

علماء يصنفون الموز بديلاً طبيعياً للعقاقير المنومة

العربية.نت: كشفت رؤية جديدة لعلماء من «المؤسسة الوطنية للنوم» في الولايات المتحدة الأميركية أنه يمكن استخدام أساليب بسيطة وعادية لتغيير طريقة وبيئة النوم للأفضل لينعم الشخص بليلة من النوم الهانئ، حيث يؤدي ذلك للتمتع بصحة أفضل وحياة أطول. وفي حين لا يحصل معظم الناس على القدر الكافي من النوم كما أظهر أحد الاستطلاعات التي قامت بها هذه المؤسسة، حين بلغت نسبة الذين يعانون من مشاكل في النوم حوالي 57٪ من جملة 26451 شخصاً شملهم الاستطلاع ويضطرون للاستيقاظ ثلاث مرات على الأقل في الليلة الواحدة بسبب تارقهم من مشاكل صحية أو مالية أو في العمل.

وبحسب صحيفة «الرياض» السعودية يصنف بعض العلماء الموز بأنه البديل الطبيعي للعقاقير المنومة الطبية وذلك لأنه يحتوي على الأحماض الأمينية اللازمة لإنتاج مادة السيروتونين المهدئة والمحفزة للنوم مع التنبيه لتجنب بعض الأطعمة المحتوية على المواد المضادة لذلك مثل منتجات الألبان وزبدة الفول السوداني وبعض أنواع اللحوم.

فيما ينصح بوضع عطر اللافندر «الفانيليا» على الوسادة، حيث أثبتت الأبحاث أن رائحة عطر اللافندر مهدئة للأعصاب وتقلل من حدة الاكتئاب والتوتر، فيضع قطرات منه على الوسادة تساعد على علاج الأرق وتجنب القلق وتجنب الشعور بالراحة يؤدي ذلك إلى ليلة من النوم الهانئ.

بالإضافة إلى أن القيام ببعض التمارين المسائية الخفيفة تجعل الجسم يشعر بشيء من التعب الخفيف ما يهيئه للراحة والنوم لأنها تساعد على استرخاء وتفكيك العضلات، ولكن يجب التنبيه إلى أن ذلك يجب أن يكون قبل ثلاث ساعات من موعد النوم على الأقل.

في حين يساعد أخذ حمام من الماء البارد أو الفاتر يجعل حرارة الجسم تنخفض والعضلات تسترخي ما يؤدي إلى إرسال إشارات طبيعية إلى الدماغ لينتهي بان الجسم يريد الخلود إلى الراحة ويأن موعد النوم قد حان ويفضل إضافة بضع قطرات من عطر اللافندر أو الفانيليا إلى الماء للحصول على رائحة المهدئة لمزيد من الاسترخاء.

مشجعة ماليزية بأعرب طلب زواج.. «تزوجني يا الشماخ»



المشجعة الماليزية تعبر عن إعجابها الشديد باللاعب مروان الشماخ

وكالات: فاجت مشجعة ماليزية جماهير مباراة ارسنال الإنجليزي ضد منتخب نجوم ماليزيا، حين وقعت تصرخ بإعجاب وهي تحمل لوحة مكتوباً عليها «تزوجني يا الشماخ»، وسط مدرجات ملعب العاصمة الماليزية كوالالمبور. وأثارت صورة المشجعة الماليزية العديد من ردود الأفعال بعد المباراة، بسبب جراتها، خاصة أن المهاجم المغربي مروان الشماخ متزوج، وهو المسلم العربي الوحيد ضمن تشكيلة فريق ارسنال.

لكن يبدو أن الماليزية متبعة مخلصه للشماخ ودفعها إعجابها لأن تعلن له صراحة أمام الملا طليها أن يتزوجها ويمكن لأنه مسلم فقد اعتبرت أن من حقه الزواج من أكثر من امرأة، أم تراها فقط أرادت أن تعبر عن إعجابها الشديد بلاعب مميز؟

أقدم متجر في أميركا يفلق أبوابه بعد 224 سنة عمل

أدامزفيل -يو.بي.آي: أقفل أقدم متجر في الولايات المتحدة أبوابه بعدما أدارته عائلة طوال 224 سنة.

وأفادت قناة «بيليو ال ان اي» الأميركية أن متجر «غراي» في أدامزفيل فتح أبوابه طوال 224 سنة وتعاقب على إدارته أفراد عائلة واحدة على مدى 6 أجيال.

لكن ملكه الحالي جونا وايت (21 عاماً) قال أنه لم يعد قادراً على تحمل المنافسة ولذا أغلق المتجر أبوابه نهائياً. وورث وايت المتجر من والده الذي توفي الشهر الماضي مع العلم أن هذا المتجر ليس متخصصاً في بيع شيء معين وإنما تعرض فيه منتجات عدة.

بشأن إلى أنه في العام 2007 أطلق السيناتور جاك ريد على المتجر صفة «أقدم متجر عام في البلاد».

قرغيزستان تحظر أغنية شعبية تحض على الكراهية والعنف العرقي

بيشكيك - أ.ش.أ: أصدرت محكمة قرغيزية بمدينة أوش حكماً يحظر جميع وسائل التوزيع بما فيها الإنترنت لأغنية راب باللغة الأوزبكية تحض على الانفصال وأعمال العنف وتأجيج مشاعر الكراهية بين طائفتي القرغيز والأوزبك بالمدينة التي شهدت قبل عامين أعمال عنف طائفي راح ضحيتها مئات.

وبررت المحكمة حكمها السابق بشيوع الأغنية مؤخراً على نحو غير مسبق بالمدينة باستخدام جميع الوسائل ومن بينها الهواتف المحمولة، مما يهدد بتكرار أحداث العنف الطائفي التي وقعت في شهر يونيو من عام 2010 بين سكانها من القرغيز والأوزبك وأدت إلى مقتل 420 شخصاً وإصابة أكثر من ألفين آخرين بجروح.

وأشارت إلى أن الأغنية تتضمن كلمات توجع مشاعر الكراهية المتبادلة والعداوة بين القرغيز والأوزبك وتروج لعدم التسامح وتشجع أعمال العنف والانفصال بين القوميتين.



كيم كارديشيان

كيم كارديشيان: أنا أكثر شهرة من جينيفر أنيستون وأنجلينا جولي

لوس أنجلوس - أ.ش.أ: قالت نجمة التلفزيون الأميركية كيم كارديشيان إنها أكثر شهرة من جينيفر أنيستون وأنجلينا جولي وجينيث بالترو مجتمعات.

ونكر موقع «ريدار» الإلكتروني عن كريدشيان قولها لأحد أصدقائها إنها أصبحت من أكثر نجوم هوليوود شهرة، متناسية أنها ليست نجمة سينمائية، وأن شهرتها ترجع إلى أسباب خاطئة.

وتعتقد كيم أيضاً أنها أضاعت وقتها مع لاعب كرة السلة الأميركي الشهير كريس همفريز، الذي تشعر أنه لم يكن مشهوراً بالقدر الذي يستحقها، وأنها ارتكبت خطأ كبيراً وأضاعت وقتها في زيجة لم تدم أكثر من 72 يوماً.

ويقول أصدقاؤها كارديشيان (31 عاماً) إنها أفصحت لهم بأنها ستصلح من غلظتها بالزواج من صديقها نجم موسيقى «الراب» كاني وست الذي أهدته في عيد ميلاده الـ 35 سيارة ليمرجيني، تبلغ قيمتها 380 ألف دولار، ووصف النقاد هذا التصرف «بالجنون»، قائلين «إنها تظن نفسها جينيفر أنيستون». وكانت كيم أعربت خلال حلقة من برنامج كلوي ولامار على قناة «اي» عن رغبتها بالترشح لمنصب عمدة مدينة جلينديل في كاليفورنيا، وقالت إنها قررت الترشح لهذا المنصب، غير أنها أشارت إلى أن الأمر يستلزم أن يكون لها منزل في المدينة، لذا ستسعى لشراء منزل فيها.

وعلى مدار حياتها، كانت كيم كارديشيان، التي تعمل أيضاً عارضة أزياء، موضوعاً أساسياً للكثير من الفضائح، وسارت على درب الشهرة بعد ظهورها عام 2007 في أحد الأفلام الاباحية، وتعيش منذ تلك اللحظة في خيالات النجومية، معتقدة حسب وصفها أنها أصبحت أكثر شهرة من العديد من مشاهير هوليوود.

..وكريستينا أغويليرا من دون مساحيق تجميل..

بوجه منتفخ وجسد بدين



كريستينا اغويليرا

بالتأكيد لم تكن المغنية كريستينا أغويليرا مستعدة للانتفاخ صور قريبة على وجهها خلال خروجها مع حبيبها ماتيو رولتر يوم أمس في لوس

انجيليس، حيث رصدت أغويليرا (31 عاماً) دون مساحيق تجميل بوجه منتفخ خلال تواجدها في منطقة شيرمان اوكس. حاولت المغنية والتي تشارك في لجنة التحكيم «the voice» الابتعاد عن الاضواء عن طريق الاختباء تحسب القبعة، لكن

شعرها الإشقر البلاتين لفت الأنظار لها. كما اخفت منحنياتهما بملابس فضفاضة اظهرتها بشكل اسمن بعد ان كانت تخسر القليل من الوزن في الآونة الاخيرة. وكانت النجمة الشقراء اكدت في وقت سابق انها فخوره بجسدها وواثقة من نفسها خاصة ان حبيبها يحبها بهذا الشكل.

شعرها الإشقر البلاتين لفت الأنظار لها. كما اخفت منحنياتهما بملابس فضفاضة اظهرتها بشكل اسمن بعد ان كانت تخسر القليل من الوزن في الآونة الاخيرة. وكانت النجمة الشقراء اكدت في وقت سابق انها فخوره بجسدها وواثقة من نفسها خاصة ان حبيبها يحبها بهذا الشكل.

جمال مادونا.. السر في هذه الآلة!



الآلة سر الجمال

وقد ظهرت مادونا وهي خارجة من إحدى الفنادق ويظهر بشكل قوي عضلات مادونا وعروق الدم بيدها.

ويشار إلى ان هذه الآلة تشد الجلد وترطب البشرة وتساعد على التخفيض من التجاعيد والتقدم في السن، كما أن هذه الآلة ليست الوحيدة من نوعها، إذ انه يمكن إيجادها ايضا مع كل

من فيكتوريا بيكام، ناومي كامبل، وحتى الفنانة الشابة كاتي بيري التي تقول ان هذه الآلة تعطيها النضارة واللحمة المطلوبة من البشرة قبل صعودها إلى أي مسرح للغناء».

ويقدر البائعون سعر هذه الآلة بما يقارب 14,200 دولار، وعلى ما يبدو فإن مادونا تمتلك ستاً منها.

وقد ظهرت مادونا وهي خارجة من إحدى الفنادق ويظهر بشكل قوي عضلات مادونا وعروق الدم بيدها.

ويشار إلى ان هذه الآلة تشد الجلد وترطب البشرة وتساعد على التخفيض من التجاعيد والتقدم في السن، كما أن هذه الآلة ليست الوحيدة من نوعها، إذ انه يمكن إيجادها ايضا مع كل

من فيكتوريا بيكام، ناومي كامبل، وحتى الفنانة الشابة كاتي بيري التي تقول ان هذه الآلة تعطيها النضارة واللحمة المطلوبة من البشرة قبل صعودها إلى أي مسرح للغناء».

ويقدر البائعون سعر هذه الآلة بما يقارب 14,200 دولار، وعلى ما يبدو فإن مادونا تمتلك ستاً منها.

جهاز تفاعلي يمزج الواقع بالخيال

بما في ذلك تصميم المغامرات. كما تسمح الشاشة المبتكرة بأخذ لقطات أو فيديو هات للالعاب وتقاسمها مع الأصدقاء.

ويشار إلى ان هذه الآلة تشد الجلد وترطب البشرة وتساعد على التخفيض من التجاعيد والتقدم في السن، كما أن هذه الآلة ليست الوحيدة من نوعها، إذ انه يمكن إيجادها ايضا مع كل

وفي ظل وجود مئات من تركيبات الألعاب المختلفة التي يمكن تشغيلها من القرن التاسع عشر، وهو متوحى من رواية «Dangerous Liaisons» الفرنسية التي تحولت لمسرحية عرضت في



مادونا

وكالات: بعدد تزايد عدد المحطات التي تقوم بها الفنانة مادونا حفلاتها الموسيقية ضمن جولتها العالمية، كان من الصعب أن تستقر مادونا في منطقة واحدة ولذلك ودون انتباه تم رصد سر

كان مخياً لفترة من الزمن. انها الآلة التي يقال انها تساعد مادونا على المحافظة على جمالها، وتزيل التجاعيد بسرعة مذهلة،

ويقال «لا اطمح إلى العمل في هوليوود أريد ان اتكمن فقط من إنتاج الأفلام التي أريد»، إلا أن رحيل قوات التحالف الدولي نهاية العام 2014 ما قد يزيد من انعدام الأمن، أو من احتمال عودة حركة طالبان إلى السلطة، قد يهدد هذا الحلم، ويشكل «كابول احبك» رسالة أمل لمستقبل المخرجين المبتدئين.

«كابول احبك» آفات أفغانستان على الشاشة الكبيرة



مشهد من الفيلم

كابول - أ.ف.ب: بعد «باري جوي تيم» (باريس احبك) و«نيويورك آي لاف يو» (نيويورك احبك) يعرب عشرة مخرجين أفغان من جيبه العاصمة بلادهم كابول التي شهدت ثلاثة عقود من العزوب وحبث النقل الاجتماعي للتقاليد يصطدم بانتظام مع قيم أكثر حداثة، المشاكل كثيرة في البلاد من سرقة اراض وبطالة وهجرة غير قانونية وانقسامات اثنية وزيجات قسرية وظروف المرأة والالغام المضادة للافراء.

ويقوم فيلم «كابول آي لاف يو» (كابول احبك) بالغوص في هذه المواضيع من خلال عشر قصص متداخلة، المشروع لاقت في بلد كانت فيه دور السينما مقلدة بالحكم وتحولت فيه أجهزة التلفزيون إلى مزهريات قبل اقل من عشر سنوات، عندما كانت حركة طالبان التي حكمت البلاد من 1996 إلى 2001 تعتبر أن هاتين الوسميتين من وسائل الكفر.

وينتج سنويا في أفغانستان حوالي مائة فيلم على ما يقول مالك شافعي مخرج الأفلام الوثائقية الأفغاني.

إلا ان هذه الأفلام التي تصور بيمين أنية ضيقة جدا ذات نوعية متدنية جدا، من هنا انت بادرة مهمة الأمم المتحدة في أفغانستان لدعم السينما المحلية من خلال تمويل «كابول آي لاف يو». ويوضح اربو سلطاني المنتج في مهمة الأمم المتحدة «منذ البداية كانت الفكرة تقوم على مساعدة مخرجين لا مخرج واحد، ودعمهم، وينبغي عليهم ان يتواصلوا مع الشعب الأفغاني لكن ليس من خلال تمرير رسائلنا بل رسائلهم الخاصة».

ومن اصل 200 سيناريو تلقته الأمم المتحدة تم اختيار 11 سيناريو ودفع ثمانية آلاف دولار لكل منها.

لكن احد المخرجين غادر البلاد ما ان تلقى المال. وقد فر اخر بعدما تلقى تهديدات، إلى إيران خلال عملية الانتقاء، لكن رغم ذلك ورغم الموارد الضئيلة صور فيلم «كابول آي لاف يو»، وتمت منتجته وعرض في المركز الثقافي الفرنسي في كابول، وقد صنف له الجمهور الأفغاني..رغم بعض نقاط الضعف.

فيضع المخرجين المبتدئين ضخموا ملاح بعض الشخصيات إلى الحد الأقصى وكذلك الحوارات وبطاوا الوثيرة إلى حد الضجر.

إلا ان البعض الآخر على العكس ابدعوا في عملهم كما هي الحال مع فرهاد رضائي الذي يشكل فيلمه القصير «فيرجين تاورز» (البرج العذراء) جوهرة صغيرة «صنعت في كابول»، وقد صورت المشاهد البسيطة بشكل رائع.

فيبدو حارس مسجد يضطر عند رؤيته امرأة ذات وجه جميل ترتدي الاحمر لتلجأ إلى المسجد، بعض الكلمات الخجولة تعلمه انها تهرب من عائلتها ومن زواج قسري.

ويقول فرهاد رضائي التي لجأت عائلته شأنها في ذلك شأن ملايين الأفغان إلى إيران أو باكستان للهروب من فظائع الحرب «هذا الحارس هو انا قبل عشرين عاماً»، وتتمكن الشابة التي ترتدي الاحمر والتي وشي بها احد الجيران، من الفرار من الشرطة وهي تعدو لاهثة فيما البرقع يحد من حقل رؤيتها.

وقد ارتدت البرقع لتخفي وجهها مما يطلع المشاهد على قساوة وضع المرأة الأفغانية، ويقول فرهاد رضائي «في احد المرات ارتديت برقعا لمعرفة ما تشعر به النساء وكم يزججها هذا الأمر، يمكن للمرأة ان تعامل ككائن بشري من دون ان تضع البرقع» رافضاً اي بعد «سياسي» لقليله، واعتبر مالك شفاقي «نجاح رضائي في الاقتراب من الواقع الأفغاني بين ظروف العيش الحالية والديانة خلافا للمخرجين الاخرين للفيلم».

وتابع قائلاً «في أفغانستان يصعب عبور الحواجز الثقافية، قتل خمس او ست سنوات ما كان أحد ليجرؤ على ذلك، وفي الفترة الاخيرة تجرأ فنانون وكتاب شباب على ذلك».

البعض ذهب بذلك إلى الحد الأقصى وقد تم خلال المونتاج اقتطاع مشاهد من «كابول احبك» لأنها اعتبرت قوية وجريئة بالنسبة للمعايير الأفغانية، كما هي الحال مع فيلم «سيما» لمحمد نصير هاشمي الذي صدم بذلك.

ويقول «لا اطمح إلى العمل في هوليوود أريد ان اتكمن فقط من إنتاج الأفلام التي أريد»، إلا أن رحيل قوات التحالف الدولي نهاية العام 2014 ما قد يزيد من انعدام الأمن، أو من احتمال عودة حركة طالبان إلى السلطة، قد يهدد هذا الحلم، ويشكل «كابول احبك» رسالة أمل لمستقبل المخرجين المبتدئين.

القوات الأميركية تعثر على رامبو الحقيقي ضمن قوات طالبان



رامبو طالبان

وكالات: انتشر على موقعي التواصل الاجتماعي اليوتيوب وفيسبوك فيديو لرجل يرفع رشاشين حربيين مطلقا النار في صورة تعتبر شبيهة جدا للشخصية الحركية رامبو التي يؤدي دورها الممثل سيلفستر ستالون.

بحسب الخبراء العسكريين فإنه من الصعوبة حمل رشاش واحد وإطلاق النار منه، فكيف ان كان هذا الشخص يحمل اثنين.

مسلسل عن حياة أشهر مصاص دماء في التاريخ

عام 1988. وتحكي عن رجل يأتي من الماضي للانتقام من ابناء سلالة الذين قاموا بتدميره في الماضي، ولكنه يقابل امرأة تبدو كما لو كانت نسخة حية من زوجته التي ماتت منذ عصور طويلة.

وفي ظل وجود مئات من تركيبات الألعاب المختلفة التي يمكن تشغيلها من القرن التاسع عشر، وهو متوحى من رواية «Dangerous Liaisons» الفرنسية التي تحولت لمسرحية عرضت في

وكما ذكر موقع اجنبي، فإن المسلم من المخطط أن يتم عرضه على شبكة التلفزيون الأميركية NBC، وأسندت بالفعل للكاتب بلعب دور دراكوفا الذي يعد أشهر مصاص دماء خيالي في التاريخ.

وكالات: نال نجم هوليوود جوناثان مايرز دور البطولة في مسلسل جديد تدور أحداثه حول مصاصي الدماء. ومن المقرر أن يلعب دور دراكوفا الذي يعد أشهر مصاص دماء خيالي في التاريخ.