نجمات هوليوود وأسرار الوزن المثالي

كريستينا أغليرا

كاتي هولمز

تثير رشاقة النجمات الشهيرات الكثير من الأسئلة في نفوس الباحثات عن وزن مثالي: ماذا يفعلن للحصول على هذه الرشاقة؟ ما النظام الغذائي الذي يتبعنه؟ ماذا يأكلن؟

موقع shapefit المتخصص في الرشاقة والحمية يقدم لك أهم أسرار هؤلاء النجمات.

مادونا.. حساء الخضراوات

على الرغم من أن ملكة البوب مادونا تبلغ من العمر ٥٠ عاما إلا أنها تبدو في حالة بدنية تفوق النساء في نصف عمرها. مادونا التي تؤدي استعراضات صعبة على المسرح تتبع نظاما غذائيا نباتيا مستمدا من التقاليد اليابانية، فهي لا تتناول اللحوم وتركز على الأسماك والبقوليات، خاصة الفاصوليا والحبوب الكاملة والمكسرات، وتبدأ يومها بطبق من حساء الخضروات. كما تكثر من تناول الخضروات والفاكهة، ولا تتناول الطعام في المطاعم أبدا.

لكن النظام الرياضي الصارم الذي تتبعه مادونا يعتبر أهم العوامل التي تجعلها تحتفظ برشاقتها ولياقتها البدنية، حيث تمارس أنواعا متعددة من الرياضة لمدة ٤٥ دقيقة يوميا، فإلى جانب التمرينات الرياضية تمارس السباحة وركوب الخيل وحمل الأثقال والجري، كما تعتبر اليوغا من الطقوس اليومية في نظامها الرياضي.

باريس هيلتون.. طعام منخفض السعرات

النجمة باريس هيلتون التي تتمتع بجسد مثالي، تحافظ على رشاقتها بشكل مدهش من خلال تناول الطعام منخفض السعرات الحرارية. لكنها لا تشعر بالقلق إن تناولت بعض الوجبات الجاهزة الغنية بالسعرات الحرارية في أحد المطاعم الشهيرة، لأنها ستفقد هذه السعرات من خلال النظام الرياضي الصارم الذي تمارسه يوميا. هيلتون لا تتناول المشروبات الغازية وتستبدلها أحيانا بمشروبات الطاقة.

كاتي هولمز.. الاستغناء عن السكر

نشأت كاتي هولمز في عائلة معظم أفرادها من الرياضيين، إلا انها لم تكن واحدة منهم. كانت كاتي مدمنة على الحلويات والهمبرغر والمشروبات الغازية ومر وزنها بالعديد من التأرجح بين الزيادة والنقصان، لكنها استطاعت انقاص وزنها ١٠ كيلوغرامات في الآونة الأخيرة، والوصول إلى وزن مثالي من خلال اتباع نظام غذائي يعتمد على تقليل الكربوهيدرات وتناول كميات قليلة من الطعام الصحي الذي يطهى في أوان فخارية والاستغناء عن السكر، إلى جانب اتباع نظام رياضي يعتمد على المشي وممارسة التمارين الرياضية والحمامات الساخنة.

أنجلينا جولي.. الأكل النظيف

أنجبت الممثلة انجلينا جولي توأمين في العام الماضي، إلا أنها ظهرت بعد الولادة في غاية الرشاقة، وكأن جسمها لم يتأثر بالحمل والإنجاب.

أنجلينا تتبع حمية غذائية تسمى بالطعام النظيف، تعتمد على تفادي الأغذية المصنعة وتناول الحبوب الكاملة والأغذية العضوية وشرب الماء والابتعاد عن السكر، بالاضافة إلى أنها تتبع نظاما رياضيا يعتمد على ممارسة أنواع عديدة من الرياضة، وعلى رأسها اليوغا.

جينيفر لوبيز.. سر اليوغا

بعد أن أنجبت النجمة جينيفر لوبيز توأميها العام الماضي كان وزنها قد زاد بشكل ملحوظ، لكنها فاجأت الكثيرين عندما استطاعت أن تعود إلى وزنها المثالي بعد مرور فترة قصيرة على الولادة.

لوبيز تعتمد على استراتيجيتين في الحفاظ على وزنها المثالي: الأولى أنها تجعل ممارسة الرياضة جزءا من حياتها اليومية حيث تمارس اليوغا بشكل دائم. وعلى الرغم من أن اليوغا لا تحرق الكثير من السعرات الحرارية، فإنها تساعدها على تخفيف التوتر وتبني الوعي بتناول الطعام الصحي. أما الاستراتيجية الثانية فهي أنها لا تحرم نفسها من الأكل، لكنها تتناول كميات قليلة من الطعام.

كريستينا أغليرا.. الحبوب الكاملة

تعرضت مطربة البوب كريستينا اغليرا إلى انتقادات حادة في بداية مشوارها الغنائي بسبب نحافتها، لكن السبب وراء نحافتها أنها كانت تفقد ٢٠٠٠ سعرة حرارية على المسرح أثناء الغناء والبروفات.

في الآونة الأخيرة زاد وزنها، لكنه ظل في حدود الوزن المثالي الذي يمنحها الرشاقة. تعتمد أغليرا على نظام غذائي ورياضي يشرف عليه مدربها الخاص. ويعتمد النظام الغذائي على تناول الأغذية الصحية منخفضة الدهون التي تمنحها الطاقة اللازمة، مع الاكثار من تناول الخضروات الورقية والفاكهة والحبوب الكاملة مع اتباع نظام رياضي شبه يومي.

جوينيث بالترو.. الوزن المثالي

النجمة الجميلة جوينيث بالترو من أكثر نجمات هوليوود حفاظا على وزنها المثالي، وتعتبر رشاقتها نموذجية، ونادرا ما تضبط بالترو في حالة زيادة للوزن.

بالترو كانت تعتمد على حمية نباتية حيث لم تتناول اللحوم طوال ١٥ عاما، إلا أن الحمل جعلها تغير نظامها الغذائي، وهو الذي تسير عليه حاليا حتى بعد الإنجاب. يجمع نظام بالترو الغذائي بين الحفاظ على الوزن المثالي وعدم تجويع نفسها، ويعتمد هذا النظام على تناول وجبات صحية تحتوي على ٤٠٪ من الكربوهيدرات و٣٠٪ من الدهون و٣٠٪ من البروتينات. وبالاضافة إلى هذا النظام الغذائي تعتبر ممارسة الرياضة واليوغا من الطقوس اليومية المهمة للحفاظ على وزنها المثالي.

سلاما ياعراق

▪ هاشم العقابي

الجماهير والدكتاتور

يرى النفساني كارل يونج ان هتلر لم يكن شيئا بدون الشعب الألماني. ويراه صادقا كل الصدق عندما يقول ان الألمان يؤيدونه أجمعهم، او كما كان يقول "انه هو المانيا". وكلنا نتذكر ان صدام أيضا كان يرى نفسه هو العراق والعراق هو صدام.

تفسير سلوك الجماهير يدخل علميا تحت باب دراسة سايكولوجية الجماعات. والجماعة هي جمهور من الناس لهم اهداف مشتركة وانفعالات متشابهة تسيطر على عقولهم فيتكون لديهم عقل جمعي يحل محل عقولهم الفردية. وعقل الجماعة، بحسب جوستاف لوبون، يطابق في مستواه عقل الطفل او عقل الانسان البدائي ويهبط الى مستوى اقل فرد فيها. لذا نجد الدكتاتور يهتم بتجميع الناس بالآلاف ليخاطبهم بعبارات عامة ومبهمة تحرك عواطفهم فيقتنعون به بسهولة ويندفعون للوقوف بجانبه.

والى جانب هبوط المستوى العقلي والذهني للجماهير نراها تبالغ في اظهار ولائها للدكتاتور وتتفنن في التعبير عن انفعالاتها بشيء اقرب للهمجية لانها تفقد السيطرة على نفسها. ومن هنا نراها تضحك تارة وتبكي تارة اخرى. وقد ترقص بخبل أو تبزخ او تهوس بسذاجة دون ان تدرك ما سيلحق بها مستقبلا من اذى. فمثلا عندما اعلن صدام بداية الحرب على ايران او عندما احتل الكويت كان البعثيون يرغمون الناس على التظاهر من اجل تأييد الحرب. لكن الناس شاءوا ام أبوا ينسون انفسهم بعد ان يذوب وعيهم في بوتقة الجماعة فينسون انهم يصفقون ويتظاهرون من اجل قتل أولادهم وخراب بلدهم. هذا ليس من باب اللوم أو الذم بل هكذا يرى علماء النفس. وان اي شعب يوضع بمثل ما وضعوا به سيتصرف التصرف ذاته.

يقول كارل يونج: "انك اذا جمعت في مكان واحد مئة شخص من اوفر الناس ذكاء تكون منهم جمهورا سخيفا. واذا اجتمع منهم عشرة آلاف كان لهم عقل تمساح. ألم تلاحظ انه كلما كثر عدد المدعوين على المائدة سخف الحديث؟".

السبب هو انه كما للفرد عقل باطني (اللا شعور) يتحكم بسلوكه اكثر مما يتحكم به عقله الواعي (الشعور)، فالدكتاتور أيضا يخضع لسيطرة عقله الباطني. ونجاح الدكتاتور في السيطرة على شعبه يتوقف على شدة درجة الاتصال بين عقله الباطني وعقلهم الجمعي المفتقر للإدراك والوعي.

في واحد من لقاءات صدام حسين المصورة في بداية الحرب مع ايران كان هناك لقاء بجمع من كوادر حزبه يوم دعاهم للتطوع كفدائيين ورفض بعضهم التطوع. وحين هدد صدام الذين رفضوا بانه "سيطر الواحد منهم اربع وصل اذا تحدث ولو همسا مع الناس" اصفرت وجوه حتى المتطوعين. وحينما مثل انه يريد البكاء بكى الحاضرون. ولما ضحك صاروا يضحكون. وحين قال دخنوا بعد أن اشعل سيكاره، دخن حتى من لم يكن يتعاطى التدخين منهم.

لم يكن للوعي اي دور فيما حدث. الدور كان للعقل الباطن الذي كان يتحكم بالدكتاتور وبهم. فهو مقاد كما هم مقادون.

للحديث صلة

حظك هذا اليوم

الحمل ٢١ آذار - ١٩ نيسان
مهنياً: تواجه الحواجز والعراقيل في المهام التي اعتقدت أنها انتهت لمصلحتك. عاطفياً: لا تكن متسلطاً في علاقتك مع الشريك بل اترك له الحرية لاتخاذ قراراته. اجتماعياً: تصطدم بمشاكل تعرقل تفكيرك ومساعيك لحلّ أمور كانت عالقة.

الثور ٢٠ نيسان - ٢٠ أيار
مهنياً: توقف من مراقبة طريقة عمل غيرك، لأنك تضيّع وقتك وتؤخر نجاحك. عاطفياً: يفرض عليك الشريك شروطاً تتعلق بالشأن المادي، ما يجرحك كثيراً. اجتماعياً: عالج جروحك بنفسك وتحرّر من العقد التي تفرضها على نفسك.

الجوزاء ٢١ ايار - ٢١ حزيران
مهنياً: نظّم أعمالك ورتّب أوراقك وملفاتك لإتمام العمل بالشكل المطلوب. عاطفياً: تقع في الغرام من النظرة الأولى وتكون مندفعاً ومتحمساً للتقرب من الحبيب. اجتماعياً: تخطّ كل ما يثير توترك واستعد الاستقرار الداخلي والسلام والفرح.

السرطان ٢٢ حزيران - ٢٢ تموز
مهنياً: ينوّه بك الجميع بعدما بهرتهم بأفكارك الجديدة التي تعود عليك بنجاح كبير. عاطفياً: استمع إلى ما يقوله الشريك وكن متفهماً لمطالبه، فهو بحاجة إلى اهتمامك. اجتماعياً: خذ وجهات النظر الأخرى في الاعتبار ولا تتشبث برأيك وبتصرفاتك.

الاسد ٢٣ تموز - ٢٢ آب
مهنياً: تحصد أرباحاً بعدما عملت طويلاً وجاهداً. كن مستعداً للمزيد من التقدم. عاطفياً: تتأجج نيران العاطفة في قلبك فلا تحاول إخمادها، إنما اظهرها للحبيب. اجتماعياً: تخلّ عن طبعك المزاجي لأنه سيضيّع عليك الكثير من الفرص.

العذراء ٢٣ اب - ٢٢ أيلول
مهنياً: يسود الوفاق التام علاقتك مع الزملاء ويسير عملك بشكل طبيعي وناجح. عاطفياً: تشعر بأن الوقت حان لبدء علاقة جدية مع شخص يبادلك مشاعر الحب. اجتماعياً: تلبي دعوة الأصدقاء لحضور مناسبة سارة تلتقي فيها معارف كثر.

الميزان ٢٣ ايلول - ٢٣ تشرين الاول
مهنياً: تقرر البدء بمسيرة جديدة في حياتك وتعيد النظر بخياراتك المستقبلية. عاطفياً: كن أكثر إيجابية في استيعاب الحبيب ولا تغفل عن حاجاته ومتطلباته. اجتماعياً: لا تكثر من الحديث عن نفسك، ضاق المحيطون بك ذرعاً من تبجحك.

العقرب ٢٤ تشرين١ - ٢٢ تشرين٢
مهنياً: كن سريعاً في اتخاذ القرارات حتى لو واجهت صراعاً أو منافسة شديدة. عاطفياً: تواصل مع الحبيب لتتمكنا من حل مشاكلكما سوياً وتصويب علاقتكما. اجتماعياً: مطلوب منك المزيد من الليونة والثبات لتتجاوز المرحلة الراهنة بنجاح.

القوس ٢٣ تشرين٢ - ٢١ كانون١
مهنياً: استفد من الفرص المتاحة أمامك واستغلها قبل أن تسترعي اهتمام منافسيك. عاطفياً: تندفع في الإفصاح عن مشاعرك تجاه الحبيب، ما يفرحه ويقربه منك. اجتماعياً: ابدأ بترتيب أولوياتك لتصل إلى الحل الأمثل الذي كنت تبحث عنه.

الجدي ٢٢ كانون١ - ١٩ كانون٢
مهنياً: غالباً ما تكون ليناً في التصرفات وعذباً، إلا أنك لا تستسلم بسهولة أمام التحديات. عاطفياً: يمنحك الشريك كل الحبّ فلا تبخل أنت به، لأنه يستحق منك كل الاهتمام. اجتماعياً: أترك الوقت يعالج المشاكل التي تواجهها فتسوّى الأمور من تلقاء نفسها.

الدلو ٢٠ كانون٢ - ١٨ شباط
مهنياً: تستاء من عدم أمانة أو صدق أو من غدر يأتي من زميل في العمل. عاطفياً: يتعلق الحب بشكل ما بالوضع المادي، ما قد يؤخر الإرتباط بعض الشيء. اجتماعياً: تسمع عن كسب مادي يحققه أحد المقربين أو الأصدقاء وتفرح به كثيراً.

الحوت ١٩ شباط - ٢٠ آذار
مهنياً: استعن بذاكرتك أو ببعض المعلومات الخاصة، لتحقق انتصاراً على الآخرين. عاطفياً: أمامك فرصة ممتازة للفوز بحبّ حقيقي فلا تفوّتها لأنها قد لا تتكرر. اجتماعياً: يسبّب لك أحد المقرّبين مشكلة، بادر إلى إيجاد الحلول وضبط الأوضاع.

لصوص بريطانيا يعانون الركود الاقتصادي

□ لندن - يو بي أي

أظهرت دراسة جديدة أن الركود الاقتصادي الذي شهدته بريطانيا العام الماضي تسبب بمعاناة حتى اللصوص الذين اندفعوا لسرقة أي شيء من معجون الأسنان إلى اللحوم والمأكولات.

وقالت الدراسة، التي أعدها مركز بحوث تجارة التجزئة، إن كل لص سرق سلعا قيمتها ٧٩ جنيهاً استرلينياً ومعظمها قابلة للبيع، كلفت تجار التجزئة الذين كافحوا للتغلب على الركود ٥ مليارات جنيه استرليني العام الماضي. وأضافت أن الرقم الإجمالي لخسائر تجار التجزئة، بما في ذلك السرقة والاحتيال والجريمة المنظمة والأخطاء الإدارية، ارتفع بنسبة ٦,٢٪ على مدى الأشهر الاثني عشر الماضية.

وقال نيل ماثيوز نائب رئيس مركز بحوث تجارة التجزئة إن "الخسائر المرتفعة طالت عدداً محدوداً من المنتجات الصغيرة، لاسيما تلك التي تم إطلاقها مؤخرا ولاقت رواجاً كبيرا، فيما شهدت سرقات المواد الغذائية ارتفاعاً غير مسبوق.

حدث في مثل هذا اليوم

افتتاح جسر الصرافية

الى منتصف عام ١٩٣٩ لم يكن ببغداد سوى جسر متهالك واحد يقوم على جنائب نهرية، ويعود الى ايام العثمانيين . وفي منتصف الثلاثينيات قررت الحكومة العراقية بناء جسرين حديثين ببغداد العاصمة التي بدأت تتسع مساحتها وتتشعب حركة المرور فيها، افتتح الجسر الاول في عام ١٩٣٩ باسم جسر المامون (الشهداء)، وفي السنة التالية افتتح جسر الملك فيصل (الاحرار)، وهما من منشآت شركة هولواي اخوان الانكليزية .

وبعد انتهاء الحرب العالمية الثانية، ارتأت الحكومة انشاء جسر في شمالي الجسرين المذكورين يتكون من ممرين للسيارات والقطارات، فأشترت من الحكومة الهندية جسرا حديديا كاملا، كان من المؤمل نصبه في احدى الولايات الهندية، بمبلغ اقل من مليون دينار عراقي، بوساطة شركة (كودفوغان لي فرانك) الانكليزية التي قامت بنقله الى بغداد . وعهد الى شركة هولواي اخوان بنصبه على دجلة في منطقة الصرافية . والجسر الحديدي الجديد اضخم واطول جسر في العراق، اذ يتكون من جسم الجسر الاساس على النهر ومقتربات حديدية لسكة القطار التي تربط محطة غربي بغداد بمحطة شرقيها .واستمر العمل بانشاء قواعده ودعاماته الكونكريتية والحديدية لمدة سنتين متتاليتين، وهو اول جسر مزدوج فضلا عن ممر للسابلة . وقد افتتحه الوصي عبد الاله في مثل هذا اليوم من عام ١٩٥٥ واستمر الجسر يؤدي مهمته جسرا للسيارات والقطارات الى التسعينيات من القرن الماضي، اذ اجري تحوير للجسر بالغاء سكة القطار التي مدت وفق القياس القديم للسكك (المتري) ونقضت مقترباته الطويلة، ولم يبق منها سوى دعائمها الخرسانية تحكي متانته ورصانته. ومن المؤلم ان يتعرض الجسر لعمل ارهابي جسيم بتفجيره في اذار ٢٠٠٧، ثم اعيد اعماره من جديد.

إعداد: رفعة عبد الرزاق محمد

كلمات متقاطعة

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

افقي

١- ممثل أمريكي شهير.
٢- جمع قائمة/ جمع فراشة.
٣- صفة للعدو/من فروع اللغة العربية/ ظرف مكان.
٤- يصدر شيكاً/ صيره.
٥- عشيرة/ شبيه.
٦- حالاً/ عملة بنغلادش.
٧-فعل امر من نال/شرعا القوانين.
٨- الاتحاد الدولي لكرة القدم/ نقيض صيام.
٩- قطع عضو من الجسم/ متشابهان.
١٠- اقسم/ اظهر استعداده للمشاركة في فعاليات المهرجان.

عمودي

١- عيون/من انواع طيور الزينة.
٢- جمع وادي/ من اخوات كان.
٣- عاد(م)/ فكت اللغز/ نقيض اغلق.
٤- رتبة عسكرية (م)/ طرق.
٥- العاصمة التاريخية للسودان/ طابور.
٦- متشابهة.
٧- من الاسماء الخمسة (م)/ عظمت / من الاعداد(م).
٨- نحمل الاغراض من الطاولة/ اكتب بالقلم.
٩- من اسماء الاشارة/ واقعة اسلامية.
١٠- عنت/ اداة قديمة تستخدم للطحن.