

رومي شنايدر في عيون زوجها حلم النساء الآن ديلون



باريس - نواف طاقة
الافلام الرومانسية ان يذهب ديلون الى القصر الذي عاشت فيه النجمة الجميلة في الدائرة الباريسية في الثامنة، اثناء غيبتها في هوليد تمثيل احد افلامها، لوفغارو الفرنسية موضوعاً شيقاً عن هذه الحسنة الألمانية الاصل مستذكرة بعض صفحات حياتها على لسان زوجها السابق النجم الفرنسي الان ديلون. يقول ديلون الذي يقف الان على اعقاب الـ 83 من عمره في كلماته التي استذكر فيها شنايدر انها لو كانت بيتنا اليوم لاحتفلت بعيد ميلادها الثمانين وهي المناسبة التي يتمنى ان تبقى ذكرها حية في قلوب محبيها والمعجبين بقنها. ت
ستعرض الصحيفة بدايات شنايدر التي كانت قد حققت الشهرة في سن الثامنة عشرة عندما مثلت حلقات عن حياة الملكة سيسى النمساوية وعُدت في حينه عملاً ثقافياً عرض على طلبة المدارس الأوروبية ومن بينها الفرنسية فتعرف الفرنسيون على وجهها واحبوها وصارت تسريحة شعرها لاحقاً موضحة للشابات.
تتعرف شنايدر على ديلون في مطار أورلي في ضواحي باريس حيث استقبلها هناك النجم الفرنسي بباقة ورد لدى وصولها لتشاركه بطولة فيلم (كريستين) الذي تصعد به شنايدر الى سلم الشهرة. كان لقاءها الاول بديلون عاصفاً لم تر فيه شنايدر سوى ذلك الشاب المغرور المتعرج ناهيك عن حاجز اللغة اذ لم تكن شنايدر قد تعلمت اللغة الفرنسية بعد. لكن النجمين سرعان ما بقعان في حب بعضهما خلال تسجيل احداث فيلم (كريستين) فيعلنان خطوبتهما سنة 1959. تستمر العلاقة بينهما حتى سنة 1963 لتنتهي نهائية على فراش الموت.

زمان جديد المشي هو الحل

هل تعلم ان رياضة المشي تساعد على التغلب على مرض القلب والبدانة والتهاب المفاصل والاكئاب . لقد ظل الناس في الماضي يعتبرون المشي على انه رياضة شعبية . اما اليوم ، وفي عصر السيارات والقطارات ووسائل النقل السريعة ، فان المشي يعتبر رياضة تفيد في ترميم وتجديد كافة اعضاء الجسم . ان ممارسة المشي بشكل منتظم قد تفيد في تخفيف وزنك او تكسيك مزيداً من القوة والنشاط وتقوي من عضلاتك المتراخلة وقد تساعد في الوقاية من مرض القلب ، وفي تخفيف ألم الذبحة الصدرية والشعور بالاكئاب النفسي ، وقد تخفف من التهاب المفاصل او قد تعكس من مظاهر التقدم في السن ، من الصعب ان تصور بان رياضة في غاية البساطة كالشي تحمل الينا كل هذه الفوائد . وقد اخذ العلماء ينظرون الى هذه الرياضة البدنية المعروفة منذ اقدم العصور على انها افضل الرياضات .
تقول الدكتور غريكو استاذة علم التغذية بجامعة ميشغان - المشي في تخفيف الوزن ، قد تكون الرياضة المنتظمة لوجدها خير اجراء يلجأ اليه لتخفيف بدانة متوسطة ، وان المشي هو افضل رياضة يمكن القيام بها لان المشي لا يتعب الجسم كالجري اما السباحة فهي مفيدة ايضاً لكنها تحتاج الى احواض للسباحة ولكن لماذا ندخل انفسنا في هذا التعقيد البيوت الحمية عن الطعام خير اجراء لتخفيف الوزن ؟
والجواب هو ان القيام بالرياضة يعني استمرار النشاط الاستقلابي في حين ان الحمية عن الغذائية تؤدي الى تباطؤ وتراجع نشاط الجسم وهذا يعني تراجع وهبوط كمية الحريات المستهلكة. لكن الرياضة تساعد على زيادة النشاط الاستقلابي (التفاعلات الكيميائية الجارية) في الجسم ، وهذا يجعل على ازدياد عدد الحريات المستهلكة وعلى فترة اطول من الزمن.
ان الميزة الهامة في المشي هي نوع الوزن الذي يخسره الجسم فالشي (يذوب) المادة الدهنية في الجسم في حين ان الحمية عن بعض الاطعمة تصاحبها أيضاً ضياعاً في انسجة الجسم او في العضلات . ان مشاركة الاعتدال في الطعام مع القيام بالنشاط البدني فوائد المشي للقلب . عندما تتخلص من بضعة كيلو غرامات من وزنك الزائد فانك تسدي معروفاً لقلبك ايضاً .
المشي والاضطراب النفسي
لقد اخذ الاطباء النفسيين يتحدثون عن الشعور الايجابي الذي يحدث المشي في الجسم ، كما اخذوا ينصحون عدداً من مرضاهم المصابين بالاكئاب النفسي بالشي بهمة ونشاط لمدة 20-30 دقيقة يومياً . اما اذا كنت تمل من المشي مفرداً فامش مع صديق لك او مع مجموعة من اصداقائك . ان المشي فضلاً عن كونه رياضة بدنية جيدة ، فهو نشاط ممتع ومسلى وبالتالي فهو خير العلاجات.
عبد الوهاب الجبوري
Loay_kasim@yahoo.com



التوتر النفسي السبب الرئيس في مشاكل البشرة



برلين - الزمان
ذكرت مجلة (إن ستايل) الألمانية ان 75 بالمئة من مشاكل البشرة ترجع للتوتر النفسي، واختلال التوازن الهرموني، وفق دراسات علمية حديثة. ووضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال ان التوتر النفسي الدائم يتسبب في إفراز الجسم لهرمون الكورتيزول بشكل مفرط، وزيادة الإفرازات الدهنية، والمواد المحفزة للالتهابات، وتكون النتيجة الحتمية ظهور حبوب، وبثور، ومواضع حمرة، وحكة. ويعد التحقق من ان مشاكل البشرة ترجع إلى التوتر النفسي، واستبعاد العوامل الوراثية، والمؤثرات البيئية والأمراض الجلدية، يجب محاربة التوتر بممارسة الرياضة وتقنيات الاسترخاء مثل اليوغا، والتأمل، وتمارين التنفس.

تصويت سويسري بغالبية ساحقة على منع النقاب

جنيف- (ا ف ب)، أقر كantonون سانت غالن حظراً على ارتداء النقاب بغالبية ساحقة، وصوت نحو 67 بالمئة من الناخبين في الكانتون الشمالي الشرقي لصالح القانون الجديد، وفق نتائج رسمية. وبذلك، هذا كانتون سانت غالن حذو كانتون تيشينو الجنوبي حيث تم إقرار قانون قبل عامين هذا وكانه يستهدف النقاب وأنواع أخرى من الحجاب الإسلامي. وتبنى نواب سانت غالن اواخر العام الماضي قانوناً ينص على انه 'يتم تعزيم اي شخص يغطي وجهه في الأماكن العامة بطريقة تعيق التعرف عليه، وبالتالي يعرض الأمن العام أو السلم الاجتماعي للخطر'. وأقر البرلمان الاقليمي هذا



إسبوع الموضة في ميلانو يشجع على الإستدامة البيئية



ميلانو - وكالات - جمعت الايحد عارضات ازياء وشخصيات مشهورة مثل النجمتين السينمائيتين كيت بلانشيت وجوليان مور والنجم كولين فيرت في إحدى حفلات البساط الأخضر في اسبوع الموضة بمدينة ميلانو الإيطالية للبحث على زيادة الاستدامة البيئية في صناعة الأزياء العالمية. وكان هذا التجمع الحفل الختامي لاسبوع الموضة في ميلانو وذلك بعد اسبوع من إعلان اسبوع الموضة في لندن عدم استخدامه الفراء في تصاميم الأزياء لأول مرة. والاستدامة مصطلح يعني يمثل القدرة على حفظ نوعية الحياة التي يعيشها البشر على المدى الطويل وهذا بدوره يعتمد على حفظ العالم الطبيعي والاستخدام المسؤول للموارد الطبيعية. وبدأت بيوت الأزياء الشهيرة في إعطاء اهتمام أكبر لتأثير شركاتها على البيئة ولأساليب إنتاجها بعد ان أصبح زبائنهم أكثر اهتماماً بالبيئة في اختياراتهم. ووزعت 3.3 أجايزة بشكل إجمالي في النسخة الثانية من حفل جوائز البساط الأخضر للموضة والتي ترعاها الجمعية الوطنية الإيطالية البيئية لا لزيساء (سي. إن. إم. آي) ومؤسسة إيكو-إيدج الاستثنائية لتثوون الاستدامة البيئية التي استستها لفيبا فيرت زوجة كولين فيرت الذي قال في تصريح إن هذا الحفل الذي اقيم في دار اوبرا لا سكالا في ميلانو يعني إمكان نشر الرسالة وإلهام كل الناس الى ذلك نقلت صحيفة

توقيع الطابور الأول
خفأ استخدام مصطلح الطابور الخامس في كلام السياسيين هذه الأيام ، وكان شائعاً أيام الحرب الباردة ، وبعدها في كل الحروب، وفي العراق شاع في خلال الحرب العراقية الإيرانية التي دامت ثمانية أعوام وانتهت في 1988.
والطابور الخامس تسمية جرى إطلاقها في زمن الحرب الأهلية الإسبانية في خلال التقدم نحو مدريد عبر أربعة طوابير وتبته القائد العسكري الى ان هناك طابوراً داخل مدريد يعمل في الخفاء في جمع المعلومات عن أحوال المدينة وعساكرها .
وكان النظام العراقي السابق يكشف بين حين وآخر عن أشخاص عبر شاشة التلفزيون ويقول أنهم من حزب الدعوة (العميل) وهم من الطابور الخامس ضد العراق لصالح إيران، ولم يكن هناك امكانية للتحقق من صحة ما يصدرون ويذاع.
يبدو انه لم تعد العقلية الأمنية أو السياسية في البلاد ترى من المناسب العودة الى تداول مصطلح الطابور الخامس، ربما انتفت الحاجة اليه، فالعراق لا يعيش حرباً مع أحد، بالرغم من ان اسمه الآن يتردد في حروب بعيدة وقريبة، من اليمن الى لبنان ومن سوريا الى البحرين.
لكن واقع الحال ، يتحدث عن اعتقاد متبادل بين الجماعات والاحزاب المتناحرة في العراق، بأن لكل منها طابوراً لدى الآخر.
وأحياناً ترى قليلاً للمفاهيم، فالاحزاب الحاكمة كلما ترى الاحتجاجات قوية ومؤثرة تعود الى مصطلح مرادف للطابور الخامس هو الـندسون ، وتعلق عليهم أسباب كل الخروقات ، بل تصور ان علاقات الوثام والروابط الراحمة كانت بين الحكومة والشعب في أعلى درجاتها قبل ان يظهر طابور المندسين .
هناك من يقول ان القاموس السياسي جامد ومتحجر ويحتاج الى تجديد ليبلغوا مصطلحاً بالياً هنا وليلقوا مصطلحاً متعافياً هناك. وسمعت شخصاً وهو يرى افتتاح البرلمان الجديد يقول ان الطابور الخامس صار هو الطابور الأول .
وشعرت ان الامر التيسر على الرجل وصار يظن ان الطابور هو وصف الجلوس الاول فالثاني...الخامس وهكذا، فأردت ان أصحح له . لكنه قال لي بكل ثبات :انا أعني ما أقول، الطابور الخامس هو الطابور الأول .
قلت له: اسمع لي أشرح لك.
قال بحزم وهو يشير الى الرؤوس المتراسة تحت القبة: هؤلاء شرحوا لي كل شيء ، .. يكفي