

طبيب في حلقة «التفاح الأخضر»: العرب لا يتعرضون لأشعة الشمس.. والنتيجة قائمة من الأمراض



الإمارات - إم.بي.سي: حذر د.أدهم الحاج، طبيب الصحة العامة، من أن عدم التعرض لأشعة الشمس بشكل كاف في العالم العربي جعل عددا من العرب مصابين بقائمة طويلة من الأمراض التي يمكن تجنبها بالتعرض لأشعة الشمس، ومن ثم الحصول على كمية كافية من فيتامين «د» الذي له دور بارز في تجنب أمراض عضوية ونفسية كثيرة. وعرض د.الحاج، خلال حلقة «التفاح الأخضر»، نتائج إحدى الدراسات التي أجريت في الإمارات، والتي أثبتت أن ثمانية في الألف فقط من العينة لا يعانون هذه المشكلة، ما يعني أن الغالبية العظمى من العرب يغفلون أهمية التعرض للشمس. وأرجع د.الحاج أسباب انتشار نقص فيتامين «د» في المنطقة العربية ودول الخليج إلى قلة أوقات التعرض للشمس الناتج من بعض العادات الخاطئة، مثل الاعتماد كثيرا على السيارة بما لا يتيح للجسم التعرض للأشعة، فضلا عن طبيعة الملابس. وينصح د.الحاج بالحرص على التعرض للشمس للحصول على ذلك الفيتامين، نتيجة الفوائد الكثيرة التي لحصها في:

- 1 - تقوية المناعة.
- 2 - زيادة التركيز خاصة لدى كبار السن.
- 3 - منع أو تأخير الشيخوخة.
- 4 - له فوائد كثيرة فيما يتعلق بالإنجاب

والإصابة.

- 5 - التحكم في الوزن والقدرة على التحسيس.
- 6 - له ارتباط وثيق بالكالسيوم الذي يرتبط ببناء العظام وعمليات التجلط الدموي والغدة الدرقية.

أما أعراض ومؤشرات نقص فيتامين «د» فيبرزها د.الحاج في:

- 1 - حرقة بالفم مع إسهال واضطراب في النظر، ما يعطي مؤشرا على نقص الكالسيوم، ومن ثم اضطراب في الفيتامين.
- 2 - الميل الدائم إلى النوم وخاصة أثناء النهار.
- 3 - الميل للاكتئاب واضطرابات المزاج وغياب الاستقرار النفسي بشكل عام.
- 5 - وهن العضلات وخاصة في الجزء القريب من الفخذ الصدري.

وينصح د.الحاج بضرورة ارتداء الواقي الشمسي ومراعاة الاعتدال في التعرض للأشعة، لافتا إلى ضرورة مراعاة الجمل:

- 1 - الاعتدال في التعرض للشمس، حيث يحتاج الشخص ذو البشرة البيضاء من 10 إلى 15 دقيقة، من مرتين إلى ثلاثة أسبوعيا، بينما يحتاج الأسمر والمسن إلى نصف ساعة.
- 2 - التعرض للشمس حينما يكون ظل الإنسان أقصر من طوله الحقيقي، حينما تكون الشمس عمودية عليه.

كورني لاف تكتب مذكراتها الكاملة



واشنطن - يو.بي.أي: وقعت المغنية الأمريكية كورني لاف أرملسة النجم الرئيسي لفرقة نيرفانا كورت كوين عقدا لكتابة مذكراتها الكاملة مع شركة ويليام موروي التابعة لدار نشر هاربر كولنز.

وذكرت مواقع أميركية أن مذكرات المغنية البالغة من العمر 47 عاما والتي أثارت حياتها الكثير من الجدل ستغطي مسيرتها في الغناء وزواجها من كورت كوين ومشاكلها المتعلقة بالمخدرات ومحاولتها شق طريقها في التمثيل في هوليوود وعلاقتها بابنتها فرانس بين كوين.

وأوضحت شركة ويليام موروي أن الكتاب سيكون فقرة تعاون بين المغنية والكاتب أنتوني بوزا، ومن المقرر أن ينشر في خريف عام 2012.

«رولينغ ستونز» قد تحيي بعض الحفلات في 2012

باريس - أ.ف.ب: اعتبر تشارلي واتس عازف الدرامز في فرقة «رولينغ ستونز» أن الفرقة «قد تحيي» بعض الحفلات في 2012 بمناسبة مرور 50 عاما على تشكيلها إلا أن العازف «شكك» بإمكانية حصول جولة فعلية. وأوضح خلال مقابلة مع وكالة فرانس برس «اعتقد أنه في حال تمكننا من الاتفاق على الترتيبات فانا سنحیی بعض الحفلات لكنني اشك في أننا سنقوم بجولة». وأضاف أن «شركة الإنتاج ستحتفل بالمناسبة» من خلال فيلم وثائقي ربما. وفي مقابلة مع صحيفة «لو باريزيان» الأسبوع الماضي قال ميك جاجر ردا على سؤال حول جولة محتملة العام المقبل «ربما. اننا نتناقش لكنني لست متأكدا من اني مستعد للقيام بهذه الجولة على اكبر مدينة في العالم».

وفاة سيلفيا روبنسون رائدة موسيقى الراب

لوس أنجليس - د.ب.أ: توفيت سيلفيا روبنسون رائدة موسيقى الراب والتي كانت القوة الدافعة وراء نجاح أول أغنية للراب «رابز ديلايت» بـ 76 عاما اثر اصابتها بفضل القلب الاحتقاني وفقا لمجلة «هوليوود ريبورتر».

وكانت روبنسون، التي اطلقت عليها احيانا لقب «ام الهيب هوب» تمتلك من زوجها جو شركة تسجيلات «شوغر هيل ريكوردز» التي اطلقت الأغنية الناجحة «رابز ديلايت» لفريق «شوغر هيل جانغ» عام 1979، وكانت أول أغنية تقدم العديد من العناصر الأساسية لموسيقى الراب الى الجمهور ووصلت الى المركز الـ 36 على قوائم الأغنيات الأميركية الناجحة.

إصابة كريستوف والتز خلال تصويره فيلماً جديداً

لوس أنجليس - يو.بي.أي: أصيب الممثل الألماني من أصل نمساوي كريستوف والتز بجروح في عظمة الحوض خلال تصوير فيلمه الجديد «دجانغو حر» من إخراج كوينتن تارنتينو. وذكر موقع «بيبول» الأميركي أن والتز (54 عاما) لم يتمكن من المشاركة في مهرجان نيويورك السينمائي بسبب إصابته خلال التمرن على ركوب الخيل للتحضير لسدوره في فيلم «دجانغو حر». وقال المتحدث باسم والتز إنه «يخضع حاليا للعلاج من خلع عظمة في الحوض وهو متشوق للعودة إلى سرج الحصان». ومن المتوقع أن يتعافى والتز قريبا. يشار إلى أن والتز الفائز بجائزة «أوسكار» اشتهر في فيلمي «أوغاد مجهولون» و«ماء الغيلة».

كافيه «زنقة زنقة» في لندن



دبي - إم.بي.سي: يجتذب مقهى «زنقة زنقة» يوسط العاصمة البريطانية لندن فضول المارة العرب وغير العرب، حيث يتوقفون أمامه ويقرأون العنوان الكبير الجذاب، باللغتين العربية والإنجليزية، ثم يتبادلون الابتسام مع بعضهم البعض، ويأخذون صوراً تذكارية في كثير من الأحيان. لم يكن العقيد عمر القذافي يدري أن خطابه الشهير الذي ألقاه في بداية الأحداث الليبية، وتودع فيه بمطاردة من سماهم بالجرذان «زنقة زنقة. دار دار»، سيختطى حدود جماهيريته المتهاوية كقصور الرمال، فبعدها تحول سريعا إلى أغنية «هيب هوب» أطربت الملايين حول العالم.. هاهو مقهى لندن يستعير من الزعيم الهارب كلمته الأشهر والأبرز لهذا العام «زنقة، زنقة»، بغرض كسب الزبائن في منطقة «إدجوارد راود»، التي تعج بالسياح، خصوصا العرب منهم، بحسب ما نشرته صحيفة الخبر الجزائرية.

وعلى رغم أن المنطقة لا تتسع لمزيد من المقاهي والمطاعم الراقية التي تقدم ما لا يخطر

براد بيت يقرر عدم إخراج الأفلام حفاظاً على عائلته من الجنون



عائلة براد بيت

«بساط الريح» أقرب للواقع من الخيال



بي.بي.سي: لم يعد بساط الريح رواية من نسج الخيال أو التراث، بل اقتربت الفكرة من الحقيقة. بعد أن نجح باحثون في ابتكار بساط «سحري» مصنوع من البلاستيك، صنعوه في مختبرات جامعة برينستون البريطانية. والمشروع السحري عبارة عن بساط صغير بطول عشرة سنتيمترات من النسيج البلاستيكي الشفاف الذي يتحرك بفعل موجات من التيار الكهربائي تدفع جيوبا صغيرة جدا من الهواء من الامام الى الخلف ومن تحت البساط. ويحرك النموذج التجريبي لبساط الريح السحري، حسيما جاء في العبد بسرعة سنتيمتر في الثانية. ويعتقد ان التحسينات والتطويرات يمكن ان تجرى على البساط السحري وتجعله يطير بسرعة متر في الثانية.

ارتبط بساط الريح بأساطير التراث الشرقي والف ليلة وليلة، ويقول مخترع البساط الطالب نواه جافريز ان الفكرة جاءت من بحث رياضي قرأه اخيرا

بيع آلة التشفير الألمانية «إنغما» بسعر قياسي في مزاد



برلين - وكالات: حملت آلة تشفير الرسائل الألمانية «إنغما»، والتي حيرت الحلفاء طويلا خلال الحرب العالمية الثانية، الأرقام المتوقعة في مزاد علني بلندن، إذ بيعت بأكثر من 208 آلاف دولار. وأثار جهاز الترميز الألماني حرب مزادة الترافية في دار كريستيز للمزادات في لندن يوم الخميس، وبيع بسعر 133,250 جنيه إسترليني (208,137 آلاف دولار)، أي أكثر بنحو ضعف من التقديرات السابقة لسعره. وفي نوفمبر من العام الماضي، وضعت «كريستيز»، سعرا قياسيا عالميا عند 67 ألف جنيه إسترليني لإحدى آلات «إنغما» في المزاد العلني. وجهاز «إنغما» ذو الثلاث صفوف من الأزرار الدائرية، كان يستخدمه الجيش الألماني في كتابة رسائله المشفرة إلى عناصر شبكته التجسسية. ولم يستطع الحلفاء فك رموز الرسائل المشفرة التي كان يجري إرسالها بواسطة تلك الآلة، إلى أن نجحوا في الحصول عليها في إحدى المعارك البحرية، حيث

كريم أغاخان يتكبد تعويضات بقيمة 60 مليون يورو لطليقته الألمانية

باريس - د.ب.أ: ذكرت تقارير إعلامية أن محكمة فرنسية قضت بأن يدفع زعيم الفرقة الإسماعيلية الشيعية كريم أغاخان تعويضات لطلقته الألمانية جابريل أغاخان بقيمة 60 مليون يورو. وذكرت صحيفة «لو فيجارو» الفرنسية وصحيفة «بيلد» الألمانية أن محكمة الاستئناف في مدينة أميان الفرنسية حملت أغاخان وحده مسؤولية فشل الزواج. ونقلت «لو فيجارو» مقتطفات من حكم المحكمة، والسذي ذكر فيه القضاة أن العلاقات غير الشرعية التي أقامها أغاخان مع نساء أخريات «انتهكت قواعد وواجبات الزواج». ويعتبر أغاخان، الذي يعيش في فرنسا، من أغنى الرجال في العالم. ولأنه لم يذكر بيانات محددة عن ثروته قدرت المحكمة ثروة أغاخان بـ 10 مليارات يورو على الأقل.

يذكر أن محكمة من محاكم الدرجة الأولى قضت لجابريل بتعويض 12 مليون يورو. وقد انفصلت جابريل عن أغاخان عام 2004، واستغرق الأمر سبعة أعوام حتى نظم القضاة في أميان إجراءات الطلاق.



كريم أغاخان

بعد 28 عاماً.. غولدي هاون لاتزال غير راغبة في الزواج بكورت راسل

لوس أنجليس - يو.بي.أي: على الرغم من أن الممثلة الأميركية غولدي هاون على علاقة منذ 28 عاما بالنجم كورت راسل إلا أنها لاتزال ترفض بشدة فكرة الزواج منه. وقالت هاون (65 عاما) في مقابلة مع برنامج «ذا الجمعة الماضية» ونقلتها مواقع إلكترونية إنها لاتزال تعارض الزواج من راسل على الرغم من زواجها مرتين في السابق من غوس تريكونيس وبيبل هادسون والد نجلها أوليفر وابنتها الممثلة كايت هادسون. وأضافت «نحن بخير وسعيدان، إذن ما الهدف؟» وأعربت عن سعادتها في حياتها العائلية مع راسل. يشار إلى أن ولدي هاون أوليفر وكايت يعتبران راسل بمنزلة والد لهما كما أن لها ابنا من راسل يدعى وايت عمره 25 سنة.



غولدي هاون