أسرار الشباب الدائم للمشاهير

جوليا روبرتس

رغم أن النجمة جوليا روبرتس الأعلى أجراً في هوليوود، إلا أنها لا تنفق ثروة للحفاظ على جمالها، فهي تعتني ببشرتها بطرق سهلة وبسيطة. كما تحرص على استخدام زيت الزيتون للعناية بيديها لمدة عشر دقائق أسبوعيا، فهو يعمل على العناية بالبشرة والحفاظ على شبابها وليونتها، كما يعزّز قوة الأظافر.

كيللي ميونج

أثار سر جمال النجمة كايلي مينوغ صدمة كبيرة وإقبالاً غير مسبوق على الصيدليات، بعد أن صرّحت النجمة بأنّ سرّ جمالها يكمن في استخدامها للكريم المطهّر Pond's، وتقول كايلي عن الكريم غير المكلف والذي تبلغ قيمته ٤ يورو فقط: "لقد تغيّرت بشرتي حقاً حيث أعاد إليها الحيوية والشباب".

مادونا

وأرجعت النجمة مادونا سرّ شبابها إلى ممارسة نوع من اليوغا يعتمد على حركات ديناميكية، وتقول: "اليوغا هي حياتي". وتضيف أنه يجب أن نأخذ الحياة بسهولة وسلاسة، من دون تسرّع أو عنف، وإذا حاولتِ القفز إلى مرحلة معيّنة فسوف تواجهين الفشل. عليكِ سيدتي أن تتنفسي وتمارسي اليوغا، وتتركي الأمور تحدث كما يحلو لها. فاليوغا هي رياضة العقل والجسد والروح. وبالرغم من أنها في عقدها الخمسين، إلا أنّ روتينها الرياضي ونظامها الغذائي ساهما في أن تبدو أصغر سناً. ولكي تبدو مادونا أكثر شباباً، فهي تعتمد على نظام غذائي نباتي صارم، قليل الدهون وغني بالألياف.

ميشيل أوباما

تتميّز السيدة الأولى للولايات المتحدة الأمريكية بأنها دائمة الصحة والجمال، وتقول إنها تستخدم الكريمات والسيروم الذي يحتوي على الخلايا الجذعية للتفاح؛ لأنه يساعد على الحدّ من تجاعيد البشرة وحمايتها من التشققات.

هيلين ميرر

تقول هيلين إنّ وزنها دائم الثبات هو بسبب نظامها الغذائي الصحي، فهي بمقدورها أن ترتدي نفس الملابس التي كانت ترتديها من عشرين عاماً، والسبب في ذلك أنها تعتمد على الطعام الصحي، فهي لا تتبع أنظمة الحمية المملّة، وإنما تحرص على تناول الطعام الصحي الغني بالفواكه والخضراوات والألياف، كما أنها تحاول الحصول على قدر كاف من النوم والراحة كلما أمكن، حيث تقول: "إنّ النوم هو أهم شيء لصحة الجسم، وكلما زاد عمر الإنسان زادت حاجته للنوم والراحة أكثر من ذي قبل."

سارة جيسيكا باركر

تقول سارا: "إنّ سرّ شبابها المستمر هو أنها لا تخرج من منزلها مطلقاً دون وضع واقي الشمس"، وتضيف أنّ الكثير من السيدات يعتقدن بأنه يجب تطبيق واقي الشمس في الأيام المشمسة فقط، ولكن القليل يعرفن بأنه يجب تطبيقه كل يوم حتى في الأيام الغائمة بسبب أنّ الوجه يمكنه أن يحترق من أشعة الشمس غير المباشرة أيضاً. كما أنها تشرب الماء بكميات كبيرة لكي تحافظ على الترطيب الدائم لبشرتها.

قال إن الرجال الأتراك أكثر رومانسية

أسمر التركي: أميرة عربية دعتني للعشاء.. وربيع الثورات أضرني

الفنان التركي صاروهان هونال، الشهير بدور "أسمر" - بطل مسلسل "وتمضي الأيام" - يكشف عن أن نساء عربيات وصفن عينيه بالجميلة

قال الفنان التركي صاروهان هونال، الشهير بدور "أسمر" في "وتمضي الأيام" إن الرجال الأتراك أكثر من رومانسية نظرائهم في منطقة الشرق الأوسط وأوروبا، ولهذا السبب فإن الممثلين الأتراك يلقون اهتماما أكثر من الممثلات خارج تركيا (مثل العالم العربي).

واعترف أسمر بأنه قبل عامين تلقى دعوة رسمية لمأدبة عشاء من قبل إحدى الأميرات العربيات ولبى الدعوة. كما شارك في مأدبة أخرى عندما حضرت أميرة من جمهورية بافاريا إلى تركيا وقال: "فعلا إنهن أميرات مثلما نراهم في الأفلام والسينما".

وقال صاروهان هونال - في لقاء أجرته معه صحيفة "أكشام" التركية - "أثناء زيارتي إحدى الدول العربية قالوا لي إنهم سوف يوفرون لي حراس أمن لكي يحرسوني، فضحكت وقتها لأنني لم أتعود أن أمشي ومعي حراس أمن، كما أنني لم أصدق كلامهم، ولكن فعلا عندما ذهبت هناك مزق الجمهور الجاكيت الذي كنت أرتديه، وبسبب مسلسلاتنا ارتفعت نسبة السياحة ٦٠٠٪ وهذا شيء جيد لتركيا.

أما عن دوره في "وتمضي الأيام".. قال: "المسلسل نجح في العالم العربي كثيرا وخصوصا دبلجة صوت "أسمر" كانت من أنجح الدبلجات واستطاع المدبلج أن يجعلني كأنني أتحدث باللغة العربية، وكنت سعيدا جدا بنجاح المسلسل.

الرجال الأتراك أكثر رومانسية

وعندما سئل الصحفي عن سبب اهتمام الشعوب خارج تركيا بالممثلين أكثر من الممثلات، قال: "ربما أن رجال أوروبا أو الشرق الأوسط ليسوا رومانسيين إلى هذه الدرجة، وأعتقد بسبب موقعنا بين الثقافتين الشرقية والغربية نتسم بالمشاعر الجياشة. ولهذا السبب ينظرون إلينا بنظرة حميمية، وكم من مرة قالوا لي إن نظراتي جميلة وعميقة. وكشف عن أنه عُرض عليه مشروع مسلسل من ٣٦ حلقة ومن بطولته بعد نجاح مسلسل "وتمضي الأيام" في العالم العربي، ولكن أثناء توقيع العقد شب الربيع العربي ولم يتم المشروع، وكان من المفترض تصوير مشاهده في تركيا وفي بعض دول الشرق الأوسط. وقال إنه سجل فيديو كليب مع المطربة الأردنية ديانا كرازون، وكان سعيداً جدا بهذه التجربة وأكد بأنهم - العرب- يحبون الأتراك كثيرا ويعاملونهم معاملة حسنة وأهم شيء هو تعريف تركيا للآخر.

صاروهان

مسلسل جديد

وتحدث الفنان التركي عن مسلسله الجديد "زمن المطهر" "Araf Zamanı" وقال إنه من النوع الأكشن الذي يتسم بالغموض، في اللقاء التي أجريت معه في صحيفة "أكشام" التركية.

وأوضح هونال أن دوره ليس دور البوليس المفتول العضلات، بل هي قصة حب مليئة بالأمل، حيث يجسد دور ابن رجل بوليس استشهد هو وصديقه أمام عينيه وأمام عين ابنة الصديق، عندما كانا طفلين، ثم عاش الطفلان بعد ذلك في صدمة، وعندما كبرا عمل "علي" في الشرطة، بينما أصبحت "نازلي" - ابنة صديق والده - جراحة في أحد المستشفيات.

أما عن عنوان المسلسل الذي حصل على كثير من التعليقات ورآه كثيرون بأنه عنوان غريب لمسلسل تلفزيوني، فأوضح هونال قائلا: "المطهر أو البرزخ هو الوقت الفاصل بين حياة الإنسان في عالم الدنيا وبين نشأته في عالم الآخرة، أي من وقت موته إلى حين بعثه في يوم القيامة، ومذكور في القرآن الكريم، ويمكن تعريفه أيضاً بالحاجز بين الشيئين، والمانع من اختلاطهما وامتزاجهما.

وقال إنه في المسلسل يوجد حاجز في حياة البطل وحاجز بين عمله وبين عشقه.. وأتمنى مع مرور الوقت ألا يمكث البطل فترة طويلة في الحاجز".

سلاما ياعراق

▪ هاشم العقابي

العراقيون والحكام والصور

يبدو ان ظاهرة تعليق صور الحكام في طريقها للعودة للعراق مجددا، ان لم تك عادت بالفعل. ولو كانت مجرد حالة عابرة لما اضطر النائب عن التحالف الكردستاني لطيف مصطفى امين الى مناشدة رئيس الوزراء شخصيا بالتدخل لمنع تعليق صوره في الاماكن العامة. نصيحة مخلصة بلا شك.

كثير من الدراسات، العلمية في مجال علم النفس والشخصية، أثبتت بأن ولع الأشخاص وهوسهم بحب تعليق صورهم، سببه النرجسية. وفي المقابل هناك من يكره تعليق صورته او حتى رؤيتها لسبب ما. فأنا، شخصيا، أشد ما أعانيه هو عندما يرغمني البعض على التقاط صور تذكارية. اعتقد ان ذلك يعود الى عقدة بداخلي سببتها مرحلة المراهقة. يقال، والعهدة على من قال، باني في ايام طفولتي كنت جميلا. هسه هاي شلون ما أدري؟ لكن الذي ادريه هو انني كنت لا اطيق النظر الى البوم الصور العائلي الذي يحتوي قليلا من صوري في تلك المرحلة. بصراحة انها تزعجني لان وجهي فيها يبدو وكأني داك دكة او عامل عملة. اذكر اني يوم عينت معلما في احد المدارس، شاءت الصدفة ان التقي فيها معلما كان قد درسني في الابتدائية. اول ما تعرف علي صاح: هاي اشقلبك هيج؟ انها المراهقة يا استاذي تفعل العجائب.

يبدو أن عقدتي من كرهي لصوري قد استأصلت وتعمقت في اللاشعور، فصرت لا أحب من يعلق صورته على الحائط حتى ولو في بيته. ولكم ان تقدروا شعوري حين ارى صور الرؤساء معلقة هنا وهناك. ليس بالعراق، حسب، بل وفي اي بلد أزوره. فدمشق التي احبها، لان فيها كثيرا من الشبه مع بغداد في السبعينيات، لم يكن فيها شيء يثير اعصابي مثلما تثيرها صورة حافظ الاسد. خاصة تلك التي الصقت على عمارة عالية وكانت تغطي الارتفاع كله. أما عن صور صدام فلا اظن اني بحاجة لتذكير العراقيين بما كانت تتركه من هم وغم على الصدر. ربما حالتي اهون من غيري لاني تخلصت من هم رؤيتها منذ العام ١٩٨٣، الذي اخترت فيه المنفى. عودة لظاهرة تعمد "البعض" وضع صور السيد المالكي خاصة عند نقاط السيطرات ونصيحة النائب الكردستاني له باصدارات توجيهات لمنعها، فاني لا انصحه بمنعها بل بإحالة من "اجتهد" بوضعها الى المحاكم بتهمة الإساءة لشخصه. انها اساءة حقيقية لصاحب الصورة قبل ان تسيء لمشاعر الناس لانها تذكرهم بايام صدام السود. فهي في اقل التقديرات تعني ان صاحبنا طاغية مثل الذي سبقه. اما اختيار وضعها عند نقاط السيطرات فهي الاساءة الأكبر. فالسيطرات تحولت الى نقاط للتعذيب النفسي وليس للتفتيش وحماية ارواح الناس كما يفترض ان تكون. والذي يخضع للتعذيب يظل يتلفت حوله بحثا عن اي شيء يصب عليه جام غضبه. و "جام" غضب العراقيين يعبرون عنه بكلمات وافعال اعاذكم الله منها. ومن يضمن ان لا تكون صورة المسؤول المعلقة هناك اسهل هدف لصب ذلك "الجام" العراقي الذي لا يبخل به العراقيون على من يعذبهم، فقط، بل وحتى على لاعب كرة قدم حقق هدفا جميلا.

والعراقي، كما تعرفون، ليس مثل المصري حين يزهق يصيح "يا ابن الايه" .. والحر تكفيه إشارة.

حظك هذا اليوم

الحمل ٢١ آذار - ١٩ نيسان

أنت كما الشريك بحاجة إلى فسحة من الاستقلالية التي تنمّي شخصية كل منكما، فحاولي عدم المبالغة في إحساس الغيرة وحب التملك، لأن ذلك يؤدي إلى عكس ما تريدين، ويأزّم الأوضاع بينكما. خصصي اليوم للراحة الجسدية والنفسية وتخزين الطاقة الإيجابية.

الثور ٢٠ نيسان - ٢٠ أيار

غالباً ما تعكسين رغباتك وأحلامك الوردية على أحد الأشخاص آماله بأن يكون على قدر طموحاتك العاطفية. الفلك يأسف لبعض المواليد الذين يتعرضون اليوم لخيبة أمل عاطفية ويكتشفون أن أحلامهم العاطفية ليست سوى أوهاما في الخيال. "خيرا بغيرا"!

الجوزاء ٢١ ايار - ٢١ حزيران

تمرين هذه الفترة بوضع خاص قد يتعلق بأمور مهنية أو عاطفية، يفرض عليك اتخاذ موقف حاسم أو خيار محدد، مما يشعرك بالاضطراب والحيرة، لأن نقطة ضعفك الأساسية تكمن في عدم رغبتك في الحسم، وفي ترددك الدائم تجاه أية عملية اختيار تجبرين عليها.

السرطان ٢٢ حزيران - ٢٢ تموز

بالرغم من أنك تشعرين ببعض الضيق ومعنوياتك اليوم ليست بالمستوى المطلوب، إلا أن الحظ يحضّر لك بعض الأحداث أو المفاجآت السارة التي تخرجك من دوامة التفكير السلبي، وتعطيك دفعاً إيجابياً يعيد إليك بعض التفاؤل الذي افتقدته في الفترة الأخيرة.

الاسد ٢٣ تموز - ٢٢ آب

يوم سعيد على المستوى العاطفي، تجدين فيه نفسك محاطة بالمحبين الذين يغدقون عليك محبتهم وتعاطفهم. لكن الفلك يشير إلى مسألة مالية دقيقة تعود اليوم إلى الواجهة لتشغل تفكيرك وتقلقك، إذ قد يكون لها نتائج سلبية على مردودك، أو قد تؤدي بك إلى الخسارة.

العذراء ٢٣ اب - ٢٢ أيلول

الاستفادة الفعلية من هذا اليوم تعني أن تنجزي كل الأعمال التي راكمتها سابقاً، أو أن تقومي بالتحضيرات اللازمة والضرورية لتنفيذ مشروع عزيز على قلبك. فالفلك يمدّك بالنشاط والقوة ويسهّل عليك سلوك دربك المهني الواعد. راقبي مصروفك الذي يتخطى قدرتك المالية.

الميزان ٢٣ ايلول - ٢٣ تشرين الاول

الحب لك في المرصاد! فمهما كان كلامك انهزامياً تجاه العلاقات العاطفية، ومهما كان رفضك للغوص في المسائل المتعلقة بالقلب قاطعاً، إلا أنك تتخلين اليوم عن كل ذلك، وتعيدين النظر في موقفك وتفكرين بإيجابية، لأن خياراً عاطفياً هاماً سوف يطرح عليك.

العقرب ٢٤ تشرين ١ - ٢٢ تشرين ٢

يسيطر الغموض على حياتك العاطفية، نتيجة كتمانك وتعاملك الدبلوماسي في هذا المجال، وهي المسألة التي لا يحبذّها الفلك الذي يدعوك إلى مزيد من الوضوح في معرفة مشاعرك الحقيقية التي غالباً ما يكسوها الخوف من عذاب الحب أو من فقدان الحبيب.

القوس ٢٣ تشرين ٢ - ٢١ كانون ١

يوم ملائم للتوقف قليلاً عن التفكير والعمل على مشاريعك المهنية، والعودة إلى ذاتك التي تحتاج إلى وجود الأصدقاء وإلى تمضية الأوقات برفقتهم مما يعود عليك بالفائدة والتسلية والراحة، وبالإحساس بدفء التضامن الإنساني على وجه الخصوص. لا تترددي في لقائهم!

الجدي ٢٢ كانون ١ - ١٩ كانون ٢

بعض المشاحنات والإزعاجات على مستوى العلاقة مع الشريك قد تمر بسلام إن أتخذت تجاهها سلوكاً إيجابياً يهدف إلى فضّها وليس إلى تأجيجها! فالنقاش الرصين والهادئ مرفقاً بالانفتاح الذهني وتقديم بعض التنازلات التي لا بد منها، تعيد المياه إلى مجاريها.

الدلو ٢٠ كانون ٢ - ١٨ شباط

ينصحك الفلك بإعلان اليوم يوم للراحة والاستجمام وللتوقف عن التفكير الذي لا ينتهي بالأمور المهنية والمالية والعائلية، والذي نال من معنوياتك ومن قدراتك الذهنية والعملية وأحالك إلى كتلة من التعب والإرهاق المتراكم الذي أضّر بصحتك العصبية والجسدية.

الحوت ١٩ شباط - ٢٠ آذار

لتمضية يوم مريح إلى جانب الشريك، تستعيدين فيه إشراقتك وحيويتك، عليك أولاً تفادي طرح المشاكل اليومية المملة والامتناع عن التدقيق في تصرفات الشريك، وثانياً تجنبي خوض أية نقاشات معه تعرفين سلفاً أنها قد تتطور إلى خلاف حاد يوتّر الأجواء بينكما

العناق والقبلات لمكافحة أزمة اليورو

يوصي الأطفال الأسبان آباءهم بالعمل أقل والابتسام أكثر والعناق والقبلات كعلاج لأسوأ أزمة اقتصادية تصيب اسبانيا منذ عشرات السنين. وأظهرت دراسة استطلاعية شملت ١٢٠٠ طفل، تراوحت أعمارهم بين ٦ و١٢ عاما، انهم يعتقدون أن آباءهم يبدون أكثر قلقا وفي حالة مزاجية أسوأ ويتغيبون عن المنزل لساعات أطول عما كان عليه الحال قبل اندلاع الازمة. وقال نحو ٩٦ ٪ ممن شملهم الاستطلاع انه يتعين على آبائهم تحسين عاداتهم الصحية بالعمل لساعات اقل والنوم لساعات اطول، في حين أوصى نصفهم تقريبا بان يقضي الآباء وقتا اكبر في عناق أولادهم وتقبيلهم واللعب معهم. وحذر اختصاصي الطب النفسي للأطفال في معهد الطب النفسي فرانسيسكو رودريجيز من أن «الحالة النفسية والانفعالية للآباء تنقل لأولادهم. والأب المجهد يكون اقل حماسة واقل وقتا في اللعب وهو ما يلاحظه الأطفال ويمكن أن تكون له عواقب سلبية على تعليمهم.» وقال نحو ٤٠ ٪ من الأطفال الذين شملهم الاستطلاع إنهم يسمعون كلمة «أزمة» يوميا مقابل ٢٧ ٪ لكلمة «ميسي» لاعب كرة القدم في فريق برشلونة الذي اختير أحسن لاعب في العالم هذا العام، و١١ في المائة فقط لـ «كريستيانو رونالدو» مهاجم ريال مدريد البارز.

رويترز

حدث في مثل هذا اليوم

ثـــورة الـنـجـف

عندما انتهت القوات البريطانية من احتلال وسط العراق ، لم تشأ أن تضع إلا قوة عسكرية رمزية في منطقة النجف . وعينت الكابتن بلفور حاكما سياسيا لمنطقة النجف والشامية ، وعينت حميد خان معاونا له ، على الرغم من تكون تيار عدائي ضد الانكليز في مدينة النجف ، وتأسيس جمعية سرية باسم النهضة الإسلامية تدعو إلى استقلال العراق ، وتكون لها جناح مسلح يقوده الحاج نجم البقال احد الوجوه الاجتماعية في المدينة .

بداية النزاع برز عندما تعرضت إحدى القوافل التجارية إلى هجوم من أتباع عطية أبو كلل الشخصية المحلية القوية ورئيس إحدى محلات النجف ، فاستدعي أبو كلل إلى مواجهة بلفور وفرضت عليه غرامة باهظة ، وقد رفض ابو كلل الأمر وانضم إليه احد الرؤساء المحليين وهو كاظم صبي . وتطور الامر في ذلك اللقاء الى مشاجرة عنيفة ، أدت الى فرار بلفور وضباطه من الاجتماع . وفي اليوم التالي انضمت قوات انكليزية جديدة الى المنطقة ، استعدادا لفعالية عسكرية محتملة ، ما ادى الى فرار عطية ابو كلل بعد ان تقرر إلقاء القبض عليه . ثم تقرر تعيين الكابتن مارشال حاكما للنجف، بعد تفاقم النزاع وبدء التمرد . وفي مثل هذا اليوم من عام ١٩١٨ قتل الكابتن مارشال في مقر إقامته على يد مجموعة من شجعان النجف برئاسة نجم البقال . اضطربت الأحوال في المدينة المقدسة ولم تنفع الوساطات لتدارك الأزمة على الرغم من توسط مراجع دينية كبيرة ، حتى أعلن أن النجف مدينة ثائرة . حاصرت القوات البريطانية المدينة من جميع الجهات واستمر حصارها نحو أربعين يوما لاقى فيها الناس الويلات ، ثم استطاعت هذه القوات التسلل إلى المدينة بعد قصف السور وبعض محلاتها . ألقت السلطات القبض على عدد من الثوار وحاكمتهم محاكمة عسكرية قضت بإعدام ١١ شخصا في مقدمتهم الحاج نجم القال ، ونفذت الحكم فيهم في الكوفة يوم ٣٠ مايس ، كما سجن ونفي الكثيرون .

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 - مطرب عراقي.
٢ - أهين(م)/ثلثا(عام).
٣ - مطربة لبنانية.
٤ - غادر/احد الشهور.
٥ - نغمة موسيقية/ قنوط.
٦ - احد الأنبياء.
٧ - طلب من أعلى(م)/ يسجن(م).
٨ - ضد حسن/ جزء من النخلة.
٩ - عطف.
١٠ - مطرب خليجي.

عمودي

١ - ملاك وظيفي/ أصر.
٢ - يكره/غيوم(م).
٣ - أفياء/ استقر على امر(م).
٤ - نهجو(م)/ غزال/ دق.
٥ - متشابهة /قاعدة.
٦ - ثلثا(حام)/امراض.
٧ - شاعر عراقي.
٨ - متشابهة/غيم(م).
٩ - قراء القصة(م)/وشى.
١٠ - نغمة موسيقية/ احد الشهور(م).