

علاج مشكلة ترزيت الشعر

ترزيت الشعر مشكلة يعاني منها الكثيرون من كلا الجنسين ويكون سببها في أغلب الأوقات الإفراط في إفراز الغدد الدهنية الناتج عن تزايد في هرمونات الجسم.

وعادة ما تثير مشكلة ترزيت الشعر غضب الكثيرين خاصة أنها تفسد مظهر الشعر بل وتجعله ملتصقا ببعضه البعض وذا ملمس دهني مقزز.

وتظهر هذه المشكلة عادة مع أصحاب الشعر الدهني كذلك الحال لأصحاب الشعر الخفيف المفرود، ويتعين على كل من يعاني من هذه المشكلة الأكثر من غسل الشعر من أجل التخلص من زيوت الشعر الزائدة والأترية والأوساخ التي عادة ما تكون مصاحبة وتجعل الشعر يبدو في حالة مزرية خالفا من الحيوية والجمال.

وقبل طرح حلول ممكنة للشعر الدهني سريع التزيت يجب الإشارة إلى أهمية زيوت الشعر، حيث إنها تعمل على حماية الشعيرات من التقصف أو التشقق كما أنها تحافظ على فروة الرأس، لكن المشكلة تكمن حينما يزداد إفراز زيوت الشعر عن المعدلات الطبيعية.

نصائح للعناية بالشعر الدهني

1 - واطب على غسل شعرك بشكل مستمر للتخلص باستمرار من الزيوت الزائدة التي تفرزها الغدد الدهنية، وذلك للحفاظ على صحة الشعر ومظهره العام .

2 - استخدم شامبو جيدا مع مراعاة تركه على الشعر لمدة خمس دقائق.

3 - أفضل أنواع الشامبو للشعر الدهني هي تلك التي تحتوي على المواد المطهرة مثل الأمونيوم ammonium أو صوديوم لوريل سلفات sodium lauryl sulfate وكلتا المادتين تساعدان على إبقاء الشعر جافا لأطول فترة ممكنة، لذلك ينصح أصحاب الشعر الدهني باستخدامهما.

4 - جرب غسل شعرك كل يومين.

5 - اشطف شعرك باستمرار بالماء البارد، حيث إن الماء البارد يعمل على سد مسام فروة الرأس.

6 - استخدم معطرات الشعر المنعشة في الأيام التي لا تغسل فيها شعرك منعا لتكون أي روائح كريهة بشعرك.

7 - تجنب دهن جذور الشعر وفروة الرأس ببلسم الشعر واكتف بالشعر.



بدهن منتصف الشعر وأطرافه فقط ولكن بكميات قليلة جدا.

8 - جفف شعرك بالمنشفة جيدا لتتخلص بقدر الإمكان من الرطوبة.

9 - سلط هواء المجفف على خصلات الشعر أو الجذور.

10 - حاول قدر الإمكان عدم تناول الأطعمة المشبعة بالزيوت والمواد الدهنية الدسمة، واستعاض عنها بالخضروات التي تغذي

للفتيات..

تعرفي على عيوبك من شهر ميلادك

فتاة شهر يناير
تميل إلى الكآبة

فتاة شهر فبراير
سريعة البكاء

فتاة شهر مارس
طائشة.. كثيرة الكلام ..
تميل إلى الخصام والنزاع

فتاة شهر أبريل
متقلبة .. قليلة الخبرة ..

فتاة شهر مايو
عنييدة جدا

فتاة شهر يونيو
حادة الطبع .. سريعة الغضب

فتاة شهر يوليو
عبوس الوجه . حادة الطبع

فتاة شهر أغسطس
مغرورة

فتاة شهر سبتمبر
صاحبة لسان سليط

فتاة شهر أكتوبر
سيئة الحظ غالبا

فتاة شهر نوفمبر
صعبة العشرة

فتاة شهر ديسمبر
غريبة الأطوار

وصفات طبيعية للشعر الدهني

يمكنك بعد اتباع النصائح السابقة تجربة بعض الوصفات البسيطة التي من شأنها تقليص إفراز زيوت الشعر، ويمكنك إتباعها بكل ثقة:

1 - أضف عصارة ليمونة على كوب ماء ثم اسكبه بلطف على شعرك، ثم اشطفه بماء بارد.

2 - انقع شعرك في حوض ماء به ربع كوب خل، ثم اشطفه جيدا بماء دافئ.

3 - اشطف شعرك بشراب شعير ثم اغسله جيدا.

4 - أضف ثماني قطرات من زيت نبات الجيرانيوم وثمانى قطرات أخرى من زيت غشب الليمون للشامبو المستخدم .

نوم

على
الشماعة

فيما تقاعد ابناها

أمريكية بلغت مائة عام ومازالت تعمل
في التدريس بالجامعة !

بلغت الأمريكية بيل كوفمان مائة عام، ولا تزال تدرس في جامعة في مدينة نيويورك.

وذكر تحقيق لصحيفة «نيويورك تايمز» الأمريكية أن كوفمان لا تزال في صحة جيدة وذهن متيقظ وتتمتع بروح الدعابة، وهو ما حولها الاستمرار في تدريس مادة حول الفكاكة اليهودية في جامعة هانتر بنيويورك.

واحتفلت كوفمان بعيد ميلادها المائة، وتم تكريمها في الجامعة وفي مؤسسة فوكسبيان للمسرح ونادي الرعاية الهولندي في نيويورك وقالت إن طلابها السابقين لديهم أحقاد، وأعربت عن تفاؤها من تقاعد ابناها

جوناثان (69 عاما) الذي كان بروفيسورا في علوم الكمبيوتر، ولديها أيضا ابنة تبلغ من العمر 67 عاما، وهي معالجة نفسية.

ومن جانبها أكدت كوفمان مازحة وفي جعبتها رواية وكتاب يتضمن دراسة عن حس الفكاهة، « زوجي يحب النساء الأكبر سنا منه .. ورثت خفة الدم من جدتي».

ولدت كوفمان في برلين، ونشأت في أوديسا وكيف، قبل أن يهاجر أهلها من الاتحاد السوفيتي حين كانت في 12 من عمرها، وتخرجت من جامعة هانتر في العام 1934، وتعيش مع زوجها الثاني، سيدني جلاك (97 عاما).

روح الحياة

ليس كل ما تطويه من صفحات حياتنا قديما وبجيء الجديد ولكن الجديد هو شعورنا بما يأتي .. فالحياة روح هائمة في السماء والأرض تعشق كل ما هو روح فالروح أقوى من كل ما هو مادي.
إنك صرخت باكيا يوم ولدت والناس حولك يضحكون سرورا.. فأحرص عند موتك والناس يبيكون أن تكون ضاحكا مسرورا.



| مايو | هذا اليوم في التاريخ |
|------|--|
| 16 | 1916 - فرنسا وريبطانيا توقعان في القاهرة اتفاقية ساينس بيكو التي تقاسمتا بموجبها اراضي الامبراطورية العثمانية في الشرق الاوسط. |
| 19 | 1926 - وفاة محمد السادس آخر السلاطين العثمانيين. |
| 29 | 1929 - تولد جلال الدين رومي في مدينة بلخ في أفغانستان. |
| 31 | 1983 - جوناثان ليفي أول امرأة تحصل على قبة ايفرست. |
| 31 | 1988 - استئناف العلاقات الدبلوماسية بين المغرب والجزائر. |
| 16 | 1989 - افتتاح مفتي الجمهورية في لبنان الشيخ حسن خالد. |
| 19 | 1999 - محمد خاتمي يقوم باول زيارته لفرنسا البراني التي تصعدية منذ الثورة الاسلامية في 1979. |



حق الاسترسال

لقي الحجاج اعرابيا فسأله: كيف حالكم مع الحجاج؟ فقال الاعرابي: على الحجاج لعنة الله وملائكته والناس أجمعين الظالم الغاشم . فقال له: أنا الحجاج، قتلني الله إن لم أقتلك، قال الاعرابي: فأين حق الاسترسال، فتركه ومضى .

ما هو الشيء الذي تحت قدمك إذا قطعت رأسه أصبح في فمك؟

حل العدد الماضي:
البيض

حزر فزر



| الحمل | الثور | الجوزاء | السرطان | الأسد | العذراء |
|---|--|--|--|---|---|
| 3/21 إلى 4/19 | 4/20 إلى 5/20 | 5/21 إلى 6/21 | 6/22 إلى 7/22 | 7/23 إلى 8/22 | 8/23 إلى 9/22 |
| وجود القمر في برج العقرب يخلق أجواء متضاربة، لذلك لا تقدم على تغييرات جذرية، بل اذهب نحو إنجازاتك من دون حرق المراحل ويخطى هادئة تجنباً للمجازفات. حاول أن تبقى في الظل أو لا تجاهر بانتصارك. الأيام المقبلة تفتح أمامك الأبواب وتقطف ثمار جهودك السابقة. | يدخل «فينوس» و«مركور» برجك، فتسوى الأمور بسحر ساحر، وتشعر أن الحواجز تسقط تلقائياً. تزدهر حياتك العاطفية والمهنية على السواء، كذلك تسهل الاتصالات. تشعر بالقوة ويسيطر نجمك. | تبدو مرتاحا للتطورات. تحاط بالمحبين وتتجنب كل أنواع النقاشات والجدال. تشعر بالقوة ما يحمسك على اتخاذ المبادرة ومواجهة الأمر الواقع بشجاعة، وابتسم لك الحظ ويفتح أمامك طريق النجاح في العمل أو التحليق. وإذا كنت تهجد من أجل تحسين أوضاعك المهنية، فقد تتاح لك الفرصة المنتظرة. | ينتقل «فينوس» و«مركور» معا إلى برج الثور، فتباشر دورة فلكية أكثر تعاطفا معك وخصوصا أن هذا الدخول يتزامن مع قمر العقرب، ما يجعل هذه الفترة مميزة على الأرجح بالإيجابيات والأخبار المطمئنة. | يلتحق «فينوس» و«مركور» بكوكب مارس في برج الثور، فيخفف الوهج السابق كما الاحتمالات والتسهيلات، ويتركز الاهتمام على قضايا مهنية طارئة والتي قد تسبب لك الأرق. | ينضم كوكبا فينوس ومركور الى مارس في برج الثور، فتمتثل الكواكب بعيد بالنسبة إليك، تزودك حيوية كبيرة تحمل إليك الأحلام والحظوظ وسفرا مهما أو اتصالا بمؤسسة خارجية مفيدة جدا. |
| تعيش تجارب غير اعتيادية ربما تحمل تساؤلات وحلولا ومعلومات ومواجهات وأسارا وخيبة محتملة. فالقمر المكتمل في برج العقرب يمهّد لهذه الأجواء. | تحمل هذه الفترة أجواء مغالزة وغيره وحب وانفعالات شديدة، أما القمر المكتمل في برج العقرب فيثير قضية مهمة لك يخرجها إلى الضوء ويجعلك حديث الناس. لكن حاذر من دعوى قضائية ومن الدخول في نزاع. | مركور وفينوس ينتقلان إلى برج الثور لكي تبدأ فترة أكثر هدوءا وأقل صخباً. لكن توقع تجارب استثنائية في العمل. حاذر الخيبة ولا تتطرف في مواقفك كثيراً. قد يترد الأمر عليك سلباً. | ينتقل فينوس ومركور إلى البيت الخامس، ليكون هذا الاصطفاف الفلكي مناسباً جداً لك، ومؤشرا لقصة عاطفية أو شخصية مميزة. تشعر بالارتياح إلى بعض الجماعات التي تنتمي إليها وإلى الأصدقاء والمقربين. | يلتحق فينوس ومركور بكوكب مارس في برج الثور فترجع الحظوظ وتضطر إلى أن تتكيف مع ظروف جديدة. انتبه لتطورات في حياتك العائلية تتطلب كثير من الحرص. | ينتقل فينوس ومركور إلى الثور أيضاً، فتزداد الأمور رونقاً. تعبر عن أفكارك بطلاقة وتسهل الاتصالات. تفتح أمامك الأبواب ابتداء من اليوم، وقد تحمل هذه الفترة مفاجآت حلوة وأخباراً مهمة. |