا تحدثنا عن العشاء، فمن الأفضل تناول الطعام قبل النوم والنوم بهدوء بدلاً من المعاناة من الجوع لعدة ساعات قبل وقت النوم».

ونصح خبير التغذية بالتخطيط للعشاء مسبقاً وكتابة كمية السعرات الحرارية في الخطة قبل تناول الوجبة. سيسمح ذلك بتوزيع جميع السعرات الحرارية بشكل صحيح وتجنب الإفراط في تناول الطعام.

كما قدم نصائح حول أفضل الأطعمة لتناولها في المساء، فمن الضروري تناول الوجبة الأخيرة من البروتينات والكربوهيدرات بالإضافة إلى كمية قليلة من الدهون، كما يجب بدء العشاء بسلطة الخضار، واختيار طبق رئيسي يحتوي على الكربوهيدرات، وأيضاً عند اختيار الحلوى، يجب اختيار المنتجات قليلة الدسم والسعرات الحرارية.

## ياسمين عبد العزيز توجه رسالة لجمهورها

وكالات

وجهت الفنانة المصرية ياسمين عبد العزيز رسالة لجمهورها بعد أزمتهما الصحية، وكتبت: «جمهوري الغالي في مصر والوطن العربي وحشوتي جداً.. الحمد لله أنا بقيت كويسة وتعافيت الحمد لله عاوزكم تتعلموا». وأضافت: «رغم كل الصعاب اللي مررت بيه في أزمتي الأخيرة إلا أن سؤلكم ودعمكم هو اللي كان يبھون عليا كل اللحظات المرة اللي عدت عليا.. وكفاية إني اقولكم إني حقيقي شفت الموت وكان قريب جداً.. لكن بفضل الله وبفضل دعواتكم الجميلة الصافية وبفضل وقوفكم جنبي بقلبك وبجحكم وبنيتكم الطيبة ربنا استجاب لدعواتكم وربنا كرمني وعديت المحنة على خير الحمد لله».



## سبب أكبر كارثة في تاريخ الأرض

وكالات

اكتشف علماء أن سبب الانقراض الجماعي في العصر البرمي، كان نتيجة ارتفاع حاد بدرجات الحرارة بسبب براكين سيبيريا.

وحصل الانقراض الجماعي في العصر البورمي، الذي يعتبر أكبر كارثة في تاريخ الأرض، بسبب براكين منطقة سيبيريا.

وقال البروفيسور ولفرام كورشر من جامعة أوسلو، «أظهرت حساباتنا، أن براكين كانا المصدر الرئيسي لانبعاث ثاني أكسيد الكربون وزيادة نسبته في الغلاف الجوي للأرض. وقد تسبب هذا في رفع تركيز الغاز من ٤٠٠ جزء في المليون من حيث الحجم، إلى عشرة آلاف، ما أدى إلى ارتفاع حاد بدرجات الحرارة في نهاية الانقراض الجماعي الذي حدث في العصر البرمي».