

الطاقة بين القانون والاقتصاد في مؤتمر دولي استضافته جامعة الإمارات



الاحتكار يعود إلى السينما رغم أزمته



رحيل الممثلة كريستين وايت

توفيت الممثلة الأميركية المخزومة كريستين وايت عن عمر 86 سنة ونقل موقع تي في غايد الأميركي عن متحدثين باسم وايت تأكيدهم وفاتها في واشنطن عن عمر 86 سنة وأشعاروا إلى انها توفيت الشهر الماضي، وإنما تقرر عدم الإعلان عن الأمر حتى الآن من دون إعطاء أية تفاصيل إضافية لجهة سبب الوفاة أو التأخير في الإعلان عن الأمر.

يشار إلى ان وايت اشتهرت بأدوارها التلفزيونية، وأبرزها في Twilight Zone و Nightmare at 20.000 و Feet و Bonanza و The Rifleman و The Untouchables.

ميرين تحقق أمنية طفل مهدد بالموت

حققت النجمة البريطانية هيلين ميرين رغبة صبي يشارف على الموت بملكة بريطانية، فأحضرت له سيارة ليموزين في عيد ميلادها، حتى انها منحتة لقب فارس. وأفادت صحيفة صن البريطانية ان ميرين (67 سنة) التي تجسد شخصية الملكة إليزابيث الثانية، وتبدو ظلماً شبيهة بملكة الملكة، أخصرت أوليفر يورتون (10 سنوات) في سيارة ليموزين إلى مكان عرض المسرحية التي حضرها وتفقد الكواليس وتعرف على كل حاشيتها. وأشارت إلى ان ميرين حققت أمنية الصبي الذي لم يبق له إلا أسابيع قليلة للعيش، حتى انها منحتة لقب الفارس وياتت تناديه الفارس أوليفر. وعبرت ميرين عن فرحتها بما فعلته، مؤكدة ان لقاءها شاباً شجاعاً مثل أوليفر كان مصدر فرح وفخر لها. وقال والدا الصبي انهما لوهلة ظنا ان ميرين هي الملكة إليزابيث فعلاً، مشيرين إلى انها بقيت في الزى طوال فترة وجود ابنهما معها.

يشار إلى ان إصابة الصبي بالوكيميا شخصت في العام 2006، وقد تعافى من المرض لكن السرطان عاد إليه في العام 2010، وشخصت إصابته بسرطان النخاع الشوكي والعمود الفقري قبل أشهر ولا أمل بشأنه.

للوفاة من السكري.. ارفع الأوزان

كثُرهم الذين يعجزون عن ممارسة الأيروبيك، ولكن لا داعي للقلق فرقع الأوزان يعرض نفسه كنوع من أنواع الوقاية!

لا بد أنك تفكيرك جنت فوراً إلى تمارين الأيروبيك لتتمكن من فقدان بعض الوزن حين سمعت يوماً أن التمارين الرياضية تساعد على تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني فشعرت فوراً بإرهاق ينال من جسدك! تنفس الصعداء! فقد أثبتت دراسة أجرتها جامعة هارفارد وجامعة جنوب الدنمارك أن الرجال الذين يستبدلون الأيروبيك برفع الأوزان يضعون أيضاً حداً لخطر إصابتهم بمرض السكري. يقول د. إريك ريم، أحد المشاركين في هذه الدراسة وأستاذ مساعد في علم الأوبئة والتغذية في كلية الصحة في جامعة هارفارد في هذا الصدد، (لا شك في أن الأشخاص الذين يعجزون عن ممارسة الأيروبيك سيسترون جداً بهذه الأخبار الرائعة).



آلية عملها يعتمد جسمك على الغلوكوز كوقود أساسي يستمد من النشويات والسكريات التي تتناولها. ينقل هرمون الأنسولين الغلوكوز من الدم إلى خلايا الجسم، ولكن إذا لم ينتج جسمك كميات كافية من الأنسولين أو إذا رفضته خلاياه، فقد تصاب بداء السكري من النوع الثاني.

يُعتبر الوزن الزائد أحد أهم عوامل الخطر التي تؤدي إلى داء السكري من النوع الثاني. تحرق تمارين الأيروبيك كميات كبيرة من الطاقة، ما يساعد إلى حد كبير على فقدان الوزن وانخفاض خطر الإصابة بالسكري. في الواقع، وجد الباحثون أن خطر الإصابة بهذا الداء ينخفض بنسبة 52% لدى الرجال الذين يمارسون تمارين الأيروبيك لمدة 150 دقيقة أسبوعياً، كالشي السريع والركض والسباحة وكرة المضرب وهي نتائج تتماشى مع دراسات سابقة.

ولكن الدراسة الجديدة تبين أيضاً أن نسبة الإصابة بالسكري تنخفض بمعدل 34% لدى الرجال الذين يرفعون الأثقال لمدة 150 دقيقة أسبوعياً، بغض النظر عما إذا كانوا يمارسون الأيروبيك أيضاً. يوضح د. ريم الأمر قائلاً: (تستخدم عضلاتك الغلوكوز عندما تحرك المزيد من العضلات في جسمك أثناء التمارين فانت تزيد من حاجتك إلى حرق المزيد من الغلوكوز فتخفف بالتالي من مستويات السكر المتبقية في الدم).

بيّن، د. ريم أنك تستفيد أكثر حين تجمع بين تمارين الأيروبيك ورفع الأثقال، ففقد ممارستهما معاً تقل احتمالات الخطر بنسبة 59%. ويقول: (لا تفضل نتائج دراساتنا نوعاً من التمارين على الآخر بل تؤكد أن الجمع بينهما يؤدي إلى نتائج أفضل. ولكن إذا كنت تعجز عن ممارسة الأيروبيك، احرص على رفع الأثقال إذ تبقى أفضل من الابتعاد عن الرياضة بشكل كامل).

تمارين رفع الأثقال

إذا كنت ترغب في الانضمام إلى برنامج رفع الأوزان أو إضافة الأوزان إلى برنامجك اليومي الخاص، تحدث إلى طبيبك أولاً، لأن قلبك سيجد نفسه أمام تحد جديد تمثل بالنشاط الإضافي الذي يمارسه جسمك علاوة على ذلك، يعرضك رفع الأوزان إلى خطر إصابة العضلات والأوتار إذا لم تقم بها بشكل سليم تحت إشراف خبير متمرس.

لم تتناول الدراسة أنواع التمارين الفاعلة لبناء العضلات، إلا أنه بالإمكان تقسيمها إلى ثلاث فئات: رفع الأوزان على الأجهزة، ورفع الأوزان الحر كالدُمبل، والشريط المطاطي لتمارين المقاومة. اقصم خبير العلاج الطبيعي أو مدرب خاص واطلب مساعدته لتحديد نوع التمارين الأنسب لجسمك ولوضعك الصحي الراهن.

لا ضرورة للتركيز على عدد الدقائق



رفع عضلة الأكتاف

تمارين للأكتاف والجزء الأعلى من الظهر

- اجلس على كرسي حاملاً أوزاناً (30.48 سم) أمام صدرك. حافظ على مرفقك عاليين وراحتك متقابلتين، انحنِ إلى الأمام قليلاً على أن تحافظ على ظهرك مستقيماً.
- اسحب الأوزان فيما تحاول أن تقرب لوحات كتفيك الواحدة من الأخرى ما استطعت، اسحب مرفقك إلى أقصى حد ممكن استرح لبعض الوقت ثم كرر التمرين مجدداً 12 مرة متتالية على أن تستريح بين التمرين والأخر.

اكتشاف ديناصور في اليمن

ذكرت صحيفة يمنية، امس أن أهالي بلدة أفق بمحافظة ذمار جنوب صنعاء، عثروا على ديناصور بحجم القط في قطعة من الصخر يعود عمره الى ما قبل 145 مليون سنة، وذلك عندما كانوا يتقنون عن حجر العقيق.

وقالت صحيفة الثورة الرسمية، إن الديناصور يحتفظ بجسمه ويكسو جلده بعض الشعر في رقبته، ويبلغ طوله 40 سنتم، وارتفاعه لا يتجاوز 30 سنتم.

وتبعد منطقة افق الواقعة ضمن مديرية جهران، 15 كلم شمال غرب مركز محافظة ذمار.

وأشارت الصحيفة الى ان الاكتشاف يعتبر الأول في شبه الجزيرة العربية والتي تبين جنة ديناصور من العصرين الجيري، والطباشيري، ولم يتسن بعد تحديد نوع الديناصور المكتشف وما إذا كان ينتمي الى اكلات اللحوم أو النباتات.

ونقلت عن الدكتور نجيب الصولي، عميد كلية المجتمع بدمار، قوله ان هذا الاكتشاف سيحدث تحولاً في علم الجيولوجيا والحفريات وعلم الحيوان. ودعا الجهات ذات العلاقة بعلم الآثار والباحثين لزيارة المنطقة وإجراء الدراسات والأبحاث بما يكشف عن مزيد من المعرفة العلمية عن هذه الحيوانات التي انقرضت منذ أكثر من 145 مليون سنة، مشيراً إلى أن الديناصور المكتشف بحالة سليمة، ولكنه يحتاج إلى رعاية تجنبه التفتت وتحفظه من التلف.

ونسبت الصحيفة الى الاهالي تأكيدهم وجود عدد من الجمجم والهيكل لديناصورات بأحجام كبيرة ومختلفة في هذه المنطقة وبشكل متفرق، وأبدى المواطنين تحفظاً شديداً على تحديد أماكن تواجد هذه الديناصورات خوفاً من نهبها أو العبث بها.

الدهون تزيد من مخاطر حصوات المرارة

يؤكد الباحثون ان الدهون في السيدات وفي منطقة الخصر بشكل خاص تزيد من مخاطر تكوين حصوات المرارة لدرجة قد تحتاج معها الى التدخل الجراحي وتعتبر معظم حصوات المرارة في تجمعات من الكوليسترول. وتعتبر حصوات المرارة هي أكثر امراض الجهاز الهضمي شيوعاً خاصة مع انتشار السمنة وزيادة الوزن بشكل عام.

وفي الدراسة التي اجراها الدكتور تشنج تساي وهو اخصائي التغذية في جامعة كنتاكي قام الباحثون بجمع معلومات عن أكثر من 42.000 سيدة كن قد اشتركن في دراسات سابقة.

وتراوح عمر السيدات في هذه الدراسة 39 و 66 عاماً عندما بدأت الدراسة المعنية بالحصوات المرارة او استخراج الحصوات في العام 2000 فقط. ومقارنة بالسيدات الا تي كان محيط خصرهن لا يشير لزيادة في الوزن كانت السيدات الأكبر خصرًا أكثر قابلية لحصوات المرارة التي تتطلب تدخل جراحي بمرتين وكانت السيدات اللواتي سجلن محيط ارداف كبير أيضاً أكثر عرضة للمعاناة من الحصوات بما يصل الى 40% من اللواتي سجلن محيط خصر عالي فقط.

وهنا يشير الباحثون الى وجود علاقة مباشرة بين زيادة محيط الخصر والحصوات ويؤكد الباحثون ان السيدات اكثر عرضة للحصوات بـ 50% من الرجال.

الا ان الاختلاف يتلاشى مع تخطى الـ 60 ويقول احد الخبراء ان الدراسة تبين ان ازدياد محيط الخصر هو اكثر مسببات حصوات المرارة في السيدات وتقول استاذة علم امراض الجهاز الهضمي في جامعة ديوك الدكتور جونا ويسون: تبين الدراسة التعديلات التي تطرأها السمنة على المرارة والجهاز الهضمي بشكل عام باختصار



باريس هيلتون ضحية كذبة

وقعت النجمة الأميركية، باريس هيلتون، مرة جديدة ضحية للاتصالات الكاذبة التي تقيد بوجود مشاكل في منازل المشاهير.

ونقل موقع (تي إم زد) الأميركي عن مصادر مطلعة أن شرطة الطوارئ تلقت اتصالاً من امرأة تدعي أنها هيلتون وزعمت انها عالقة في حمام منزلها وثمة مسدود في رأسها.

وهربت عدة سيارات شرطة إلى قصر هيلتون في لوس أنجلوس، وتم البحث عن دخلاء ليتبين ان الأمر مجرد كذبة.

ولم تكن هيلتون في المنزل وقت وقوع الحادثة، ولم تعلم بما حصل إلا عندما عادت ورأت سيارات الشرطة في المكان.

وكانت الشرطة حضرت إلى منزل هيلتون قبل شهرين، إثر اتصال كاذب أيضاً ويشار إلى ان الاتصالات الكاذبة من هذا النوع تتزايد مؤخراً في الولايات المتحدة، وقد شملت العديد من المشاهير، أبرزهم سيلينا غوميز، وماميلي سايرس، وجاستن تيمبرلايك وغيرهم.



الطاقة بين القانون والاقتصاد في مؤتمر دولي استضافته جامعة الإمارات



•• العين- الفجر:
تصوير-محمد معين:

بدأت صباح أمس بجامعة الإمارات فعاليات المؤتمر الدولي العلمي السنوي الحادي والعشرين الذي تنظمه كلية القانون بالجامعة تحت عنوان الطاقة بين القانون والاقتصاد.

وفي بداية الفعاليات التي افتتحها مدير الجامعة الدكتور علي راشد النعيمي نقل إلى الحضور تحيات معالي الشيخ حمدان بن مبارك آل نهيان وزير التعليم العالي والبحث العلمي الرئيس الأعلى للجامعة مؤكداً على دور الجامعة في القضايا الاستراتيجية التي تهم الوطن والمواطن مشيراً إلى أن قضية الطاقة تعد من القضايا المحورية التي تسهم في عمليات التنمية إضافة إلى أنها تشكل الداعم الرئيسي في النهضة الصناعية وقال أن القيادة الرشيدة للدولة تتعامل مع الطاقة باعتبارها أداة من الأدوات التي تخدم التنمية الشاملة لبناء الإنسان وعقب الافتتاح الرسمي الذي شهدته الشيخ محمد بن سعود بن راشد الشامسي والدكتور مطر التياي وكيل وزارة الطاقة والدكتور محمد يوسف بني ياس نائب مدير الجامعة للشؤون العلمية والدكتور جاسم الشامسي عميد كلية القانون والدكتور عبد الوهاب المهيدب عميد كلية الهندسة والدكتور محمد اليوبي عميد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ومحمد سالم بن عمير الشامسي مدير عام شركة العين للتوزيع تحدث المهندس سعيد نصوري المستشار التقني لهيئة مياه وكهرباء أبوظبي وهي الداعم الرسمي للمؤتمر مؤكداً على الدور الهام الذي تقوم به هيئة مياه وكهرباء أبوظبي في إنتاج وتوزيع المياه والكهرباء في إمارة أبوظبي مشيراً إلى أن التطور الاقتصادي الذي تشهده الإمارة سوف



درع المؤتمر لهيئة مياه وكهرباء أبوظبي

•• العين- الفجر:

في ختام جلسة الافتتاح لمؤتمر الطاقة بين القانون والاقتصاد الدولي قام مدير جامعة الإمارات الدكتور علي راشد النعيمي يرافقه عميد كلية القانون الدكتور جاسم سالم الشامسي بتكريم هيئة مياه وكهرباء أبوظبي باعتبارها الراعي الحصري للمؤتمر وذلك بتقديم درع المؤتمر لهيئة التي تسلمه محمد سالم بن عمير الشامسي مدير عام شركة العين للتوزيع.



جلسة حوار في هيئة تنمية المجتمع بدبي تناقش كتاب ومضات من فكر

•• دبي-أم:

عقد سعادة خالد الكمده مدير عام هيئة تنمية المجتمع في دبي جلسة حوار مع موظفي الهيئة لمناقشة الأفكار والآراء التي وردت في كتاب ومضات من فكر لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله. جاءت الجلسة في إطار تعريف الموظفين بالأفكار والمبادرات التي أطلقها سموه حيث يشكل كتاب ومضات من فكر مرجعاً شاملاً لتحقيق الريادة والتميز مما يمثل منهج عمل تسترشد به الهيئة في أعمالها اليومية ويجسد الكتاب مفهوم دعم المواطن واطلاق الطاقات الكامنة في المجتمع وتمهيد الطريق أمام المبدعين.

كما قام الكمده بتزويد كافة الموظفين بنسخة من الكتاب للقراءة والاطلاع والاستفادة من فكر ومعرفة ورؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي ..

و اعرب موظفو الهيئة عن اعترازهم باقتناء كتاب ومضات من فكر نظرا لما يقدمه من رؤى طموحة وتوجيهات حكيمه وإرشادات سديدة في مجال تطوير العمل الحكومي ودفعه نحو الريادة والتميز. وأشار الكمده الى ان كتاب ومضات من فكر يلقي الضوء على اهمية الطاقة الايجابية وانها تأتي عندما نتعلم فن التفاوض واهمية بث روح العمل والتفاني والاخلاص في اوساط العاملين..

وركز على ما ذكره الكتاب بان الوظيفة الرئيسية للحكومة هي اسعاد الناس وهو ما يصب في محور عمل الهيئة حيث تعمل لاجل دبي نموذج ملهم لرفاه المجتمع.

ومن جانبهم ابدى موظفو الهيئة اعجابهم بالفكر الابداعي لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم عبر رؤية سموه لحكومة المستقبل والتي تعمل 24 ساعة في اليوم لمدة 7 ايام في الاسبوع طوال 365 يوماً في السنة ما يمثل تعريفاً جديداً للنجاح في تقديم الخدمات الحكومية.

واختتم سعادة خالد الكمده جلسة الحوار مشيراً الى ان ما تضمنه الكتاب من قيم وافكار ورؤية حكيمه ستشكل ملامح تميز وريادة في تقديم الخدمات الحكومية في المستقبل وستكون مصدر الهام للموظفين في الهيئة لتحقيق الرؤية الطموحة لقيادتنا الرشيدة في تحويل دولة الامارات الى مركز عالمي متميز في كافة المجالات.

هذا وتضمنت جلسات اليوم الأول مناقشة الأبعاد الاقتصادية والاستثمارية في مجال الطاقة حيث تم استعراض الأبعاد الاقتصادية لبرنامج الطاقة النووية في دولة الإمارات والطاقة المتجددة ودورها في تحقيق التنمية المستدامة في دولة الإمارات إلى جانب التحول الاقتصادي الأخضر ودور السياسات الوطنية لتحقيق النمو المستدام والاستثمار في الطاقة المتجددة باعتبارها السبيل لتحقيق التنمية المستدامة حيث تم استعراض التجربة الصينية في هذا الخصوص كما تناولت الجلسة الأولى الأدوات القابلة للتداول والمواومة في سوق الطاقة الأوروبي من منظور إيطالي.

توفر قدرًا مساويًا من التنظيم خارج الحدود وتناول المستشار نصوري شبكة الربط الكهربائي لدول مجلس التعاون الخليجي وقال أنها تمثل تحدياً فريداً مؤكداً على ضرورة وجود إطار قانوني لتنظيم استخدام هذه الموارد .

وأشار المستشار نصوري بدور جامعة الإمارات وقال أن الهيئة ساهمت في تخرج أكثر من ألف مبعوث تم تخريجهم من الجامعات منذ أن بدأت الهيئة في مشروع البعثات الدراسية قبل عشر سنوات إضافة إلى أن أكاديمية الهيئة تعمل على التحقق من رفع قدرات الموظفين والاستثمار في التعليم.

يسهم في زيادة الطلب على الكهرباء بنسبة تصل إلى 33.3% بحلول عام 2015 وقال أن إجمالي الهيئة من الكهرباء في عام 2012 بلغ 62.186 ميجاوات بينما بلغ الإنتاج الكلي للمياه 253.190 مليون جالون في اليوم الواحد مؤكداً على أن الطاقة الإضافية المطلوبة لعمليات التطوير تستلزم إيجاد إطار قانوني لضمان إمدادات الطاقة إضافة إلى وجود الرقابة والسياسة التي تحكم العلاقة بين الممولين والموردين والشركاء الخارجيين وقال أن القوانين والاتفاقيات الدولية الخاصة بالطاقة توفر الأسس والرقابة اللازمة إضافة إلى أن المواصفات الدولية



سعيًا لتحسين الخدمات المجتمعية

اتفاقية تعاون مشترك بين بلدية العين وجامعة الإمارات



•• العين - الفجر:

أبرمت جامعة الإمارات المركز الوطني للمياه وبلدية العين اتفاقية تعاون مشترك تدعمها وتعزيزاً للشراكة الاستراتيجية في إطار بروتوكولات التعاون بين الطرفين .

وقد وقع عن جانب الجامعة سعادة الدكتور علي راشد النعيمي مدير جامعة الإمارات وعن بلدية العين سعادة الدكتور مطر محمد سيف النعيمي المدير العام للبلدية وقد ابدى مدير الجامعة ترحيبه بمزيد من التعاون مع بلدية العين بهدف توفير ارقى متطلبات الخدمات المجتمعية التي نسعى لتطويرها وتقديمها للمستفيدين هو ما نحرص عليه من خلال جودة المخرجات التعليمية في الجامعة ، ونوق الدكتور علي راشد النعيمي بالدور الايجابي لبلدية العين فيما يتعلق بعمليات التدريب للطلبة في حقول المعارف المختلفة ضمن تخصصاتهم الدراسية في الجامعة ، مؤكداً ان هذا ما سيوهمهم مستقبل واعد والنهوض بواجباتهم ومسؤولياتهم على اكمل وجه في ميادين العمل. ومن جانبه اشنى الدكتور مطر محمد سيف النعيمي بالتعاون المشترك مع الجامعة وقال ان هذه الاتفاقية جاءت لتجسيد الرؤية المشتركة في اتجاه سعيها الدائم لتحسين الخدمات التي تقدمها البلدية لسكان والمجتمع مشيراً في هذا الصدد الى ضرورة اهمية تحديد مجالات العمل استناداً للخبرات العملية والعلمية المتوفرة لدى كل طرف من واقع تجربتيهما في هذا الصدد .

واستهدفت اتفاقية الشراكة بين الجانبين ، توفير المعلومات والخبرات للتجارب العلمية التي من شأنها ان ترفع كفاءة الاداء وصولاً الى التحقيق تنمية بيئية مستدامة الى جانب تحقيق اداء متميز في مواجهة التحديات والتواهر التي تشهدها مدينة العين والتبؤ بالآخطار المستقبلية المتعلقة بالمياه كذلك الاستفادة المثلى من الابحاث العلمية في تطوير المبادرات والخطط المتعلقة بتعزيز ادارة الطلب على الموارد المائية ووضع اطار عملي مشترك لإيجاد سبل التعاون الحالية والمستقبلية في مختلف المجالات ذات الصلة بأهداف المركز الوطني

للمياه والاستفادة من الخبرات المتبادلة كذلك وضع الية لتنفيذ نظام متكامل للتواصل بين الطرفين وتبادل الراي والمشورة لدعم ومساندة جهود التحديث والتطوير المؤسسي لكلا الطرفين وتنسيق الجهود في مجال ورش العمل والمحتمرات العلمية والمنتديات والندوات المتخصصة المشتركة ، اضافة الى التعاون في مجال الاستثمارات العلمية والمهنية ذات الصلة وتدريب الطلبة مع تطوير المناهج المتعلقة بموارد المياه بما يخدم متطلبات واحتياجات سوق العمل من مخرجات الكليات ولا سيما في قطاع البناء والانشاءات والنشاط العقاري والتخطيط الحضري والهندسة المائية وتطوير الاراضي وادارة المشاريع والمرافق العامة والبنية التحتية والخدمات البلدية العامة.

هذا وقد عقد على هامش توقيع اتفاقية التعاون المشترك بين الجانبين اجتماعاً موسعاً بين ممثلي البلدية ووفد جامعة الإمارات بحضور الأستاذ الدكتور محمد يوسف بني ياس نائب مدير الجامعة مدير الشؤون الأكاديمية والأستاذ الدكتور رياض المهيدب عميد كلية الهندسة والأستاذ الدكتور غالب الحضرمي عميد كلية الأغذية والزراعة الأستاذ الدكتور روبرت عميد كلية العلوم حيث جرى استعراض شامل للخدمات المشتركة التي تهم الجانبين والقضايا ذات الأولويات في استراتيجيات الخدمات المجتمعية الانمائية الشاملة ويحت تعزيز دور كل من الطرفين للإسهام بشكل ايجابي في تقديم تلك الخدمات.

منوعات الفكر

31



احمد بدير ينتهي من (قصة جزمة)

انتهى الفنان المصري أحمد بدير من تصوير أحداث فيلمه الجديد القصير (قصة جزمة)، والذي يدور في إطار سياسي درامي كوميدي، حول حال المجتمع المصري في عصر الرئيس السابق مبارك، والتوقيت الحالي للرئيس محمد مرسي. وتتناول قصة الفيلم حكاية رجل عجوز أصيب بغيبوبة في عصر الرئيس المخلوع، وعندما يستيقظ يفاجئ بقيام ثورة 25 يناير، وأنه أصبح في عهد وحكم جديد وتتصاعد الأحداث بداية من هذه اللحظة، وهي المفاجأة التي سيقدمها مخرج الفيلم للجمهور. فيلم (قصة جزمة) يشارك في بطولته إيمان أيوب، ومي الأعصر، وقامر الجزائر، وهاني براءة، والفنان الشاب محمود طاهر، ومحمد مجدي، وحمامة الحاج، وسلمى عبد العزيز، ومحمد فاكه، وحامد فايد، وإخراج محمد مصطفى بكري.



روميو لحدود في عمل مسرحي جديد (طريق الشمس)

تحدث الكاتب والمؤلف المسرحي روميو لحدود، عن مسرحيته الجديدة بعنوان (طريق الشمس)، التي سيرعدها في كانون الثاني-يناير 2014 على مسرح كازينو لبنان. وقال روميو لحدود: العمل يقع في خاتمة المسرح الغنائي الذي اعتدت على تقديمه مع صباح ولاخفا مع سلوى القطريب وقد وقعت القصة والسيناريو والحوار، أما الأغاني فيعدها لي والبعض الآخر للمؤلفين وملحنين معروفين أما الأبطال فهم من أهل الغناء والطرب والتمثيل. والأبطال هم، حسب لحدود: آئين لحدود، جاد قطريب، شاب صاحب صوت رائع وأداء مدروس ومميز، ندى أبو فرحات، وليد العلايلي، جوزيف أبو خليل وأسماء أخرى، وفي المشهد الأخير تقدم تحية لصانعي مجد لبنان الفني، اعني الأخوين رحباني، وليد غلمية، زكي ناصيف، فلعون وهبي وقد تضاف إلى اللائحة أسماء جديدة.



الاحتكار يعود إلى السينما رغم أزمته

تتفشى في الوسط السينمائي، في الفترة الأخيرة، ظاهرة استغلال منتجين معينين الأزمة التي تعصف بهذا القطاع، للسيطرة على نجوم الشباك بعقود احتكار، بدل السعي إلى تقديم فن يعيد الجمهور إلى السينما التي هجرها بسبب الأوضاع السياسية.

وتعرض له أكثر من نجم، مثلاً هندي وعلاء ولي الدين احتكرهما آل العدل، حكيم وسعد وعز احتكرتهما الشركة العربية... ولا علاقة لذلك بحال السينما سواء كانت تمر بأزمة أم لا. يضيف الشناوي أن المنتج، عندما يشعر بأن فناناً أصبح نجم شبك ومطلوباً لدى الجمهور، يحاول السيطرة عليه للاستفادة منه، وهو ما ينطبق على محمد رمضان بعد الإيرادات التي حققها في فيلم (عبده موتة).

يشير إلى أن ذلك ليس عيباً، ولكن العيب في استغلال المنتج الفنان لتقديم أعمال تحقق إيرادات بغض النظر عن الفن الذي يقدمه، (بالطبع لا ينطبق ذلك على كل عقود الاحتكار، لأن الفنان إذا حقق ما يريده المنتج عندها ينصرف إلى تقديم أعمال تحو ما قدمه تحت سيطرة الاحتكار، ليبدأ المنتج البحث عن نجم جديد).

معادلة متساوية

تعزو الناقدة ماجدة مويرس انتشار هذه الظاهرة إلى أن المنتج والفنان يستفيدان من هذه المعادلة، ربما يكون الفنان في البداية فناناً قبل أن يخسر في النهاية ويكون عليه البدء من جديد، ليحمو أثر أعماله التجارية، بعدما أدرك خطأه بحق نفسه، وتحول إلى سلعة يقدم موضوعات معينة تحقق له نجاحاً تجارياً، وقبل أن يعزل منه الجمهور، كما حدث مع محمد سعد ومحمد هندي. تضيف: (يحقق النجم نجاحات مادية قد تصبح في ما بعد ضده، أما بالنسبة إلى المنتج فيبحث عن نجم آخر ليبدأ معه الرحلة من جديد).

خياراته، وفي الغالب يكون الاحتكار في غير صالحه. في المقابل رفض نجوم كثر فكرة الاحتكار رغم كثرة العروض التي انهالت عليهم من بينهم: دنيا سمير غانم التي أكدت أن فكرة الاحتكار غير واردة لديها كونها تحد من حرية الفنان وخياراته.

أسلوب مرفوض

يرى المنتج هاني جرجس فوزي أن الفنان، إذا كان مبتدئاً وسيصنع المنتج منه نجماً، فمن حق الأخير إرغام الممثل على توقيع عقد احتكار لأنه مكتشفه وينفق الأموال ويجازف ويخاطر بوجه جديد قد ينجح وقد يفشل. أما إذا كان الممثل مشهوراً فالسألة تختلف وتعتمد على تراضي الطرفين. يضيف أنه رفض اتباع هذا الأسلوب مع وجوه جديدة قدمها في أعمال عدة، حرصاً منه على منحها فرصة في الانتشار والتنقل بين المنتجين. أما عبد الجليل حسن، المتحدث الرسمي باسم الشركة العربية، فينفي وجود احتكار في الفن في مصر عموماً وفي الشركة خصوصاً، واصفاً ما يحدث بأنه ارتياح بين فنان وشركة ما يتمثل في المعاملة الطيبة، وتوفير الشركة مقدراتها لتضمن أفضل ظهور لممثلها الذي يبذل جهوداً ليرضي الجمهور. يضيف أن المنتج يوفر للنجم أفكاراً جيدة تساعد في تغيير أدواره باستمرار، في الأحوال كافة العلاقة بين المنتج والفنان قائمة على العرض والطلب). بدوره يوضح الناقد طارق الشناوي أن الاحتكار موجود منذ فترة طويلة

نسرين إمام إحدى النجمات اللواتي وقعن عقد احتكار مع (سينرجي)، وبموجبه لا يحق لها العمل إلا مع الشركة أو بعد استئذنها، وهو ما حدث بالفعل. توضح حول هذا الأمر: (رغم أن الاحتكار يمنعني من العمل في السينما، إلا أنني لست نادمة على التوقيع على هذا العقد، لأنه أفادني في بدايتي وساعدني على الاختيار الجيد عندما كنت أفتقر إلى الخبرة).

بدوره وقع حمامة هلال عقد احتكار لمدة خمس سنوات لصالح السبكي، مبرراً موافقته بأن السبكي بمثابة والده، ما دفعه إلى رفض عروض أخرى، بالتالي لا يستطيع العمل من دون أن يستشير. يضيف أنه رغم نجاحه السينمائي في العامين الماضيين، إلا أنه لم يحقق أحلامه الفنية بعد، ويعتبر أن الوقت مبكر لتقديم مسلسل تلفزيوني، لذا تراجع عن قرار الاشتراك في مسلسل (الركبن) بعد التوقيع عليه، نافية أن يكون للسبكي دخل في ذلك.

ينفي محمد رمضان توقيع عقد احتكار مع السبكي، موضحاً أن العقد بينه وبين السبكي عبارة عن مجموعة من الأفلام لم يبق منها إلا (قلب الأسد) وهو في مرحلة تصويره، وفيلم آخر لم يتم تحديده لغاية الآن.

يضيف أن انسحابه من مسلسل (الركبن)، مرده إلى اكتشافه صعوبة التوقيع بين تصويره فيلم (قلب الأسد) المحدد عرضه في موسم الصيف وبين المسلسل المحد للعرض في رمضان 2013، نافية أن يكون قد تعرض لضغوط من السبكي ليشحبه.

يشير إلى أن الاحتكار يحد من قدرة الفنان الذي يفترض أن يتنوع في

الفنان محمد صالح... في آسف ابي

انتهى الفنان محمد صالح من تصوير فيلم آسف ابي وهو من تأليف وإخراج زيد البادي وبطولة الفنان ماهر الشيخ وموارى عبدالله ومنصور سويدي وآخرون. وتم تكريم محمد من قبل جهات عديدة منها استراحة الشواب ببدي ومهرجان جلامور الخيري الأول بمدينة العين. واليوم يستعد ليشترك بأفلام قصيرة تخاطب المجتمع الخليجي والعربي.



ماهر الشيخ... ماين من (تاريخنا)... وروح ابعده

طرح الفنان السوري ماهر الشيخ أغنية خليجية بعنوان روح ابعده كلمات زيد البادي والحن سعيد حمدان وتوزيع الموسيقي هشام المنصري وإنتاج زيد البادي كما أحي حفل مهرجان جلامور الخيري الأول في مدينة العين على مسرح البلدية برعاية سمو الشيخ محمد بن خليفة بن سلطان ال نهيان من تنظيم جلامور للمناسبات. وتم تكريمه عن مجمل أعماله الإنسانية أما على الصعيد التمثيل فسوف يقدم برنامجاً درامياً في رمضان على قناة رأس الخيمة وايضا سيشارك بمسلسل تاريخي سيتم تصويره في الأردن وهو بعنوان من تاريخنا تأليف زينب المنجد وإخراج فيصل بني المرجة وإنتاج شاين للنتاج الفني.



الفكر

حافظوا على الكلى بالاكل الصحي



المكسرات والبقول ومنتجات الحليب المنخفضة الدسم وخبز القمح غير المقشور، وقللوا من المأكولات المالحة والمشروبات العالية السكر والوجبات الجاهزة والأطعمة العالية الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيزيوم وفيتامين س والصوديوم، انخفض احتمال إصابتهم بحصى الكلى بنسبة تتراوح ما بين 40% و45% مقارنة بنظرائهم الذين تناولوا أطعمة مختلفة.

وخلص الباحثون إلى أن طبيعة النظام الغذائي تؤثر على ارتفاع ضغط الدم واحتمال الإصابة بمرض السكري وغيره من الأمراض المزمنة المرتبطة بحصى الكلى.

تبين مؤخرا من بحث علمي أجرى مؤخرا ان الإكثار من الفاكهة والخضار والمكسرات والإقلال من أطعمة تحتوي على الملح واللحوم الحمراء والوجبات الجاهزة والمشروبات الغازية السكرية، يخفف بنسبة كبيرة خطر الإصابة بأمراض الكلى.

حصل الدكتور إريك تايلور وزملاؤه في مستشفى النساء في برايفام على هذه النتائج من ثلاث دراسات وبعد متابعة الحالة الصحية لـ 45821 رجلاً لمدة 18 سنة.

وتبين أن الذين يتبعون نظاما غذائيا لمنع ارتفاع ضغط الدم وتناولوا كمية كبيرة من الفاكهة والخضار

القهوة تقلل خطر الإصابة بسرطان الكبد

أشارت دراسة سنغافورية حديثة أن شرب 3 أو أكثر من أكواب القهوة يوميا يعمل على تقليل خطر الإصابة بسرطان الكبد بنسبة 44% طبقا لما نشرته صحيفة سترايتس تايمز .

وأشار باحثون في قسم الوبائيات بجامعة سنغافورة الوطنية إلى أن البن يحتوي على نوعين من الزيوت هما كافيستول وكاويول يعملان على حماية الكبد.

وتتناقض نتائج الدراسة التي بدأت عام 1993 وشملت أكثر من 63 ألف شخص من العرقية الصينية من الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و 74 عاما مع الفكرة السائدة منذ فترة طويلة بأن القهوة مضرة بالصحة.

وقالت الأستاذة كوه وون بوي التي شاركت في الدراسة التي نشرت مؤخرا في مجلة أسباب السرطان ومكافحته الأمريكية إن نتائج الدراسة تعني أن من يتناولون القهوة يمكنهم الآن ألا يشعروا بالقلق من الإصابة بسرطان الكبد.

وأشارت كوه وون بوي إلى إن القهوة حسنت من الانطباع السيء المأخوذ عنها مقارنة بالشاي الأخضر الذي يصور غالبا بشكل إيجابي للغاية.

إلا أن دراسة أخرى أجراها فريقها على شرب الشاي الأخضر أثبتت أنه لا يوفر أي حماية ضد هذا المرض. وكانت دراسة أجريت عام 2008 قد وجدت أن شرب أربعة أكواب أو أكثر من القهوة يوميا ربما يخفف خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة 30% .

الأرق يُتعب القلب

يرفع الأرق مستوى ضغط الدم ويؤدي إلى مشاكل في القلب، حسبما أظهرت دراسة كندية جديدة.

وأشارت الدراسة، التي أوردتها مجلة النوم، أن ضغط الدم لمدة 24 ساعة عند شخص يعاني من أرق مزمن، أعلى من ضغط الدم عند الأشخاص الذين ينامون جيدا.

وقد تمت الدراسة في مختبرات خاصة وأجراها باحثون من كلية الطب في جامعة مونتريال ومستشفى القلب الأقدس في مونتريال، حيث قيس ضغط دم 13 شخصا يعانون من أرق مزمن و13 شخصا ينامون جيدا.

وقالت المعدة الرئيسية لهذه الدراسة قد يكون للأرق المزمن تأثير سلبي على القلب حتى لو كان الشخص سليماً من أي داء آخر ، وأضافت بينما ينخفض ضغط الدم عند الأشخاص الذين ينامون بشكل عادي ما يمنح القلب القليل من الراحة، يسبب الأرق ضغط دم أعلى خلال فترة الليل ما قد يؤدي إلى مشاكل في الشرايين والقلب .



المطربة الأمريكية تايلور سويفت تقف أمام عدسات المصورين بعد إعلان فوزها بـ 8 جوائز من جوائز بيلبورد الموسيقية في الحفل الذي أقيم بفندق إم جي إم جراند بلاس فيجاس بأمريكا (يو بي أي).

قرأت لك

الخس



الخس من العائلة المركبية، وهو من المحاصيل المرتفعة في القيمة الغذائية، كما أنه نبات حولي وله أشكال متنوعة، ولذلك يختلف طول الأوراق باختلاف أصنافه، أما الشمار أو البذور فهي صغيرة الحجم ولونها غالبا بني غامق يميل إلى الأسود، وأهم الأصناف المنتشر زراعتها الإثوب والبلدي والرومي.

تحتوي أوراق الخس على نسبة كبيرة من السكريات وكميات قليلة من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والمنجنيز والسففور والكالسيوم والحديد، وهو مصدر غني بالفيتامينات وخاصة فيتامين (هـ).

لعلاج الدمامل والبثور تسحق كمية من أوراق الخس وتسخن مع زيت الزيتون حتى الغليان، بعد ذلك يستخدم الناتج في دهن الأجزاء الصلبة لعلاج العيون المتعبة والحظون المتورمة تغلى أوراق الخس في كمية من الماء ثم تترك لتبرد، يستخدم المحلول في غسل العيون والحظون بمسحها بقطعة من القطن أو الشاش النظيف. ويستفاد من هذا المغلي أيضا في غسل الوجه من أجل إزالة حب الشباب والبثور وتنقية لون البشرة .

سؤال وجواب

- ماذا يطلق على الشاعر الذي عاش في عصرين؟
-شاعر مخضرم
- من هو الشاعر الذي قتله شعره؟
-المتنبي
- ما هو جمع غراب؟
-أغربة ، غريان ، أغرب
- من هو أشعر الشعراء؟
-امرؤ القيس
- ما مضرذ كلمة أبايليل؟
أبالة
- 84 ما مثني كلمة عصا؟
-عصوان

هل تعلم؟

- لسان القط سلاحه الدائم فهو مملوء بغدد تفرز سائلا يضمد جرحه عدة مرات حتى يلتئم.
- روى أحد الباحثين أنه سمع عن طائر قام بتجبير قدمه المكسورة باستعمال الطين وعبدان الحطب.
- أكبر جزء من فيتامينات الفاكهة يوجد في قشرها ولذلك ينبغي أن نأكلها بقشرها.
- عصير الفاكهة وحده يجب تناوله بسرعه فالانتظار يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعه وأهمها الجزر.
- من خل ال تحليل دموع البشر تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- إذا مات الفيل وهو واقف فانه يظل واقفا لبضع ساعات قبل أن يسقط أرضا.
- زفير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات
- النعامة تعيش حتى 75 عاما وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز بطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقتاد عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه!

قصة صاحب الرابية

وصل إلى الغابة الجميلة اسد ضخم الجسم كت اللبدة عيناه واسعتان وصوته عال يصم الأذان .. اتخذ من احد الكهوف الواسعة عربنا له وبعد ان افترشه رفع على بابه رابية بيضاء كبيرة، استعجبت حيوانات القرية من ذلك لكنه لمأانهم وقال لهم انا لا اتناول غير النباتات فقط فقلبي لا يطاوعني على أكل لحوم اصدقائي الحيوانات ومعدتي مريضة لا تهضم اللحم وأنا اخلد إلى النوم كثيرا جدا ولا وقت عندي للصيد، واحب ان اجلس في بيتي كثيرا فأرجو من ان تشرّفوني دائما بزيارتكم ومن لديه مشكلة ايضا تستطيع ان اهلها له فقد كنت حكيم غابتي. صدقت الحيوانات الطيبة الاسد المخادع ولمدة اسبوع كانت الحيوانات تدخل عنده تزوره وتخرج سعيدة من تلك الزيارة حتى جاء وقت بدأت بعض الحيوانات تخفت شيئا فشيئا وبدأت الغابة تحس بالقلق منهم من يقول هاجرت ومنهم من يقول غادرت لكن الثعلب المكار لم يقل شيئا بل بدأ في مراقبة بيت الاسد مراقبة جيدة حتى تأكد تماما ان هناك من يدخل ولا يخرج ولان الاسد لم يكن نظيفا فقد كان ينتهي من وجبه ويلقي العظام داخل الكهف بعيدا عن الاعين لكن ذلك لم يخف رائحتها العفنة وذهب الثعلب واخبر سكان الغابة بما يفعله الاسد المخادع. اعيت الافكار الحيوانات فيما يفعلونه بذلك الاسد ولم يجدوا الاجابة الا عند القط الذي قال: تقوم بزيارة جماعية للاسد ولن يستطيع ان يأكل منا احدا وأثناء ذلك دعوني استوضح الكهف بنفسي وبعد ان قاموا بتلك الزيارة تأكد للجميع انه ليس هناك من مخرج للاسد غير باب الكهف فقط، لذا استعد الجميع لتقديم بعض الهدايا المتواضعة للاسد فحمل كل منهم ما استطاع من حجارة وجمعوا في مدخل الكهف بأعداد كبيرة وبأيديهم القوية وبقلوبهم الحزينة ورفضهم لوجود من يخدعهم اخذ الجميع في قذف الاسد بالحجارة وكلما انتهت اتوا بغيرها حتى امتلأ الكهف بها وأصبحت سدا يحول دون خروج الاسد بل لقد قام الفيل وبمعاونة اصحابه بحمل جذوع الاشجار القوية واغلقوا بها باب الكهف تماما وبعد ذلك بيومين كانت راحة الاسد الميت تعلن عن هزيمته شر هزيمة وسقوط رايته البيضاء على باب الكهف.



شما علي البادي



سيف سميد النديادي



سالم سيف الشامسي



فالفان الفيثي

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح كاتبين طيار في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح مهندسا في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.