



العدد (32)

الثلاثاء 16-2-2016

استراحة الحياة

يصدر عن صحيفة الحياة الجديدة

«مخبز أيام زمان»



Said Kilani
photographer

باصات رياض الأطفال..



كابوس



الموز.. فوائد صحية

نصائح.. لدى التسوق، في المطبخ، وعلى الطاولة

خطة طبيعية للتخلص من روائح الجسم



صحتك من
مطبخك

اعداد: الهام بغدادي -
خبيرة البشرة والتغذية



الطماطم
لبشرة
نظيفة

تساقط
الشعر
عند
النساء



«مخبز أيام زمان».. حكاية ممزوجة بنكهة التراث



آخر المخابز
البلدية التي
ما زالت تعمل
في قطاع غزة

Said Kilani
photographer

على أفران غاز وعلى طناجر الكهرباء وفي مخابز حديثة من أجل إراحة أنفسهم».

وتابع: «نَجُنُّ للكلام القديم؛ لأن كل شيء في الماضي كان أفضل من هذه الأيام.. واليوم الخبز الذي يصنع في المخابز كله عجيب، أما خبز زمان كان له نكهة». وعن لجوء المواطنين للفرن البلدي قال: «التراث الفلسطيني شيء عظيم».

وتمنى لو كل الأشياء القديمة تعود قائلاً: «مع إنا مش عايشين للعممر بس علشان الناس اللي بعدنا والطلاب والشباب يعرفوا قيمة الماضي ونكهته».

خريج جامعي عاطل عن العمل لجأ لهذا المشروع التراثي، وتمنى الحاج المصري من الشباب الخريجين

وغيابت تلك الأفران في عصر طغت فيه التكنولوجيا المتطورة على نكهة الماضي.

وبحنيته إلى نكهة الماضي حمل الحاج شوقي المصري «60 عاماً» خبزه المعجون لخبزه في فرن اعتاد عليه قبل عشرات السنين وقبل وجود المخابز المتطورة، وهو خبزه على فرن الطينة كما يعرف أو الأفران البلدية التي كانت موجودة قديماً.

ورغم بعد المسافة بين أطراف بيت لاهيا حيث يعيش وبين وسط البلد حيث المخبز البلدي يصر الحاج المصري على ارتياد المخبز باستمرار منذ افتتاحه بعد وقت طويل من غيابه؛ لأنه يذكره بماض جميل.

يستذكر الحاج المصري أيام زمان بقوله: «من زمان واحنا بنخبز على أفران مثل هذه، لكن منذ فترة طويلة انقطعت، وأصبحت الناس تخبز

توفيق المصري

أسد كحلة الحياة

قليولون الذين يفكرون في الماضي، وإن كان الماضي حاضراً في أذهان الكثيرين، لكنهم يحتاجون لما يدخلهم في رحلة مع الذكريات، من منا ينسى التراث والآباء والأجداد، ومن منا ينسى لعبته وهو طفل أو طقوس أسرته أو طعام أمه ونكهته، كل تلك الأشياء لا تزال فينا لكنها تحتاج لمن يحركها.

مشروع مخبز «أيام زمان» يقف بين الماضي والحاضر، وتقف أمام الألف التي تحمل الخبز المعجون زبائن اعتادوا في القدم على تذوقه في أفران أمهاتهم التي كانت موجودة في بيوتهم وهم في مرحلة الطفولة،



يتوجه له المواطنون من بيت حانون حتى معسكر جباليا

لا يستخدم فيه سوى الحطب وبعض من الزيت

يقول حسن: ان المشروع أنشئ في عام 1990 وكان والده محمد سعد أبو حسن هو من يقوم به وعمل به مدة 10 سنوات. وتابع أنه في انتفاضة الأقصى وبسبب الظروف الصعبة أغلق المخبز. وأضاف أن فكرة إعادة فتح المخبز جاءت في عام 2013 بعد التفكير الجيد في أوضاع الناس التي تعاني من قلة الحطب والكهرباء والغاز. وقال حسن: «بسبب وضع الناس الصعب قمت بفتح هذا المشروع لمساعدة الناس والحمد لله ربنا وفقنا وفتحنا المشروع وبدأنا نعمل به».

ويعد «مخبز أيام زمان» آخر المخابز البلدية التي ما زالت موجودة في قطاع غزة، والذي لا يستخدم فيه سوى الحطب وبعضاً من الزيت، ويتوجه له المواطنون من عدة مناطق من بيت حانون حتى معسكر جباليا. ويقدم المخبز إضافة للخبز المشاوي والمندي والقدر والكيكات والبسبوسة والكعك والفتاير وخبز الطابون وخبز الرقاق على الفرن الطين.

إلى أن الشاب حسن هو أب لـ 3 بنات، ويعيل بمشروعه أسرة مكونة من 13 فرداً، جُلهم عاطلون عن العمل، وكان حصل قبل عدة أعوام على شهادة بكالوريوس في الخدمة الاجتماعية لكن قلة فرص العمل والوظائف في غزة دفعته للاتجاه في غير طريقه، ليصبح مشروع مخبز أيام زمان معيلاً لأسرة كاملة، ويحتاج الكثير هذا المخبز ليستعيد قواه بعدما دمر في العدوان الأخير على قطاع غزة.

يقول حسن: انه لجأ للجهات المختصة لتعويضه عن الأضرار لكنهم لم يلتفتوا له، رغم أنه مسجل ضمن قوائم المتضررين.

ويضيف أنه كان في الماضي يجمع الزيت المحروق لاستخدامه في عملية الاشتعال لكن بسبب الحصار الإسرائيلي أصبح يباع البرميل بـ 500 شيقل من أصل 150 شيقلا وهذا اثر عليه بشكل كبير. وقال: «نحن الآن نعمل ببلاش لمصلحة الناس وخدمتهم».

ورغم أن المخبز لا يدر عليه دخلاً وفيراً أو «بالقطارة»، كما يقول حسن إلا أنه يرى ان بقاء مثل هذه المخابز في فلسطين هو إحياء لتراث وتاريخ الشعب الفلسطيني، ويطالب الجهات المختصة بمساعدته كون أن مخبزه يحتاج بعضاً من المعدات لا يقدر على شرائها بسبب مبلغها الذي يفوق الـ 15 ألف دولار من أجل ضمان إنتاج يفوق إنتاج المخبز اليومي من 4 آلاف رغيف لأكثر في المستقبل.

الرجوع للماضي لتطوير مشاريع قديمة؛ لأنها قد تحظى بقبول من الجمهور من جانب استثمار الحنين والشوق لتلك اللحظات التي عاشوها.

ويعمل الحاج المصري كل 3 أيام على خبز 70 أو 80 رغيفا ويدفع على كل رغيف أغورة فقط مقابل خبزه، ويعتبر أن هذا المبلغ قليل مقابل النكهة التي تذكره بطفولته وهو جالس بجانب والدته متذوقاً خبز الفرن الطين مغمساً بالملح فقط.

أما عفيف صبيح فجاء من مسافة ليست ببعيدة أو حتى بقرية من بيت لاهيا، جاء من معسكر جباليا ليخبز خبزا بنكهة يشتاهاها.

ابتسامته وهو في طابور الزبائن دعنا لمحدثته حيث قال: «مخبز أيام زمان تراثي يشعرك بالماضي.. وأيام البلاد، وقصص الآباء والأجداد، وكل ما ارتاده يرجعني لذكريات جميلة، والخبز طعمه ممتاز.. حتى طبيعة المخبز ورؤية النار ورغيف الخبز ينفش أمامك شيء جميل أيضاً».

ويرتاد صبيح هذا المخبز منذ السماع عنه من أصدقائه قبل عام. ويختلف حال صبيح عن الحاج المصري في أنه يعطي المخبز أكياساً من الطحين كل شهر ويأتي ليأخذ خبزا فقط. وتمنى صبيح من الخريجين أن يخطوا خطى الشاب صاحب المخبز في فتح مصانع تراثية.

حكاية من فكرة قديمة لحديثة

إلى جانب ذكرياتهم، شاب لم يرغب بأن يدرج اسمه ضمن قاموس البطالة، رغم مرور لحظات زاد معها وضعه سوءاً، انتظر وقتاً للفرج وعيناه لم تبعد عن الماضي الذي كلما دق قلبه أشعل فيه الحنين لأبيه وأجداده الذين ساروا في مهنة كانت تجلب السعادة لهم أكثر من جني المال؛ فمساعدة الناس والوقوف إلى جانبهم تبدو للشباب حسن صاحب مشروع «مخبز أيام زمان» هي أعظم ما يجلبه له، في وقت طغت فيه التكنولوجيا المتطورة على تاريخ بعض الصناعات اليدوية، ويحارب الواقع لإبقاء نكهة الخبز الفلسطيني على «أصوله» كما كان في الماضي بخبزه على فرنه البلدي الذي عهدته كل الأسر الفلسطينية عبر عصور والمعروف أيضاً بخبز الأفران البلدية أو أفران الطين التي كان يرتادها المواطنون».



ولم تكن فكرة إنشاء «مخبز أيام زمان» فكرة وليدة اللحظة إذ مر على إنشائه أكثر من ثلاثين عاماً. وبإبتسامة تملؤها تعب يروي صاحب المخبز حسن محمد سعد «30 عاماً» من سكان بيت لاهيا لـ«استراحة الحياة» تاريخ هذا المخبز وفكرة إنشائه.



باصات رياض الأطفال في غزة.. كابوس

مشرفات النقل المتواجداً في الحافلات يضررة معرفتهن للأثر النفسي الذي يتعرض له الأطفال خلال ازدحامهم في الحافلة.

ويشير العكشة الى وجود تعاون بين وزارة النقل والمواصلات ووزارة التربية والتعليم والشرطة المرورية في غزة لعمل حملات لرياض الأطفال وحلقات توعية وورش في رياض الأطفال وتوعية مستمرة لسائقي الباصات لضمان سلامة الأطفال.

بدوره يقر مدير عمليات شرطة المرور في غزة المقدم إبراهيم أبو جياب بوجود ظاهرة الاكتظاظ الطلابي داخل الباصات. ويقول: نحن كشرطة مرورية نقوم بدورنا من حملات تفتيش في ساعات الصباح الباكر وحملات توعية لسائقي الباصات وتقديم عدة تحذيرات بسحب الرخصة أو حجز مركبات السائقين بالتعاون مع وزارة النقل والمواصلات.

ويضيف «ما يدفع سائق باص رياض الأطفال لنقل حمولة زيادة عن المسموح بها حسب الرخصة هو الوضع الاقتصادي الذي تعاني منه معظم رياض الأطفال، لكن ذلك لا يعفيه من الإلتزام بالقوانين الموضوعية التي يجب الإلتزام بها».

ويقول مدير التعليم العالي في وزارة التربية والتعليم في غزة حسين العيلة: من الشروط الواجب توافرها في وسيلة النقل ان تكون مؤمنة من جانب الشيبابيك والأبواب وأن تكون مربية في الباص لمتابعة توصيل الأطفال الى منازلهم بسلامة، وأن تكون الحافلة بحالة ممتازة وحاصلة على ترخيص من وزارة النقل والمواصلات. ويشير العيلة الى أن عدد الروضات غير المرخصة في قطاع غزة يصل الى 320 روضة تقوم الوزارة بمتابعتها. ويتابع «ما يجعل سائق الباص يزيد عن حمولته عن الحد المسموح به هو زيادة أعداد الأطفال فيلجأ لأخذ نقلة واحدة وزيادة حمولتها عن الحد المسموح لتوفير كلفة وسيلة النقل، وأيضاً بسبب الوضع الاقتصادي».

ويحمل العيلة وزارة النقل والمواصلات في غزة المسؤولية، مطالبا بتكثيف جهودها لضمان توفير أصحاب رياض الأطفال باصات ملائمة وسليمة لنقل الأطفال بحمولة الباص المسموح بها.

نتيجة عدم مراقبة تنفيذ رياض الأطفال لشروط الأمن والسلامة. وتقول أم سليم: بسبب اكتظاظ حمولة الباص يشعر ابني بالإرهاق والتعب الشديد عند العودة الى البيت، لأن عدد الأطفال بالباص كبير جداً وفوق المتوقع، وهناك سبب آخر يتمثل في ان صاحب الباص يصر على نقل الأطفال دفعة واحدة لتوفير جزء من المال لحيته دون النظر لصحة الأطفال وتعبهم، مشيرة الى انه نتيجة الازدحام داخل الباص يشعر ابني بالتعب وبات يشكو ويبكي ولا يريد ان يركب الباص لأنه لا يشعر بالراحة فيه. وتؤكد حدوث بعض حالات الازدحام والاختناق والتقيؤ لدى الأطفال نتيجة الازدحام والتكدس داخل الباص.

وتقول المواطنة أم أحمد والدة الطفلة هبة ان الباص الذي يوصل ابنتها الى الروضة يتجاوز عدد الأطفال فيه الحد المسموح الأمر الذي يضطرنني في بعض الأوقات الى ايصالها بنفسها الى الروضة.

وتضيف: في بعض الأوقات ترجع هبة الى البيت متعبة جداً من لفظة الباص والعدد الكبير من الأطفال فوق بعضهم البعض، مشيرة الى ان ابنتها وبسبب التكدس في الباص مرضت عدة مرات، لأن الأطفال يكونون فوق بعضهم البعض ويمكن ان تنتقل العدوى لهم بسرعة.

بدوره يؤكد مدير دائرة التوعية المرورية في وزارة النقل والمواصلات بغزة يونس العكشة «ان الوزارة تعمل على ان يكون هناك تناسب بين عدد الطلاب وحجم الباص المستخدم ليتم مراعاة التهوية داخله لمنع انتقال الأمراض بين الأطفال، ويكون العدد ضمن إطار قانوني بناء على ما هو مسموح لسائقي الحافلات ومحدد له في الرخصة».

ويضيف: في بعض الأحيان يتم مراعاة الوضع الاقتصادي الذي يتعرض له قطاع غزة فيتم تحذير السائق واعطائه سقفاً معيناً، وأي تجاوز لأي سقف يتم محاسبة السائق ومخالفته.

ويدعو العكشة الأهالي لمتابعة أطفالهم اثناء ركوب الحافلات وان تكون آمنة وتتوفر فيها سبل السلامة، ويحذر سائقي الحافلات من خطورة الحمولة الزائدة والعقوبات القانونية التي يمكن أن يتعرضوا لها، ويطالب رياض الأطفال خاصة

غادة ابو العون


 سداقة الحياة

اضطر والد الطفل أحمد الأمير لنقل طفله الى روضة جديدة بعدما شاهد فظاعة عملية نقل الأطفال في باصات بعض رياض الأطفال، فمن أجل الكسب الكبير يقوم سائق الباص بزيادة الحمولة الى الضعف او أضعاف احياناً في مخالفة واضحة للقوانين. وتزايدت ظاهرة اكتظاظ باصات نقل الطلاب وبشكل خاص «باصات رياض الأطفال» لتصل لحالة لا يمكن وصفها من التزام وتحميل أضعاف الأضعاف من الحمولة المسموح بها.

ويبلغ عدد رياض الأطفال في قطاع غزة حسب وزارة التربية والتعليم 790 روضة منها 470 مرخصة، و320 روضة غير مرخصة.

يقول والد الطفل أحمد: عندما قمت بتسجيل ابني باحدى الروضات لم يكن في الباص ازدحام كبير، لكن بعد فترة من الزمن شاهدت بعيني ما يشكو منه ابني، فقررت مرافقته الى الباص وكانت الساعة حيث شاهدت الأطفال فوق بعضهم، اصواتهم تتعالى دون أي احساس من السائق الذي كان جل همه تحقيق الأرباح حتى وان كانت على حساب صحة هؤلاء الأطفال.

ويضيف: كان الباص أشبه «بطوابير يوم الحشر أو يزيد»، ورغم البرد القارص الا ان الأطفال كانوا يتصببون عرقاً من شدة الازدحام والتزاحم، ولم انتظر طويلاً وقررت نقل ابني الى روضة اخرى لضمان أمن وسلامة ابني من الأمراض وأي ضرر ممكن أن يتعرض له.

وتؤكد أم سليم بكر والدة الطفل سليم ان ابنها يعاني من التكدس في حمولة الباص التي باتت عادة سيئة في عمل رياض الأطفال في مدينة غزة، مشيرة الى وجود اهمال من قبل القائمين على عدد كبير من رياض الأطفال لأن مهمهم الوحيد تحقيق الأرباح دون اتباع التعليمات والقوانين.

وحملت وزارة النقل والمواصلات ووزارة التربية والتعليم والشرطة في غزة المسؤولية عن حالات مرض الأطفال وتشوهم والحوادث التي يتعرضون لها

#

ازدحام واختناق وحالات اغماء وغياب الرقابة

#

جهات الرقابة تتبادل الاتهامات و320 روضة غير مرخصة



ممن: الأرشيف

متى يكون شعور الطفل بالإحباط مفيداً

رغم الانعكاسات السلبية للشعور بالإحباط، فإنه جزء من عملية النمو، ولا يستطيع أي أبوين تجنّب طفلهما الشعور به مطلقاً، فالآباء والأمهات الذين يحاولون إزالة مثل هذا الشعور من حياة أبنائهم، يواجهون الإخفاق، فضلاً عن أنهم يسيئون إليهم لأن الإحساس بالإحباط في أحيان كثيرة خبرة تربوية وتعليمية، لأنه من الطبيعي أن يتوقع الطفل الفشل حتى يسعى إلى النجاح، ولا ينتظر أن يحالفه التوفيق في كل خطوة من المرة الأولى.

أهمية تربية

يتعرض الطفل للإحباط منذ ولادته لسببين مهمين: الأول لأنه يحاول تجاوز حدود إمكاناته. والثاني لأنه دائماً يحاول تجاوز كل القيود المفروضة ولا يدرك تماماً الأسباب الموضوعية لمثل تلك القيود، لكن كيف يتعامل الآباء والأمهات مع هذه الحالة؟ وكيف يجنبون أطفالهم مشاعر الإحباط الضارة الزائدة عن الحد؟ وتلفت الدكتورة هالة السويقي، استشارية الصحة النفسية بمستشفيات جامعة عين شمس المصرية، إلى أهمية تعريض الأطفال لشيء من الإحباط خلال عملية التربية وما تنطوي عليه من تهذيب وتعديل للسلوكات السلبية، حتى لا يشعر الطفل أن كل شيء متاح وسهلاً، فالطفل الذي يحاول الإمساك برضاعته، لكنه يخفق أحياناً لأن عضلات يديه لا تسعفه، وينقصها القوة والتناسق، نجده يجهش بالبكاء لشعوره بالإحباط والفشل والعجز، أو ذلك الطفل الذي لم يكمل عامه الثالث يحاول جاهداً ارتداء جوربه بنفسه، ويفشل ويصر على الاعتماد على نفسه، فإنهما يشعران بشيء من الإحباط الإيجابي الذي يدفعهما إلى التعلم وإعادة المحاولة من جديد، مشيرة إلى أنه من الضروري أن يجدا مساعدة وتشجيعاً من الأم حتى يتمكن كل منهما أن ينجح ما يريد بنفسه وفي حدود إمكاناته وطاقته، إلى أن يكتسب الخبرة والمهارة اللازمين.

متعة الإنجاز

وتقول إن قيام الأم نيابة عن طفلها في أي عمل سيحرمه من متعة الإنجاز والإحساس بالنجاح بعد عدة محاولات فاشلة، فضلاً عن حرمانه من فرص تنمية قدراته وخبراته ومهاراته، وتنمية قدرته على الصبر عند اللزوم، ويدرك أن لكل مهمة وقتها، وأن الصبر والتعلم من أساسيات النجاح، فمن الأفضل أن تترك الأم الطفل يحاول جاهداً أن يرتدي ثيابه، وأن تقدم له يد المساعدة عندما يتطلب الأمر ذلك، بمزيد من التشجيع واللباقة والتحفيز، ومن الأهمية أن تقتنع أنه سيكون بمقدوره إنجاز كل ما لا يستطيع عمله الآن بالصبر والتعلم وإعادة المحاولة وفي الوقت المناسب حتى لا يتسلسل إليه الإحساس السلبي بالفشل، موضحة أن الشعور بالإحباط الشديد من شأنه أن يسبب انعدام الثقة بالنفس، وعدم الإحساس بالرضا، واعتياد الفشل وتقبله، ونقص الدافعية، وروح المنافسة، وتولد المشاعر العدوانية.

تحذيرات

وتحذر - حسب ما نشرته الاتحاد الاماراتية- الآباء والأمهات من شراء لعب الأطفال التي لا تتناسب وعمر الطفل، لأن فشله في التعامل والتفاعل مع لعبته، سيولد لديه مشاعر الإحباط، فإذا كان يجيد لعبة تصفيف وتركيب المكعبات، ويستغرق في اللعب وبناء بيت متعدد الأدوار، ثم ينهار ما يقوم بعمله، فإنه سيغضب ويحبط قليلاً، وسيحاول من جديد، ويكتسب مهارات التعامل مع تلك المكعبات، رغم ما يصيبه من إزعاج في محاولاته الأولى، والإحباط البسيط الذي يعترضه سيفحظه على استكمال ما بدأه حتى ينجح عملاً يفرح به، أما لو كانت اللعبة لا تناسب عمره، فإن ذلك سيحرمه من تلك المتعة والخبرة.

كما تحذر من توجيه اللوم والتوبيخ أو التقليل من قيمة ما ينجزه الطفل، لافتة إلى ضرورة تشجيعه على البوح والمصارحة



بما يعترضه من أفكار أو مشاعر سلبية تسبب له الضيق، ما يتطلب الصبر والتروي والحكمة والتفهم، وتضيف أن هناك حالات من الإحباط يكون سببها المبالغة في نهى الطفل عن القيام بعمل معين، أو تكليفه بواجبات لا يستطيع القيام بها. ويمكن تخفيف آثار ذلك بوضع حدود انضباطية معقولة للتصرف، وهذا لا يعني تساهل الوالدين، فعندما يكون الطفل متعباً، ولا يعرف ما يريد، ويبدأ في الصراخ ليس من الحكمة بقاءه مستيقظاً، لأنه سيثير المزيد من الإزعاج، وهنا يستدعي أن تذهب به الأم إلى فراشه لينام، أو عندما يبكي الطفل لشراء لعبة شبيهة بلعبة ابن الجيران، رغم أن لديه ألعاباً كثيرة مشابهة، لا يعني الانصياع لطلبه، وعادة ما يعالج الطفل بنفسه الإحباطات التي يشعر بها في مثل هذه المواقف أمام حزم الوالدين.

سن المدرسة

حول خصوصية سن المدرسة، تقول: لا يجب أن يقتصر دور المدرسة على تعليم الطفل الدروس فقط، وإنما ينبغي أن تكمل دور الأسرة، وتهيئ الطفل لعلاقات وخبرات جديدة، يكتسب فيها معنى النظام، والانضباط، والتكيف وسط مجموعة كبيرة من الأقران، وأنه على قدم المساواة فيما يطلب أو يرغب، وقد يكتشف أنه يتمتع بقدرات معينة أو خاصة تميزه عن أقرانه، كالنبوغ في الرياضيات، أو اللغات، أو في ممارسة هواية ما كالعزف الموسيقي، أو الرسم، وعليه أن يدرك أن هناك كثيرين غيره يتفوقون عنه في مجالات أخرى، ومن ثم يتعين عليه أن يتعلم مقاومة الشعور بالإحباط أو الغيرة، وقد يكون الطفل متمتعاً بنوع معين من العلاقة والتدليل في كنف الأسرة، وينتظر أن يحظى بالاهتمام نفسه في المدرسة، ويكتشف غير ذلك. وتضيف: «هنا يجب أن يتعلم أنه ليس هو الوحيد في الصف كما كان وحيداً في البيت، وأن عليه أن يتقبل ويستوعب وجوده بين مجموعة تتمتع بالحقوق والواجبات نفسها، ما يحتاج إلى فطنة المعلم في التعامل مع مثل هذه المواقف، حتى لا يتسلسل الإحباط السلبي إلى نفوس الأطفال».

الطعام بعد عام.. هل تعرفين طريقته

احتياج الرضيع من الحديد بعد الشهر الثالث.

* أدي له الأغذية الغنية بفيتامين «أ»، «ج» لدورها الهام في المساعدة على **زيادة امتصاص** الحديد، وهي تتوفر في القمح ومنتجات الطحينية والحبوب الكاملة **كالشوفان والأرز**؛ وتعمل على تحسين نسبة الحديد والوقاية من أنيميا نقص الحديد.

* في البرتقال واليوسفي والجوافة والخضراوات الخضراء والفراولة والبطاطس يوجد فيتامين «ج»، وفي الكبد واللحوم الحمراء والأسماك والألبان ومنتجاتها **يوجد فيتامين «أ»**.

* الطعام بلا مشاكل يبدأ بعدم إعطاء الطفل أكثر من نصف جديد في **المرحلة الواحدة**، ثم تقدم واحدة بعد واحدة مع استمرار نظام أربع الوجبات حتى الطعام الكامل.

* لا تعطي طفلك الحلوى والشيكولاتة إلا بعد الوجبات المباشرة، وتجنبي أيضاً إعطائه المشروبات والمأكولات المثلجة؛ لما تسببه من اضطرابات معدية ومعوية، إضافة لاحتوائها على الكافيين الذي يسبب الأرق.

* ابتعدي عن الأغذية المحفوظة المصرة بنمو أجهزة الطفل مثل الكبد والكلى، مع تجنب الجمبري والكابوريا وأم الخلول؛ لما تسببه من حدوث الإسهال والقويء والحساسية الجلدية.

* أفضل الفواكه بالنسبة للطفل خلال فترة الطعام هي الكمثرى والموز والبرتقال والتفاح؛ فهي سهلة الهضم مع عدم إعطائها بين مواعيد الوجبات؛ حتى لا تضعف شهيتته.

* من المهم عدم إجبار الطفل على تناول الطعام؛ حتى لا يكرهه، فربما يكون في مرحلة التسنين أو مصاباً بالتهاب اللثة أو الحلق، وبدلاً من ذلك غيري الأماكن التي يتناول فيها الطعام، أو أطعميه مع أطفال آخرين.

المعروف أن طعام الأطفال بعامة من المراحل الصعبة التي يمر بها الطفل والأم معاً، والأصعب هو الطعام المفاجئ -بعد عام- لأي سبب كان، حيث يتم استبدال الرضاعة الطبيعية بالطعام الصلب. وهنا تنصح الدكتورة منى سالم ماهر المتخصصة في طب الأطفال وحديثي الولادة كل أم مقبلة على طعام طفلها بعد عام واحد بعدة إرشادات، حسب ما نشر موقع «سيدتي»:

* لا بد من مراعاة الطعام التدريجي؛ باستبدال الرضاعة الطبيعية بالطعام في وجبة منتصف اليوم إلى أن تصل الرضاعة إلى مرة واحدة أثناء اليوم، واستبدال باقي الوجبات بالطعام الخارجي.

* تجنبي البدء بالطعام خلال أشهر الصيف؛ حتى لا يتعرض الطفل للإصابة بالنزلات المعوية، ولا ينصح به مع طفل يعاني من أي أمراض مثل الهزال أو سوء التغذية أو الحمى إلا بعد شفاؤه.

* حاولي إشغال طفلك بألعاب مسلية أو نزهة، مع تغيير المكان المعتاد عليه الطفل أثناء الرضاعة.

* ابدئي بتعويده على إعطائه الحليب في زجاجة أو كوب، ولا تعترضين إن وجدت طفلك يمص أصبعه؛ فهو يحاول فقط أن يؤقلم نفسه على الوضع الجديد.

* عليك باختيار أكواب أو أطباق ذات ألوان وأشكال جذابة تلفت انتباه الطفل، ويفضل اختيارها لها بنفسه، ولا تغضبي إذا لعب بالأطباق والأكواب قبل وضع الأكل بها.

* احرصي على عدم تأخير تقديم الأغذية المحتوية على حديد؛ حيث إن الحليب لا يكفي



5 أسباب وراء تشنجات طفلك

التشنج عبارة عن انتفاضة فجائية في الجسم كله، أو بعض أجزائه، ويحدث نتيجة اضطراب أو تهيج في بعض خلايا المخ، عن أسباب هذه الحالة يتحدث الدكتور إبراهيم شكري طبيب الأطفال لـ «سيدتي نت» عن هذه المشكلة في نقاط مبسطة:

- * نتيجة ارتفاع مفاجئ في درجة حرارة الجسم عند بدء الإصابة بنزلات البرد، أو التهابات الحلق عند الطفل من عمر 6 أشهر حتى 5 سنوات.
- * بسبب عيب خلقي أو مرض عضوي في أنسجة المخ، نتيجة اختلال في عملية التمثيل، أو نقص بعض الأحماض الأمينية والمعادن والأملاح.
- * أحيانا تأتي التشنجات بسبب علة ذاتية دون سبب عضوي أو خلقي.
- * محصلة هذا التهيج -مهما اختلفت مسبباته- اضطراب في التشنجات داخل خلايا المخ، وتظهر خارجيا بصورة انتفاضة أو انقباضات عضلية في الأطراف أو الرقبة أو الوجه.
- * من تأثير هذه الحالة؛ أن الطفل يفقد وعيه وتزوغ عيناه إلى أعلى، ويسيل لعابه، ويضغط على أسنانه، وقد يتبول أو يتبرز لا إراديا.
- * يسبق التشنج إنذار ينتاب الطفل مثل: تهيؤات، أو صرخة فجائية مدوية تصدر منه وتنتهي.
- * تتبع النوبة رغبة في النوم مع عرق غزير، وشحوب في اللون، وحالة عامة من نقص درجة توتر العضلات، ويصبح الجسم لينا ورخوا أو خائر القوى.
- * هناك نوع آخر من نوبات الصرع بلا انتفاضات أو تشنجات عضلية، إنما تتمثل في حالة سرحان وشروذ يحملق فيها الطفل لفترة قصيرة من الوقت، وهي تظهر في سن المدرسة.

العلاج

- * الإسراع في استشارة الطبيب للكشف عن الجهاز العصبي، وإجراء رسم المخ الكهربائي بالكمبيوتر، كما أن عليك الإسراع دائما في استعمال مخفضات الحرارة.
- * إذا تكررت التشنجات ينصح -بأمر الطبيب- بتناول الطفل جرعة يوميا من دواء مانع التشنج؛ حتى يبلغ الطفل سن الخامسة من عمره.
- * لا بد من معالجة التشنج إذا كان وراءه سبب مرضي عضوي كالحمى الشوكية، أو ورم في المخ أو عيب خلقي، أو اختلال في عملية التمثيل.



كم بيضة يمكن أن يتناول الطفل؟



يجب أن تتحقي من كمية الكوليسترول التي يحصل عليها الطفل من الأطعمة الأخرى. فإذا كان نظامه الغذائي غنيا بالكوليسترول ويتناول كميات كبيرة من الحليب الكامل الدسم والجبن واللبن (الزبادي) واللحوم المصنعة والآيس كريم، من الأفضل ألا يكثر من تناول البيض.

أما إذا كان نظامه الغذائي يحتوي على نسبة صغيرة من الكوليسترول والدهون المشبعة ويكثر من تناول الأطعمة الغنية بالألياف، فلا مشكلة في تناوله البيض. ولا تنسي أن كمية الثلاث بيضات أو أربع المسموح بها أسبوعيا تشمل البيض الموجود في الأطعمة الأخرى كالكيك.

بالنسبة للأطفال فمن الأفضل عدم تناول أكثر من 3 بيضات في الأسبوع. كما أنه يجب ألا تتعدى كمية الكوليسترول التي يحصلون عليها يوميا 300 ميلليغرام. أما الإكثار من تناول البيض فيجعل غذاءه غنيا بالكوليسترول.

يعتبر البيض مفيدا للطفل ويجب عدم تجنبه نهائيا نظرا لفوائده بل يجب اعتباره جزءا من مجموعة اللحوم والدجاج والسماك والحبوب والمكسرات. يجب أن يتناول الأطفال بين سن السنتين والست سنوات حصتين من هذه المجموعة الغذائية في اليوم.

أما الأكبر سنا فيحصلون على وجبتين أو ثلاث في اليوم، لكن في الوقت نفسه

تبحث المرأة دائماً عن حلول طبيعية لعلاج الشعر أو تجميله بعيداً عن التكاليف الباهظة أو المواد الكيماوية الضارة، وتبحث باستمرار عن أفضل الزيوت للشعر لضمان أفضل النتائج، وقد اتفق العديد من مصففي الشعر والأخصائيين على أن هناك مجموعة من الزيوت الطبيعية تعتبر من أفضل الزيوت للشعر وهي: زيت الخزامى، زيت الزعتر، زيت إكليل الجبل، زيت الجوجوبا، ويمكن استخدامها جميعها بشكل سهل وسريع لزيادة كثافة شعرك.

إليك من موقع «لها» خلطة تجمع أفضل الزيوت للشعر لتكثيف شعرك:
المكونات:

- زيت الخزامى.

- زيت الزعتر.

- زيت إكليل الجبل.

- زيت الجوجوبا.

طريقة الاستخدام:

- اخلطي 3 قطرات من زيت الخزامى و3 قطرات من زيت الزعتر و3 قطرات

من زيت إكليل الجبل مع 6 ملاعق كبيرة من زيت الجوجوبا.

- دلكي فروة الرأس برفق بالخليط، مع توزيعه جيداً بين

خصلات الشعر لنصف ساعة تقريباً.

أفضل الزيوت للشعر

تساقط الشعر عند

النساء..

تعرفي

على

الأسباب

تعاني الكثير من السيدات من مشكلة فقدان الشعر، ولا تعلم بالفعل ما هي أسباب تساقط الشعر عند النساء تحديداً، لأنها بالفعل هي مشكلة تؤرق النساء وتؤثر على الحالة النفسية لدى السيدة بشكل غير مباشر وتفقد جزءاً من ثققتها بنفسها، وتبدأ المرأة بطرق أبواب الأطباء لمعالجة هذا الأمر، ولك قبل اللجوء إلى أي نوع من أنواع العلاجات يجب أن نعرف ما هي أسباب تساقط الشعر عند النساء - حسب ما نشر موقع «لها»:

- فقر الدم: وهو من أهم أسباب تساقط الشعر عند النساء حيث تعاني 10% تقريباً من النساء اللواتي تراوح أعمارهن بين 20 و49 عاماً من فقر الدم نظراً لظروف الحمل والولادة، الذي يعتبر سبباً أساسياً لتساقط الشعر. ويمكن لمكملات الحديد أن تعالج المشكلة.

- التوتر الجسدي: وهو ثاني أهم سبب من أسباب تساقط الشعر عند النساء، حيث يمكن لأي صدمة جسدية، أو عملية جراحية أو مرض خطر أن تؤدي إلى تساقط الشعر بشكل مؤقت. ويصبح تساقط الشعر ملحوظاً بعد ثلاثة إلى ستة أشهر من الصدمة، إلا أن الشعر يعاود النمو مجدداً فور تعافي الجسم.

- نقص في الفيتامين B: قد يكون النقص في الفيتامين B أحد أسباب تساقط الشعر، إلا أن تناول المكملات كفيلاً بمعالجة هذه المشكلة، إضافة طبعا إلى تعديل العادات الغذائية.

- نقص في البروتين: إذا لم يشتمل غذاؤك على كمية كافية من البروتين، قد يؤدي ذلك إلى سرعة تساقط الشعر.

- قصور في الغدة الدرقية: وهي من أسباب تساقط الشعر عن النساء الأكثر شيوعاً فالقصور في عمل الغدة الدرقية يعني ضعفاً في نشاط تلك الغدة الموجودة في العنق والمنتجة لهرمونات أساسية للأيض (Metabolism) والنمو. وإذا لم تضخ هذه الغدة الدرقية كمية كافية من الهرمونات، قد يسبب تساقط في الشعر.

- خلل في المناعة: في بعض الأحيان، يحصل نشاط مفرط في جهاز المناعة، بحيث يرتبك الجسم ويظن جهاز المناعة أن الشعر هو جسم غريب فيحاربه خطأ، ما يؤدي إلى تساقطه.

- عوامل وراثية: النمط الأنثوي

لتساقط الشعر هو

الشكل الأنثوي لنمط

الصلع الذكوري.

فإذا كنت متحدرة من

عائلة عانت فيها النساء

من تساقط الشعر في عمر

معين، قد تكونين عرضة

أيضاً لهذا التساقط.



أطعمة تؤثر سلبا في بياض أسنانك

هناك بعض الأطعمة التي تؤدي إلى اسمرار أسنانك مع مرور الوقت، ما قد يجعل مظهرك أقل جاذبية وجمالا، لأن الابتسامة البيضاء الناصعة هي أبرز ما يظهر جمالك.

فإذا كانت لديك مناسبة معينة وتريد الحصول على أسنان بيضاء ناصعة، فعليك بالابتعاد عن هذه الأطعمة التي تزيد من اسمرار الأسنان.

إليك هذه الأطعمة حسب ما نشر موقع «سيدتي»:

- 1 - القهوة السوداء: تساعد القهوة على اسمرار الأسنان وجفاف الفم، فتجنّبها كلما كانت لديك مناسبة هامة. ويمكنك إضافة القليل من اللبن إلى القهوة لتقليل تأثيرها السلبي في الأسنان.
- 2- العنب البري: على الرغم من أن العنب البري يعتبر من المأكولات الغنية بمضادات الأكسدة والعناصر الغذائية المفيدة للبشرة، فقد يؤدي اللون الأزرق العميق الذي يخرج منه إلى اسمرار الأسنان؛ ولتجنّب ذلك يمكنك إضافة العنب البري إلى الزبادي والاستمتاع به بهذه الطريقة؛ فذلك سيقلل من تأثير العنب في أسنانك.
- 3 - البنجر: اللون الأحمر الخاص بالبنجر (الشمندر) يؤثر كذلك في بياض أسنانك؛ لذا عليك غسل أسنانك جيدا بعد تناول البنجر لتجنب ذلك.
- 4 - الكعك والبسكويت والأطعمة المصنعة: هذه الأطعمة تؤدي إلى تسوس الأسنان؛ فإذا تركت الكربوهيدرات على الأسنان لفترة طويلة فقد تؤدي إلى تسوسها؛ وكذلك الوجبات السريعة، فحاولي بقدر الإمكان الابتعاد عن الأطعمة المصنعة وغسل الأسنان جيدا بعد تناولها.
- 5 - المخللات: هي من الأطعمة المليئة بالخل والأملاح الكثيفة التي تتراكم على الأسنان ويصعب التخلص منها. قومي بغسل أسنانك جيدا كلما تناولت المخللات.
- 6 - صلصة الطماطم: هي من أكثر الأطعمة حموضة، مما يجعل أسنانك عرضة للاسمرار؛ لذا قومي بإضافة الخضار، مثل البروكلي أو السبانخ إلى الصلصة لتحمي أسنانك من الاسمرار.
- 7 - الشاي الأحمر: يحتوي الشاي على حمض التانيك الذي يسبب الاسمرار لأسنانك؛ لذا حاولي قدر الإمكان الاستعاضة عن الشاي الأحمر بالشاي الأخضر أو البابونج.



أطعمة يجب تناولها أثناء اتباع الحمية الغذائية

- الليمون: يعرف الليمون باحتوائه على نسبة عالية من فيتامين «سي» الذي يعتبر مضادا رائعا للأكسدة وهذا ما يمكنه من طرد السموم من الجسم، كما يعمل الليمون على التسريع من عملية الهضم وتنشيط أنزيمات الكبد وتثبيت نسبة السكر في الدم، وهذا ما يجعل الليمون غذاء مثاليا للحمية الغذائية لتأثيره المثالي على أعضاء الجسم وقدرته على التسريع من حرق الدهون.

- السردين: يتميز السردين باحتوائه على نسبة مناسبة من الأحماض الدهنية الأساسية التي يحتاج لها الجسم ليقوم بالأنشطة الحركية المختلفة وهذه الدهون هي ما يحتاج لها الجسم في حالة اتباع نظام غذائي للتخلص من دهون الجسم المتراكمة نتيجة الامتناع عن تناول مختلف الأغذية.

إذا كنتم تبحثون عن طريقة صحية وسريعة لفقدان الوزن بشكل نهائي، هناك مجموعة من الأطعمة التي لا بد منها لخسارة الوزن. أهمها حسب ما نشر موقع «لها»:

- الطماطم: قد يكون تناول الطماطم حل مثالي لعلاج مشكلة الشعور بالجوع وذلك لاحتواء ثمار الطماطم على نسبة عالية من الألياف النباتية التي تعزز من الشعور بالشبع، كما تشتهر الطماطم باحتوائها على نسبة قليلة من السعرات الحرارية وهذا ما يجعلها غذاء مثالي في حالة اتباع نظام غذائي معين لحرق الدهون المخزنة في الجسم.

- الجزر: يشتهر الجزر باحتوائه على نسبة عالية من فيتامين «أ» الذي يلعب دورا مهما في حماية الجسم من تخزين السموم ويعمل على تليخ الجسم من الدهون الخفيفة المخزنة فيه.

الفاكهة

مفيدة للبشرة!

لعل أفضل طريقة للحصول على الفيتامينات المغذية تكمن في تناول عصائر الفاكهة الغنية بمضادات التأكسد، مثل عصير الرمان، والمانغا، والفراولة، والكشمش... يستحسن اختيار الفاكهة طازجة قدر الإمكان، وعدم إضافة السكر أو المركبات إليها، بحيث يتم استهلاك العصير نقيا من دون أية إضافات. وتذكري أنه لا شيء أفضل من الفيتامين C لإعادة التألق إلى البشرة. لذا، تحرص معظم شركات التجميل على إدخال الفيتامين C في تركيبة الأمصال المركزة التي تعزز تألق البشرة وتمنحها مظهرا شابا على نحو رائع.

مواد منزلية للعناية بالبشرة الدهنية

تعاني العديد من السيدات من مشكلة البشرة الدهنية، التي تساعد على ظهور الحبوب ولعان الوجه غير المرغوب به، وقد تحترق السيدة حول كيفية العناية بالبشرة الدهنية أو التخلص منها وتبدأ باستخدام الكريمات والأدوية التي لا يوجد لها نتيجة فعالة، نقدم لك بعض الأقتعة الطبيعية والتي تحتوي على مواد بسيطة ومتوفرة في منزلك والتي ستساعدك في العناية بالبشرة الدهنية:

- ماسك بيض البيض للعناية بالبشرة الدهنية: اخلطي بيض بيضة جيدا ثم ضعيه على وجهك حتى يجف واغسليه بالمياه الباردة، وكرري القناع مرتين في الأسبوع.

- ماسك الخيار للعناية بالبشرة الدهنية: ضعي الخيار في الخلاط وقومي بعدها بتصفيته جيدا من المياه واستخدمي العجين كقناع على البشرة.

- ماسك اللبن للعناية بالبشرة الدهنية: يعتبر ماسك اللبن مرطب ومقشر في الوقت نفسه للبشرة الدهنية. فهذا القناع يزيل خلايا الجلد الميتة ويرطب وجهك.

- ماسك الفراولة المهروسة للعناية بالبشرة الدهنية: اهرسي بعض حبات الفراولة مع نقاط من ماء الورد وضعيها على وجهك حتى تجف ثم اغسليه بالماء الفاتر، يعمل هذا الماسك على قبض المسام الدهنية وتنظيفها بعمق.



الطماطم لبشرة نظيفة

تحتوي الطماطم على نسبة عالية من فيتامين (أ) والريتين، الذي يعمل كمقشر طبيعي للبشرة، ويساعد على الحد من ظهور الخطوط الدقيقة. كذلك تحتوي الطماطم على الفيتامينات: A، C، و K، التي يمكن أن تساعد على علاج حب الشباب، في وقت يساعد الليكوتين، في داخل الطماطم، على حماية وشفاء بشرتك من أشعة الشمس الضارة؛ لذا، تعتبر الطماطم من أفضل الأطعمة لنضارة وحماية بشرتك.

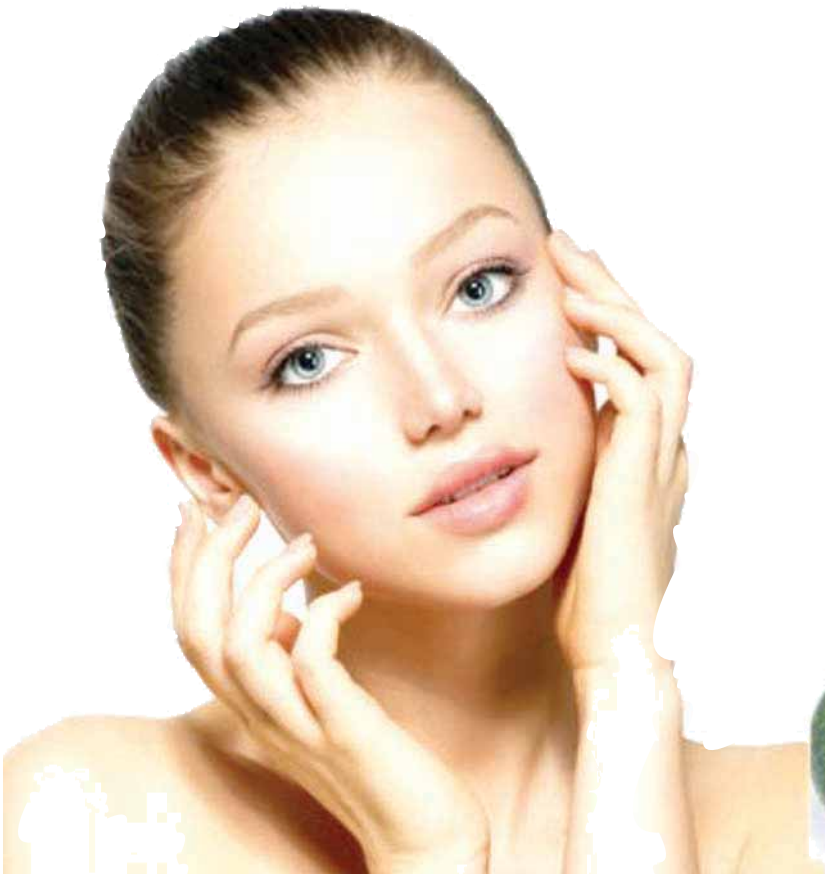
فهل تتلذذين بالطماطم؟! أعتقد أنك أنت وبشرتك ستفعلين ذلك بواسطة 4 أقنعة من الطماطم المفيدة لنضارة بشرتك:

1 - قناع الطماطم والزبادي: امزجي ثمرة طماطم مهروسة بملعقتين من الزبادي، وضعي المزيج على بشرتك لربع ساعة، ثم اشطفي بشرتك بالماء الدافئ؛ فهذا القناع رائع للتخلص من تهيجات واحمرار البشرة.

2 - قناع الطماطم والعسل: اخلطي ملعقتين من عصير الطماطم بملعقة من العسل، وضعي الخليط على بشرتك، واتركيه لربع ساعة، ثم اشطفي بشرتك بالماء الدافئ، وستحصلين على بشرة نضرة ومشرقة في الحال.

3 - قناع الطماطم للتخلص من الرؤوس السوداء: قومي بتمرير ثمرة من الطماطم على بشرتك مع التركيز على أماكن الرؤوس السوداء، ثم اتركها قليلا، قبل أن تشطفي بشرتك بالماء الفاتر، ثم رطبيها بالمرطب الخاص بك.

4 - قناع الطماطم والزبدة: امزجي ملعقتين من عصير الطماطم بـ 4 ملاعق من الزبدة. ضعي الخليط على بشرتك، واتركيه لنصف ساعة، ثم اشطفي بشرتك بالماء الفاتر. قومي باستخدام هذا القناع بعد التعرض لأشعة الشمس للتخلص من حروق الشمس. (سيدتي)



ماذا تفعلين إذا كنت تكرهين وظيفتك؟

موقفك من الآخرين. وهذا يأتي عن طريق إظهار التسامح وعدم التعصب لأفكار تعلمين أن الآخرين لن يتبعوها. ومن البدائل الأخرى، هو التركيز على كسب مزيد من الخبرة والتجربة قبل اتخاذ قرار ترك العمل. وبهذا البديل يمكن أن تخف وطأة كراهيتك لعملك.

عندما تكونين مستعدة

أوضحت الدراسة أنه يمكنك البدء في البحث عن وظيفة جديدة فقط عندما تكونين مستعدة لذلك. وقالت إن البحث يجب أن يكون سريريا وهادئا، دون ترك وظيفتك التي أنت فيها؛ لأنه من الخطأ أن تتركي الوظيفة التي أنت فيها ومن ثم تبحثين عن وظيفة جديدة. ومن الأفضل أيضا عدم الإعلان عن بحثك عن وظيفة جديدة؛ لأن مجرد وصول الخبر لمديرك الذي ربما لا تحبينه يمكن أن يكلفك وظيفتك التي أنت فيها دون إيجاد الوظيفة التي تبحثين عنها. (سيدتي)

تحركي إلى الأمام

بعد العثور على وظيفة جديدة يمكنك أن تتحركي إلى الأمام باتجاه طلب الاستقالة، الذي يجب أن يقدم بعد التأكد من أنك ستبدئين عمك فور الاستقالة. فالعثور على الوظيفة الجديدة ربما يكون مصدر سعادة كبيرة لك، ولكن مع ذلك لا تحاولي النفخ في البوق؛ لأن الشركات الأخرى ربما تبحث عن ماضيكي المهني، وتكتشف أنك لم تكوني على علاقة جيدة مع هذا أو ذاك. وأضافت الدراسة أن الاستقالة من الوظيفة القديمة يجب أن تتم بعد أسبوعين من إبلاغ المسؤولين فيها بأنك ستقدمين استقالتك لأسباب شخصية. (سيدتي)

التي قبلت فيها ربما لا تكون على قدر طموحك أو توقعاتك. فالعمل بحد ذاته يمكن أن يكون جيدا ومقبولا، لكن هناك من يكرهك بالوظيفة، ومن أبرز هؤلاء المدير السيئ، ورفاق العمل غير الموثوق بهم. وقالت الدراسة: إذا وصلت إلى نقطة معرفتك وإدراكك بكرهك لوظيفتك فهذا يعتبر أمرا جيدا؛ لأنه يمنحك العذر الكافي للبحث عن وظيفة جديدة. ولكن هناك من لا تدري إن كانت تحب أو تكره عملها. فعندما تنتهي ساعات العمل تبدو سعيدة، ولكنها تصاب بالتشاؤم عندما تدخل إلى العمل. في هذه الحالة أنت لا تكرهين عمك أو وظيفتك، بل يبدو أن هناك كسلا أو مللا من القيام بنفس العمل كل يوم.

خيارات للبقاء في وظيفتك

وأكدت الدراسة أن الحل لكركهك لوظيفتك ربما لا يأتي عن طريق تركها، ومن الأفضل عدم تقديم استقالتك بشكل متسرع. حاولي التفكير في خيارات؛ لكي ترجعي ثقتك بوظيفتك عندما تكونين مضطرة للحفاظ عليها لسبب من الأسباب. حيث يمكن طرح العديد من الأسئلة على النفس ومنها:

- 1 - هل أستطيع أن أغير شيئا؛ لكي أتوقف عن الشعور بالكراهية لوظيفتي؟
- 2 - هل هناك ما يمكن القيام به؛ لكي أشعر بقليل من السعادة في العمل؟
- 3 - هل الانتقال إلى قسم آخر في دائرة الوظيفة حل ممكن؟

ادرسي بعض البدائل

قبل التفكير بترك وظيفتك يجب أن تعلمي أن إيجاد وظيفة أخرى ليس بالأمر السهل هذه الأيام. البديل هنا يمكن أن يتمثل في تعلمك حبك لوظيفتك، وتغيير

هناك خطوات يتوجب عليك اتباعها إذا أردت الاستمرار في وظيفة أنت تكرهينها. فترك الوظيفة فقط بسبب كرهك لها ليس أمرا مفروضا؛ لأن هناك من يستطيع التعايش مع البيئة، خاصة إذا كان بحاجة لهذه الوظيفة ولا تتقنين غيرها. وقالت دراسة حديثة مختصة بالشؤون الاجتماعية والمهنية: إن الخطوة الأولى هي محاولة التأقلم، والخطوة الثانية التي يجب اتباعها هي العمل على بذل مجهود كبير للاستمرار، وعدم ترك الوظيفة فقط لأنك لا تحبين مديرك أو لا تحبين جوانب معينة من هذه الوظيفة.

لا تظهر مشاعرك للآخرين

قالت الدراسة إنه حتى إذا كنت تكرهين العمل أو الوظيفة التي تقومين بها فمن الأفضل أن تحتفظي بهذه الكراهية في السر، ولا تبوح بها إلا لأفراد عائلتك؛ لكي يفهموك عندما تعودين متوترة من وظيفتك. لا تبوح بكرهك لوظيفتك للناس جميعا، ولا تشتكي؛ لأن هناك من الناس من يحبون الفتنة، وربما ينتشر خبر كرهك لوظيفتك لخارج دائرة عملك، ويصبح من الصعب اكتساب ثقة الآخرين إذا حاولت البحث عن وظيفة أخرى. فهناك أناس يضعون موضوع كرههم لوظيفتهم حتى على الإنترنت، خاصة الفيسبوك، وسرعان ما ينتشر الخبر، وتصبحين في وضع لا يحسد عليه من الناحية المهنية.

لست وحدك

أكدت الدراسة أن الشعور بالكراهية تجاه الوظيفة لفترة طويلة أو قصيرة يمكن أن يسيطر على جميع الناس، ولست وحدك في هذه الدوامة. فالوظيفة

لجذب النجاح إليك.. تحرري من هذه الأمور

أولا: بالنسبة للمعتقدات السلبية: يمكنك تطبيق هذه التقنية البسيطة والتي تتمثل في كتابة كافة المعتقدات السلبية، ثم كتابة المعتقدات الإيجابية المرادفة لها وترديدها بصورة مستمرة حتى يبرمج عليها العقل الباطن، يمكنك قراءتها باستمرار، أهم شيء لنجاح هذه الطريقة هو الإيمان واليقين بمدى فاعلية ما تقومين به. ثانيا: بالنسبة للمشاعر السلبية: مثل الخوف، القلق، الشك، الحرمان... إلخ، تحرري من كل المشاعر السلبية التي تنتابك من خلال الاستعانة بأحد المختصين، والتركيز على ما تريدينه دائما وليس على ما يعوقك. ثالثا: بالنسبة للتحرر من الرغبة في الهدف: التحرر من الرغبة في الهدف لا تعني نسيان الهدف بالضرورة، بل تعني عدم التعلق بالهدف، أي لا تجعل حياتك مرهونة على تحقق ذلك الهدف، يجب أن تصلي لمرحلة يكون فيها تحقق الهدف مثل عدم تحققه بالنسبة لك، هذا هو المقصود بعدم التعلق، وهذا ما سيجعل هدفك يتجلى بسرعة. سيدتي

إن كنت ترغبين في شيء بقوة، نجاح، ترقية، صديقة رائعة، إجازة مثيرة، فلا تتعجبي إن علمت أن السبيل الأمثل لتحقيق ما ترغبين به هو التحرر من سطوة القيود التي قد تعيق رغباتك، فالتحرر أمر ضروري جدا لتحقيق الأهداف، ولا بد أولا أن يقوم الشخص بإزالة كافة العوائق التي يمكن أن تحول دون تحقيق الفرد لأهدافه، بعدها يقوم بتطبيق خطوات التمني وجذب ما يريد. المدربة (روان الحسن) تعرفك في السطور التالية على ماهية التحرر وكيفية. بداية تقول روان لموقع «سيدتي»: بالنسبة للتحرر هناك عدة تقنيات إلا أن التحرر الصحيح الذي يجب أن تحققه كل امرأة لاسيما في مجال عملها لا بد وأن يشمل ما يلي:

- 1 - التحرر من المعتقدات السلبية.
- 2 - التحرر من المشاعر السلبية.
- 3 - التحرر من الرغبة في الهدف.

وتوضح لنا طرقا بسيطة لتحقيق كل نوع كما يلي:



تورد جذاب مع أحمر الخدود

اللون على عظمتي الخدين لمظهر جريء وجذاب.
اخترنا لك:

YSL Crème De Blush in Bright Coral
Lancôme Blush Subtil in Rouge Glow

لجعل الوجه يبدو أعرض قليلا. أضيفي القليل من المستحضر بحيث لا يكون اللون مركزا كما عند الخدين.
تجنبي:
تجنبي استعمال الأقراط الطويلة واستبدليها بتلك القصيرة لكي يبدو وجهك أطول.

امنحي مستحضر الاسمرار إجازة هذا الموسم واستبدليه بأحمر الخدود، فتورد الوجنتين هو كل ما تحتاجينه لتألقك الدائم. ضعي جانبا مجموعة تحديد الوجه وصقله، لأن كل ما يلزمك هو أحمر الخدود المناسب للحصول على نضارة طبيعية، وتعزيز إشراق وجهك متحدية بذلك برودة الطقس.

توزيع أحمر الخدود بما يتناسب مع شكل الوجه

ما من صعوبة في استعمال أحمر الخدود، فاستخدامه هو الأسهل بين أنواع مستحضرات التجميل، ولكن هذا ليس كل شيء، فرغم سهولة تطبيقه، إلا أن توزيعه بدقة يلعب دورا بارزا في تعزيز تألقك. ولمساعدتك أكثر، إليك هذه الخطوات لبسطه بحرفية عالية وبما يتناسب مع شكل وجهك:

- تنعيم ملامح الوجه المربع: يكون الوجه المربع عريضا عادة، ويرسم زاوية حادة عند الفك فيبرز بذلك أكثر من باقي أشكال الوجوه. ابسطي أحمر الخدود على الوجه المربع بطريقة تمنحه طولاً إضافياً. ابدي عند تجويف الخدين باتجاه زاويتي العينين الخارجيتين مع تفادي الوصول إلى الصدغين، وضرورة تركيز اللون عند الجزء العلوي من الخدين من دون مبالغة في ذلك للمحافظة على نعومة الوجه.

كيفية اختيار أحمر الخدود الأنسب للون بشرتك

لمسة صغيرة من أحمر الخدود باللون الوردي تعزز جاذبيتك وتزيد ثقتك بنفسك. أما سر التورد المشرق فيمكن في اختيار أحمر الخدود باللون الأنسب لسحتك، إذ إن استعمال لون غير مناسب قد يمنحك تورد المهرجين، في وقت ينعكس اختيار اللون الصحيح إشراقاً على بشرتك، وتألقتك تحسداً عليه الكثيرات. لذا، اتبعي النصائح التالية لاختيار الظل الأفضل لك من أحمر الخدود:

- البشرة الفاتحة: يليق اللون الوردي الناعم والدرافي والأرجواني الخفيف كثيراً بذوات البشرة الفاتحة، ويبرز جمال سحتنهن، شرط بسط طبقة رقيقة من هذه الألوان، فالبالغة في استخدامها، تعكس إطلالة مصطنعة غير جذابة وتسلب البشرة توردتها الطبيعي.

تركيبة أحمر الخدود

عند اختيار أحمر الخدود، تأكدي من ملاءمته لطبيعة بشرتك، فالبشرة الجافة في حاجة إلى أحمر الخدود الكريمي. أما تلك الدهنية فيلأتمها أحمر الخدود البودرة. لكن تذكر جيداً أن حاجات بشرتك تختلف باختلاف الفصول، وتزداد مع التقدم في السن، مما يستوجب أن يكون اختيار مستحضرات التجميل بناء على احتياجات البشرة، وخصوصاً عندما يتعلق الأمر بأحمر الخدود. ويؤكد الخبراء ضرورة أن يتناغم أحمر الخدود مع مستحضر الأساس، كأن تستعملي أحمر الخدود البودرة مع كريم الأساس البودرة. أما إذا قررت استبعاد مستحضر الأساس، فالأفضل لك اختيار أحمر الخدود الكريمي تجنباً لجفاف البشرة.

أنواع أحمر الخدود

- الكريمي: حديدي أولاً نوعية بشرتك. فالبشرة الجافة يناسبها أحمر الخدود الكريمي، كما أن استعماله سهل ويتيح لك التحكم بكثافة اللون نظراً إلى سهولة تطبيقه.

اخترنا لك:

Dior Diorblush Cheek Stick Cosmopolite Blusher -

Clinique Chubby Stick Sculpting Contour -

البودرة:

يعتبر أحمر الخدود البودرة مثالياً للبشرة الدهنية، ويخلصك من لعان الوجه المزعج، ويعمل على تثبيت الماكياج لمدة أطول.

اخترنا لك:

Chanel Joues Contraste Powder Blush -

Givenchy Le Prisme Blush Powder Blush -

السائل:

يأتي أحمر الخدود السائل عادة بصيغة هلامية شفافة وتركيبية خفيفة غنية بالمكونات اللطيفة والخالية من الزيوت والعطور، مما يجعل هذا المستحضر مثالياً للبشرة الحساسة.

اخترنا لك:

Yves Saint Laurent Baby Doll Kiss and Blush -

Giorgio Armani Maestro Fusion Blush -

كيفية بسط أحمر الخدود

- استعيني بفرشاة أحمر الخدود البودرة ذات النوعية الجيدة التي تسهل عملية مد المستحضر بتساو على البشرة. مرري الفرشاة على سطح البودرة، وبعدما تتخلصين من الكمية الفائضة، وزعي اللون نحو الأطراف باتجاه خط نمو الشعر مع تجنب الوصول إلى الأذنين على أن تمزجيه جيداً صعوداً ونزولاً حتى يتجانس تماماً مع سحتك.

- احرصي على مد اللون تدريجياً إلى أن تحصلي على مبتغاك. ولتعزيز تورد خديك وإشراقهما، انثري القليل من أحمر الخدود باللون الفاتح فوق عظمتي خديك.

تأثيرات جذابة

بالإضافة إلى تورد لإطلالتك، يساعد أحمر الخدود على صقل وجهك وتعزيز جاذبية تفاصيله ونحتها من جديد باتباع هذه النصائح:

- للوجه الطويل: عند توزيع أحمر الخدود على وجهك الطويل، ابسطيه عند الفكين وعلى الجزء الأمامي من الذقن لإعادة رسمه بشكل بيضوي أو مربع وجعله بالتالي يبدو أقصر وأكثر استدارة.

- للوجه الضيق: ضعي القليل من أحمر الخدود على الجزء السفلي من الأذن



اخترنا لك:

Dior Rosy Glow Blusher

Giorgio Armani Cheek Fabric Sheer Blush

- البشرة الحنطية: استعيني باللون الوردي والدرافي إذا كانت بشرتك حنطية اللون، على أن تختاري ظلالاً داكنة أكثر بدرجة أو درجتين من ظلال أحمر الخدود إذا كنت من ذوات البشرة الفاتحة. اقتني اللون الزهري الغني أو البنفسجي الدافئ أو الدرافي الغامق لطللة درامية مميزة، خصوصاً إذا بسطته على النقاط الصحيحة.

اخترنا لك:

Bobbi Brown Pot Rouge for Lips & Cheeks in Powder Pink

Guerlain Rose Aux Joues Tender Blush

- البشرة السمراء: اختاري أحمر الخدود باللون الأحمر القاني والبرتقالي والبني، فهي مثالية لذوات البشرة السمراء، إذ تغمرك بإشراق أسر على عكس اللون الزهري الفاتح الذي يجعل لإطلالتك شاحبة. جربي اللون البنفسجي الغامق على البشرة السمراء الدافئة، والبرتقالي المائل إلى الحمرة إذا كانت طبيعة بشرتك باردة نوعاً ما... ابسطي

- إعادة التوازن إلى الوجه على شكل قلب: لتعزيز جاذبية الوجه الذي يأخذ شكل قلب، ابسطي أحمر الخدود بطريقة توحى بامتلاء الخدين، لأن هذا الوجه يكون أكثر امتلاء عند الجبين. لذا يستحسن أن توزعي أحمر الخدود عند عظمتي الخدين مع مزجه جيداً بشكل أفقي باتجاه تجويف الخدين.

- المحافظة على توازن الوجه البيضوي: الوجه البيضوي هو مزيج من الوجه على شكل قلب والوجه الدائري. لذا ينبغي أن توزعي أحمر الخدود على عظمتي الخدين بشكل أفقي عند زاوية العين الخارجية وتتجنبي الوصول إلى الصدغين. ولأن ملامح هذا الوجه متناسقة، فأنت لست في حاجة إلى توزيع أحمر الخدود عند أسفل الوجه.

- تنحيف الوجه الدائري: يتمتع الوجه الدائري بتقاطيعه المتساوية، لذا عليك استخدام تقنية عالية بغية تنحيفه مع المحافظة على نعومته. مدي أحمر الخدود على طول خديك بدءاً من أسفل قزحية العين، مع ضرورة النظر إلى الأمام، وصولاً إلى الصدغين. حركي الفرشاة أو أصابعك صعوداً ونزولاً لمزج اللون جيداً عند عظمتي الخدين. ولتعزيز إشراق وجهك أكثر، ابتسمي قليلاً ثم أضيفي القليل من أحمر الخدود وسط الخدين وتأكدي من عدم ملامسته الأذنين، ثم ضعي القليل من المستحضر المعزز للإشراق على طول الخدين. (لها)

هل الأفوكادو طعام صحي؟



صحيح أن الأفوكادو يحتوي على نسبة عالية من الدهون إلا أنه لا يحتوي على الكوليسترول كما بالنسبة إلى كل الأطعمة النباتية.

ويعتبر الأفوكادو والزيتون نوعي الفاكهة الوحيدتين اللذين يحتويان على نسبة عالية من الدهون، حتى أن نسبة 70 أو 90 في المئة من الوحدات الحرارية التي نحصل عليها بتناول الأفوكادو هي من الدهون. وتحتوي أنواع الأفوكادو كلها على الدهون الأحادية المشبعة وهي نفسها تلك الموجودة في الزيتون والتي قد تساعد في خفض مستوى الكوليسترول في الدم. ويعتبر الأفوكادو غنياً بالبيتا كاروتين أيضاً والألياف والفولات والبوليتاسيوم (60 في المئة أكثر من نسبته في الموز). وفي كل الحالات، لا بد من أخذ فوائد الأفوكادو الكثيرة بعين الاعتبار لدى التردد قبل تناوله بسبب محتواه من الدهون.

واعلمي أن قطعة من الأفوكادو تحتوي على نسبة أقل من الدهون من تلك التي في اللحم الهبر. كما أن حبة كاملة من الأفوكادو تحتوي على نسبة أقل من الدهون مقارنة بثلاث ملاعق من الصلصة الإيطالية.

فوائد الموز الصحية

يعتبر الموز من الفاكهة المهمة والمتواجدة على مدار السنة، وهو من أهم المصادر المفيدة لصحة الإنسان.

إليك فوائد الموز التي أجمعت عليها العديد من الأبحاث والدراسات الطبية:

- يجدد طاقة الجسم: من أهم فوائد الموز أنه يحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن والسكريات التي تعرف بالإنولين والتي تعتبر مصدراً طبيعياً للطاقة التي يحتاجها الجسم خاصة مع بداية كل صباح.

- مضاد للتوتر والاكتئاب: ومن فوائد الموز أيضاً أنه يعتبر مصدراً جيداً لمادة «التريبتوفان» التي توفر مادة «السيروتونين» الموجودة بالجسم والمرتبطة بشعور الإنسان بالسعادة، فعند نقص «السيروتونين» في الجسم يقوم الموز بتعويضها ليبقى الإنسان في حالة من الرضا والهدوء النفسي.

- يقاوم غثيان الحمل: فواقد الموز عظيمة أيضاً للحامل فالوز يساعد المرأة من الشعور بغثيان الحمل على التخلص من الشعور



سموثي اليقطين.. وصفة صحية في الصباح الباكر

يعد اليقطين من أفضل الوجبات الخفيفة التي لها مزايا صحية عديدة فهي تحتوي على العناصر التي يحتاجها الجسم، كالفيتامين C والألياف، كما أنها مصدر ممتاز لفيتامين A. ولأن بقدر ما تحدثنا عن الصفات المميزة والصحية التي يمكن أن نستفيد منها بإدخال ثمرة اليقطين إلى برنامجنا الغذائي لن نفيها حقها، سنلقي الضوء على وصفة مميزة جديدة تعتمد على الطعم الحلو لهريس اليقطين لتتذذي بمذاقها في الصباح الباكر.

المقادير:

- نصف كوب من هريس اليقطين.
- حبتان من الموز العضوي متوسط الحجم.
- حفنة على قدر كف اليد من السبانخ العضوي الطازج.
- حبة أو حبتان من التمر (اختياري حسب درجة الحلاوة التي تريدينها).
- نصف كوب من حليب اللوز أو مسحوق الفانيلا غير المحلى.
- رشّة من جوز الطيب.
- رشّة من القرفة.
- مكعبان من الثلج

طريقة التحضير:

في المرحلة الأولى نضيف هريس اليقطين، الموز، السبانخ، التمر، حليب اللوز، القرفة وجوز الطيب في الخلاطة ونقوم بمزجهم بسرعة متوسطة ولمدة 30 ثانية. نضيف الثلج إلى الخليط ونستكمل عملية الخلط حتى تصبح مثل العصير الكثيف. (هي)

الصباح عن طريق تهدئة المعدة، وقدرته على تخليص الإنسان من الشعور بالحموضة. - أعراض تجميلية: يستخدم الموز كمطهر جلد ممتاز وطبيعي، يمكن استخدامه كقناع للوجه ما يؤمن نظافة الجلد وشرافته.

- تنظيم الدورة الدموية: من أهم فوائد الموز أنه يعتبر من الفاكهة الغنية بالبوليتاسيوم، وبذلك فهو الأكثر فاعلية في تنظيم الدورة الدموية داخل الجسم مما يساعد على الحفاظ على المعدل الطبيعي لضربات القلب، وإيصال الأوكسجين بشكل جيد إلى الدماغ، كما يساهم في توفير الماء اللازم للجسم.

- غني بالحديد: يعد الموز ثاني أكثر فاكهة غنية بالحديد بعد التفاح حيث يساعد الجسم على الحصول على الحديد اللازم لتعزيز إنتاج الهيموغلوبين في الدم، فينصح به الأطباء الأشخاص الذين يعانون من فقر الدم.

- يقوي العظام: يساعد الموز على البناء السليم لعظام الأطفال، كذلك ينصح بشرب الحليب مع الموز للكبار ومن يعاني من ترقق العظام.

- يحارب الإسهال: يعتبر خليط الموز والحليب علاجاً فعالاً للإسهال، لا سيما عند الرضع والأطفال.

- تنظيف الجهاز الهضمي: يحتوي الموز على «البكتين» وألياف بصرية حل «الغروانية المائية» التي تحافظ على الألياف في الجهاز الهضمي نظيف، ما يساعد في التخلص من الإمساك المزمن.

- يقي من سرطان القولون: أكدت الدراسات الحديثة أن الموز يساعد على الوقاية من الأمراض السرطانية وخاصة سرطان القولون، فهو يحتوي على مادة «الإنولين» المضادة لمرض السرطان بشكل عام، أيضاً يدخل في مكوناته ما يسمى بحامض «البيوتيريك» الذي يعمل على منع ظهور وتكاثر الخلايا السرطانية. أما بالنسبة إلى احتواء الموز على الدهون فهذه شائعة سرت وصدقتها البعض، لكن الحقيقة أن نسبة الدهون لا تتعدى 0,6 غرام من مكونات الموز.

خلطة سعودية طبيعية للتخلص من روائح الجسم

ما زالت وصفات الجذات الطبيعية المحضرة يدويا تتفوق على كثير من المنتجات التجارية في علاج الكثير من مشاكل البشرة والجسم، ومن أهم تلك الوصفات التي ما زالت العروس السعودية تستخدمها، هي خلطة سعودية طبيعية تعطر الجسم وتخلصه من رائحة العرق والرطوبة وتمنحه تفتيحا مناسباً وكما وتعمل على منع ترهل الجلد. إليكم من موقع (هي) مكوناتها وطريقتها:

المكونات:

- مكعب مسك طبيعي.
- بودرة أطفال.
- ماء الورد.
- شبة بيضاء مطحونة.

الطريقة:

- 1 - نقوم ببشر مكعب المسك باستخدام البشرة إلى أجزاء ناعمة.
 - 2 - نقوم بإضافة ملعقتين من بودرة الأطفال مع اثنتين ونصف من الشبة المطحونة القليل فقط من ماء الورد.
 - 3 - نقوم بخلط المكونات مع بعضها البعض ونكون منها عجينة.
- نقوم بإحضار علبه مزيل عرق فارغة، ونضع بداخلها العجينة. ويمكن حفظها في الثلاجة لحين استخدامها. ويمكن استخدام هذه الخلطة على المناطق الحساسة وتحت الإبطين وعلى الرقبة وحتى على القدمين، وأي منحيات في الجسم يمكن أن تتعرق.

أعراض تشير إلى نقص الفيتامينات الأساسية في جسمك

القضاء المر لعلاج السكري

دراسات عالمية

- تشير دراسات صادرة عن «الجمعية الأمريكية للطب البديل» إلى أن القثاء المر يعالج بفاعلية السكري والسرطان والإيدز، لاحتوائه على مخلوط الاستيرويدات، الذي يعمل على خفض معدل السكر في الدم.

- يكشف بعض الدراسات السريرية الصادرة عن «الجمعية الأمريكية للسكري» عن فاعلية القثاء المر في علاج النوع الأول من السكري، والمعتمد على الحقن بـ «الأنسولين»، عبر مادة «المومورديكا» فيه، التي تحتوي على مشابه للأنسولين متعدد الببتيدات، ما يخفض منسوب الجلوكوز في الدم، خاصة لدى مرضى النوع الأول من السكري.

وصفتان طبيعيتان من القثاء المر

- 1 - ينصح بتناول عصير ثمار القثاء المر الطازج، بمعدل 50 - 60 مليلترا. وتجدر الإشارة إلى ضرورة الحذر من الإفراط في شربه، لأنه قد يتسبب بخفض منسوب السكر في الدم بشكل حاد، بالإضافة إلى أن الجرعات العالية منه قد تؤدي إلى حدوث ألم في البطن وإسهال.
- 2 - ينصح بتناول حبة صغيرة من القثاء المر، أو شرب 100 مليلتر من مغلي المادة المستخلصة من مسحوق القثاء المر. (سيدتي)

يعرف القثاء المر (الكريلا) أيضا باسم «بلسم الكمثرى»، وهو نوع من خضراوات المناطق الحارة التي تنتشر زراعتها في آسيا وأفريقيا وأمريكا الجنوبية. وقد استخدم هذا النبات في الطب القديم لعلاج السكري.

يتم استخدام أوراق القثاء المر وثماره في إعداد الشاي، أو لإضافة النكهة إلى أطباق الحساء في الدول الغربية والآسيوية. وهو يشبه الخيار الكبير الحجم في شكله، إلا أن سطحه كجدل التمساح. ويعتقد، في طب الأعشاب التقليدي، أن جميع الأعشاب المرة مذاق وغير السامة، مثل القثاء المر (الكريلا) قد تحسن الهضم وتحافظ على الجهاز الهضمي سليما، كما تحسن الشهية نحو الطعام. وتتعدد فوائد القثاء المر، وأبرزها:

- علاج حالات سوء الهضم.
- الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.
- خفض سكر الدم.
- تحسين الشهية للطعام.
- تخليص الجسم من السموم، لاحتوائه على مواد مضادة للأكسدة.
- تصفية الدم وتنقيته.
- خفض معدل الكوليسترول الضار.
- المساعدة على التئام الجروح.
- تثبيط نشاط فيروس العوز المناعي البشري HIV المسبب للإيدز.

الفيتامينات هي

مجموعة من

المواد والعناصر التي

لا غنى عنها، لتتمكن خلايا

الجسم من أداء وظائفها بكل حيوية

ونشاط، وتعد عاملا أساسيا لنمو الخلايا

والحفاظ على أداء جهاز المناعة في الجسم. ويسبب

نقص الفيتامينات في الجسم أعراضا مختلفة، يمكن

للطبيب أن يلاحظها لتحديد المرض والمساعدة في وصف

العلاج المناسب. ويمكن الحصول على الفيتامينات التي يحتاجها الجسم

عادة من مصادر غذائية عديدة، أهمها الفواكه والخضروات المختلفة. إليك

بعض الأعراض التي تشير إلى نقص بعض أنواع الفيتامينات التي يحتاج إليها

الجسم بشكل يومي، حسب موقع «لايف هاك»:

* تشنجات زوايا الفم: تشير تشنجات زوايا الفم إلى نقص في فيتامين «بي»، وخصوصا «بي2»

و«بي3» و«بي12»، بالإضافة إلى الزنك والحديد. ويجب في هذه الحالة تناول المزيد من سمك

السمون والبيض والتونة والمحار والمأكولات البحرية الأخرى. أما بالنسبة للنباتيين، فيمكنهم تعويض نقص

هذه الفيتامينات عن طريق تناول العدس والبقول والفول السوداني والبطاطم المجففة والسمسم.

* الطغح الجلدي وتساقط الشعر: تشير هذه الأعراض إلى نقص في الزنك وفيتامين «بي7» وفيتامين «أ» وفيتامين «دي»

وفيتامين «أي» وفيتامين «ك». ولتعويض نقص هذه الفيتامينات والمعادن، ينصح بتناول الفواكه المجففة وبذور اليقطين

والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان والأفوكادو وتوت العليق والموز.

* البثور على الخدين والذراعين والساقين: تشير هذه الأعراض إلى نقص في فيتامين «أ» وفيتامين «دي»، ويجب على المريض التخفيف من

تناول الدهون المشبعة وغير المشبعة، وتناول المزيد من الأسماك وبذور الكتان والفواكه المجففة والجوز واللوز والجزر والبطاطس الحلوة

والفلفل الأحمر.

* الحرقه والحكة والتنميل في الأطراف: تشير هذه الأعراض إلى نقص في فيتامين «بي» خصوصا «بي6» و«بي9» و«بي12». ويمكن تعويضها عن طريق تناول

الهلين والسبانخ والخضراوات الورقية والبقوليات والبيض والأطعمة البحرية.

* تشنجات وآلام في القدمين والساقين: تشير هذه الأعراض إلى نقص في البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيزيوم وفيتامين «بي». وينصح في هذه الحالة بتناول الموز والبنديق

واللوز واليقطين والكرز والتفاح والقرنبيط والجريب فروت والملفوف والهندباء والسبانخ.



صحتك من مطبخك



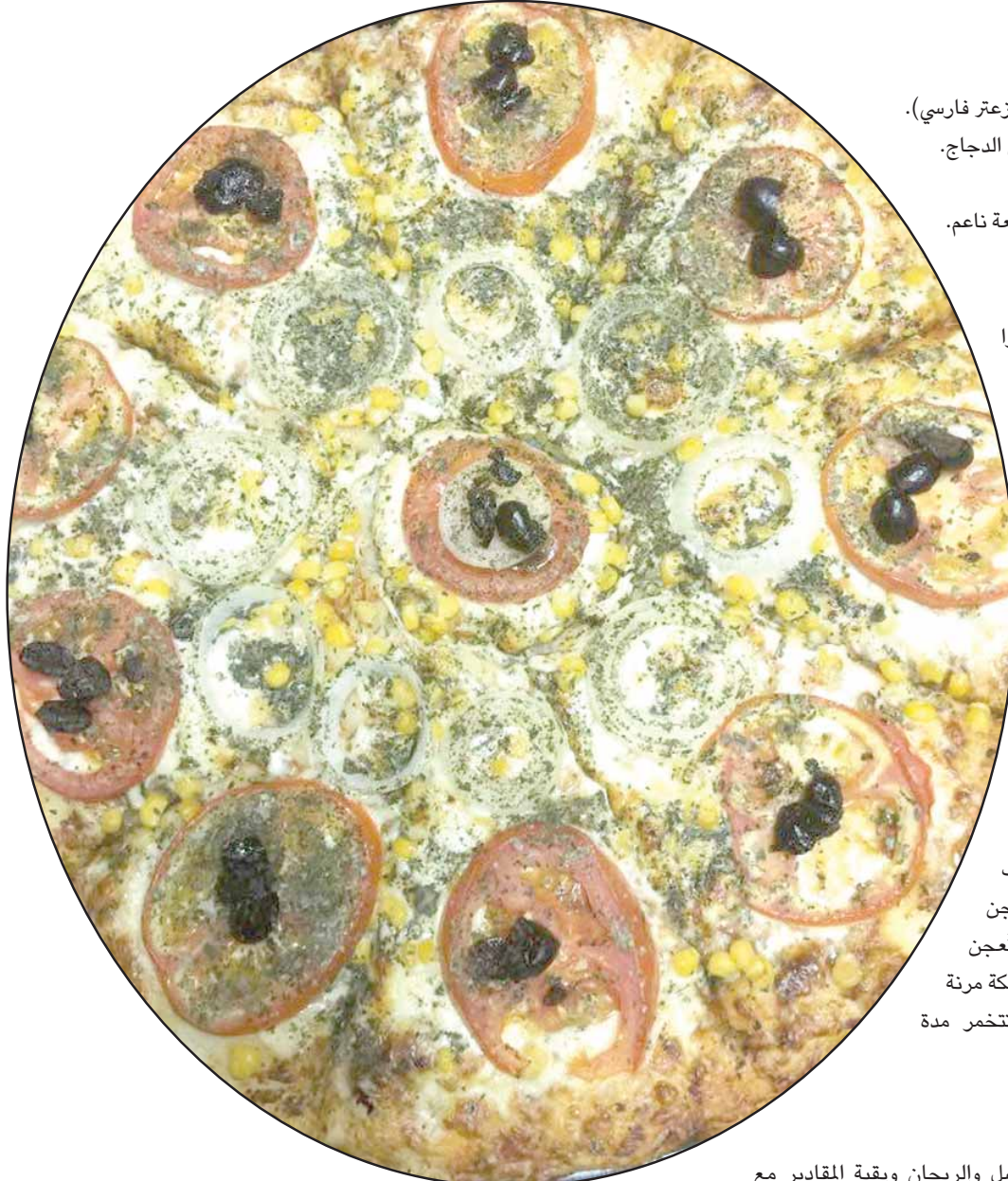
اعداد: الهام بغدادى - خبيرة البشرية والتغذية

الريحان

بعضها بالخلاط الكهربائي حتى تصبح ناعمة جدا وتوضع بقدر على نار هادئة لتغلي مدة خمس دقائق وتترك لتبرد، ويمكن حفظها بالبراد او الفريزر لحين الحاجة وتحفظ مدة طويلة بالفريزر ولا تتلف.

طريقة حشو البيتزا:

- تقطع العجينة بحجم الصينية ثم تترك لتراتح عشر دقائق ثم تفرد على الصينية بسمك 2 سم أو حسب الرغبة.
- تُفرد ويُعمل بها عدة ثقوب ناعمة بالشوكة او القطعة الخاصة بذلك حتى لا ترتفع اثناء الخبز.
- تُفرد الصلصة عليها ثم يُضاف الجبن وتزين حسب الرغبة بالزيتون أو الفطر أو الخضار وتُخبز بفرن حرارة متوسطة حوالي 200 درجة مئوية وتقدم ساخنة.



- ملعقة صغيرة سكر.
- 4 ملاعق كبيرة لبن رائب (زبادي).
- فنجان شاي زيت ذرة للعجن.
- ماء دافئ قدر الحاجة.

مقادير صلصة البيتزا:

- علبة رب بندورة.
- فنجان شاي.
- ريحان ورق.
- فنجان شاي.
- زعتر اخضر طازج أو جاف.
- رشة فلفل أسود.
- رشة بهار سادة.
- بصلة متوسطة مبروشة.
- 5 أسنان ثومة.
- ملعقة كبيرة بهار بيتزا.
- ملعقتان كبيرتان اوريجانا (زعتر فارسي).
- 3 ملاعق كبيرة مسحوق مرق الدجاج.
- ربع فنجان قهوة زيت زيتون.
- 4 حبات بندورة طازجة مقطعة ناعم.

لحشوة البيتزا:

- جبنة صفراء خاصة بالبيتزا (موتزوريلا او شيدر او بارميزان) حسب الرغبة.
- زيتون أسود أو أخضر.
- فطر.
- ذرة مسلوقة.
- بندورة.
- بصل.
- فلفل أخضر مقطع حلقات.
- ملح قدر الحاجة.

طريقة العجينة:

- تُخلط جميع المقادير الجافة مع بعضها ثم يُضاف نصف الزيت والماء واللبن معا وتُعجن بسرعة ثم يُضاف باقي الزيت وتُعجن حتى تصبح لدينا عجينة متماسكة مرنة مثل اللبنة. تُغلى وتترك لتتخمّر مدة نصف ساعة.

طريقة عمل الصلصة:

تُخفّف البندورة والزعتر والبصل والريحان وبقية المقادير مع

الريحان، ويُعرف أيضا بالحبق، استعمله الأوروبيون منذ مئات السنين لعلاج الكثير من الأمراض. يستعملونه بالهند ويقدمونه لما له من فوائد عظيمة للعلاج خاصة تقوية جهاز المناعة وإعطاء الإنسان شعورا بالسعادة.

فوائد الريحان للجسم والبشرة:

- 1- لعلاج التهاب الحلق والبلمغ ويُستعمل كغرغرة للفم.
- 2 - لتقوية الذاكرة وزيادة التركيز.
- 3 - لخفض الحرارة ويُشرب كالشاي ويُعمل منه كمادات.
- 4 - لعلاج التهاب اللثة ويُستعمل كغرغرة للفم بنقعه بماء مغلي مدة عشر دقائق ويُترك ليصبح فاترا ويُستعمل أو يُمضغ كأوراق النعناع.
- 5 - لعلاج الحصى بالكل، تُنقع اوراق الريحان بماء مغلي ويُشرب مع العسل مدة ستة أشهر مرتين يوميا.
- 6 - يُفيد للمغص.
- 7 - يُعطي استرخاء للدماغ ويُعطي شعورا بالراحة.
- 8 - يساعد على النشاط، ويُخفض نسبة السكر بالدم.
- 9 - يُساعد على إعطاء نضارة وتفتيح للبشرة ويُحارب التجاعيد.
- 10 - يُستعمل زيت الريحان لتدليك الجسم بعد الاستحمام فيعطي شعورا بالاسترخاء.
- 11 - مقوي للشعر.
- 12 - يُستعمل للكثير من وصفات الطهي كصلصة البيستو وصلصة البيتزا.
- 13 - يُنقع الريحان بماء مغلي ويُشرب فيساعد على كبح الشهية للطعام فيساعد على خفض الوزن حيث يُخفض هرمون الكورتيزون ويُعدل المزاج.

ماسك الريحان لعلاج الشيب:

- تنقع بضعة أوراق من الريحان وبضعة أوراق من الروزماري (إكليل الجبل) بمقدار من الماء المغلي.
- يُغلى ويُترك ليبرد ثم يوضع ببخاخ مخصص للماء ويُرش منه على الشعر بعد الاستحمام ويُترك ليحج.
- لتقوية الشعر ومنع تساقطه تنقع بضعة أوراق من الريحان بماء مغلي ويُترك ليبرد ويُدلك به فروة الرأس مرتين أسبوعيا.

ماسك الريحان للبشرة الدهنية:

- تفرم القليل من اوراق الريحان مع ملعقة كبيرة عسل وملعقتان كبيرتان من عصير الليمون وتخلط مع بعضها ويوضع كماسك على الحبوب والبثور مده نصف ساعة او حتى يحف تماما ويُغسل بالماء الفاتر 3 مرات أسبوعيا.
- يُستعمل لتسكير المسامات الواسعة، بنقع بضعة أوراق من الريحان وبضعة اوراق من الروزماري ويُغلى مدة ثلاث ساعات ثم يُصفى ويوضع بزجاجة بالثلاجة ويُمسح به الوجه يوميا فيعطي نضارة وتفتيحا ويسد المسامات الواسعة .

البيتزا:

مقادير العجينة:

- كيلو طحين.
- ملعقة كبيرة ممسوحة خميرة.
- ملعقة كبيرة ملح.

نصائح

لدى التسوق، في المطبخ، وعلى الطاولة

الذي يعتبر مسببا لتسوس الأسنان إضافة إلى كونه مصدرا للوحدات الحرارية وحدها دون أن يقدم أي مكونات غذائية مهمة للجسم من فيتامينات ومعادن. كما أن المشكلة في أن تناول هذا النوع من الأطعمة يقطع الشهية ويمنعك عن تناول الأطعمة الغنية بالمكونات الغذائية المفيدة للصحة. هذا إضافة إلى أنه للسكر آثارا سلبية عديدة على الصحة النفسية والجسدية مما يدعو إلى الحد من تناوله قدر الإمكان لا بل من الأفضل الامتناع نهائيا عن تناوله. أما بالنسبة إلى الكافيين فتجربى حوله أبحاث كثيرة ويعتبر مصدرا للجدال حول ما إذا كان يفيد أحيانا أو إذا كانت الأضرار التي يمكن أن تنتج عنه تدعو إلى الامتناع عن تناوله. من الضروري أن تعرفي أولا أن قنينة المشروبات الغازية تحتوي على نصف كمية الكافيين الموجودة في فنجان من القهوة. أما أهم فوائده فتحسين النشاط الذهني. وأظهرت معظم الدراسات والأبحاث حول آثار الكافيين البعيدة المدى أن تناول كوبين من القهوة الأمريكية يوميا لا يترك آثارا سلبية على الصحة. أما آثاره السلبية فلا يمكن تجاهلها في الوقت نفسه وأهمها التوتر والأرق. لذلك، يعود قرار تناول الكافيين تماما كما بالنسبة إلى السكر إليك وحدك لتحدي الكفة التي ترجح أكثر لديك. (لها)

- تناولي الأطعمة المحضرة في المنزل بقليل من السكر بدلا من تلك المصنعة الغنية بالسكر.

على الطاولة:

- استعملي القليل من السكر ومشتقاته كالعسل والسكر الأسمر واللبس والصلصة.
- اختاري الفاكهة كتحلية بدلا من الحلويات.
- أضيفي القليل من السكر إلى المشروبات التي تتناولينها والأطعمة كالقهوة والشاي والحبوب الغذائية والفاكهة. حاولي الاعتدال على إضافة نصف الكمية كحد أقصى في البداية وخفضي الكمية تدريجا إلى أن تعتادي على تناولها دون سكر.
- حاولي الامتناع تدريجا عن تناول المشروبات الغنية بالسكر واستبدليها بالماء وعصير الفاكهة والمشروبات الغازية الخالية من السكر.
إذا كنت تتناولين المشروبات الغازية العادية وليس تلك الخاصة للحمية، من الضروري أن تدركي أنها غنية بالسكر والكافيين والكاراميل وغيرها. واعلمي أيضا أن قارورة من المشروبات الغازية تحتوي على ثمان ملاعق من السكر

- اقرأ أي لائحة المكونات الغذائية قبل شراء الأطعمة المعلبة للتأكد مما إذا كانت تحتوي على السكر المضاف. اختاري تلك التي تحتوي على النسبة الأقل من السكر إذا كان ذلك ممكنا.
- اختاري الفاكهة الطازجة أو الفاكهة المعلبة بالماء أو العصير القليل السكر بدلا من ذلك الغني بالسكر.
- قللي من شراء الأطعمة الغنية بالسكر كالأطعمة الجاهزة والساكر والحلويات والمشروبات الغازية والمشروبات بنكهة الفاكهة. استعيني عنها بالبسكويت الهش بالفانيليا Vanilla Wafers والمافن والمشروبات الغازية الخاصة للحمية.
- اشترتي المكسرات النيئة وبزور دوار الشمس ورقاقات التشيبس المحمصة والفشار الخاص للمايكروويف أو المحضر دون زيت لاستبدال الساكر في الوجبات الصغيرة.

في المطبخ:

- حاولي استعمال مطيبات الطعام والبهارات كالقرفة والزنجبيل والحبق وغيرها كبديل عن السكر في الأكل بهدف تحسين مذاقها. يمكنك اعتماد هذه الطريقة أيضا مع اللبن لتجنب شراء اللبن المحلى.



الضحك.. فوائد للإنسان



- السرعات الحرارية: أكدت دراسات أن الضحك يساعد في زيادة حرق السعرات الحرارية، فالضحك بعمق خمس مرات يوميا يؤدي إلى حرق عدد من السعرات تحاكي التي يخسرها الجسم عند استخدام جهاز شد العضلات لمدة عشر دقائق.

- تمرينات داخلية لا تشعر بها: الضحك يستدعي بعض التمرينات الداخلية التي تحدث تلقائيا في الجسم دون أن نشعر بها. فالضحك العميق يعمل على شد الحجاب الحاجز، كما يعمل على انقباض عضلات البطن. كما يساعد على تمرين عضلات الكتف، ثم استرخائها على نحو أكثر من العادي بعد الانتهاء من الضحك.

الواضحة على الجسم بعد الضحك الشعور بالاسترخاء الجسدي والعاطفي معا، علما بأنه بعد الضحك تبقى العضلات مسترخية لمدة 45 دقيقة تقريبا.

- التخلص من المشاعر السلبية: يساعد الضحك في التخلص من بعض المشاعر السلبية، كالغضب، والشعور بالذنب، والتوتر. كما يجعلنا أكثر قدرة على التعامل مع المشكلات.

- يمد الجسم بالطاقة: ومن فوائد الضحك للإنسان أيضا أنه أسرع سلاح للتخلص من الألم والتوتر، فهو يعزز الأمل ويجعلنا نتواصل مع الآخرين بمنتهى السهولة ويزيد التركيز.

الضحك هو إحدى الوسائل الغريزية التي يعبر بها الإنسان عن سعادته، فهو وسيلة لتخفيف الضغوطات والتوتر نتيجة الهرمونات التي يفرزها الجسم أثناء الضحك. وأثبتت الدراسات والأبحاث الطبية أن فوائد الضحك للإنسان كثيرة، وكشفت إحدى الدراسات أن الطفل الصحي يضحك ما يقرب من 400 مرة، بينما لا يضحك البالغ أكثر من 15 مرة يوميا في المتوسط.

تعرفوا على أبرز فوائد الضحك للإنسان:

- الاسترخاء الجسدي والعاطفي: من فوائد الضحك للإنسان والتأثيرات الإيجابية