

# شعيرات يتوجهن صوب المطابخ



## لندن / وكالات

لم يعد إصدار كتب الطهي حكراً على كبار الطهاة في العالم، فالشاهير أيضاً دخلوا المطبخ، وسادت بينهم في السنوات الأخيرة موضة تأليف كتب الطهي حيث يضع الواحد منهم فلسفته وصفاته الغضلة في هذه الكتب التي تحقق رواجاً كبيراً حول العالم. فيما يأتي أشهر كتب الطهي التي أصدرها المشاهير.

### غوينيث بالترو .. ابنة أبيها

المطلة الجميلة غوينيث بالترو (٣٩ سنة) واحدة من أشهر وأجمل نجومات هوليوود وهي حاصلة على جائزة الأوسكار لأفضل ممثلة عام ١٩٩٨، ويبدو أن بالترو لا تفتتح بالمهنية في التمثيل فقط، إنما في فن الطهي أيضاً حيث أصدرت في منتصف العام الحالي كتابها الأول عن الطهي بعنوان «ابنة أبي». الكتاب الذي أهدته غوينيث إلى روح والدها الراحل المخرج التلفزيوني بروس بالترو الذي توفي عام ٢٠٠٢ بعد صراعه مع مرض سرطان الحلق، تقدم فيه كل الوجبات التي كان يحبها والدها الراحل مثل: الدجاج والبط المسوي والمعرونة والبيتزا والماكولات البحرية والحساء والحلويات، بأسلوب صحي ولذيذ وبسيط، ويضع الوصفات لا يستغرق إعدادها سوى دقائق.

وقد حقق الكتاب رواجاً كبيراً بعد نزوله إلى المكتبات.

### إيفا لونغوريا .. مطبخ عالمي

المطلة إيفا لونغوريا (٣٦ سنة) بدأت التمثيل عام ٢٠٠٠ حيث قدمت بعض الأدوار التلفزيونية، لكنها حققت نجاحاً كبيراً وشهرة عالمية من خلال دورها في المسلسل الشهير «ربات بيوت يانسات»، وحكاية لونغوريا مع عالم الطهي حكاية كبيرة حيث إنها افتتحت عام ٢٠٠٨ مطعماً في هوليوود بالشراكة مع الطاهي الإنكليزي وليام تود، لكن المطعم تعرض لمشاكل مالية وقضائية بين المساهمين كما أنها تمتلك مطعماً آخر في لاس فيغاس. لونغوريا أصدرت في عام ٢٠١١ كتاباً في فن الطهي يحمل عنوان «مطبخ إيفا» هدفه كما تقول إعداد وجبات لذيذة للأهل والأصدقاء، وقد قدمت في الكتاب مائة وصفة من تلك الوصفات الشهيرة التي تقدم في مطعميةا، والتي تناسب جميع الأنواع، وقد استلهمت وصفاتها من المطابخ الفرنسية والإيطالية واللاتينية والبحر الكاريبي والمكسيكي.

### شيريل كرو .. طهي ضد السرطان

شيريل كرو (٤٩ سنة) متعددة المواهب فهي مطربة وكاتبة أغنيات ومنتجة وممثلة، أصدرت سبعة ألبومات حتى الآن وابتاعت أكثر

من ٣٥ مليون نسخة في الولايات المتحدة والعالم، في عام ٢٠٠٦ أصيبت بسرطان الثدي لكنها تعافت منه تماماً بعدما خضعت للعلاج، وهو ما جعلها تفتتح مركزاً للوقاية من سرطان الثدي في لوس أنجلوس.

ولم تكف كرو بذلك بل اكتشفت أن الوقت حان لكي تغير عاداتها في الطهي والأكل، فأصدرت كتاباً في فن الطهي من أجل التمتع بصحة جيدة ومكافحة السرطان، ويضم الكتاب ١٠٠ وصفة صحية بتوجيه من الطاهي المعروف تشارلز وايت، وقد حقق الكتاب نجاحاً كبيراً.

### أليسيا سيلفرستون .. التباينة

المطلة أليسيا سيلفرستون (٣٥ سنة) عرفت الشهرة والأضواء منذ الطفولة من خلال عروض الأزياء والظهور في الإعلانات التلفزيونية، وقد اشتهرت في التلفزيون من خلال مسلسل «الآنسة ماتش»، وفي السينما من خلال أدوارها في العديد من الأفلام الناجحة مثل «بيفيري هيلز»، و«الصرخة» و«باتمان».

وتعتبر سيلفرستون من أهم الفنانات اللواتي يعتمدن على النظام الغذائي النباتي، وهي تؤكد أنها استخدمت الحمية النباتية وحققت معها نجاحاً مذهلاً حيث ساعدتها على إنقاص وزنها، كما أنها أصيبت تشعر بأنها أكثر صحة وسعادة.

سيلفرستون التي اختارتها بعض وسائل الإعلام كأكثر امرأة نباتية مشيرة في العالم أصدرت عام ٢٠٠٩ كتاباً بعنوان «نوع الحمية» يضم العديد من الوصفات النباتية، وقد وصل إلى قائمة الكتب الأكثر مبيعا في جريدة نيويورك تايمز.

### تريشا ييروود .. أسوأ كتب الطهي

مغنية موسيقى الريف تريشا ييروود (٤٧ سنة) تتمتع بشهرة عالمية وتحقق البوماتها مبيعات هائلة حول العالم منذ ظهرت على الساحة الغنائية في التسعينات.

ألفت ييروود كتابين في فن الطهي الأول أصدرته عام ٢٠٠٨ بعنوان «طبخ جورجيا في مطبخ أوكلاهوما»، وشاركت فيه والدتها وشقيقتها، واعتمدت فيه على العاطفة والبساطة على حد قولها.

ويضم الكتاب ١٢٠ وصفة من الوصفات التي كانت تعدها العائلة مثل الأضلاع والدجاج المقلي ورغيف اللحم والجبن، وقد حقق نجاحاً كبيراً وأصبح من أكثر الكتب مبيعا في هذا العام. وأصدرت الكتاب الثاني عام ٢٠١٠ بعنوان «الطهي المنزلي»، لكن من سوء حظها أن خبراء التغذية وضعوه بين أسوأ خمسة كتب الطهي عام ٢٠١٠ نظراً لأن وصفاتها كانت تحتوي على قدر هائل من الدهون والمكونات غير الصحية.

## سلاما يعراق

هاشم العقابي

### أسئلة للحكومة

الطريقة التي تعاملت بها الحكومة، بعد جريمة «الخبز» أثارَت عند الناس أسئلة كثيرة. أسئلة لم يكلف احد من الناطقين والمستشارين نفسه ليجيب عنها. وأنا كواحد من هذا الشعب، كبت أسئلتي، في لحظات اشتداد الأزمة، مكتفياً بان حمدت الله على ان حرباً دموية كادت أن تشب فحمت. ارتضينا بالنتائج وعضضنا الطرف عن الأسباب التي لم تكن مرة، فقط، بل ومحيرة أيضاً.

في واحد من الردود التي نشرت تحت عمودي «تجاني للو» كتبت مواطنة قارئة حول الذين القي القبض عليهم: «هم أما أبرياء وتمت إهانتهم وهذه مصيبة. وأما إرهابيون وتمت تيرتتهم وهذه مصيبة اكبر.. ليس من حق الشعب أن يعرف أي المصيبين قد اقترفت الحكومة؟ هل أهانت الأبرياء ام برأت الإرهابيين؟»

١: هل من جواب عند الحكومة لهذه القارئة؟ أتذكر ان الشيخ علي حاتم السليمان قال انه لا يبرئ المقبوض عليهم لأن ذلك ليس من اختصاصه. وأتذكر أيضاً انه أشار الى ان بينهم من هو أمير في القاعدة ومجرمين آخرين. اعتراضه كان على طريقة استعراضهم والتشفي بهم بأسلوب همجي، وهدد بقطع يد حزب الدعوة ان لم يتم تحويل المسجونين الى بغداد، ولم يطالب بإطلاق سراحهم. وما هي الا ساعات، حتى استجاب رئيس الوزراء وبرأ المتهمين جميعاً.

٢: هل تبرة متهم أو إدانته من اختصاص رئيس الوزراء أم القضاء؟ اليوم قرأت انه تقرر اعتبار ضحايا «الخبز» شهداء من الدرجة الأولى.

٣: وفق أي معيار سماوي أو أرضي قسمتم الشهداء الى درجات؟

٤: هل هناك فقرات في الدستور حددت من هو الشهيد من الدرجة الأولى ومن هو من الدرجة الثانية أو العاشر؟

٥: ما هي إذن درجات شهداء مذبحه «عروس الدجيل» و «جسر الأئمة» وكل من سقط ويسقط قتيلاً من شعبنا في كل يوم وعلى مدى ثماني سنوات؟

٦: من هو «الشهيد» حسب معيار السلطة؟ وهنا سؤال آخر يا حكومة:

٧: هل ان هادي في حساباتكم شهيد؟ وما هي درجته؟

وما دمت قد أفصحت عن بعض أسئلتي التي ما زال في القلب الكثير، أسأل الحكومة حتى وان أزعج البعض سؤالي، فلو كان هادي المهدي من عشائر الدليم أو من أهالي الرمادي وليس الديوانية:

٧: هل تجرأت على إرسال ضباط امن وأزلام مخابرات بأربع همرات ليكتلوا به في مكان عام؟ وهل كانت قيادة عمليات بغداد «الشجاع» تستثمه هو وأصحابه وتهديدهم بالاعتداء الجنسي والقتل؟

٩: وهل كان رئيس الوزراء سيسي هؤلاء المنقذين والإعلاميين الذين أمهينوا وعذبوا، مشاغبين وهو يعلم أن وراءهم شيوخ عشائر من نوع أبو ريشة وعلي حاتم سليمان؟

ثم وهذا هو بيت القصيد:

٩: هل كانت الحكومة ستستكت وكان شيئاً لم يحدث ولا تصدر بياناً بخصوص جريمة قتل هادي، أم أنها ستصدره خلال اقل من أربع وعشرين ساعة؟

١٠: هل من مجيب يا حكومة؟

## حدث في مثل هذا اليوم

### وفاة عبد المسيح وزير

الكبير لها ولغيرها من المصطلحات لم ير النور للأسف. اشتهرت ترجمته لمذكرات القائد البريطاني في حرب العراق في الحرب العالمية الأولى ، والذي اسر بعد محاصرته من قبل الأتراك في الموصل عام ١٩١٦ ، وقد صدرت الترجمة عام ١٩٢٣ بعنوان : محاربتني في العراق أو خواطر طرودني ، ومما يؤسف له أن تصدر هذه الترجمة ثانية في الثمانينات إلى القراء، غفلا عن اسم مترجمها عبد المسيح وزير تديلسا على القراء وتزويرا. كما صدر لوزير ترجمته لكتاب ( عبد الرحمن الداخل ) ، وكتابه ( نوار



المطرنين ) عام ١٩٣٨ ، وبعد سنوات من رحيله أصدرت كريمة قصته له باسم ( الضم المظلم ) . وقبل فترة قريبة أقامت مؤسسة المدى احتفالاً بذكره وأصدرت ملحقاً خاصاً به وبجهود الرائدة .

إعداد: رفعة عبد الرزاق محمد

## "بي بي سي" تقود عقول الناس وقلوبهم



المحلية بينما توزع الباقي على «أي تي في» و«سكاي» والقناة الرابعة.

وارتفعت نسبة مشاهدة الأخبار المحلية والدولية معاً من ٦٠ إلى ٧٠ في المئة، رغم أن البريطانيين بدأوا يتابعون الأخبار على القنوات الأميركية والأوروبية والانترنت، خصوصاً أثناء الأحداث الدولية الكبيرة.

وتبين من دراسات أخيرة أن عدداً كبيراً من البريطانيين بدأ يتخلّى عن مشاهدة الأخبار على «سكاي» بسبب ملكيتها وتبعيتها لقطب الاعلام روبرت ميردوخ مالك «نيوز انترناشيونال» ناشرة صحيفة «نيوز أوف ذي وورلد» التي اقلقت بعد فضيحة التنصت على المشاهير والعائلة الملكية وضحايا الحرب في أفغانستان.

### لندن / ديلي اكسبريس

أمر وزير الثقافة البريطانية جيرمي هانت بإجراء تحقيق مستقل بعدما تبين من دراسات على مدى عشر سنوات أن هيئة الإذاعة البريطانية هي الأكثر تأثيراً في عقول البريطانيين وحصلت الهيئة على نسبة ٨١٪ من نسبة مشاهدي الأخبار

## كلمات متقاطعة

**افقي**

١- وجم / حرف جر / ارج.  
٢- حس/ عملة عربية.  
٣- ينقش الخسوف / مدينة تركية على البحر الاسود.  
٤- الاسم الاول لرئيس كيني سابق (م).  
٥- نغمة موسيقية/ موجهة.  
٦- المرة ذات الشعر الاشقر / سقطا على الارض.  
٧- قطع / ظهر/ للتعريف.  
٨- تداوي/ مدرك ببواطن الامور.  
٩- للندبة / مدينة برازيلية.  
١٠- عاصمة الدولة السعودية الاولى/ ضمير الغائبات.

**عمودي**

١- بلدة تاريخية في السعودية / حسموا في الامر.  
٢- صب/ المصدر من اشتعل.  
٣- مأمول/ رتل القران الكريم.  
٤- ثعلب الصحراء (م) / ساق (م).  
٥- شهر من الاشهر الانكليزية/ نقيض الشيع.  
٦- فعل الامر من نال/ حضرا/ متشابهان.  
٧- قط (م) / مدينة سورية شمال دمشق.  
٨- مدينة سويسرية/ حرف نصب.  
٩- خاف/ اهدافه.  
١٠- من امراض الجهاز الهضمي/ حرف نصب.

١٠									
٩									
٨									
٧									
٦									
٥									
٤									
٣									
٢									
١									

## حظك هذا اليوم

<p><b>الحمل</b> ٢١ آذار - ١٩ نيسان</p> <p>مهنيًا: تفكر جدياً في تغيير كل القرارات التي اتخذتها في السابق ولم تكن لمصلحتك. عاطفياً: ابتعد عن العلاقات العابرة وابتعد عن شخص يملك الوثوق به والاعتماد عليه. اجتماعياً: أعصابك متشنجة فخذ بعض الوقت للراحة النفسية والجسدية والتفكير ملياً. رقم الحظ: ٤</p>	<p><b>الثور</b> ٢٠ نيسان - ٢٠ ايار</p> <p>مهنيًا: تقوّي ارتباطاتك بأشخاص يتمتعون بمراكز عالية ويمكنهم مساعدتك في تحقيق أهدافك. عاطفياً: يقلقك تقرب الشريك من أشخاص آخرين وانجرفاه في علاقات وثيقة معهم. اجتماعياً: لا تتجاوز حدودك مع أحد الأصدقاء. قد يؤدي ذلك إلى خلاف بينكما. رقم الحظ: ٥</p>	<p><b>الجوزاء</b> ٢١ ايار - ٢١ حزيران</p> <p>مهنيًا: تضع خططاً جديدة للسير في عمك نحو مستقبل واعد وتتلقي الدعم المالي. عاطفياً: لا تكن قاسياً على الشريك وتؤذيها مهما فعل لأنك بحاجة إليه كثيراً. اجتماعياً: تحل بالصبر ولا تدع العصبية تؤثر فيك وتجنب التسرع في اتخاذ القرارات. رقم الحظ: ٣</p>
<p><b>السرطان</b> ٢٢ حزيران - ٢٢ تموز</p> <p>مهنيًا: تتعاون مع زملائك في العمل وتحققون أعمالاً مميزة تكون نتائجها على قدر طموحك. عاطفياً: تتعرف على شخص بأسر بكفايته الواسعة وثقته العالية بالنفس وتتمنى التقرب منه. اجتماعياً: ابتعد عن رذات الفعل القاسية وعش حياتك بتناول ولا تنظر إلى الوراء. رقم الحظ: ٦</p>	<p><b>الاسد</b> ٢٢ تموز - ٢٢ آب</p> <p>مهنيًا: ابتعد عن كل ما يسبب فشلك وخذ تركيزك في الأمور المهمة والناجحة. عاطفياً: احذر الفخاخ التي قد ينصبها لك الحبيب ليبت خيانتك له ولا تدعه يتمادي. اجتماعياً: تقصد مكاناً هادئاً للابتعاد عن الضغوط والتفكير بوضوح بمسألة عالة. رقم الحظ: ٨</p>	<p><b>العقرب</b> ٢٤ تشرين ١ - ٢٢ تشرين ٢</p> <p>مهنيًا: تابع دورات تدريبية وابحث عن الوسائل التي تزيد من معرفتك وخبرتك. عاطفياً: لا تتذمر من عدم تجاوب الطرف الآخر معك لأنه قريباً سيقع في حبك. اجتماعياً: ابتعد عن نشر الأقاويل والثرثرة لأن ذلك لن يفيدك بشيء ويسبب لك المشاكل. رقم الحظ: ٨</p>
<p><b>الميزان</b> ٢٣ ايلول - ٢٢ تشرين الاول</p> <p>مهنيًا: خذ نصيحة من يملك خبرة أكثر منك واستفد من ملاحظاته وتقييمه للعمل. عاطفياً: تشغل بالك بعلاقة جديدة على الرغم من معرفتك بأنها ستنتهي بالفشل. اجتماعياً: تبحث عن حلول لمشاكل الشخصية من دون أن تؤذي مشاعر الآخرين. رقم الحظ: ١٤</p>	<p><b>الجدو</b> ٢٠ كانون ٢ - ١٨ شباط</p> <p>مهنيًا: كن عادلاً في تعامل مع الزملاء وانصف الجميع وإياك أن تظلم أحداً. عاطفياً: مع أنك تعيش مع الشريك تحت سقف واحد إلا أنك تشعر بأنك بعيد عنه كل البعد. اجتماعياً: تلقى أشخاصاً قد يغيرون مجرى حياتك ويدفعونك إلى المزيد من التطور. رقم الحظ: ١٠</p>	<p><b>القوس</b> ٢٢ تشرين ٢ - ٢١ كانون ١</p> <p>مهنيًا: تأخر واختر الدرب المناسب الذي يوصلك إلى النجاح الذي طالما حلمت به. عاطفياً: لا تدع المال يكون السبب في ابتعادك عن الحبيب ولا تستغل لأن ذلك سيرتد عليك. اجتماعياً: تكون مشحوناً بالطاقة الإيجابية وتبعث الأمل في قلوب المحيطين بك. رقم الحظ: ٩</p>
<p><b>الجدي</b> ٢٣ كانون ١ - ١٩ كانون ٢</p> <p>مهنيًا: تشارك في اجتماع مهم ويخبرك بسبب رفض المسؤولين فكرة تراها ببناء. عاطفياً: تجنب مراقبة الشريك وامنحه المزيد من الثقة لأنه يستحقها وهو مخلص لك. اجتماعياً: الجميع معجب بطريقة حوارك الجميلة وحديثك الشيق ويتمنى التقرب منك. رقم الحظ: ١١</p>	<p><b>الحوت</b> ١٩ شباط - ٢٠ آذار</p> <p>مهنيًا: تأقلم مع محيط عملك الجديد وتعرف أكثر على زملائك وتأقلم مع التغيير الذي أجريته. عاطفياً: تغار من الشريك بسبب ثقافته الواسعة ومؤهلاته الإستثنائية التي تثير الجميع. اجتماعياً: تلقى أشخاصاً قد يغيرون مجرى حياتك ويدفعونك إلى المزيد من التطور. رقم الحظ: ١١</p>	<p><b>المجهر</b> ٢٢ آذار - ٢٠ نيسان</p> <p>مهنيًا: تأقلم مع محيط عملك الجديد وتعرف أكثر على زملائك وتأقلم مع التغيير الذي أجريته. عاطفياً: تغار من الشريك بسبب ثقافته الواسعة ومؤهلاته الإستثنائية التي تثير الجميع. اجتماعياً: تلقى أشخاصاً قد يغيرون مجرى حياتك ويدفعونك إلى المزيد من التطور. رقم الحظ: ١١</p>