

## للنحيفات فقط.. نصائح لفتح الشهية

يلجأ خبراء التغذية لتقديم نصائح ومشورة للراغبات في النحافة والحفاظة على أوزانهن، لأنهن الغالب، إلا أن هذا لا يمنع وجود قسم آخر يعاني من النحافة ويبحث عن حمية وإرشادات خاصة لزيادة الوزن.

المسألة هنا تبدو عكسية، فيمكن للراغبة بالنحافة متابعة نصائح حمية البدينات وفعل العكس، كما يمكن لمن تعاني السمنة أن تقرأ النصائح الموجهة للنحيفات وتعمل العكس.

اليوم نتوجه للراغبات بزيادة وزنهن، لننحدث عن أهمية الخضروات والأطعمة التي تعتبر فاتحة للشهية بطريقة طبيعية، ومن أهمها الطماطم، فهي عنصر أساسي في السلطة الخضراء، وتساعد على هضم الأطعمة الشوية واللحوم وبعض الخضروات، كما تتميز الطماطم بغناها بفيتامين ج وفيتامين ب1.



## قاص نرويجي يلعب «سوليتير» أثناء جلسة محاكمة السفاح بريفيك!

الشعبية والقانونية بسبب لقطات بثها التلفزيون المحلي مؤخرا وهو يلعب على جهاز الكمبيوتر اللوحي الخاص به أثناء جلسة المحاكمة.

ويبدو القاضي وهو منهمك مع لعبة «سوليتير» الشهيرة، حيث يظهر وهو لا يلقى بالا لمحاكمة بريفيك الذي اعترف على نفسه بارتكاب الاعتداءين اللذين شهدتهما النرويج في 22 من يوليو الماضي الأمر الذي تسبب في عاصفة كبيرة من الجدل. ورغم الدليل الواضح من خلال مقطع الفيديو إلا أن الناطقة بلسان المحكمة قد نفت الأمر بهدف حفظ ماء الوجه وقالت: لم يرق القاضي بممارسة ألعاب الكمبيوتر أثناء الجلسات، مؤكدة متابعة كل القضية لمحريات المحاكمة.



## «فيتامين هـ» أفضل مسكن طبيعي للألم الدورة الشهرية

وكما زادت كمية تلك المواد، كلما زادت حدة التقلصات، وأكدت إحدى الدراسات أن فيتامين هـ يقلل من الألم الدورة الشهرية، حيث يقلل من مستويات البروستاجلاندين، ونصح الدكتور أوز السيدات بالحصول 400 وحدة دولية من فيتامين هـ قبل حدوث الدورة الشهرية بضععة أيام ثم يستمررن في الحصول عليه في أول 3 أيام من الحيض.

يذكر أن الدكتور محمد مصطفى أوز، أحد أشهر جراحي وأطباء العالم، وهو مولود بولاية أوهايو الأمريكية وولد أصول تركية، وحاصل على درجة جامعية من جامعة هارفارد بجانب الماجستير والدكتوراه، وله أكثر من 350 بحثا وكتبا منشورا، وحصل على العديد من براءات الاختراع، وأصبحت شهرته الكبيرة في المجتمع الأمريكي والعالم من خلال ظهوره الأسبوعي في برنامج أوبرا وينفري.



كشف الدكتور محمد أوز، الجراح والطبيب العالمي المشهور عن أهم الوصفات الطبيعية المستخدمة للتخلص من أصعب الآلام المزمنة، ونشرت مؤخرا على الموقع الإلكتروني للبرنامج العالمي الشهير «أوبرا وينفري»، والذي سبق أن شارك الدكتور أوز في تقديمه.

وتتميز تلك الوصفات الطبيعية المستخدمة لتسكين الآلام المزمنة بأمانها الكبير، حيث لا تسبب أي مشاكل أو أضرار صحية، بعكس مضادات الالتهاب غير الستيرويدية ومسكنات العائلة الأفيونية، حيث تسبب في الإصابة بنزيف الأمعاء والأزمات القلبية والسكتة الدماغية، واليك أهم الآلام المزمنة التي تصيب الإنسان وأهم الوصفات الطبيعية المستخدمة لعلاجها:

تحدث التقلصات المصاحبة لفترة الحيض والدورة الشهرية نتيجة مواد البروستاجلاندين، حيث تحت الرحم على الانقباض ولفظ الغشاء الذي يبطنه،

## علماء يستنبطون عظاماً من خلايا جذعية مأخوذة من الدهون

وأوضح العلماء أنه من المتوقع استخدام التقنية ثلاثية الأبعاد، عند استنباط العظام لتشكيلها نحو الشكل الطبيعي لزرعها في جسم المريض.

التقدم العلمي والطبي المهم للاعتماد عليه كوسيلة علاجية هامة لعلاج الكسور واستبدال العظام والمفاصل، طبقا لما ورد بوكالة «أنباء الشرق الأوسط».

نجح فريق من العلماء الأمريكيين، في تطوير عظام من خلايا جذعية مستمدة من الدهون، في خطوة طبية هامة تمهد الطريق أمام طرق علاج واستبدال العظام التي تتعرض للكسر، وذلك من خلال إنمائها من الخلايا الجذعية الخاصة بالمرضى نفسه.

وكان العلماء قد بدأوا أبحاثهم على خلايا جذعية مأخوذة من خلايا وأنسجة ذنبية، حيث استغرق نحو الشهر الكامل آية نموها وتحولها إلى عظام بحجم 2 بوصة كاملة الاكتمال.

ويعتزم العلماء تجربة هذا الاتجاه الطبي الجديد على الإنسان مع نهاية العام الحالي لتقييم هذا



## غرائب من العالم

– وزن النعامة يعادل وزن (48) ألفاً من الطيور الطنانة الصغيرة.

يفوق وزن الكرة الأرضية (5974) وإلى يمينها (18) صفراً طن. ويزداد وزنها بمقدار (10) أطنان يوميا بفعل الغبار الكوني المتساقط عليها من الفضاء الخارجي .

– أحد أنواع الروبيان يمكن لبيضه المحافظة على حيويته طوال مائة عام بدون ماء . ثم يفقس عقب سقوط المطر، وينمو ويضع بدوره البيض، قبل أن تجف مياه المطر .

– الحوت الأحدب ، يلتقط طعامه بعد أن يسبح بشكل دائري ومن ثم ينفث انبوبا هائلا من الفقاعات الصغيرة حول فريسته .

– الديناصور « ستيجوسوروس » الذي كان يزن 80 ألف رطل، كان لديه دماغان، أحدهما في رأسه والآخر في ذيله

– اكتشف العلماء بولاية وايومنغ الأمريكية سنة (1990) بقايا عظمية متحجرة لحسان صغير عاش قديما، وكان بحجم القطة .

– الأرشلون . . سلحفاة بحرية عملاقة عاشت منذ (80) مليون سنة مضت، وكانت بحجم ثلاث طاولات بنج بونج .

– من العادات التي كانت شائعة قديما في الأناضول بتركيا، إطعام الأطفال الذين يتأخرون في تعلم النطق طبقا من السنة العصفير المطهية .

– المشتري، عملاق الكواكب الشمسية، قطره (88) ألفا (700) ميل.. ولو افترضنا أن عداء يجري بسرعة (6) أميال في الساعة، فإنه سيحتاج إلى خمس سنوات ليقوم بدورة كاملة حوله.

– عثة هرقل أضخم فراشات العث في العالم، يمتد جناحها (35) سنتيمترا، وتعيش (14) يوماً فقط ولا تتناول خلالها أي طعام.

## التعامل مع توتر الطفل وقت الامتحانات

تشعرين بالقلق حيال أداء طفلك في اختباره المدرسية فانك قد تتقلبن لطفلك شعورك هذا، وعلى سبيل المثال إذا ظلت الأم تمشي في المنزل وتتجول، فإن الطفل على الأرجح لن يتمكن من الجلوس ساكنا للاستذكار، ولذلك فعلى الأم أن تبقى هادئة وإذا شعرت بالتوتر فعليها أن تخرج للتمشية لبعض الوقت.

عليك أن تظهر لطفلك كل الدعم والحب وأن تستمعي إليه وتحاولي تجنب انتقاده وقيل أن يأتي موعد الامتحان يجب أن تكوني إيجابية مع الطفل. أما بعد أن ينتهي طفلك من الامتحان، فعليك أن تتحدثي معه وتطليبي منه أن يركز على الامتحان القادم بدلا من التفكير فيما مضى.

لو كان مشغولا بالمراجعة والاستذكار لأن من المهم له أن يغير كل ما يحيط به بعض الوقت ويبعد عن الكتب والكمبيوتر. شعبي طفلك أيضا على أن يقوم بممارسة بعض الرياضة الخفيفة مثل أن يذهب ليتمشي حول المنزل ما قد يساعده على تصفية ذهنه. حاولي ألا تطليبي من طفلك أي طلبات ثقيلة في وقت الامتحانات مع الإبتعاد أيضا عن إثارة أي خلافات معه. من المهم جدا أن ينام طفلك جيدا قبل موعد الامتحان في الصباح ولذلك إذا أراد الطفل السهر بغرض الاستذكار فيجب عليك أن تمنعيه بالإضافة إلى أنه يجب أن يتناول إفطارا متكامل قبل الامتحان.

على كل أم أن تعلم أن طفلها سيأثر بحالتها النفسية، فإذا كنت

ركزي على تغذية طفلك بصفة عامة وخاصة في فترة الامتحانات على أن يتضمن نظامه الغذائي الكثير من الخضروات والفواكه والأطعمة قليلة الدهون والسكريات والكافيين وهي كلها أطعمة تنشط الذاكرة. في فترة الامتحانات عليك أن ترضي لطفلك روتيننا للرياضة لتحديد طاقته وتقليل التوتر والضغط وتجديد وتنشيط ذاكرة الطفل أيضا.

أعط طفلك وقتا للراحة خلال فترة استذكاره للامتحانات على أن يشاهد التلفزيون في مثل هذا الوقت على سبيل المثال التلفزيون أو يذهب للتمشية. لا تضعي لطفلك قواعد للاستذكار وتركيزه ينظم هو جدوله بنفسه ويمكنك أنذاك أن تساعديه على تنظيم الجدول.

هناك بعض الأطفال الذين يفضلون الاستذكار في مطبخ المنزل مثلا، بينما يوجد آخرون يفضلون الاستذكار في غرفة بمفردهم ولذلك فيجب أن تترك لطفلك حرية اختيار مكان الاستذكار المناسب له.



تبقى غاية كل أب وأم تحقيق أقصى درجات السعادة لابنائهم، وأن يكون أدؤهم جيدا في مختلف نواحي الحياة وخاصة وقت الامتحان الذي يعتبر بالنسبة لابناء والأطفال وقتا صعبا مليئا بالضغوط، كما أنه يكون وقتا صعبا أيضا على الأهل وخاصة الأم.

إن التوتر والضغوط في الحياة بصفة عامة تكون شيئا إيجابيا لأنها تساعد الإنسان على إنجاز الأمور المختلفة وتدفعه لتحقيق كثير من الأهداف، ولكن في نفس الوقت فإن الكثير من التوتر قد يكون أمرا سلبيا لأنه يجعل الإنسان غير واثق من نفسه وغير قادر على تحقيق أو إنجاز ما يريد.

عندما يقترب موعد الامتحانات أو الاختبارات فإن الطفل يبدأ في الشعور بالقلق والتوتر والكثير من الضغوط. إن قلق الأم والطفل بسبب الامتحانات قد يؤدي للشعور بالإحباط والإرهاق والصداع وعدم الرغبة في تناول الطعام وأشياء أخرى.

ويجب على الأم أن تعلم أن توترها يمكن أن ينتقل للطفل ويؤثر عليه ويجعله يفقد القدرة على التركيز ويصاب بالصداع وبالأم في المعدة أو البطن.

إن أفضل طريقة يمكن من خلالها تقديم المساعدة والدعم لطفلك خلال فترة الامتحانات وما قبلها هي أن تحاولي قدر الإمكان جعل الحياة في المنزل هادئة وسارة. ويجب أيضا على باقي أفراد العائلة أن يعلموا أن الطفل في فترة الامتحانات قد يكون متوترا ولذلك فلا بد أن يتحمله. وإذا كان طفلك لديه فترة إجازة قبل بدء الامتحانات، فلا بد أن تحاولي التواجد في المنزل أغلب الوقت لتقديم الدعم والتمشيد وتكوني معه في أوقات الراحة من الاستذكار.

احرصي على أن تكون الثلاثة مليئة بالوجبات الصحية على أن يتناول طفلك الطعام على فترات محددة. اطلبي من طفلك أن ينضم لبقية العائلة على طاولة الطعام وقت تناول الوجبات المختلفة حتى



## نوادير

شخص اسمه (بيرسي إدواردز) يستطيع أن يقلد أصوات الحشرات والطيور ، واستطاع وهو ابن الثالثة والسبعين من عمره أن يقلد صوت ثمانمائة صوت من أصوات الطيور المختلفة..ومن غريب ما جرى أن أصدقائه أخذوه في رحلة إلى جبال أمريكا ليشاهد المناظر الجميلة الرائعة ، ونزل الجميع من السيارة ، وخطر في باله أن يطلق صوتا كأصوات الدببة ولكنه جنى على نفسه ، إذ أنه عندما عاد شاهداهم وهم يهربون بالسيارة !

المحمل	التثور	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
طبايعك متقلبة وكلامك جارح. قد تستاء من تصرف احد أفراد العمل. ستجد نفسك أمام ظروف مرهقة، وقد تحزنك بعض التطورات، فحاول ألا تتوقف عند لحظات كهذه فترة طويلة. لا تؤزم الوضع، بل عالج بهدوء. إنه يوم جميل جدا تكثر فيه العواطف المشتعلة والمستقلة. كما سيكون مناسباً لاجتماع الشمل والمصالحة. حاول القيام بسفر مع الشريك تستغلانه للقيام برحلات ترفيهية تنعكس إيجابيا على الصحة.	قد يطرا ما يثير بعض الشكوك، وربما يولد ضغطاً ومشكلات في العمل أو مع احد المسؤولين أو الزملاء. تعاني اصطدام في الآراء والمواقف مع الجيب. قد تكون على حق، لكن الأسلوب الذي تتبعه ليس مرناً، فتوجه الانتقادات عوضاً وتجرح مشاعره عن غير قصد. ليس الوقت مناسباً لإثارة مشكلات قديمة قد تثير انفعاك وعصبيتك.	تبدو سعيداً بلقاءات وتطورات. تبدأ جديداً بصورة استثنائية أو تخوض مغامرة للمرة الأولى وتنجز عملاً حلت به بعدما وظفت كل طاقته من أجله. يحالفك الحظ عاطفياً وفي أنشطة اجتماعية وشخصية. حضر نفسك للاستفادة من الفرص الآتية إليك. لا تدع أن صحتك جيدة، فيما أنت بينك وبين نفسك تشعر بأن الأمور الصحية لا تسير على خير ما يرام.	تزداد الحظوظ على الرغم من أن الفلك يطلب إليك إنجاز مشاريعك بدون التطرق إلى جديد. توقع بعض الأرباح المالية. لكن ابتعد عن عمليات الشراء الكبيرة. قد تقدم على علاقة بطريقة انفعالية ومتسعة في حياتك الشخصية العاطفية. لكن بالإجمال، يكون لحضورك أثر على استقبال الآخرين. الابتعاد عن ممارسة هواياتك من مشي وسباحة وركض خفيف يسبب لك الإزعاج. عد إلى سابق عهدهك.	يشهد الشوق والرغبة في تقديم عمل ناجح. تبدو المخيلة غزيرة جداً فتعيش أحلاماً وأجواء خاصة وتخلق عالماً. البيست المخيلة عالماً بحد ذاته يفوق ما قد يحمله عالمنا الحقيقي؟ تبرع في خلق الأجواء الملائمة لتقريب المسافة بينك وبين الجيب. تسعفك التأثيرات على إجلاء بعض الأمور بغية تذليل العقبات وإزالة الالتباسات. درهم وقاية خير من قنطار علاج، وساعة مشي يومياً خير من النوم ساعات طويلة.	يحمل إليك هذا اليوم انطلاقاً جيدة نحو آفاق واسعة ونجاحات مهنية قد تساعدك على تطوير قدراتك. أحداث سعيدة في طريقها إليك، وستظهر ملامحها في غضون أيام ولاسيما أن النيات صافية في هذا الاتجاه. اعتن بصحتك ولا تعمل حتى الإرهاق. خفف من الجهود.
مواقف متناقضة وعلامات استفهام ترسم في الأفق. لذا، يستحسن اعتماد الترابية في معالجة الأمور وفقاً للأولويات. قد يجد الشريك بعض المبررات لمحاولة تطويقك وكشف بعض الخفايا، لكنك لن تستسلم للأمر الواقع. سارع إلى زيارة الطبيب واعرض له حالتك الصحية وبنقات قلبك المتساعة. الأمر لا يستحق التأخير.	قد تعيش أجزائاً وتتحمل هموماً اقتصادية ومادية ومهنية تتعلق بوضع متزامن أو قانوني أو ضرورة تغيير مكان مملك لسبب أو لآخر. تسود علاقة متشعبة مع الشريك ما يثير غضبك ويجعلك تطرح مشكلة القرار ويتحول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعر أنك بحاجة إلى طبيب نفساني، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويقف راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والصعوبات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من أن تعود المياه إلى مجراها الطبيعي تحت تأثير عدة عوامل. تقاوم كل المغريات التي قد تسيء إلى صحتك، وتتخلى عن عاداتك السابقة	بحالفك الحظ ويحيطك بهالة كبيرة ويوسع الأفق ويسرع الخطى. قد تقوم باستثمارات جيدة ومهمة. تبدو موعوداً بجديد في الصعيد المادي. الأخبار سعيدة. يطمئن بالك وتخفي بعض هواجسك. تحاول وفرض حضورك بلباقة وجرأة. يوم مناسب لاختبار مشاعر الشريك. تحاول قدر الإمكان الابتعاد عن الحلويات، مستعصياً عنها بالفواكه.	يشهد هذا اليوم زحمة أعمال، الأمر الذي يعكس إيجابياً على حياتك بمختلف صعدتها ومجالاتها. إذا كانت أوضاعك المهنية ممتازة، فإن وضعك العاطفي سيكون أيضاً ممتازاً، بل رائعاً. وستكون الأجواء لطيفة ودافئة ورومانسية. تصاب بقلق شديد جراء إصابة شخص عزيز على قلبك بوعكة صحية تُلزمه الفراش مدة طويلة.	وظف طاقاتك لإنجاز المهمات الموكلة إليك ولا تستخف بواجباتك. كرس جهودك لخدمة مصالحك من دون إثارة العداوات أو المشكلات. شارك الحبيب مشاريعه وأماله وتبدو مطمئناً إلى سير الأمور، ويحدث الحظ عن أفراح وأوقات تسلية مع المحيط وانسجام مهني مع الحبيب. كل أدوية الأعشاب التي تتناولها للتخلص من السمنة لا تكفي، عليك القيام ببعض التمارين الرياضية.
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت