

نحن لا ننتظر شيئاً لمصلحة هذه الأمة إلا من الذين قاموا بنهضة الأمة، فإذا كان حدث يأتى مصلحة الأمة فأهلاً وسهلاً به... أما إذا كان مخالفاً لمصلحة الأمة فنحن سائرون، وموكلنا بتسيير وتنظيمنا يشهد.

سعادة

دراسة صياحية

♦ يكتبها الياس عشي

سأضع اليوم أمامكم بعض المعطيات التي تجلت في بروتوكولات حكماة صهيون، والتي تفسر هذه التصفية المريعة للشعب الفلسطيني، ليس اليوم وحسب، وإنما منذ أن قررت الصهيونية إقامة وطن لها من الفرات إلى النيل:

«يجب علينا نحن اليهود أن نعرف أن ذوي المطاعم والطباخ الفاسدة من البشر هم أكثر عدداً من ذوي الطباخ النبيلة. لذلك فخير الوسائل في حكم العالم ما تقوم به من مؤامرات عن تطويق هؤلاء الأشخاص واستعمال العنف والإرهاب. فالنبات والحيوان والإنسان، كل يسعى لضمان حياته بالقوة وليس الحق إلا هذه القوة المستترة في باطن الأفراد والأمم. وأما الحرية السياسية التي يتحدثون عنها فما هي إلا نظريات.»

سناغفورة... أكثر أمم العالم صحة



قامت شركة بلومبرغ بإعداد تصنيف خاص بأكثر الأمم صحة في العالم، وذلك بناءً على المعلومات الواردة من منظمة الأمم المتحدة والبنك العالمي، ومنظمة الصحة العالمية. وأدرجت في قائمة التصنيف بلدان يزيد عدد سكانها عن المليون نسمة.

وقد عاجلت الدراسة المعلومات الصحية العامة عن كل بلد خلال السنوات الخمس الماضية، وتضمنت عوامل الصحة مؤشرات مثل طول العمر، وعدد الوفيات نسبة إلى الولادات، وعدد الوفيات حسب الأعمار (تحت سن الـ14 عاماً، بين سن الـ15 والـ64، وفوق سن الـ65)، إضافة إلى نسبة المدخنين البالغين من العمر 15 عاماً، واستهلاك الكحول للفرد الواحد، وعدد المواطنين غير الناشطين بدنياً، وعدد الأشخاص المصابين بضغط الدم المرتفع، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، ونظافة البيئة، ونسبة المصابين بمرض نقص المناعة (إيدز)، ونسبة الأشخاص الملحقين ضد أمراض التدرن والتهاب السحايا والتهاب الكبد والحصبية، وبشلل الأطفال.

وشغل مواطنو سنغافورة المرتبة الأولى في التصنيف، وجاء بعدهم الإيطاليون والاسرائيليون والسويسريون واليابانيون والإسبان والهولنديون والسويديون والألمانيون.

ولم يأخذ التصنيف بالحسبان الوفيات الناتجة عن العمليات الحربية، لذلك أصبحت ليبيا وسوريا في القسم الأول من التصنيف.

تناول الفواكه والخضروات بكثرة ضرورة للشباب



بيّنت نتائج دراسة علمية أنّ على الشباب تناول الفواكه والخضروات بكثرة، لكي لا يصابوا بأمراض القلب في المستقبل. سجّل العلماء في العام 1985، معلومات عن أكثر من 2500 شخص (18-30 سنة) تشمل نوع غذائهم وحالتهم الصحية. قسّم العلماء هؤلاء إلى ثلاث مجموعات استناداً إلى كمية الفواكه والخضروات التي يتناولونها. المجموعة الأولى ضمت الذين يتناولون 7 - 9

حصص من الفواكه والخضروات، والمجموعة الثانية الذين يتناولون كميات قليلة 2.5 - 3 حصص، والمجموعة الثالثة تتناول الفواكه والخضروات أقل من أفراد المجموعة الأولى، وأكثر من أفراد المجموعة الثانية.

بعد مضيّ 20 سنة، أي في العام 2005، خضع جميع المشتركين في هذه الدراسة إلى التصوير بالرنين المغناطيسي لتحديد مستوى تراكم الكالسيوم في الأوعية الدموية للقلب. اتضح من هذا الكشف، أنّ كمية الكالسيوم المتراكمة عند أفراد المجموعة الأولى أقل بنسبة 26 في المئة من أفراد المجموعة الثانية. أي أنهم أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب.

ماذا فعل العريس ليشير إعجاب حماته؟

حاول شاب إشارة إعجاب حماته حتى يتمكن من إقناعها بأنه الرجل المناسب لابنتها، مختاراً الطريق الأسرع لكسب المال من خلال السطو على محل مجوهرات لتلبية لإحثة المطالب التي اشترطتها عليه.

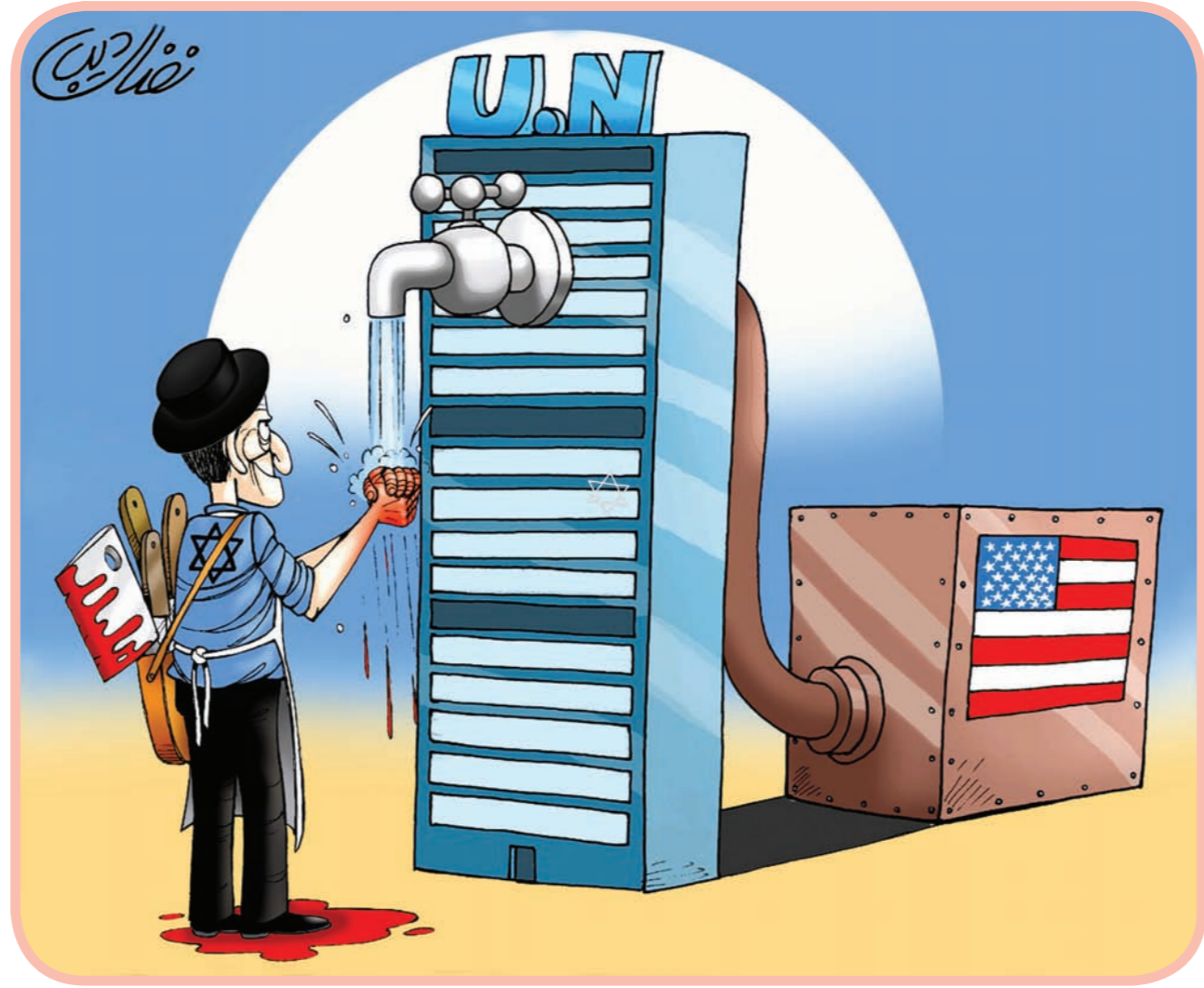
وفي التفاصيل، وفقاً لصحيفة «دايلي ميل» البريطانية، لم تحقّق كاميرات المراقبة في محل المجوهرات حلم الشاب الصيني لي بكسب رضا حماته ليتكّن من الزواج بابنتها، إذ تمكّنت الشرطة من التعرف على ملاح وجهه بعد مشاهدة أشرطة الفيديو خلال التحقيقات.

وظهر الشاب الفقير في فيديوهات عدة وهو يجبو محاولاً الإفلات من عدسات الكاميرات، ثمّ يتسلل إلى الخزانة ويسرق مجوهرات بنحو 150 ألف دولار ليتكّن من بيعها وتحقيق الشروط الصعبة التي فرضتها عليه حماته، رغم إدراكه ظروفه المادية المتواضعة.

وأتارت قصة الشاب الصيني الفقير، الذي تحوّل إلى سارق لكي يرضى حماته، جدلاً واسعاً في بلاده، حيث برز البعض فعلته بسبب الشروط التعجيزية التي يفرضها الأهل على العريس، فيما هاجمه البعض الآخر معتبرين أنّ الظروف لا تبرّر السرعة.

وتتمكّنت الشرطة من القبض على اللص، وتمّ الحكم عليه بالسجن مدة 12 عاماً، فيما لم تذكر الصحيفة البريطانية تاريخ وقوع الجريمة وردّة فعل العروس عندما علمت بلجو حبيبها إلى السرقة من أجلها.

لا نوم مريح مع الضوء الاصطناعي



أفادت دراسة بريطانية حديثة أنّ التعرّض لضوء اصطناعي قوي قبل النوم يؤدي إلى الإصابة بالقلق واضطراب النوم خاصة أثناء الليل. وحذّر أستاذ علم الأعصاب بجامعة ليدز البريطانية راسيل فوستر، من خطورة التعرّض لضوء الحمام القوي مثلاً قبيل النوم، خصوصاً أثناء تنظيف الأسنان، لأنه يؤدي إلى خلل في عمل الخلايا العصبية المسؤولة عن النوم.

وجاءت هذه الدراسة بعد بحث شمل عيّنة من البريطانيين، تتراوح أعمارهم بين 30 و50 عاماً، وأجمع ربع العيّنة على أنّ قلة النوم تؤثر على صحتهم، مثل الإصابة بالسكري والقلب والكتئاب.

وفسّرت الدراسة أنّ الضوء الاصطناعي يمنع استرخاء الجسم البشري، ويعطل إطلاق هرمون الميلاتونين الذي يساعد على النوم، ويُنشط الخلايا العصبية التي تُعزّز من يقظة الجسم.

ونُكرت دراسة كورية أنّ الأشخاص الذين ينامون أقل من ست ساعات يومياً، ربما يكونون أكثر عرضة لعوامل تزيد من احتمالات إصابتهم بالسكري وأمراض القلب، والجلطات الدماغية.

وتُسمّى هذه المجموعة من العوامل متلازمة الأيض، وتشمل ارتفاع معدّلات سكر الدم والكوليسترول وزيادة الدهون حول الخصر وارتفاع ضغط الدم، وزيادة نسبة الدهون في الدم.

وقال الدكتور جانج يونغ كيم الذي قاد فريق الدراسة، وهو من جامعة يونسيفي في كوريا الجنوبية، عبر البريد الإلكتروني: «يجب على من ينامون فترات قصيرة أن يدرّكوا مخاطر الإصابة بمتلازمة الأيض التي قد تؤدي إلى إصابتهم بأمراض مزمنة، وتهدّد أرواحهم.»

وتتبع فريق كيم نحو 2600 بالغ لأكثر من عامين، ووجدوا أنّ المشاركين الذين لم يحصلوا على ست ساعات من النوم على الأقل في الليلة أكثر عرضة بنسبة 41 بالمئة للإصابة بمتلازمة الأيض مقارنة بمن ينامون فترة تتراوح بين ست وثمان ساعات.

وتّم استخلاص النتائج من دراستين مسحيتين عن نمط الحياة شملتا أسئلة عن عادات النوم. وتمّ إجراؤهما في الفترة من 2005 إلى 2008 وفي الفترة من 2008 حتى 2011. كما خضع المشاركون لفحوص طبية وقدموا معلومات عن تاريخهم الصحي.

ووفقاً للنتائج التي نُشرت في دورية «سليب» فقد تبين بعد متابعة للمشاركين مدة 2.6 سنة أنّ نحو 560 شخصاً، أو 22 في المئة من المشاركين أصيبوا بمتلازمة الأيض.

على ست ساعات من النوم على الأقل في الليلة أكثر عرضة بنسبة 41 بالمئة للإصابة بمتلازمة الأيض مقارنة بمن ينامون فترة تتراوح بين ست وثمان ساعات.

وتّم استخلاص النتائج من دراستين مسحيتين عن نمط الحياة شملتا أسئلة عن عادات النوم. وتمّ إجراؤهما في الفترة من 2005 إلى 2008 وفي الفترة من 2008 حتى 2011. كما خضع المشاركون لفحوص طبية وقدموا معلومات عن تاريخهم الصحي.

ووفقاً للنتائج التي نُشرت في دورية «سليب» فقد تبين بعد متابعة للمشاركين مدة 2.6 سنة أنّ نحو 560 شخصاً، أو 22 في المئة من المشاركين أصيبوا بمتلازمة الأيض.

ووفقاً للنتائج التي نُشرت في دورية «سليب» فقد تبين بعد متابعة للمشاركين مدة 2.6 سنة أنّ نحو 560 شخصاً، أو 22 في المئة من المشاركين أصيبوا بمتلازمة الأيض.

ووفقاً للنتائج التي نُشرت في دورية «سليب» فقد تبين بعد متابعة للمشاركين مدة 2.6 سنة أنّ نحو 560 شخصاً، أو 22 في المئة من المشاركين أصيبوا بمتلازمة الأيض.

ووفقاً للنتائج التي نُشرت في دورية «سليب» فقد تبين بعد متابعة للمشاركين مدة 2.6 سنة أنّ نحو 560 شخصاً، أو 22 في المئة من المشاركين أصيبوا بمتلازمة الأيض.

ووفقاً للنتائج التي نُشرت في دورية «سليب» فقد تبين بعد متابعة للمشاركين مدة 2.6 سنة أنّ نحو 560 شخصاً، أو 22 في المئة من المشاركين أصيبوا بمتلازمة الأيض.

ووفقاً للنتائج التي نُشرت في دورية «سليب» فقد تبين بعد متابعة للمشاركين مدة 2.6 سنة أنّ نحو 560 شخصاً، أو 22 في المئة من المشاركين أصيبوا بمتلازمة الأيض.

ووفقاً للنتائج التي نُشرت في دورية «سليب» فقد تبين بعد متابعة للمشاركين مدة 2.6 سنة أنّ نحو 560 شخصاً، أو 22 في المئة من المشاركين أصيبوا بمتلازمة الأيض.

ووفقاً للنتائج التي نُشرت في دورية «سليب» فقد تبين بعد متابعة للمشاركين مدة 2.6 سنة أنّ نحو 560 شخصاً، أو 22 في المئة من المشاركين أصيبوا بمتلازمة الأيض.

ووفقاً للنتائج التي نُشرت في دورية «سليب» فقد تبين بعد متابعة للمشاركين مدة 2.6 سنة أنّ نحو 560 شخصاً، أو 22 في المئة من المشاركين أصيبوا بمتلازمة الأيض.

ووفقاً للنتائج التي نُشرت في دورية «سليب» فقد تبين بعد متابعة للمشاركين مدة 2.6 سنة أنّ نحو 560 شخصاً، أو 22 في المئة من المشاركين أصيبوا بمتلازمة الأيض.

ووفقاً للنتائج التي نُشرت في دورية «سليب» فقد تبين بعد متابعة للمشاركين مدة 2.6 سنة أنّ نحو 560 شخصاً، أو 22 في المئة من المشاركين أصيبوا بمتلازمة الأيض.

ووفقاً للنتائج التي نُشرت في دورية «سليب» فقد تبين بعد متابعة للمشاركين مدة 2.6 سنة أنّ نحو 560 شخصاً، أو 22 في المئة من المشاركين أصيبوا بمتلازمة الأيض.

ووفقاً للنتائج التي نُشرت في دورية «سليب» فقد تبين بعد متابعة للمشاركين مدة 2.6 سنة أنّ نحو 560 شخصاً، أو 22 في المئة من المشاركين أصيبوا بمتلازمة الأيض.

آخر الكلام

عتاب الرئيس... وكارثة قطاع الإعلام المصري

♦ بشير العدل*

لم تكن إشارة الرئيس عبد الفتاح السيسي إلى أزمة الصحافة والإعلام في بلاده مصر، والتي جاءت ضمن كلمته في الندوة التحضيرية للقوات المسلحة الأحد الماضي، سوى رسالة عتاب قوية بعثت بها الدولة إلى الإعلاميين عموماً تطالب فيها بتصحيح المسار الذي يسير عليه الإعلام، ولتأكيد أنّ هذا المسار يعترض طريق الدولة التي تتشدد البناء وإعادة الأمن والاستقرار في ربوعها.

والحقيقة أنّ عتاب الرئيس لم يحمل في طياته مجرد طلب بتعديل المسار وتصحيح الاوجاج في الأداء الإعلامي، وإنما كشف النقاب عن وجود كارثة حقيقية في قطاع الإعلام بأشكاله كلها، من صحافة ووسائل مرئية ومسموعة، ودون استثناء أيّ منها.

وحينما يصل الأداء الإعلامي إلى حدّ عتاب من رأس الدولة، قد يتطوّر إلى حدّ الشكوى منه، فهذا يعني أنّ الفوضى الإعلامية قد بلغت ذروتها ووصلت إلى قمة الهرم، وهو ما يستوجب على الجماعة الصحافية والإعلامية التنبّه إلى ذلك الخطر الداهم الذي لا يهدّد فقط ثقافة المجتمع وتعاليمه وقيمه ومبادئه، وإنما أيضاً أسس الدولة وبنائها.

ولم تكن كارثة الإعلام مفاجئة، أو تمّ الكشف عنها لمجرد عتاب الرئيس، وإنما هي محسوسة وملموسة، على الأقل عند المهنيين الذين يعون جيداً حدود المهنة وأخلاقيها وموآبيها، وقبل ذلك موثيق ومعايير أخلاقهم التربوية التي نشأوا عليها، فقد سبق أنّ نهبنا إلى ذلك كثيراً سواء في مقالات منشورة، أو من خلال بيانات لجنة الدفاع عن استقلال الصحافة، وكلها، والتي امتدت لأكثر من 4 سنوات، تطالب الجهات المعنية، بضرورة ضبط الأداء الإعلامي، وفقاً للقوانين والمعايير والأخلاق، لكنّ لا حياة لمن نادينا، وما زلنا ننادي.

غير أنّ تطرّقاً مهماً في هذا الصدد لأسباب الفوضى والانحراف الإعلامي يُعدّ من الأمور المهمة وذلك لوضع الأمور في نصابها. فحينما نعدّد أسباب الكارثة نجد أنّها متشابكة غير أنّها تنتهي إلى نقطة وعنصر أساسي وهو العامل المادي، وهو ما ينطبق على نظم صناعة الإعلام في بلاده مصر، وكذلك على عناصره، وأيضاً على طبيعة الرسالة الإعلامية التي يقمّها.

فبعد أنّ تحوّل الإعلام في بلاده مصر، إلى تجارة يمارسها أصحاب رؤوس الأموال الخاصة، فقدموا مغريات كثيرة جميعها مادية، سواء في التحجّرات أو المرتبات، مما عمل على إحداث حالة من هجرة الكفاءات الصحافية والإعلامية لمؤسساتها، إلى تلك المؤسسات الخاصة بحثاً عن المال وليس عن الرسالة الإعلامية، فغاب الأداء المهني لدى أغلب مقدمي البرامج، ومعظمهم من الصحافيين، خدمة لأنفسهم أولاً، ولأصحاب المحطات الفضائية ثانياً، وكانت المصلحة العامة خارج اهتمامات الجميع، فتحوّلت أغلب الفضائيات إلى منصات لتبادل الاتهامات والتجريح الذي وصل في كثير من الأمور إلى حدّ السبّ والقذف في حق المجتمع نفسه.

أضف إلى ذلك أنّه ومع سطوة رأس المال ظهرت تجمّعات أخرى وكليات تسمّى بالغرف، لتتحكم في صناعة الإعلام الخاص، وهي أيضاً يسيطر عليها الفكر الاستثمائي وخدمة المصالح الاقتصادية، فأصبحت معايير اختيار الرسالة الإعلامية ومقدّمها أيضاً، قائمة على أساس الربح المادي وخدمة الأهداف الاقتصادية لأصحاب رؤوس الأموال الخاصة.

بجانب ذلك غياب دور الجهات المسؤولة عن ضبط الأداء الإعلامي، وهنا تتحمّل نقابة الصحافيين الجزء الأكبر منها، نظراً لأنّ أغلب من يعملون في الفضائيات الخاصة هم من أعضائها، وحينما تفاضت النقابة عن تطبيق المعايير المهنية وموثيق الشرف الصحافية في الصحف، انتقلت العدوى إلى البرامج المرئية، حتى كانت الكارثة الحقيقية التي يعاني منها المجتمع.

عامل آخر لا ينبغي تجاهله في أسباب الفوضى والكارثة الإعلامية وهو غياب دور الدولة أيضاً في الرقابة، وكذلك في تقنين أوضاع كثير من الصحافيين والإعلاميين، الذين خضعوا للاستقطاب المادي بعد أن تجاهلتهم الدولة وأهملت حقوقهم.

كارثة الإعلام إنّ مسؤولية تبادلها بين الدولة من ناحية وبين الجهات المعنية من ناحية أخرى، فعلى الجميع القيام بمسؤولياتهم قبل فوات الأوان، وعلى نقابة الصحافيين أن تقوم بدورها وتعود إلى ما كانت عليه، ولا تترك زمام الأمور، حتى تفتاق بمطالب رسمية، وتخضع لخيارات صعبة تحت عامل الزمن مما يوقعها في أزمات حقيقية، كما حدث في مشروع القانون الموحد للصحافة والإعلام الذي خرج تحت ضغوط الوقت ومطالب الدولة، فكان مشروعاً غير مرضٍ للجماعة الصحافية.

* كاتب وصحافي مصري

مقرّر لجنة الدفاع عن استقلال الصحافة

ضرب لاعبه بوحشية بسبب وجبة «ماكدونالدز»

تعرّض لاعب كرة قدم روماني في السادسة عشرة من عمره للضرب المبرح من قبل مدربه لأنه نظم رحلة سرية لفريقه إلى مطعم ماكدونالدز في الليلة التي سبقت مباراة هامة للفريق.

التقطت كاميرات المراقبة تسجيلاً مصوراً للمدرب الروماني ليفيو بياتراتشي (40 عاماً) وقد فقد صوابه، وقام بضرب أحد لاعبي فريقه بوحشية.

وأظهر التسجيل المصور، الذي نُشر على مواقع التواصل الاجتماعي، المدرب وهو يركل اللاعب كوردين تيريسكا (16 عاماً) مرات عدة.

وكشف اللاعب كوردين عن سبب اعتداء مدربه عليه بالضرب قائلاً: «في الليلة التي سبقت المباراة، كان كل اللاعبين يتضورون جوعاً لأن الطعام في الفندق كان قليلاً، لذا تسللنا إلى مطعم ماكدونالدز واشترينا وجبات وتناولناها. وفي الصباح أُخبرت عاملة الاستقبال المدرب بما حدث، الأمر الذي أغضبته وقلّي اللوم على». وأضاف كوردين أنّ المدرب لكّمه على فمه، ومن ثمّ وجهه صغعة قوية إلى وجهه وفي نهاية المطاف، ركله على رأسه.

وقال رئيس النادي لوندان أنتوي إنه طلب من المدرب تقديم استقالته بعد أن شاهد التسجيل على مواقع التواصل الاجتماعي. وأدان أنتوي تصرف المدرب الوحشي تجاه اللاعب.

وبدا اتحاد كرة القدم الروماني تحقيقاً في الحادث الذي وقع أثناء مباراة لفريق نادي بوخارست في الحادي والثلاثين من أكتوبر (تشرين الأول) الماضي، بحسب صحيفة «ميروز» البريطانية.

فلوريدا الذي يعمل بدوام كامل بحثاً عن كرات الغولف، فهناك 100 غطاس آخرين يعملون بهذه المهنة على الأقل في الولاية.

تمكّن من الهرب قبل أن يُطبق التماسح القاتل فكّيه على ذراعه. إلا أنّ بيرغر ليس الغطاس الوحيد في ولاية

تمكّن رجل أميركي من جمع ثروة قُدّرت بحوالي 15 مليون دولار، من خلال الغوص في البحيرات القريبة من ملاعب الغولف بولاية فلوريدا الغنية، واستعادة الكرات التي يفقدها اللاعبون أثناء ممارسة هذه الرياضة.

وقبل 14 عاماً، كان جلين بيرغر غريباً، حيث كان يسرق كرات الغولف التي تسقط في البحيرة بالقرب من منزله، وفكّر أن بإمكانه بيع كل كرة غولف مقابل 1 دولار.

ومنذ ذلك الوقت، تحوّلت كرات الغولف المفقودة إلى مصدر رزق لبيرغر، الذي تمكّن حتى الآن من استعادة ما بين 1.3 و 1.7 مليون من هذه الكرات، بحسب ما ذكر موقع أوديتي سنترال.

وكان أهم الأسباب التي جعلت بيرغر يكسب الكثير من المال من هذا العمل الفريد من نوعه، هو تعرّضه إلى مخاطر عند البحث عن الكرات التي يفقدها اللاعبون إلى البحيرة، حيث واجه بيرغر عربات الغولف وجرّازات العشب والتعابين في البحيرات.

لكنّ أكبر خطر يهدّد بيرغر أثناء عمله باستعادة كرات الغولف هو التماسيح المفترسة، ففي إحدى المرات، شعر بذراعه وقد أصبحت داخل فم تمساح، ولحسن حظه

الإدارة والتحرير

بيروت . شارع الحمراء . استرل سنتر
ماتف 1 . 2 -748920 01
فاكس 01-748923

المدير الإداري
زياد الحاج

المدير المسؤول : رمزي عبد الخالق
هيئة التحرير : نظام مارديني
أحمد طيّب - إنعام خروبي
محمد رسّال
المدير الفني :

رئيس التحرير
ناصر قنديل

البناء
تصدر عن «الشركة القومية للإعلام»
صدرت في بيروت عام 1958