

للفتيات .. (6) أشياء لتحافظي على جسد رشيق وصحي

كل فتاة تحلم بجسد رشيق وصحي، ولعلنا في كثير من الأحيان نرتكب بعض الأخطاء الغذائية غير المقصودة والتي تعودنا عليها بحكم البيئة والعادة إليك عزيزتي ستة أشياء يجب ألا تفعلها بعد الأكل مباشرة من أجل جسد صحي ورشيق:

1- لا تشربي الشاي: لأن أوراق الشاي تحتوي على نسبة

عالية من الحمض، وهذه المادة ستؤثر على البروتين المتواجد في الأطعمة التي نستهلكها وتجعلها جافة وعسيرة الهضم.

2- لا تأكلي الفواكه بعد الأكل مباشرة: لأن أكل الفواكه مباشرة بعد الأكل يتسبب في انتفاخ البطن بالهواء، لذا يجب الحذر وأخذ الحيلة في عدم تناول الفواكه قبل مضي ساعة إلى ساعتين من الأكل أو قبل ساعة من الوجبة الغذائية. ومعلومة من عندي (الإنزيمات الهاضمة للطعام ليست هي نفس الإنزيمات الهاضمة للفاكهة مما يسبب عفونة في المعدة).

3- لا ترخي حزام السرورال أو الجونيلا بعد الأكل: لأن ذلك يتسبب في التواء الأمعاء وتكسيروها.

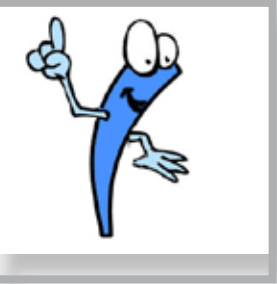
4- لا تسبحي بعد الأكل: لأن السباحة بعد الأكل تسبب ارتفاع تدفق الدم لليدين، والأرجل، وبالتالي ستقل تدفق الدم في مناطق كثيرة من الجسم وخصوصاً حول منطقة البطن وعليه سيضعف ذلك الجهاز الهضمي.

5- لا تمشي: الكثير من الناس يعتقدون بجديوى أن المشي بعد الأكل مائة خطوة ستجعلك تعمر تسعة وتسعين عاماً.. وفي الحقيقة أن هذا غير صحيح، لأن المشي سيعطل الجهاز الهضمي من استخلاص الغذاء من الأطعمة التي أكلناها في التو.

6- لا تنامي في الحال: لأن النوم بعد الأكل مباشرة يعطل إكمال عملية هضم الطعام بشكل جيد.. وبالنتيجة سيقتونا ذلك إلى عدوى معوية أو التهاب معوي.



شخصيتك من رقم المفضل (5 - 8)



الرقم 5

هو رقم الحيوية والإشعاع ويرتبط بالنور والنماء والحركة والتغير ويرتبط كذلك بالزواج والحياة الاجتماعية والعلاقات الطيبة مع الآخرين وكان الصينيون قديماً يربطون بينه وبين العناصر الخمسة والألوان الخمسة الأساسية.

المعنى التطبيقي: لأن الرقم خمسة يقع في منتصف الطريق بين الصفر وعشرة فإنه بالتالي يمثل حلقة وصل بين كل الأرقام وبالتالي فصاحبه يحب أن يكون في قلب الأحداث... إذا كان هذا هو رقمك فأنت تمتلك القدرة القوية سواء في الكتابة أم في التحدث وأنت كثير الحركة والفضول لمعرفة كل شيء، رغم أنك قد تظهر أحياناً شارد الذهن صاحب هذا الرقم يحب الحياة كثيراً ومؤهل أن يكون في مركز قيادي لأنه يمتلك القدرة على احتواء المواقف وعدم إثارة مشاعر الغضب والعداء لدى مرؤوسيه.

الرقم 6

هو رقم العطف والسلام ويعبر عن الانسجام ويرمز أيضاً إلى الزواج والتجدد والارتباط بالكون وقديماً كان هذا الرقم يمثل أحياناً بمتعلمين ملتحمين سويًا رمزا لإتحاد عنصري الطبيعة النار والماء ومن الممكن أن يعتبر هذا الرقم السعي وراء الكمال والاستفادة من التجربة والخطأ.

المعنى التطبيقي: صاحب هذا الرقم لديه الرغبة القوية في العمل والإنجاز ولديه الأفكار والخطط والمشاعر التي تجذب الآخرين يتمتع بالجرأة والإقدام إلا أنه يسبب لنفسه الكثير من المتاعب ويسعى دائماً إلى الأسلوب المعقد في حياته ثم يبحث عن الراحة، هو طيب وسخي عطوف ورقيق وأكثر احساساً مما يظن الناس ولكنه رغم ذلك يشعر بالوحدة إلى حد ما وهو يحب الاستقلال وينجذب إلى الارتباطات والعلاقات الوثيقة، مغامر ولكنه يحتاج إلى قدر كبير من الحذر.

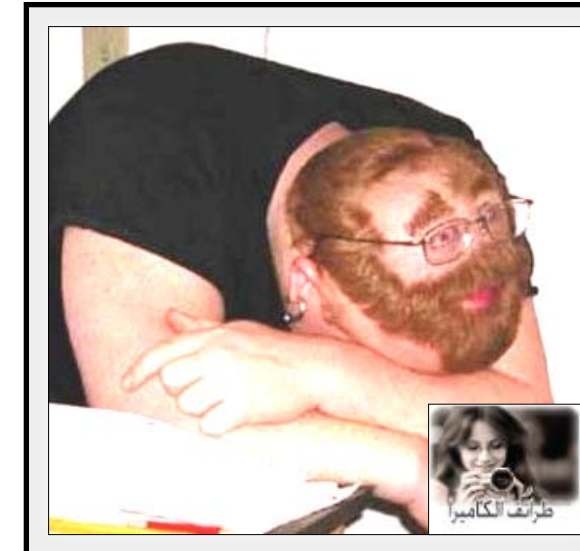
الرقم 7

هو رقم الحارس وهو غامض ومقدس يجلب الحظ والثورة ويرمز لنظام المجموعة الشمسية ولعجائب الدنيا السبع ونشاطات الأرض وشؤون البشر.

المعنى التطبيقي: الرقم 7 هو رقم روحياني يؤثر على نوعية الشخصية فمن الممكن أن تكون شديدة التدين أو من المؤمنين بالخرافات وغالباً ما يكون يعقل الباطن دور حياتك بشكل أو بآخر صاحب هذا الرقم يستسلم كثيراً لأحلامه يؤمن بالقدر وأن كثيراً من الأمور التي تصيبنا تكون خارجة عن إرادتنا. هو إنسان مخلص، ودود، يتميز بالبرقة وطيبة القلب يبدى ميلاً إلى الشفقة، يهتم بالجوهر، يشعر بالتجانس والانسجام مع الطبيعة ويعبر عن حبه للطبيعة بحب الحيوانات أو الاهتمام بالحدائق والزراعة.

الرقم 8

يرمز هذا الرقم للثقة والاستقرار وكان يقترن عند الإغريق بالمقدرة حيث يقول مثلهم (كل الأشياء هي الثمانية) ويسمى برقم العدالة وذلك بالإمكان تقسيمه إلى أقسام متساوية وهو يعني الإدراك الحسي والتفاهم ويرمز إلى الانسجام العالمي وإلى البعث.



كيف تخدع الأستاذ بانك متبته وأنت نائم

مراهق يحاول قتل خطيبته لرفضها الرد على رسالته

أقدم مراهق بريطاني على محاولة قتل فتاة لأنها لم ترد على رسالة بعفها إلى هاتفها المحمول، الأمر الذي أغضبه، وجعله يتخذ قراره بقتلها، حيث وجه إليها 9 طعنات بالسكين على مرأى ومسمع العشرات من الأشخاص أمام البوابة الخارجية لمدرستها، ما أحدث صدمة كبيرة في بريطانيا.

وأفاد الشاب (18 عاماً) في التحقيقات الأولية بأنه قتل حبيبته كولي ويست (14 عاماً)، لعدم ردها على رسالة لها أرسلها عبر الهاتف المحمول، مشيراً إلى أنه غضب بشدة بعد أن سخر منه زملاؤه، بالقول إن الفتاة تتجاهله ولا تربطه بها أي قصة حب.

وبحسب التفاصيل، فإن الشاب سام تولينسون اقترب نحو الفتاة الصغيرة، وهو يستشيط غضبا وقام بطعناتها بالسكين، لكن تدخل شاب آخر وبعض المدرسين الذين منعوه من الهرب ومحاولته الإجهار عليها، وكذلك قدوم الشرطة وعربات الإسعاف إلى موقع الحادث بسرعة، كان له دور كبير في إنقاذ الفتاة التي نقلت إلى أحد المستشفيات في مدينة برمنجهام، حيث أجريت لها عمليات جراحية عدة في الوجه والرأس والعنق.



نواذر الفضولي

قال بعضهم خرجت في الليل لحاجة فإذا أعمى على عاتقه جرة وفي يده سراج فلم يزل يمشي حتى أتى النهر وملا جرتيه وانصرف راجعا، فقلت: يا هذا أنت أعمى والليل والنهار عندك سواء فلماذا حملت السراج، فقال: يا فضولي حملته معي لأعمى القلب مثلك يستضيء به فلا يعثر بي في الظلمة فيقع علي فيكسر جرتي.

إنني أستحق!

إنني أستحق كل الخير الذي يمكنني تخيله، وكذلك كل المتعة التي يمكنني أن ألقاها، صحبة الأصدقاء، وحي لذاتي كل الخير. إنني أستحق ذلك.



هذا اليوم في التاريخ

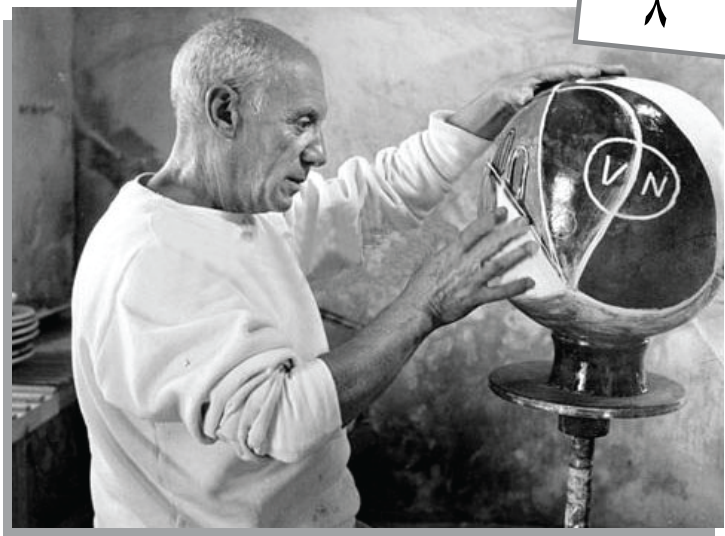
1904 ● فرنسا وبريطانيا توقعان اتفاقا يقضي بتسوية كل الخلافات حول المستعمرات بينهما اطلاق عليه اسم التفاهم الودي.

1959 ● السلطات الفرنسية تعرض سفينة الشحن التشيكوسلوفاكية ليديس التي تنقل اسلحة الى مقاتلي جبهة التحرير الوطني.

1962 ● الفرنسيون يوافقون في استفتاء على اتفاق ايفيان الذي ينص على استقلال الجزائر.

1993 ● بعد خلاف طويل حول اسمها مع اليونان، قبول جمهورية مقدونيا اليوغوسلافية السابقة في الامم المتحدة.

2003 ● الحرب على العراق: مقتل ثلاثة صحافيين في قصف صاروخي على فندق فلسطين في بغداد.



1973

وفاة الرسام الاسباني بابلو بيكاسو.

طر فتر

اذكر خمسة أرقام فردية مجموعها 20 ملاحظة: لا يجوز استخدام الصفر، أو الكسور، أو الأعداد السالبة.

حل العدد الماضي: سمس



الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/20	4/21 إلى 5/20	5/21 إلى 6/20	6/21 إلى 7/20	7/21 إلى 8/20	8/21 إلى 9/20
تزدهر الاتصالات وتتاح لك فرصة الكلام والتعبير عن رأيك، إلا أن (مركز) المتراجع في برجك قد يعرضك لأخطاء، فانتبهه وكن حريصا على كل تفصيل الآن.	أما القمر فيدخل برج الجوزاء، فتثار نقاشات حول أوضاع مالية جديدة أو أفكار مهمة ويطلب منك إدارة هذه الأمور.	تزهو بنفسك وأثقا، ترافقك نسبة نجاح أو حظوظ جيدة قد تنجح بمهمة توكل اليك وتشكل فريق عمل جيد، وتتاح لك فرصة إثبات الذات وترك أثر هائل لدى بعض الجهات النافذة أو المسؤولين أو من يهيمك أمرهم.	تعيش في هذا اليوم وضعا عاطفيا وشخصيا مميذا حيث تكتشف جديداً وقد تلقني بالحبيب إذا كنت عازبا أو تعرف أوقاتا استثنائية من التناغم والتفاهم أو تعيش مصالحة مؤثرة جدا.	عندما يكتمل القمر إلى برج الجوزاء يخف التوتر فتشعر بالميل إلى الاجتماعيات والنقاشات والمبادرات الفكرية، كما تكثر الاتصالات والأعمال المشتركة.	انتبه من الأوهام والإغراءات والعراقيل، حاول أن تحافظ على مكتسباتك ولا تغامر أو تجازف في أي مجال. لا تصدق بعض الواهيمين والمضللين.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/21 إلى 10/20	10/21 إلى 11/20	11/21 إلى 12/20	12/21 إلى 1/20	1/21 إلى 2/20	2/21 إلى 3/20
يضحك القلب قليلاً اليوم وتنفرج الأسارير، تفضي بما يقلقك لمن تحب أو تراه أهلاً للثقة، تجد ملاذاً يحميك من بعض الأعباء الملقاة عليك أو حضنا يغمرك بالحنان ويخفف عنك اليأس.	تضطر للتكيف مع أوضاع تفرض نفسها. قد تنقلب على بعض الأطراف أو تجاهر برأي طالما كتمته. تتحرر من قيد ولكنك تواجه عدائية وخصومة.	قد تقوم بعملية شراء ضرورية للمنزل. أو تساعد احدهم على تنظيم أمورهم. حاول أن تتسامح وتترفع حتى ولو شعرت ببعض الانزعاج أو تلتقيت بملاحظة لا ترضيها.	يدعوك الفلك إلى التصرف بتكتم وتحفظ. لا تتورط بمشاكل وظروف شائكة. حاول أن تعمل بسرية تامة، إذ قد تتراجع المعنويات كذلك الصحة تسع بما يزجرك وتبدو منفعلًا جدا حاذر خيبات الأمل.	تحمل لك الأفلاك وعودا وفرصا مهمة، تعزز الطاقات وتقدم تسهيلات أما بعض الخطط والبرامج كما تبشر بأرباح مالية كبيرة.	كن متحفظا واعمل بصمت، فهذا اليوم معاكس قليلاً ويحمل بعض الإرباكات والتراجع. لا تقدم على تنفيذ أي مشروع أو تتخذ أي قرار قبل دراسته والتفكير فيه مليا.