

نزهة مطبخية عبر مائدة نلسون مانديلا



مائدة نيلسون في كتاب

كانت تطهو لعائلة بيضاء، بعد المدرسة. وحياسة هوليسوا او باختصار هولي مثال حزين على حياة الكثير من الجنوب افريقيين السود، فبعد طفولة امضتها في مدينة صفيح في احدى المناطق البعيدة انتقلت الى جوهانسبرغ حيث وجدت عملا عند عائلة بيضاء ومن ثم في ماوي للعجزة مخصص لليهود. وقتل زوجها الاول في حرب مدن الصفيح بين المؤتمر الوطني الافريقي مطلع التسعينيات فيما توفي الثاني في حادث سير. وقامت والدتها واختها بتربية اطفالها الاربعة في منطقة تبعد 800 كيلومتر عن جوهانسبرغ، الا ان هولي التقت نلسون مانديلا فتغيرت حياتها، ففضلت مساعدة صديقة لها بدأت العمل عنده العام 1992 عندما كان يبحث عن طاهية.

جوهانسبرغ - أ.ف.ب: في المكتبات الجنوب افريقية يتنافس في هذه الأيام كتاب طبخ مع الأعمال المكرسة لنيلسون مانديلا فطاهية البطل القومي اصدرت كتاب وصفات يضم اطباقة المفضلة، تحت عنوان «طبخ منزلي.. مذاقات مطبخ نلسون مانديلا» ويضم كتاب هوليسوا ندوييا 62 وصفة مرفقة بطرائف حول عائلة مانديلا او شخصيات. وفي الوصفات كرنب بروكسل بالحمض وسلطة الارز بالمانغو والكاراي والبايلا وتسعة انواع من الحساء وديك رومي بالبرتقال والدجاج بكل انواعه او «كرات اللحم على طريقة «الديتي»» وتقول صاحبة الكتاب البالغة 49 عاما مبتسمة «هذه ليست كل وصفاتي، فلايزال لدي الكثير الكثير»، وقد عشقت في الطبخ عندما كانت تنضم الى جدتها التي

طلاق والدي بيونسي

لوس أنجلوس - يو.بي.أي: حصل والدا النجمة الأميركية بيونسي على الطلاق أخيرا بعد سنتين من المعاملات في محكمة بتكساس.

وأشارت وناثق المحكمة الى ان نينا ومانيو نولو ما عادا يعيشان معا بصفتهم زوجا وزوجة منذ الخامس من يناير 2009 وهو موعد عيد زواجهم الـ 30 يشار إلى ان امرأة زعت في أكتوبر 2008 دعوى ضد والد بيونسي تطالبه فيها بالاعتراف بابوة طفل منها تبين انه في الحقيقة والده ولكن لم يذكر أحد ما إذا كان قرار الطلاق مرتبطا بهذه القضية أم لا.

يذكر ان للزوجين ابنة أخرى بالإضافة إلى بيونسي.

مقيماني دبي يسعيان لتحطيم الرقم القياسي عبر الرقص لأكثر من 15 ساعة

المسجل سابقا في موسوعة غينيس. وكانت لعبة dance central 2 هي مضمار النزاع على جهاز xbox360، والهدف هو الرقص لأكثر من 15 ساعة و17 دقيقة. ووفقا لأحمد الدرازي أحد منظمي الحدث، والذي التقته «العربية»، فإن الراقصين

وقد ظهر الإعلاء على الراقص الشهير كريستوفر بعد الرقص لأكثر من 9 ساعات، لكن التمرين اليومي هو السلاح الاساسي في المواجهة، والجمهور الحاضر للحدث كانوا مصدر الاهتمام والطاقه، فما كان من الزمن إلا أن رضخ أمام هذه الإرادة الجماعية وحماس التشجيع، في حين تراقص البعض مع الراقصين فرحين بتحطيم الرقم العالمي في هذه المسابقة.



باحثون إسرائيليون: الرقص الشرقي مفيد لصحة المرأة

وكالات: يعود فن الرقص الشرقي إلى المصريين القدماء حيث كانوا يستخدمونه كجزء من الاحتفالات الدينية. ويفترض المؤرخون أن جنود نابليون، الذين كانوا في مصر لفت نظرهم الرقص الشرقي وجلبوه معهم إلى الملاهي الليلية في فرنسا. وعلى ما يبدو، فإن المسألة تتجاوز الترفيه منها إلى مجال الصحة.

فقد قدمت الخدمات الصحية في كفر سابا بإسرائيل دراسة حول اثر الرقص الشرقي على صحة المرأة، وشملت الدراسة 129 مشاركا، كان

متوسط أعمارهم 49 عاما. وكشفت الأرقام النهائية التي نشرت في مجلة الطب العائلي الإسرائيلي أن الرقص الشرقي يسهم في التقليل من زيارة اطباء العائلة كذلك في انقاص الوزن. وقيل بدء حضور ورشات تدريب الرقص الشرقي اظهرت دراسة من الصحة الاسرائيلية ان 53,6٪ من النساء يزرن طبيب العائلة على الأقل مرة كل ثلاثة أشهر. ومع ذلك، بعد ورشات العمل، انخفضت النسبة إلى 7,3٪ كما قلت زيارة طبيب العائلة الى مرتين في العام.

أمير تبوك للعافين عن قتلة أبنائهم: بيض الله وجوهكم وعلمكم غانم

تبوك - وكالات: قال أمير منطقة تبوك الأمير فهد بن سلطان بن عبدالعزيز للمواطنين الذين قبلوا شفاعته خادم الحرمين الشريفين بالتنازل عن قتلة أبنائهم: «إن شفاعته الملك هي تقدير لكم وتستاهلون، فالعلوم الطبية والأفعال الكريمة يتناقضها الناس بينهم.. فبيض الله وجوهكم وعلمكم غانم».

وقال الأمير فهد خلال استقباله ظهر اليوم الأحد بالإمامة عبدالعزيز هزاع الأبداء وأبناءه، وتركي شائع العنزي الذين طلبوا نقل تحياتهم وشكرهم لخادم الحرمين الشريفين: «نحن جميعا نرفع الشكر أولا لله ثم ندعو بطول العمر والتوفيق لخادم الحرمين الشريفين -حفظه الله- والشكر لصاحب السمو الملكي الأمير

تركى بن عبدالله بن عبدالعزيز ومن رافقه من مشايخ القبائل.. وحسب «سبق» أضاف الأمير فهد: «نحن في هذه المنطقة وفي جميع المناطق نسير على هذا النهج الذي يؤكده خادم الحرمين الشريفين على الجميع، ونسال الله تعالى أن يجزيه كل الخير والثواب».

يذكر أن الأمير تركى بن عبدالله بن عبدالعزيز قدم لتبوك خصيصا لنقل شفاعته خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز في إنقاذ ثلاثة رقاب من الفصاض، وقد نجحت شفاعته خادم الحرمين الشريفين في عفو ذوي الدم لوجه الله تعالى دون مقابل وإكراما لوجاهته وشفاعة خادم الحرمين الشريفين، وذلك مساء الخميس الماضي في مدينة تبوك.

توقيف صحافيين يغطون المظاهرة محتجات بشوارب يتظاهرن للمطالبة بإطلاق سراح السجناء السياسيين

مينسك - يو.بي.أي: اختارت ناشطات من مجموعة «فيمين» الحقوقية الأوكرانية المدافعة عن النساء أمس الشوارب لتكون رمز احتجاجها الذي نفذته في بيلاروسيا للمطالبة بإطلاق السجناء السياسيين. وأفادت وكالة أنباء «نوفوستي» الروسية أن المظاهرات من مجموعة «فيمين» تظاهرن خارج مقر وكالة أمن الدولة في مينسك واضعت شوارب على وجوههن تشبها بالرجال ومطالبات بإطلاق سراح السجناء السياسيين في البلاد. ولم تحدد الوكالة جنسيات المحتجات.

وحملت المحتجات لافتات كتب عليها «تعيش بيلاروسيا»، «أطلقوا سراح السجناء السياسيين». وذكرت الوكالة أن عددا من الصحافيين اعتقلوا خلال الاحتجاج الساسي فيما لم يعرف بعد إن كانت الناشطات قد اعتقلن. وكانت المعارضة البيلاروسية نفذت بعد فوز الكسندر لوكاشينكو بانتخابات الرئاسة في ديسمبر 2010 احتجاجا في مينسك حيث اعتقل مئات بينهم مرشحو رئاسيون أطلق سراح بعضهم لاحقا.



صحتك

تقدم مهم نحو علاج للأمراض السرطانية

واشنطن - أ.ف.ب: توصل باحثون أميركيون إلى الحفاظ على خلايا ورمية حية في المختبر لمدة سنتين، وذلك في خطوة قد تغير جذريا طريقة معالجة الأشخاص المصابين بسرطان بحسب ما أظهرت دراسة الالائنين.

وفي السابق، لم يكن بإمكان العلماء الحفاظ على خلايا سرطانية لفترة طويلة إلى هذا الحد أو اللجوء إلى طريقة مشابهة لتلك التي تنمو الخلايا من خلالها في جسم الإنسان. وبشكل عام، يشخص الأطباء السرطان ويوصون بعلاج بالاستئصال إلى أجزاء نسيجية يقومون بتجميدها أو طلاؤها بمادة حافظة كي لا يطرأ عليها أي تغيير. وأظهرت الدراسة التي نشرت على الموقع الإلكتروني لمجلة «أمريكان جورنال أوف

باتولوجي» أن الأطباء قد يتمكنون في أحد الأيام من اختبار علاجات مختلفة على الخلايا السرطانية الخاصة بمرضاهم ثم التوصل إلى علاج أثبت فعاليته. وتستند الطريقة التي تسمح للأطباء بالحفاظ على خلايا ورمية لفترة طويلة، إلى عملية بسيطة تستخدم في الأبحاث المتعلقة بالخلايا الجذعية الجنينية بحسب الخبراء. وبالتالي، تمكن العلماء من الحفاظ على خلايا سرطانية مصدرها الرئة والثدي والبروستات والقولون لفترة أقصاها سنتان بفضل هذه التقنية التي تشمل خلايا ليفية «فيبروبلاست» للحفاظ على الخلايا السرطانية حية وكذلك مثبطات نوع من البروتين اسمه كيناز تسمح للخلايا بالتكاثر.

تأجيل نظر طعن هشام طلعت مصطفى والسكري إلى 16 يناير المقبل

هيئة الدفاع عن هشام طلعت والسكري والتي طالبت بإلغاء حكم محكمة جنايات القاهرة والذي كان قد قضى بمعاقبة هشام طلعت مصطفى بالسجن المشد لمدة 15 سنة ومعاقبة السكري بالسجن المؤبد لمدة 25 سنة في قضية مقتل سوزان تميم.

واستندت هيئة الدفاع في مرافعاتها بصورة أساسية إلى أن محكمة جنايات القاهرة في محاكماتها الثانية للمتهمين قد أخلت بحقهما في إبداء الدفاع عنهما حيث أصدرت الحكم دونما الاستماع إلى مرافعات الدفاع عنهما ودون الاستجابة إلى طلبات جوهرية تتعلق بسير القضية.



هشام طلعت

يصبح ملف القضية كاملا لدى المحكمة. وكانت محكمة النقض قد استمعت اليوم الى مرافعات



سوزان تميم

القاهرة - أ.ش.أ: قررت محكمة النقض في جلستها المنعقدة أمس تأجيل نظر الطعن المقدم من رجل الأعمال هشام طلعت مصطفى وضابط الشرطة السابق محسن السكري على الحكم الصادر من محكمة جنايات القاهرة بإدانتهم بقتل المطربة اللبنانية سوزان تميم. وذلك الى جلسة 16 يناير المقبل.

وجاء قرار المحكمة بتأجيل نظر الطعن لضخم مقررات الدعوى بعدما تبين للمحكمة أن هناك بعض الأوراق لا تزال بصورة النيابة العامة ولم يتم إرفاقها بملف القضية لدى محكمة النقض على نحو استوجب التأجيل حتى

مقابر جماعية لضحايا الفيضانات في جنوب الفلبين

مانيلا - د.ب.أ: دفنت أكثر من 60 جثة في مقابر جماعية في المدينتين المتكويتين بالفيضانات في جنوب الفلبين، نظرا لعدم قدرة دور الجنازات التي تعمل على تجهيز الجثث للدفن على استيعاب العدد المتزايد من الضحايا. وفي مدينة إيجان، دفنت نحو 50 جثة مجهولة الهوية في مقبرة جماعية بمنطقة خالية في قرية باناو، وذلك للسيطرة على الرائحة الكريهة المنبعثة من الجثث المتحللة. أما في مدينة كاجايان دي اورو، دفنت 17 جثة في مقبرة جماعية قرب مستودع قمامة في قرية زاياس بعدما جمع محققو الشرطة عينات من أنسجة الجثث والتقطت لها صور للتعرف على هذه الجثث لاحقاً. وشهدت المدينتان أغلب حالات وفيات ضحايا الفيضانات الناجمة عن العاصفة الاستوائية «واشي» التي أودت بحياة 625 شخصا على الأقل. وأودت الفيضانات والانهارات الأرضية أيضا بحياة مائة شخص في مناطق مجاورة.



الفلبينيين

فيضانات هائلة اثر العاصفة المدارية «واشي» جنوب الفلبينيين



مئات القتلى والمفقودين

ممثلة باكستانية «عارية» ترتدي النقاب خوفاً من الملاحقة الأمنية

نفت أن تكون قد ظهرت عارية تماما على غلاف المجلة الهندية في عهدها لشهر ديسمبر الجاري، مشيرة إلى أنها ظهرت عارية الصدر فقط وليس الجسد كاملا. وقالت الممثلة - في تصريحات لوسائل الإعلام الأميركية - إن مجلة «اف اتش ام» الهندية تلاعبت بالصورة لتجعلها تبدو وكأنها لا ترتدي شيئا، لافتة إلى أنها تنوي مقاضاة المجلة.

وأضافت: أعترف أنني فعلت شيئا جريئا، ولكنني لم أكن عارية، وهناك فرق كبير بين عري الصدر وعري الجسد كاملا. وفي المقابل، أكدت مجلة «اف اتش ام» الهندية أن الممثلة تم تصويرها عارية تماما وأن فيينا مالك كانت على علم بالصورة ووافقت على نشرها.

وقال كبير شارما - رئيس تحرير المجلة - إن مالك كانت على علم تماما بما كانت تعلم تماما بهذا الأمر، وقالت إنها تحب الطريقة التي ظهرت بها.



فيينا مالك

من المتشددين الهندوس في الهند والإسلاميين في باكستان. وقالت إنها تحب الطريقة التي ظهرت بها.

إسلام آباد - ام بي سي: ظهرت الممثلة فيينا مالك في بلدتها باكستان بالنقاب، وذلك عقب اختفائها الذي استمر لأكثر من أسبوعين بعد نشر صورة عارية لها بغلاف مجلة هندية.

وقالت قنصاة «جيو تي في» الباكستانية، إن نجمة بوليوود عبرت نقطة حدودية مع الهند وهي ترتدي النقاب لكي لا يلاحظها أحد، إلا أن رجال الجمارك تعرفوا عليها عن طريق جواز سفرها. وأشارت القنصاة إلى أن الممثلة، التي تعيش في ممبهاي، عادت إلى باكستان لتجديد تأشيرة إقامتها في الهند، ولكنها حاولت إخفاء عملية الإنقاذ أن أسماك الملاحقة الأمنية، ولكي لا تزيد من حالة الجدل في بلادها والتي سببها الصورة العارية. وكانت فيينا مالك قد اعترفت بأنها ظهرت بصورة عارية على غلاف مجلة هندية وعلى ذراعها وشم بالأحرف الأولى من اسم جهاز الاستخبارات الباكستاني، وهو الأمر الذي تسببت في إثارة غضب قطاع

القرش تهاجم أجهزة «السونار»

ويلينجتون - د.ب.أ: قال مسؤولون الاثنان ان أسماك القرش تسببت في تأخر عملية إنقاذ سفينة الشحن «رينا» التي جنحت بعد اصطدامها بالشعب المرجانية بالقرب من نيوزيلندا لأكثر من 10 أسابيع. وقالت وكالة البحرية النيوزيلندية التي تشرف على عملية الإنقاذ ان أسماك القرش تهاجمت أجهزة «السونار» المستخدمة لتحديد الحوايات التي سقطت من السفينة التي جنحت قبالة ميناء ناورانجا على الساحل الشرقي لنيوزيلندا في 5 أكتوبر الماضي. وتابعت الوكالة أن هجمات أسماك القرش منعت فريق استعادة الحوايات من العمل باستخدام «السونار».