*المغنية اللبنانية روزي ترقص وهي ترتدي زياً بدوياً بمناسبة اطلاق فيديو كليب جديد لها بعنوان (أيوه) في بيروت.

* فنانات صينيات يظهرن مهاراتهن في الرسم على الجسد لجذب الزائرين لمعرض شين يانغ شمال الصين.

* الامريكي كارول سبني والدمية اوسكار في حفل توزيع جوائز إيمي في فندق ماريوت في مدينة نيويورك.

* الممثلة الروسية ميلا يوفوفيتش تبتسم خلال حفل توزيع جوائز الفلم الروسي في موسكو.

النكد بين الأزواج يؤثر سلبا في الصحة مع تقدم السن

نيويورك : اثبتت دراسة حديثة ان النكد بين الزوجين نتيجة مشكلات الحياة قد يعجل بتدهور الصحة مع تقدم العمر.على الرغم من ان الابحاث توضح ان المتزوجين عادة ما يتمتعون بصحة أفضل من العزاب، الا ان عددا من الدراسات قالت ان المزواج غير الناجح قد يؤثر بشدة في صحة الانسان. واكتشفت بعض الدراسات على سبيل المثال ارتفاع معدل الاصابة بمرض القلب وسط الذين لا يشعرون بالرضا عن زيجاتهم.وتوضح احدث دراسة نشرت في دورية الصحة والسلوك الاجتماعي ان التوتر الناتج عن الزواج غير الناجح قد يسبب تأثيرا مدمرا في صحة كبار السن. وإجمالا أسفرت جميع الدراسات عن نفس النتائج تقريبا حيث ان الرجال والنساء الذين قالوا انهم يشعرون بتوتر أكبر في حياتهم الزوجية قالوا ايضا ان هناك.تدهورا كبيرا في صحتهم بمرور الوقت. ولكن عندما صنف الباحثون المشاركين في الدراسة الى ثلاث مجموعات اعمارهم ٣٠ و٥٠ و٧٠ عاما وقت بدء اجراء الدراسة اكتشفوا ان المجموعة الاكبر سنا هي التي ظهرت عليها التأثيرات الصحية السلبية. وعلى الناحية الأخرى فان الأكبر سنا فقط هم ايضا الذين بدت عليهم الاستفادة الصحية من الزواج السعيد.

النباتيون يعانون تساقط الشعر

كثيرا ما تشكو الفتيات من مشاكل تتعلق بتساقط الشعر، لذلك عليك أن تعلمي عزيزتي أن النمط الغذائي الذي يفتقر للبروتين والفيتامينات والمعادن وخصوصا فيتامين B12 و Bالمركب والحديد والكالسيوم تلعب دوراً كبيراً في تساقط الشعر . ويمكن تفسير تساقط الشعر الناتج عن نقص البروتين عند بعض الأشخاص الذين يفتقر نظامهم الغذائي للبروتينات مثل النباتيين إلا أن الشعر يتشكل بصفة أساسية من بروتين"الكيراتين" والنباتيين الذين يتناولون أغذية خالية تماما من البروتين، قد يصابون بسوء التغذية البروتيني، ولدى حدوث هذه الحالة، يحاول الجسم الإبقاء على البروتين بتحويل الشعر النامي إلى مرحلة السكون.لذا فقد يعاني من يتبعون نظاما غذائيا قاسيا، والنباتيون من تساقط كثيف في الشعر بعد شهرين إلى ثلاثة اشهر من بدء التغيير في نظامهم الغذائي بحيث يصبح الشعر قابلا للانتزاع من جذوره بسهولة نسبيا، ويمكن منع حدوث هذه الحالة أو علاجها بتناول كمية كافية من المواد البروتينية.

وقفة

غيمة ربيع الأزمات انجلت..

علي ياسين

تمر أيامنا العراقية الساخنة سراعا ، فيما تتوالى الأزمات الخانقة على حياتنا أينما ولينا وجوهنا ، أزمات تلاحقنا وتحاصر أحلامنا في الأمن والرخاء والتنعم بالخدمات وهموم أخرى تطول قائمتها على مسرح الحياة. لم تكن أزمة تشكيل الحكومة التي انجلت غيمة تجاذباتها وصراعاتها أمس الأول من فوق الرؤوس بعد أربعة أشهر ونيف من الأيام الثقال التي خلفت وراءها فراغا سياسيا تداعت له الأحداث وتصاعدت من جرائه سخونة الملفات، الا نقطة ضوء في حياتنا السياسية الجديدة. الغيمة انجلت فأمطرت بارقة أمل للمترقبين العراقيين بعد أن أكل تطلعاتهم اليأس والإحباط وعلا آمالهم الغبار!. الاشهر الأربعة الماضية كانت لنا وعلينا ، لنا لأنها أعطتنا درسا بليغا في فن السياسة وأعلمتنا أن الحوار المتمدن والمصارحة والمكاشفة في وزن الأمور وحل المشاكل والعقد المستعصية ،هو الطريقة المثلى لإزالة مظاهر الصدأ من النفوس والعتمة من بعض العقول بعد أن نضع الوطن على راس قائمة الولاءات ، وعلينا لأنها فاقمت من تردي الأوضاع سوءا ومن تحرك القتلة والمجرمين واللصوص وأعداء الحرية والتقدم والبناء والوطن على مساحة البلاد ، ازديادا ونشاطا ، علينا لان زمنا مضى أخذ معه آلافا من الضحايا ، علينا لان فرصا للبناء واخرى لمعالجة بعض الازمات تسربت من بين أصابع ارادتنا. الرؤية ، اليوم ، باتت أمامنا واضحة وبأمكاننا أن نتبين أين نضع الخطى الاولى لبناء وطن عراقي ، ديمقراطي ، تعددي ، دستوري ، اتحادي على أولوية المواطنة والكفاءة والنزاهة . الولاء للمواطنة قبل أية ولاءات أخرى هو معيار نجاح الحكومة التي سيشكلها ويوزع حقائبها الدكتور نوري المالكي خلال الثلاثين يوما القادمة ، حكومة لانتمنى أن يطول ترقبها على الصابرين من أبناء أرض السواد والحرائق والمفخخات وأسواق البطالة وانعدام الخدمات واستشراء سرطانات الفساد. نتطلع نحن العراقيين الموصوفين بالعلل التي ذكرتها الى برنامج حكومي واضح وبناء تقوده وزارة حازمة لاجتثاث أمراضنا الاجتماعية المؤرقة وتنقية نفوسنا من مخاطر كوارث العصبيات وإشاعة بدل عن كل تلك الاورام الناخرة بالجسد الوطني ، ثقافة المحبة والتسامح والوئام والتماسك والبناء ، بناء الوطن الواحد .. وطن الجميع .. من الماء الى القمم.