

## ميادة الحناوي تطلق جديدها



الوطن

أطلقت النجمة الكبيرة ميادة الحناوي أغنيته الجديدة «أحبنى كما أنا» من كلمات الشاعر نزار قباني وألحان الموسيقار الدكتور طلال، وتوزيع يحيى الموجي وإشراف خالد أبو منذر. وقامت بتصوير الكليب في دبي من إخراج عماد باسيل؛ حيث تتمحور قصته حول المشاعر والأحاسيس الرقيقة بين المحبين، ما يشبه قصة رومانسية قصيرة، علماً أن التصوير استمر لأربعة أيام، استخدم فيها فيه أحدث التقنيات السينمائية، ليستمتع الجمهور العربي بلوحة فنية طريفة راقية. ووصفت تجربة الغناء بالفصحى بالرائعة، مشيرة إلى أنها سبق وأن خاضت هذه التجربة من خلال قصيدة «أشواق» للموسيقار الراحل رياض السنباطي، فضلاً عن أدائها عدداً من القصائد الوطنية والرومانسية مثل، «دمشق المجدد»، و«هي دمشق» و«بيروت» وأيضاً «القدس».

## «الثقافة» تدين القصف الأميركي الهجمي على قلعة الرحبة

الوطن

أدانت وزارة الثقافة بأشد العبارات القصف الأميركي الهجمي على قلعة الرحبة الأثرية الواقعة على نهر الفرات في منطقة الميادين والتي يعود تاريخ بنائها إلى القرن الميلادي التاسع مخالفة في عدوانها السافر كل الأعراف والمواثيق الدولية الداعية إلى حماية واحترام الممتلكات الثقافية في حال النزاع المسلح والذي ورد في المادة الرابعة من اتفاقية لاهاي لحماية الممتلكات الثقافية في نزاع مسلح والمؤرخة في ١٤ أيار عام ١٩٥٤ حول احترام الممتلكات الثقافية.

## فيلم سوري في مهرجان العين السينمائي الدولي

الوطن

يشارك الفيلم الروائي السوري القصير «كنت قد عشت بسببك» للمخرج حسام جليلاتي، من خلال الدورة السادسة لمهرجان العين السينمائي الدولي، حيث يشارك ضمن المسابقة الرسمية لأفلام المقيمين.

ويصور الفيلم لقاء بين جيلين سينمائيين سوريين، الأول في عقده السادس، له خبرة كبيرة في صناعة الأفلام، والثاني في عقده الثالث، ويصور حديث بين جيلين عاجزين تماماً عن التقدم في أي شيء فيبرز العديد من التناقضات والصراعات ووجهات النظر وأحداث لها أبعادها، يقدم الفيلم أفكاراً واقعية عديدة وقراءات لحالات اجتماعية وثقافية عديدة يقدمها بشكلها العييق.

كتب الفيلم علي قاسمو ويشارك فيه كل من تسنيم باشا ووثام إسماعيل وأحمد كنعان.

## حرائق إلكترونية وإرهاب ثقافي

حسن م. يوسف



## من دفتر الوطن

الشخصية عن الأساتذة والطلاب الذين ينشطون في الدفاع عن القضية الفلسطينية أو يشاركون في فعاليات معادية لـ (إسرائيل) ونشرها كمفلات تعريفية يطلقون عليها اسم (القائمة السوداء)، على نهج القائمة السوداء التي وضعها عضو مجلس الشيوخ الأميركي، سيبى الذكر، جوزيف مكارثي في خمسينيات القرن الماضي والتي طالت خبرة مبدعي ومثقفى أميركا وأدت لحبس بعضهم بتهمة أنهم شيوعيون يعملون لمصلحة الاتحاد السوفييتي.

يقوم موقع (كناري مشن) بمهمة لا تقل قدارة عن المهمة التي قام بها الفاشي مكارثي، فالعاملون يجمعون ملفات تفصيلية عن أنصار القضية الفلسطينية وينشرونها متهمين أصحابها بأنهم «ينشرون الكراهية ومعاداة السامية». وغالباً ما تتسبب هذه الملفات القذرة بحرمان الشخص من العثور على فرصة عمل بعد التخرج إن كان طالباً، كما تؤثر على فرصة تربيته إن كان أستاذاً أو موظفاً، وأعضاء هذه الجماعة لا يخفون أنفسهم، فعندما ينشرون ملف أي شخص على موقعهم، يتصلون به هاتفياً ويبلغونه أن اسمه قد أدرج في القائمة السوداء لكاناري مشن، وهم لا يكتفون بذلك بل يرسلون أسماء الطلاب المدرجين في قوائمهم إلى أرباب العمل المحتملين كي لا يوظفهم!

وقد كشفت عدة صحف مؤخراً أن هذا الموقع له علاقات وثيقة بوزارة الشؤون الإستراتيجية (الإسرائيلية) وجهاز استخبارات الشاباك وهو يتلقى تمويلاً ضخماً من اللوبي اليهودي في أميركا. في الختام اعلم أيها القارئ العزيز أن جل من يفيرون النعرات المذهبية والطائفية والعرقية هم من العاملين في الوحدة ٨٢٠٠ التابعة لهيئة الاستخبارات (الإسرائيلية)، أما السذج الذين يلقون بأنفسهم في هذه الحرائق الإلكترونية فهم يخدمون سياسة العدو الصهيوني مجاناً.

أؤمن عميقاً في قلبي أن قضية فلسطين هي أعدل قضية في تاريخ البشرية المعاصر، وهي واحدة من أعدل القضايا في التاريخ البشري، لكننا، مع الأسف لم نحسن الدفاع عن حقنا، ما سهل على أعدائنا شيطنتنا وتسويق باطلهم كما لو أنه حق ثابت لا شك فيه.

من المعروف أن الصهاينة والمتصهينين يملكون أبرز الصحف ومحطات التلفزيون والراديو حول العالم، لكنهم رغم هذا ينفقون أموالاً هائلة لتكريس صورتهم كضحايا للمحرقة وتبرير جرائمهم ضد شعبنا في فلسطين، وقد سبق لي أن كتبت في هذا الركن بالذات عن «الوحدة ٨٢٠٠»، التابعة لهيئة الاستخبارات (الإسرائيلية)، التي يغطي نشاطها مختلف أنحاء العالم؛ وعملها لا يقتصر على توفير المعلومات لمؤسسات الكيان السرطان عن طريق عمليات اختراق المواقع والصفحات والتجسس على كل شاردة وواردة في الفضاء السبراني، بل هي تملك جيشاً من المبرمجين المحترفين البارعين في معالجة البيانات والقادرين على اتخاذ القرارات بسرعة، ومعظم المتخصصين في منطقتنا من هؤلاء لا يتقنون لغتنا العربية الفصحى وحسب بل يتقنون اللهجات المختلفة، وهم يخترقون الهواتف والحواسب، ويتسللون إلى الصفحات والمواقع والمنصات بغية إثارة النعرات واضرام الحرائق المذهبية والطائفية والعرقية. فهم يتكثرون بأسماء من هذا الطرف كي يهينوا الرموز التاريخية للطرف الآخر، ثم يقوم أحدهم متفكراً باسم من الطرف الآخر بالرد على شتائم زميله وهكذا يتم استدراج الناس العاديين من الطرفين كي يكونوا حطباً لتلك الحرائق الإلكترونية المشبوهة.

وقد سلطت الأضواء مؤخراً على موقع إلكتروني ضخم في أميركا يدعى كاناري ميشن «Canary Mission» «أنشي» في عام ٢٠١٤ ومهمته هي جمع المعلومات

## خطوات سهلة لحرق الدهون بسرعة

وكالات

قدم الدكتور إريك بيرغ نصائح مفاجئة حول فقدان الوزن، بما في ذلك عدم القلق بشأن تناول الدهون، وتعريض نفسك للبرد.

وكشف عن نصائح سهلة للغاية لحرق الدهون لمساعدتك على تحقيق أهدافك في إنقاص الوزن.

وأوصى بالحفاظ على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات، وتناول كمية معتدلة من البروتين، والمثير للدهشة، عدم القلق بشأن الدهون.

وقال: «أختر الكربوهيدرات على شكل خضار ورقية وسلطة، لأن ذلك سيعزز تناولك للألياف ولن يكون هناك مشكلة في حساب الكربوهيدرات».

وأوضح أنه بمجرد تقليل تناول الكربوهيدرات، سيستفيد جسمك من المزيد من الدهون ولن تشعر بالجوع كما كان من قبل.

أما النصيحة الرابعة لما تتعلق بالاستمتاع بالوجبات الخفيفة اللذيذة، بل تتعلق بالاستفادة من التمارين الرياضية طوال اليوم. وقال بيرغ:

«على سبيل المثال، إذا كنت تقوم بالكثير من العمل على الكمبيوتر، فخذ فترات راحة لمدة ساعة، اذهب للمشي مدة خمس دقائق. اغتنم كل فرصة للحصول على المزيد من النشاط البدني».

كما نصح بعدم تناول الوجبات السريعة في المنزل، وتجنب الأماكن التي قد تغريك.

وأوضح أن جسمك يجب أن يعمل بجد في بيئة باردة لزيادة درجة حرارته، ما يعني أنه سيبدأ في حرق كمية هائلة من السعرات الحرارية.

أما النصيحة الأخيرة للخبير فهي إضافة خل التفاح إلى قائمة التسوق الخاصة بك، لأنه يساعد بشكل غير مباشر على إنقاص الوزن دون القيام بأي شيء.

## محمد خير الجراح يصدر جديده الغنائي



الوطن

أصدر النجم محمد خير الجراح أغنيته الجديدة «بسيطة» التي تم بثها على عدة إذاعات محلية، وهي من كلمات وألحان فتحي الجراح، وتوزيع ومارسترينغ وضاح كوريني. كما انتهى من تحضير لست أغنيات سيتم إصدارها تباعاً خلال الأشهر القادمة، منها الطربي ومنها الشبابي والساخري والمنولوج الناقد، وتعاون فيها مع عدد من الشعراء والملحنين، وأولها أغنية من النوع الطربي ستصدر خلال شهر شباط الجاري. ويقول مطلع الأغنية: «بسيطة كثير، القصّة ما بدها تفكير، الكبير بيضل كبير، والصغير بيضلو صغير».

## قتل سائق

## تكسي بوحشية

وكالات

أقدم شاب على قتل سائق تاكسي في تركيا بعد أن قدم له يد المساعدة.

وتوقف السائق (٤٤ عاماً) للشاب (١٩ عاماً)، معتقداً أنه مريض لأنه يرتدي

قناعاً طبياً على وجهه وغطاء رأس، فقرر إيصاله إلى منزله.

وقاد الشاب السائق إلى عناوين مختلفة لفترة من الوقت، وحين قرر النزول، تظاهر بأخذ المال من جيبيه، وأخرج مسدساً وأطلق

ثلاث رصاصات متتالية على السائق من الخلف.

بعد ذلك، قام بصفع السائق على وجهه ليتأكد على ما يبدو من أنه فاقد

للوعي، ثم فتش السيارة، وسرق سماعات السائق وهاتفه المحمول، وأخذ

الخراطيش الفارغة، ثم لاذ بالفرار.

## الحب الفاشل يدمر القلب

وكالات

يبدو أنه حتى القلب السليم يمكن أن يتأثر سلباً ليس بالحب الفاشل فقط، ولكن لأسباب أخرى بصورة عامة.

وقال الدكتور الكسندر ميانسنيكوف: «تؤثر حالات مثل وفاة قريب والفرق

وغيرها سلباً في صحة القلب، وتسبب ارتفاع

مستوى الهرمونات في الجسم، بحيث يبدو أن القلب مشلول وتوقف عن

النضج».

وأشار إلى أن الخبراء وضعوا تسمية لهذه الحالة وهي «متلازمة القلب

المنكسر» أو «اعتلال عضلة القلب».

وينجم هذا المرض عن فورة عاطفية سلبية، تؤدي إلى

توسع قمة البطين الأيسر في القلب، وتعاني النساء عادة من هذا المرض، ويمكن

للشخص أن يموت مع أن قلبه سليم تماماً.