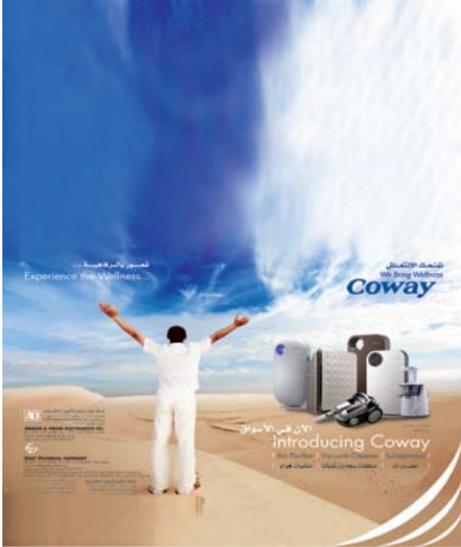


15 ألف متفرج شاهدوا عروض السيرك الروسي بالعين



شارون ستون.. جراتها منحتها النجومية!



## نصف البريطانيين يخجلون من أوضاع منازلهم

أظهرت دراسة جديدة، الإثنين، أن نصف البريطانيين يخجلون من أوضاع منازلهم، وبشكل يجعلهم يمتنعون عن دعوة الأصدقاء والأقارب إليها.

ووجدت الدراسة، التي نشرتها صحيفة ديلي ميل، أن 26% من البريطانيين لم يستضيفوا أي مناسبة في منازلهم بسبب شعورهم بالحرج، فيما اعترف 50% منهم بأنهم يتجنبون دعوة الأصدقاء والأقارب إلى منازلهم بسبب حالتها المزرية.

وقالت إن 31% من البريطانيين الوجدانيين أقروا بأن حياتهم تعاني من اضطرابهم للاختفاء في منازلهم، وتجنب دعوة شركيات أو شركاء الحياة المحتملين إليها، فيما فضلت نسبة مشابهة منهم الانتقال إلى منازل جديدة بدلاً من تحسين بيوتها الحالية.

وأضافت الدراسة أن 6% فقط من الرجال البريطانيين دعوا شركيات حياتهم إلى منازلهم لكنهم ندموا بعد أن انتقدوا أوضاعها، فيما منع شعور الحرج 47% منهم من دعوة أفراد أسرهم أو أصدقائهم إلى منازلهم.

واشارت إلى أن البريطانيين يشعرون بالحرج أكثر من غرف النوم، تليها الحمامات والصالات في منازلهم، في حين تشمل الشكاوى الأكثر شيوعاً بينهم السجاد المورخ أو الذي يحمل علامات، وتلاها دهان الجدران، وتصعد السقوف والجدران، وألوان الدهان الفاقعة، وورق الجدران القديم.

ووجدت الدراسة أيضاً أن العنبر الدارج لدى البريطانيين لتجنب دعوة الآخرين إلى منازلهم هو تفضّل أن تأتي أولاً لزيارتكم، إلى جانب ارتباطات العمل، والإدعاء بأنهم خارج منازلهم حين يتصل بهم الأصدقاء والأصدقاء لإبلاغهم بأنهم يعتزمون زيارتهم.

## بوسائل بسيطة يمكنك التخلص من تشققات الجلد



بشرة الأنتى أحد مقاييس جمالها، وقد تشكل التشققات الجلدية وتمدد البشرة في بعض الأحيان قلقاً لدى بعض النساء اللواتي يصبن بها في مناطق الأرداف والفخذين والبطن واليدين. لكن إذا كنت من هؤلاء تفاعلي، فبالإمكان في كثير من الأحيان التخلص منها، لكن بشرط أن تعرّفي أولاً الأسباب وراء تعرضك للتشققات أو التمددات في الجلد، وبعد ذلك يمكنك النظر في طرق العلاج الناجحة.

بداية عليك أن تعلمي أن إهمال هذه التشققات والتمددات قد يسبب خطراً على الجلد، إذ قد تتحول بعد فترة من الزمان إلى تقرحات جلدية، لكن إذا استطلعت تداركها في الوقت المناسب فلن تصلي إلى درجة الوقوع في هذه المخاطر، وخصوصاً في فترة المراهقة حيث يتمدد الجلد بسبب تغير طبيعة الجسم وهذا أمر طبيعي جداً، ولكن لا بد من المتابعة مع المتخصصين، وهذه الأعراض تزول مع الوقت ولا يبقى منها أي شيء.

**القيام بأي شيء أو تناوله وخصوصاً بالنسبة للحوامل إذا أردن تناول بعض الفيتامينات أو القيام ببعض التمارين الرياضية.**

**استخدام الليزر** هناك علاجات أخرى للتخلص من هذه التمددات وهي تتعلق باستخدام الليزر، ولكن الليزر لا ينهي هذه المسألة وإنما يعمل على التخفيف منها، وذلك عبر تحفيز خلايا الكولاجين على زيادة إنتاج الصبغ في منطقة التمددات، ليتم تخفيف اللون الأرجواني بعد أن يعيد اللون الحقيقي إلى بشرتك.

**التقشير الكيميائي** ناجع إلى حد كبير حيث إنه يساعد على تخلص الجسم من السموم بعد عملية التقشير، وله فاعلية كبرى في سماكة الجلد وتحسين لونه، كما يعمل التقشير على تدريب الجسم على التخلص من



**غذاء صحي** عليك أيضاً أن تنتبهي بشكل جيد إلى الطعام الذي تتناولينه، إذ لا بد من أن يكون صحياً ومتوازناً، وذلك يتمثل بتناول عدة حصص يومية من الفواكه والخضار الورقية وبعض الأطعمة الغنية بالفيتامينات وخصوصاً ج و أ، حيث إن الفيتامين ج هو المادة الوحيدة المضادة للأكسدة التي تعتبر فعالة جداً في تركيز نسبة الكولاجين في الجلد، والذي يلعب دوراً أساسياً في المحافظة على صحة البشرة وإشراقها وتحسين لونها، ولا بد أيضاً من توافر مادة الزنك، والتقليل ما أمكن من الملح الذي يعمل على تشقق الجلد، وشرب كميات جيدة من الماء النقي الصافي باستمرار حيث يقوم بترطيب البشرة من الداخل، فحرصك على اتباع نظام غذائي صحي يحتوي على الفيتامينات والمعادن والمواد المضادة للأكسدة من أنجع السبل لمنع حدوث التشققات في الجسم.

ومن المهم جداً تلبية زيادة الوزن خلال فترة الحمل، وممارسة أنواع معينة من التمارين الرياضية، لأن ذلك يساعد على إضفاء المرونة على الجلد، ويفضل استخدام كريمات خاصة حسب نوعية البشرة لمساعدتها على الليونة والترطيب، ومن المستحسن استخدام كريمات خاصة لمساعدة مادة الإيلاستين على التجدد التي تعمل على منع تشقق الجلد وتمده.

**العناية الدائمة** بعد كل ما ذكرت اعتقد أنه على المرأة ألا تياس وأن يكون الأمل حادياً في الوصول إلى النتيجة التي ترضيها، فبعض النساء تصبح هذه الأمور لديهن أقرب إلى الهواجس خصوصاً عندما يلمن أن علاج هذه الخطوط قد يستغرق وقتاً طويلاً، لكن المهم أنهن سيصلن إلى نتيجة ولو بعد حين، وذلك من خلال العناية الدائمة بالبشرة كي تبقى يافعة وصحية وحسنة المظهر.

**شرب الماء** من الضروري أيضاً الإكثار من شرب الماء الذي يعمل على تنشيط خلايا الجلد والمحافظة على توازن الماء في الجسم، ولكن في النهاية لا بد من التركيز على أمر في غاية الأهمية وهو استشارة الطبيب قبل

**لماذا تحدث التشققات؟** لو سألتنا أنفسنا لماذا تحدث هذه التمددات أو التشققات الجلدية، فإن الجواب أن تمدد الطبقة الوسطى من الجلد والأدمة يعطل إنتاج الكولاجين ويسبب زيفاً، يؤدي بدوره إلى ظهور خطوط رفيعة أرجوانية اللون تصبح بيضاء بعد فترة وهي مختلفة بكل تأكيد عن لون البشرة الأصلي، وتسمى هذه التشققات أو التمددات أو خطوط التلغم بـ(علامات ضربات العصار)، لأنها تشبه إلى حد كبير الآثار التي تتركها ضربات العصا إذا وقعت على الجلد.

ويصاب أكثر من 75% من الحوامل بتمدد الجلد، وذلك كما أسلفنا أمر طبيعي بسبب الحمل وضرورة توفير الجسم لمكان آمن للجنين الموجود في بطن الأم، فتصيب التشققات والتمددات الكثير من المواطن في جسد المرأة كالبحن والفخذين واليدين والأرداف.

ومما يدق ناقوس الخطر أن 80% من النساء يصبن بالتشققات الجلدية قبل سن الثلاثين، ولكنهن جميعاً يعرضن لهذا الأمر بعد هذه السن.

تعد زيادة الوزن بسبب الحمل أو عدم تناول الغذاء الصحي من العوامل الأساسية في إرهاب الجسم خلال فترة بسيطة، كما تلعب نوعية البشرة والاهتمام بها والجينات أيضاً دوراً مهماً في حدوث مثل هذه التمددات والتشققات في مواطن كثيرة من الجسد.

**تجنبها ممكن** كيف بإمكانك منع حدوث مثل هذه التشققات والتحوط منها؟ هذا الأمر بحاجة إلى الكثير من الوعي والإدراك التام لذا يحدث، عليك أن تنتبهي إلى ذلك قبل الحمل، إذ لا بد من استخدام مضادات للتشققات الكريمات الخاصة بذلك ومرطبات البشرة وذلك بشكل يومي ومن دون أي انقطاع.

وعليك أيضاً أن تنتبهي إلى الكريمات الطبيعية وذات المفعول المؤكد علمياً، فلا ينبغي الانجرار وراء الوصية والمنتهجات غالية الثمن، فاستخدام الكريمات والزيت الطبيعية يفي بالغرض ولا حاجة إلى إرهاب الجيوب.

استخدمي زيت اللوز فهو غني بالفيتامينات التي تعمل على تنعيم الجلد الجاف ومعالجة التمددات والشقوق، ومن الزيوت المفيدة أيضاً زيت حبة القمح الذي يعمل على تليين الجلد ومعالجة البشرة المتعبة والجافة.

## التلوث يغلق مدينة يقطنها 11 مليوناً

أغلق الضباب الدخاني الاثنين واحدة من أكبر المدن في شمال شرق الصين. وقد أجبرت المدارس على تعليق الدراسة وأصبحت حالة المرور بالشلل نتيجة البهتة الشديد في سير السيارات كما أغلق المطار في أول أزمة تلوث جوي تشهدها البلاد خلال موسم الشتاء.

ويبلغ مؤشر (بي.إم.2.5) الذي يقيس المواد الدقيقة التي يبلغ قطرها 2.5 ميكرومتر 1000 درجة في بعض المناطق بمدينة هاربين عاصمة إقليم هيلونغ جيانغ الشمالي الشرقي التي يقطنها نحو 11 مليون نسمة.

ويعتبر القياس الذي يصل إلى 300 خطراً بينما تنصح منظمة الصحة العالمية ألا يزيد المستوى اليومي عن أكثر من عشرين.

وقالت وكالة أنباء الصين الجديدة (شينخوا) إن الضباب الدخاني لم يتسبب في تعطيل الدراسة في المدارس الابتدائية والإعدادية فقط بل أغلق المطار وبعض طرق الحافلات العامة.

## الخس يفيد الحامل ويقي من الزهايمر



أكدت دراسة إيطالية، أن الخس والكابوتشي من أهم المصادر الغنية بحمض الفوليك المفيد للحوامل، وأنه يتمتع بفاعلية كبيرة في الوقاية من مرض الزهايمر، فضلاً عن احتوائه على الألياف الغذائية المفيدة للأعضاء.

وأشار خبراء معهد الأبحاث الغذائية بروما، أن أوراق الخس غنية بمادة بيتاكاروتين المقاومة للتأكسد وأن تناول قدر كبير من هذه الأوراق قبل النوم يعمل كمسكن للألم وللأمعاء، والخس غني بفيتامين أ وفيتامين سي وفيتامين إي، فضلاً عن أنه من الخضراوات الغنية بالماء والعناصر المعدنية وأهمها الكالسيوم والفسفور والحديد.

كما أكدت الدراسة أهمية الخس للصغار والكبار، فهو يقيهم من الإصابة بهشاشة العظام ويحافظ على أسنانهم أيضاً، ومن فوائد الخس الأخرى الوقاية من الإمساك لأنه غني بالألياف الغذائية والماء، كما أنه يرطب الجسم ويقي من تشكل الحصى البولية ويهدئ الأعصاب ويساعد على النوم كما يمنح البشرة المزيد من النقاء.

## مديرة تسببت في وفاة 23 طالباً

وجهت الشرطة الهندية اتهامات لمديرة مدرسة وزوجها على خلفية وفاة 23 طالباً في يوليو (تموز) الماضي، بعد تناولهم وجبات مدرسية مسممة.

وقال محقق الشرطة راج كاوشال أن المحكمة وجهت، اتهامات لكل من ميتا ديف وارجون راي بالقتل العمد الذي أدى لوفاة عدد من طلاب مدرسة ابتدائية في منطقة ساران بولاية بيهار.

وأثار الحادث موجة غضب عارمة في جميع أنحاء البلاد، وسلسلة تساؤلات بشأن سلامة ومعايير المشروع الوطني، لتوفير وجبات مجانية في منتصف اليوم للتغلب على سوء التغذية، وتشجيع الطلاب على الانتظام في الدراسة.

وقال كاوشال إن لائحة الاتهامات تذكر أن راي احتفظ بالمبيدات الحشرية في الغرفة التي يتم فيها تخزين المواد اللازمة لإعداد الوجبات.

وأضاف قال شهود العيان إنه تم طهي الطعام مع المبيدات الحشرية عمداً، وعثرنا على دليل كاف ضد المتهمين خلال تحقيقاتنا.

وتم احتجاز ديف وزوجها، وأوضح كاوشال إن الفحوص التي قام بها الطب الشرعي أكدت وجود بقايا مبيدات في الوجبات.

# منوعات الفلكلور

22



## 15 ألف متفرج شاهدوا عروض السيرك الروسي بالعين



عدد المشاهدين على مدى العشرة أيام أكثر من خمسة عشر ألفاً وهذا ما أكده أحمد إبراهيم صاحب شركة ماجيك لاند المتخصصة في هذا اللون من الألعاب والعروض.

العروض التي اتخذت من مسرح النجوم الذي يتوسط أكبر ساحات العين مول اتساعاً قدمت على فترتين لم تتجاوز كل منها أربعين دقيقة إلا أنها استقطبت في كل مرة العشرات من عشاق هذا اللون من الفنون من الزوار خاصة الأطفال الذين قدموا خصيصاً مع أسرهم لمشاهدة هذه العروض. وفي إشارة من أكبر العارضين سناً وهو المؤسس لهذه الفرقة قال أن تاريخ السيرك الروسي يمتد لمنتصف القرن التاسع عشر حيث تأسس أول سيرك في موسكو وكانت تعتمد عروضه على الأكروبات ليتم بعدها افتتاح مدارس مهمتها الأولى هو تعليم الأطفال المهارات التي يمكن أن تجعل منه عارض السيرك في المستقبل وقد كان حيث شهدت هذه المدارس إقبالا كبيرا ليأخذ السيرك الروسي مكانته ليس فقط داخل روسيا ولكن أيضاً في أوروبا ليصل بعدها إلى منطقة الشرق الأوسط لتكون أحدث جولاته في مدينة العين.

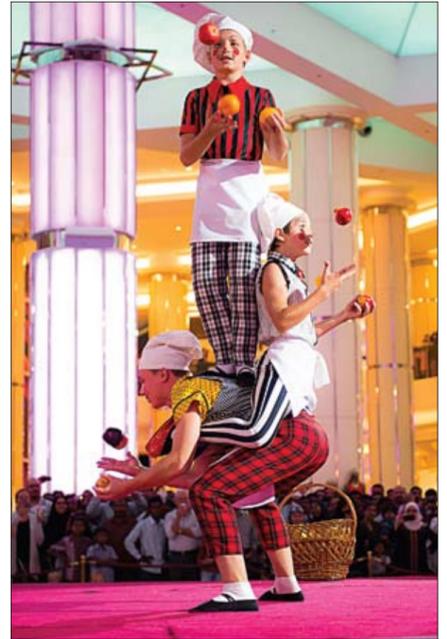
الجدير بالذكر أن عائلات السيرك قديماً كانت تجوب المدن في عربات متحركة شكلت إلى جانب وسيلة النقل مكاناً للإقامة حتى أن عائلات السيرك كانت تشكل مجتمعات ربما يختلف كثيراً عن المجتمعات المتعارف عليها حيث أن جل اهتمام هذه العائلات ينصب على تقديم العروض وكسب المال حتى وإن كان قليلاً.

هذا وقد حرصت الولايات المتحدة الأميركية على إقامة متحف عالمي للسيرك يضم العربات والمعدات والأدوات وكذلك الديكورات المستخدمة في هذه العروض وصولاً إلى أشهر لاعبي السيرك.

الجدير بالذكر أن عالم السيرك كان مهماً للكثير من الموسيقيين والأدباء ليكون من بين القطع الموسيقية التي ارتبطت بالسيرك هي موسيقى دخول المحاربين كما ألقت العديد من المسرحيات التي ارتبطت أيضاً بالسيرك منها مسرحية فتاة السيرك.

•• العين-الفجر:  
تصوير-محمد معين:

استضاف العين مول وهو من أكبر المراكز التجارية بمدينة العين وعلى مدى العشرة أيام الماضية للسيرك الروسي الذي ضم ثلاثة عشر لاعبا من البنين والبنات معظمهم لم تتجاوز أعمارهم العاشرة ليهيروا الحضور بما قدموه من أكروبات وألعاب تحلق حولها المئات يومياً ليصل



## جني الثمار وإعداد الوجبات

•• العين-الفجر:

جني الثمار وإعداد الوجبات كانت واحداً من الفقرات التي لاقت استحساناً من المشاهدين حيث شارك ثلاثة من اللاعبين في تكوين شكل هرمي يسمح لهم بجني ثمار التفاح ليقادفوها في خفة وصولاً إلى السلة المخصصة لتجميع الثمار ليحملوها إلى المطبخ لإعدادها لتكون واحدة من الأكلات الشهية التي تصدر المائدة.



## الملابس التقليدية والفلكلور الشعبي



•• العين-الفجر:

الفلكلور الشعبي الروسي بملابسه التقليدية كان واحداً من الفقرات التي حرص على تقديمها أعضاء فريق السيرك الروسي الذي استضافه العين مول حيث قدمت أربع فتيات رقصات فلكلورية تقليدية ليكون من بينها رقصة الحصاد وجني الثمار إضافة إلى رقصات الأعراس التي تقدم في ريف روسيا.

الجدير بالذكر أن كل مقاطعة لها زي يختلف عن الأخرى وكذلك الفلكلور الذي يقدم في مقاطعة يختلف عن الأخرى لتكون الخصوصية هي الصفة الأبرز في هذا الفلكلور الذي ربما شاهده زوار العين لأول مرة.



## الأكروبات وطفلتنا الكاوتشوك

•• العين-الفجر:

الأكروبات وإبداعات الأطفال استحوذت على اهتمام كل من شاهداها من الكبار والصغار حيث تمكنت طفلتان من تقديم نماذج من العروض أقرب ما تكون في مرونتها إلى الكاوتشوك ليحصلوا سويًا على تصفيق كل من حضر.

## منوعات

# الفكر

23



## زيت الزيتون فعال في

## مهاجمة الخلايا الخبيثة

اكتشف باحثون من جامعة نورثويسترن الأمريكية آلية عمل الأحماض الدهنية الوقائية الموجودة في زيت الزيتون في الوقاية من الأمراض وفعاليتها في مهاجمة الخلايا الخبيثة، خصوصاً سرطان الثدي. وقال الباحثون إن كل أنواع زيت الزيتون تمثل مصدراً جيداً للدهون أحادية الأشباع، لكن النوع الأول الطازج يحتوي على مستويات عالية من المواد المضادة للأكسدة خصوصاً الفينولات وفيتامين E، لأنه لم يتعرض لعمليات معالجة كثيرة.

### وقاية من السرطان

اكتشف العلماء أن فعالية الاستهلاك العالي لزيت الزيتون الفيني بحمض أولييك في مكافحة السرطان، تنتج من تأثيره المحفز لإنتاج البروتينات المعيقة للأورام والمببط لمستويات النواتج البروتينية لجين Her-2/ neu التي يسبب ارتفاع معدلاتها ظهور الأورام الخبيثة في الثدي. وهو ما يفسر حقيقة أن تناول هذا الزيت يساعد في إطالة حياة المصابات بسرطان الثدي.

### للقلب

بالإضافة إلى ذلك، فقد وجد الباحثون أن زيت الزيتون يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين الناتجة في حال لم يتم زيادة عدد السعرات الحرارية المستهلكة يومياً، فيما وجد أن تناول ملعقة واحدة من زيت الزيتون الطازج يساعد في تخفيض مستويات الكوليسترول في الدم، مما يساهم في الوقاية من تصلب الشرايين وتلفها، ويحمي القلب حماية غير مباشرة من الاعتلالات، وهو ما أكدته إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية، التي نصحت بتناول زيت الزيتون للتقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب التي تعتبر القاتل الأول للرجال والنساء.

### للجلد

كشف الأطباء في اليابان من أن زيت الزيتون يحمي الجلد من حروق الشمس ويقلل خطر ظهور الأورام السرطانية فيه. فقد وجد هؤلاء في دراساتهم على الفئران أن دهن الجلد بزيت الزيتون بعد التعرض للشمس يساعد في إبطاء آثار السرطان على الجلد أو يقلص من حجم الأورام السرطانية الظاهرة، وقد أعزى العلماء هذه الظاهرة إلى غنى زيت الزيتون بالمواد المضادة للأكسدة التي تمتص التأثيرات الضارة لأشعة الشمس فوق البنفسجية.



## طريقة مذهلة لصقل الجسم

## الركض أفضل الطرق لتحسين رشاقة الجسم



تعتبر رياضة العدو إحدى أفضل الطرق لتحسين رشاقة الجسم، حرق السعرات الحرارية وتقوية العضلات. سواء بدأت بممارستها حديثاً أو بعد فترة انقطاع، إليك مجموعة من الحيل التي تساعدك في استخلاص أكبر قدر من الفوائد. الجري طريقة مذهلة لصقل الجسم. ستحرق بذلك مزيداً من السعرات الحرارية مقارنة بأي تمرين آخر، إذ يساهم في تقوية عضلات الفخذين والرجلين والردفين، ويعزز الرشاقة، ويحفّض خطر الإصابة بالأمراض الوعائية القلبية وترقق العظام وغيرها من الأمراض. تُظهر الأبحاث أيضاً أن الجري يحسّن الثقة بالذات والحالة النفسية. الأفضل من ذلك، يمكنك العدو في أي وقت وأي مكان، فضلاً عن أنه مجاني. إنه التمرين المثالي الذي يجب أن تدرجه في نشاطاتك اليومية، بغض النظر عن أسلوب عيشك.

بالأرض، فكلما طالت خطوتك على الأرض، ستركض بشكل أبداً.

ب- ركبتان عاليتان

إمش إلى الأمام، ارفع كل ركبة عالياً ودس على أصابع قدميك، حافظ على تلك الوضعية لثانية من الوقت قبل الانتقال إلى الرجل الأخرى. لا تنحني إلى الخلف، بل شدّ قدمك إلى الوراء حتى تبلغ مؤخرتك الرجل التي ترفهها. هذا التمرين مهم لقوة مركز الجسم وتوازنه ويشدد على عملية رفع الركبة الضرورية للعدو.

ج- خطوات متشابكة

إمش بشكل جانبي، عبر وضع إحدى الرجلين أمام الأخرى. أعد الكرة في الجهة المعاكسة، ثم من زد السرعة تدريجياً. هذا التمرين مفيد جداً للتوازن وتنسيق الحركات وتحفيز العضلات التي لا تتحرك.

د- أركل مؤخرتك

ضع يديك خلفك، على مستوى مؤخرتك، اجعل راحتيهما مكشوفتين للخارج واقفز إلى الأمام من قدم إلى قدم بشكل سريع، أركل بكعبيك إلى الوراء إلى أن يلامس يديك. من شأن ذلك أن يحسّن سرعة انقلاب الرجلين.

هـ- المشي إلى الوراء

إمش ببطء إلى الوراء (أحرص على عدم وجود عوائق على الدرب). زد بعدها حدة التمرين. يفيد هذا التمرين قبل البدء بسباق عدو سريع.

لا تنهك نفسك

يأتي التعب بأشكال عدة، فإن راقت نهاية السباق، سترى أطرافاً متأرجحة وقدمين تتحركان ببطء وجهد ووركين هامدين. تزيد كل تلك الحركات الإضافية الضغط على جسمك. أمتنع نفسك وقتاً للالتعاش بين الجلسات وتجنب الجري، أو تدرّب عندما تكون متعبة جداً.

إخضع للفحوص

إن أصبت بمشاكل متكررة نتيجة إصابات خلال العدو، إجري فحصاً للمشي لدى الطبيب وفي عيادة للإصابات الرياضية. يمكن لهذا الفحص اقتراح طرق لتحسين تقنية الجري لديك والإشارة إلى ضرورة القيام بتمرين تقوية العضلات ومطّها وانتعال حذاء خاص.

تبدأ الجلسة باستشارة حول عادات الجري التي تتبعها. عندها سيخضعك المالح لتحليل يفحص فيه وضعتك وأموراً أخرى كالقدم المسطحة أو عدم التناسق بين القدم اليسرى واليمنى. من ثم ستقفز على آلة المشي، فيلتقط لك الصور وأنت تمشي وتجري، من الوراء ومن الجانبين. بعدئذ، يخضع الفحص المصور للتحليل ويعطي الطبيب الخاص رأيه حول الآليات البيولوجية للجري.

العودة إلى الجري

سواء كنت مبتدئة أو عاودت ممارسة الجري بعد فترة انقطاع، من المهم أن تمارس تلك الرياضة بشكل منطقي وبحذر. يجب أن يكون التدريب منتظماً ومتناسقاً، لذا لا تبدل جهداً كبيراً بعد طول انقطاع. لا تبدأ من حيث توقفت بعد التعرض لإصابة مثلاً، والا سينتهي بك الأمر إلى دخول عيادة الإصابات الرياضية مجدداً.

القدمان أولاً

يمكن للحذاء الرياضي المناسب جعل رياضة العدو أكثر متعة وفاعلية وحمايتك من الإصابات. إليك كيف تختار الحذاء الرياضي الأنسب لك.

1- توجه إلى متجر متخصص حيث فريق العمل متخصص في اختيار الأحذية الرياضية المناسبة لك. يجب على المساعدين مراقبتك وأنت تركض أو تمشي بالحذاء لتحديد خطوتك ومدى حاجتك إلى مزيد من الاستقرار أو البطانة لامتصاص الصدمات. كذلك يمكن أن يتحققوا مما إذا كانت قدمك تحمّل وتقتل بسرعة أكبر ويشكل مضطراً.

2- يجب أن يكون الحذاء الرياضي مريحاً وأن يكون هناك متسع من المساحة لإبهام القدم في مقدمة الحذاء، ما يسمح لك بتحريك إصبعك.

3- تسوّق لشراء حذاء في فترة بعد الظهر عندما تكون قدماك أكثر تورماً، حرصاً على عدم ابتياع حذاء صغير المماس. اصطحب معك الجوارب التي سترتديها أثناء العدو، وإذا أمكن، أركض بحذاءك داخل المتجر.

4- لا تنجذب لشراء الحذاء الأقل ثمناً، تقدم العلامات التجارية أحذية رياضية ملائمة كل شكل قدم مختلف (أضيق عند الكعبين وأوسع في المقدمة).

5- استبدل حذاءك الرياضي بأخر بعد استخدامه لمسافة 804 كيلومترات تقريباً، لأن البطانة والدعامة لن تعودا بالقدر ذاته من الفاعلية.

6- لا تنجّر إلى مظهر الحذاء أو العلامة التجارية، ولا تستسلم لضغوط الباعين لشراء حذاء معين.

الحذاء الرياضي... اختر المناسب منه

الركض رياضتك المفضلة؟ لا بد من أن يرتبط اختيارك الحذاء الرياضي المناسب على طبيعة قدميك والطريقة التي تركض بها. ثمة ثلاث فئات من العداين:

1- العداون الذين تظهر في أقدامهم أقواس جلية للعيان وتمتّع بالمرونة عند الانحناء، لكن ركايبهم لا تتقدم أثناء الجري.

2- العداون الذين لا تظهر في أقدامهم أقواس واضحة للعيان، لكن أقدامهم تتقدم ومن ثم تليها ركايبهم.

3- العداون الذين تظهر في أقدامهم أقواس عالية لا تتسطح أو تتقدم عندما تنحني الركاب.

غالبية العداين من الفئة الثانية. لذلك، تتوافر آلة لتحليل طريقة دوس الرجل في كثير من متاجر الأحذية الرياضية والعيادات التي تعنى بمشاكل القدم.

• أنت من الفئة الأولى: تحتاج إلى حذاء فيه ضبان يمنح قدميك الاستقرار والدعم، وغالباً ما يتضمن طبقة مزدوجة السماكة عند الوسط.

• من الفئة الثانية: تحتاج إلى حذاء يضبط حركات قدميك. لا بد من أن يتضمن هذا الحذاء طبقة أكثر متانة عند الوسط ودعامة خلفية لتثبيت أخمص القدم.

• من الفئة الثالثة: تحتاج إلى مزيد من الضبانات لدعم القوسين في قدميك. يشار إلى أن الأحذية المحشوة تتضمن طبقة أكثر طراوة عند الوسط.

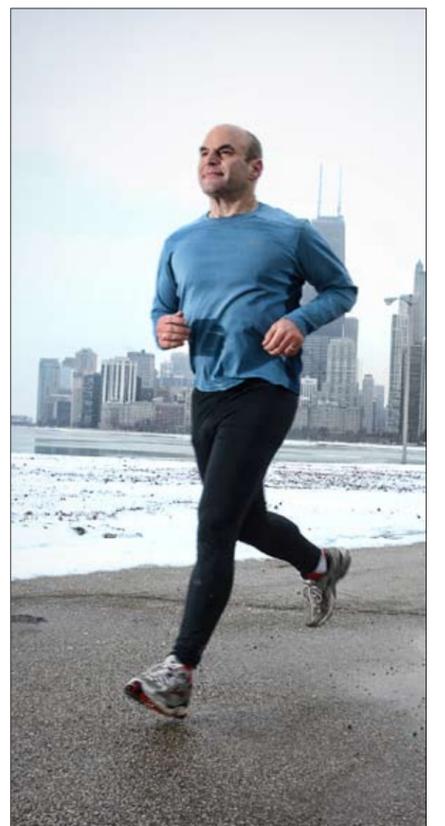
خطط الجري المناسبة

• أولاً: لا تمارس تلك الرياضة أكثر من أربع مرات أسبوعياً، وخذ يوماً يوم عطلة، لتعتمد العضلات والأوتار على الجري. يعتبر تمرين العدو الأخير لكل أسبوع بمثابة تحدٍّ مساعدتك في التقدم. أركض على العشب، التدريب الرملية، آلة المشي، ولكنك درويك يوماً مسطحة ومستوية. لا تخف إذا لم تكن قادراً على خفض فترات المشي في الأسابيع المحددة، فكل شخص يتقدم بمعدلات مختلفة.

• ثانياً: صنفت البرامج الثلاثة التالية لتبنيك للعودة إلى رياضة المشي بعد طول انقطاع، فهي تقدم دليلاً حول مدى السرعة التي يجب أن تتقدم بها، لكن تذكر أنه من المهم الإصغاء إلى جسمك.

- المستوى الأول هو برنامج للمشي والجري، مناسب لك إن كنت مارست تمارين عدو قليلة سابقاً. في حال انقطعت لفترة عن ممارسة الرياضة ولم تركض لأكثر من ثلاثة أشهر، إليك هذا البرنامج المناسب لتنتقل منه. - المستوى الثاني هو برنامج جري خفيف، مثالي لك إن كنت عداءً تمارس رياضة الجري للتسليّة ولم تركض لفترة 6 أسابيع أو ما قارب ذلك، لكنك تمكنت من ممارسة تمارين أخرى ولم تخسر الكثير من التكيف مع رياضة الأيروبيك.

- المستوى الثالث - مناسب إن كنت عداءً متمرساً - تمكنت من الحفاظ على رشاقته عبر تمارين أخرى خلال فترة استراحة من الجري. إن كان ذلك ينطبق عليك، لكنك مررت بفترة انقطاع أطول أي أكثر من 12 أسبوعاً مثلاً، باشر بالمستوى الثاني.









جولة في قرية أم قيس

## إطلالة على فلسطين والأردن ولبنان وسوريا

•• أم قيس-شمال الأردن-خاص بالفجر:

يصف الزميل الدكتور جمال المجايدة في أحد مقالاته في موقع هوتل اندريست دوت كوم com.hotelandrest قمة جبل أم قيس التي تطل على أربع دول عربية متجاورة بانها اعجوبة جغرافية هائلة ويقول في مقاله وصلنا الى قرية أم قيس صباحا قادمين اليها من عمان مروراً بمدينة اربد الاردنية ، كانت القرية هادئة تماماً ، لا احد هناك يعكر صفوها فهي القرية الرائعة الصامته الوادعة الهادئة التي تتربع على قمة الجبل في احضان التاريخ الروماني العربي وتحظى بجغرافية من نوع خاص .



أم قيس قرية فريدة من نوعها على خارطة عالمنا العربي ، فمن اعلى قممها الجبلية شاهدنا ارض فلسطين ولبنان وسوريا والاردن والتقطنا الصور لضفاف بحيرة طبرية وصفد ونبينا في ذاكرة التاريخ لمعرفة القليل عن الحضارات التي قطنت ام قيس منذ اربعة الاف عام وحتى يومنا هذا !

تعرف القرية ايضا باسم جدارا وتقع على تله مرتفعة شمال الأردن وتشرف على بحيرة طبريا وهضبة الجولان تعتبر من أبرز المواقع السياحية في الأردن وتشتهر بمدراجاتها ومبانيها اليونانية والرومانية. تقع أم قيس على بعد 20 كم شمال مدينة اربد فوق مرتفع يعلو 364 متراً، عن سطح البحر، يحدها من الشمال ويفصلها عن هضبة الجولان نهر اليرموك ومن الجنوب وادي العرب الممتد من اربد حتى الشونة الشمالية غرباً، ومن الغرب بحيرة طبريا، آثارها تقع على تلة عريضة ترتفع 378 م فوق سطح البحر ويعود تاريخها لزمان اليونان القرن السابع قبل الميلاد تحت حكم بطليموس وكانت آنذاك تعرف بمدينة جدارا.

في سنة 218 ق.م كان بطليموس الرابع (221-203 ق.م) ملك مصر يحكم فلسطين والأردن وهاجمه أنطيوخوس الثالث السلوقي (223-186 ق.م) بحملة عسكرية وسيطر على الجليل، واجتاز نهر الأردن واستولى على أجزاء من شمال الأردن واستسلمت له جدارا، وهكذا وصلت إليها الحضارة اليونانية.

بقيت جدارا، تنعم بالهدوء والاستقرار حتى سنة 162 عندما اجتاز الفرس نهر الفرات، واجتاحوا سورية واحتلوا مدنها وهب الامبراطور الروماني ماركوس أوريلْيوس (161-180 م) مقاومة الفرس وجيز الجيوش.

عثر بمدينة أم قيس جدارا على كتابة كانت على قبر أحد الجنود من الكتبية الرابعة عشرة (جامينا) التي تشير إلى الفرقة التي وصلت إلى أم قيس في سنة 614 احتلتها الجيوش الفارسية ودمرت كنائسها، ولم ترحم سكانها، وفي سنة 635 حرقتها الجيوش الإسلامية من سيطره الرومان بقيادة شرحبيل بن حسنة زمن الخليفة عمر بن الخطاب.

عندما تدخل مدينة أم قيس الأثرية تواجهك عبارة منقوشة على حجر الشاهد الذي كان منصوباً على قبر الشاعر الكبير القديم أرابيوس يخاطب فيها الضيوف قائلًا: "أيتها المأرُ من هنا، كما أنت الآن، كنتُ أنا، وكما أنت الآن، ستكونُ أنت، فتمتع بالحياة لأنك فان ."

لقد اشتهرت المدن الهلنستية-الرومانية بنقل المياه من الينابيع حتى وان كانت من مسافات بعيدة، وتكون المدينة الرومانية تحتوي على حمامات ومرافق كثيرة، فان الحاجة لعمل نظام كان من أهم ضرورات الدولة الرومانية.

ولم يكن السبب فقط من اجل تلك المرافق بل السبب الرئيسي هو تلبية

ولتفادي مثل هذه الصعوبات فقد تم بناء جسر يعتمد على الأقواس، يحمل فوقه قناة لتوصيل الماء وهي على شبه كبير من الجسر الموجود في قيساريا مارتيميا .

في الحقبة التركية التي استمرت قرابة 600 نعمت القرية الحدودية بالاستقرار وتحولت الى مركز للجمارك لوقوعها على حدود اربعة اقاليم هامة ويقام ان اسمها مشتق من كلمة مكوس بالتركية اي جمارك .

وبنى الاتراك على انقاضها مدينة جديدة للوالي العثماني لاتزال حتى يومنا هذا تعاني من الاهمال اذ ان اعمال الترميم التي تقوم بها وزارة السياحة والاثار الاردنية تبدو بطيئة ، ورغم ذلك فان القرية تشكل نقطة جذب رئيسية للسياح في شمال الاردن خاصة لأولئك الراغبين في التعرف طبيعة الشمال ونقطة الالتقاء عبر الوديان والجبال بين اربع دول عربية .

حاجة الإنسان والحيوان وللإغراض الزراعية، فلذلك تم قطع الانفاق وبناء الجسور المائية ونحتت الآبار والخزانات وغيرها. مما كون لمدينة أم قيس مركزاً للاستقرار البشري في العصور الهلنستية والرومانية والبيزنطية والإسلامية.

وان الينابيع الرئيسية في أم قيس لا تفي بحاجة المدينة الرومانية، بسبب ان هذه الينابيع كانت اخفض بكثير من مستوى الموقع ومن الأمثلة على الينابيع عين أم قيس وماقوق ووعين أم التراب غيرها كينابيع دائمة تخدم الإغراض الزراعية بشكل مباشر. فكان الاعتماد الرئيسي في أم قيس على مياه الأمطار.

ان أفضل ما بناه الرومان في أم قيس هو الجسر الذي كان يحمل فوقه قناة لنقل المياه وكان لوقوعها ما بين الحافة الشرقية (الكاروبولوس)، والحافة الغربية من البلدة الحديثة حيث كان يتميز بوجود واد عميق يصعب نقل المياه من الحافة الشرقية إلى الحافة الغربية ثم إلى المدينة

يحب الصغار والكبار ركوبها، ومن هناك يستطيع الزائر رؤية الرصيف المهم الاخر أولد ويست بير، الذي يبدو هيكله فقط بعد ان دمره حريق هائل.

ومن معالم برايتون الأخرى، وفي مواجهة رصيف القصر يوجد مركز الحياة البحرية الذي تضمه حديقة الاحياء البحرية الفيكتورية.

اما الواجهة البحرية التي عانت في السابق من الاهمال فقد شهدت اخيراً انتعاشاً ملحوظاً، حيث بدأت تمارس فيها بعض الرياضات البحرية، والعب الشاطئ مثل الكرة الطائرة وكرة السلة، كما اقيمت فيها اخيراً ساحة لعروض لوحات التزلج. والى جانب ما تبقى من الرصيف الغربي المحترق هنالك ملعب خاص للاطفال تم تصميمه بطريقة بدعية ومناسبة لحركة ونشاط الصغار، به حوض يستمتع فيه الاطفال باللعب في الماء.

وتتميز برايتون الواقعة على شاطئ البحر بانها

تضم افضل المطاعم التي تقدم طبق السمك المقلي مع البطاطا المفضل لدى المواطنين الانكليز. وبعد تناول وجبة في احد هذه المطاعم يمكن الاستمرار في الجولة حول المدينة والتوجه الى منطقة المارينا القريبة من المرفأ، والتي تعج باليخوت، وسفن الرحلات السياحية. وعدد قليل من مراكب صيد الاسماك. كما تجد هناك بعض هواة صيد السمك يمارسون هوايتهم.

وللاطلاع على لحة من برايتون القديمة لايد من زيارة منطقة ذي لينز او الازقة، وهي منطقة تتميز بمحلاتها وحواسيتها الصغيرة التي تعكس ماضي قرية الصيد الاصلية، اي ماضي برايتون. والعديد من تلك المحلات تتبع المصوغات والمجوهرات، ولكن هنالك ايضا بعض المقاهي، ومحلات بيع التسجيلات الموسيقية والغنائية، وتلك التي تباع الاسلحة العتيقة الى جانب العديد من المطاعم الايطالية.



# منوعات الفجر

26



## أستراليا... حيث تختبئ المحيطات

اتخذت كتلة من المحيطات مساراً خاطئاً في عام 2011. بدل التوجه من السماء إلى قطرات المطر ثم الأنهار قبل العودة إلى المحيطات وفق دورة الماء الاعتيادية، علقت في أستراليا وسببت فيضانات قياسية وجعلت الأنهار تتخذ مساراً تراجعياً نحو القارة. ضاعت مياه كثيرة لدرجة أن مستويات البحر العالمية تراجعت وبقيت متدنية لأكثر من سنة. التفاصيل يعرضها ميشال مارشال في (نيو ساينتست).

لاحظ جون فاسولو من (المركز الوطني لأبحاث الغلاف الجوي) في بولدر، كولورادو، وجود خطب معين عند مراقبة النزعات السائدة في مستويات البحر العالمية. كانت تلك المستويات ترتفع بوتيرة ثابتة بمعدل 3 ملم سنوياً. لكن في النصف الثاني من عام 2010، تراجعت فجأة. في بداية عام 2011، انخفضت بمعدل 7 ملم، وهو أكبر تراجع تم تسجيله منذ بدء قياسات الأقمار الاصطناعية في عام 1992. دام الانقلاب حتى أواخر عام 2011.

لم يلحظ كثيرون هذه الظاهرة: في تلك الفترة، كان العالم منشغلاً بالفيضانات الهائلة في أستراليا. تسأل فاسولو عن احتمال وجود ترابط بين الحدثين. إذا تبخرت كمية إضافية وغير مألوفة من مياه المحيطات وسقطت فوق أستراليا، قد يفسر هذا الأمر حدوث الفيضانات وتراجع مستوى البحر.

أشارت بيانات الأقمار الاصطناعية إلى تخزين كمية مياه في عام 2011 تفوق تلك التي خزنتها الأرض خلال السنوات السابقة، وقد تركز معظمها في أستراليا وأميركا الجنوبية وجنوب شرق آسيا. ظهر تفسير أولي يربط ما حصل بنظرة (لانيئا) المناخية القوية التي سزيت هواء دافئ ورطباً نحو أستراليا. لكن تقع أحداث (لانيئا) كل بضع سنوات وتسبب في العادة بهطول الأمطار في أستراليا بحسب فاسولو: (لماذا لا نشهد تراجعاً هائلاً في مستوى البحر بعد جميع أحداث (لانيئا)؟)

عند إعادة تحليل سجلات الطقس، برز عاملان أخران. تبين أن المحيط الهندي كان أكثر سخونة في الشرق منه في الغرب، ما دفع كمية إضافية من الهواء الدافئ والرطب نحو أستراليا. لم يحصل ذلك منذ 20 سنة.

في الوقت نفسه، حولت الكتلة الهوائية التي تغلف القارة القطبية الجنوبية مسارها نحو الجنوب، ما زاد حدة الأثر الذي تم رصد.

أدى هذا الخليط النادر من الأحداث إلى هطول أمطار غزيرة وغير مألوفة في أستراليا بحسب فاسولو. لكن لماذا بقيت المياه خارج المحيطات طوال هذه الفترة كلها؟ يُمترض أن يعود هائض الأمطار الذي يهطل على الأرض إلى البحر عبر الأنهار خلال نظام البضعة أشهر.

تبين أن أستراليا لديها قدرة خارقة على حبس المياه لفترات طويلة. تبقى قنوات الأنهار قليلة في الغرب، لذا تميل مياه الأمطار إلى التراكم في التربة الرملية. وفي الشرق، تصطدم قنوات كثيرة بحوض صحراوي منخفض في وسط القارة بدل أن تتابع سيرها نحو البحر. بسبب هطول الأمطار الغزيرة، يمتلئ الحوض حتى تشكيل بحيرة إير، فيبقى بيض السمك خامداً في التربة ويستعيد النظام البيئي حياته لفترة وجيزة.

يوضح فاسولو: (إنه بحر داخلي فوري).

يقدم هذا الطقس والمحيطات الجيولوجية غير المألوفة تفسيراً مقنعاً عن التراجع الملاحظ في مستويات البحر بحسب جون تشرش من (منظمة الكومنولث للأبحاث العلمية والصناعية) في هوبارت، تسمانيا. لكن يعتبر زميله روبين تشانغ أن الأسئلة لا تزال عالقة. وفق حساباته، يشكل فائض المياه الذي يهطل على الأرض حوالي 3.75 ملم من أصل الكمية التي تستقطب في البحر (7 ملم).

هطلت أمطار غزيرة فوق أستراليا بين عامي 1973 و1974، لكن لا تتوافر تفاصيل كافية عن سجلات مستوى البحر في تلك الفترة لأجل استخلاص الاستنتاجات، وقد لا تتوافق الأنظمة المناخية الثلاثة مجدداً قبل عقود.

### ثقل وزن المياه

عندما ارتفعت مستويات البحر في نهاية العصر الجليدي الأخير، حصلت مشاكل كثيرة. وفق تحليل جديد، أدى الوزن الإضافي للمياه السائلة إلى تشويه قاع البحر، ما سبب انهيارات أرضية واسعة تحت الماء وأمواج تسونامي، وربما أدى ذلك إلى إطلاق غازات دفيئة إضافية. قد يتوافق ارتفاع مستويات البحر اليوم مع آثار مماثلة، لكن لن يدوم مغفولتها على الأرجح لقرون عدة.

كانت الانهيارات الأرضية الحاصلة تحت سطح الماء أكثر شيوعاً خلال أول 5 آلاف سنة بعد العصر الجليدي الأخير. خلال تلك الحقبة، ارتفع مستوى البحر بمعدل 120 متراً فيما فرّغت الصفائح الجليدية الذائبة حمولتها في المحيط.

اكتشف دانيال براونز وزملاؤه من هيئة المسح الجيولوجي الأميركية في وودز هول، ماساتشوستس، حجم الضغط الذي يفرضه الوزن الإضافي على قاع البحر. فوجدوا أن التصدعات كانت لتتمزق على الأرجح على طول سواحل الأمازون وكارولينا الشمالية، ما يؤدي إلى حدوث انهيارات أرضية. قد تسبب الهزات الأرضية تحت البحر أمواج تسونامي، لذا ربما كانت تلك الأمواج العملاقة أكثر شيوعاً مع ارتفاع مستويات البحر. أو ربما أدت تلك التغيرات أيضاً إلى إطلاق الميثان الذي يتم تخزينه تحت قاع البحر على شكل بلورات جليدية اسمها (المركبات القفصية). الميثان هو من غازات الدفيئة القوية، لذا قد يساهم في تسخين المناخ.

يوافق سايمون داي من جامعة (كوليدج لندن) على تلك النتائج. لكنه يعتبر أننا لن نختربر على الأرجح اضطرابات عنيفة مماثلة. يجب أن يرتفع مستوى البحر بعشرة أمتار للتأثير على عدد الانهيارات الأرضية تحت الماء. يشير معظم التقديرات المرتبطة بهذا القرن إلى ارتفاع مستوى البحر بمعدل متر تقريبا.

منوعات

العمل

27



بعيداً عن عروض الأزياء

ناعومي كامبل تدعم الأعمال الخيرية

تعتبر من أهم عارضات الأزياء العالميات، ولكن ناعومي كامبل اختارت ان تظل في حفل South South بإطلالة متحفظة وكلاسيكية في نيويورك.

ناعومي البالغة من العمر 43 عاماً هي متحمسة للأعمال الخيرية بالتعاون مع رؤساء حكومة الولاية والعالم، وهذا ما جعلها تكون ضيفة هذا الحدث لتسليط الضوء على الجهود العالمية الرامية إلى تنفيذ أهداف الأمم المتحدة الإنمائية والتنمية المستدامة في جميع أنحاء العالم.

والتقطت ناعومي الصور برفقة مسؤولين حكوميين رفيعي المستوى ، وكبار موظفي الأمم المتحدة وناشطين من مجتمع الأعمال والمجتمع المدني، منهم زيندي مانديلا وجوزينا ماسيل ، بالإضافة إلى الفنانة الأفريقية إيفون شاكا شاكا.



أخطاء كادت ان تكلفها الكثير

شارون ستون . جراتها منحها النجومية!

كل شيء كان اعتيادياً وتقليدياً في حياة الممثلة الأميركية شارون ستون، حتى جاء فيلم (غريزة أساسية) ليقلب حياتها رأساً على عقب، كل ذلك بسبب مساحة الجرة التي تعاملت بها هذه النجمة مع هذا الدور الذي كان من الممكن ان يمر مرور الكرام، لولا ذلك المشهد الجريء الذي قدمته، والذي يوصف بأنه واحد من اكثر المشاهد جرة في هوليوود في تلك المرحلة ما منحها الاستقرار المادي، والعمل.

والنصر، ولهذا خرجت من غرفة المشاهدة وأنا غير متحملة للمشهد! .

يتغير كل شيء في حياتها، حيث تم اختيارها من قبل عدد من المجالات الفنية، كواحدة من اجراء الجميلات، واجمل الجميلات، وغيرها من الألقاب ثم حصلت على نجمة في شارع النجوم بهوليوود.

في عام 1995 حاول ان يقدمها مارتن سكورسيزي بشكل مختلف في محاولة لاعادة تشكيل صورتها، والتأكيد انها تمتلك (شيئا) من المهية، وكان ذلك في فيلم (كازينو) الى جوار روبرت دونيرو حيث تم ترسيخها للاوسكار والفولند غلوب، ولكن لا حصاد من الجوائز، لأنها ظلت مجرد جسد يميل، ونجمة تمتلك الجرة للذهاب ابد مما يتوقعه الجميع.

في ذات العام، قدمت فيلم (السرير والميت) امام جين هاکمان وليوناردو ديكابيريو ودرس كرو، ولكن دائماً لا شيء لاقتها على صعيد التمثيل، سوى الجرة البعيدة التي تجعل المشاهد يتساءل، الى اي حد يمكن ان تذهب اليه هذه النجمة بجراتها امام الكاميرا. ومن افلام الالفية الجديدة فيلم (المرأة القط) مع هاني بيري 2004.

وفي عام 2006 اعادت تجربة تقديم الجزء الثاني من فيلم (غريزة أساسية) وكانت نقطة الخلاف بينها وبين صناع الفيلم، انها كانت تريد المزيد من الاشارة والجرة فيها كان الثنائي ماريوكسار واندرية فانيا (المنتجان) يريدان ما هو اقل واعقل، وهذا ما جعلهم يحدفون الكثير من المشاهد خصوصاً بعد تصنيف الفيلم لمن هم فوق 16 عاماً.

وكانت المفاجأة، ان الفيلم الذي تكلف انتاجه 70 مليون دولار، لم يحقق في اسبوعه الاول سوى 3 ملايين دولار، وحل عاشراً، ولم يصمد اكثر من 17 يوماً داخل الصالات ليم رقمه وليكون بمثابة الكارثة الانتاجية المدمرة!

فشل توقع الجميع ان تعيد شارون ستون حساباتها وهذا ما حصل، فكان ان قدمت دور ام تجع باغتتيال ابنتها في فيلم (الف دوغ) امام بروس دبليس، ولكن لا شيء، بالإضافة لكم آخر من الافلام التي لم تحقق لها اي حضور يرسخ موهبتها ومكانتها وقيمتها

جامعة بنسلفانيا، ومسيرتها ظلت دائماً تقتنر بالجمال والموضة، فقد فازت بلقب ملكة جمال (كراوفورد كونتسي) وتم ترشيحها لقب ملكة بنسلفانيا.

بعدها انتقلت الى نيويورك للعمل كموديل لعروض الأزياء، ولحسن الطالع، انها وبعد وصولها الى منزل عمته في نيويورك، وقعت عقداً مع وكالة فورد للعروض من نيويورك، وهذا الصغيرة جداً، لأنها لا تمتلك في حقيقة الامر سوى الجمال، وقليل من المهية الفنية، وهذا ما يجعلها لاحقاً تنتقل الى افلام الدرجة الثانية دون ان تترك اثاراً واضحة.

اختارها المخرج الهولندي بول فيرهوفن لاحدى الادوار البارزة في فيلم (توتال ريخال) امام ارنولد شوارزنجر عام 1990 وهذا ما دفع باسمها الى الظهور بعض الشيء، الا انها في ذات العام، ارتكبت خطأ كاد يكلفها الكثير حينما ظهرت عارية على غلاف مجلة (البلاي بوي).

وتأتي النقلة الأهم، في تجربتها وفي مسيرتها، اعتماداً على (الجرة) العالمية، وليس موهبة التمثيل وذلك من خلال شخصية (كاثرين تراميل) في فيلم غريزة أساسية، ولا شيء في الفيلم مشيراً سوى ذلك المشهد في التحقيق، حينما تنتقل ساقها لتحل مكان الأخرى، في مشهد لم يقدم من ذي قبل في السينما العالمية، والأميركية، على وجه الخصوص، ويومها كتب عن (جراتها) وليس عن فنها، او ادائها او حتى مقدرتها على التقمص.

وتعترف شارون: كان الاتفاق منذ البداية مع فيرهوفن على المشهد وقمت بما جاء في الاتفاق! .

وتعترف ايضاً: اعتقدت بان المشهد سيكون عادياً، ولكني حينما شاهدت المشهد للمرة الاولى، أصبت بالدهشة

وأتى نقطة التغيير الأولى، حينما بدأت تعمل في العديد من الدول الأوروبية بين (لندن وباريس وميلانو) عندها فكرت في ان تترك العمل كموديل الى التمثيل، وتقول في مذكرات نشرتها بعنوان (شارون.. ستون) فعلا حزمت حقايبني

وعدت الى نيويورك، وحيث وقفت بالطابور للحصول على دور صغير من احد افلام (لدودي الان).

وفعلا حصلت على دور صغير في فيلم (ستارديست ميموريز) لدودي الان عام 1980 (وكان يومها دورها صامت) ثم تكلمت في فيلم الرعب (ديدي بلسنج)، ليختارها لاحقاً المخرج (كلود يعلوش في فيلم (هن والآخرين) 1982.

وظهرت في مشهد لمدة دقيقتين امام جيمس كان، ولم يظهر اسمها في لائحة الاسماء.

في عام 1984 ظهرت في فيلم (القرون المذهلة) مع ريان اونيل وشيرلي لانج.

بعدها راحت تواصل عملها في الادوار الصغيرة، ولربما ولدت شارون ستون، في العاشر من مارس 1958 تحت اسم (شارون فولي ستون) ممثلة وعارضة ازياء ومنتجة، واثماً يقترن اسمها بفيلم (غريزة أساسية) للمخرج الهولندي بول فيرهوفن ولعلمهم قلة في العالم العربي ان خلف ذلك الفيلم كان المنتج العربي واللبناني الاصل (ماريو قصار اوكسار).

هي الابنة الثانية، والدها هو جوزيف ولیم ستون العامل في أحد المصانع، ووالدها ديروني.

تخرجت شارون عام 1975 من

ممن



فعلت ذلك مرتين ولم أنجح

إيفا لانغوريا: لن أتزوج مجدداً



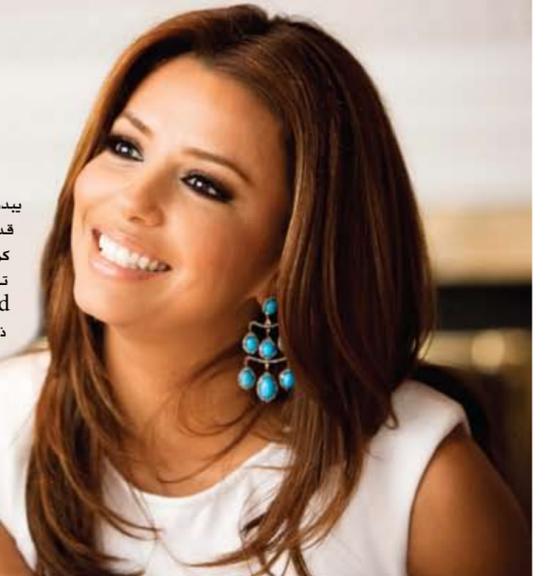
عدم عثورها على الشريك المناسب لها.

لن أقدم على خطوة إنجاب الأطفال دون زواج مستقر أو بالتبني تؤكد إيفا لانغوريا خلال حديثها مع موقع Hollywood Access، مشيرة إلى أنها لم تشعر بالانزعاج الشديد بعد انفصالها عن صديقها إرنستو أرغيللو في وقت سابق من هذا الشهر، إذ أوضحت أن معنوياتها مرتفعة وصحتها جيدة ولا تملكها أي مشاعر سلبية.

وعلى صعيد آخر، أعربت إيفا لانغوريا. مواليد العام 1975 عن سعادتها بالمرحلة العمرية التي تعيشها إذ قالت: أحب الشيخوخة والتقدم في العمر، لأن العمر يجعلني أكثر حكمة، ولا أتمنى بأن أعود إلى عمر الخامسة والعشرين، مع العلم بأن إيفا لانغوريا لازالت تتمتع بمظهر الشباب، وهو ما لا يتعارض مع إعلانها نية اقدامها على عمليات التجميل أو مستحضرات مكافحة علامات الشيخوخة إذا تطلب الأمر.

بيد أن اقدام النجمة إيفا لانغوريا على الزواج للمرة الثالثة قد يكون أمراً مستبعداً، فبعد فشل علاقتها بكل من تايلر كريستوفر الذي تزوجته في العام 2002، وطوني باركر الذي تزوجته في العام 2007، قالت لانغوريا لموقع Hollywood Access: لا أشعر بأني أريد الزواج مجدداً، لقد فعلت ذلك مرتين ولم أنجح.

وأضافت لانغوريا التي ترفض بأن يتم تصنيفها كأي سيدة تريد الإنجاب لمجرد حاجتها البيولوجية، قائلة: لست من النساء اللواتي يريدن الزواج لمجرد إنجاب الأطفال، فأنا أرى أن الإنجاب نتيجة للحب الذي يجمع بين الزوجين، فإن وجدت الشخص المناسب لي فسأتمنى أن أكون معه عائلة، موضحة أنها لا تمنع في أن تظل عزباء حتى عمر الخمسين في حالة



# الفكر

## تمارين القوة مفيدة للعظام



يظهر تقرير صدر أخيراً عن منظمة ترقيق العظم الدولية أن تمارين القوة تحافظ على سلامة العظام أفضل من المشي. راجع الباحثون دراسات عدة تتناول تأثيرات التمارين في قوة العظم. شارك الرجال في تمارين تشمل حمل وزن الجسم، مثل المشي بانتظام، أو تمارين المقاومة، مثل استخدام الأثقال أو شرائط التمرن المطاطة. حتى إن إحدى الدراسات شملت تمارين مثل القفز على الحبل، فقارنت هذه المراجعة بين التأثيرات المختلفة لهذه التمارين في قوة العظم في منطقة الحوض وأسفل العمود الفقري (موضعاً يعتبران أكثر عرضة للكسور بسبب خسارة

العظم مع التقدم في السن)، فتبين أن تمارين المقاومة وحدها أو مع تمارين مثل القفز على الحبل هي الأفضل لتقوية العظام. في المقابل، اتضح أن تأثير التمارين التي تشمل حمل وزن الجسم (المشي)، محدود، مع أن المشي يبقى مفيداً جداً لصحة القلب وصحة الجسم عموماً. إلا أن النشاطات التي تتطلب قوة أكبر، مثل استخدام الأوزان أو آلات تمارين القوة، تؤدي إلى تحسن أكبر في قوة العظم.

## الحمية الهضمية أفضل وسيلة لفقدان الوزن

تعتمد نجمة هوليوود توني كوليت حمية الكاتابوليك التي تساعد في حرق المزيد من السعرات الحرارية. تسقى هذه الحمية أيضاً بالحمية الهضمية لأنها تركز على تناول الأطعمة التي تتطلب المزيد من السعرات الحرارية كي يتم هضمها في الجسم.

المأكولات الغنية بالبروتين هي الأطعمة التي تأتي في المقدمة. على سبيل المثال، إذا تناولنا قطعة من صدر الدجاج المشوي التي تحتوي على 220 سعرة حرارية، فإن الجسم سيحصل على 146 وحدة حرارية فقط وسيستهلك 74 سعرة حرارية كي يهضمها. وأهم مصادر البروتين هي اللحوم الحمراء، والدجاج، والسمك، والكراب، والتونا، والحليب، والألبان، والأجبان. من جهة أخرى، هناك الأطعمة السلبية التي تحتاج عدداً أكبر من السعرات الحرارية كي يتم هضمها في الجسم. الأطعمة السلبية تحتوي غالباً على عدد كبير من الألياف وتمثل في البروكولي، الملفوف والكوسى، والكرفس، والهليون، والبصل، والفجل، والسبانخ، والجزر، والفنجان، والفراولة.

وتعتبر هذه الحمية جيدة، فهي تحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن والألياف الضرورية لبناء الصحة السليمة. كما تساعد في خسارة الوزن لأنها تركز على عدد قليل من السعرات الحرارية. أيضاً، هي حمية متوازنة تشمل عدداً جيداً من العناصر الغذائية الضرورية. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الحمية تساعد في الحفاظ على روفق البشرة بفضل المواد الصحية التي تحتويها.

## اللياقة البدنية تحمي من السكتات الدماغية

أظهرت دراسة جديدة، أن من يتمتعون بلياقة بدنية تكون فرص شفائهم أفضل في حال إصابتهم بالسكتات الدماغية. وقال الباحثون في المستشفى الجامعي (جيرمانز ترياس إي بوجول) في مدينة برشلونة الأسبانية، إن الأشخاص الذين كانوا يتمتعون بنشاط بدني قبل الإصابة بسكتة دماغية يستجيبون بشكل أفضل للأدوية، ويصابون بضرر دماغي أقل وتكون أرجحية شفاء مهاراتهم الحركية أكثر مقارنة بالآخرين.

وقال الباحثون: يبدو أن النشاط البدني يعد الدماغ لمواجهة السكتات بشكل أفضل وبطريقة فعالة أكثر، وتوقعنا بوضوح الحصول على نتائج إيجابية، لكنها كانت ملحوظة جداً وليست إيجابية فقط.

وشارروا إلى أن النشاط البدني السابق للسكتة الدماغية، يرتبط بشكل قوي بأرجحية الشفاء، وكما زاد مستوى النشاط البدني قبل السكتة، ارتفعت إمكانية الحصول على نتيجة أفضل.



مارشا ستيوارت خلال حضورها احتفال هالوين السنوي في مطار سانتا مونيكا بكاليفورنيا. (أ ف ب)

## قرأت لك

الكيوي



فاكهة غنية جداً بفيتامين C حيث تحتوي الثمرة الواحدة على نسبة عالية منه تتراوح ما بين 200 إلى 300 ملغم لكل مائة غرام أي حوالي وزن ثمرتين متوسطتي الحجم.

فوائدها:

- تؤمن وحدات حرارية قليلة للجسم، فالثمرة الواحدة تعطي الجسم حوالي 20 سعرة حرارية نظراً إلى أنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف.
- مفيدة جداً للنظم الغذائية الخاصة بعمليات انقاص الوزن لأنها تساعد على الشعور بالشبع والامتلاء.
- ينصح بتناول الكيوي للمساعدة على مقاومة التهابات الأنسجة والتخلص من حالات الرشح الشديد.
- تساعد في عمليات الهضم وفي تطهير وتخفيض معدل الكوليسترول في الدم.

## سؤال وجواب

- من هو قائد معركة ذات السلاسل؟  
- عمرو بن العاص
- من هو مؤسس الدولة الأموية؟  
- معاوية بن أبي سفيان
- من هو الذي طعن علي بن أبي طالب؟  
- عبد الرحمن بن ملجم
- متى تولى أبو بكر الصديق؟  
- عام 13 للهجرة
- كم كان عدد المسلمين في معركة اليرموك؟  
- 13 ألف مقاتل
- متى توفيت أم المؤمنين عائشة؟  
- عام 57 للهجرة

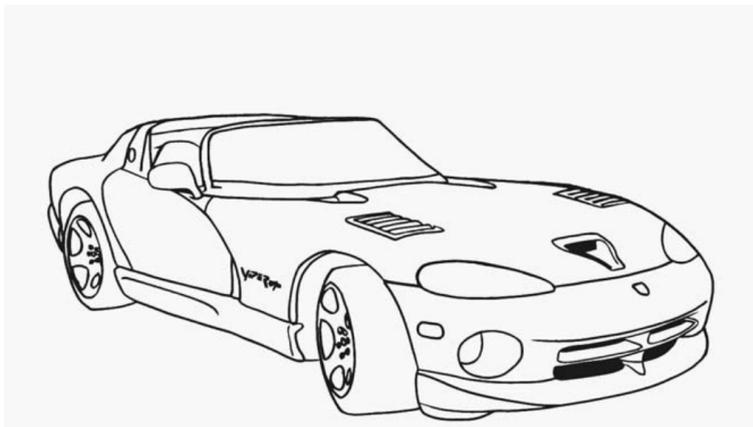
## هل تعلم؟

- هي إلا بقايا الماء الذي تعيش فيه فهي- إذن- دموع خداع زائفة، ولذا يضرب به المثل في الخداع والزيف.
- (الصندوق الأسود) والذي كثيراً ما نسمع عن بدء البحث عنه عقب الإعلان عن وقوع كارثة جوية لإحدى الطائرات لمعرفة أسباب الحادث، هذا الصندوق الأسود ليس أسود اللون كما يظن البعض، ولكن لونه برتقالي حتى يسهل العثور عليه وسط حطام الطائرة أو في أعماق المحيطات، والسبب في تسميته بالصندوق الأسود يرجع لارتباطه دائماً بالكوارث والمصائب الجوية.
- قلب الريبان في راسه.
- هل تعلم لماذا يقول لك طبيب العيون إذا كان نظرك قوياً إن نظرك 6 على 6 بالذات ولماذا لا يقول إن نظرك 10 على عشرة أو 100 على 100، والسبب في ذلك أن العين الصحيحة هي التي ترى بوضوح الأرقام والإشارات المستعملة لفحص قوة العين من على بعد ستة أمتار فالرقم في البسط يمثل قوة العين فمثلاً 4 على 6 يعني أن ما يراه الصحيح من بعد 6 أمتار تراه أنت على بعد 4 أمتار وهكذا.
- مافيا جزيرة صغيرة تقع بالقرب من زنجبار في شرق إفريقيا يبلغ عدد سكانها (6) آلاف نسمة أغلب ما في هذه الجزيرة الهائلة هو عدم وجود رجال شرطة، ولا حتى سجن صغير.
- دموع التماسيح التي يضرب بها المثل هي في الحقيقة ليست دموعاً، حيث أن عيون التماسيح ليس بها غدد دمعية كالأسماك، وأن ما تراه على عيونها ونظنه دموعاً ما

## قصة المرأة الطيبة

كانت المرأة تجلس في دارها وقد انحنى ظهرها من كثرة العمل الشاق الذي تقوم به كل يوم لأطعام صغارها وكما كانت تتمنى أن يكون فيهم من يستطيع مساعدتها لكن للأسف ثلاثهم صغار... مر عليها رجل غليظ القلب وقال لها بغضب ما زلت تصرين على أن تحتفظي بهذا البيت... بيعة لي وكلي بثمنه، فقالت له وما فائدة الطعام بدون بيت فأوبينا وسقف بحمينا.. مالك بيتي أتركني لحالي، فقال حسناً لن بحميك احد مني ولن تجدي عملاً منذ الغد في أي بيت وفكري جيداً في أن تتركي القرية قبل أن تموتي وصغارك من الجوع، جاء الغد والجميع في خوف من فتح ابوابهم لأم مسعد لتعمل وترتقز فعدت إلى بيتها الصغير تبكي وعند الظهيرة كان الناس في ذهاب وإياب ينظرون إلى بيتها في حزن فهم يخافون مساعدتها فيغضب عليهم عمدتهم ووقفوا يتهامسون حين جاءت حدة كبيرة تحمل بين مخالبها ديك كبير يرفرف بشدة حيث القت به فوق بيت أم مسعد فالتقطت أم مسعد الديك وقالت رزقا من الله.. وتعالى الهمس وسط الدهشة لها من بركة، غضب العمدة لما حدث وقال صدفة وحدثت.. يوم اخر مر ولم تجد عمل لتعود حزينة.. ولم يمر وقت حتى مرت سيارة بقرب بيتها وانقلب المقود من السائق وادى ذلك إلى تساقط بعض الأقفاس من السيارة فوقف صغار أم مسعد يساعدون السائق في ترتيب سيارته مرة أخرى فمنحهم بعض من الخضار والفاكهة جزاء مساعدتهم فشكرته أم مسعد وقالت حمدلله رزقا من الله وكثير الحديث مرة أخرى انها امرأه بحميتها الله، جاء اليوم الثالث ولم تجد عملاً فخرجت إلى الطريق العام حيث المحطة الكبيرة ربما تعمل في حمل الأمتعة من وإلى القطار ولم تجد من يتبادىفها فهي امرأة واثناء خروجها من المحطة حزينة إذ بها تجد حقيبة صغيرة حشرت بين الكراسي ومدت يدها لتذهب بالحقيبة إلى كشك الشرطة وتسلمها فوجدت امرأة انيقة تبكي حقيبتها الضائعة ولم تمض لحظات حتى كانت أم مسعد تقبض مبلغ كبير من المال مكافأة لها، بعد ذلك اليوم خاف العمدة من الاقتراب منها فقد كان الناس يقولون انها امرأة كلها بركة ومن يؤذيها ستصيبه اللعنات فتركها وحالها، اما مال المكافأة فقد اشترت به ما يتبعه لرواد المحطة الكبيرة وهي الآن لا تحتاج للعمل في خدمة سكان القرية.

## مساحة للتلوين



موزه سميد علي

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى أن تصبح معلمة في المستقبل. ونهذي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



عائشة محمد سيف

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى أن تصبح مهندسة في المستقبل. ونهذي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



عائشة حمد

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى أن تصبح معلمة في المستقبل. ونهذي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



شمام سلطان

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى أن تصبح طبيبة في المستقبل. ونهذي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.