



سلاما يعراق

هاشم العقابي

حك رقبة

كان العريس واحدا من أقرب أصدقائي. يسكن في القطاع المجاور لقطاعنا بمدينة الثورة في تلك الايام. واصدقاء العريس، آنذاك، يعاملون على أنهم VIP ولهم امتيازات خاصة. من بينها تخصيص غرفة خاصة بهم يحتسون بها ما تيسر من العرق. وتفرد لهم وجبة عشاء مميزة تحفظ جانبا لتقديم لهم بعد آخر كاس.

وبينما كنا في تلك الغرفة هزّ الدار صوت: الحكوا صارت عركة بالساجين. يا ساتر. هرونا الى خارج الدار حيث الحفلة المحاطة بنشرة ضوئية، وكراسي مؤجرة وكرونيات أعارها الجيران لأهل العريس. وجدنا فريقين متقابلين: أنصار فريد الأطرش مقابل أنصار عبد الحليم حافظ. وقائد الفريق الثاني يصرخ: إذا بيكم رجال خل يطلع. فبرد عليه قائد الفريق الأول: انتو لو زلم ما حبيتوا عبد الحليم ال... عصي. وبوكسات حديد، وسكاكين وسيقان كراسي خلعت من امكنتها فصارت رايات بيد المتحاربين. سألنا: ولكم شنو القصة. جاء الجواب ان مطرب العرس قد غنى اغنية "الربيع" بعد ان قدم لها يعزف من فهمه، لا على العود، لانه لا يعرف العزف. وعندما انتهى، طلب منه انصار عبد الحليم ان يغني لعندليبهم الأسمر. رد جماعة فريد: اللي يغني لأبو وحيد ميصير "يتكس حلقة" باغاني صاحبكم. شوف نوله يكولون غنه.. بابا هذا يجوعر مو يغني. انجبوا. و.. يا كاع اخذيني وطمني، علكت.

فزع كبار السن وآباء وامهات المتحاربين ولم ينجحوا في فرض الهدنة الا بالشفاعات، لكن بعد أن تفلش العرس، وصار من النادر ان تجد احدا من الطرفين لم يتمزق قميصه او تتورم شفطه او تترزق عينه. هذا عدا عن النشرة الضوئية التي سقطت من مكانها، فجاء احد السنوية في اليوم نفسه المقر لحفلة عبد الحليم. لكن هذا الخلاف انتهى في اليوم التالي بتلبية عبد الحليم دعوة خصمه للغداء في بيته بعد فاصل من الضحك والغرفشة. هما يضحكان وشباب مدينة الثورة، التي كانت لهم لا تفلل كتب عن حالهم اليوم، استعدوا في اليوم التالي للقتال. وما العجب! ألم يقل المصريون في امثالهم: الفقر مش قلة فلوس.. الفقر قلة عقل. وماها في اليوم صورة المطربين المصريين يضحكان امامي. وخلفها تلوح لي صورة ابو عناد، الذي رغم احتسائه الكأس الثالثة، ما زال يحك رقبته المحترقة. اظننا سنظل نحك رقابنا مثلك الى الابد يا ابو عناد.



نجمات من السينما إلى المطبخ

□ نيويورك / يوبي اي

لم يعد إصدار كتب الطهي حكرا على كبار الطهاة في العالم، فالمشاهير أيضا دخلوا المطبخ، وسات بينهم في السنوات الأخيرة موضة تأليف كتب الطهي حيث يضع الواحد منهم فلسفته ووصفاته المفضلة في هذه الكتب التي تحقق رواجاً كبيراً حول العالم.

في ما يأتي أشهر كتب الطهي التي أصدرها المشاهير.

غوينيث بالترو.. ابنة أبيها

الممثلة الجميلة غوينيث بالترو (٣٩ سنة) واحدة من أشهر وأجمل نجمات هوليوود وهي حاصلة على جائزة الأوسكار لأفضل ممثلة عام ١٩٩٨، ويبدو أن بالترو لا تتمتع بالموهبة في التمثيل فقط، إنما في فن الطهي أيضاً حيث أصدرت في منتصف العام الحالي كتابها الأول عن الطهي بعنوان "ابنة أبي". الكتاب الذي أهده 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 المشوي والمكرونة والبيززا والمأكولات البحرية والحساء والحلويات، بأسلوب صحي ولذيذ وبسيط، وبعض الوصفات لا يستغرق إعدادها سوى دقائق. وقد حقق الكتاب رواجاً كبيراً بعد نزوله إلى المكتبات.

إيفا لونغوريا.. مطبخ عالمي

الممثلة إيفا لونغوريا (٣٦ سنة) بدأت التمثيل عام ٢٠٠٠ حيث قدمت بعض الأنوار 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 بالاشتراك 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 لأهل والأصدقاء، وهدمت في الكتاب

مئة وصفة من تلك الوصفات الشهيرة التي تقدم في مطبخها، والتي تناسب جميع الأنواع. وقد استلهمت وصفاتها من المطابخ الفرنسية والإيطالية واللاتينية والبحر الكاريبي والمكسيكي.

أيسيا سيلفرستون.. النباتية

الممثلة أيسيا سيلفرستون (٣٥ سنة) عرفت الشهرة والأضواء منذ الطفولة من خلال عروض الأزياء والظهور في الإعلانات التلفزيونية، وقد اشتهرت في التلفزيون من خلال مسلسل "الإنسة ماتش" وفي السينما من خلال أدوارها في العديد من الأفلام الناجحة مثل "بيغلي هيلز"، و"الصرخة"، و"باتمان". وتعتبر سيلفرستون من أهم الفنانات اللواتي يعتمدن على النظام الغذائي النباتي، وهي تؤكد أنها استخدمت الحماية النباتية وحقق معها نجاحاً مذهلاً حيث ساعدتها على إنقاص وزنها، كما أنها أصبحت تشعر بأنها أكثر صحة وسعادة.

سيلفرستون التي اختارتها بعض وسائل الإعلام كأكثر امرأة نباتية مثيرة في العالم أصدرت عام ٢٠٠٩ كتاباً بعنوان "نوع العديد من الوصفات النباتية، وقد وصل إلى قائمة الكتب الأكثر مبيعاً في جريدة نيويورك تايمز.

تريشا يروود.. أسوأ كتب الطهي

مغنية موسيقى الريف تريشا يروود (٤٧ سنة) تتمتع بشهرة عالمية وتحقق ألبوماتها مبيعات هائلة حول العالم منذ ظهرت على الساحة الغنائية في التسعينات. ألفت يروود 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 وريغيف اللحم والجبن، وقد حقق نجاحاً كبيراً وأصبح من أكثر الكتب مبيعاً في هذا العام. وأصدرت الكتاب الثاني عام ٢٠١٠ بعنوان "الطهي المنزلي"، لكن من سوء حظها أن خبراء التغذية وضعوه بين أسوأ خمسة كتب في الطهي عام ٢٠١٠ نظراً إلى أن وصفاتها كانت تحتوي على قدر هائل من الدهون والمكونات غير الصحية.

دوللي بارتون.. مطاعم أعجبتها

تعتبر المغنية دوللي بارتون (٦٥ سنة) واحدة من أشهر مغنيات موسيقى الريف على مر العصور، وبالإضافة إلى الغناء كتبت أكثر من ٣٠٠٠ أغنية بالإضافة إلى أنها ظهرت كممثلة في العديد من الأفلام. بارتون أصدرت في عام ٢٠٠٦ كتاباً في فن الطهي يضم العديد من الوصفات التي تعلمتها من والدتها وتلك التي أعجبتها في الكثير من المطاعم التي زارتها على مدار ٤٠ عاماً في أنحاء العالم، وقد حقق الكتاب نجاحاً هائلاً.

صويج دال.. من الأزياء إلى المطبخ

عارضة الأزياء البريطانية الفاتنة صوفي دال (٤٤ سنة) واحدة من أجمل عارضات الأزياء على مر العصور، وتعمل حالياً كاتبة كما أنها كتبت في بعض الصحف والمجلات مثل فوغ، كما أصدرت منذ عام ٢٠٠٢ عدة كتب تعتبر من أكثر الكتب مبيعاً. في عام ٢٠١٠ بدأت دال في إصدار سلسلة من كتب الطهي تعتمد في وصفاتها على الوجبات البريطانية التي تعد من عناصر سهلة وبسيطة كالحساء والسلطات والحلويات والتي لا يستغرق إعدادها وقتاً طويلاً، وقد أصدرت من السلسلة ثلاثة كتب وتعمل حالياً على كتابها الرابع.

مايا أنجيلو.. أكل ذكّي

الشاعرة والكاتبة الغنائية مايا أنجيلو (٨٣ سنة) معروفة على مستوى العالم، خاصة عن طريق سلسلة كتبها الستة التي تناولت فيها سيرتها الذاتية التي نالت استحساناً على مستوى العالم وقد كرّمها الرئيس الأميركي أوباما عام ٢٠١١. أنجيلو أصدرت عام ٢٠١٠ كتاباً في فن الطهي بعنوان "طعام عظيم طوال اليوم: طهي رائع.. أكل ذكّي"، وضعت فيه خلاصة تجربتها مع المطبخ وفلسفتها في تناول الطعام والتي تعتمد على أن تناول الطعام الصحي هو مفتاح السيطرة على الصحة وتنصح من خلاله بتناول وجبات صغيرة طوال اليوم وتقديم في كتابها الكثير من الوصفات الصحية من مختلف الثقافات واللغات.

حدث في مثل هذا اليوم

الاحتلال البريطاني لبغداد

أن هذا الاحتلال وتداعياته أدى إلى حدوث أول ثورة عراقية بتاريخه الحديث وهي ثورة العشرين، وأعقب تلك الثورة نشوء دولة العراق عام ١٩٢١. وقد شهد عهد السقوط انبثاق مؤسسات وتقاليده جديدة لم يعرفها العراق في العهود السابقة، فقد أعلنت بريطانيا بعد أيام قليلة من احتلالها لبغداد أنها جاءت محررة لافاتحة، وإزاء هذا شرعت ببعض الإجراءات الشكلية إلا أنها كانت جديدة على أبناء المدينة كتنظيم السير والمحافظة على النظافة وفتح عدد من المدارس المختصة وإعادة تشكيل الدوائر البلدية. والمفارقة أن بغداد توفي بعد أشهر بمرض الكوليرا في بغداد ولم يبق من ذكرها شيء بعد إسقاط تمثاله ببغداد أمام السفارة البريطانية في صبيحة ثورة تموز ١٩٥٨.

رفعة عبد الرزاق محمد

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

الطباعة باليسرى تجعلك حزيناً

هل تعلم أن الطباعة باليد اليسرى تجعلنا ننظر بسلبية أكثر إلى ما نكتبه. هذا ما وجده باحثان، بريطاني وأميركي، في دراسة جديدة، خلصت إلى أن تسلسل مفاتيح الأحرف على لوحة المفاتيح القياسية (Qwerty) يعني أن يدنا اليسرى التي تستطيع أن تغطي خلال الطباعة ١٥ حرفاً، عليها أن تعمل بجهد أكثر من اليمنى المسؤولة فقط عن ١١ حرفاً.

وقال الباحثان، وهما كيل جاسمين من جامعة لندن، ودانيال كاساسانتو من مركز نيو سكيل للبحث الاجتماعي في نيويورك، إن عدد الأحرف الزائد وصعوبة تركيبات الأحرف التي تطبع باليد اليسرى تجعلنا تدريجياً نشعر بإيجابية أقل تجاه ما يطبع من هذا الجانب من لوحة المفاتيح، وأكثر إيجابية تجاه الأحرف التي تطبع باليد اليمنى.

وأشارا إلى أن هذا يعني أننا سنشعر بالحزن عند طباعة كلمة sad، لكن سعادة عند طباعة كلمة jolly، وكذلك نفضل طباعة money، على tax، ونستمتع بطباعة pink، وhippy.

وحلل الباحثان أكثر من ١٠٠٠ كلمة من اللغات الإنكليزية والإسبانية والألمانية، ووجدوا أن الكلمات التي تطبع بالجهة اليسرى من لوحة المفاتيح، ينظر إليها بسلبية أكثر من تلك التي تطبع من الجهة اليمنى.

الديلي تغراف

كلمات متقاطعة

عمودي	افقي
١ - مطرب مصري.	١ - (.. الحكيم) أديب مصري/ اسم علم.
٢ - أشعر / من الشهور.	٢ - وجع(م).
٣ - ثغر/متشابهة/ يجمع.	٣ - ضمير متصل/ احد الأنبياء.
٤ - حرف جرم(م)/ من الشهور.	٤ - من/ من الشهور.
٥ - من أينما آدم (ع)/ من أسماء الغزال.	٥ - بت/ متشابهان.
٦ - مدينة ايطالية/ كف(م).	٦ - متشابهان.
٧ - أوجاع/ يحب.	٧ - ضمير متصل/ اجيب/ شعوب.
٨ - من الأسماء(م)/ إحصان.	٨ - متشابهة/ ثلثا حاس.
٩ - للتعجب(م)/ يرأف(م).	٩ - أعتب/ في الجمال.
١٠ - سلام.	١٠ - فرح(م)/ احد الأنبياء.

حظك هذا اليوم

<h3>الجوزاء</h3> <p>٢١ ايار - ٢١ حزيران</p> <p>تتقلب أحوالك بين الاندماج الكثيف في الأوساط الاجتماعية، من القيام بالزيارات إلى قبول الدعوات وحضور السهرات، وبين الانغلاق على نفسك كلياً. تقفدين اليوم أبواب بيتك، وتنشدين العزلة بعيداً عن أعين المتطفلات والمتطفلين، فانت بحاجة إلى استعادة ذاتك.</p>	<h3>الثور</h3> <p>٢٠ نيسان - ٢٠ ايار</p> <p>يأخذ الاهتمام بتطوير أعمالك معظم أوقات النهار، معززة بتأثير الفلك الذي يدفع بك إلى الأمام ويسهل مهامك. لكتم متقلبة المزاج ونفسيتك عرضة لحالات متناقضة وتأثيرات متنوعة، مما يوكد سوء الفهم الذي يتكسب سلباً على طبيعة علاقاتك مع الآخرين.</p>	<h3>الحمل</h3> <p>١٩ نيسان - ٢١ اذار</p> <p>شك الآخرين في شخصك قد يطول طريقة تصرفك أو تكتمك أو تمسكك الشديد بأرائك، لكنه لن يطول محبتك وحنانك واهتمامك بالمقربين منك. يسيطر الحسب على يومك، وتشعرين بقدرته على تحويلك داخلياً. تجتئين عما يدفعك إلى انطلاقاً مهنية جديدة.</p>
<h3>العذراء</h3> <p>٢٢ آب - ٢٢ ايلول</p> <p>تفرضين نفسك وخياراتك في أجواء العمل دون مجهود يذكر، وتستفيدن من تقدم المهني أو نتاج لك لبناء مستقبل المهني على أسس متينة، لكن الفلك يدعو إلى التحلي بالتواضع فلا تأخذك المبالغة في متطالباتك حتى حدودها القصوى بحيث تضطرين إلى التراجع في ما بعد.</p>	<h3>الأسد</h3> <p>٢٢ تموز - ٢٢ آب</p> <p>الإقدام والشجاعة من صفاتك فلا تتخلي عنهما في هذه المرحلة الدقيقة من تقدم المهني أو نتاجك مع المشاريع العريضة على قلبك. احتمال مصادفة الصعوبات والعقبات في طريقك واردة، لكن بالإرادة وبالموقف الصلب الغالي والريخيص لإنجاحها.</p>	<h3>السرطان</h3> <p>٢٢ حزيران - ٢٢ تموز</p> <p>التحولات المهمة تفتقرض منك التحضيرات الذهنية، وتتطلب ليوونة وصبر في التعامل مع ذاتك ومع الآخرين. ومن الطبيعي أن يمر المرء خلالها، كما تمرين أنت اليوم، بلحظات من التعب أو النكد أو من طغيان المشاعر السلبية. لا بأس عليك، فالمسألة عابرة.</p>
<h3>القوس</h3> <p>٢٢ تشرين ٢ - ٢١ كانون ١</p> <p>الفوضى هي عدوك اللدود، وهي كذلك اليوم أيضاً بشكل خاص. تهدين قواك في أعمال متفرقة، كما تعثرين أفكارك وتوزعنيها مجاناً على من يريدوها، وهذا ما يعرضك إلى خسارة الإثنين معاً، فلا تعود لديك القدرة على استعادتهما وقت حاجتك الفعلية إليهما!</p>	<h3>العقرب</h3> <p>٢٤ تشرين ١ - ٢٢ تشرين ٢</p> <p>تستغيق روحك النضالية العنيدة، وتستعيدين طموحك لتقدمي أفضل ما عندك في سبيل تطورك المهني والشخصي. فإثبات الذات والتحدى يشكلان الدافع الأساسي للنهضة التي تقومين بها حالياً على جميع مستويات حياتك، وستبذلين الغالي والريخيص لإنجاحها.</p>	<h3>الميزان</h3> <p>٢٢ ايلول - ٢٢ تشرين الأول</p> <p>تنحصر حظوظك اليوم في تعزيز حياتك العاطفية التي تشهد تطورات إيجابية كبيرة. لا تكوني لجوجة، فربعتك الملحة بالحصول على المكتسبات التي تستحقينها بجدارة، تعيقك عن استعمال الأسلوب الدبلوماسي الملائم، بل تدفعك إلى المجاهرة المباشرة بانفعال وحدة.</p>
<h3>الجوهر</h3> <p>١٩ شباط - ٢٠ آذار</p> <p>قد تلومين نفسك وتغفلين وتحسين بالضيق جراء عدم إنهاء برنامج العمل الذي وضعته لنفسك، أو جراء عدم إنجاز المهام التي طلبها منك رؤسائك، ما من داع لكل هذا التوتر والعضية، إذ لا يمكنك التحكم بكل الأمور، وما لم ينجز اليوم، يتم غداً.</p>	<h3>الدلو</h3> <p>٢٠ كانون ٢ - ١٨ شباط</p> <p>أخيراً وبعد انتظار طويل، تحقق أمنياتك التي رغبت بها بشدة. قد تتمثل بنيك جائزة قيمة أو ترقية مالية، أو بوظيفة عالية أو بمرکز مهم حملت بتبوه منذ زمن. وقد تكون بقيامك بسفرة أو رحلة، أو بالحصول على صفقة رابحة، كما قد تكون بالزواج من الذي اختاره قلبك!</p>	<h3>الجدي</h3> <p>٢٢ كانون ١ - ١٩ كانون ٢</p> <p>المغلق يبعدك بأن يضع الحظ اللطق إلى جانبك طوال هذا اليوم الاستثنائي الذي يجب الاستفادة منه إلى أقصى حد. في العمل، كما على مستوى العاطفة والعلاقات، وبحسب أولوياتك واهتماماتك أنت الشخص المختار الذي تلبى جميع طلباته وتحقق جميع رغباته!</p>