



"إيشواريا راي" أكثر نساء العالم جمالا.. تبوح بأسرار جمالها

ثيوذلهي / وكالات
لعل أهم ما يميز النجمة والممثلة الهندية الشهيرة، إيشواريا راي، هو جمالها الطبيعي، فلم يسبق لها أن خضعت لحقن البوتوكس أو عمليات شفط الدهون أو جراحات التجميل على تصحيح الوجه، كما أن عيونها الرمادية الخضراء طبيعية تماما، وقد ورثت هذا اللون عن جدتها.
ومن أهم أسباب جمالها الطبيعي هذا، إتباعها الخطوات التالية
- تناول وجبة إفطار متكاملة (باعتبارها الأهم بين الوجبات الخمس)
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم
- عدم تناول أي طعام مقلي
- النوم بشكل جيد
- الاستعانة ببرنامج من الدقيق
- الاستعانة بالخيار والليمون واللبن
- أنها تحب زوجها
- سيارة تويوتا سيليك
- عطر هابي من كلينيك
- ساعات لوجين
- تكرة اللون الأسود، النفاق، القيل والقال و العراصير
وعلى عكس نجوم هوليوود، لم تلتقط

أبدأ أي صور لإيشواريا وهي رثة الشكل أو المظهر. لأنها كانت دائمة الاهتمام بمظهرها وجمالها من أجل الظهور في أبهى حلة. ولحسن حظها أن جيناتها منححتها بشرة ممتازة، وبدأت تولي اهتماما كبيرا للمحافظة على بشرتها وشعرها، إذ لم يسبق للمحافظة على بشرتها وشعرها، إضافة إلى استعانتها بمنتجات العناية بالبشرة. كما أنها تحب أن تبتعد عن أشعة الشمس، وتهتم كثيرا أيضا بتطبيق الجود، ولم يسبق لبشرتها أن بدت جافة أو دهنية من قبل، بل تبدو ليثة، ناعمة ورطبة على الدوام.
وتقخر إيشواريا دائما بكونها من محبي إتباع الطرق الطبيعية للاعتناء بجمالها. فهي تستعين بالخيار لترطيب البشرة وغرام من الدقيق لتفتيحها، إضافة إلى استعانتها بمزيج من اللبن (الزبادي) لترطيبها، وتجزم إيشواريا كذلك بأن تناولها للمياه ليجون ساخنة في الصباح يجعل على تنظيف البشرة ويمنع جفافها، ويزيل التعب والإنتفاخ حول العينين. مع الاهتمام بممارسة التمرينات الرياضية وتناول الأطعمة الصحية. وتهتم إيشواريا كذلك بتناول وجبة إفطار متكاملة، وتؤكد أنها أهم وجبات اليوم، كما تتناول

ثمانية أكواب من المياه يوميا على الأقل. وتحرص إيشواريا أيضا على عدم تناول الطعام المقلي أو الوجبات السريعة، ولا تتناول أيضا المشروبات الكحولية ولا تدخن. كما أنها تتناول كمية محددة من الأظعمة، وتحب قضاء الوقت في سريها، وتسترخي، وتستريح، وتنام بما يكفل لها المحافظة على جمالها.
وتهتم إيشواريا كذلك بالنظافة والنظام، وتهتم أيضا بوضع ماكياج على عينيها، وتستنعي أيضا بالماسكرا، والأبي لاينر. كما تولي اهتماما خاصا بملابسها، وتترك ما يناسبها، وما يزيد من مقدار جمالها وأنوثتها، وهي أيضا واثقة من نفسها، وتعرف ماذا تريد، كما تترك القيل والقال، والنفاق والعراصير التي تخاف منها جدا.
وتنسم إيشواريا كذلك بالرومانسية، ومن غير المألوف ربما أن فيلمها المفضل هو "Casablanca". ومن الأشياء الأخرى المفضلة لديها سيارة "تويوتا سيليك"، وعطر "هابي" من كلينيك، وساعات "لوجين"، وكذلك اللون الأسود.
وفي المناسبات الرسمية، تفضل إيشواريا الظهور بسترات منظمة وفساتين سهرة

١٠ خطوات لتكوني أكثر الفتيات ثقة في النفس!

على جمالك،
٢- اهتمي بتناول الأطعمة الصحية والتي تفيد جسمك، ليستفيد شعرك وجسدك، والانظام في ممارسة التمارين الرياضية للتحقق من التوتر والشعور بالهدوء، فالهدوء يظهر على وجه الإنسان ويزيد من جماله.
٣- اهتمي بدخلك، فيجب المحافظة على الصلاة، وتغذية عقلك بالأفكار الإيجابية والتفكير في طابعتك وتحسينها وعدم التفكير بشكل سلبي في عيوبك، بل التركيز على إبراز مزاياك.
٤- الاهتمام بعائلتك وأصدقائك، والخروج كل فترة من جو الملل واهي الى زيارات جميلة تقضين فيها أوقات سعيدة وتقيمين علاقات اجتماعية وحضور بين الناس، فالحضور الجيد بين الناس يزيد من الثقة بالنفس.
٥- اتبعي عن كل ما هو سلبي ويجعلك تفكرين بسلبية وانها زمنية، فإذا كان أحد يحاول التقليل من شأنك ويشعرك بفشلك دائما، من أصدقاء العمل أو حتى الجيران، اتخذي موقفا صارما معهم وابتعدي عن هؤلاء الأشخاص السلبيين في حياتك، وأحيطي نفسك بأشخاص إيجابيين، لأن كلمات المقربين منك لها مفعول السحر عليك سواء كانت بالسلب أو بالإيجاب.
٦- يجب أن تكوني نفسك، ولا تقلدي أحدا، ولا تقولي أريد أن أصبح مثل هذه أو تلك، توقفي وتكري نفسك بأنك لست نسخة عن أصل، وعندك مميزات لا يملكها أحد، وتوقفي عن عمل المقارنات بينك وبين غيرك من النساء.
٧- أحبي ميزاتك، واكتبي قائمة بالمميزات الجسدية، والشخصية والعقلية فيك، واكتبي كل صغيرة وكبيرة تحببها في نفسك، وترين أنك تتمتعين وتتميزين بها، وركزي عليها.
٨- الإيمان بنفسك، واعرفي قدر نفسك، وأهمية وجودك، واعرفي أن لك قيمة كبيرة، وتؤثرين في حياة الكثيرين وتتمتعين بميزات نادرة.
٩- إذا أردت أن تكوني جذابة، ابحتي عن نقاط الجمال لديك وتصرفي بثقة كبيرة في نفسك، وتجدي المخاوف والشكوك من عيوبك أو إخفاقاتك، فالحل يخفق ولكننا مملوئين بالعيوب.
١٠- أحبي نفسك واعشقيها، واعشقي ميزاتك الكثيرة، واجعلي ثقتك بنفسك وجب لذاتك ينتقل من خلال عينيك لكل من يراكي.
يو بي. أي

خريجات يتحدثن عن صعوبة الحصول على وظائف... ومضايقات يتعرضن لها

بغداد / افياء نزار
هناك الكثير من الفتيات صغيرات السن يتم تشغيلهن بالسخرة دون أدنى مقابل، استنادا إلى حاجتهن أو اندفاعهن للعمل أو استغلال الطرف الاقتصادي اللواتي يرزحن تحت وطأته، أو مجرد أن أصحاب العمل يبتغون جميلات وليس موفقات عليهن واجبات ولهن حقوق، و ذلك تحت سميات واهية مثل العمل تحت التدريب أو الاختبار، أو معرفة قدراتهن وكفاءتهن، أو إثبات جداتهن، و هذا بالتالي يتطلب فترة من الزمن قد تستغرق ستة أشهر أو أكثر تكون المرأة استنزفت ماديا و بدنيا ونفسيا، و من ثم يفاجئها صاحب العمل أو المؤسسة بأنها غير جديرة بالتوظيف و مطلوب منها الانصراف دون عودة، و من تبقى لفترات أطول بعد ترغيبها بالتوظيف، يجري إخضاعها للوعود للعودة للمطالبة و التسوية، و عندما تطلب بتحصيل حقوقها المادية، فإنها تواجه فورا بمعاملة قاسية أو مخادعة بحجة أن الأوضاع لا تسمح بالصرف و بالتالي عليها الانتظار.

لم تنفع الشهادة
الشهادات والخبرات العملية ما يؤهلها لتكون مهندسة معمارية محترفة و يجعلها تتبوأ درجة متقدمة من العمل إلا أن هذه الشهادات والخبرات و الدورات المتخصصة لم تنفعها بشيء و لم تسعفها عندما تقدم سيرتها الذاتية للمؤسسات لغرض التوظيف، فهي تعمل منذ فترة ليست بقصيرة لشركات هندسية دون مقابل، مجانا رغم أنها تقوم بعملها بمهنية جيدة و تجتهد للحصول لإطره المسؤوليين في الشركات لعل ذلك يسعفها للتوظيف...
اسمر مثال واحد لمئات الفتيات اللواتي يعملن بالسخرة دون مقابل، والتي تقول بهذا الصد: إن إقداها على العمل غير المأجور برغبتها بان تبقى دوما على أرض الواقع وان تحصل على الخبرة الميدانية أكثر، و عبرت سمر عن ألمها و أسفها كونها تجتهد في عملها غير المأجور و تسعى لتحويله إلى عمل مأجور تستمتع من خلاله العيش بكرامة و تغطية نفقات عملها الباهظة إلا أنها لم تستطع بسبب مزاجية أصحاب هذه المؤسسات.
وأن بعض المؤسسات تفتن في استفاد قدرات و طاقات الفتيات اللواتي يعملن دون مقابل، فسرر بحجة أن ميزانية المؤسسة لا تسمح بتخصيص راتب و هدفهم الأول والأخير هو الربح و استغلال جهد و شقاء من يعملن بدون أجر.
و هناك مؤسسات عندما تشعر أن بعض الباحثات عن عمل على درجة عالية من الكفاءة والمهنية فإنها فورا تضع أمامهن العرائيل و تصعب مهامهن تمهيدا للاستغناء عنهن حتى لا يفتضح أمر هذه المؤسسات الوهمية.

عدم جدية
كما أوضح مرام عبد الحميد أن لها تجربة مريرة مع تلك المؤسسات التي تتعامل باستخفاف مع الباحثات عن العمل، مشيرة إلى أن هذه المؤسسات لا تحكها قوانين التشغيل و العمل، و تغيب عنها المصروف الأخلاقية.
و أضافت عبد الحميد التي تحمل شهادة جامعية أن بعض المؤسسات الخاصة عرضت عليها التوظيف بعد فترة اختبار لقدراتها المهنية التي لن تطول أكثر من شهر، فوافقت، و بر شهر الاختبار و أكثر من خمسة شهور من الماطلة و التسوية و الوعود، حيث أن التوظيف بات قريبا بعد أن أثبتت جدارة كبيرة حسب اعتراف صاحب المؤسسة، منوهة بأنه طوال هذه الفترة لم تأخذ نفسا واحدا، رغم أنها صرفت من جيبي الخاص أموالا طائلة كانت هي بحاجة لها أكثر، و عندما طالبت بتسوية وضعها و تبينتها في العمل المأجور كونها أثبتت أنها جديرة بذلك، جاءها الرد أن المؤسسة ليست بحاجة لموظفات و لديها ما يكفي من العمالة.

٧ نصائح للمرأة العاملة في رمضان

بغداد / المدى
أهم ما يميز شهر رمضان هو ولائم الأهل والأصدقاء، وقبل قدوم الشهر الفضيل لابد أن تستعد السيدات وخاصة السيدة العاملة لهذه الالائم. وتقدم مجموعة من النصائح للمرأة العاملة في رمضان أهمها:
- قومي بتجهيز كميات من عصير الطماطم، ويتم تقسيمها في أكياس بحيث يسهل الاستخدام على قدر الحاجة.
- جهزي مجموعة من الخضراوات كالفاصوليا والبازلاء، بعد التنظيف والتقطيع يتم عصر القليل من عصير الليمون للحفاظ على لونها الأخضر الزاهي، ولا يشترط عليها قليلا في الماء قبل تجميدها، كما يفعل البعض، فقط يجب أن تغسل وتغسل وتصفي جيدا ثم تقسم في أكياس يتم تفرغها من الهواء جيدا وتجميدها حتى يسهل تجهيزها وقت الحاجة.
- عمل المحاشي أو أسرع وقت، يمكنك تجهيز المحشي مسبقا أو ورق عنب، قومي بإعداده تماما مثلما تعودت أن تعديه، واحشيه بالارز أو اللحم وصبه في قدر وجديده، وفي وقت الحاجة أخرجيه من الفريزر واتركيه ليذوب ثم رصيه في قدر الطهي وضعيه على النار مباشرة وبنك تكوني قد وفرت على نفسك الوقت والجهد المهدول في إعداده وأخدرت وقتك في رمضان للترغ أكثر للعبادة أو للجلوس مع العائلة.
- ليعب نوع الغذاء الذي يتناوله الصائم دورا كبيرا في تحمل العطش في نهار اليوم التالي من أيام رمضان، وعلى ربة الأسرة الحرص على تجنب تقديم الأكلات والأغذية المحتوية على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل، خاصة في وجبة السحور لأنها تحتاج إلى شرب كميات كبيرة من الماء بعد تناولها.
- احرصى على تقديم الخضراوات و الفواكه الطازجة أثناء الليل وعند السحور فإن هذه الأغذية تحتوي على كميات وفيرة من الماء والألياف التي تقلل من الإحساس بالجوع والعطش، كما يفضل الابتعاد عن تناول الأكلات والأغذية المالحة مثل المخللات، كما أن تناول الكافا والطماطم والحلويات في السحور يسبب العطش طول النهار فيجب تجنبها.
- يتناول الصائمون كميات هائلة من المياه في السحور فلنا منهم أنها تحميم العطش أثناء الصيام، وهذا اعتقاد خاطئ لأن معظم هذه المياه زائدة عن حاجة الجسم، لأن الكليته تقوم بالخلص منها بعد ساعات قليلة من تناولها، كما يلجأ بعض الأشخاص إلى شرب الماء المثلج خاصة عند بداية الإفطار وهذا لا يروى العطش بل يؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية وبالتالي ضعف الهضم. ويجب أن يتناول الصائم مياها بدرجة حرارة معتدلة أو متوسطة البرودة، وأن يتناولها بهوء وليس دفعة واحدة كما علمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم في آداب شرب الماء.
- أخيرا كما أوصانا رسولنا الكريم بتعجيل الفطور حيث قال صلى الله عليه وسلم "لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر" وقال أيضا "تسبحوا، فإن في السحور بركة" فيجب الأانهل وجبة السحور كما يفعل البعض، وأيضا يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم "إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإنه بركة.

تفوق الإناث على الذكور في التعليم لكن الكثير يخرجن من المدارس قبيل فترة البلوغ أو بعدها!

بغداد / مروة إيباد
للفتيات إلى التعليم الأساسي الجيد والإبداع فيه. وكشفت البيانات الخاصة بالعالم العربي أن الإناث تفوقن على الذكور خلال العقد الماضي في جميع الميادين الأكاديمية تقريبا، وأن نسب الالتحاق بالمدارس الابتدائية للأولاد والفتيات تتقارب مع المعدلات العالمية، وعندئذ تنسحق هذه الظاهرة الإيجابية مزيدا من الدراسة المعقدة والتجري الدقيق عن دلالاتها ومؤشراتها التي بدت بوادرها تلوح في الأفق القريب، وتثبت حقائق على أرض الواقع، وهذا ما تم تسليط الضوء عليه في التقرير الذي أصدرته منظمة اليونسيف في الأونة الأخيرة تحت عنوان "التقدم من أجل الأطفال"، والذي ركز بشكل خاص على المساواة بين الجنسين في التعليم، والقضاء على التباين بينهما في كافة مراحل التعليم (ابتدائي - إعدادي بحلول عام ٢٠٠٥، وتحقيق المساواة بين الجنسين في التعليم بحلول عام ٢٠١٥ مع التركيز على ضمان الوصول الكامل والعالن

التصاق الفتيات العربيات بالمدارس الابتدائية، فإنهن عادة يضاھرن أو يتفوقن على الأولاد، و في الدول العربية، تقل أعداد الطالبات اللواتي يرسلن في الصفوف عن عدد الأولاد، فحوالي ثلثي الفتيات اللواتي يقعن في الفئة العمرية الملائمة في المنطقة ملتحات بالمدارس الابتدائية، وأكثر

من ٩٠ في المئة من الأولاد و الفتيات في العالم العربي يصلون الصف الخامس الابتدائي. ويقدم التقرير تحليلاً مقارناً لكل منطقة، موضحاً أن أعظم الإنجازات في معدل الزيادات السنوية في المشاركة المدرسية في السنوات العشرين الماضية تحققت في الشرق المنزلية، مما يعيق دراستهن ويدفعهن إلى ترك المدرسة. وذكر التقرير أن جميع مناطق العالم سعت إلى إلحاق المزيد من الفتيات بالمدارس في تسعينيات القرن العشرين، حيث ارتفع عدد الفتيات في المدارس الابتدائية بوتيرة أسرع من عدد الأولاد، إلا أن ٨٪ من الإجمالي العالمي - من الأطفال غير المتحقيين بالمدارس في عام ٢٠٠١ هم في العالم العربي، وتشكل الفتيات ما نسبته ٥٧٪ من عدد يقدر بنحو ١١٥ مليون طفل في العالم العربي ممن بلغوا سن التعليم الابتدائي ولم يلتحقوا بالمدسة، وهذا يعني أن التمييز بين الجنسين ما زال مشكلة ملحة تنتظر حلا في جميع أنحاء العالم.

بغداد / المدى
تمتيز الحياة الزوجية بحساسيتها، ورة علاقتها، ولهذا فهي تحتاج لسلوبيات عالية الذوق، تزيد من أواصر المحبة، بين الزوجين، وتولد الإعجاب المتبادل، وترفع من شأن العلاقة، وتختتمها برباط راق وعالي المستوى، ولتحقيق هذه الاحلام التي تطمح لها كل امرأة ندعوك أختي الكريمة منسبة دورة الجاذبية والجمال لنقسم إتيكت الأزواج.
١- تعتقد المرأة أنه بمجرد الزواج أصبح بإمكانها أن تكشف عن كل عيوبها أمام زوجها، وتعتز بعض النساء بمقولة إننا لا نخفي أمرا على بعضنا كزوجين، والصحيح هو ان يتمتع كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية بشخصيته، وبعض أسراره، وأن يبقي بعض الحدود الرفيعة بينه وبين شريكه، لينعم بحياة راقية، وعلاقة صادقة ناجحة.
٢- فلا يجوز للمرأة أن تطلع زوجها على كل أسرارها حول ماضيها و حياتها السابقة، وليس هذا من إتيكت الحياة الزوجية، نظرا لما يسببه من شكوك وخيالات، ومشاعر تحط من

قدرها وتسيء إلى مكانتها، ومن ضمن الأسرار التي يجب على المرأة إخفاؤها عن الزوج، هي علاقاتها السابقة، في حالة توبتها، أو لعب عروس وعريس عند الطفولة، أو تحرشات وغيرها، أما ما يسميه الأزواج بمسألة الصراحة فهو لا يخص ما نكرنا، ولا تعنى الصراحة ان تطلع الزوج على أمور انتهت، ولم تعد تعنيه.
٣- بعد الزواج، وعندما تشعر المرأة بذلك الحب الكبير من زوجها، والاحترام الدافئ، وترغب في ان تشكوك وتفرض، لتشعر منه بالتعويض والطبعية، والتأييد، وغالبا ما تشكوك من أهلها، وأقاربها، معتقدة أن هذا سفيره منها، والصحيح ان تتجنب المرأة أي حديث سييء عن أهلها مهما بلغت مشاكلها معهم، وان تمتدحهم وتمتدح علاقتهم بهم، ليبقى ينظر لها باحترام وتقدير.
٤- تجنبي الحديث مع اهلك حول أمور تخصهم أمام زوجك، وابقي ما يتعلق بهم سرا بخصهم، ولا تتحدثي مطلقا هاتيا معهم أمامهم، وعلميه كيف يحترمهم.

تفوق الإناث على الذكور في التعليم لكن الكثير يخرجن من المدارس قبيل فترة البلوغ أو بعدها!

من ٩٠ في المئة من الأولاد و الفتيات في العالم العربي يصلون الصف الخامس الابتدائي. ويقدم التقرير تحليلاً مقارناً لكل منطقة، موضحاً أن أعظم الإنجازات في معدل الزيادات السنوية في المشاركة المدرسية في السنوات العشرين الماضية تحققت في الشرق المنزلية، مما يعيق دراستهن ويدفعهن إلى ترك المدرسة. وذكر التقرير أن جميع مناطق العالم سعت إلى إلحاق المزيد من الفتيات بالمدارس في تسعينيات القرن العشرين، حيث ارتفع عدد الفتيات في المدارس الابتدائية بوتيرة أسرع من عدد الأولاد، إلا أن ٨٪ من الإجمالي العالمي - من الأطفال غير المتحقيين بالمدارس في عام ٢٠٠١ هم في العالم العربي، وتشكل الفتيات ما نسبته ٥٧٪ من عدد يقدر بنحو ١١٥ مليون طفل في العالم العربي ممن بلغوا سن التعليم الابتدائي ولم يلتحقوا بالمدسة، وهذا يعني أن التمييز بين الجنسين ما زال مشكلة ملحة تنتظر حلا في جميع أنحاء العالم.