

بيع طائرة أليس بريسيلا بمزاد علني

وكالات

بيعت طائرة الفنان الأميركي الشهير أليس بريسيلا بقيمة ٢٦٠ ألف دولار في مزاد علني بالولايات المتحدة الأميركية. وبحسب وسائل إعلام أمريكية، تم بيع الطائرة الخاصة بحضور أسرة الفنان الراحل حيث تم افتتاح المزاد بـ ١٠٠ ألف دولار، قبل أن تصل إلى ٢٦٠ ألف دولار من شخص لم يتم الكشف عن اسمه.

وقالت بريسيلا بريسيلا، زوجة أليس السابقة: «أحب أليس الطائرات وكانت هذه واحدة منها.. هذا هو أول مزاد لي وأنا متحمسة لوجودي هنا، اليوم سيكون عيد ميلاد أليس ٨٨».

الطائرة (منذ ٦١ عاماً) متوقفة حالياً في الخارج في مركز روزويل الدولي للطيران في روزويل، نيو مكسيكو، حيث ظلت موجودة منذ ما يقرب من ٤٠ عاماً إذ تمت إزالة محركاتها الأربعة ومعظم أدوات قمرة القيادة الخاصة بها منذ سنوات، لكن بقيت المفروشات الحمراء المخملية والسجاد الأحمر وبعض الأساسيات التي لم تتغير.

سقوط مروع للاعبة سيرك

وكالات

سقطت لاعبة سيرك من ارتفاع يزيد على ٥ أمتار، أثناء تقديمها فقرة استعراضية، لترتطم بالأرض بقوة وسط صيحات الزعر من الحضور.

وفي الواقعة التي شهدتها سيرك في مدينة تامبيكو شرقي المكسيك، أفلتت اللاعبة ميا غونزاليس سوتو من طوق كانت تتعلق به، لتطير في الهواء وتسقط على الأرض بشكل مفاجئ.

وبعد سقوطها بدت مستلقية بلا حراك، وأطفأ مسؤولو السيرك الأضواء في حين هرع زملاؤها لتفقدوها.

ونقلت اللاعبة إلى مستشفى في تامبيكو على الفور، ولحسن الحظ لم تتعرض لإصابات، علماً أنها غادرت المستشفى لاحقاً.

وقالت إدارة السيرك في بيان: «كان من بين جمهورنا مسعفة طبية قدمت لها الإسعافات الأولية طواعية، ستكون ممتنين لها إلى الأبد».

وأضافت: «كان السقوط درامياً، ومع ذلك لم تكن هناك كسور أو أضرار داخلية».

ملكة جمال الكون



وكالات

توجت ملكة جمال الولايات المتحدة الأميركية، الفلبينية الأصل أربوني غابرييل بلقب ملكة جمال الكون في حفل أقيم في مدينة نيو أورلينز بجنوب الولايات المتحدة مساءً، في حين أصبحت ممثلة فنزويلا وصيفة لها.. وتأهلت ٥ مشتركات إلى قائمة الخمس الأوائل وهن كلهن من البلدان الواقعة في النصف الغربي من الكرة الأرضية، وهي فنزويلا والولايات المتحدة وبورتوريكو وكوراساو وجمهورية الدومينيكان.

ندوة عن كتاب المفكر عبد الحسين شعبان

الوطن

يقدم اتحاد الكتاب العرب ندوة عن كتاب «دين العقل وفقه الواقع» للمفكر العراقي الدكتور عبد الحسين شعبان في الواحدة من ظهر اليوم.

ويشارك في الندوة نائب الأمين العام لاتحاد الكتاب اللبنانيين د. أحمد نزال والأمين العام السابق لاتحاد المحامين العرب د. عمر الزين والأكاديمي والباحث د. بسام أبو عبد الله والرئيس الفخري للرابطة السورية للأدب المتحدة د. جورج جبور.

كيف يساعدك البروتين في اكتساب العضلات؟

وكالات

من المعروف أن البروتين هو العنصر الغذائي الأهم لنمو العضلات وفقدان الدهون، وفي الوقت نفسه يساهم في زيادة الوزن من خلال مساعدة الجسم على بناء كتلة عضلية والحفاظ عليها.

وأكد خبير تغذية أن الأنظمة الغذائية عالية البروتين تعزز مكاسب كتلة العضلات عندما تقترن بتمرين المقاومة، وتمنع فقدان كتلة العضلات حتى في مرحلة التقدم في العمر، عندما يكون فقدانها أمراً طبيعياً.

ونصح الأشخاص الذين يحاولون اكتساب العضلات الخالية من الدهون، بإقران البروتين بالكربوهيدرات الصحية إذ تمنحك الكربوهيدرات المعقدة في الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبقوليات الطاقة اللازمة لممارسة التمارين الشاقة، في حين يساعد البروتين في إصلاح العضلات وبناءها.

كما أن الجمع بين هذين المغذيين الأساسيين يساعد على استقرار نسبة السكر في الدم عند تناولهما معاً في وقت واحد.

وأكد التقرير أنه إذا كنت تمارس تمارين المقاومة بانتظام، فإن زيادة تناولك اليومي من البروتين تعزز كتلة الجسم الهزيل الكلية، وتزيد قوة عضلات الجسم عموماً والجزء السفلي منه خصوصاً.

وقال: «عندما تتناول بروتيناً يحتوي على كميات كافية من الليوسين فإنك تقوم بتشغيل عملية بناء العضلات وحررق السعرات الحرارية في جسمك لمدة تتراوح من خمس إلى ست ساعات».

فيفي عبده تعترف بلجوئها للإجهاض

وكالات



اعترفت الفنانة المصرية فيفي عبده بأنها لجأت للإجهاض طفلاً في مرحلة مبكرة من حياتها، وذلك رغم الحب الذي جمع بينها وبين زوجها في ذلك الوقت، وقالت: «كنت بحب جوزي وحملت منه، لكن نزلت البيبي».

وقالت: «أنا مش مع الإجهاض لكنني كنت مضطرة، كنا في بداية حياتنا، ومقدرش أخسر حياتي أو أكون سبب أنو يخسر حياته».

ووجهت نصيحة للزوجات في حالة اكتشاف خيانة أزواجهن، قائلة: «كل الرجال يتخون ويقول هل من مزيد، اعلمي نفسك مش عارفة، وأوعي الرجل يضع من إيدك».

وتابعت: «لازم تشوفي خيانتك بنفسك، وأوعي تسمعي كذب الناس، ولما تشوفي بنفسك تبقى كسرتي عينه، لكن لو طلبت الطلاق هيقول مع السلامة، تبقى أنت كسبتي إيه؟».

إصابة حكم وخروجه من المباراة

وكالات

شهدت مباراة في دوري الدرجة الرابعة الإنكليزي لكرة القدم حادثة غريبة لا تتكرر كثيراً.

فخلال اللقاء، تعرض الحكم سام بيركيس لإصابة في رأسه، أجبرته على ترك الملعب بعدما أصيب في الدقيقة ١١ من زمن المباراة، بعد أن شتت أحد المدافعين الكرة التي ارتطمت برأسه.

وعلى الفور، انهار الحكم على الأرض، في حين هرع لاعبو الفريقين إليه محاولين مساعدته.

وبعد مرور ٨ دقائق، لم يستطع الحكم مواصلة المباراة، ليخرج محمولاً على نقالة وسط تصفيق من الجمهور في مدرجات الملعب. الحكم شعر بالدوار الأمر الذي جعله غير قادر على استكمال المباراة، إلا أنه تحسن وعاد لطبيعته بعدما قدم له الأطباء المساعدة المطلوبة.

وزير ينام ويشخر في لقاء مباشر

وكالات

وجدت مذبعة على قناة رومانية نفسها في موقف غريب بعدما غطّ الضيف الذي كانت تحاوره في النوم العميق، لدرجة سماع شخيرها على الهواء.

وبينما كانت المذبعة تجري مقابلة مع وزير الزراعة الروماني بيترى ديا، سُمع شخيرها بشكل واضح. وتزامن شخيرها مع سؤال وجه له، حيث مرت ثوان دون أي رد من جانبه.

ورغم تعامل المذبعة مع الموقف باحترافية، والإعلان بأنها ستعود للوزير في وقت لاحق، إلا أن ذلك لم يمنع ضيفي البرنامج عن الضحك.

هل تبدو أكبر سناً بالنسبة لعمرك؟

وكالات

حذر باحثون من أنه إذا كنت تبدو أكبر من عمرك الحقيقي، فقد يكون ذلك علامة على أنك أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض مرتبطة بالعمر مثل هشاشة العظام وفقدان السمع وإعتام عدسة العين.

وحسب الأكاديميون عمر نحو ٢٧٠٠ شخص تتراوح أعمارهم بين ٥٠ و٩٠ عاماً، استناداً إلى صور وجوههم فقط.

وكشفت النتائج أن المشاركين الذين بدوا أصغر من عمرهم الفعلي بخمس سنوات كانت لديهم مهارات تفكير أفضل. كما أنهم كانوا أقل عرضة للمعاناة من المشكلات الطبية بنسبة الربع، مثل إعتام عدسة العين.

وبعبارة أخرى، إذا كنت تبدو أصغر من عمرك، فمن المحتمل أن تعكس صحة أجهزة أعضاءك وجسديك وعقلك هذا الأمر، وفقاً لما ذكرته المعدة الرئيسية البروفيسورة تامار نيغستن، اختصاصية الأمراض الجلدية في المركز الطبي بجامعة إيراسموس في روتردام.

ويبحث على وجه التحديد في الصلة بين المظهر الشاب ومختلف المشكلات الصحية الشائعة المرتبطة بالعمر، ووجد أن المظهر الشبابي مرتبط بمقاييس أقل للشيوخة الجهازية.

وكشفت نتائج الدراسة أن المجموعات التي تبدو أصغر من عمرها بخمس سنوات كان أداءها أفضل في الاختبارات المعرفية.

وكانت المجموعة أقل عرضة بنسبة ١٥ بالمئة للإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن - أمراض الرئة التي تسبب صعوبات في التنفس - وبنسبة ٢٤ بالمئة أقل عرضة للإصابة بهشاشة العظام. وكان الأشخاص الأصغر سناً أيضاً أقل عرضة بنسبة ١٦ بالمئة لإعتام عدسة العين و٢٤ بالمئة أقل عرضة للإصابة بفقدان السمع المرتبط بالعمر.