



* زائرون يستمتعون بربيع لندن في الهایدبارك.



* عارضة أزياء تعرض إنبوذجاً للمصمم العربي داركو كوستيتش.



* سياح يتمتعون بمنظر بركات ميرانجي الذي يبلغ ارتفاعه ٢٩١٤م في مدينة بابادات الأندونيسية.



* الممثلة اليساندرا هارتينز تصل إلى حفل جوائز الفلم الإيطالي في روما.

وقفه

بحثاً عن مقولة أخرى!

عادل العاصم

بعض السياسة الجدد، الذين لم يكن الواحد منهم شيئاً منذكوراً قبل سنة أو سنتين، أصبحوا صيدا سهلاً لفضائيات الاثارة العربية. فتراهم يصرحون، ويتشقلبون، ويتعلبون، متصورين انهم يحبرون بذلك عدوهم، ويجعلهم مصيبين في جميع الاحوال أو بديهيين لحد الملل، وكأنهم ذلك الشاعر، حيث قال:

كاننا، والماء من حولنا
قوم جلوس حولهم ماء
مع انهم يعرفون جيداً انه ما كل ما يلعب ذهباً، وان مثل هذه الفضائيات يمكن ان تستأنس باراء حتى عبد الباري عطوان، ومصطفى بكرى، وعطوة المتخلف احياناً؛ ولكن لكل شيء جده، كما يقال، ولكل فرخ بطر عومة. ولهذا تجد الواحد منهم يحاور ويناور ويداور، بعيداً عن مربط الفرس، ويتحدى ويتصدى ويتردى، بلغة "الكلك منين يا بطة" وليس بلغة السياسة، السياسة التي يحسب فيها لكل حرف حساباً! وعليك ان لا تفاجأ إذا ما انتفض فرخ البطح هذا وضرب طاولة فيصل القاسم، مثلاً، قائلًا من جانب ان الأمريكان يتآمرون ويخططون لغزو العراق منذ الثمانينيات، ومن جانب آخر انهم جاءوا إلى بلد الحضارات من دون خطة مدروسة، خاصة ان كوندوليزا رايس نفسها قالت ان الأمريكان ارتكبوا آلاف الاخطاء في بلاد ما بين النهرين.

وقد قال شاعر:

اذا قالت كوندوليزا فصد قوها
فنعم القول ما قالت كوندوليزا

ولا يهم اختلال الوزن في بيت الشعر هنا لانه جزء من الاختلال العام الذي نتحدث عنه! فعندما تجلس وتحسب معه هذه الاخطاء، ومنها بالطبع حل جيوش صدام القمعية ووزارة اعلام الصحاف "تعديب" السجناء، فإنكما الكاد تصلان إلى الف خطأ، وهذا كاف لإرسال الأمريكان مرتدين إلى جهنم! فمن اين جاءت كوندوي بالآلاف الاخرى، يا ترى؟ ولماذا؟! وقد يتحمس آخر ويخرج لك على الهواء بملايسه الداخلية، على طريقة برزان النكريتي، ليستفز فيك غيرتك على الشرف العربي الذي لا يراق على جوانبه الدم كي يسلم من الاذى، كما ارتأى الشاعر حين قال:

لا يسلم الشرف الرفيع من الاذى
حتى يراق على جوانبه الدم
فان عليك ان تؤيده في ذلك، ورغم كل هذه الدماء المراقبة، قبل ان يخرج لك على طريقة طرزان هذه المرة.. ربي كما خلقتني! ولا تتوقف المسخرة عند هذا الحد، بالطبع. فقد صرح احدهم ذات يوم قائلاً: ان العراقيين لا ينفذ معهم إلا طاغية مثل صدام أو الحجاج بن يوسف الثقفي، مع انه حتى هذا الحل لم ينفذ! فقد مات الحجاج مريضاً اشبه بالجنون، وها هو صدام في حال ليست افضل من اخيه، وما زال العراقيون يتقاتلون بحثاً عن مقولة اخرى اصدق، تنطبق عليهم وتخلصهم مما هم فيه... إنه سمع مجيباً!

للإعلان في لوحات زاموا
على سطوح المباني والشوارع
في بغداد والمحافظات

انصل على الاوراق التالية
07901919281 - 07901762369 - 07901591253



Editor - in- Chief
Fakhri Karim

AlMada

General Political Daily
Sun. (23) April 2006

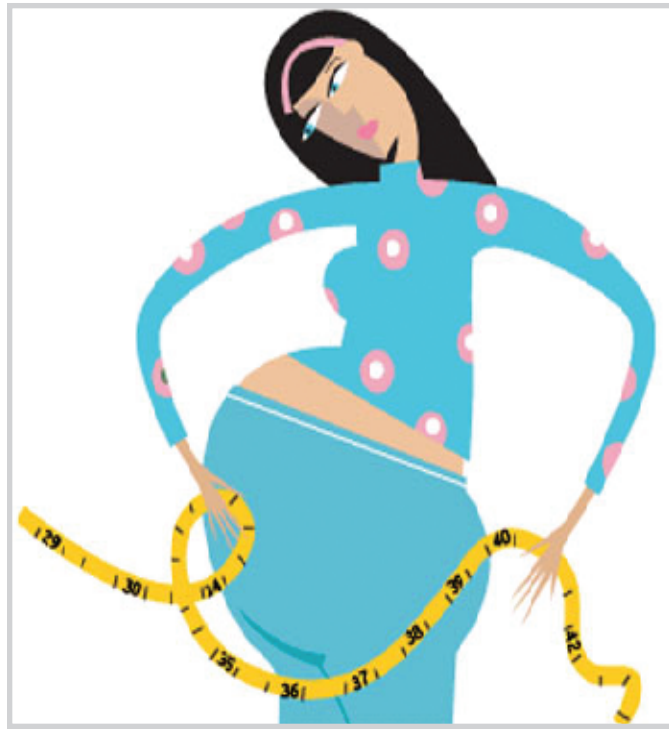
http://www.almadapaper.com
E.Mail-almada@almadapaper.com



فيما دراسة جديدة

الحمية الخاطئة تؤدي إلى السمنة

كبيرة" في التوجهات بشأن التحكم في الوزن. ويلمحون الى ان الكثير من المراهقين يحتاجون على الأرجح الى المساعدة في اجراء تغييرات صحية دائمة في حميتهم وعاداتهم الخاصة بممارسة التمارين الرياضية كما يحتاجون الى معارضة اجراء تغييرات سريعة. ويرى الباحثون ان أكثر ما يثير القلق في الامر هو المشكلات الدائمة المرتبطة بجهود تحكم المراهقين في اوزانهم لاسيما الطرق الضارة بالصحة.



نيويورك: أظهرت دراسة جديدة ان المراهقين الذين يتبعون نظم حمية او اجراءات مضرة بالصحة لخفض اوزانهم قد ينتهي بهم الامر بزيادة اوزانهم على المدى البعيد. ووجد الباحثون ان هؤلاء المراهقين يقعون فيما يبدو في شرك اتباع نموذج غذائي غير مفيد للصحة وانتهاج طرق لفقد الوزن بشكل كبير وفي بعض الأحيان يتعرضون لاضطرابات تتعلق بالاكل. ومن بين ما يزيد على ٢٥٠٠ مراهق شملتهم الدراسة تعرض من قالوا انهم حاولوا السيطرة على اوزانهم لزيادة في الوزن أكثر ثلاث مرات من قرنائهم الذين زاد وزنهم بعد خمس سنوات. كما انهم أصبحوا أكثر عرضة لاضطرابات الافراط في الأكل أو للتقيؤ أو استخدام اقراص للحمية مثل مسهلات للاعفاء أو مدرات للبول في مسعى لخفض الوزن.

وترى نتائج الدراسة وفقا لما يقوله معدوها ان الحمية والأشكال الأخرى للسيطرة على الوزن اما ان تحفز زيادة الوزن وتتمسبب في اضطرابات خاصة بالاكل او تعمل كمنبه مبكر لمشكلات قادمة. ويضيفون انه مهما كان الامر فانه يبدو انه حين يتبع المراهقون حمية، حتى ولو بطريقة صحية، فان فوائدها تكون محدودة. وأوردت الباحثة داني نيومارك ستينر وزملاؤها في جامعة مينيسوتا في منيابوليس النتائج في دورية رابطة الحمية الغذائية الأمريكية. وشملت الدراسة ٢٥١٦ طالبا في مينيسوتا استطلعت أراؤهم بشأن أي اجراءات يتبعونها للتحكم في الوزن، وشمل ذلك الاشكال الضارة بالصحة للحمية الغذائية مثل الجراء وجبات أو استبدال الغذاء بمشروبات حمية غذائية، بالإضافة الى اجراء تغييرات في نظام الغذاء تعتبر مفيدة للصحة مثل تناول مزيد من الفاكهة والخضراوات وتقليل الحلوى.

وسئل المراهقون كذلك بشأن ما اذا كانوا يتناولون اقراص حمية غذائية سواء مسهلات للاعفاء او مدرات للبول لخفض الوزن. وعلى وجه العموم ذكر ٥٨ في المائة من الفتيات و ٣١ في المائة من الذكور اتباعهم بعض اشكال الممارسات غير الصحية لخفض اوزانهم. وهؤلاء المراهقون كانوا أكثر عرضة لزيادة الوزن بعد خمس سنوات حتى مع اخذ اوزانهم الراهنة في الاعتبار. وعلاوة على ذلك فانهم يزداد ويصبحون أكثر مرات تقريبا احتمال التعرض لاضطراب الافراط في الأكل ويصبحون أكثر عرضة لاتخاذ اجراءات مبالغ فيها لخفض اوزانهم. كما أصبحت الفتيات اللاتي ذكرن انهن اتبعن طرقا ضارة بالصحة لخفض اوزانهن أكثر احتمالا لتتعرضن لاي شكل من اشكال الاضطراب الغذائي بعد خمس سنوات. وتشير نيومارك ستينر وزملاؤها الباحثون الى وجود حاجة لاحداث "نقطة

شارون ستون تبعد عن الإغراء



ديليا: كنا قبل اسبوع تقريبا قد أشرنا من خلال إيلاف، أن الممثلة العالمية الشهيرة شارون ستون لم تعد تصلح لتقديم أدوار الإغراء بسبب كبر سنها الذي تجاوز الخمسة والاربعين، وذلك بسبب تقديمها بهذا السن الجزء الثاني من فيلم "الغريزة الأساسية"، إلا أنها تعود الآن وتؤكد بشكل غير مباشر عدم صلاحيتها للإغراء من خلال إعلانها قبل أيام بأنها ستتولى بنفسها إخراج الجزء الثالث من فيلمها الشهير"غريزة أساسية" لكنها لن تقوم بدور البطولة فيه، وقالت أنها قامت ببطولة الفيلمين السابقين وان لديها