Editor-in-Chief
Fakhri Karim
AlMada
General Political daily
10 July. 2010
http://www.almadapaper.com
Email: almada@almadapaper.com
16 صفحة
500 دينار

بعد انتشار ظاهرة (البودي كارد)

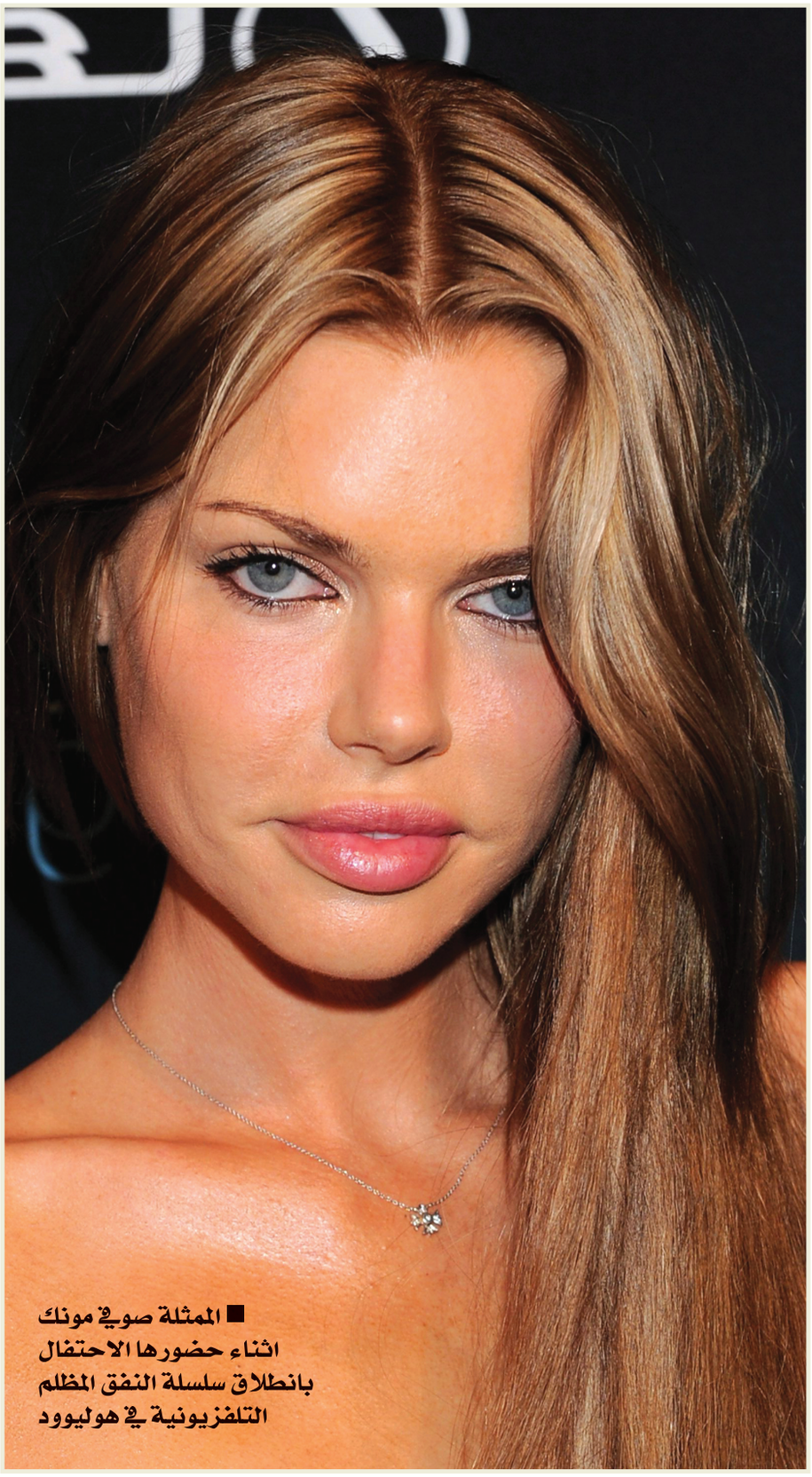
الشبـاب يقبلـون على المكمـلات الغذائيـة لفتل عضلاتهم

□ **بغداد / نورا خالد**

ترددنا كثيراً قبل الدخول الى المحل المملوء بمختلف اشكال وانواع العلب المرسوم عليها شباب بعضلات كبيرة (منفوخة) اعتقاداً منا بأنه محل يدخله الشباب فقط، ولكن بعد ان رأينا وجود عدد من النساء يدخلنه دخلنا نحن ايضاً، وجدنا صاحبه يحسب عدداً من الحبوب ليعطيها الى شاب يجلس أمامه ويشرح له كيفية استخدامها، بعد ان عرفناه بأنفسنا رحب بنا صاحب المحل عمار ودعانا الى الجلوس. أول سؤال وجهناه له كان عن ماهية هذه الاغذية فأجابنا: هي مكملات غذائية يأخذها لاعبو كمال الأجسام لأنهم يفقدون الكثير من أوزانهم خلال الرياضة، لذلك يحتاجون الى مواد غذائية منوعة وبكميات كبيرة، وبما ان جميع اللاعبين ليست لديهم الامكانية لشراء مثل هذه المواد فيعوضونها بمثل هذه المكملات،وأغلب هذه الأغذية تستخرج من النباتات،وبما ان حجم العضلات يلعب دوراً كبيراً في تحديد السرعة في الأداء الرياضي، والعضلة الأكبر حجماً تسمح بتوليد قوة أكبر، وبالتالي تساعد على إنجاز النشاط الرياضي بسرعة أكبر ومن دون تعب.وعن اقبال الشباب على مثل هذه الأغذية أجابنا عمار قائلاً: هناك اقبال كبير جداً عليها من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين(١٨ – ٣٠)عاماً، ولا يسمح بأخذها الا بعد شهرين من التدريب في القاعات الرياضية،وقد يكون الهدف من وراء ذلك استخدام مثل هذه الاغذية وبناء العضلات والجسم الرياضي للحصول على وظيفة (البودي كارد) التي انتشرت بصورة كبيرة في الوقت الحاضر، كما ان بعض الشباب يعتقد ان الجسم الممتلئ بعضلاته المفتولة يكون مصدر جذب للفتيات، أما أسعارها فتتراوح بين (٢٠ – ٥٠) دولار وحسب مناشئها،وعن أنواعها حدثنا عمار بالقول: هناك أغذية تكون على شكل باودر يفضل الشباب استخدامها في الصيف أما الحبوب فيفضلون تناولها شتاءً. وعن سؤال له عن سبب دخول النساء الى محله وهو متخصص بالمكملات الغذائية للرياضيين اجابني: يحوي المحل بالاضافة الى المكملات الغذائية على منحفات التي تقبل عليها النساء بشكل كبير خاصة اللواتي لديهن زيادة في الوزن كما هناك مواد تساعد على زيادة الوزن للتي ترغب بزيادة وزنها.

وهل هناك آثار سلبية على الصحة نتيجة استخدام مثل هذه المواد؟

لا توجد أية آثار سلبية على الصحة اذا استخدمت تحت استشارة المختصين الغذائيين.



■ الممثلة صوفي مونك اثناء حضورها الاحتفال بانطلاق سلسلة النفق المظلم التلفزيونية في هوليوود

العمود الثامن

ويسألونك عن الفســـاد

علي حسين

من هو الحرامي ومن هو النزيه، سؤال يحيرني كلما طالعت تصريحات لكبار المسؤولين تتحدث عن محاربة الفساد الاداري والمالي وتدعو لاتخاذ إجراءات حاسمة تحد من انتشاره.

والمعركة مع الفساد لم تبدأ اليوم ولن تنتهي اليوم أيضاً، فمادام هناك مال سائب ستجد اللصوص يحومون حوله، بل يذهب البعض الى اصدار فتاوى تبيح سرقة المال العام باعتبار ان القائمين علية لاتهمهم مصلحة الناس، فشاهدنا ولاول مرة مستشفيات تسرق ومدارس ومؤسسات حكومية تنهب.

المواطن يتساءل لماذا أنتجت الحكومات الأخيرة وزراء فاسدين؟، لماذا اصبحت النزاهة حالة استثنائية أصحابها شواذ ومروجوها وان وجدوا فإنهم لايعدون سوى حالات استثنائية.

أصبحنا نقرأ ونسمع عن وزراء فاسدين وظفوا موازنة وزاراتهم لمنافعهم الشخصية، وغادروا من غير أن يتركوا منجزا واحدا يذكر الناس بما يجري..

ممارسة السرقة اصبحت امرا طبيعيا مادام المسؤول لايحاسب واقصى ما يتعرض له الاقالة مع حفظ حقوقه التقاعدية وما يترتب عليها من امتيازات، وزراء ومسؤولون سرقوا من مال البلد اكثر من ميزانيات دول الجوار مجتمعة وغادروا من غير أن يقتص منهم، فما الذي يمنع الاخرين من انتهاج هذا الطريق، واكل الفاسدون من اموال الناس مالم تاكله شعوب افريقيا مجتمعة، لاول مرة في تاريخ النظم السياسية نجد ساسة يغادرون البلد حال فشلهم في الحصول على منصب جديد، فما الذي يبقيهم وأموالهم وقصورهم ومشاريعهم في الخارج! ولو راجعت لجان رقابية متخصصة في اموال وارصدة المسؤولين السابقين لاكتشفت العجب العجاب!

وزارات مارست الفساد بشكل واسع، وشهدت خروقات مالية كبيرة وضاعت مليارات الدولارات بالهدر والسرقة وسوء التدبير ولم يحاسبهم القضاء الذي لم يقل كلمته حتى هذه اللحظة ولم يقتص من اللصوص ولم يبادر بنشر التفاصيل على الملأ ليعرف الناس على وجه الدقة من هو اللص ومن هو النزيه.

اللصوص ومن يسهل امرهم غاب عنهم درس التاريخ الذي يؤكد أن العراقيين يمتلكون طاقة هائلة على الصبر والاحتمال، لكن غضبتهم تكون عاتية عندما ينفد هذا الصبر. فاحذروا غضبة الحليم التي لن تبقى ولن تذر، وتذكروا دروس انتفاضة الكهرباء عندما ظن الجميع أن هذا الشعب استكان للخنوع، فجاءت الاحداث لتقلب جميع الموازين، وتؤكد خطأ حسابات من راهنوا على خمول الشعب وجموده. فحللوا سرقة امواله.

صباح المدى

■ تسلمت وزارة الثقافة ثلاث لوحات كانت مفقودة تعود الى دائرة الفنون التشكيلية.وقال وكيل وزارة الثقافة بحسب بيان للوزارة:ان الجميع معني بالحفاظ على الإرث الثقافي والحضاري للعراق" داعيا "المواطنين الى التعاون مع وزارة الثقافة في اعادة ما فقد منها من لوحات فنية وتراثية خصوصا بعد عام ٢٠٠٣.

وأضاف البيان:ان اللوحات الثلاث كانت مفقودة وتعود الى دائرة الفنون التشكيلية وهي لوحات متحفية تعود لرسامين كبار مبينا: ان الوزارة تسلمت قبل ايام (١٥) لوحة تعود الى الدائرة ذاتها، وشدد على ضرورة إعادة كل ما فقد من لوحات تعود الى متحف الوزارة والتي بلغ عددها اكثر من ٦٥٠٠ لوحة.

■ فاز الفنان طالب كاظم محمد بالجائزة الأولى عن نصه المسرحي الذي يحمل عنوان (الذئب وحكاية البنت ذات الرداء الأحمر) في مسابقة النص المسرحي للأطفال التي نظمتها مؤسسة عبد الحميد شومان،في دورتها الرابعة لعام ٢٠٠٩ في العاصمة الأردنية (عمان)، ويتولى الفنان طالب حالياً مسؤولية شعبة الفنون الدرامية في دار ثقافة الأطفال، وسبق له أن حصل على عدد من الجوائز لاسيما في مجال القصة والنصوص المسرحية للأطفال.

■ عن دار الينابيع في سوريا صدر للكاتب والناقد المسرحي حسين علي هارف كتاب بعنوان (مسرحيات مباحة للإخراج) ضمت عدداً من المسرحيات التعليمية والحوار الصحفي والحواريات وقصائد ممسرحة للسياب والماغوط ورزاق عبود وكذلك قام بوضع سيناريو لقصة من تاليف علي حداد، وما يذكر ان الكاتب صدر له كتاب فلسفة التأريخ في الدراما والمونودراما وعلم المسرح وفن كتابتها ويوسف العاني رائداً للمونودراما والمسرح التعليمي دراسة ونصوص والذئب المزيف.

■ صدر للشاعر حسيب سلمان الشريفي ديوان شعري حمل عنوان(صخب المرافئ)، تضمن ثلاثاً وستين قصيدة من الشعر العمودي، ويقف فيها الشاعر على شاطئ الشعر ينظر بحزن الى أشرعة بعيدة في الأفق. الديوان امتزجت فيه الذاتية المتمثلة بالحس الشعري المرهف ذي المشاعر والعواطف الجميلة، والعالم الآخر المتمثل بالهموم العامة.

■ أقام فرع دار ثقافة الأطفال في محافظة بابل التابعة لوزارة الثقافة بالتعاون مع مؤسسة التنمية للثقافة والأعلام والاقتصاد في المحافظة دورة لتعليم الرسم للأطفال دون سن الثانية عشرة، استمرت الدورة لمدة أسبوعين،تلقى خلالها الاطفال دروساً في فن الرسم من خلال أساتذة أكفاء لهم باع طويل في التعامل مع الطفولة، وتأتي إقامة هذه الدورة في هذا الوقت بالذات لفائدة الطلبة وعدم تركهم في فراغ العطلة الصيفية لا يعرفون ماذا يفعلون. كما أقيم في الموصل مهرجان الطفولة الثالث لرسومات الأطفال، شارك فيه أكثر من ستين طفلاً، استخدموا فيه رسومات متعددة عن الأشجار والسلام. ومن جانب آخر وتقديراً لدوره الذي قضاه في خدمة الطفل والطفولة، والتي تجاوزت أكثر من خمسة وثلاثين عاماً، اعتمدت الأمم المتحدة الفنان هاشم سلمان سفيراً للطفولة عندها، نتمنى من الفنان هاشم أن ينقل معاناة الطفولة العراقية إلى العالم بشكل صادق، ليعرفوا عن كثب حقيقة هذه المعاناة.

■ سيغادر الفنان د/ عقيل مهدي الى القاهرة للمشاركة في مهرجان القاهرة التجريبي، ولديه عدة نشاطات منها القاء محاضرة عن المسرح العراقي قديماً وحديثاً، وتقديم احدى مسرحياته هنالك، و كذلك المشاركة في مهرجان دمشق المسرحي.

■ أجريت يوم الثلاثاء الماضي انتخابات الهيئة الإدارية لنادي الصيد العراقي وكانت النتائج كالآتي:

حسنين معلة رئيساً بالتزكية
مقصود السنجري نائبا
عماد العبد أميناً للسر
عباس أمين أميناً للمالية
أما أعضاء مجلس الإدارة فهم:
حسام العزاوي
سناء وتوت
سعد بدير
عادل الجبوري
قاسم العزاوي
إسماعيل القره غولي
والاحتياط كل من:
احمد باقر الحسني
نصير الالوسي
ومن الجدير أن السيدة وتوت هي الفائزة الوحيدة من بين سبع نساء وتسنمت مسؤولية لجنة الثقافة والإعلام.

على الهاتف..

سوسن شكري: يفرحني سماع الأخبار الأمنية المستقرة

× آخر كتاب قرأته؟
– **عندما يحلق الباشق.**
× أفضل ممثل؟
– **محلياً طه المشهداني وعربياً نور الشريف.**
×أفضل ممثلة؟
– **هناء محمد.**
× أفضل دور مثلته؟
– **شخصية جميلة في مسرحية (أطراف المدينة).**
× دور لفنانة تمنيت ان تكوني من مثلته؟
– **هناء محمد في مسلسل الأماني الضالّة.**
× خبر يزعجك؟
– **الأوضاع الأمنية المتردية.**
× خبر يفرحك؟
– **الأوضاع الأمنية المستقرة.**
× آخر فيلم شاهدته؟
– **فيلم مرجان احمد مرجان لعادل إمام.**
× أفضل قناة فضائية؟
– **الحرة.**
× أفضل مخرج؟
– **محمد عزيزية.**
× أفضل مسلسل شاهدته؟
– **رسائل من رجل ميت.**
× برنامج يعجبك؟
– **من سيربح المليون.**
× مطربك المفضل؟
– **أم كلثوم.**
× أمنية تتمنين تحقيقها؟
– **أحلم أن أعيش في مكان صغير تحيط به الخضرة من كل مكان.**
× آخر شيء فعلته قبل الاتصال بك؟
– **أعددت طعام الغداء.**

تطالعنا المواقع الاخبارية بعدد من الاخبار والموضوعات التي حصدت أكثر نسبة من المتابعة بعدما شغلت الرأي العام كان منها:

تـترك ولـيـدهـا فـي مـرحـاض الـطـائـرة

□ **الهـند**

ألقت الشرطة الهندية القبض على فتاة تبلغ من العمر٢٢ عاماً، كانت قد أنجبت طفلا أثناء رحلة جوية، وتركته في مرحاض الطائرة. وذكرت وكالة أنباء الهند الآسيوية أمس بأن طاقم الطائرة التابعة للخطوط الجوية لتركمانستان، عثر على الطفل في المرحاض، خلال عملية تفتيش دورية، أعقبت هبوطها في امريتسار، شمالي الهند.

وأبلغ الطاقم سلطات المطار التي تمكنت سريعاً من العثور على الأم الشابة، امانديب كاورمان، الطالبة في كلية الطب والتي كانت عائدة من تركمانستان، وألقوا القبض عليها. وأفادت الشرطة بأن مان رفضت في بادئ الأمر الاعتراف، بأن الطفل وليدها، ولكنها أقرت بالحقيقة في وقت لاحق. تم نقل الأم ووليدها إلى مستشفى بالقرب من المطار.

تاجر الزواج" في دبي يجمع المحبين تحت سقف واحد

□ **دبـــي**

– لطالما عرف سوميت ميرشانت بأنه "تاجر الزواج"، فطوال حياته في إمارة دبي بدولة الإمارات العربية المتحدة ساهم في إتمام زواج أكثر من ثلاثة آلاف شخص، من الجاليتين الهندية والباكستانية.

ميرشانت انتقل للعيش في دبي من الهند في ١٩٧٢، ومن يومها وهو يجمع قلوب المحبين تحت سقف واحد في إطار الزواج. وبحسب السفارة الهندية في الإمارات، يصل عدد الهنود في دبي إلى المليون، ووفقا لميرشانت، فإن من الطبيعي أن يبحث الأهل عن زوج أو زوجة مناسبة لأبنائهم وبناتهم.

يقول ميرشانت: "الجميع يبحث عن زوج يستطيع ضمان حياة سعيدة له ولزوجته في دبي، حيث الحياة باهظة الثمن." ويؤكد ميرشانت أن هذه العائلات عادة ما تبحث عن فتيات بين سن ٢٢ و٢٧، وممن حصلن على شهادات دراسية عليا، ويفضل أن يكن عاملات. يقول ميرشانت: "لا تبحث الفتيات اليوم عن الشاب الوسيم، أو الطويل، أو النحيل، بل يبحثن عن شاب ذي خلق، وذي شخصية مرحة، يضمن لهن حياة مريحة." أما الشباب، فيبحثون عن الفتاة الجميلة، الطويلة، والتي تشبه الممثلات في سينما بوليوود، وفقا لميرشانت.

من ناحية أخرى، يؤكد ميرشانت أن العمل في دبي لا يترك وقتا كافيا ببحث عن شريك الحياة، ولهذا، فعمله له أهمية كبرى. ويقول ميرشانت إنه في العادة ما يتلقى أكثر من ١٥٠ طلبا للإعلان الواحد، وغالبا ما يقوم بتجاهل أكثر من ٧٠ في المائة من هذه الطلبات، وذلك لأن أصحابها لا يحصلون على رواتب عالية.

أما أولئك أصحاب الرواتب العالية، فيرتب ميرشانت للقائهم شخصيا.

ويرى ميرشانت أن وظيفته لا تنحصر فقط في جني المال من التوفيق بين شاب وفتاة، بل الأمر يتعدى ذلك بكثير، فهي وظيفة مقدسة.

نشر الخبر على موقع ال سي ان ان

رحيـل الكاتبـة التـي احبهـا البريطانيـون

□ **لندن** / توفيت صباح يوم السبت الروائية البريطانية الشهيرة بيريل بينبرج عن عمر ناهز الخامسة والسبعين عاما، بعد صراع قصير مع مرض عضال انتهى برحيلها تاركة وراءها ارثا ادبيا تجاوز الثماني عشرة رواية وصلت بعضها الى قائمة الكتب الاكثر مبيعا، اضافة الى حصولها على كثير من الجوائز الادبية وترشيحها لجائزة ذي بوكر لعدة مرات وتصنيفها ضمن اهم خمسين كاتبا بريطانيا منذ الحرب العالمية الثانية وحتى اليوم. بدأت هذه الكاتبة حياتها كممثلة مسرح قبل ان تتجه الى الكتابة وتصدر روايتها الاولى A Weekend With Claude في عام ١٩٦٧. وعرفت بيريل بأسلوبها الخاص الذي يعتمد الكوميديا السوداء وقد طرقت باب التلفزيون ايضا وكتبت بعض المسلسلات الناجحة إضافة الى عمودها الصحفي الذي يحظى بشعبية كبيرة في صحيفة Evening Standard. وقد احدث رحيلها الما في نفوس البريطانيين الذين احبوها كإنسانة لها أسلوبها وفلسفتها الخاصة في الحياة وككاتبة اخذتهم في رحلات ممتعة الى داخل النفس البشرية بكل تناقضاتها المعقدة وهواجسها المقلقة

نشر الخبر على موقع ال بي بي سي

شاكيرا تختتم المونديال بحفل شبابي

□ **جنوب إفريقيا**

بعد ان افتتحته في ١١ حزيران الماضي في حفل ضخم، ستحيي المغنية العالمية شاكيرا حفل ختام "كأس العالم ٢٠١٠" في السابعة والنصف من مساء يوم غد الأحد، وقبل ساعتين من بدء المباراة النهائية بين اسبانيا وهولندا.

ومن المقرر ان تغني شاكيرا الاغنية الرسمية لكأس العالم ٢٠٠١ التي قدمتها في حفل افتتاح البطولة . وقال احد المسؤولين عن تنظيم الحفل "كان حفل الافتتاح تقليديا وطغت عليه العادات الافريقية والتراث المحلّي، ولكن حفل الختام سيكون مختلفا جدا وشبابيا بامتياز ومتنوعا" وكذلك ستستخدم فيه المؤثرات الصوتية والضوئية بعروض مميّزة وضخمة لإضفاء الجوّ الشبابي على الامر.

نشر الخبر على موقع ايلاف"

كاريكاتير

بسام فرج