

زئزال على عمق 60 كيلومتراً يضرب جزيرة فلبينية

ولم تتم الإشارة إلى أية مخاوف من وقوع تسونامي. ووقع الزلزال الأكثر دموية في الفلبين عام 1976 وأدى إلى مقتل آلاف الأشخاص.

وقع الزلزال الذي جرى تعديل شدته لاحقاً إلى 5.7 درجة على مسافة 211 كيلومتراً شمال شرقي دافاو وعلى عمق 60 كيلومتراً.

قال مركز مراقبة الزلازل الأوروبي، إن زلزالاً قُدرت شدته في بادئ الأمر بست درجات ضرب جزيرة مينداناو في الفلبين أمس.

لا تجعل الألوان تخدعك.. صلصة قبل و«أثناء» ليلة العمر



التي تستنصها العروس ثم يبدأ العمل الجاد. ولا شك أن النتيجة ستكون مذهلة كما تظهر الصور المرفقة لقبل وبعد.

عليه لإعطاء الصورة الدرامية للعروس. وأخيراً يبدأ فنان المكياج بتحليل ملامح وجه العروس، والمجوهرات أو الزينة

زبوناتة هو عبارة عن طلب رؤية «فستان العروس»، ذلك أن الفستان وتفاصيله سيعكس طبيعة المكياج الذي سيعمل

ويعتقد فنان المكياج بيتيك أن ليلة العرس أو الليلة الكبيرة تقتضي تحولا كاملا في العروس، لتظهر بصورة «لا تصدق» بالغل. وأنجز بيتيك ما يزيد على 100 مكياج للمقبلات على الزواج، ونشر صورهن قبل وبعد المكياج فكانت النتيجة المذهلة. وقال بيتيك إنه عندما يلتقي «ربائته» فإن أول سؤال يطرحه عليهن «ما طبيعة المناسبة التي ستترجمين من أجلها؟» ثم يسألن ما إذا كانت لديهن مطالب محددة قبل الشروع في عملية التجميل ووضع المكياج، وما إذا أردن مظهرا طبيعيا أم دراميا.

الناس إلى الملابس و ثوب العروس وإلى تصفيفة الشعر باعتبارها الجزء الأهم في تلك الليلة، لكن ربما يكون دور المكياج هو الأكبر في إحداث الفارق «الرهيب» كما في صور قبل وبعد التي نفذها الفنان بيتيك. وفي حين تفضل البعض منهم أن تكون قريبة من نفسها من دون أن تضيف لمسات جمالية تبعدها عن صورتها الحقيقية، تميل أخريات إلى «الانقلاب» الكبير وإحداث فارق مذهل لوجهها وصورتها من دون أن تخوض عمليات تجميل قد تفقد مظهرها للأبد كما في بعض الحالات التي تنتشر وسائل الإعلام الغربية قصصها.

كثيرا ما يقع بصرنا على صور مثيرة لفنانات أو نجمات أو شهيرات في أنحاء العالم، ونادرا ما نراهن من دون مكياج أو تجميل. ولكن ينبغي على كل النساء أن يشعرن بجمالهن وبالثقة بالنفس خصوصا في ليلة العرس، بحسب ما ذكرت صحيفة «ميرور» البريطانية. فنان المكياج والتجميل آر بير بيتيك متخصص في المظهر الدرامي المثير، وتعكس صورته للفتيات المقبلات على الزواج قبل وبعد المكياج الحقيقة البسيطة والمدهشة، وبالتأكيد الفرق «الهائل» الذي يمكن للتجميل والمكياج إحداثه. وفي ليلة العرس، عادة ما ينظر



تمساح في شوارع القاهرة.. دُعر واسع ومجلس الوزراء يتدخل

شغلت قضية هروب تمساح من حديقة الجيزة في مصر أنفاس المواطنين والمواطنات وأثارت مخاوفهم بسبب خطورة هذا الحيوان، مما جعل الحكومة المصرية تتدخل بشكل عاجل على الخط.

وكان نشطاء على مواقع التواصل الاجتماعي نشروا صوراً لتمساح يتجول في الشوارع العام، وقالوا إنه تمكن من تجاوز الحدود الأمنية والهروب من حديقة الحيوانات بالجيزة.

وأثارت هذه الأنباء مخاوف سكان المنطقة، وانتقادات عدة، وذلك بسبب الخطورة التي يشكلها الحيوان على سلامتهم. ولم يتأخر رد الحكومة المصرية كثيرا، حيث نشرت بيانا توضح فيه حقيقة ما يتم تداوله.

صغيرة وأخرى كبيرة، مضيئة «كلها لا تزال داخل الحديقة». كما طالبت الوزارة جميع وسائل الإعلام بنشاط مواقع التواصل الاجتماعي بتحري الدقة والموضوعية والتواصل مع الجهات المعنية.. قبل نشر معلومات لا تستند إلى أي حقائق.

هذا الشأن مجرد شائعات مغرضة تستهدف إثارة حالة من الذعر بين المواطنين. ونقلت بوابة «فيتو» المصرية عن وزارة الصناعة قولها إن الحديقة تضم 70 تمساحا من مختلف الأعمار، من مراحل حديثي الولادة وتماسيح

وقال بيان للمركز الإعلامي لمجلس الوزراء إن الصور «غير صحيحة» وإن الأنباء لا تستند إلى أي مصدر رسمي، مشددا على أن جميع الحيوانات في الحديقة تخضع لعمليات تأمين ورقابة مكثفة، وفق ما نقل موقع «مصر اوي» وتابع البيان: «كل ما يخار في



إن بلغت الخمسين.. لا تبعد أبدا عن تلك الأطعمة

يطمح كثير من الناس للإبقاء على حيوتهم متقدمة بينما يتقدمون في السن، وفي سبيل تحقيق ذلك يضعون لأنفسهم نظاما غذائيا يضمن لهم مظهرا أكثر شبابا وقوة تعينهم على واجبات الحياة اليومية. وعلى خلاف فترة الشباب التي يمكن خلالها تناول اي نوع من الطعام، بما فيها الوجبات السريعة، فإن الإنسان يصل إلى نقطة معينة من العمر لا يستطيع جسمه خلالها من معالجة بعض الأطعمة بشكل فعال. ونستعرض هنا أبرز 10 أطعمة مفيدة جدا لن تجاوز الخمسين من العمر، فهي تبقى الذهن متقدما وتحافظ على الجهاز المناعي، وفق ما ذكر موقع «هينتي أند بريتي» البريطاني.

حساسية للجوتين، لأنها خالية تماما منه. **الثوم** يُعد الثوم من بين أكثر الأطعمة المقاومة للشيخوخة. وللثوم خصائص مضادة للميكروبات والفيروسات والفطريات، لذلك فهي رائعة لعلاج نزلات البرد والالتهابات.

البروكلي البروكلي هو غذاء جيد للتخلص من السموم وهو غني بمضادات الأكسدة، سواء أكلته نيئا أو مطبوخا، فستحصل على الجرعة اليومية من فيتاميني (إي) و (سي). **الهلين** الهليون يساعد على حماية الإصابة بسرطانها، وهذا يرجع إلى ما يحتويه من اللايكوبين العالي، كما أنه غني بالألياف وفيتامين (إي).

السمك السلمون يعد سمك السلمون صديقا للقلب لأنه غني بأحماض أوميغا 3 الدهنية الأساسية اللازمة للجسم، فهو يخفف ضغط الدم ويمنع الإصابة بالتلويحات القلبية، كما أنه مفيد للدماغ والجلد والبصر ويمكنه المساعدة في الوقاية من السرطان.

الكينوا الكينوا غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية. وهي جيدة أيضا للأشخاص الذين يعانون من

بعد 128 عاماً.. حسم نهائي لجدل «ورق التواليت»

أخيراً، وبعد جدل استمر منذ ما يزيد على 128 عاماً، حسمت منظمة أسترالية كيفية وضع لفافة ورق التواليت في مكانها بحسب ما ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. وأشارت الصحيفة إلى أن الجدل المستمر منذ عقود كان محتدما حول ما إذا كانت اللفافة يجب أن توضع بحبيب يكون الورق في الأعلى أم في الأسفل. وتمكنت جمعية «تشويس» الأسترالية المعنية بالمستهلكين من حسم الجدل المحتدم أخيراً، أما الجواب النهائي فهو أنها يجب أن تكون للأعلى. وكانت جمعية «تشويس» عثرت على براءة اختراع لفافة ورق التواليت التي يعود تاريخها إلى نحو 128 عاماً، وتحديدا إلى 15 سبتمبر 1891، تبين فيها كيفية وضع اللفافة، وهو أن يكون الورق في الأعلى وليس الأسفل. وجاء في رد تشويس على الجدل «هنا في تشويس.. نحن لا نخشى الوصول إلى الحقيقة المتعلقة بخلاف المستهلك.. لذلك شرعنا في توفير إجابة حاسمة ونهائية بشأن طريقة وضع لفافة ورق التواليت في مكانها المخصص في الحمام، وينبغي أن يكون الورق في الأعلى». وأضافت «لذا، وخشية خسارة المزيد من المستهلكين، فإننا نعلن هنا أن الأعلى هو الطريقة الصحيحة لوضع لفافة ورق التواليت». ويبدو أن كثيرا من الناس يشاركون الجمعية هذا الرأي، بحسب الصحيفة البريطانية.



التوت البري التوت البري غني بمضادات الأكسدة والألياف القابلة للذوبان والمنجنيز المقويات للسكر في الدم والحد من الكوليسترول السيئ. **دقيق الشوفان** يحتوي دقيق الشوفان على كمية كبيرة من البروتين والألياف القابلة للذوبان والمنجنيز والفوسفور والزنك والسيلينيوم والحديد، بالإضافة إلى فيتامينات ب. لذلك، فهو إقار مثالي لمن هم فوق الخمسين. **الكرز** هل تعلم أن الكرز يحتوي على فيتامين (سي) أكثر بـ 65 مرة من البرتقال؟ كما أن الكرز غني بفيتاميني (أ) و (ب)، بالإضافة إلى الألياف الغذائية والحديد والكالسيوم، ويمكن هضم الكرز بسهولة. **الزبادي اليوناني** يعتبر الزبادي اليوناني رائعا لعملية الهضم، نظرا لأنه غني بالبروبيوتيك والبروتين. وهو مثالي للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً لأنه يحتوي على كميات أقل من السكر والملح والكربوبهدرات مقارنة بالزبادي العادي.

43 عاماً من «العذاب».. نفوق الفيل الأكثر حزناً في العالم



مزيد من الحيوانات إلى الحديقة، كما طالبت بعدم السماح بتكاثر أو إكثار الحيوانات الموجودة حالياً لكي لا يمر أيا منها بما مرت به فلاندا. يشار إلى أن حيوانات الفيلة تعتبر اجتماعية مثل البشر، ويعرف عنها بأنها تطور علاقات وثيقة ضمن تجمعاتها، كما أن متوسط عمر الفيل يصل إلى 70 عاماً.

وفي مؤتمر صحفي في قاعة مدينة قرطبة عقب نفوق الفيلة الأكثر حزناً بالعالم، قالت المستشارة في قضايا البيئة أمبارو بيرنيتشي إن فلاندا لم تعد قادرة على الوقوف وحدها. ووصفت أمبارو الفيلة بأنها «أيقونة المدينة». أما رئيسة منظمة حقوق الحيوان سيلفيا باركويرو فطالبت بعدم إحضار

نفقت الفيلة التي تعرف بانها «الأكثر حزناً في العالم»، بعد أن بقيت وحيدة في حديقة حيوانات أكثر من 43 عاماً، بحسب صحيفة «إنديبنت» البريطانية. فقد أعلنت حديقة الحيوانات في مدينة قرطبة بجنوب إسبانيا أن الفيلة «فلاندا» نفقت الأسبوع الماضي، مشيرة إلى أنها عاشت في الحديقة منذ كان عمرها لا يتجاوز الثلاثة أعوام. وقال البيطريون في الحديقة إن صحة الفيلة الأكثر حزناً في العالم أخذت تتراجع وتتردى في الشهور الستة الماضية. وفي وقت سابق أعلن البيطريون أن الفيلة فلاندا مصابة بحالة «اكتئاب». وكانت حديقة الحيوانات في قرطبة تواصلت مع جمعيات تعني بحقوق الحيوان من أجل نقل فلاندا، البالغة من العمر 47 عاماً، إلى مكان آخر على أمل أن تتحسن صحتها. وقالت جمعية حقوق الحيوان «بي إيه سي أم إيه» إن فلاندا ظلت وحيداً ومعزولة عن المحيط الخارجي ورفضت التواصل مع باقي الفيلة.

بعد رؤيته مومو.. طفل يتصل بالشرطة لسبب مدهش



بأي شيء أم مثل ذلك، عليك أن تبلغ والدك أو والدتك.. ثم سألها جوفاتي «حسناً.. من فعل ذلك؟ من صنعها؟ هل الساحرة فعلت ذلك؟» فردت نتالي قائلة «لا، من فعل ذلك شخص سيئ.. يمكنك الاتصال بي في أي وقت، حسناً»

ارتعب طفل في الخامسة من عمره بشدة عندما شاهد وجه «مومو»، الأمر الذي دفعه إلى الاتصال بالشرطة وطلب النجدة معتقدا أنه رأى وحشا. وكان الطفل الخائف، جوفاتي بيدروزا، يشاهد الرسوم المتحركة على موقع يوتيوب عندما ظهرت صورة مومو على الشاشة فجأة. ولشدة خوفه اتصل الطفل بشرطة النجدة في نيو مكسيكو على الرقم 911، وحاولت الشرطة التي استجابت للمكالمة الهاتفية مساعدته بتخفيف مخاوفه. وبحسب الاتصال الهاتفي، الذي عرض على قناة «كاي أف أس 12»، قال جوفاتي «مرحبا.. أنا خائف.. لقد رأيت وحشا»

ثم سأل الشرطة «هل ستقبضون عليه؟» فردت الشرطة نتالي غورول «نعم سنمطر على من فعل ذلك.. موافق؟» وأضافت «لكن الصورة التي رأيتها ليست حقيقية.. هي صورة فقط.. إنها مزيفة، وهم يحاولون إخافة الأولاد مثلك.. إنها ليست حقيقية، وإذا طلب أحد ما منك القيام