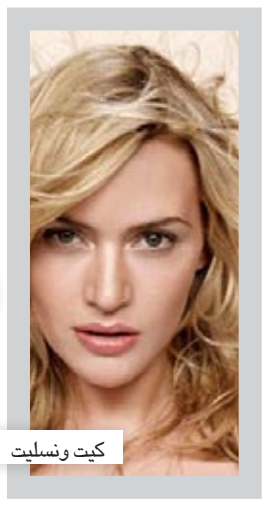
ماذا تفعل شهيرات هوليوود للمحافظة على رشاقتهن؟

كلوديا شيفر
سلمى حايك
جنيفر لوبيز


كيت ونسليت

هوليوود / وكالات

أسئلة كثيرة تخطر في بال كل امرأة تتماثل في صور النجمات...ولكل امرأة أسمعي لا تحسبي أن هؤلاء لا يعانين مثلك بعض الكيلوجرامات المزعجة...ويمكن من خلال السطور القادمة معرفة أسرار رشاقة نجمات هوليوود خاصة مع حمية اليويو....

كيت ونسليت: "بطلة تايتانيك"

ونسليت تعشق ريجيم اليويو الذي يعتمد على الحرمان من السكريات واللحوم والنشويات والاكتفاء بنوع واحد من الفواكه أو الخضار لأيام متتالية.

اليويو هو أساس هذا النوع من الريجيم وهو يحقق خسارة الكيلوجرامات الزائدة بسرعة قصوى ..أما خطورة اليويو فتكمن في استعادة الوزن الزائد بسرعة قصوى أيضا ...وتكرار إتباع هذا الريجيم يؤدي إلى فقدان الجسم الثقة بأي نظام جديد كما يصعب التوصل إلى خسارة للوزن الزائد مستقبلا.

الممثلة جنيفر لوبيز:

وهي مستعدة للمغامرة بكل هذه المخاطر من أجل المحافظة على رشاقتها وهي تعتمد اليويو بصفة دائمة للتخلص من الدهون المزعجة فتتناول على مدى سبعة أيام البطيخ الأصفر فقط لا غير.

نعومي كامبل:

أما عارضات الأزياء فنعومي كامبل لها ريجيم من نوع خاص فهي تصر على تناول الموز لعشرة أيام متتالية وبمعدل ٦ أصابع موز في اليوم دون أن تنسى كبسولة الفيتامينات.

مادونا:

المغنية العالمية مادونا تسير على نظام يتألف فقط من النسكافيه بالحليب في الإفطار مع ثلاث لترات من الماء يوميا..وطبق كبير من سلطة الخضراوات خصوصا في وقت الغداء وقد يستمر نظامها لثلاثة أسابيع حتى بلوغ الوزن المنشود.

النجمة نيكول كيدمان:

تقول السر في ملعقتين صغيرتين من العسل مع ملعقتين صغيرتين من زيت العصفر وملعقتين صغيرتين من خل عصير التفاح ...إذا تناولت هذا المزيج مع وجبات غذائية غنية بالبروتينات وفقيرة بالنشويات والسكريات ستذوب الدهون غير المرغوب فيها وتتحول بالتالي إلى طاقة.

تناولي هذا المزيج قبل موعد الطعام بنصف ساعة حتى يقوم العسل بوظيفته كعدو مثالي للشهية ومصدر للطاقة السريعة معه لن ينهك الجوع وستتناولين طعامك براحة.

الممثلة سلمى حايك:

تتعدد الأنظمة والمطلوب واحد...تناولي الأناناس بعد كل وجبة دسمة وسوف تجدين نفسك في اليوم التالي قد خسرت كيلوجرامين.

العارضة كلوديا شيفر:

مثلي مثل النظام الألماني الذي يقول "كوني فقيرة ولا تشتري اللحوم والفواكه والسكريات واشتري خبز القمح الكامل بالحبوب" وهكذا كلما شعرت بالجوع أتناول الخبز وحساء مكون من الحبوب لمدة شهر.

الابتسامة تجعل الإنسان أكثر شباباً وحيوية

نيويورك (أ.ش.أ)

مهما أثقلتك الهموم والأحزان لا تنس الابتسامة فهي إكسيرك لشباب دائم ووجه مشرق، فقد كشفت أحدث الأبحاث الطبية أن المحافظة على الابتسامة بصورة منتظمة تساعد الإنسان على الاحتفاظ بوجه صبوح مشرق بعيدا عن التجاعيد. وأوضح الباحثون في معرض أبحاثهم التي أجروها في هذا الصدد بعد تحليل مجموعة من الصور لعدد من الأشخاص اعتادوا الابتسامة والضحك أن تقاسيم وجههم بدت أكثر شبابا وتألقا بالمقارنة بالأشخاص الذين اعتادوا العبوس والتعبير عن غضبهم بصورة متكررة. وتعد هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تكشف النقاب عن وجود علاقة وثيقة بين الابتسامة وبين الاحتفاظ بوجه مشرق بعيدا عن التجاعيد. وأشار الباحثون إلى أنه على الرغم من أن عمر الإنسان يمكن تحديده بواسطة عدد من العوامل الأخرى غير تقاسيم الوجه، إلا أن صورته تعد تعبيرا حقيقيا ومرآة صادقة عن طبيعة ونوعية الحياة التي يعيشها هذا الإنسان.

أكذب كل 15 دقيقة عبر رسائل البريد الإلكتروني

يو. بي. اي

أكدت دراسة علمية أمريكية بجامعة ماساشوستس، أن الأشخاص في العادة الطبيعية يميلون إلى الكذب، وذلك من خلال الدردشة الإلكترونية عبر البريد الالكتروني، مقارنة بالمحادثات المعروفة شخصاً بعينه.

وأفاد البروفسور في علم النفس روبرت فلتمان قائد البحث العلمي، بأن الإحصائيات التي شملت ١١٠ أزواج من الجنس نفسه من الطلاب الذين دخلوا في محادثات مدتها ١٥ دقيقة إما وجهاً لوجه، أو عبر استخدام البريد الإلكتروني أو الرسائل الفورية أكدت أنواع الكذب متعددة على الرغم من أنها تصدق، وذلك أثناء المحادثة والتواصل مع الآخرين عبر البريد الإلكتروني والرسائل الفورية.

فالتواصل عبر البريد الالكتروني لديه مكون آخر وهو "عدم التزامن"، أي عدم التواصل في الوقت الحقيقي كما في الرسائل الفورية والمحادثات الفورية، وعدم إظهار حقيقة شخصية، ودل على أن الكذب الأكثر انتشاراً هو في رسائل البريد الالكتروني. وأوضحت الدراسة أن عدم التزامن في ما يخص البريد الإلكتروني يجعل المستخدمين يشعرون بارتباط أقل مع متلقي الرسالة الذي لن يرد فوراً عليها بل سيتأخر في الرد مستقبلاً.

سلاما ياعراق

▪ هاشم العقابي

بخاخ قد ينهي معاناتنا

صرت مقتنعاً بأن ما يمرّ به العراق من مصائب سببه داء أصاب الناس والحكومة. وبقيت في أمل أن تأتينا الأيام بدواء يشفينا ويشفي ساستنا تيمّنا بالآية الكريمة التي تقول: "وجعلنا لكل داء دواء". لكن عندما طالت الأيام وصارت أشهرا ثم سنينا ولم يأت الدواء، خاب أملي إلى حد اليأس.

من بين اخطر الأمراض التي ابتلينا بها، ودفعنا ثمنها قاسيا، مرض فقدان الثقة بين الكتل السياسية لحد كره بعضها البعض. والغريب إنها جميعا تشترك في حكمنا وإدارة بلدنا. ولا ادري كيف ينجح فاقد الثقة بشريكه في حكم بلد.

وفقدان الثقة قد يكون طبيعيا بين أناس تدعي "الشراكة" بالحكومة لو كان موقفا مؤقتا أو عابرا. لكن فقدانها على طول الخط يجعلها ظاهرة. والظاهرة إذا استمرت سنينا تصبح عقدة مزمنة. وهنا ما يعقد مسألة إيجاد دواء لها لأنها تصبح اقرب "للحماقة" منها للخلاف أو الاختلاف.

وكما تعلمون أن:

"لكل داء دواء يستطبّ به

إلا الحماقة أعيت من يداويها".

ولو ابتعدت قليلا عن العموميات. واسمح لنفسي بوضع يدي على الجرح، كما يقولون، فأني أرى ان واحدا من أهم أسباب الخراب السياسي بالعراق هو انعدام الثقة بين المالكي وعلاوي. ولأن الثقة بينهما مفقودة، فان ثقتي، واعتقد أن هناك كثيرين مثلي، بكسر الجمود الذي شلّ الحراك السياسي بالعراق كادت أن تنعدم. وأقول "كادت" لأني قرأت قبل أيام خبرا عن اكتشاف هرمون لحل معضلة فقدان الثقة، وإلا فاني كنت قبلها يائسا تماما.

الهرمون يدعى "اوكسيتوسين" الذي يؤدي إفرازه في الجسم إلى زيادة مشاعر المحبة والحميمية عند الناس. وأهم وأجمل ما في الخبر هو ان التجارب العلمية التي أجريت على هذا الهورمون أثبتت بأنه يزيد من مشاعر الثقة بين من تم حقنهم به وصار يطمئن بعضهم إلى بعض حتى وان كانوا أعداء.

أما أطرف ما قرأته عن "الاوكسيتوسين" فهو ما صرح به پول زاك مدير مركز نورو ايكونومي في جامعة كليرمونت الأمريكية بأنه بالإمكان عرقلة الانتفاضات الشعبية التي تجتاح العالم، وذلك بواسطة بخ المتظاهرين به. ويضيف زاك: "أنه في حال استعمال هذا الهرمون في المظاهرات فإنه سيُولّد حالة من الثقة والأمان بين المتظاهرين ورجال الأمن".

وتبشرنا الإخبار بأن هذا الهرمون أصبح متوفرا على شكل أنبوبة صغيرة مزودة ببخاخ يحقن عن طريق الأنف. هذا يعني إن الأمر لا يتطلب من السيدين المالكي وعلاوي غير أن يهديهما الله، ليلتقيا بعد أن يبخ كل منهما بخة اوكسيتوسين في فتحتي انفه فيستريحان ويريحان العراق والعراقيين من بعدهما.

أما إذا زادنا الله من كرمه، وجعل أعضاء برلماننا يعمدون إلى رش قاعة البرلمان قبل كل اجتماع بهذا الهرمون، فتلك نعمة سنحمد الله، الذي لا يحمد على مكروه سواه، عليها كل يوم.

حظك هذا اليوم

الحمل
٢١ آذار - ١٩ نيسان
مهنياً: يفتح الحظ أمامك آفاقاً جديدة تحدث تحولاً في الأهداف التي كنت تسعى إليها. عاطفياً: يسود الهدوء والتفاهم والانسجام علاقتك مع الشريك وتعيش معه أوقات ممتعة. اجتماعياً: لا تدع اليأس يسيطر على تفكيرك، قريباً تنفرج الأمور وتبلغ برّ الأمان.

الثور
٢٠ نيسان - ٢٠ أيار
مهنياً: تستطيع إنجاز أعمال ومشاريع كثيرة إذا عرفت كيف تستفيد من الظروف. عاطفياً: لن تصل الجهود التي تبذلها لإنجاح علاقتك مع الشريك إلى نتيجة إيجابية. اجتماعياً: تساعدك لباقتك في الحديث في بلوغ أهدافك وتحقيق أحلامك بسهولة.

الجوزاء
٢١ ايار - ٢١ حزيران
مهنياً: ابحث عن الطريق الأفضل لتحسين أدائك ونيل الإعجاب والتقدير من رؤسائك. عاطفياً: تعيش جواً رومانسياً مع الحبيب وتمضي معه أوقات ممتعة تنسيك همومك. اجتماعياً: انسَ مشاكلك وابتعد عن كل ما يسبب لك التوتر والقلق ووجع الرأس.

السرطان
٢٢ حزيران - ٢٢ تموز
مهنياً: تشعر بالضياع في إنجاز مشاريعك فكن حازماً في اتخاذ المواقف المناسبة. عاطفياً: علاقتك بالحبيب جيدة ومستقرّة ما يساعدك كثيراً على تخطي مشاكلك. اجتماعياً: نفسيتك متعبة وأفكارك مبعثرة وتعيش حالة شديدة من الاضطراب.

الاسد
٢٣ تموز - ٢٢ آب
مهنياً: تزداد مشاريعك وضوحاً كلما اقتربت من الهدف الذي عملت عليه طويلاً. عاطفياً: لا تعط الشريك الوعود إلا إذا كنتَ واثقاً من الوفاء بها لتعزيز علاقتكما. اجتماعياً: تسعى إلى تحقيق حلم راودك منذ زمن ولكن انتبه فالطريق وعرة.

العذراء
٢٣ اب - ٢٢ أيلول
مهنياً: اهتمّ بالتفاصيل وكن حذراً من فقدان أي ورقة مهمة لأنها تؤثر سلباً عليك. عاطفياً: مهما تحاول لا تستطيع نيل إعجاب الشخص الذي تكنّ له الكثير من الحب. اجتماعياً: تجنّب الدخول في مواضيع تتعلق بالماضي حتى لا تقع في المشاكل.

الميزان
٢٣ ايلول - ٢٣ تشرين الاول
مهنياً: تجد نفسك محاطاً بأشخاص أوفياء لك ويساعدونك على تخطي محنتك. عاطفياً: لا تنفرد في قراراتك ولا تنسَ أن للشريك بعض الحقوق عليك أن تحترمها. اجتماعياً: تشعر بالتوتر ولا تعرف السبب، ابحث في بعض الأمور التي واجهتك أخيراً.

العقرب
٢٤ تشرين١ - ٢٢ تشرين٢
مهنياً: فترة مناسبة للانطلاق في عملية تجارية ستجني منها أرباحاً كبيرة مادية ومعنوية. عاطفياً: يكون الشريك إلى جانبك دائماً وتسعد باللحظات الممتعة التي تقضيها معه. اجتماعياً: لا تقحم نفسك في مشاكل الآخرين وساعد أحد الأقارب في تخطي محنته.

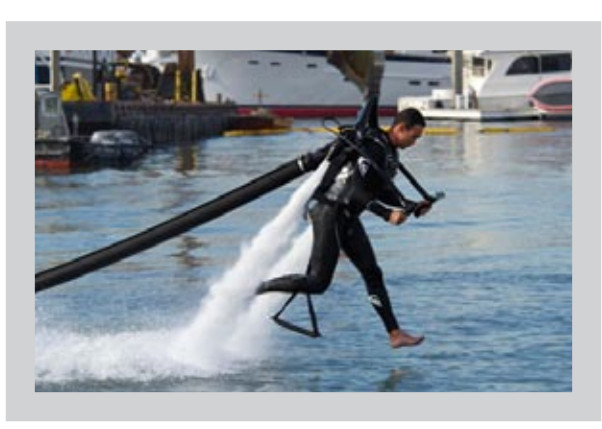
القوس
٢٣ تشرين٢ - ٢١ كانون١
مهنياً: تجد نفسك غير متمكن من إنجاز مهمة أوكلت إليك ما يوقعك بالإحباط. عاطفياً: تشعر بالحنين إلى شخص أحببته بصدق وتتمنى استعادة علاقتك به من جديد. اجتماعياً: فترة جيدة للذهاب في نزهة في الطبيعة أو للقيام بالنشاطات الترفيهية.

الجدي
٢٢ كانون١ - ١٩ كانون٢
مهنياً: يساهم نشاطك المميز في إحراز نتائج إيجابية تنطلق منها لتحقق ما تريد. عاطفياً: يؤدي الشريك دوراً إيجابياً ومتفهّماً في حلّ المشاكل العالقة بينكما. اجتماعياً: عدّ إلى الواقع وفكّر بعقلانية، لا ترفض نصائح الأصدقاء المخلصين لك.

الدلو
٢٠ كانون٢ - ١٨ شباط
مهنياً: تنفعل لأن الأمور تسير عكس ما كنت تتوقع بعد خطأ ارتكبه أحد الزملاء. عاطفياً: تشعر بالملل والرتابة في علاقتك مع الشريك بسبب قضاء كل وقتك معه. اجتماعياً: يوجه إليك أحد الأقارب انتقاداً يجرح مشاعرك، أظهر له مدى خطئه تجاهك.

الحوت
١٩ شباط - ٢٠ آذار
مهنياً: وضعك المالي جيد، فترة مناسبة للقيام بالاستثمارات التي تعود عليك بالأرباح. عاطفياً: تلتقي شخصاً من الطرف الآخر وتبدأ معه علاقة مميزة تؤمن لك الاستقرار. اجتماعياً: تواجهك المشاكل هذه الفترة، أصبر لمعرفة ما يخطط له أعداؤك.

المشي فوق الماء يتحول لحقيقة



لندن / وكالات

حتى الآن يعتبر الكثيرون السير على الماء فعلاً من أفعال السحرة، ولكن تحول الأمر في كاليفورنيا إلى حقيقة بعدما أصبح السير على الماء ممكنا والتحليق فوقه أيضا ممكنا، وذلك بعد إطلاق جهاز يسمى Jetlev R٢٠٠ وفقا لما أكدته صحيفة ذي صن البريطانية.

يعتمد الجهاز الذي يشبه الجاكت الطائر على خرطوم لسحب الماء ثم دفعه بقوة كبيرة تسمح برفع مرتديه فوق سطح الماء بدرجات مختلفة يحددها مستخدمه، ومن الممكن أن تصل إلى ٣٠ قدما فوق سطح الماء.

وقدم المدرب ديان أومالي عرضا رائعا بالجهاز الذي يبلغ وزنه ٩ كيلوجرامات، على شاطئ نيوبورت بولاية كاليفورنيا في الولايات المتحدة الأميركية وقال: "انخفاض وزن الجهاز هو مفتاحه الرئيسي الذي لا يجعله يحتاج إلى ضغط كبير حتى يرفعك في الهواء".

ويبلغ سعر الجهاز ٩٤ ألف دولار، وسعر إيجار الواحد منه يصل إلى ٢٣٦ دولارا.

حدث في مثل هذا اليوم

افتتاح المدرسة الأهلية

منذ أن بادرت سلطات الاحتلال البريطاني في الأيام الأولى من عام ١٩١٩ إجراء الاستفتاء لمعرفة رأي العراقيين بمستقبل بلادهم السياسي، حتى كان ذلك محفزا لنشوء حركة وطنية تبناها المعارضون للحكم الأجنبي المباشر. وبدأت تلك الحركة بدعوة الأهالي في بغداد للاجتماع في المساجد الكبيرة، للاستماع إلى الخطب والقصائد الوطنية التي تبث روح الحماس لدى الشعب. وفي أواخر شباط من تلك السنة نظم الوطنيون أنفسهم بحزب سري باسم حرس الاستقلال وبآخر اسمه حزب العهد، وكان ذلك بدايات التحرك نحو الثورة التي اندلعت في منتصف عام ١٩٢٠.

وفي ١٠ آب ١٩١٩ قدم علي البزركان وجماعة طلبا إلى السلطات لفتح مدرسة ثانوية باسم الثانوية الأهلية، ونشر خبر الموافقة الحكومية على ذلك في ١١ أيلول، وأعلن عن موقعها في دار خلف جامع السراي. وفي مثل هذا اليوم من عام ١٩١٩ افتتحت المدرسة الأهلية باحتفال كبير شارك فيه وجوه المجتمع في بغداد يومذاك، ولكن سرعان ما بدأت المدرسة تعقد اجتماعات عامة، ظاهرها الأدب والثقافة العامة، وهي في الحقيقة سياسية، إذ تلقى فيها الخطب الوطنية الحماسية والقصائد التي تدعو إلى الاستقلال، بل أصبحت المدرسة بعد أشهر مقرا لحزب حرس الاستقلال ويعقد فيها اجتماعاته السرية. وتوضحت صورة الموقف للسلطة في حوادث شهر رمضان الذي سبق انفجار ثورة العشرين، وتأكد للسلطة أن المدرسة أصبحت لولب الحركة الوطنية ببغداد، فأغلقتها وطاردت رجالها الذين التحقوا بمناطق الثورة المسلحة في الفرات الأوسط.

. لقد أصبحت المدرسة الأهلية لدى مؤرخي العراق الحديث من الصور المهمة في المشهد الوطني قبيل تأسيس الدولة العراقية، وإحدى الممهدات الرئيسة لاندلاع الثورة العراقية الكبرى في منتصف ١٩٢٠.

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- من المراحل العمرية.
٢- متقن لصنعته/ أزال.
٣- مذياع.
٤- مسرور وسعيد/ تام(م).
٥- عذاب/ تلمس(م)/حرف نهي.
٦- سحقوا العدو/ساخنة.
٧- لاعب كرة قدم المنتخب العراقي مميز.
٨- منطاد.
٩- رمز الكالسيوم/من الأفعال الناقصة/ أبو البشرية.
١٠- طرفي ثلة / نام.

عمودي

١- احد الوالدين / اطول نهر في استراليا/ حفظ.
٢- من الجزر الايطالية.
٣- عكس خير/ تسب.
٤- يسلفه كتاباً/ طريقة.
٥- ابدان.
٦- ابن/ سجنه.
٧- يتحدا.
٨- غموم/ أنجال.
٩- الإجابات.
١٠- تقليد/ حشرات صغيرة.