

أبعد من الكلمات



● **«تجنبه انقاص وزني بضعة كيلوغرامات. ويقال انه يساعد على تحسين الذاكرة والحيوية وأنا أوصي الجميع بالحمية عنه»**
● الممثل الأمريكي مايكل دوغلاس عن اتباعه نظاما غذائيا خاليا من الغلوتين الموجود في القمح وغيره من الحبوب.



● **«من المهم تحسين حقوق اللواتي يتعرضن للاعتداء في المدن الجامعية ولكننا نسبر في اتجاه نقل في حقوق الرجال»**
● مقدمة البرامج الحوارية في محطة «فوكس نيوز» ميغين كيلى تعليقا على مصادقة حاكم نيويورك على قانون يهدف إلى الحد من الاعتداءات الجنسية في الجامعات.



● **«تقاضيت عن أحد أفلامي 10٪ فقط من الأجر الذي دفعوه لممثل بمكانة مساوية لمكاتني»**
● الممثلة الأمريكية أماندا سايفريد عن التمييز بين الرجل والمرأة في صناعة السينما الأمريكية.



● **«شعر بالمرارة لما تحدثت له لأن، يحزنني ألا يحصل واحد من أبرز الرياضيين في إسبانيا على ما يستحقه من تقدير واحترام. ينسى هؤلاء الناس كل ما قدمه للرياضة ويركزون على العيوب»**
● لاعب وسط برشلونة ومنتخب إسبانيا السابق تشافي ينتقد مسؤولي ريال مدريد بسبب رحيل القائد وحارس الرمي إيكر كاسياس من دون أن يحصل على ما يستحقه من تكريم لائق.



● **«أنا غير قلق ساعند مع نجم كبير آخر ليضاف إلى «الفلانكيوس» وسيكون هؤلاء الجماهير في منأول يدي»**
● رئيس نادي ريال مدريد الإسباني فلورنتينو بيرنز في تعليق له على رسم كرتوني يصفه بالشرير بعد ما حدث مع كاسياس المنتقل إلى بورتو.



● **«من هنا يبدأ العمل الشاق ورحلة الفوز بالبطولات»**
● الويلزي غاريت بيل نجم ريال مدريد الإسباني في تغريدة له عبر تويتر من أستراليا، حيث يلعب الريال مبارياته الاستعدادية الأولى للموسم المقبل أمام روما في مليون.



● **«رئيس الصدفة»**
● بهذا وصف الكاتب الصحفي أسامة الغزالي حرب رئيس مصر الأسبق حسني مبارك أثناء برنامج «بون ماكياج» الذي يقدمه طوني خليفة، مؤكدا أن مبارك لم يسع في حياته إلى كرسي الرئاسة، ولولا أن اختاره السادات نائباً له ولولا اغتياله في حادث المنصة الشهير ما وصل مبارك إلى حكم مصر.



● **«ساحارب الأغاني المسفة والفيديوهات المخلة»**
● المطرب المصري هاني شاكر معلنا خوض انتخابات نقابة المهن الموسيقية، مؤكدا أن برنامجه سيكون دعما للفن الحقيقي والمحترم.



● **«إنه الترويج لمهمة طويلة ومعقدة»**
● العالم البريطاني الشهير ستيفن هوكينغ مهتما وكالة ناسا بعد الإنجاز التاريخي ووصول المسبار الفضائي «نيو هوريزونس» إلى حافة النظام الشمسي بنجاح.



مصورة «أطياف الحرمين» تحلق في أجواء مكة الرمضانية وتلتقط أكثر من سبعة آلاف صورة تبرز ضخامة التوسعة

البحرين، يواصل حاليا استقبال زواره في مهرجان جدة التاريخية، باهتمام ورعاية محافظة جدة، وتم تدليل جميع الصعوبات لتجتاح المعرض، حيث اختار له القائمون على المهرجان رباط باناجا، بعد أن ساهمت الرؤية الناقية لزكي حسين رئيس مجلس إدارة شركة بنش مارك (الجهة المنظمة) للمهرجان في اختيار هذا الموقع المتميز، واستمتع الحضور بمشاهدة أكثر من 80 صورة للحرمين الشريفين والمشاعر المقدسة.

البحرين، يواصل حاليا استقبال زواره في مهرجان جدة التاريخية، باهتمام ورعاية محافظة جدة، وتم تدليل جميع الصعوبات لتجتاح المعرض، حيث اختار له القائمون على المهرجان رباط باناجا، بعد أن ساهمت الرؤية الناقية لزكي حسين رئيس مجلس إدارة شركة بنش مارك (الجهة المنظمة) للمهرجان في اختيار هذا الموقع المتميز، واستمتع الحضور بمشاهدة أكثر من 80 صورة للحرمين الشريفين والمشاعر المقدسة.

البحرين، يواصل حاليا استقبال زواره في مهرجان جدة التاريخية، باهتمام ورعاية محافظة جدة، وتم تدليل جميع الصعوبات لتجتاح المعرض، حيث اختار له القائمون على المهرجان رباط باناجا، بعد أن ساهمت الرؤية الناقية لزكي حسين رئيس مجلس إدارة شركة بنش مارك (الجهة المنظمة) للمهرجان في اختيار هذا الموقع المتميز، واستمتع الحضور بمشاهدة أكثر من 80 صورة للحرمين الشريفين والمشاعر المقدسة.

البحرين، يواصل حاليا استقبال زواره في مهرجان جدة التاريخية، باهتمام ورعاية محافظة جدة، وتم تدليل جميع الصعوبات لتجتاح المعرض، حيث اختار له القائمون على المهرجان رباط باناجا، بعد أن ساهمت الرؤية الناقية لزكي حسين رئيس مجلس إدارة شركة بنش مارك (الجهة المنظمة) للمهرجان في اختيار هذا الموقع المتميز، واستمتع الحضور بمشاهدة أكثر من 80 صورة للحرمين الشريفين والمشاعر المقدسة.

البحرين، يواصل حاليا استقبال زواره في مهرجان جدة التاريخية، باهتمام ورعاية محافظة جدة، وتم تدليل جميع الصعوبات لتجتاح المعرض، حيث اختار له القائمون على المهرجان رباط باناجا، بعد أن ساهمت الرؤية الناقية لزكي حسين رئيس مجلس إدارة شركة بنش مارك (الجهة المنظمة) للمهرجان في اختيار هذا الموقع المتميز، واستمتع الحضور بمشاهدة أكثر من 80 صورة للحرمين الشريفين والمشاعر المقدسة.

البحرين، يواصل حاليا استقبال زواره في مهرجان جدة التاريخية، باهتمام ورعاية محافظة جدة، وتم تدليل جميع الصعوبات لتجتاح المعرض، حيث اختار له القائمون على المهرجان رباط باناجا، بعد أن ساهمت الرؤية الناقية لزكي حسين رئيس مجلس إدارة شركة بنش مارك (الجهة المنظمة) للمهرجان في اختيار هذا الموقع المتميز، واستمتع الحضور بمشاهدة أكثر من 80 صورة للحرمين الشريفين والمشاعر المقدسة.



صورة ليلية من الجو للمصورة سوزان



سوزان تلتقط صورة جوية

خبراء صحة: يجب مراعاة كمية الأكل ونوعيته أول أيام عيد الفطر

ومن المفضل عدم الإفراط في تناول الحلويات كالمعمول والشوكولا، والتي قد تؤدي إلى إرباك الجهاز الهضمي، واستبدالها بالفاكهة والعصائر الطبيعية.

ويجب على الصائم البدء بهيئة معدته على استقبال الطعام أول يوم العيد من خلال تناول فطور صحي وخفيف وتجنب الإفطار الثقيل.

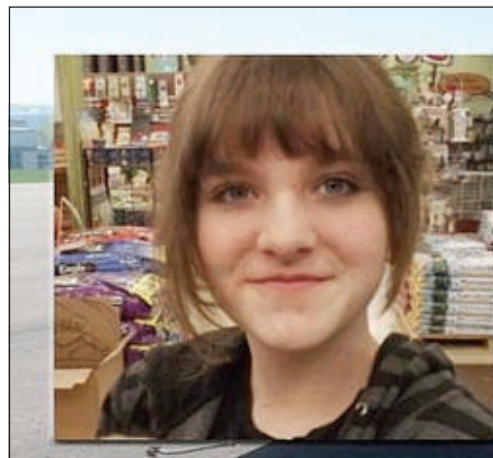
لتجنب حدوث هذه الأعراض، بالإضافة إلى التقليل من تناول الأطعمة التي تملك الأمعاء وتزيد من حموضته، كالمقالي والمعجنات وتلك التي تحتوي على البهارات والتوابل.

انتفاخ وإسهال. كما قد يحدث حالات تسمم غذائية عدة. من جهة، شدد الخبراء على ضرورة مراعاة كمية الأكل ونوعيته في أول أيام العيد وتناول الطعام ببطء.

ويحدث تغيير مفاجئ مع دخول العيد، في مواعيد وتوعية الأظعمة المتناولة، ما قد يؤدي إلى إصابة العديد من الناس باضطرابات معوية وآلام في المعدة قد يصاحبها

دبسي - العربية: يعتاد الصائم طوال شهر رمضان على نمط غذاء معين، ويعتاد جسمه لمدة شهر كامل على عدم استقبال أي طعام أو شراب طوال النهار.

فتاة أميركية تنجو من تحطم طائرة وتصمد 3 أيام في الغابات



جد وجدة الفتاة قبل الحادث وصورتها في الاطار

والشطن - أ.ف.ب: نجت فتاة أميركية في 16 من عمرها من حادث تحطم طائرة سياحية، ثم صمدت ثلاثة أيام وحيدة في غابات شمال الولايات المتحدة، بحسبما ذكرت الصحف المحلية. وكانت الفتاة، وتدعى أوتون فيتش، مع والدها وجدتها على متن طائرة سياحية انطلقت من سياتل متجهة إلى مونتانا حين تحطمت في منطقة جبلية نائية في كاسكاد ماونتين، بحسب صحيفة «سياتل تايمز».

وروت الفتاة أنها حاولت إخراج جديها من حطام الطائرة، ثم خرجت منها ونشت بمحاذاة النهر، ثم سلكت طريقا أوصلاها إلى قرية صغيرة حدث وكشك للمهاجرين. ولم تصب الفتاة بجراح بالغة جراء سقوط الطائرة لكنها لم تاكل على مدى ثلاثة أيام.

ونقلت إلى المستشفى في بروستر شمال مونتانا حيث لقيها والدها مساء الاثنين الماضي. وتوجهت فرق الإنقاذ إلى موقع تحطم الطائرة، ولم تكشف السلطات حالة جدي الفتاة، بحسب الصحيفة.

وروت الفتاة أنها حاولت إخراج جديها من حطام الطائرة، ثم خرجت منها ونشت بمحاذاة النهر، ثم سلكت طريقا أوصلاها إلى قرية صغيرة حدث وكشك للمهاجرين. ولم تصب الفتاة بجراح بالغة جراء سقوط الطائرة لكنها لم تاكل على مدى ثلاثة أيام.

ونقلت إلى المستشفى في بروستر شمال مونتانا حيث لقيها والدها مساء الاثنين الماضي. وتوجهت فرق الإنقاذ إلى موقع تحطم الطائرة، ولم تكشف السلطات حالة جدي الفتاة، بحسب الصحيفة.

وروت الفتاة أنها حاولت إخراج جديها من حطام الطائرة، ثم خرجت منها ونشت بمحاذاة النهر، ثم سلكت طريقا أوصلاها إلى قرية صغيرة حدث وكشك للمهاجرين. ولم تصب الفتاة بجراح بالغة جراء سقوط الطائرة لكنها لم تاكل على مدى ثلاثة أيام.

شغهاي.. ديزني لاند تستعد لاستقبال أشهر شخصيات السينما



شغهاي - رويترز: ستصبح شخصيات ميكي ماوس وبيتر بان وهان سولو مصدر جذب لزائري شغهاي عندما تفتتح والت ديزني أول متنزه ترفيهي لها في الصين في ربيع العام المقبل.

وينقل المتنزه الترفيهي الذي تبلغ تكلفته 5.5 مليارات دولار، وتجرى إقامته بالتعاون مع مجموعة شيندي غروب المملوكة للصين، الزائرين إلى 6 عوالم «خيالية»، ويقدم معالم جذب أخرى مأخوذة من أفلام (حرب النجوم) والشخصيات الخارقة مثل (الرجل الحديدي) و(سبايدرمان) و(هالك).

وقال بوب إيجر، رئيس مجلس إدارة والرئيس التنفيذي للشركة الأميركية الرائدة في مجال الترفيه في مؤتمر صحفي في شغهاي، يوم امس الأربعاء: إن المتنزه سيكون «أصله من ديزني، وطابعه صيني».

وأضاف إيجر خلال حفل في شغهاي حيث كشفت الشركة عن نموذج مصغر للمتنزه «لسن يقدم المتنزه أفضل قصص ديزني فحسب، لكنه سيحتفي ويحيي التراث الثري والرائع للصين».

وتأمل ديزني التي افتتحت أكبر متجر لها على الإطلاق في شغهاي في مايو، أن تلحق بركب النمو في ثاني أكبر اقتصاد بالعالم رغم التباطؤ الأخير هناك.

وأرجأت ديزني في وقت سابق من هذا العام افتتاح شغهاي ديزني لاند إلى النصف الأول من 2016 بدلا من الموعد الذي كان مقررا في نهاية 2015، بعد أن أدخلت توسعات على خطتها للمتنزه. ومن المنتظر إقامة افتتاح كبير للمتنزه في ربيع العام المقبل.