حظك هذا اليوم

برج الحمل ٢١آذار - ٢٠نيسان
الدوافع يمكن أن تجعل قلبك ينبض بقوة قليلاً . ستحب الذهاب إلى السوق لأنك ستجد فيه بعض هذه الإثارة .

برج الثور ٢١نيسان - ٢٠أيار
قل نعم لأي دعوة توجّه لك . أنت أكثر من مشغول اليوم بموعدين أو ثلاثة . حضورك الخاطف يشحن المكان الموجود به . و تعامل كأنك نجم .

برج الجوزاء ٢١أيار - ٢١حزيران
لا تهدر وقتك و جهدك بالتفاصيل التافهة ، بدلاً من ذلك استغلّ قدرتك في مساعدة الآخرين .

برج السرطان ٢٢حزيران- ٢٢تموز
تريد أن تشعر أنك أنجزت شيئاً ، لا تتفاخر بالعظمة أو الشهرة ، فالناس يبحثون دائماً عن الأخطاء و الانتقاد ، تفصيلياً و إجمالاً ،

برج الأسد ٢٣تموز - ٢٢آب
أنت مليء بالنشاط و الحماسة اليوم. أن تقدم النصيحة لمن حولك فهذا أمر لطيف ، لكن عليك أن تسأل نفسك : هل لامست مشاكلهم الحقيقية حقاً ؟ وهل أنت مستعد لأن تقدم مساعدة مادية حقيقية ؟. لا تتوقع

برج العذراء ٢٣آب - ٢٢أيلول
ساعد الآخرين لمساعدة نفسك. صراحتك و بساطتك الممزوجة مع القليل من السحر و حلاوة اللسان تجذب الناس إليك. حدّد أولوياتك ، هل أهدافك الأولى هي بخصوص مشروع عمل أم أشياء أقرب إلى

برج الميزان ٢٣أيلول - ٢٢تشرين
ابدأ مبكّراً بتنفيذ مهامك هذا الصباح، فأنت لن تكون نشيطاً كالمعتاد في وقت لاحق من هذا اليوم. يبدو أن كلّ شيء يمكن إنجازه بسهولة هذا الصباح، وخصوصاً ما هو متعلّق بشخص جديد أو مكان جديد أو أمر جديد. إلا أنك ستشعر بعد ظهر اليوم ببعض الإعاقة في أعمالك

برج العقرب ٢٣تشرين١- ٢١تشرين٢
قد يحبط شعورك هذا اليوم لأنك بطيء في إنجاز بعض الأمور. أنت تحتاج فقط لبعض الراحة التي ستعيد إليك نشاطك . تتمنى لو أنك تنجز كل مهامك من على الطاولة بينما يحب الناس أن يتعاملوا معك في الطبيعة . النجوم تمنحك طاقة داخلية كبيرة استغلها في المجال العاطفي .

برج القوس ٢٢تشرين٢ - ٢٠ كانون١
استخدم ذلك السحر و الطاقة اللطيفة التي لديك لتنال من تحب. يمكنك الآن أن تستخدم مواهبك للحصول على ما تريد ممن تريد. العمل يتقدم ببطئ بسبب بعض الأخطاء المتراكمة ننصحك ببدأ تقييم عملك من جديد عاطفيا انت شخص حساس جدا و الجميع يحبك .

برج الجدي ٢٠كانون١ - ١٩كانون٢
إستغرق وقتك قبل أن توافق على أيّ شيء. خذ كلّ التفاصيل بعين الاعتبار قبل توقيع أيّ عقود.

برج الدلو ٢٠كانون٢ - ١٨شباط
أنت تعود إلى طبيعتك من الحيوية و النشاط . إذا كنت تشعر بأنك لست أنت ، ترقب خروج روحك المغامرة لتعويض ما فاتك من الوقت. إن انطلاق الروح العاشقة المغامرة ، هو قوة لا يمكن إيقافها أبداً. في العمل تنجز امور لم تكن تتوقع ان قادر عليها .

برج الحوت ١٩شباط- ٢٠آذار

كلمات متقاطعة

الافقي
١ . عاصمتها سوكريه/ انتمي.
٢ . الهي/ المرتفع من الأرض(م).
٣ . أصغر عملة انجليزية/(توني...) رئيس وزراء بريطاني سابق.
٤ . ينعت/ البرد(م).
٥ . نهر بسويسرا/ قط.
٦ . قديم/ يعيدها.
٧ . مدينة المانية.
٨ . شاي بالانكليزية/ رد/ ثغر(م).
٩ . ذهب علي غير مقصد/ بغيضات.
١٠ . فيلم لحنان ترك وهاني سلامة ويسرا/ من أخبث الحيات.

العمودي
١ . متسع من الأرض لازرع فيه ولاشجر/ تكسرها بالاصابع.
٢ . مطر شديد ضخم القطر/ عملة السعودية.
٣ . عاصمتها منروفيا/ للمصاحبة.
٤ . قول لايحتمل التأويل/ عسكر(م).
٥ . دراسة المباديء الأولى وتفسير المعرفة تفسيرا عقليا/ وثائق بأموال مقبوضة(م).
٦ . زوجة امنحوتب/ جمع فرفور(م).
٧ . القمح/ عملة الهند.
٨ . من أسماء الله الحسني.
٩ . يخصني(م)/ ملتزمة الصمت(م).
١٠ . عاصمة البانيا/ برم.

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١								■		
٢				■					■	
٣						■				
٤		■				■				
٥	■			■			■		■	
٦	■				■					
٧										■
٨			■					■		
٩				■						
١٠								■		

حل العدد السابق

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	ع	ب	د	ا	ل	ق	ا	د	ر	■
٢	ن	ا	هـ	د	■	ل	ي	ب	ي	ا
٣	د	ر	س	■	س	ب	ب	■	ج	ب
٤	ل	م	هـ	م	ا	■	ر	ف	ا	و
٥	ي	ب	ا	■	ق	و	ي	س	ن	ا
٦	ب	ي	■	■	■	هـ	ا	ت	■	ل
٧	■	ك	ي	ن	ي	ا	■	ق	و	هـ
٨	د	■	ن	ق	ر	ب	هـ	■	ج	و
٩	ع	ط	ا	ر	د	■	ف	ا	و	ل
١٠	ا	ل	م	ر	ا	هـ	ق	ا	ت	■

بعد ان كانت مخصصة للنساء
اقبال غير مسبوق من قبل الرجال على مستحضرات التجميل

يبدو ان الانفتاح على العالم الآخر منذ سقوط النظام السابق وحتى الان قد فتح آفاقا جديدة ماكانت معهودة في المجتمع العراقي ، ومن الملاحظات المهمة التي يمكن الاشارة اليها هي الاقبال غير الطبيعي للرجال على المستحضرات الطبية التي تعنى بالبشرة والمستحضرات الخاصة بالتجميل ، فقد شهدت الاسواق مؤخراً ازدهارا لهكذا منتجات الامر الذي جعل الكثير من التجار يهتمون بها اكثر بعد ان كانت مرهونة بالصيدليات فقط ، وفي هذا التحقيق سلطنا الضوء على الظاهرة من خلال جمع آراء متعددة ومن فئات مختلفة للوصول الى اسباب ازدهار هذه التجارة واقبال الرجال عليها حيث انتهينا الى هذه النتائج .

عدنان الغانم

يقول احمد الملا هاشم (صاحب محل مستحضرات تجميل) :
ازدهرت هذه التجارة بعد سقوط النظام السابق ، واعتقد ان للفضائيات دوراً كبيراً في هذا الازدهار من خلال الاعلانات الدعائية للشركات المنتجة لمثل هذه المستحضرات ، اضافة الى الافلام والمسلسلات التي تتضمن مشاهد استخدام هذه المواد، وانا وبعد ملاحظتي اقبال النساء والرجال على شراء واستخدام مثل هذه المواد قمت بفتح هذا المحل المختص باستيراد وبيع تلك المنتجات ، ولدي الان زبائن يشترون مني كل الانواع التي اقوم باستيرادها من مناشيء عالمية وعربية ومحلية ، واعتقد ان الاقبال سيزداد خصوصا في فصل الصيف الذي يتطلب عناية خاصة بالبشرة .
فيما قال ابومحمود (صاحب محل كماليات) :
كنت في السابق اعرف ان هكذا مستحضرات تباع في الصيدليات وبعض محال الكماليات المتخصصة والتي تتعامل مع شركات عالمية لها باع في صناعة وتسويق الماركات العالمية مثل (نيفيا) و (فازلين) و (شانيل) و (اوريان) و (دوف) وغيرها الكثير، اما اليوم فان الوضع تبدل وصارت هذه المواد تباع على الارصفة وفي محلات العطارة والبقالة ، وانتشرت ماركات غير معروفة ومجهولة المنشأ ، اضافة الى محال الكماليات والصيدليات ، والامر يحتاج الى اعادة نظر ، فبعض المواد تحتاج لارشادات طبية قبل الاستخدام ، ولو استخدمت عشوائيا فانها تتسبب في امراض جلدية، بل انها قد توصل للسرطانات الجلدية .
وتقول الهام عبدالله (صيدلانية) :
– ان الجديد في الموضوع هو اقبال الرجال على المستحضرات التجميلية ، حيث اننا اعتدناها حكراً على النساء الباحثات عن نقاط جذب وتحسين للشكل العام ، وانا كصيدلانية اتعامل الان ببيع مثل هذه المواد ولدي زبائن من الرجال ، واعتقد ان الامر ليس فيه غرابة من ناحية استخدام المستحضرات التي تدخل في حماية البشرة من اشعة الشمس والغبار ، لكن ان يتطور الامر الى درجة بحث الرجال عن ملمعات وتحسينات للوجه واليدين والساقين فهنا لابد من وقفة او (نقطة نظام) لمناقشة هذه الظاهرة ، فانا من وجة نظري تخدش الرجولة وترفع عنهم صفة الذكورية .
وتؤيدها سلوى شريف بهذا الراي عبر قولها :
– لايمكنني ان اعتبر الرجل الذي يستخدم مواد تجميل رجلاً .. فالرجولة لايمكنها ان تتوافق وهذه الظاهرة غير المعهودة في مجتمعنا المتمسك بتقاليد واعراف لاتسمح بمثل هذه الامور ، قد تثير جدلا واسعا ، ربما هناك بعض السابق هو عدم التعرف عليه ، ارى ان استخدام بعض المستحضرات لايعد عيباً ولاتحسب مثلبة على المتعاملين به . فقط انا اتحفظ على بعض الرجال الذين يستخدمون مستحضرات الشد وتبييض الوجه ، فتلك المستحضرات معدة للنساء فقط ، والتعامل فيها يعد خدشاً للفحولة والذكورية .الدكتور مازن الهاشمي له راي اخر اذ يقول :
–ان انتشار ظاهرة بيع المستحضرات الطبية والتجميلية على الارصفة وفي محال البقالة والمواد الغذائية تعد خطيرة جداً ، وعلى الجهات الصحية والرقابية متابعة هذا الموضوع كونه يشكل خطرا صحياً ، فالمواطن لايعرف انتاج مثل هذه المواد تتدخل فيها كيميائية تستخدم في صناعتها من الممكن ان تسبب امراضاً ، كما ان عدم وجود مناشئ معروفة سيسبب ايجاد حالات غش لها نتائج صحية كارثية .
الدكتور علي الموسوي (طبيب نفسي) له راي اخر حيث قال:
المراهقون هم الاكثر اقبالا على تلك المستحضرات ، وهذا الامر تابعه علم النفس ولم يعتبره حالة مرضية ، بل هو امر اعتيادي لانه يتعلق بحب الظهور والتميز ، وتلك الصفة موجودة في الاغلبية سواء في المجتمع الشرقي ام الغربي ، وهو يشبه الى حد ما الاهتمام بالاناقة ، وانا شخصياً ليس لدي اي تحفظ على استخدام الرجل للمستحضرات التجميلية مادامت لا تخدش رجولته ، لكن الايغال في استخدام بعض المستحضرات النسوية اعتبره غير لائق ويدعو لجدل نحن في غنى عنه.
ويؤكد المواطن تحسين راجي هذا الراي بالقول :لماذا تبحثون عن هذا الشيء الان .. ولماذا نعتبره غريباً مادامت اسباب عدم انتشاره في المستحضرات الرجالية يحق لهم استخدامها ، لكن البحث عن مايخص الانثى فتلك مسالة فيها نظر .
الدكتور علي الموسوي (طبيب نفسي) له راي اخر حيث قال:
المراهقون هم الاكثر اقبالا على تلك المستحضرات ، وهذا الامر تابعه علم النفس ولم يعتبره حالة مرضية ، بل هو امر اعتيادي لانه يتعلق بحب الظهور والتميز ، وتلك الصفة موجودة في الاغلبية سواء في المجتمع الشرقي ام الغربي ، وهو يشبه الى حد ما الاهتمام بالاناقة ، وانا شخصياً ليس لدي اي تحفظ على استخدام الرجل للمستحضرات التجميلية مادامت لا تخدش رجولته ، لكن الايغال في استخدام بعض المستحضرات النسوية اعتبره غير لائق ويدعو لجدل نحن في غنى عنه.
ويؤكد المواطن تحسين راجي هذا الراي بالقول :لماذا تبحثون عن هذا الشيء الان .. ولماذا نعتبره غريباً مادامت اسباب عدم انتشاره في

البدانة احد اسباب الصداع النصفي

واشنطن / الوكالات

قال باحثون ان البدانة ربما تزيد من مخاطر الاصابة بالصداع النصفي وهي أحدث مشكلة صحية يجري الربط بينها وبين الزيادة الكبيرة في الوزن.وقال الباحثون ان الاشخاص البدناء في المرحلة العمرية من ٢٠ الى ٥٥ عاما من المرجح بشكل اكبر ان يبلغوا عن شعور بصداع نصفي أو صداع اخر حاد.وأبلغت ٣٧ في المئة من النساء اللائي يعانين بدانة في البطن عن تعرضهن لمثل هذا الصداع مقارنة مع ٢٩ في المئة بين غير البدينات.وبالنسبة للرجال قال ٢٠ في المئة من الذين يعانون بدانة في البطن انهم تعرضوا لصداع نصفي مقارنة مع ١٦ في المئة من غير البدناء.وتستند النتائج الى معلومات عن ٢٢ ألف شخص شملتهم دراسة صحية كبيرة.وقال الدكتور لي بيترلن بكلية طب جامعة دريكسيل في فيلاديلفيا وهو احد الباحثين «الان يتعين ان نبحث عن ادلة علمية تؤكد ان فقدان الوزن يساعد في تقليل احتمالات الاصابة بالصداع النصفي.»وقال بيترلن الذي ستقدم نتائجه في اجتماع مقبل للاكاديمية الامريكية لعلم الاعصاب في سياتل «نعرف ان الدراسات اظهرت ان التمارين والنشاط يساعدان الحالة المزاجية لذلك فليس من غير المنطقي الاعتقاد بأنهما قد يساعدان بالفعل في تحسين الصداع.»والصداع النصفي هو صداع حاد ربما يصاحبه ايضا الدوار والقيء والحساسية للضوء والضوضاء وهو اكثر شيوعا بين النساء.وتقول «المؤسسة الوطنية للصداع» ان حوالي ٣٠ مليون شخص في الولايات المتحدة أو ١٠ في المئة من السكان يعانون الصداع النصفي. وهو يحدث بشكل اكثر تكرارا لدى الاشخاص الذين تتراوح اعمارهم بين ٢٠ و٤٥ عاما كما قالت المؤسسة.
ووجدت الدراسة انه بعد عمر ٥٥ عاما فان الزيادة في مخاطر الصداع النصفي بين البدناء تختفي. ويسعى الباحثون لاستجلاء الصلة بين الصداع النصفي والبدانة بعد ان قدمت دراسات سابقة نتائج متضاربة.وتزيد البدانة ايضا من مخاطر النمط الاكثر شيوعا للبول السكري وارتفاع ضغط الدم وامراض القلب والجلطات وبعض اشكال السرطان والتهاب المفاصل والتوقف المؤقت للتنفس اثناء النوم وحالات اخرى.

حكايات احلى من العسل

بغداد / المدى

في حياتنا اليومية قصص وحكايات متنوعة لكن في بعضها نكهة العسل ..ومن طرافتها يظل الشخص يضحك عليها لمدة طويلة ..في هذه الحكايات التي اخترناها مذاق العسل والسكر .....

مثل الناعور

انه مثل عراقي يدل على ان الذي يعمل في شيء لكن دون فائدة مثل الناعور « يترس ويبدي » لكن صاحبنا ابو حسن له حكاية مع هذا المثل فيقول «لم يكن في حساباتي ان الذي اعمله من فنون بالديكور سينتهي الى لاشيء فبعد عناء طويل في عمل ديكور لمسرحية الاطفال « الشيخ والجدول » طلب مني المخرج ان اغير كل الديكور الذي عملته وهذه خامس مرة ارتجل الديكور في المسرحيات وترفض رؤيتي الفنية ومن الطريف انني كلما اتذكر عملي تباغتني الابتسامة على سوء تقديري !!»

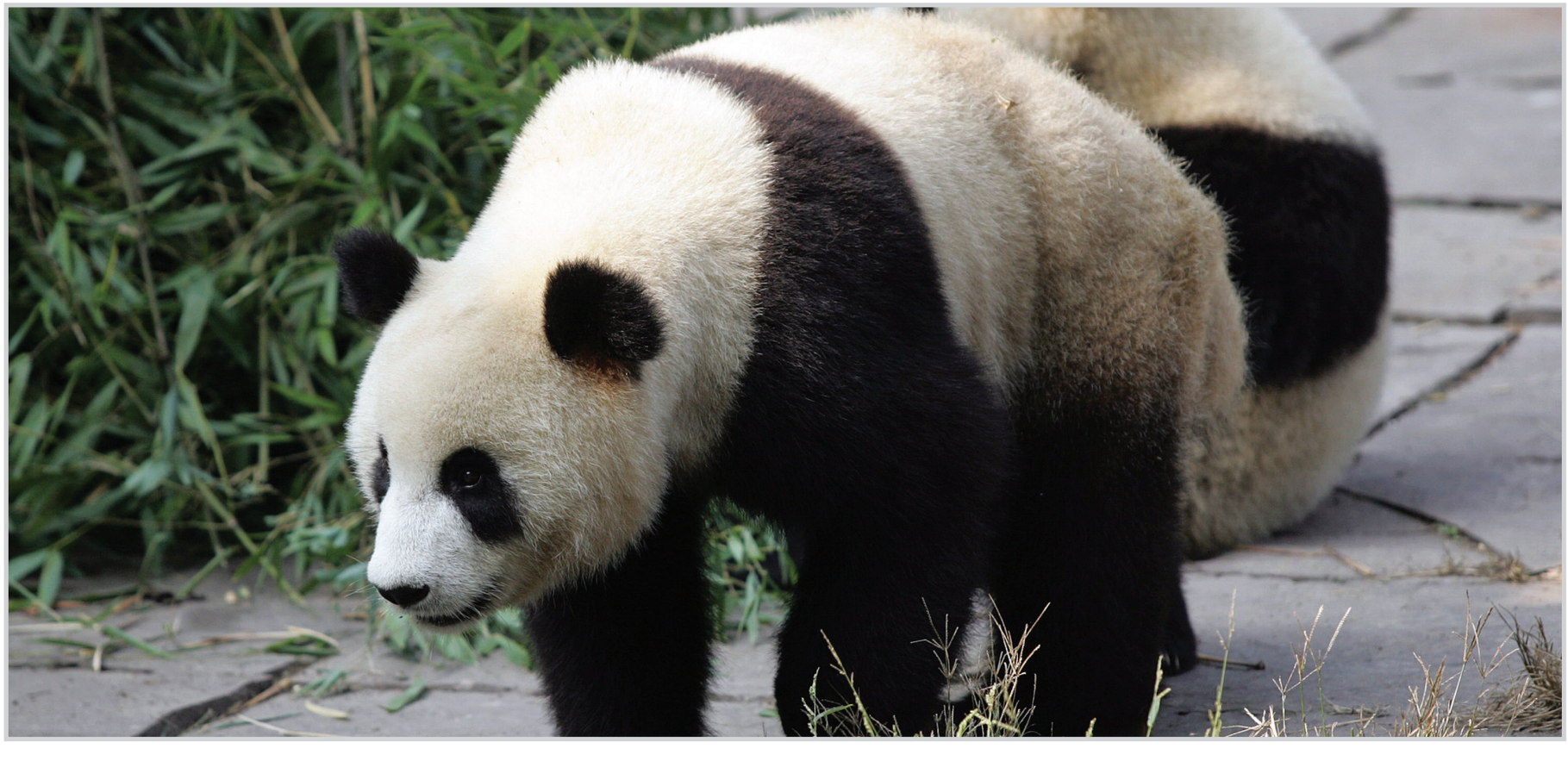
حرامي الكروه

« ياجماعة الكروة ناقصة !!» هذه الجملة اعتاد الركاب سماعها من سائق الكوستر لكن ابو عصام له حكاية معها حيث يقول « في يوم كنت استقل الكوستر واذا بالسائق ينطق بجملته المعهوده « الكروة ناقصة » واذا به يعيد الكروة الى الركاب من جديد حتى يتم دفعها مرة اخرى لكن الطريف انني دفعت « الكروة » مرة ثانية لان اجرتي الاولى لم تعد ألي ..وضحكت من الموقف ان اللص مازال في الكوستر وقد سرق « كروتي «وكلما اتذكر هذا الموقف اضحك كثيرا !!

اغنية وموقف

يقول المطرب والملحن علي الرسام « حينما كنا نسجل اغنية لاحد المطربين الشباب فوجئت بمشكلة مع هذا المطرب الاوهي ان هذا المطرب « يرتل بحرف الراء « وكانت الاغنية التي لحنتها كلماتها مليئة بحرف الراء فأضطررنا الى تبديل المطرب بدل الاغنية ..وهذا ما يجعلني اضحك كثيرا كلما اتذكر هذه القصة المحرجة !!

سقطة عود

للفنان عادل محمد قصة طريفة حيث يبادرنا الحديث « كانت حفلة مهمه في احد فنادق الدرجة الاولى حينها وضعت الة العود على الكرسي لكن عازف البيانو « الاوركن» دفعه من دون قصد واذا به يقع على الارض وبقيت طوال فترة غنائي «ادوزن العود» لكن الطريف ان «الدف «هو الاخر طار من يد العازف ليصدم برأسي ..هذه الحفلة لن انساها طوال عمري واضحك كثيرا حين اتذكرها».

الصورة تتكلم