



## أبعد من الكلمات

**'ربنا ينقذ منكم.. والله العظيم كنت حاموت'**  
 الفنانة سما المصري بعدما وقعت ضحية قلب من مقابل الممثل هاني رمزي في برنامج «هاني هز الجبل»، حيث وقفت بها السيارة على حافة جبل بلبنان ضمن خدعة البرنامج بالاكيد، ثم سحبها بوتش، ما جعل سما تتعرض لإغماء حقيقي نتيجة الرعب الذي عاشته لتكتشف في النهاية انه مجرد مقلب.

**'لوتركتها وسافرت في هذا التوقيت. فربما لن أتمكن من العودة للمنزل أبدا'**  
 النجم الأمريكي «جورج كلوني» (56 عاما) يعتذر من خلال اتصال متلفز عن حضور حفل أوسكار للأعمال الخيرية، لأن زوجته «أمل» (39 عاما) قد منعت من مغادرة المنزل لأنها في اللحظات الحرجة لاحتمال حدوث الولادة.

**'حب أتم ليس له حدود'**  
 عارضة الأزياء تامارا إيكليستون تكشف أنها لم تتعد سوى 6 دقائق فقط عن طفلتها طوال 3 سنوات من عملها المتواصل في عالم الأزياء.

**'من الواضح أنه في غاية الغضب'**  
 أصدقاء النجم كريس مارتن بعدما طبع زميله راسل كرو قبلة على عنق صديقه أنابيل ويليس خلال العرض الأول لفيلم «مومياء» في مهرجان كان.

**'نعم، شعرت بالإثارة والاستغلال'**  
 الممثلة والراقصة الأميركية بيلا ثورن تكشف عن مدى انزعاجها الشديد من صديقها سكوت ديسيك بعد أن ظهر في صور على الإنترنت بصحبة عدد من الفتيات الجميلات في مهرجان كان.

**'مبروك للأهلي.. اجتهاد فاستحق البطولة'**  
 نجم فريق الزمالك والمنتخب الأسبق فاروق جعفر بعد أن تم تتويج النادي الأهلي بطلا للدوري هذا الموسم قبل نهاية بعدة أسابيع، مضيفا أن الأهلي فريق بطولات وفريق محترم، وإدارته حاسمة وحازمة.

## الصحافة الروسية تشيد بفوز «غياب الحب» بجائزة لجنة التحكيم في «كان»

**مهرجان كان**

موسكو - أ.ف.ب. رحبت الصحافة الروسية الإثنين بنيل الروسي اندري زيفياغينتشيف جائزة لجنة التحكيم في الدورة السبعين لمهرجان كان السينمائي عن فيلمه «لوفليس» (غياب الحب) الذي يرسم صورة عنيفة لمجتمع روسي فاقد لطابعه الإنساني.

وقد أشادت وسائل الإعلام الروسية بما اعتبرته «عودة» السينما الروسية إلى الواجهة بعدما حققت أفلام عدة حضورا، لافتا في المهرجان السينمائي الأبرز في العالم. وكتبت صحيفة «روسيكا غازيتا» الحكومية «السينما عندنا عادت مجددا إلى مركز الاهتمام. هي تثير الاهتمام والاحترام وهذا أمر مفرح».

وأضافت الصحيفة أن الأفلام الروسية كانت في كان «من بين الأفضل في العالم. ليس ذلك سببا لفخر بمفخرتنا الوطنية الشهيرة؟».

وقال مقدم البرنامج الشعبي «صناعة السينما» الذي تبثه قناة «روسيا 24» العامة: «عدنا إلى خريطة السينما العالمية».

أسفا لغياب التمويل العام لهذا الفيلم الجديد للمخرج فيما نال عمله السابق «لوفلين» دعما ماليا من وزارة الثقافة الروسية. وكتبت الصحيفة «من المؤسف أن الدولة لم تشارك في تمويل هذا الفيلم الذي يرتدي أهمية اجتماعية كبيرة».

كذلك أشارت صحيفة «كومسومولسكايا برافدا» الواسعة الانتشار إلى أنه «من الصعب ألا نرى في هذا الفيلم تشخيصا لمجتمعنا وهو ما شكل عنوان الفيلم».

ويروي «لوفليس» قصة طفل يخفي بعدما سئم من شجارات والديه الذين يسعيان إلى الطلاق ولا أحد منهما يريد حضانتها.

**السعفة الذهبية**  
 «ذي سكوير»  
 روبن أوستند  
 السويد

**الجائزة الخاصة بالمهرجان**  
 ليكول كيدمان  
 أستراليا

**جائزة الكاميرا الذهبية**  
 «جون دام»  
 ليونور سيرا  
 فرنسا

**جائزة أفضل سيناريو**  
 «ذي كيلينغ أوف إيه ساينكر دير»  
 فرنسا  
 مناصفة

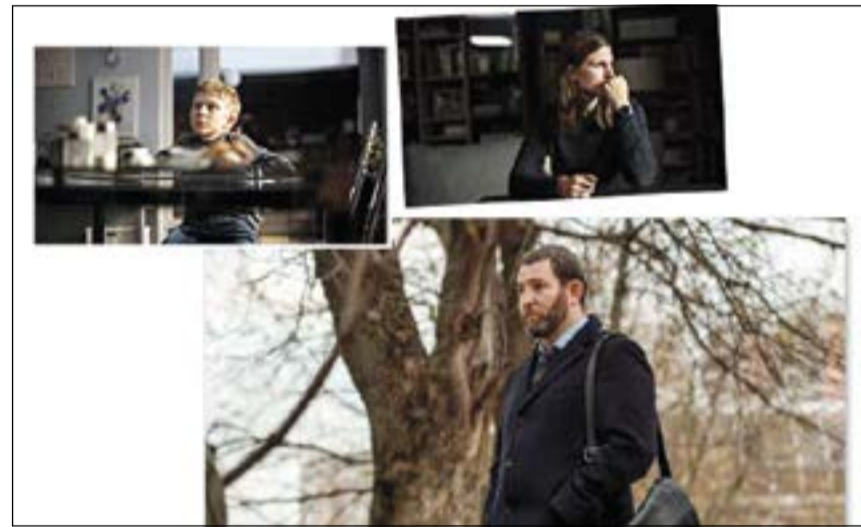
**جائزة أفضل ممثل**  
 «يو وير نيفر رولي هير»  
 الولايات المتحدة

**جائزة لجنة التحكيم الذهبية**  
 «لوفليس»  
 اندري زيفياغينتشيف  
 روسيا

**جائزة أفضل ممثلة**  
 «دايان كروجر»  
 «إن ذا فايد»  
 ألمانيا

**جائزة أفضل ممثل**  
 «يو وير نيفر رولي هير»  
 الولايات المتحدة

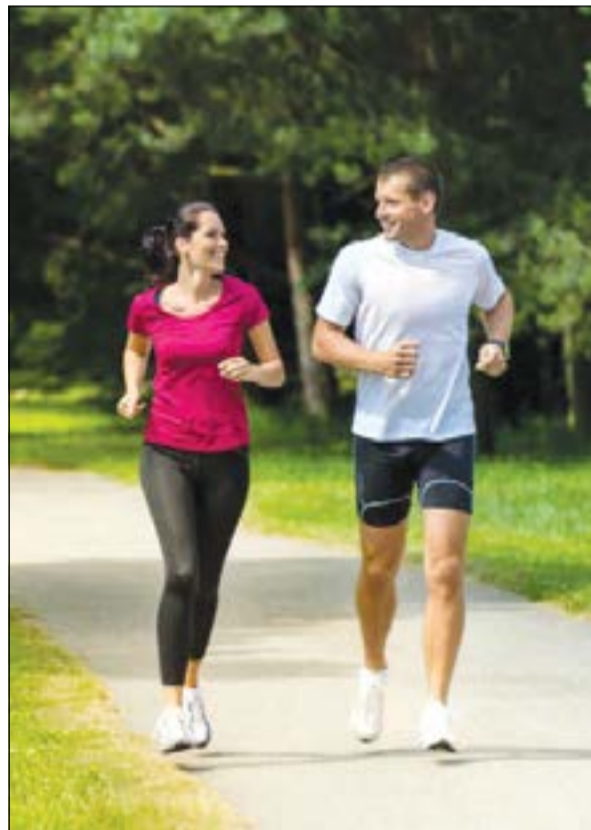
**جائزة أفضل ممثلة**  
 «دايان كروجر»  
 «إن ذا فايد»  
 ألمانيا



بعض اللقطات من فيلم «لا حب» (أ.ف.ب.)

طاقم فريق فيلم «ذي سكوير» الفائز بالسعفة الذهبية

## المشي.. رياضة للصائم!



«العربية»: يتساءل الكثير من الصائمين عن فائدة الرياضة وأفضل وقت لممارستها في شهر رمضان المبارك. وتعتبر ممارسة الرياضة أثناء الصيام مهمة ومفيدة لأنها تزيد من كفاءة ونشاط عمل الكبد وعضلات الجسم وتخلص الجسم من السموم والشحوم. وبحسب الأطباء والمختصين، فإن أفضل وقت لممارسة الرياضة قبل الفطور بحوالي ساعة وفي جو معتدل وذلك حتى لا يتعرض الجسم للإرهاق والتعب بسبب خسارة السوائل والأملاح، حيث يتم التعويض مباشرة بمجرد الفطور، وأفضل رياضة يمكن ممارستها أثناء الصيام هي المشي.

وتعمل ممارسة الرياضة قبل الفطور على التخلص من السموم وتنشيط الدورة الدموية. أما أفضل وقت لممارستها بعد الفطور بساعتين تقريبا، حيث يمكن للصائم ممارسة الرياضات المختلفة، ما يساعد على تحفيز وتسريع حرق الدهون.

## «الصحة العالمية»: التدخين يؤدي بحياة أكثر من 7 ملايين شخص سنويا

فهو يقاوم الفقر ويلجأ الإنتاجية الاقتصادية ويدفع الأسر إلى خيارات غذائية سيئة ويلوث الجو الداخلي».

ويموت سنويا أكثر من 7 ملايين شخص جراء التدخين في مقابل نحو 4 ملايين في مطلع القرن الحادي والعشرين على ما تظهر الأرقام الجديدة لمنظمة الصحة الدولية.

ويقضي التدخين وهو السبب الرئيسي للوفيات التي يمكن تجنبها، على نصف المدخنين. وينتشر التدخين



العربية: حذرت منظمة الصحة العالمية من أن التدخين يؤدي بحياة أكثر من 7 ملايين شخص سنويا عبر العالم داعية إلى منع الترويج للتبغ وزيادة الرسوم المفروضة على هذه المنتجات.

وبمناسبة اليوم العالمي لوقف التدخين نشرت منظمة الصحة العالمية تقريرا يقيم الكلفة الصحية والاقتصادية للتدخين، وللمرأة الأولى تأثيره على البيئة.

وقالت مديرة المنظمة مارغريتا تشان في بيان «التدخين يهدد لنا جميعا».

## «ثغرات أمنية» في أجهزة تنظيم ضربات القلب

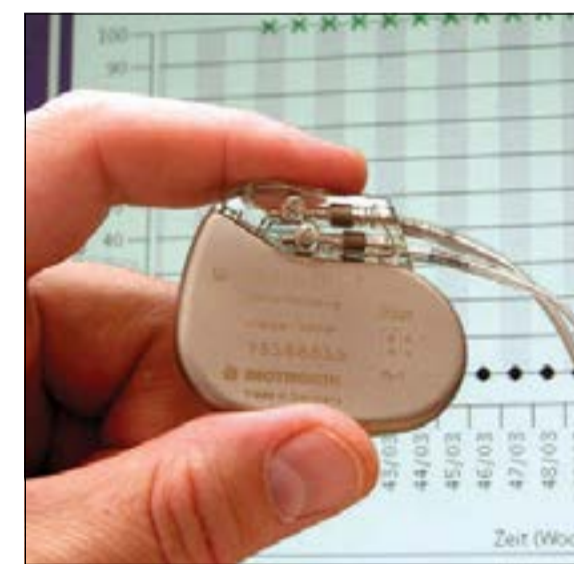
تظهر «تحديات خطيرة» تواجه شركات تصنيع أجهزة قياس ضربات القلب في محاولة لتأمين الأجهزة، ومنع أي ثغرات تقنية يمكن أن يستغلها القرصنة الإلكترونيون. وتوصل الباحثان إلى أن عددا قليلا من شركات التصنيع هي من شغرت أو وفرت الحماية بطريقة أخرى للبيانات الموجودة على الأجهزة، أو خلال عملية نقل هذه البيانات إلى أنظمة المراقبة.

وأفادت نتائج الدراسة بأنه لم تحظ أي من هذه الأجهزة بالحماية من خلال أنظمة الدخول التي توفر ألية اسم المستخدم وكلمة المرور، أو التأكد من أن الأجهزة المتصلة بها كانت حقيقية.

وأوضح ريبوس أن قلة حجم، وضعف القدرة الحاسوبية للأجهزة الداخلية، يجعل من الصعب تطبيق المعايير الأمنية التي تساعد في حماية الأجهزة الأخرى. وفي بحث أكبر، قال الباحثان إن شركات تصنيع الأجهزة يجب عليها بذل المزيد من الجهد: «للقاوية من أي ثغرات محتملة في الأنظمة، قد يكون لها تداعيات على رعاية المرضى».

لتأمين الأجهزة. وجاءت هذه التقارير بعد فترة قصيرة من تعرض أكثر من 60 هيئة صحية في بريطانيا لهجوم إلكتروني. حاجة ملحة وبحث الدراسة، التي أجريت على أجهزة تنظيم ضربات القلب، في مجموعة من الأجهزة القابلة للزرع في الجسم، والتي تصنعها أربع شركات بالإضافة إلى «النظام البيئي» لأجهزة أخرى تستخدم لمراقبة هذه الأجهزة وإدارتها.

وقال الباحث بيلي ريبوس ود.جونانان بوتس، من شركة «وايتسكوب» الأمنية، إن الدراسة التي أجريها



إيلاف: توصلت دراستان منفصلتان إلى أن أجهزة تنظيم ضربات القلب، ومضخات الأنسولين، وغيرها من الأجهزة الطبية بالمستشفيات تعاني من مشاكل أمنية تجعلها عرضة لهجمات إلكترونية. وخلصت واحدة من الدراستين، أجريت على أجهزة تنظيم ضربات القلب، إلى وجود أكثر من ثمانية آلاف ثغرة معروفة في نظام التشفير الخاص بهذه الأجهزة. وتوصلت دراسة أخرى عن سوق الأجهزة على نطاق واسع إلى أن 17٪ فقط من شركات التصنيع اتخذت خطوات

## طفل السنوات الخمس.. سنة أولى صيام!



القاهرة - أ.ش.أ: عندما يبلغ الطفل 5 سنوات تبدأ محاولات الوالدين تربيته على الصيام في شهر رمضان، وفي بعض الأحيان يتبع الآباء وسائل خاطئة مما يكون له نتائج سلبية. وبناء عليه يوضح موقع «اليوم السابع»، 5 نصائح على الآباء اتباعها في حالة تدريب أطفالهم على الصيام لأول مرة، وذلك وفقا لما أكدته أسامة راشد الخبير التربوي، وهي:

- 1- تقسيم أول أسبوع في رمضان مثلا في اليوم الأول يصوم من الفجر وحتى الظهر فقط، في اليوم التالي يصوم حتى العصر. في اليوم الثالث يصوم حتى المغرب. وهكذا حتى يعتاد على صيام اليوم بأكمله.
- 2- عدم إجبار الطفل على الصيام
- 3- يفضل احتواء الطفل وشرح فضل الصيام وفوائده للجسم
- 4- إزالة أي أدوات قد يجدها أمامه حتى لا يفقد السيطرة على ذاته ويتناول الطعام.
- 5- إثناء التناهي المستمر
- 6- أمحي طفلك لبقته وقوة تحمل للصيام لتشجعيه على الاستمرار.
- 7- حال وجود أشقاء أصغر
- 8- الأفضل ألا يراهم حين تقوم الأم بإطعامهم حتى لا يفقد السيطرة ويفعل مثلهم.

