



سوزان ايمان تتناول إحدى وجباتها

## أميركية تسعى لـ «غينيس» بتناول 30 ألف سعرة حرارية يوميا!



...ومع أسرته

واشنطن - وكالات: عرض موقع يورهيلث لائحة بالنظام الغذائي الذي تعتمده أسمن امرأة في أميركا سوزان ايمان التي تسعى إلى دخول موسوعة غينيس كاسمن شخص في العالم، قائدة البالغة من العمر 33 عاما من أريزونا الأميركية حققت خطوتها على صعيد تحقيق حلمها العالمي عبر إعلان خطوبتها على الشيف العالمي باركر كلاك (35 عاما) وهو يساعدها في النظام الهائل الذي تعتمده.

وكان وزن ايمان قد بلغ اواسط العام الحالي 342 كيلوغراما لكنها تأمل في الوصول إلى أكثر من ضعف وزنها الحالي، وتحديدا إلى 730 كيلوغراما لتتقدم حامل اللقب الحالي.

وفي محاولتها لتحقيق هذا الرقم تمكنت من الوصول إلى 22 ألف سعرة حرارية وتتوالها يوميا علما انها في بعض الايام تصل إلى 30 ألف سعرة حرارية، مع العلم أن معدل الإنسان العادي هو 2000 سعرة حرارية، وتتوال سوزان فيمائل تتواله الدوناتس وعجة البيض واللحم المقدد والكعك والمسل بكميات كبيرة لتحقيق حلمها بالدخول إلى غينيس.

## مراهقتان في البيت الأبيض



عائلة أوباما

أمرا غير وارد في عائلة تقف في دائرة الضوء وعلى رأس القمة لقوة عالمية.

فقد قضت ماليا وساشا بالفعل جزءا هاما من طفولتهما في البيت الأبيض الذي يحتوي على 132 غرفة.

وبعد إعادة انتخاب والديهما في نوفمبر، حصلوا أيضا على أربع سنوات أخرى في مقر حكم الولايات المتحدة وذلك وسط 100 موظف وجيش من رجال الأمن العاملين في الخدمة السرية.

ومن المرجح أن يكون سن البلوغ، وهو وقت صعب بالنسبة لمعظم الآباء والأمهات وعلى الأرجح سيكون كذلك النسبة لبارك أوباما وزوجته ميشيل، مختلفا بالنسبة لابنتي أوباما مقارنة بدخول قربانتهما إلى مرحلة البلوغ، ومن المتوقع لهما بشكل كبير أن تقمعا السلوكيات النمطية لفترة المراهقة.

وفي الوقت الذي يكون فيه (حضور) الحفلات والاستقبلية والاختبارات القوية هو الأمر السائد، فإن أي زلات من جانبها قد تمثل إرجاءا لوالديهما أو حتى تسبب تداعيات سياسية.

واشنطن- د.ب.أ: أزمة الديون والبطالة والصراع في الشرق الأوسط تعد جميعها تحديات كثيرة تواجه الرئيس الأميركي باراك أوباما في فترة ولايته الثانية.

ومع ذلك فإن وراء تلك القضايا المهمة مشاكل يحتمل أن يواجهها أوباما في منزله لأن ابنتيه في طريقهما لسن البلوغ.

فحتى الصروح لتناول الأيس كريم ليس أمرا يسيرا لأسرة أوباما.

فعندما تذهب ابنتا الرئيس ماليا (14 عاما) وساشا (11 عاما) إلى مقهى توماس سوويت وواشنطن، يبقى حراسهما الشخصيون على أهبة الاستعداد.

ومضات الكاميرات والصحافيين التلفزيونيون الذين يعملون من فناء البيت الأبيض والمتفرجون الفضوليون يمثلون جزءا من حياة الفتاتين اليومي كسكانتني للبيت الأبيض، وهو ما يسبب الكثير من الانزعاج لوالديهما اللذين يفضلان طفولة طبيعية لهما.

ومن الواضح أن مسألة الطفولة الطبيعية تعد

## طقس قاسي يضرب أوروبا ويحاصر الرئيس الألماني في كرواتيا

الاقسى منذ 20 عاما». وفي ياكوتسك في أقصى شرق البلاد، انخفضت درجات الحرارة إلى 29 درجة مئوية.

وتسببت الثلوج الكثيفة التي هطلت على منطقة البلقان في تقطع السبل بالرئيس الألماني يواكيم جاوك في زغرب عندما ألغيت جميع الرحلات الجوية للمنطقة من العاصمة الكرواتية بعد عاصفة ثلجية.

وحذر خبراء الأرصاد الجوية من أنه من المتوقع أن تتوال العاصفة الثلجية في الجنوب وتختلف وراءها قرابة 50 سنتيمترا من الثلوج في البوسنة وصربيا بحلول ليلة السبت.

برلين- د.ب.أ: تعرضت أغلب أنحاء أوروبا لهطول الثلوج الكثيف السبت، فيما قالت روسيا أنه اقسى شتاء تتعرض له منذ 20 عاما.

وتقطعت السبل كذلك بالرئيس الألماني يواكيم جاوك في كرواتيا جراء هذا الطقس السيئ، وألغيت أو تأجلت الرحلات الجوية بمطارات العاصمة الروسية موسكو الثالثة، بينما يحاول قرابة 7300 عامل رفع الثلوج التي بلغ ارتفاعها عدة سنتيمترات عن شوارع المدينة، وقال المتحدث باسم وزارة الدفاع المدني لوكالة انترفاكس الاخبارية الروسية انه «لغى ما لا يقل عن 6 أشخاص حتفهم نتيجة البرد في موسكو هذا الشتاء الذي يعد

## سعودية تشترط كفالة يتيمن للتنازل عن طلب الطلاق

الرياض- د.ب.أ: أدهشت امرأة سعودية أعضاء لجنة الصلح في محكمة المدينة المنورة وزوجها أيضا، باسئراطها على زوجها كفالة يتيمن مدى الحياة مقابل تنازلهما عن طلب الطلاق، في حين أنها رفضت جمع الهدايا العينية والمادية التي قدمها لها الزوج، ونقلت صحيفة عكاظ السعودية في نسختها عن المرأة قولها إن الدافع وراء طلبها هو أنها تريد أن «تبدأ حياتها مع زوجها من جديد يعمل صالح في الخير لهما ولأبنائهما مستقبلا». وكانت الزوجة قد تقدمت بدعوى للمحكمة الشرعية طالبة الطلاق، بعد تزايد الخلافات بينها وبين زوجها، بعد زواج دام لأكثر من 9 سنوات، الأمر الذي حدا بقاضي المحكمة لإحالتهم إلى لجنة الصلح، وكشفت دراسات حديثة عن ارتفاع نسبة الطلاق في السعودية في العام الماضي لتصل وفق آخر التقارير الرسمية إلى أكثر من 35% من حالات الزواج، بزيادة عن المعدل العالمي الذي يتراوح بين 18% و22%. ووصلت حالات الطلاق في عام 2010 إلى معدل حالة واحدة كل نصف ساعة، بعد أن بلغ عدد حالات الطلاق 18765 حالة مقابل 90983 حالة زواج في العام ذاته، وتقع غالبية حالات الطلاق في السنة الأولى من الزواج بنسبة تصل لـ 60%، بحسب مختصين.

## طبيب سعودي يوقف فيضان دموع امرأة

عادت سيدة سعودية إلى حالتها الطبيعية بعد 7 دقائق من إجراء عملية جراحية نادرة ودقيقة في العين إلى حالتها الطبيعية بعد معاناة مع الدموع كانت تدرفلها 24 ساعة بسبب انسداد القنوات الدمعية. واستطاع د.محمد حنطيرة الحاصل على الدكتوراه والزلفة من كلية الجراحين الملكية البريطانية وشهادة المجلس العالمي لطب العيون والمتخصص في تصحيح الإبصار بالليزر والمياه البيضاء إجراء العملية وتمكن من خلائها من فتح القنوات الدمعية لدى السيدة. وأكد الطبيب المعالج أن المريضة كانت تشكو من انسداد شديد في القناة الدمعية أو ما يسمى علميا بالتواء الدمعية، مبينا أن نجاح العملية كان سببه التشخيص السليم والدقة في معرفة سبب هذه الدموع.

وأضاف أن هناك أسبابا متعددة لكثرة نزول الدمع، بعضها له علاقة بالقناة الدمعية والتي تصل العين بالأنف ما يؤدي إلى انسداد جزئي لهذه القناة أو كلي إضافة إلى وجود تحسس للعين، وبخاصة عند التعرض للتيار البارد والمواد المهيجة.

ولفت د.حنطيرة إلى أن المريضة المدعة 24 ساعة هي حالة مرضية سببها انسداد مجرى الدموع أو القنوات الدمعية ما أدى إلى حدوث فيضان من الدموع، التي تتدفق بصورة شبه مستمرة من العين لعدم القدرة على التحكم فيها.

## تنكروا بزى منتقبات لقتل شخصين!

القاهرة - وكالات: تنكر 5 مصريين في محافظة المنيا بمصر في زي سيدات منتقبات للأخذ بالشار في خصومة قارية وقعت منذ 7 أعوام.

وبحسب صحيفة «الدستور» الإلكترونية المصرية، فقد بلغ أمن المحافظة بمقتل شخصين أثناء استقلالهما السيارة، وتبين من تحريات البحث الجنائي أن 5 أشخاص تنكروا في زي سيدات منتقبات وتعقبوا طريق شخصين من عائلة واحدة فأمطروهما وبابل من الرصاص من أسلحة آلية كانت بحوزة المتهمين.

وقد تمكنت أجهزة الأمن من القبض على الرجال الـ 5 المعتدين ويجري التحقيق معهم لإحالتهم إلى النيابة تمهيدا لمحاكمتهم.

وسبب مقتل الشخصين يعود إلى خصومة قارية بين عائلتين منذ عام 2005 بسبب أسبقية شراء الخبز أدت لمقتل شخص من عائلة الأشخاص الـ 5 المهاجمين على يد أشخاص من عائلة القتيلين.

## سلسلة بشرية في الرباط رفضاً للعنف بحق النساء



جانبا من المتظاهرات

الرباط - أ.ف.ب: أفاد مراسل فرانس برس بأن مئات الأشخاص تجمعوا السبت في الرباط لتشكيل سلسلة بشرية تنديدا بكل أشكال العنف بحق النساء.

وقالت العديد من الناشطات في تجمع «ربيع الكرامة» الذي يضم 22 جمعية تدافع عن حقوق النساء «نحن هنا لإدانة العنف الجسدي والشفوي والمعنوي إضافة إلى التحرش بالنساء». وبدأ هذا التحرك أمام البرلمان وأمتد حتى وزارة العدل. وفي المغرب الذي يضم 32 مليون نسمة، تتعرض نحو ستة ملايين امرأة للعنف أكثر من نصفهن في إطار العلاقة الزوجية وفق احصاءات نشرتها الحكومة أخيرا. وقالت الناشطات منظمات التجمع «نبغني أن ينسجم القانون المغربي مع الاتفاقات الدولية التي صادق عليها المغرب، وخصوصا تلك المتعلقة بحقوق النساء». وأضفن «يجب إعادة النظر في القوانين المتصلة بالعنف الذي يمارس ضد النساء لتشمل قضية التحرش الجنسي».

وينص القانون المغربي على معاقبة مرتكب التحرش لكنه يقره بشرط مثل ضرورة وجود شاهد، ما يجعل تطبيقه أكثر صعوبة.

ورفع المشاركون في السلسلة البشرية لافتة حملت عبارة «لا تنسوا أن حقوق النساء هي حقوق إنسانية».



## هستريا اقتراب يوم القيامة تجتاح أوكرانيا وروسيا

موسكو- د.ب.أ: يعرف اندريه ايلتشينكو جيدا ما الذي سيفعله عندما يصل العالم إلى نهايته في الحادي والعشرين من ديسمبر الجاري.

وقال ايلتشينكو الطالب الأوكراني من دنبيرويترفسك قرب كييف «إننا نشترى الغذاء والكحول من أجل نهاية العالم، ثم سننزل إلى مخبانا وسنغلق الباب بسرور».

ويخطط هو ورفقاؤه للاحتفال بنهاية العالم بهـ«العشاء الأخير» الذي سيضم العديد من الاطعمة والمشروبات في مخبنا تحت الأرض يعود إلى الحقبة السوفيتية.

وحدد تاريخ نهاية العالم عدد من «أنبياء» العصر الحديث بناء على تقويم حضارة أمانيا التي تستخدم دورة تزايد مدتها على خمسة آلاف عام. وتتزامن مع بدء ظاهرة الانقلاب الشمسي في شتاء هذا العام والتي تظهر فيها الشمس ظهرا عند ادنى مستويات ارتفاعها في الأفق.

وتسببت سلسلة من التقارير الإعلامية حول النهاية المنتظرة للعالم في إثارة الفرع بين بعض الروس والأوكرانيين.

فقد جرد سكان بلدة أوموتينسك الروسية أرفف المتاجر من البضائع في إطار فورة شراء مذعورة عقب تقرير لصحيفة محلية يتوقع «كونيك سفيتا» أي نهاية العالم باللغة الروسية.

وأغلغ المحررون أيضا أنه لم يقصد بالتقرير

## أغرب سرقة في التاريخ اعتقال 7 أشخاص بتهمة السطو على خط أنابيب نفط في إسطنبول

استطنبول: اعتقلت الشرطة التركية 7 اشخاص بتهمة السطو على خط انابيب نفط في اسطنبول يمد إحدى القواعد العسكرية لحلف شمال الاطلسي «الناتو» بالوقود. ونفذ المتهمون بمشراكة آخرين لم يتم القبض عليهم، اغرب حادثة سرقة في تاريخ البلاد بعد أن تمكنوا من الوصول إلى موقع خط الأنابيب الذي يمر تحت اسطنبول.

## تشمل التركيز على مشاهد هادئة والتنفس ببطء وبصورة عميقة 10 دقائق لترويض القلق وتخفيف التوتر



الأمواج والشواطئ تخفف التوتر

العربية: ذات مرة، قال أحد المثقلين الكوميديين إن «أفضل علاج للقلق هو الحصول على قسط أكبر من النوم»، ولكن هذا الأمر لا يكون سهلا دائما. تشير دراسة جديدة إلى أن أسلوبا جديدا وبسيطا يستغرق 10 دقائق قد يؤدي إلى تقليل التوتر، مما يسهل الخلود إلى النوم والاستمرار في النوم أيضا. ويتضمن هذا الأسلوب، الذي تم تصميمه لمبارسته قبل الذهاب إلى الفراش مباشرة، التركيز الذهني على مكان هادئ ومريح، مثل الأمواج على الشواطئ أو بحيرة هادئة تحيطها الأشجار العالية، والتنفس ببطء وبصورة عميقة، حسبما ذكرت جريدة «الشرق الأوسط» السعودية.

يقول دارن إلياسون، مستشار الأبحاث مع «مشروع صحة القلب التكاملية»، وهو برنامج يهدف لتعزيز الصحة والحد من المخاطر القلبية في «مركز والتر ريد الطبي الوطني العسكري» على بنينسا بولاية ميريلاند: «تعتمد هذه الوسيلة على الأعمال السابقة التي تؤكد على أن التوتر يؤثر سلبا على النوم، هناك العديد من عوامل الخطر المعروفة بالنسبة لأمراض القلب، مثل التدخين والسكري وارتفاع الكوليسترول في الدم، ولكن العوامل المعروفة عن التوتر تعد قليلة للغاية».

تؤكد الدراسة، التي عرضت في أكتوبر الماضي في الاجتماع السنوي لـ «الكلية الأميركية لأطباء الصدر» في أتلانتا، على أن هذا الأسلوب يقلل من الوقت الذي يستغرقه الشخص حتى يخلد إلى النوم ويحسن من جودة النوم ويقلل من الإجهاد.

ووفقا لـ «المركز الوطني الأميركي لأبحاث اضطرابات النوم»، فإن 30 إلى 40% من البالغين يعانون من بعض أعراض الأرق، مثل عدم القدرة على النوم أو عدم القدرة على الاستمرار في النوم، فضلا عن أن 10 إلى 15% من البالغين يعانون من الأرق المزمن.

وشدد أحد الخبراء في مجال النوم على أنه ينبغي توخي الحذر في تفسير نتائج هذه الدراسة، وتقول د.أباراجيتا فيرما، المدير الطبي لـ «برنامج اضطرابات النوم الشاملة» في مستشفى ميغويديست في هيوستن: «إنه ليس أسلوبا جديدا، ولكن اسم (ترويض القلق) مجرد اسم وهمي، فلطالما كان للحد من التوتر دور كبير في مساعدة الناس على النوم».

وبيما تؤكد د.فيرما أن الحد من التوتر بأي شكل سوف تكون له نتائج واضحة في هذا الأمر، فمن الأهمية بمكان معرفة السبب الحقيقي الذي يجعل الناس يواجهون صعوبات في النوم.

كما أظهرت الدراسة أن مشكلات النوم تترن بزيادة خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والاكتئاب والحوادث على الطرق السريعة وغيرها من المشكلات.

وعلى الرغم من أن تقليل التوتر أمر مفيد، فإن فيما تؤكد أن الفوائد ليست كبيرة للغاية، حيث تقول: «سيساعد على الخلود إلى النوم، ولكنه لا يضمن لك نوعية نوم جيدة أو عدم حدوث مشكلات في التنفس أثناء النوم، على سبيل المثال».