

## «إسرائيلية» تسرق ليال عبود



كشفت الفنانة اللبنانية ليال عبود أن مغنية «إسرائيلية» تدعى «سريت» أقدمت على سرقة أغنياتها الجديدة «مفنج» ونسبتها إلى نفسها وسجلتها بأسلوب القراصنة على حد تعبيرها. وقالت: «ليس من المستغرب أن يقوموا بسرقة أغنية، فهم سرقوا أرضاً بأكملها وسبق لهم أن استولوا على أغنيات من التراث العربي للسيدة أم كلثوم والموسيقار محمد عبد الوهاب وآخرين وكيف الحال بالنسبة لنا ونحن نخطب الشاعر الشعبي العربي بأعمالنا». وتابعت: «الفرصة تمت ومهما لجأت إلى القانون لن نتوقف تلك الفرصة عن تقديم «مفنج»، والأهم عندي أن الناس يعلمون أن الأغنية تعود ملكيتها لي وأن تلك «الإسرائيلية» سرقته بلا أي حقوق فنية ولا قانونية».

## كندا حنا تلاحق الهافيات



الفنانة كندا حنا في مسلسل «مذنبون أربياء» وتؤدي فيه شخصية «هام» التي تنتمي إلى مجموعة مكلفة بمحاربة مافيات المخدرات.

## ناصر زيتون: ثلاث حفلات في أستراليا



أخبار ناصر زيتون مجموعة من الحفلات الناجحة تنقل فيها بين كندا والولايات المتحدة الأمريكية. يستعد الفنان السوري الشاب للفر في أستراليا، حيث يحزم حقائبه ويتوجه إلى «بلاد الكانغر» ليحني فيها ثلاث حفلات، الأولى والثانية في فندق Grand Royale بمدينة سيدني يومي السابع والحادي والعشرين من شهر تشرين الثاني الحالي، وفي الثالث عشر من الشهر نفسه يحيي حفلة في مدينة بيرزيب. ومن المقرر أن يقدم زيتون خلال الحفلات مجموعة كبيرة من أغنياته القديمة وصولاً إلى الجديدة ومنها «نامي ع صدي»، و«قدا وقود»، وبسبب الأجنحة المزدهمة، سيضطر نجم «ستار أكاديمي» إلى تأجيل اليوم الجديد حتى مطلع العام القادم ٢٠١٦.

## داعية سعودي يحيز مشاهدة الأفلام الإباحية

أصدر الداعية السعودي ناصر العمر فتوى جديدة، أباح من خلالها مشاهدة الأفلام الإباحية، ما أثار موجة من الأخذ والرد والاستغراب عبر الإنترنت. وقال العمر: إذا كانت مشاهدة الأفلام الإباحية من باب الفضول والاستكشاف فهي جائزة ولا إثم على المشاهد، على حد وصفه. وكان العمر أثار عاصفة من الانتقادات سابقاً بسبب فتاوى أباح من خلالها ما سمي «زواج الكناج»، كما أصدر فتاوى تحرض على «الخيانة» الزوجية وترجع فيما بعد عنها. وعبر مغردون عبر موقع التواصل الاجتماعي تويتر، عن استغرابهم من تلك الفتوى وغيرها من الفتاوى التي تشوه صورة الإسلام.

## لماذا يجب عدم شرب الماء قبل الأكل؟

يوفر الماء للجسم معادن يحتاجها، كما أنه ضروري لترطيب الجسم وإرواء العطش، لكن لا ينصح خبراء التغذية بشرب الماء قبل الأكل مباشرة، لماذا؟ شرب الماء قبل البدء في تناول الطعام يخفف العصارة الهضمية، ويعوق تلك عملية الهضم السليم، وقد يتسبب في زيادة الشعور بالحوضة وحرقة المعدة.

المعدة تعرف متى ستأكل، وعندما تطلق العصارة الهضمية على الفور، فإذا بدأت الطعام بشرب كوب من الماء فسيتم تميع هذه العصارة، ومنعها من القيام بالهضم كما ينبغي.

من أسباب التحذير من شرب الماء قبل الأكل مباشرة أنه قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم. فعندما لا يستطيع الجسم هضم بعض الأطعمة جيداً يتم تخزينها على شكل دهون. إذا لم يتم هضم الطعام جيداً فسترتفع مستويات الجلوكوز في الدم، ويتم إطلاق الأنسولين نتيجة لذلك. لكن شرب القليل من الماء قبل الطعام قد لا يكون مصدر قلق، أما شرب كوب أو اثنين قبل الأكل مباشرة فسيؤدي مع عملية الهضم. من المستحسن شرب الماء قبل الأكل بزهاء ٣٠ دقيقة، أو بعد الأكل بنصف ساعة، ليستطيع الجسم هضم وامتصاص المغذيات جيداً.

## لاعبو الكرة يعانون مشكلات في أسنانهم

أكد أطباء أسنان أن تسوس الأسنان قد يؤثر سلباً في أداء لاعبي كرة القدم في المباريات. وتوصل الأطباء إلى هذه النتيجة، بعد دراسة أجروها على لاعبين في ثمانية فرق في إنكلترا وبلدة ويلز. وذكر موقع «هيئة الإذاعة البريطانية» أن الدراسة بينت أيضاً أن أربعة لاعبين من بين ١٠ يعانون تسوس الأسنان. وقال الطاقم الطبي في فريق ويست هام يونايتد الإنكليزي: إن الرياضيين في أغلب الأحيان تكون أسنانهم أكثر تسوساً من عامة الناس، مضيفاً إن ذلك نتيجة تناولهم الأطعمة المشبعة بالسكر أكثر من غيرهم. وأظهرت النتيجة أن ٤٠ بالمئة من الرياضيين أسنانهم متسوسة، مقابل ٣٠ بالمئة من عامة الناس الذين يعانون من التسوس. وقال البروفيسور نيدلمان: إن النتيجة غريبة نوعاً ما، لأن هؤلاء الأشخاص يتفقدون الكثير من الأموال على أنفسهم. وأوضح نيدلمان أن اللاعبين صنفوا في الدراسة إلى قسمين، الأول يضم اللاعبين الذين يعانون أمراضاً التهابات في الأسنان تمنعهم من التدريب واللعب، ويضم الثاني اللاعبين الذين يؤثر تسوس الأسنان في أدايتهم في المباريات. وأضاف إن أي تأثير بسيط، له نتائج في هذا المستوى من المنافسة.

## أقدم شجرة تغير جنسها

أعلنت صحيفة «ذي إنديبننت» البريطانية أن أقدم شجرة في بريطانيا وهي شجرة السرو التي تنمو في حوش كنيسة قرية فورتينغال في إسكتلندا بدأت بتغيير جنسها، فقد كانت هذه الشجرة تنتج الطلع سابقاً، ما دفع علماء النباتات إلى الاعتقاد أنها تنتمي إلى الذكور، ولكن ظهرت عليها مؤخراً ثمار حمراء فيها بذور، وهو ما يعتبر دليلاً على إتمام الشجرة إلى إناث شجر السرو. وأشارت الصحيفة إلى أن علماء النباتات البريطانيون استنتجوا حينذاك أن الشجرة المذكورة بدأت فيها عملية تحول جنسي. ولفت عالم النباتات ماكس كولمان إلى أنه من غير المستغرب أن تغير هذه الشجرة جنسها، فمثل هذه العمليات تجري عادة في بعض أغصان الشجر الخارجية العليا.

## النوم ٧ ساعات يحميك من السكري

كشفت بحث أن حصول السيدة على قسط من النوم يتراوح بين ٧ و٨ ساعات كل ليلة يقلل من فرص إصابتها بمرض السكري من النوع الثاني. وذكر صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، أن دراسة بجامعة هارفارد، شملت ٥٩ ألف سيدة في منتصف العمر وكبار السن أشارت إلى أن النوم بلعب دوراً مهماً في ردع المرض. وبحسب الدراسة، التي استمرت ١٤ عاماً، فإن السيدات اللاتي ينامن أقل من ست ساعات كل ليلة تزداد مخاطر إصابتهم بهذا المرض إلا أن النساء الأكثر عرضة للإصابة بالسكري هن من يحصلن على قدر من النوم كل ليلة يزيد على المدة التي ذكرت في الدراسة. وأوضحت الدراسة أنه أياً كان عدد الساعات التي ينامنها، ولكن زيادة فترة النوم بمقدار ساعتين أو أكثر على المدى البعيد يزيد من مخاطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة ١٥٪.

## أضرم النار فيها بعد رفضها الزواج

قضت شابة باكستانية في قرية نائية من مولتان متأثرة بحرقو بالغة بعدما أضرم رجل النار بها لرفضها الزواج منه، وأفادت المصادر الطبية أن أحمد البالغ من العمر ٢٤ أضرم النار بصديقته بعد رفضها الزواج منه، حيث قام برمي الوقود عليها وأشعلها، ما أدى إلى احتراق ٥٠٪ من جسمها ففارق الحياة.

## ميريام فارس قلقة قبل ولادتها



أوضحت الفنانة اللبنانية ميريام فارس أنها تعيش حالة من القلق والترقب قبل شهر من موعد ولادة طفلها الأول. وأكدت ميريام أنها تستعد لاستقبال المولود الذي لم يعرف جنسه بعد، وذلك على الرغم من أن هناك بعض المواقع الإلكترونية تحدثت عن أنه ذكر. وكشفت أنها ما زالت في الأشهر الأولى من الحمل، مؤكدة أنها تنتظر إشارة الطبيب كي تخضع لإجراء الأشعة الطبية بهدف معرفة جنس الطفل. وحول أميتها لمولودها الأول، قالت ميريام: أتمنى أن يكون في صحة جيدة ذكراً كان أم أنثى، وأعمل على تجهيز الفرقة الخاصة بالطفل في المنزل.

## عملية تجميل كل دقيقتين في البرازيل

زادت عمليات التجميل في البرازيل حيث أصبح معدلها يصل إلى عملية واحدة كل دقيقتين، بحسب ما أعلنت الجمعية البرازيلية لجراحة التجميل. وخلال خمس سنوات، بين العامين ٢٠٠٩ و٢٠١٤، ازدادت وتيرة هذه العمليات أربعة أضعاف، فارتفعت من ٧٢ ألف عملية إلى ٢٧٦ ألفاً سنوياً. ولفت لويس هنريك إيشيدا مدير الجمعية البرازيلية إلى أن السبب الأساسي لعمليات التجميل هو التغير الثقافي، كما أن البرازيل باتت مرجعاً عالمياً في هذا المجال.

## هل يجدي الغناء لينام الطفل؟

أكدت الأبحاث الجديدة على أن الغناء للأطفال يمكن أن يحافظ على هدوء الأطفال أكثر من الكلام، في الدراسة ظل الأطفال الرضع مرتين أكثر هدوءاً عند استماعهم إلى أغاني أو ترانيم للأطفال، ولو لم يعرفوها، مقارنة مع الاستماع إلى الكلام. وقالت إحدى الباحثات إيزابيل بيرنس، أستاذة في جامعة مونترال في كندا أن النتائج التي توصلنا إليها لم تترك مجالاً للشك حول فعالية الغناء للمحافظة على هدوء الأطفال لفترات طويلة، وشملت الدراسة ثلاثين طفلاً يتمتعون بالهدوء وتتراوح أعمارهم بين ستة وتسعة أشهر، وقارنوا بين آثار الغناء والكلام على هدوء الأطفال، وأخذ الباحثون مجموعة متنوعة من المتغيرات الرامية إلى ضمان ألا يتأثر رد فعل الأطفال على الموسيقى بعوامل أخرى مثل الحساسية لصوت الأم. وتم إنتاج الحديث والأغاني باللغة التركية، وهي لغة غريبة عن الأطفال في الدراسة. وقام الباحثون بلعب التسجيلات حتى ظهرت على وجوه الرضع تعابير «وجه الصرخة» - انخفاض الحواجب، نزول زوايا الشفاه إلى الجانبين، وفتح الفم ورفع الخدين. وهذا هو تعبير الوجه الأكثر شيوعاً عندما يشعر الأطفال بالشدّة. وقالت مؤلفة الدراسة ماريك كوربي، من جامعة مونترال: «عند الاستماع إلى الأغنية التركية، بقي الأطفال هادئين لمدة متوسطة يقرب من تسع دقائق، أما بالنسبة للكلام، فقد استمر الهدوء لما يقرب من نصف الوقت، بغض النظر عما إذا كان الكلام بلغة الأطفال أم عادياً». وأوضحت كوربي، تتحدث هذه النتائج عن الأهمية الجوهرية للموسيقى، وأغاني الأطفال على وجه الخصوص، التي تناسب رغبتنا في البساطة، والتكرار».

## السيانخ والفاصولياء لمعالجة الصداع

عندما تكون في حالة توتر أو إجهاد فإن العضلات في الرقبة تصبح متشنجة وتضغط على تدفق الدم إلى الرأس فنشعر بصداع على شكل نبض سرعان ما يتطور إلى ما يشبه الصداع النصفي قبل أن يتلاشى. ولعلاج ذلك، يجب البحث عن الأطعمة التي تحتوي على المغنيزيوم، مثل السبانخ، والمكسرات، والسلق والفاصولياء. ويشير الخبراء إلى أن المغنيزيوم يسحب الكالسيوم من خلايا العضلات، ما يساعد على أن تسترخي. ومن الأفضل الحصول عليه من الطعام، ولكن المكملات الغذائية هي خيار أيضاً، فالجرعات المطلوبة للنساء في عمر الثلاثين وما دونه هي ٣١٠ ملليغرامات يومياً. كما ينصح الخبراء أيضاً بتجنب تناول المأكولات التي تحتوي على السكر الصناعي، لأنه يمكن أن يرفع مستوى السكر في الدم بشكل سريع ويسبب بما يعرف بنبض الجمجمة، لذلك قومي باستبداله بسكر الفاكهة.

## مايا دياب شغوف بعالم الموضة



تحدثت الفنانة مايا دياب عن تطور شغفها بعالم الموضة قائلة: «الموضة ميل موجود عندي منذ الصغر وإن الذوق يتطور مع اكتشاف المزيد في هذا العالم». وأشارت إلى أن ذوقها الخاص يختلف عن غيرها، مؤكدة أن الأناقة لا تكمن في الأزياء بل في أسلوب ارتدائها. وانتقدت النساء اللواتي يلبسن الماركات التجارية الفاخرة بحيث تكون الأزياء عليهن مزيفة في ظل غياب الملمسة في التنسيق، مشيرة إلى أنهم يرتدون الموضة كما لو أنها زي رسمي بلا لمسة شخصية.

## فول الصويا

### يحول دون هشاشة العظام

أظهرت دراسة أجراها علماء بريطانيون أن فول الصويا قد يحول دون إصابة النساء بهشاشة العظام بعد انقطاع الطمث، وخصوصاً أنه يحوي مواد كيميائية تشبه هرمون الأستروجين الذي يحمي العظام. وأوضحت الدراسة أن المواد الكيميائية المسماة «ايسوفلافونز» في فول الصويا، التي عادة ما يوجد في الغذاء الصيني والياباني، تلعب الدور نفسه الذي يقوم به هرمون الأستروجين الذي يحول دون الإصابة بمرض هشاشة العظام ويخفف احتمال الإصابة بأمراض القلب، لافتة إلى أن ذلك يعد أمراً مهماً بالنسبة إلى النساء أثناء فترة انقطاع الطمث التي تتكرر بانخفاض حاد في نسبة الهرمون. وأشارت الدراسة التي أجريت على ٢٠٠ امرأة في فترة مبكرة من انقطاع الطمث، إلى أنه جرى إعطاء نصفهن حبوباً تحوي بروتين الصويا فقط، بينما حصل النصف الآخر على حبوب تحوي ٦٦ ميليغراماً من كيموايات «ايسوفلافونز» المستخرجة من فول الصويا طوال ستة أشهر، وتبين في نهاية هذه الفترة أن نسب البروتينات «BCTX» و«PINP» التي تشير عادة إلى كثافة العظام، كانت أكبر عند النساء اللواتي أعطين الكيموايات الموجودة في فول الصويا.