



## هذه هي العقاقير المفيدة والضررة لعلاج كورونا

قدمت دراسة جديدة المزيد من المعلومات بشأن المفيد والمضر من العلاجات في مكافحة مرض كوفيد-19 - التاجم عن فيروس كورونا، من خلال أساليب تمنح نتائج يمكن الاعتماد عليها. فقد نشر باحثان بريطانيان أمس الأول الجمعة بحثهما بشأن العقار الوحيد الذي ثبت أنه فعال، وهو "ستيرويد" زهيد الثمن، ويسمى "ديكساميثاسون". ووجدت دراستان أخريان أن عقار علاج الملاريا، هيدروكسي كلوروكوين، لا يساعد المصابين بأعراض كوفيد-19 - البسيطة. وكانت معرفة العلاجات الضررة من الناجمة عرضة للتشكيك من خلال تجارب الأطباء والمرضى لعلاجات اعتمادا على أنفسهم أو عبر مجموعة من الدراسات الضعيفة التي لا تمنح إجابات شافية. وكتب الطبيب أنتوني فاوتشي وأتش كليفرود لين، من المعهد الوطني للصحة في دورية "نيو إنغلند جورنال أوف مدمسين"، إنه "لكي يتحرك هذا المجال قدما، ولكي تتحسن نتائج المرضى هناك حاجة إلى تقليص عدد الدراسات الصغيرة التي لا تنتهي إلى نتائج محددة".

## دراغون، إلى الأرض مطلع أغسطس

يغادر رائدا فضاء أميركيان في الأول من آب-أغسطس المقبل محطة الفضاء الدولية التي وصلها في أول رحلة مأهولة لمركبة "دراغون" من إنتاج "سبايس اكس" على أن يحط في اليوم التالي، كما أعلن رئيس وكالة الفضاء الدولية ريس برايندستاين. وقال برايندستاين "حددنا الأول من آب/أغسطس موعدا لمغادرة مركبة دراغون اندفور من سبايس اكس محطة الفضاء الدولية. ومن المتوقع أن تهبط المركبة في الثاني من آب/أغسطس. وسيكون الموعد المحدد رهنًا بالأحوال الجوية. واطلق بوب بينكن ودوغ هورني في 30 أيار/مايو من فلوريدا بواسطة صاروخ من صنع "سبايس اكس" ليصباح أول رائدي فضاء ينقلان إلى المحطة في مركبة من صنع شركة خاصة متعاقد مع الناسا. وشكلت هذه المهمة أول رحلة مأهولة تنطلق من الولايات المتحدة منذ 2011 سنة سحب المكوكات الأميركية من الخدمة.

## فرنسا.. تلميذة مغربية تحت الأضواء بسبب المعدل الفائق

أشادت وسائل إعلام فرنسية بتلميذة مغربية حصلت على معدل يتجاوز 20-20 في امتحانات البكالوريا بفرنسا، وهو معدل فائق لا يحصل عليه إلا عدد قليل من المتفوقين في عموم البلاد. وقال موقع "فرانس تيفي أنفو" إن التلميذة إلهام الخلوقي، البالغة من العمر 18 عاما، حصلت على علامة "جيد جدا" في امتحانات البكالوريا هذه السنة. وأوضح المصدر أن الخلوقي ظفرت بشهادة البكالوريا بمعدل "يحلم به أي طالب وأي عائلة" (20-20). ونالت إلهام 20-20 في العلوم السياسية والإنجليزية والإسبانية واللاتينية، أما أسوأ نقطة حصلت عليها فهي 20-16 في الرياضة. وحظيت الشابة، التي تتحدر من ضواحي مدينة صفرو المغربية، باهتمام الصحافة الفرنسية، التي نشرت خبر تفوقها مرفوقا بصورة لها رقة والدتها. يشار إلى أنه بإمكان الطلبة والطالبات في فرنسا الحصول على البكالوريا بمعدل يفوق 20، من خلال اختيارهم "إمكانيات إضافية" تؤخذ بعين الاعتبار في المعدل العام الممنوح لهم. وفي حوار مع "فرانس تيفي أنفو"، قالت التلميذة المغربية إنها "لم تصدق نفسها حين لحقت بالنتيجة". وأضافت "كنت دائما لتلميذة مجتهدة وأدرس كثيرا.. لم أكن أعتقد أن العمل الشاق يؤتي ثماره". من جهتها، قالت والدتها، وهاء شداوي، إنها لم تحقق أحلامها طيلة حياتها، "لكن ابنتي تقوم بذلك الآن.. أشجعها دائما على الدراسة والحصول على أفضل النتائج". وتطمح إلهام إلى ولوج الأقسام التحضيرية في القانون والاقتصاد في العاصمة الفرنسية باريس.

## الإفراط في الشرب قد يؤدي إلى التسمم المائي

حرص الخبراء حتى الآن على تأكيد أهمية شرب أكبر قدر ممكن من الماء والتأكيد على أن الإكثار من الماء مسألة صحية تماما، لكن المعلومات الحديثة تؤكد الإفراط شرب الماء يضر بالصحة، فما هي الكمية المثالية لشرب الماء؟ الماء مهم لوظائف الجسم المختلفة وللمظهر الخارجي للبشرة أيضا، فقلة شرب الماء يؤثر على كثافة الدم ويسبب الصداع وقلة التركيز كما يبدأ الترهل والجفاف في الظهور على الجلد، لذا تقول النصيحة الدائمة "أكثر من شرب الماء". لكن الإسراف في شرب الماء وتناول 4 إلى 5 لترتات يوميا يؤدي لمخاطر صحية، وفقا لتقرير نشره موقع شبكة "آر.تي.إل" (RTL) الألمانية.

ويمكن أن يصاب الإنسان بما يسمى "التسمم المائي" إذ تناول أكثر من 7 لترتات يوميا من الماء لأن هذا يؤدي إلى التخفيف الحاد لتركيز الدم وتراجع معدل الصوديوم، لذا يجب عدم المبالغة في شرب الماء حتى في أهد الأيام حرا. وتصح الجمعية الألمانية للتغذية، وفقا لتقرير "آر. تي.إل" بتناول لتر ونصف من الماء يوميا يمكن زيادتها إلى 3 لترتات لمن يقومون بأعمال بدنية مبهدة أو في أيام الصيف الحارة. ومن المهم أيضا حساب السوائل الموجودة في الخضروات والفاكهة والتي تغطي جزءا كبيرا من احتياجنا للماء، فثمره الخيار مثلا تتكون من 96% من الماء وبالتالي فإن من يكثر من تناول الخضروات والفاكهة يغطي نحو لتر من احتياجه اليومي للماء. حقائق حول شرب الماء البارد! يحلم العطشان بجرعة ماء باردة يطفئ بها ظمأه، لا سيما في رمضان أو في أيام الصيف الحارة، إلا أنه وحالما يصل الماء، يحذره كثيرون من عبه بشراهة، بل يقولون إن هذا قد يضره ولاسيما على عملية الهضم، لكن هل هناك أسرار أخرى؟ يتسلح المترضون على شرب الماء البارد بموروث قديم من الثقافة البوذية والهندوسية يؤكد على أن شرب الماء البارد يعيق عملية الهضم، ومن الأفضل للمرء أن يشرب يومه بماء فاتر. لكن الأبحاث العلمية لم تكشف وجود ضرر حقيقي للماء البارد على صحة البدن، وهو ما أكدته بحث نشره موقع "ميديكال نيوز تودي" العلمي البريطاني.

## حمية خاصة للتخلص من الشخير

يشكل النوم مع شريك يعاني من مشكلة الشخير كابوسا حقيقيا لدى الكثيرين، لكن خبراء الصحة يعتقدون أن النظام الغذائي يمكن أن يلعب دورا هاما في التخلص من هذه المشكلة. ويمكن للشخير أن يولد ما يصل إلى 90 ديسيل من الضوضاء، وهو ما يعادل الضجيج الناتج عن صوت المكثفة الكهربائية، وتشير الدراسات إلى أن واحدا من بين كل 4 أشخاص عرضة للشخير، مما يجعل البحث عن حل لهذه المشكلة أمرا ضروريا. ويمكن أن يكون هذا الحل بتغيير العادات الغذائية اليومية. يقول الدكتور ميشيل موسلي لصحيفة إكسبريس البريطانية "الحقيقة المزعجة هي أننا كلما كبرنا في السن وأصبحنا أكثر بدانة يزيد لدينا الشخير، وهذا لأن حلقنا يصبح أضيق، وعضلات الحلق لدينا تصبح أضعف واللهة تصبح أكثر مرونة". وأضاف موسلي "كل هذه التغييرات تعني أنه عندما تنتفض، لا يمكن للهواء أن يتحرك بحرية من خلال الأنف والحجرة إلى الرئتين". ويمكن أن يؤدي الشخير إلى العديد من المشاكل الصحية، مثل تعطيل النوم واضطراب الهرمونات ومستويات السكر في الدم، ويؤدي الحرمان من النوم نتيجة الشخير إلى تغييرات في هرمونات الشهية، مما يجعلنا نشعر بالجوع على مدار اليوم، وتزيد رغبتنا بتناول الأطعمة الحلوة.

## الكربون النشط لبشرة نقية ومخملية

أوردت مجلة "رومان" أن الكربون النشط (Activated Carbon) يساعد على التمتع ببشرة نقية ومخملية، حيث إنه يعمل على تنظيف البشرة بعمق، ومن ثم يخلصها من الشوائب والأوساخ والترسبات الدهنية. وعن كيفية تطبيق الماسك أوضحت المجلة التماساوية أنه يتم وضع كمية بحجم حبة الجوز على الوجه، وتركها لتجف لمدة 10 دقائق تقريبا، ثم غسل الوجه جيدا بماء فاتر. وبعد تطبيق الماسك ستصبح البشرة نقية ومشرقة وذات ملمس ناعم كالحرير، كما ستصبح المسام صغيرة الحجم. ويمكن تطبيق ماسك الكربون النشط بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا، لأنه لا يتسبب في جفاف البشرة.

## دراسة «مخيفة» تكشف من هم أكثر عرضة للوفاة بكورونا

لا يزال العلماء عاكفين على دراسة سلوك فيروس كورونا المستجد، وتأثيره على أجسام المرضى وفرص حدوث وفيات بسبب الإصابة به، حتى توصلوا مؤخرا إلى رابط بين السن وخطورة الطفل. وكشفت دراسة أجراها باحثون في مجال الأوبئة بكلية جونز هوبكنز بلومبرغ للصحة العامة الأمريكية بدعم من جامعة جنيف، أن خطر الوفاة من جراء الإصابة بالفيروس تعتمد بشكل كبير على عمر المريض. وأوضحت الدراسة التي نشرتها مجلة "لانسيت" العلمية، أن احتمال وفاة مرضى "كوفيد 19" ممن تزيد أعمارهم على 65 عاما أكبر 18 أضعاف ممن تقل أعمارهم عن 20 عاما. وتؤكد الأرقام أن نسبة الوفيات بسبب فيروس كورونا في عمر بين 10 إلى 20 عاما 3 في المليون تقريبا، في حين تصل هذه النسبة لمن هم فوق 65 عاما إلى 60 ألفا في المليون.

## لأول مرة.. اكتشاف بكتيريا تأكل المعادن

اكتشف علماء الأحياء الدقيقة في جامعة أميركية لأول مرة البكتيريا، التي تأكل المعادن وتستخدمها كمصدر للسرعات الحرارية. وقال موقع "استروبيولوجي" إن العلماء كانوا يتوقعون منذ أكثر من قرن، وجود بكتيريا من هذا النوع تغذي على المعادن، لكن لم يتم العثور عليها إلا قبل أيام. وأوضح المصدر أيضا أن هذه الميكروبات تستخدم المنفخز لتحويل ثاني أكسيد الكربون إلى كتلة طاقة، وهي عملية تسمى "التخليق الكيميائي". وذكر جاريد ليدبيتر، أستاذ علم الأحياء الدقيقة في معهد كاليفورنيا للتكنولوجيا "هذه هي البكتيريا الأولى من نوعها التي تم العثور عليها والتي تستخدم المنفخز كمصدر للغذاء". وأضاف "أحد الجوانب الرائعة للميكروبات في الطبيعة هي أنها تستطيع استخدام المواد التي تبدو غير محتملة، مثل المعادن، لإنتاج الطاقة المفيدة للخلية".

## غوغل تمنع نشر إعلانات «المؤامرة»

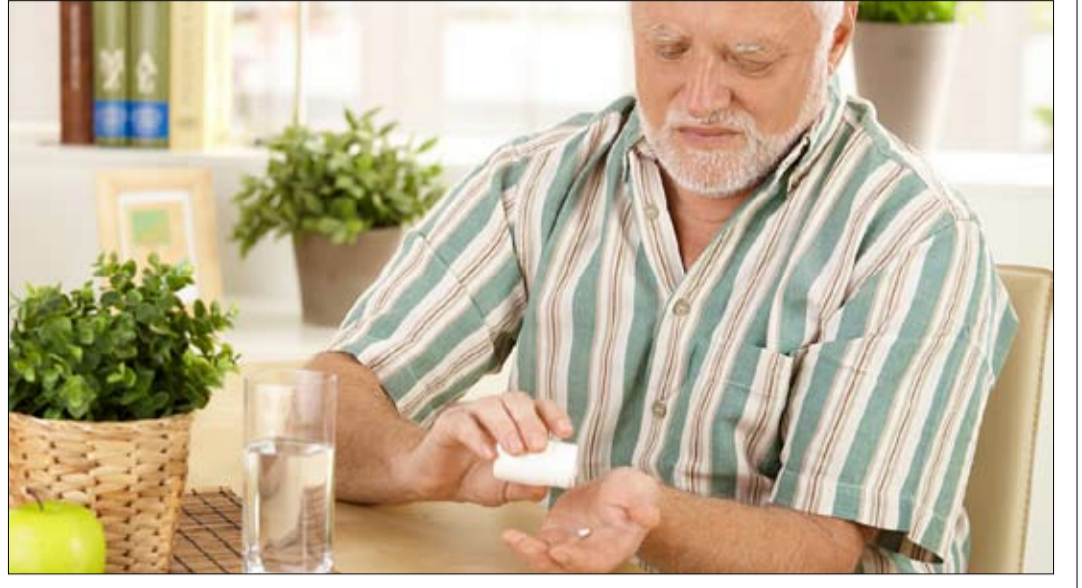
قالت شركة غوغل، إنها ستمنع مواقع الإنترنت والتطبيقات التي تستخدم تقنياتها الإعلانية من نشر إعلانات عن أي "محتوى خطير" يخالف الإجماع العلمي بخصوص جانحة فيروس كورونا. وتأتي هذه الخطوة مع استمرار انتشار الفيروس في الولايات المتحدة وفي وقت تواجه فيه منصات إعلانات رقمية ضخمة مثل غوغل وفيسبوك دعوات لبدل المزيد من الجهد للقضاء على المعلومات المضللة المرتبطة بالجانحة. وقالت غوغل إن المحتوى الذي لن تسمح بالترفيه منه عبر إعلانات يشمل نظريات المؤامرة الزائفة مثل الإشارة إلى أن فيروس كورونا المستجد تم تخليقه في معمل صيني كسلاح بيولوجي أو أن من قام بتخليق الفيروس هو بيل غيتس مؤسس شركة مايكروسوفت أو أن الفيروس خدعة. وستمنع هذه السياسة، وهي تحديث لمعايير غوغل العمول بها في الإعلانات، المعلنين من تصميم إعلانات تروج لمعلومات مضللة عن الصحة.



# منوعات العقل

23

يُعتبر الأسبرين بجرعة منخفضة علاجاً نموذجياً للأشخاص الذين أصيبوا بنوبة قلبية أو جلطة دماغية للاحتماء من نوبة ثانية. لكن ماذا عن الأشخاص الذين لم يصابوا بأمراض في القلب والأوعية الدموية، لكنهم يواجهون عوامل خطر محددة كالنوع الثاني من السكري؟



## الاسبرين لا يُخفف مخاطر النوبات لدى مرضى السكري



نُشرت النتائج في (مجلة علم الأورام العيادي)، وتحدث الباحثون فيها عن ضرورة إجراء دراسات إضافية، لكن يمكن ألا يقلق المصابون بسرطان البروستات من مخاطر الخرف إذا احتاجوا إلى علاج الحرمان من الأندروجين.

العلاج الحرمان من الأندروجين لا يرفع خطر الزهايمر في دراسة شملت 31 ألف رجل لم ينتشر لديهم سرطان البروستات إلى مناطق أخرى من الجسم، لوحظ أن استعمال علاج الحرمان من الأندروجين لم يرتبط بزيادة خطر الإصابة بمرض الزهايمر. يتعارض هذا الاستنتاج مع دراسات سابقة كانت أشارت إلى رابط محتمل بين الظاهرتين. يستعمل علاج الحرمان من الأندروجين عند الإصابة بسرطان البروستات للتخلص من التستوستيرون بما أن هذا الهرمون يزيد المرض سوءاً. كذلك تكون مستويات التستوستيرون أدنى مستوى من العادة لدى الرجال المصابين بالزهايمر مقارنةً بالجموع المرجعية، مما يشير إلى رابط محتمل بين تراجع مستويات التستوستيرون وبين زيادة مخاطر الزهايمر. لاحظت دراسات سابقة كانت قد استكشفت هذا الرابط أن تراجع مستوى التستوستيرون نتيجة لعلاج الحرمان من الأندروجين يرتبط بزيادة احتمال الإصابة بالزهايمر. لكن كانت تلك الدراسات تمتد على فترات قصيرة (سنة أو أقل)، ولا يمكن التأكد من أن الرجال أخذوا علاج الحرمان من الأندروجين فترة طويلة بما يكفي كي يسبب لهم الزهايمر. في دراسة جديدة، راقب الباحثون أثر علاج الحرمان من الأندروجين طوال أربع سنوات، لكن لم يُسجل أي تشخيص للزهايمر خلال أول سنة. أخذ نصف الرجال علاج الحرمان

المتدلة في الأسبوع لتجنب الوفاة المبكرة والأمراض الحادة، لكن يصعب أن يلتزم المصابون بالتهاب المفاصل بهذه المدة، يستطيع شخص من كل ثمانية أشخاص مصابين بالتهاب مفاصل الركبة أن يخصص هذه المدة النموذجية للنشاطات. في الدراسة، راقب الباحثون على مر سنوات تمارين رشاقة مارسها 1629 شخصاً راشداً (كان 44% في المئة من المشاركين رجالاً)، تتراوح أعمارهم بين 49 و83 عاماً وكانوا مصابين بالفصال العظمي في الورك أو الركبة أو القدم أو في مناطق متعددة. لم تُسجل أية تمارين أو نشاطات محددة بل اكتفى الباحثون بتسجيل الوقت المخصص للنشاطات أسبوعياً. اكتشف الباحثون أن المشاركين الذين خصصوا 45 دقيقة أسبوعياً فقط للنشاطات المعتدلة كالشي السريع نجحوا في تحسين سرعة مشيتهم وقدرتهم على أداء نشاطات خفيفة كدفع عربة البقالة أكثر من الأشخاص الذين خصصوا مدة أقل للتحرك بنسبة 80% في المئة. لا تتعارض النتائج الجديدة مع التوصيات التي تدعو إلى ممارسة النشاطات طوال 150 دقيقة أسبوعياً، إذ تقدم هذه المقاربة منافع أخرى كتحسين صحة القلب، لكن تقول د. دوروثي دونلوب من جامعة (نورث وسترن)، إن تخصيص 45 دقيقة أسبوعياً بداية جيدة للمصابين بالتهاب المفاصل تمهيداً لبلوغ الهدف المثالي؛ يتحسن وضع الناس كلما زادت وتيرة نشاطاتهم المعتدلة، لكن تشير هذه النتائج إلى الحد الأدنى من التمارين في المرحلة الأولى.

نُشرت دراسة في مجلة (الدورة الدموية) واكتشفت أن علاج الأسبرين بجرعة منخفضة لم يُخفف خطر إصابة هذه الفئة من الناس بالنوبات القلبية أو الجلطات الدماغية. استعان الباحثون بأكثر من 2500 شخص تتراوح أعمارهم بين 30 و85 عاماً وكانوا مصابين بالنوع الثاني من السكري، وطلبوا منهم عشوائياً أن يأخذوا 81 أو 100 ملغ من الأسبرين يومياً أو ألا يأخذوا أي جرعة منه طوال ثلاث سنوات. بعد متابعة وضعهم خلال عشر سنوات، اكتشفوا عدم تراجع مخاطر النوبات القلبية أو الجلطات الدماغية لدى الفئة التي أخذت علاج الأسبرين مقارنةً بالفئة التي لم تأخذ أي كمية منه. لم يتضح السبب بعد، لكن يفترض الباحثون أن الأسبرين لا يعطي مفعوله الاعتيادي على مستوى مكافحة التخثر لدى مرضى السكري.

45 دقيقة من النشاطات أسبوعياً لتخفيف التهاب المفاصل  
تثبت الدراسات أن النشاطات المنتظمة تساعد المسنين المصابين بالتهاب المفاصل على متابعة التحرك وحدهم. لكن ما هي وتيرة النشاطات الكافية؟ ذكر بحث منشور على موقع مجلة (الرعاية بالتهاب المفاصل واليوجوث) أنك ربما تحتاج إلى 45 دقيقة فقط أسبوعياً. توصي التوجيهات العامة بتخصيص 150 دقيقة للنشاطات



## الكاجو... خيار مفيد للحفاظ على سلامة قلبك

إن كنت ترغب في تناول وجبة خفيفة مقرمشة، تشكل قبضة من الكاجو خياراً مفيداً للقلب، حسبما تشير دراسة صغيرة. صحيح أن الكاجو يشكل دوماً جزءاً لا يتجزأ من خلطات المكسرات، إلا أنه يحظى بسمعة سيئة إلى حد ما. لما كانت نسبة الدهون المشبعة فيه تصل إلى 20% تقريباً، فإن إدارة الأغذية والأدوية الأميركية أزالته من لائحة الأطعمة الصحية، مشيرة إلى أن هذا النوع من الجوزيات ربما يخفف خطر الإصابة بمرض القلب عند تناوله كجزء من نظام غذائي لا يحتوي على كثير من الدهون المشبعة والكوليسترول.



لكن نموذج السبانخ، إذا حقق النجاح، يحمل ميزة إضافية لأنه تكنولوجيا (خضراء) بحق. بخلاف النماذج الحيوانية التي تتطلب تأمين الغذاء وتؤدي إلى إنتاج الفضلات، يُعتبر السبانخ مورداً متجدداً، محدود التأثير، وغير مكلف.

الأوعية هذه كشرابين وأخرى كأوردة، وفق معدي الدراسة. تهدف هذه الخطوة إلى إنتاج قطعة من نسيج القلب يمكن استخدامها لإصلاح الضرر الناجم عن نوبة قلبية. لا شك في أن هذا الاحتمال ما زال بعيداً في المستقبل، بما أن هذه الاكتشافات تشكل الخطوة الواعدة الأولى فحسب.

الرياضية الأسبوعية (150 دقيقة) نحو 10 ساعات وفق المكافئ الأيضي. ومقارنة بالأشخاص الخاملين، تراجع خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنحو 6% بين من حظوا بعشر ساعات من النشاط الجسدي الترفيهي وفق المكافئ الأيضي. وارتفع هذا التراجع إلى 12% بين من تمتعوا بنشاط مضاعف (20 ساعة أسبوعياً وفق المكافئ الأيضي). أما الأشخاص الناشطون جداً، الذين سجلوا 60 ساعة أسبوعياً وفق المكافئ الأيضي، فحظوا بتراجع في احتمال تعرضهم لارتفاع ضغط الدم بلغ 33%.

فائدة إضافية للسبانخ: دصامة خلايا القلب العاملة  
على غرار كل الخضراوات الخضراء، يحتوي السبانخ على وفرة من المواد الغذائية تساهم في تفادي مرض القلب. ولكن ذات يوم، قد يقدم طريقة مبتكرة لإصلاح القلب المتضرر، كما أشارت مقالة في مجلة Biomaterials. استخدم فريق باحثين مادة منظمة لتفكيك الخلايا داخل ورقة السبانخ، ولم يتبق منها سوى الإطار العام لعروق الورقة (التي تشبه الأوعية الدموية في القلب).

عمد الباحثون بعد ذلك إلى زرع هذه العروق في خلايا قلب الإنسان الجذعية. بعد 5 أيام، بدأت هذه الخلايا الانقباض لتغانياً وواصلت النبض لثلاثة أسابيع. وإذا استعمل الباحثون مجموعة مكسدة من أوراق السبانخ، من الممكن عندئذ استخدام بعض شبكات

النشاط الجسدي يخفف ضغط الدم  
كلما ازداد نشاطك الجسدي، تراجع احتمال إصابتك بارتفاع ضغط الدم، حسبما تشير دراسة نُشرت في مجلة Hypertension. جمع باحثون بيانات من 29 دراسة شملت أكثر من 330 ألف شخص يعاني نحو 20% منهم ارتفاع ضغط الدم، ودرسوا الرابط بين ارتفاع ضغط الدم والنشاط الجسدي الترفيهي (كالشي، والرقص، والبيستنة) كما يُقاس وفق المكافئ الأيضي. يقاس المكافئ الأيضي معدل الجهد الذي تبدله، ويستند إلى مقدار الأوكسجين الذي يستهلكه جسمك خلال نشاط محدد. على سبيل المثال، يساوي الحد الأدنى الموصى به من التمارين

لكن معظم الدهون المشبعة في الكاجو يتكون من حمض الشحم (الستيرايك)، وهو حمض دهني يعتقد الباحثون أنه لا تأثير له في معدل الكوليسترول في الدم. وعندما أضاف 51 متطوعاً 28 إلى 56 غراماً من الكاجو إلى نظامهم الغذائي اليومي طوال 4 أسابيع، تبين أن معدل الكوليسترول السيئ في دمهم تراجع بنحو 5%، مقارنةً بمن اتبعوا نظاماً غذائياً مضبوطاً. شمل هذا النظام المضبوط رقائق بطاطا مخبوزة بدل الكاجو. وعُدلت كميات الوجبتين الخفيفتين لتشكّل نحو 11% من مجموع السرعات الحرارية التي يستهلكها الشخص، يحتوي كل 28 غراماً من الكاجو (نحو 18 حبة متوسطة الحجم) على 163 سعرة حرارية.









من اختراق حسابات الاستخبارات الأميركية، إلى جني ملايين الدولارات بعمليات احتيال وابتزاز عبر شبكة الإنترنت، لا يبدو أن شيئاً يمكنه أن يوقف جرائم القرصنة الإلكترونية.

# منوعات الفكر 26

اكتسبوا شهرتهم من خلال جرائم مثيرة للدهشة

## أشهر 10 قرصنة إلكترونيين في العالم



ابتعد كاسي لاحقاً عن عالم الجريمة الإلكترونية، وهو يعمل حالياً في شركة لأمن المعلومات.

10- سوبنازي.. ملك رسائل التصيد الاحتيالي اسمه الحقيقي ألبرت غونزاليس، ويعتبر (ملك) تقنية الهجمات السيبرانية المعروفة باسم (التصيد الإلكتروني).

سرق سوبنازي 170 مليون حساب مصري من جميع أنحاء العالم، وألقي القبض عليه في عام 2008، وهو الآن يقضي فترة عقوبته في السجن.

ما زال بيلانز طليقا حتى اليوم ويُعتقد أنه ينتقل بين أوروبا الشرقية وجزر المالديف وجنوب شرق آسيا.

9- مايكل كاسي.. من قرصان إلى خبير تحول كاسي في سن المراهقة إلى واحد من أخطر القرصنة الإلكترونية في العالم.

إذ في يوم عيد الحب عام 2000 عندما كان في الخامسة عشرة من عمره، شن هجوماً إلكترونياً على ثلاث شركات كبرى في مجال التجارة الإلكترونية، وهي إيباي وأمازون وياهو.



6- أدريان لامو.. القرصان المتشرد أدريان لامو هو هacker أمريكي من بوسطن، وقد عُرف باسم (هاكر دون مأوى)، حيث إنه ينتقل باستمرار من مكان إلى آخر لتنفيذ هجماته دون أن يُلقى عليه القبض.

اخترق لامو شبكات حاسوب عالية التشفير، وتمكن من اكتشاف ثغرات في نيويورك تايمز ومايكروسوفت وياهو ومواقع شهيرة أخرى، كما كان له دور في تسليم السلطات الأميركية الجندي برادي مانتينغ، الذي سرب وثائق ويكيليكس.

7- فلاديمير ليفين.. خبير سرقة الأموال عرف الهاكر الروسي فلاديمير ليفين في منتصف التسعينيات بكونه خبيراً في سرقة الأموال، حيث تمكن من سرقة عشرة ملايين دولار من عملاء (سيتي بنك) دون أن يتحرك من شقته في سانت بطرسبرغ.

وكان عليه أن يعيد المال ويقضي ثلاث سنوات في السجن، بالإضافة إلى غرامة مالية قدرها ربع مليون دولار.

8- أليكسي بيلانز.. القرصان الطليق يعد هذا الشاب الروسي من أخطر المجرمين الإلكترونيين المطلوبين في الولايات المتحدة. قام بيلانز باختراق أكبر ثلاث شركات للتجارة الإلكترونية في العالم، بالإضافة إلى سرقة وبيع بيانات حساسة لملايين المستخدمين إلى قرصنة آخرين في مختلف أنحاء العالم.



6- لحذف كلمة المرور، انقر على أيقونة سلة المهملات في أعلى الشاشة.

لقب (الكوندور)، وكان (المطلوب رقم واحد في عالم الجرائم الإلكترونية) في فترة الثمانينيات. من بين العمليات التي قام بها، اختراق أنظمة فائقة الحماية تابعة لشركات مثل نوفا وموتورولا. وقد انتهت قصته بالقبض عليه عام 1995 وحُكم عليه بالسجن خمس سنوات، وأطلق سراحه عام 2002.

حالياً، يعمل ميتنيك مستشاراً أمنياً لشركات مختلفة، ويلقي محاضرات حول الأمن السيبراني في جميع أنحاء العالم، ويدير شركته الخاصة للاستشارات الأمنية.

5- مجموعة أورماين.. واختراق المشاهير تعتبر أورماين واحدة من بين العصابات الإلكترونية التي نُسب إليها آلاف عمليات السطو على الملفات الشخصية على الشبكات الاجتماعية.

وقد بلغت مداخيل المجموعة نصف مليون دولار في بضعة أشهر من خلال عمليات الابتزاز على الإنترنت. حاولت أورماين ابتزاز رؤساء تنفيذيين في شركات عملاقة مثل فيسبوك وغوغل وتويتر، بالإضافة إلى مشاهير آخرين مثل اليوتيوبر الإسباني روبين دوبلاس. وتمكنت المجموعة من اختراق الموقع الإلكتروني الخاص بالصحفي جوليان أسانج.

6- أدريان لامو.. القرصان المتشرد أدريان لامو هو هacker أمريكي من بوسطن، وقد عُرف باسم (هاكر دون مأوى)، حيث إنه ينتقل باستمرار من مكان إلى آخر لتنفيذ هجماته دون أن يُلقى عليه القبض.

اخترق لامو شبكات حاسوب عالية التشفير، وتمكن من اكتشاف ثغرات في نيويورك تايمز ومايكروسوفت وياهو ومواقع شهيرة أخرى، كما كان له دور في تسليم السلطات الأميركية الجندي برادي مانتينغ، الذي سرب وثائق ويكيليكس.

7- فلاديمير ليفين.. خبير سرقة الأموال عرف الهاكر الروسي فلاديمير ليفين في منتصف التسعينيات بكونه خبيراً في سرقة الأموال، حيث تمكن من سرقة عشرة ملايين دولار من عملاء (سيتي بنك) دون أن يتحرك من شقته في سانت بطرسبرغ.

وكان عليه أن يعيد المال ويقضي ثلاث سنوات في السجن، بالإضافة إلى غرامة مالية قدرها ربع مليون دولار.

8- أليكسي بيلانز.. القرصان الطليق يعد هذا الشاب الروسي من أخطر المجرمين الإلكترونيين المطلوبين في الولايات المتحدة. قام بيلانز باختراق أكبر ثلاث شركات للتجارة الإلكترونية في العالم، بالإضافة إلى سرقة وبيع بيانات حساسة لملايين المستخدمين إلى قرصنة آخرين في مختلف أنحاء العالم.

2- يفيغيني بوغاتشيف.. وجائزة 3 ملايين دولار يُلقب أيضاً باسم (فامتوس)، وهو المجرم الإلكتروني الذي عرض مكتب التحقيقات الفدرالي مكافأة بثلاثة ملايين دولار العام الماضي مقابل القبض عليه. وتتمثل جريمته في سرقة مئة مليون دولار من حسابات مصرفية أميركية. وهو أيضاً المسؤول عن إنشاء فيروس (غايغ) أوفر زوس) الذي ضرب أكثر من مليون حاسوب حول العالم، وكذلك برنامج كربتو لوكر، وهو نظام خاص بتشفير الملفات يستخدم للحصول على مبالغ مالية عبر عمليات ابتزاز سيبراني.

3- نيكولاي بوبيسكو.. أكبر المجرمين هو أحد أكبر مجرمي العمليات الحاسوبية المطلوبين على وجه الأرض. تزعم بوبيسكو شبكة احتيال عالمية تنشر إعلانات مزيفة على مواقع المزايدات العلنية على الإنترنت، وحصل على أموال العملاء دون أن تصلهم أي من الأغراض التي دفعوا ثمنها.

رصد مكتب التحقيقات الفدرالي مليون دولار مقابل العثور عليه، وعلى الرغم من تفكيك عصابته في عملية كبرى في عام 2012، فإنه ما زال طليقا حتى يومنا هذا.

4- كيفين ميتنيك.. (الكوندور) المطلوب الأول يتردد اسم ميتنيك عبر الأجيال كواحد من أشهر المجرمين الإلكترونيين. أطلق على هذا الهاكر الأميركي

تقول الكاتبة أندريا نونيث، في تقرير نشرته مجلة (تيك بيت) الإسبانية، إن القرصنة الإلكترونية أحيوا دائما بهالة من الغموض تثير فضول المهتمين بعالم الجرائم السيبرانية، وعلى الرغم من حقيقة وجود العديد منهم في جميع أنحاء العالم، فإن هناك أسماء بارزة أكثر من غيرها في هذا المجال.

وأكدت الكاتبة أن أهم القرصنة في العالم اكتسبوا شهرتهم من خلال جرائم إلكترونية مثيرة للدهشة من قبيل اختراق وكالة المخابرات المركزية الأميركية أو مكتب التحقيقات الفدرالي، وسرقة ملايين الحسابات المصرفية أو اختراق الشركات الكبرى والعلامات التجارية مثل ياهو أو نوفا أو إيباي.

وأوضحت الكاتبة أن المصطلح الأدق لوصف هؤلاء القرصنة الإلكترونيين، هو مصطلح (كراكرز) وليس (هاكر)، حيث إن الأخير يشير في حقيقة الأمر إلى المختصين في الأنظمة الحاسوبية وبرامج الحماية الإلكترونية.

1- كراكا.. المراهق البريطاني في عام 2016، أُلقي القبض على هذا الشاب البريطاني الملقب (كراكا) بتهمة اختراق وكالة المخابرات المركزية والبيت الأبيض، وكان يبلغ آنذاك 16 عاماً.

وقد تمكن كراكا من اختراق رسائل البريد الإلكتروني الشخصية لتدير وكالة المخابرات المركزية ومدير مكتب التحقيقات الفدرالي ومدير الاستخبارات القومية. وقام الشاب البريطاني أيضاً باختراق هاتف مدير الاستخبارات وكشف عن هوية 31 ألف عميل تابعين لحكومة الولايات



## كيف تعثر على كلمات المرور المخزنة على هاتفك؟



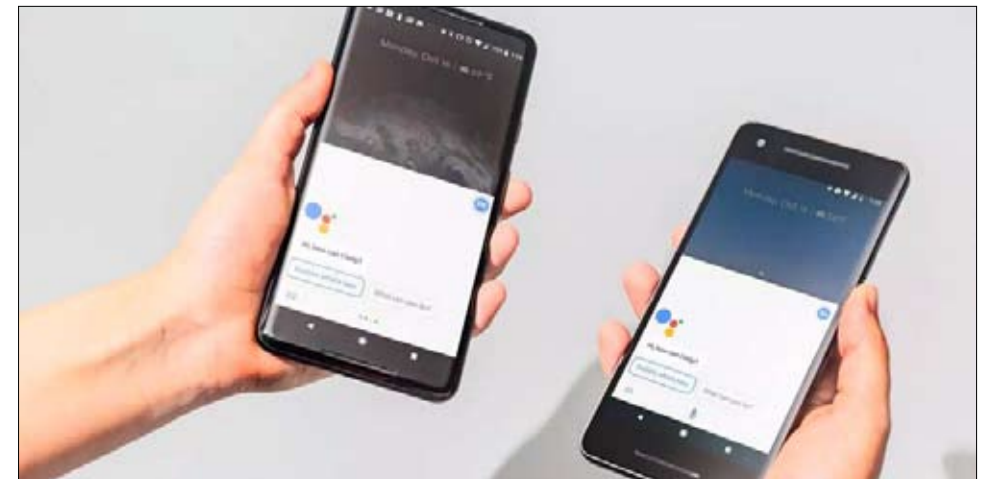
تغنيانا التكنولوجيا الجديدة كتطبيقات إدارة كلمات المرور وأنظمة الدخول البيومترية -كبصمة الإصبع والوجه- عن حفظ كلمات المرور التي لطالما عانينا منه، ولكن في نفس الوقت زادت البرامج التي تحتاج لكلمات المرور، وهذا في بعض الأحيان يحتاج منا للرجوع إلى كلمات مرور قديمة وتغييرها أو مشاركتها مع بعض برامج إدارة المرور.

بتخزين كلمات المرور بموافقة المستخدم، إليك كيفية العثور على كلمات المرور المخزنة على هاتف أندرويد وتصديرها وحتى حذفها؛  
1- قم بتشغيل متصفح غوغل كروم على هاتفك واضغط على النقاط الثلاث في أعلى اليمين (على بعض الأجهزة، ستكون هذه النقاط الثلاث في الزاوية السفلية).  
2- اضغط على كلمة (إعدادات) في القائمة المنبثقة.  
3- انقر على (كلمات المرور) في القائمة التالية. قد تحتاج إلى إدخال كلمة مرور حساب غوغل، أو استخدام خاصية التعرف على بصمة الإصبع أو الوجه إذا كنت تستخدمها.

4- ستظهر لك قائمة طويلة من مواقع الويب، لكل منها اسم مستخدم أو كلمة مرور محفوظة. انقر على الموقع الذي ترغب في العثور على كلمة مرورك إليه، ثم انقر على رمز العين لإظهار كلمة المرور هذه.

5- لنسخ كلمة المرور حتى تتمكن من لصقها في مكان آخر مثل رسالة أو ملاحظة، انقر فوق الرمز الذي يشبه مربعين فوق بعضها، سيؤدي هذا إلى نسخ كلمة المرور إلى ذاكرة الهاتف.

6- لحذف كلمة المرور، انقر على أيقونة سلة المهملات في أعلى الشاشة.



# منوعات العمل



مسلسل (بـ 100 وش) عمل مصنوع بحب كبير

## أسري ياسين؛ أسعى للتغيير والتواجد في شخصيات مختلفة

خاض النجم أسري ياسين تجربة مميزة جديدة من خلال مسلسل (بـ 100 وش) مع النجمة نيللي كريم، وقدم لونا كوميدياً مختلفاً عن أعمال معقدة سابقة خاضها، وحقق المسلسل الذي عرض في رمضان الماضي مشاهدات مرتفعة، مع أسر كان هذا اللقاء..

• ما هي ردود الفعل على مسلسلك الجديد (بـ 100 وش) مع النجمة نيللي كريم؟  
- انني راض عن ردود الفعل المميزة من المحيطين والجمهور حول المسلسل بشكل عام ودوري في العمل بشكل خاص وخروج الكوميديا بشكل مميز ولائق من كل أفراد العمل، والغريب في الأمر هي وجهتنا كأفراد العمل نحو متابعة المسلسل حيث تحولت من اليوم الأول من قرار رفض متابعة المسلسل والتركيز في التصوير إلى مشاهدتنا جميعاً للعمل منذ الحلقة الأولى والتركيز وانتظارنا بلهفة للحلقات القادمة مثلنا مثل أي مخرج لم يعمل بالمسلسل واستمتاعنا بشكل كبير بالعمل المصنوع بحب كبير.

• كيف جاءت فكرة تواجدك مع النجمة نيللي كريم في عمل واحد؟  
- منذ فترة بعيدة ونحن نحاول التواجد في عمل واحد يجمعنا بحكم صداقتنا على المستوى الشخصي وقربنا من بعض، إلا أننا لم نجد العمل المناسب الذي يضيف لنا إلا العام الماضي، وكان مفترضاً أن نقدم مسلسل (النصابين) ولكن لظروف ما لم نخض التجربة وتقرر تأجيلها للعام كامله ابودكري.

• ما الذي فعله طاقم العمل لمواجهة (كورونا) أثناء التصوير؟  
- كان علينا أن نستكمل العمل ولكن كانت هناك إجراءات احترازية على أعلى مستوى في كل أرجاء مواقع التصوير فتواجد أفراد للتطهير والتعقيم واستخدامنا العوامل الشخصية للوقاية بالإضافة إلى الحفاظ على فكرة التباعد بين أفراد طاقم العمل وقياس الحرارة وغيرها حتى تكتمل العمل دون حدوث أي ضرر لكل طاقم العمل والحفاظ على صحتهم وذلك كان بالترزامن أيضاً مع تكثيف ساعات التصوير التي قاربت على 18 ساعة يومياً.

• كيف جاء اشتراكك في إحدى حلقات مسلسل (الاختيار) مع الفنان أمير كرارة؟  
- كانت البداية من خلال مكالمة مع مخرج العمل وحين عرض علي الأمر وافقت فوراً وطلبت منه ملامح الشخصية التي أقدمها وبدأت أعرف أنها مرححة ولها سمات معينة فبدأت الترتيب لها وشاركت فيها وهو فخر وشرف لي ولأي فنان تقديم هذا الدور الذي يجسد أحد أبطال القوات المسلحة التي تربيت عليها حيث كان جدي أحد رجال الجيش المصري وتعلمت منه حب الوطن وساهم في تنشئتي على حب البلد واعتبر ما قدمته جزءاً بسيطاً من حق الشهداء الذين ضحوا بأرواحهم من أجل هذا البلد.

• ما هي خططك الفنية خلال الفترة القادمة؟  
- حتى الآن لا توجد أعمال جديدة متعاقد عليها فأنا أنتظر حالياً فكرة انتهاء أزمة كورونا الموجودة حالياً وبعدها نبدأ التفكير في الخطوات القادمة.

الجاري وهي مصادفة مميزة حيث سمحت الظروف الحالية وتواجد الجماهير بالمنزل على خلفية انتشار فيروس كورونا في التركيز مع المسلسل واعتبرنا نفسنا أداة مهمة في الترفيه وتواجد الجمهور في منازلهم كهدف سام للفن الذي تقدمه وبالفعل اتفقنا على خوض التجربة وبدأنا التصوير ودخلنا في غمار الموسم الرمضاني.

• آخر مرة تواجدت فيها في تجربة كوميدية كانت قبل 9 سنوات من خلال بيبو وبشير ما الذي أجّل تكرارها؟ وهل كان هناك خوف من تقديم هذا اللون؟  
- على الإطلاق فمنذ تقديمي اللون الكوميدي في الفيلم، وأنا أحاول تكرار التجربة ولكن وضعت شرطاً هاماً هو السيناريو الجيد الذي يضم الكوميديا المميزة والعمل الذي يضيف لي ولكن كانت المشكلة بالفعل في الورق المناسب حتى وجدت هبة في سيناريو مسلسل (بـ 100 وش) ووجدت الكوميديا فيه مختلفة تماماً ومناسبة وأيقنت أن العمل نجح من خلال عرضه ما أكد رغبتني وعدم تخوئي من تقديم اللون الكوميدي بل على العكس أسعى للتغيير والتواجد في شخصيات مختلفة تماماً.

• ما المختلف في الشخصية التي قدمتها بالمسلسل؟  
- قدمت شخصياً (عمر) الذي يسكن بمنطقة الزمالك ويحترف النصب ويعترف على (سكر) التي قدمتها النجمة نيللي كريم وينصب عليها حتى يلتقيا وتبدأ الأحداث، فعمراً هنا له صفات جعلت الشخصية ثرية من حيث الغرور وطريقة الكلام وحتى مشيته وأفكاره واتجاهاته تجاه من حوله مختلفة تماماً ويغفلها الغرور وأهم ما في حياته هي والدته، كما أن له تاريخاً مع والده أثر على نفسيته وأسلوب حياته وجعله يتجه إلى هذا الاتجاه، فظاهرياً يبدو عمر متشابهاً معي لكن في الحقيقة عكس ذلك تماماً فأنا أميل إلى الهدوء ولست في صفاته ولكن الخلفية الاجتماعية متقاربة إلى حد كبير، فكانت محصلة الشخصية الاختلاف التام وكان السيناريو مختلفاً تماماً وفكرة المسلسل في حد ذاته كانت مختلفة وجذابة مما حسنتي للتواجد في العمل.

• حدثنا عن كواليس العمل.  
- كانت مختلفة تماماً مليئة بالمرح والتفاهم، وهو ما ظهر في الشاشة وشعر به المشاهدون فظهرنا كأ أسرة واحدة خلال الفترة الماضية ومع ضغط التصوير لجأنا لتكثيف ساعات العمل فكاننا نتواجد مع بعضنا ساعات طويلة حتى ننتهي من التصوير بقيادة المخرجة كاملة أبودكري التي كانت قائداً للفريق ووضعت لمساتها ذات الخبرة على كل مشهد وكان تواجدنا من البداية عامل أمان للجميع فهي لا تهمل تفصيلاً واحدة على الإطلاق وتضع خبرتها في العمل في كل مشهد ولا يخرج مشهد واحد دون أن تكون راضية عنه.

• ما المشكلات أو الصعوبات التي واجهتك لتقديم عمر؟  
- لم تواجدنا مشاكل، بل قابلتني صعوبة في البداية فقط، وهي فكرة تقديم شخصيتين في فترة زمنية على التوازي ولكل شخصية سمات عكس الأخرى فكانت تتطلب مني التركيز في بداية تصوير (بـ 100 وش)، كنت أصور مسلسلي الآخر الذي عرض على إحدى المنصات الديجيتال باسم (كل أسبوع يوم جمعة) فكانت تصور الشخصية هناك وكانت لها أبعاد نفسية وتعد من الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة وتتطلب استعدادات خاصة وبعدها بقليل أتواجد مع طاقم (بـ 100 وش) لتقديم شخصية مرحة مهمتها النصب وهي على العكس تماماً فكانت أحاول وضع كل تركيزي في العملين حتى استطيت الفصل بينهما وعدم ربطهما ببعضهما.



## عبر قناتها الخاصة على الـ (يوتيوب) .. يارا تطرح (الهروب)

طرحت المطربة اللبنانية يارا أحدث أغنياتها الجديدة التي تحمل اسم "الهروب"، عبر قناتها الخاصة على الـ "يوتيوب". وعادت يارا إلى تسجيل أغنياتها من جديد في الاستوديو بعد فترة غياب 3 أشهر بسبب الحجر المنزلي الذي فرضه تفشي فيروس كورونا، وشاركت جمهورها بأول صور لها داخل الاستوديو في دبي، عبر حسابها بموقع "انستغرام". ونشرت يارا فيديو عبر "انستغرام" غنت فيه لمدينة بيروت، حيث قالت فيه: "من قلبى سلام لبيروت وقلب للبحر والبيوت، لصخرة كأنها وجه بحار قديم"، كما علقت على الفيديو بكتابة: "من دبي لبيروت... اشتقت للبنان القديم... لبنان اللي بيحبها". وأكدت يارا أنه حتى بعد إعادة الأنشطة الرياضية، والنوادي، أنها تفضل ممارسة الرياضة في المنزل، ونشرت صورة لها أثناء أداؤها تمارين رياضية في المنزل.

وعبرت عن اشتياقها للأكلات اللبنانية، لافتة إلى أنه رغم إمكانية إعداد هذه الأكلات في المنازل، لكنها ستكون حريصة على تناولها في مطعم لبناني، مؤكدة أن أول مكان ستزوره بعد إنهاء حالة الإغلاق المفروضة حالياً سيكون مطعم يقدم الأكلات اللبنانية.

## ريهام حجاج تستعد لرمضان المقبل (بـ لانا كنا صغيرين)

(ولادرزق). ويجري منتج العمل العرياني، التعاقدات على نجوم العمل، كما رشح المخرج الشاب محمود أبوعميرة، ابن المخرج القدير شكري أبوعميرة لإخراج المسلسل، الذي يعد التجربة الإخراجية الأولى له في عالم الدراما التلفزيونية، لاسيما أنه مخرج إعلانات مخضرم، قدم العديد من الإعلانات خلال السنوات الماضية.

ولم يستقر العرياني على فكرة للمشروع الدرامي حتى الآن، وجار البحث عن نص مميز وعمل يضم نجومنا من الصف الأول. يذكر أن حجاج حققت نجاحاً كبيراً في موسم رمضان الماضي من خلال (لانا كنا صغيرين)، وشارك في بطولته كل من محمود حميدة، وخالد النوي، ونسرين أمين، ومن تأليف أيمن سلامة، وإخراج محمد علي.

تستعد الفنانة ريهام حجاج لدخول مشروع درامي جديد تشترك من خلاله في الدراما الرمضانية للعام المقبل، بعد النجاح الذي حققه مسلسلها الأخير (لانا كنا صغيرين).

والسلسل الجديد من إنتاج المخرج طارق العرياني، والذي يسجل عودة قوية له في الإنتاج التلفزيوني بعد عدد من المشاريع السينمائية الضخمة كان آخرها فيلم



## حكمة

عن المصافح والسلام أعذرونا  
وعن التزاور والصله والمسايير  
استشعرو حجم الخطر من #كرونا  
وأخذو لصحتكم جميع التدابير  
تركي الدغليبي



## عام - زايد

باطير وضبتك بتدريب  
لي طارن الريد المهاريب  
إلقف لهن عسك ماتخيب  
خمة براسه خمت الذيب

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان ( طيب الله ثراه )

عام  
زايد



عين تعبها للوطن و العالم  
يالله عساها في حمى الرحمن  
ناصر بن برون اللبادي

## شكراً الشيخ منصور

إهداء إلى سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان  
مؤلف: زين العابدين العتيبي

تسلم يا بو زايد وتسلم يميناك  
ذخر البلاد وفخرنا عارفينك  
تمشي وسيف العز قبضة يديك  
ربك زايد والوفاء في جبينك  
من خلف بو خالد تعينه عينك  
واحتا وكل الشعب رمعات عينك  
وبحينا واخلاصنا معا هديك  
وكلمنا يقول الموقف الصعب وينك  
وقفت والأمجاد في راحتينك  
يا لله عسي تطبي وتبطينك  
نشوف زايد فيك طيبك وزينك  
يا حرف شعري للمعالي حينك  
واليوم يرض ل ابن زايد ثميناك

منصور بإذن الله منصور منصور  
على الوطن انته واخوانك السور  
لو الوطاء من تحت رجلك يثور  
مفقود ويشعشع لنا كنه النور  
واخوانكم للمجد يمشون طابور  
خذنا نهج زايد للأيام دستور  
تقراء الوفاء في صفحة العز محفور  
يلي تروض كل جامح ومخطور  
تنسفه للبهتان والكذب والزور  
يالليث بالضرغام يا صايب الشور  
وما مات من خلف بعد عزه صقور  
تخط في راس البطوله لك سطور  
الشكر و العرفان للشيخ منصور



## كلنا خليفة

ضحكة خليفة ربيع الشعب  
يحبه محبة .. الوالد  
والله ما يصعب عليه الصعب  
مدام يميناه .. ابو خالد  
عبدالله دلامي

## ريتويت

Following

سند الهليل  
@sanad\_alhulil

شاعر | وصل حد الضياع و تعداه !  
150 Following 20.9K Followers

Followed by خالد الوشاحي, بيمار, and 21 others you follow

Following

نواف التركي  
@nawafalturky

النهايات مكتوبة قبل نبتدي .. !! ( شمالي  
الهُوى والهوىة )

393 Following 18.9K Followers

Followed by تركي حمدان, مبي, and 100 others you follow

صدّة المقفي عن المقبل خليفة  
وانت ما قصرت في مد الكلافة  
غن ما لاه في صدرك طريفة  
المقفي ما ترجعه الحسافة

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer

بين صمت العيون وبين صوت الضمير  
هات يا منطق الحكمة ( شوية كلام )  
اشعر ان الحقيقة فالزمان الاخير  
مثل دمع اليتيم اللي بدون اهتمام  
ان تكلمت قالوا .. كيف لا .. ما يصير  
وان سكت ازعج الكابوس حلو المنام  
ما تدور السعادة والفلك يستدير  
بين حب الحلال وبين بغض الحرار  
يا شعور الصراخ وانت مالك نظير  
في زمان يقول الحرب باب السلام  
الوجه الغريبه والكلام الكثير  
صوتها ليه طال وطيرها ليه حار؟!  
الجمال فتح بابيه وجت زهير  
تاخذ اللي بوجه الأرض لو هو جوار  
السما صدرها مفتوح للي يطير  
والشرى يحضن اللي فوقها كل عام  
لو سرت الحزن كني عيون الضمير  
وش لسزوم القلق ياللي تحب السلام  
خل فكرك على مبدأ وحاول تسير  
في اتجاه العقول اللي لا يمكن تسام  
و اترك اكثر كلام الناس ما فيه خير  
خذ مسافه لعين السود والاحترار  
يا شعور الصراخ لذة الحق غير  
خل صوتك سلاح لشوة الإنهزام  
دار صوتك حقيقي ليه ما تستخبر  
عن كثير الجامل والأذى والحطام  
من حفظ قيمته ما هو بحاجة شوير  
لو يشوف بعيونه كثرة الانتسام  
فناة حرمارة



## الامان اللي تشوقه.. في بلدنا صاير

## صلح بين البندقية والطبي والقانس ..

جمعه الغويس