حظك هذا اليوم

برج الحمل ٢١أذار - ٢٠نيسان
لا شيء مهم يشاركك به أسلافك لا القريبون منهم ولا البعيدون . تنتظرك مفاجآت عند كل منعطف ، و هي عشوائية بالتأكيد . لا تنتظر معجزة لتنقذك بل تحرك بأقصى سرعة.

برج الثور ٢١نيسان - ٢٠أيار
أنت اليوم في رحلة استكشافية ، و معك أشخاص من حولك . كل شيء يذوب في لحظة ، مما يمكن أن يبدو مقلقاً و لكنه في الحقيقة يضعك في موضع ممتاز .

برج الجوزاء ٢١أيار - ٢١حزيران
اكتشافٌ يغيّر فيك شيئاً ما ، روحك تخلق ارتباطاً حميماً . في اللحظة التي تشعر فيها ببعض الملل ، يأتي شيء ما (أو شخص ما) في الحال ليقرع باب قلبك بقوة.

برج السرطان ٢٢حزيران- ٢٢تموز
شراكة تلتقطها سريعاً ، و بالتأكيد أنت لا تتذمر ، تمتع بهذه المغامرة العاطفية . آمل أن تكون في مزاج ملائم للحب ، لأنه وفقاً لما تقوله النجوم فإنك اليوم في أنسب مزاج للحب

برج الأسد ٢٣تموز - ٢٢آب
الاتصالات اليوم تشمل عدة معانٍ غير مجرد الكلام . هل نبقى إلى الأبد نصغي إلى شخص يتحدثُ عن صورة أو حدث ... و آلاف الكلمات ؟ قُلها بواسطة الأزهاركبير .

برج العذراء ٢٣آب - ٢٢أيلول
أنت تضحك من التفاصيل ، حسناً ، ربما هي ليست موضوعية ، و لكنها بالتأكيد لن تسبب لك البطء في تقدمك في طريقك . عقلك يقول لك شيء ، و يقول لك قلبك شيئاً آخر .

برج الميزان ٢٣أيلول - ٢٢تشرين
هل تعرف عظمة الأفكار التي يمكن أن تأتيك و أنت تغسل الصحون ؟ نظف بيتك اليوم و سيكون مخّك نظيفاً من الأفكار المريبة . افعل كل ما من شأنه أن يعيد رسم وجهة نظرك و يزيد من حدة تركيزك .

برج العقرب ٢٣تشرين١- ٢١تشرين٢
اعمل بعيداً عن الموقع الرابح للشركة ، و لاحظ كيف تتحسّن الحياة . الشراكة موجودة في فلك ، و لكنها أيضاً تحتاج إلى متطلبات مضادة لفلك ، و من المحتمل أيضاً إلى تغيرات مفاجئة .

برج القوس ٢٢تشرين٢ - ٢٠ كانون١
تعلّم كيف تتعامل مع المتناقضات ، لأن الحياة في الحقيقة هي تركيبة من هذه التناقضات . إنها ما يجعل كل شيء مثيراً . ما تحتاجه للاستقلالية هو القدرة على تجسيد الأمور.

برج الجدي ٢٠كانون١ - ١٩كانون٢
أنت تطالب أن لا تكون مقيّداً بشيء ، إنك تطمح إلى الحرية كاملة ، الكثير من الحرية . الآخرون إما محتارون أو خائفون من معارضة من حولهم لهم ، و أنت في مؤامرة بلا عون .

برج الدلو ٢٠كانون٢ - ١٨شباط
إحساسك بالأخلاق قد يكون معكّراً بعض الشيء ، كن حذراً و صريحاً إذا اقتضى الأمر . أنت تكره أن تكون شكاكاً بالآخرين ، لكن بعض الأمور تقول لك أن تختبر هذا الحافز و تتصرف بشكل أكثر حذراً .

برج الحوت ١٩شباط- ٢٠أذار
تأكد من تفاصيل الأمور ، و لا تكتفِ بالتلميحات. قد يطرح عليك من حولك خططاً و مشاريع غير واقعية ، لا تنصت لهم ، بل أنصت إلى نفسك فقط .

كلمات متقاطعة

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١										
٢						■				
٣		■				■	■			
٤								■		
٥				■				■	■	
٦		■	■							
٧										■
٨			■			■				
٩			■							
١٠	■					■				

الافقي
١- وكالة أنباء امريكية
٢- عاصمتها طرابلس وبنغازي/ اجابوا
٣- ظهر الهلال/ والدي
٤- تاجها(م)/ للنداء
٥- شحن/ جمال
٦- امبراطور اليابان
٧- فيلم لنادية لطفي وشكري سرحان
٨- للنداء/ شهر بعد تموز(م)/ عودة
٩- اسكت/ ضعف العقل
١٠- امارة بعسير بالسعودية/ يبدي اهتماما

العمودي
١- ما تصنع من قماش رقيق ذو خروق صغيرة وتتخذ للوقاية من الناموس
٢- نعم باللغة الانكليزية (م)/ ظهر الهلال/ وكالة انباء امريكية
٣- القاعة(م)
٤- عاصمتها سانتياجو/ لاارضاه
٥- للنداء/ الاعتماد على الغير(م)
٦- (عز الدين...) زوج شجرة الدر(م)
٧- ارشد/ غرة القمر
٨- باب مبعثرة/ يعيشه
٩- مطربة مصرية شابة/ تفاخرت
١٠- الابنة الوحيدة لأمبراطور اليابان/ موضع هبوب(م)

حل العدد السابق

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ب	ا	ر	ي	س	■	ي	ق	ب	ر
2	و	ر	و	ا	ر	■	ب	ر	ا	■
3	ل	ك	ب	■	ب	ب	■	ن	ب	ا
4	ي	ا	و	س	■	ي	م	■	ا	ل
5	س	ب	ك	هـ	■	ن	ل	ع	ن	هـ
6	■	■	■	ي	ص	ح	■	ن	د	ر
7	ف	ي	د	ل	ك	ا	س	ك	ر	و
8	ي	ن	ا	■	و	ل	■	ي	ي	ي
9	ل	■	ب	ا	ك	و	■	ب	و	ن
10	هـ	ا	ل	هـ	■	ن	ا	ي	■	■

في كتاب صدر عنها مؤخرا :

مارلين مونرو ..أسطورة أم حقيقة ؟

ترجمة: عدوية الهلالي

برغم انتهاء حياتها في عام ١٩٦٢ ، الا انها ظلت مثار اهتمام عشاق الفن ومتابعي اخبار الفنانين اضافة الى اصحاب الاختصاص انفسهم ، فهي وان كانت تسعى حتى آخر يوم من حياتها لأثبات قدراتها كممثلة وليس وجها وجسدًا جميلاً فحسب الا ان شعرها الاشقر وعلاقاتها العاطفية مع المشاهير والسياسيين وظروف موتها الغامض في عز شبابها جعلا منها اسطورة راسخة في الاذهان لدرجة تأليف عدة كتب عنها آخرها كتاب صدر في شهر آب المنصرم متزامنا مع ذكرى رحيلها ألفه الكاتب الصحفي (وليم جير) وحمل عنوان (الاسطورة الشقراء) مضمنا اياه تفاصيل عن حياتها واعمالها الفنية وعلاقاتها السرية..

مثلت مارلين مونرو خلال تاريخ عملها في السينما ٣٠ فيلما اهمها حواء) سنة ١٩٥٠ و(شلالات نياغرا) عام ١٩٥٣ ، و(الرجال يفضلون الشقراوات) عام ١٩٥٣ ،و(كيف تتزوجين مليونيرا) عام ١٩٥٣ ، و(البعض يحبونها ساخنه) عام ١٩٥٩ ..

ولدت نورما جين مورتنسون –وهذا هو اسمها الحقيقي – في الاول من حزيران / ١٩٢٦ بمدينة لوس انجليس ، وبعد ان هجر والدها منزل الزوجية ، قررت والدتها اعطائها اسم صديقها السابق بيكر ليصبح اسمها نورما جين بيكر ..

وبسبب كثرة تردد امها المصابة بخلل عقلي على المصحات العلاجية وجدت نورما نفسها تتنقل بين الاسر وملاجئ الايتام..

وفي سن السادسة عشر ، اقدمت هربا من مصيرها على الزواج من عامل في الحادية والعشرين من عمره يدعى جيمس دويرتي ، الاان هذا الزواج لم يدم سوى اربع سنوات لتبدأ بعد طلاقها سنة ١٩٤٦ العمل كعارضة ازياء ويلتقط لها الصور وهي في زي البحر ..

لفتت جاذبية المرأة الشابة انتباه شركة فوكس للقرن العشرين التي عرضت عليها عقد أول مقابل ١٢٥ دولارا في الاسبوع ..

وفي عام ١٩٥٠ اكتشف الجمهور مارلين في (عندما تنام المدينة) لجون هيوستن فاسند إليها بطولة ثلاثة افلام دفعة واحدة عام ١٩٥٣ ..وقد زادت شخصيتها الهشة وغير المستقرة وتجاربها العاطفية الفاشلة في تعزيز هذه الصورة الاسطورية للنجمة الشقراء..

ففي عام ١٩٥٤ تزوجت للمرة الثانية من نجم لعبة البيسبول (جو ديماجيو) لكنهما سرعان ما انفصلا وتطلقا بعد تسعة اشهر ، وبعد ذلك بعامين تزوجت للمرة الثالثة من الكاتب المسرحي الشهير ارثر ميلر الذي انفصلت عنه هو الاخرسنة ١٩٦١ ..

ورغبة منها في التخلص من صورة الاغراء التي التصقت بها قررت النجمة الشقراء تلقي دروساً في الفن السينمائي مع لي ستراسبورغ مدير اكتورز ستوديو ..

وفي العام نفسه دخلت عالم الاعمال بتأسيس شركة مارلين مونرو للأنتاج مع المصور ميلتون غرين ..

وقد انتجت الشركة (موقف الاوتوبيس) عام ١٩٥٦ ،و(الامير والراقصة) عام ١٩٥٧ اللذين اظهرت فيهما مواهبها التمثيلية..

اثيرت الكثير من الشائعات عن مارلين مونرو وقيل انها كانت على علاقة بجون كينيدي الرئيس الامريكي وشقيقه روبرت كما كانت كل حياتها مغلفة بهالة من الغموض كذلك موتها ايضا الذي جاء في ظروف غامضة،فمع كثرة مشاكلها مع ستوديوهات الانتاج واحباطاتها العاطفية غرقت النجمة البائسة في دوامة المهدئات تارة والمنشطات تارة أخرى..

وفي صباح الخامس من آب عام ١٩٦٢ ، عثر عليها جثة هامدة وهي ممدة عارية على سريرها بمنزلها في مدينة لوس انجليس والى جانبها انبوب اقراص منومة فارغ وسماعة هاتف مرفوعة.

للمرة الأولى

مسلسل الاجتياح الأردني يفوز بجائزة الايمي

كان / الوكالات

فاز الأردن للمرة الأولى في تاريخه بترشيح لنيل جائزة الإيمي عن فئة المسلسلات الطويلة بمسلسله الاجتياح، كما أعلنت الأكاديمية العالمية لفنون التلفزيون والعلوم في دورتها الـ ٣٦، كما أن هناك ٤٠ أسما آخرا مرشحا للفوز موزعين على ١٠ فئات.

وفي الفئة نفسها ، تم ترشيح كلاً من مسلسل «لالولا» من الأرجنتين، ومسلسل «ليلة واحدة من الحب» من روسيا، ومسلسل «الجنة الاستوائية» من البرازيل.

ومسلسل الاجتياح هو من إنتاج المركز العربي للإنتاج الفني، وعن قصة للكاتب رياض سيف، ومن إخراج التونسي شوقي الماجري، وبطولة كلاً من عباس النوري، وإياد نصار، وديما قندلفت، وصبا مبارك.

وتدور أحداث المسلسل في فترة الاجتياح الإسرائيلي لرام الله وبيت لحم وجنين، عبر تجسيد الحياة اليومية للفلسطينيين.

هذا وسيتم الإعلان عن الفائزين في حفل خاص يقام في ٢٤ تشرين الثاني المقبل في نيويورك، وفقا للأكاديمية.وتتصدر بريطانيا رأس القائمة بثمانية ترشيحات، ومن ثم تأتي البرازيل بخمسة، فالأرجنتين واليابان، وبعد ذلك تأتي الصين والدنمارك.

وتتم هذه المسابقة العادة بعد القيام بثلاث دورات من الترشيحات والاختيارات خلال الأشهر الستة التي تسبق إعلان الفائزين.

وقال بروس بايسنر، رئيس الأكاديمية: «كل عام، تسلط الجائزة الضوء على أبرز الأعمال الفنية العالمية المتميزة تلفزيونيا. ونحن نهنئ جميع من تم ترشيحه لجائزة ٢٠٠٨، لتميزهم الفني وقدرتهم على الوصول إلى النهائيات.»

وإضافة إلى الجوائز المقدمة في كل فئة، ستقوم الأكاديمية بتقديم جائزة خاصة، ستذهب إحداها إلى ديك ووفل، مؤسس سلسلة(Law and Order) التلفزيونية، والتي بلغت مؤخرا عامها الـ (٢٥)، بينما ستذهب الجائزة الثانية لليو تشانغل، مؤسس شبكة فينيكس الفضائية، بعد أن أصبحت هذه الشبكة إمبراطورية ضخمة تبث في أكثرمن ١٥٠ دولة.

وتعد الأكاديمية الدولية للفنون التلفزيونية، التي تم تأسيسها عام ١٩٦٩، أكبر منظمة دولية للإعلاميين التلفزيونيين، حيث يبلغ عدد أعضائها أكثر من ٦٥ دولة، وما يزيد على ٤٠٠ شركة.

وتقدم الأكاديمية جوائزها في ١٥ فئة، هي: البرامج التلفزيونية، أفضل ممثلة، أفضل ممثل، برامج الأطفال، الكوميديا، القضايا الدولية، الوثائقيات، المسلسلات الدرامية، المنوعات الترفيهية، الأخبار، القنوات التفاعلية، البرامج التلفزيونية التفاعلية، المسلسلات الطويلة.

تمارين للرشاقة

الرياضة وشرب الماء وأكل الكرنب

واشنطن / وكالات

في العيد وبعد صيام شهر رمضان الكريم، قد تجد بعض السيدات زيادة ملحوظة في الوزن بسبب تناول كل ما لذ وطاب من الحلويات وخاصة بعد أن اعتادت المعدة على نظام غذائي صحي خلال ٣٠ يوماً ، كان فرصة مناسبة لنجاح بعضهم فى الحصول على جسد رشيق وخصر نحيل.وإذا تسببت لكِ حلويات العيد مشكلة الوزن ما على كِ سوى إتباع تعليمات دراسة أمريكية قامت بها جامعة نيويورك من أجل التعرف على العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم المرأة ، فإذا وجدتِ زيادة في نسبة الدهون فيجب عليكِ إذابتها بتناول الأغذية التي تذيبها مثل الكرنب الذي يحتوي على نسبة سعرات حرارية قليلة الى جانب أنه يعمل على التخلص من آلام قرحة المعدة ، كذلك ينشط البقدونس والجرجير الجهاز المناعي ويخفض من نسبة الكوليسترول .أيضا أوصت الدراسة الاهتمام بالأغذية التي تحتوي على بعض الفيتامينات كفيتامين (أ، ب) والمتوفرة في الجزر والبيض والطماطم والفول والسبانخ فهما يعملان على ترطيب الجلد وعدم اصابة البشرة بالتجاعيد المبكرة واعطاء الشعر الحيوية واللمعان. كما نصح خبراء التغذية بجمعية القلب الأمريكية عدم المبالغة في الاعتماد على نظام غذائي معين حتي لا يسبب ذلك أضرارا الصحة تؤدي الى فقدان الحيوية والنشاط ، وأكدوا أهمية تناول ٥ أنواع يوميا من الخضراوات والفاكهة والألبان الخالية من الدسم والأكثار من تناول الأسماك وممارسة التمرينات الرياضية اليومية. ومن أكثر المشكلات شيوعاً التى تتعرض لها ٨٠٪ من النساء هي علامات «السليوليت» أو قشر البرتقالة ،حيث تشير المعالجة والخبيرة البريطانية «سارة تشابمان» إلى أن ليس هناك علاج دائم لمشكلة السليوليت ولكن هناك بعض الأمور تحد من ظهوره وتخفيفه مؤكدة أن أهم أسباب الإصابة هي سوء التغذية وعدم ممارسة الرياضة ، الأمر الذي يؤدي إلى تراكم السموم والرواسب الدهنية التى تبدو ككشرة البرتقالة بصورة واضحة على سطح الجلد. وللتخفيف من حدة انتشار السليوليت تؤكد تشابمان ضرورة شرب المياه لطرد السموم خارج الجسم ، لذا يجب عليكِ شرب ٢ لتر من الماء أي بمعدل ثمانية أكواب يوميا كحد أدنى وذلك لمساعدة الجسم على العمل بصورة أكثر كفاءة ، والإخراج بصورة منتظمة وطبيعية.

وتنصح شابمان بتغيير أنماط الحياة الخاطئة بالابتعاد عن شرب القهوة وتخفيض مستويات الدهون في النظام الغذائي وممارسة الرياضة بانتظام ،وعمل مساج للجسم بمقشر خشن يمكن شراءه من الصيدلية ، ابدئي من أسفل إلى أعلى بداية من القدمين وتدليك الجسم بعمق مع التركيز على مناطق السيلوليت ، التدليك بهذه الطريقة يعمل أيضاً على تنشيط الدورة الدموية ويقي من السكتات الدماغية.وأجمعت الدراسات العلمية والخبراء على حد سواء بضرورة ممارسة الرياضة للتخلص من الدهون المتراكمة وتخفيف السليوليت وغيرها من المشاكل الصحية المترتبة على زيادة الوزن لذا نقدم لكِ اليوم مجموعة التمارين الرياضية لتحقيق الرشاقة وتحسن من مظهر جسدك.

بريشة: قاسم حسين