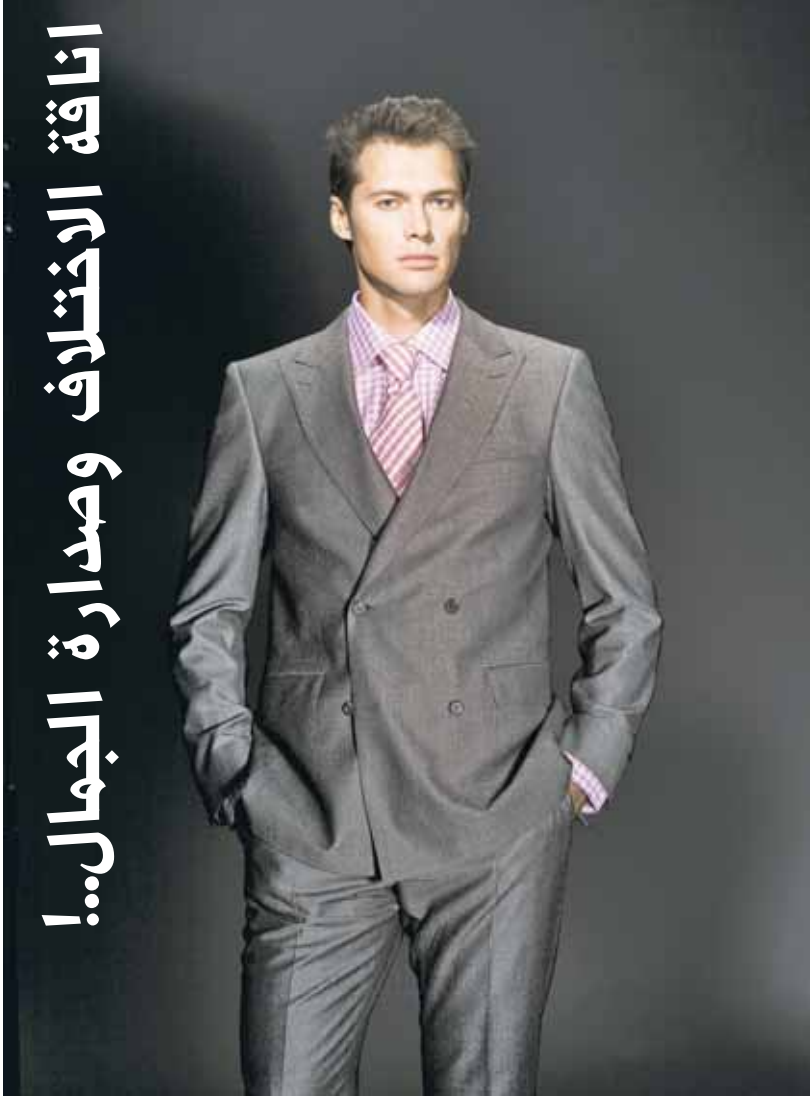


العالم يلبس الرمادي في العام ٢٠١١

اناقة الاختلاف وصدارة الجمال!!



أبواب

من كان يتخيل ان العالم مع بداية العام ٢٠١١ ، سيلبس «الرمادي» باحثا عن اناقة الاختلاف وصدارة الجمال...! ولعل موقف الامم والشعوب من الاناقة بعد عام متعب اقتصاديا وسياسيا وبشياً قد دل كبريات بيوت الازياء والموضة على اسرار الاناقة الدفينة في اللون الرمادي.

لكن في الموسم الجديد الأني، يمكن اعتبار الأشخاص الذين يحبون التغيير والتجديد محظوظين جداً في الحصول على لون جديد وحيادي ومرغوب من الأكثرية وهو الرمادي (...). الذي يظهر بقوة في موضة خريف وشتاء ٢٠١٠ ٢٠١١، وما فيها من الاسرار والمواقف التي تواجه الناس في معظم البلدان، وعند غالبية دور الازياء ومحلات الاناقة ومواسمها الكبرى في باريس ولندن وميامي ولوس انجلس وبكين واليابان.

والواقع أن اللون الرمادي لم يعتمد من قبل الرجال بهذه القوة من قبل اذ يمكن اعتماده في الموسم الأني على شكل مظهر كامل او حتى اللبس على تدرجات الرمادي من الفاتح جداً الى الغامق جداً ويمكن القول إن الرمادي هو الأسود الجديد للرجال.

اعتماد القميص وربطة العنق

وعند اختيار البدلة الرمادية في الموسم الجديد، يمكن اعتماد القميص وربطة العنق الرماديتين للحصول على مظهر مشيع للخريف والشتاء المقبلين وفي الوقت نفسه الحصول على مظهر أنيق يتناسب مع العمل.

ولوحظ وجود المظهر «الرمادي» في مجموعات عدد كبير من المصممين ودور الازياء والماركات العالمية وتزخر الأسواق بالبدايات الرمادية وكذلك القمصان وربطات العنق وبموديلات تكاد لا تنتهي.

الأجواء الرسمية

وللابتعاد قليلاً عن الأجواء الرسمية يمكن اعتماد الكنزرة بالقبة العالية التي تعد آخر موضة للخريف والشتاء المقبلين وتعود بنا إلى ايام السبعينيات من القرن الماضي، مع البدلة الرمادية وأكد باللون الرمادي لكي تكون لائقة معها.

والواقع يمكن القول إن اللون الرمادي كلون حيادي يعد لوناً مشبعاً ويحببه الكثير من الرجال ويمكن اعتماده على الأكيد للمعاطف والبلايز إضافة طبعاً الى الاكسسوار مثل الشال والقبعة وحتى الأحذية وباللون الرمادي نفسه.

القول الجميل

أنسي الحج

لي حبيبة . . .

لي حبيبة يا صديقي، نام بها الشتاء وأفاق فتياً، كمجهول قادم من الزهد صوب النار، خالماً أفعال الاقتصاد والعزلة، يركض كقطعة الذهب المدورة إلى مساء الهمّ وفجر الطيبة. لي حبيبة ما إن اكتشفتها الأناشيد حتى فقدت أثرها. لي حبيبة يا صديقي أحبها لأنني ما كنت أحسب أنها مستحبة. لي حبيبة تتكرر كالفعل، والفعل نسيان وعذراء. لي حبيبة تتحد بي فهل اختبئ منها؟ لي حبيبة يفضاء كصحو الأرض، وعندي متحف وأنا محافظ على وجوه حبيبتني، أنورها بالرضى، وبالخصام امنحها الجمال. لي حبيبة ترافقتي بأمانة تأخذني باستقامة من طريق إلى طريق في بلاد العذاب. لي حبيبة، يا صديقي، وليس لك حبيبة.

× × ×

وتضحك وتقول لي: أنت تخترع صفات الحبيبة! وتغضب وتقول لي كلام النصح والحكمة، كلام الرجال والخبرة.

ويشد غضبك وتقول لي: أي حب هذا؟ ويشد غضبك وتقول لي: أنت تضحك من نفسك! ولذ أنت! كل النساء زانيت، فلترض بهذا! الخيال شيء، والواقع آخر، فلنواجه الواقع حتى لا تصرعنا الحبيبة!

ولكنك مخطئ يا صديقي، بنسبة ما أنت محق، بنسبة ما أنت خائف... × × ×

لنا الحب يا صديقي، وليس لغيرنا. نحن ملهوفون، وما قينا من الثعالب غير لطافتها. ولو لم تكن عشاقاً لكننا محابيس الأديار، ومبشري الأديان، وأنبيا المنفى. روح الزنايق نحن يا صديقي، ونحن وحدنا في الحب. والعصافير أفضل للشر منا...

لمحة

إذا أردت أن تحفظ بصديق فكن أنت أولاً صديق كن مستمعا جيدا لكن متحدثا لبقا لا يعرف ثقب الجورب إلا الحداء الشجرة العاقر لا يقذفها أحد بحجر



الأغذية التي تقوي مناعتنا..؟!!

أبواب

تتيانا الكور

خلايا الجسم وتعيق عملية دفاعها. أما بالنسبة لمجموعة الخضار فتتمثل بالبروكولي، الملفوف واللفت والشمندر، والفلفل الأحمر، والذرة، والبصل والثوم، والبادنجان، والسبانخ. فمثلا يحتوي الثوم والبصل على المركبات الأليبية التي تعطيها رائحتها المميزة وتساهم في التخلص من مسببات الأمراض والمواد المسرطنة في الجسم.

ومن الطرق الصحية لتتبع الأطعمة هي إضافة تشكيلة أكبر من الخضار في أطباق الشويرة والسلطات، تناول شرائح من الخضار مع وجبات الطعام (كالبصل والفلفل الأحمر)، تناول أنواع مختلفة من الخبز كل يوم (خاصة الأنواع المحتوية على الحبوب، والذرة، والفواكه المحففة، عدم تناول الطعام نفسه كل يوم بل مراعاة تناول أنواع مختلفة من الأطباق يوميا (حتى لو اقتصر التنوع على تناول نوع مختل من السلطة أو إضافة نوع من الخضار أو الفاكهة إلى الطبق)، وإضافة الكثير من الأعشاب والتوابل، خاصة الطازجة منها.

إذا أردت معرفة جواب البحث العلمي حول سؤال يحيرك في الغذاء والتغذية، الرجاء إرساله إلى

Tatyana@tatanakour.com

هناك ارتباط وجيز بين ما نأكله وجهازنا المناعي، وتلعب التغذية المتوازنة والصحية دوراً مهماً في بناء وتطوير هذا الجهاز، من خلال المساعدة في تكوين أجسام مناعية تطلق عليها إسم «مواد حيوية مضادة» والتي بدورها تقوم بمحاربة مسببات الأمراض وقتلها.

وتشمل التغذية المتوازنة والصحية تناول مجموعات غذائية غنية بالعناصر الغذائية القوية لجهاز المناعة. ومن أهم هذه المجموعات هي مجموعة الفواكه ومجموعة الخضار. فمن أمثلة مجموعة الفواكه الموسمية المعينة بتحصين الجهاز المناعي هي: البندورة بكل أشكالها (الطازجة والمطبوخة والصلصة أو الرب)، الفراولة، الخوخ، والحماضيات (كالبرتقال والليمون الحامض والجريبفروت والكوي والمانجو). فمثلا تحتوي البندورة على مادة طبيعية تدعى ليكوبين والتي يمكن أن تمنع إنتشار الخلايا السرطانية، خاصة لسرطانات البروستات والقولون. أما الحمضيات فتحتوي على فيتامين جيم والذي بدوره يمنع تأكسد الخلايا - وهي العملية التي تسبب خلل في عمل



سؤال يحيرني