الابتسامة المتصنعة تضر بصحة الإنسان

ينصح خبراء العلاقات الاجتماعية بالتوقف عن عادة الابتسامة المصنعة لأنها تضر بالصحة، لأن ذلك قد يكون له تبعات غير متوقعة، حيث قد يؤدي ذلك إلى جعلك في حالة مزاجية سيئة ويضر بصحتك.

حيث أنه في الأيام التي تحاول فيها الابتسام نتيجة لوجود أفكار وذكريات إيجابية بالفعل، تتحسن الحالة المزاجية في المجمل وسينعكس ذلك على عملك والعكس صحيح، وتتأثر النساء بأضرار الابتسامة الصفراء أو المزيفة أكثر من الرجال، إذ أن النساء يعبرن عن عواطفهن بدرجة أكبر، ولذا فإن إخفاء هذه المشاعر ربما يتسبب في المزيد من الضغوط والإصابة بأمراض القلب بأنواعها.

الكمون وخل التفاح للتخسيس وزيادة معدل التمثيل الغذائي

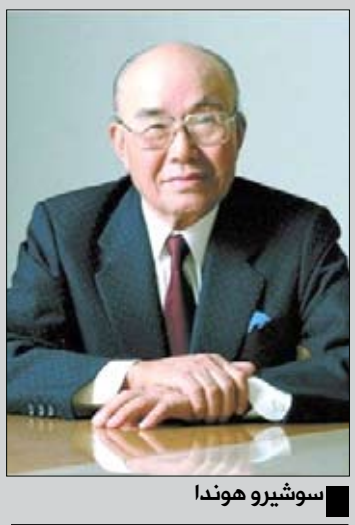
تسأل قارئة: ما أفضل الطرق لتحسين معدل حرق الدهون والتمثيل الغذائي؟ يجيب الدكتور خالد يوسف اختصاصي السمنة والنحافة، عضو الجمعية المصرية لدراسات السمنة،عضو الجمعية الأمريكية للسمنة قائلا:هناك العديد من المأكولات والمشروبات التي تساعد على خسارة الوزن، ومن أهمها على سبيل المثال :

الكمون: يعمل الكمون على زيادة حرارة الجسم، وبالتالي فهو يزيد من معدل التمثيل الغذائي، وذلك لأنه عندما يكون معدل الأيض أكثر كفاءة فإنه سوف يساعد على تخفيف الوزن ونحافته، ويستخدم الكمون جنبا إلى جنب مع التوابل الأخرى مثل الفلفل الأسود والزنجبيل والحلبة، كما أنه يعمل على تحسين عملية الهضم، وهو الأمر الذي يؤدى إلى امتصاص المواد الغذائية بشكل جيد في الجسم، حيث يعمل هذا الأمر على منع تخزين الدهون بالجسم .كما يعمل الكمون على حرق الدهون بمعدل سريع ، وبخاصة التي تترسب على الكرش، فهو يعمل على تحسين قدرة الجسم على حرق الدهون بمقدار ٪25 ، لأنه يساعد على تنظيم عملية الهضم ، ويقي الجسم من الأمراض.

ويفضل تناوله مع التوابل الأخرى لتحقيق أقصى فائدة في خفض وزن الجسم ، مثل الشمر والزنجبيل والينسون والخردل. وإحدى مميزاته هو أنه لا يتسبب في آثار جانبية شائعة ، لذلك يمكن أن يستهلكه جميع الأعمار بأمان.

خل التفاح: يعتبر خل التفاح مذيبا جيدا للدهون ويساعد على التخلص من الوزن الزائد، وفى الوقت نفسه ينشط عمليات الأيض بالجسم، كما يحتوى على نسبة عالية من البوتاسيوم التي تساعد على نقل ا لمغذ يا ت إلى الخلايا وإزالة المواد السامة، كما تعمل مادة "البيتا كاروتين" الموجودة في خل التفاح على تخليص الجسم من الجذور الحرة والتي تعمل بدورها على تدمير الدهون، البروتين، وحتى الحمض النووي وينصح بتناوله إما برشه على السلطات أو بخلطه مع الماء وشربه بشرط أن لا يتجاوز ذلك معدل ملعقتين صغيرتين فى اليوم.

هل شعر (هوندا) بالفشل ؟



سوشيرو هوندا

في عام 1938 كان "سوشيرو" شاباً فقيرا.. وكان كل ما يتمناه هو أن يبيع إحدى قطع الغيار التي قام بتصميمها إلى شركة تويوتا. وهو حلم كبير جدا على شاب في مقتبل عمره كما ترى.. راح يبذل الكثير من المجهود في تصميم هذه القطعة وتصنيعها..وما أن انتهى حتى توجه إلى مصنع تويوتا ليحقق حلمه ويبيعها لهم..

لكن مصنع تويوتا رفض!

هل شعر بالفشل وقتها؟

بعد ذلك حاول من جديد وسهر الليل محاولا تعديل هذه القطعة..

فنجح واشترتها منه تويوتا أخيرا!

توفر المال مع صاحبنا هذا فقرر أن يؤسس مصنعا ينتج قطع غيار السيارات.. في ذلك الوقت كانت الحكومة اليابانية تستعد للحرب ولم تكن المواد الخرسانية متوافرة.. فلم يستطع أن يبني مصنعه..

هل شعر بالفشل وقتها؟

هل تعرف ماذا فعل صاحبنا؟ قرر أن يخترع هو وأصدقاؤه خلطة خرسانية من صنعهم هم.. كي يبني المصنع الذي يحلم به!

تخيل؟

استطاع فعلا أن يصنعها واستطاع بناء مصنعه الذي بدأ فعلا ينتج ويدر مالا عليهم جميعا..لكن أثناء الحرب قصفت الطائرات الأمريكية مصنعه.. ودمرت معظمه!!!

هل شعر بالفشل وقتها؟

خرج من المصنع فورا .. وأمر موظفيه أن يحاولوا معرفة المكان الذي تهبط فيه هذه الطائرات لتغير وقودها.. وأمرهم بأخذ هذا الوقود لأنه سيفيدهم في عملية التصنيع.. فهم لا يجدون المواد الخام اللازمة!

هل انتهت القصة؟؟

لا.. استطاع أن يعيد بناء المصنع وبدأ في الإنتاج من جديد.. لكن ضربه زلزال رهيب هدم المصنع من جديد...

هل شعر بالفشل وقتها؟

باع "سوشيرو" حق التصنيع لشركة تويوت. كان قد فقد كل ما يملك ولم يعد قادرا على الاستمرار في فكرة المصنع..

هل شعر بالفشل وقتها؟؟

كانت اليابان تعاني بعد الحرب من أزمة وقود رهيبة.. لدرجة أنها كانت توزع الوقود على المواطنين بحصص متساوية.. لكنها لم تكن كافية كي يستطيع صاحبنا مجرد قيادة سيارته للسوق لشراء احتياجات أسرته..لم يكن الوقود يكفيه ولم يكن يستطيع أن يتحرك بسيارته في حرية كما كان في الماضي..

هل شعر بالفشل وقتها؟

قرر"سوشيرو" أن يجرب فكرة ظريفة.. كانت عنده ماكينة لقص الحشائش.. فك موتورها وركبه في دراجة هوائية كانت عنده..

فكانت أول دراجة بخارية في العالم!

أعجب الناس بالفكرة.. وطلبوا منه أن يصنع لهم مثلها..صنع الكثير من هذه الدراجات لدرجة أنه فكر في تسويقها تجاريا.. فأرسل إلى كل محال الدراجات يحكي لهم الفكرة.. فوافق الكثير منهم.. توقع أن يجني الملايين من هذا المشروع.. لكن هذا لم يحدث..

رفض الناس استخدام هذا الاختراع نظرا لثقل وزنه وقتها ولكبر حجمه المبالغ فيه..!!

هل شعر بالفشل وقتها؟

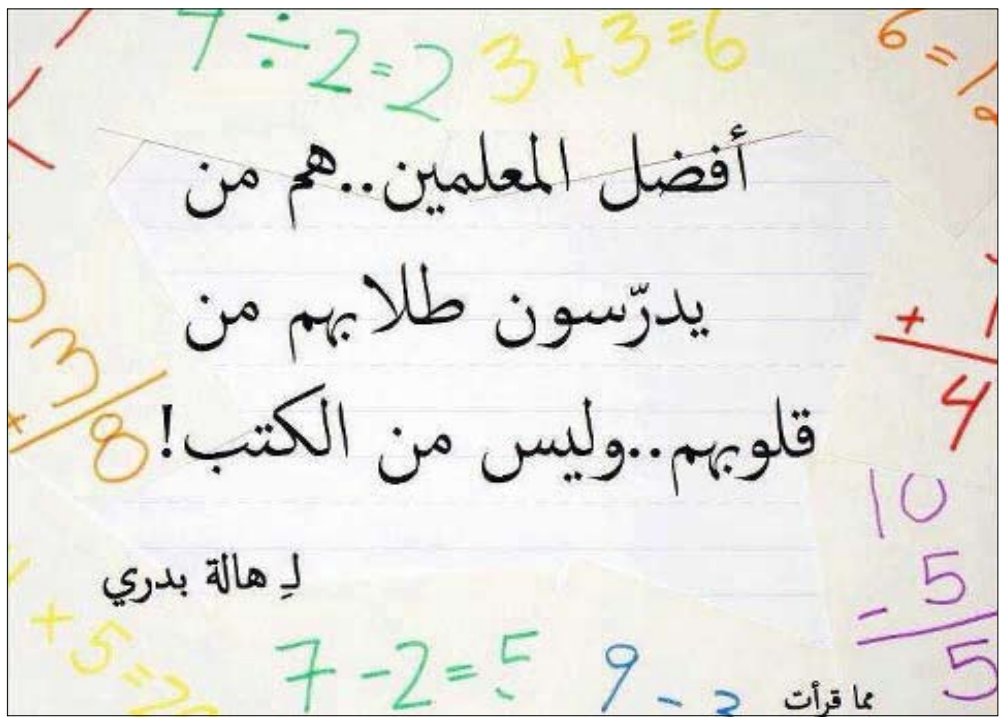
قرر أن يطور اختراعه.. راح يعدل فيه ويضبط قياساته.. إلى أن نجح في النهاية.. جنى الملايين والملايين من هذا الاختراع..حصل على جائزة الإمبراطور لمساهماته الفعالة في المجتمع..أنشأ مصنعه الذي يعتبر من أكبر المصانع حول العالم..

أنشأ مصنع (هوندا) للسيارات..!

● إن اسم هذا الرجل "سوشيرو هوندا"؟

لو راقبت حياة الناجحين ستعلم أن مفهوم الفشل عندهم يختلف جذريا عن مفهومه عند الفاشلين..

لا يوجد فشل في الحياة.. الحياة مليئة بالتجارب التي لابد أن نخوضها كي نتعلم..



خل التفاح مفيد لجمال البشرة وجاذبية الشعر

خل التفاح يساعدك على صفاء وجمال بشرتك كما أن له فوائد للشعر وتقول حنين علي خبيرة التجميل والتغذية إن خل التفاح من أفضل أنواع الخل الطبيعي وله أكثر من فائدة منها:

التخلص من حبوب الوجه: نضيف ملعقتين صغيرتين من خل التفاح إلى فنجان ماء ونغمس قطعة قطن في هذا المزيج ونمسح بها الحبوب عدة مرات يوميا.

البقع البنية: للتخلص من البقع البنية اللون التي تظهر بالجلد وخاصة باليدين مع التقدم في السن يعمل مسح متكرر لهذه البقع بمزيج مكون من خل التفاح وعصير البصل بنسبة ملعقتين صغيرتين من الخل إلى عصير نصف بصلة كبيرة.

حمامات خل التفاح لتجميل البشرة إضافة فنجان واحد من خل التفاح إلى ماء الحمام والاسترخاء في هذا الحمام حيث يعمل خل التفاح على تنظيف وتليين الجلد والتخلص من الحكة والتقشف، كما أنه يضبط درجة الوسط الكيميائي للجلد مما يقاوم حدوث العدوى والالتهابات.

للتخلص من خشونة اليدين: ندلك اليدين بخليط من خل التفاح وأي كريم مناسب للعناية بالبشرة، ونستخدم هذا الخليط بعد ملامسة أي منظفات كيميائية بالمنزل ولنعومة اليدين يجهز خليط من خل التفاح ودقيق الذرة، ويستعمل في تدليك اليدين ثم تغسل بالماء البارد.

أما فوائد خل التفاح للشعر فبعد شطف الشعر وغسله بالشامبو نقوم بوضع محلول مخفف من خل التفاح، يساعد على التخلص من قشر الشعر، وينظف الشعر ويكسبه بريقاً جذاباً.

ماء الورد والملح الناعم لتفتيح المناطق الداكنة

تعانى النساء من اسمرار بعض المناطق بالجسم وللتغلب على اللون الداكن في هذه المناطق تقدم خبيرة التجميل نانيس سليم خلطة طبيعية تساعد على تفتيح وتبييض منطقة ما تحت الإبط وإزالة الاسمرار بشكل نهائي.

وتشرح «نانيس» هذه الخلطة الطبيعية والتي تجعل الاسمرار يزول بمجرد الاستمرار على استخدامها.

المكونات: مقدار فنجان من ماء الورد، مع فنجان من بودرة الأطفال، ونصف فنجان من الملح الناعم.

طريقة التحضير:

نخلط المكونات جميعًا مع بعضها ونقوم بدهن منطقة ما تحت الإبط برفق ونتركه لمدة لا تقل عن نصف ساعة ثم نقوم بشطفه بالماء البارد، ونستخدم تلك الخلطة بشكل يومي لمدة أربعة أسابيع على الأقل أو ستة أسابيع على الأكثر على حسب درجة اسمرار البشرة، وتحصلين على النتيجة التي تريدينها.

وتنصح نانيس العرائس تحديدا بالقيام بهذه الوصفات قبل حفل الزفاف بشهرين أو شهر على الأقل حتى تتخلص من أية آثار للمناطق الداكنة.

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	تعالج قضايا مالية طارئة، في يوم يحمل إليك شؤوناً مستجدة ومصالح تحتاج إلى التصرف بسرعة ومن دون انتظار. يسعى إليك من يرى فيك مصلحة مادية، أو تلتبس عليك الأمور، فتلجأ إلى الشريك لكي يدعمك مادياً، أو يكون هو مقبلاً في هذه الأثناء، مساعداً عند الحاجة. حاول قدر الإمكان تجنب المشاوي والمأكولات التي تحتوي على كمية كبيرة من الدهون.	تبدأ اليوم بصخب وحيوية كبيرة. قد تكون منزعجاً بعض الشيء لكنك واثق بنفسك. تلمس ارتياحا ودعماً من الخارج ومن قبل جهات تجهلها وأخرى تعرفها. لا داعي إلى تقلّب المشاعر تجاه الحبيب، لأنها مجرد ضغوط عابرة يسببها تزامن الواجبات والمسؤوليات المتنوعة، فلا داعي إلى اختلاق المشكلات والأزمات. تتخذ قراراً بالسفر بعض الوقت في رحلة ترفيهية برفقة الأصدقاء للتمويه والتسلية.
الثور	4/20 إلى 5/20	تتخلص من القيود المعنوية وتتقدم بانشراح وقوة مصما على التخلص من العقبات بشجاعة. ستخف حدة ضغوط المنافسين والخصوم. إذا واجهت أخيرا فتورا في الأجواء العاطفية أو شكوكاً تجاه الحبيب، فباستطاعتك أن تتطرق إلى الموضوع لتستوضحه الرأي والموقف. إذا شعرت بألم موجع جداً في المفاصل، سارع فوراً إلى طبيبك ليصف لك العلاج اللازم.	إذا شعرت بأن وضعك المهني غير مريح، عليك أن تبادر إلى إجراء تعديلات جذرية لتخطي ذلك. يوم عاطفي للغاية وتفاهم تام مع الشريك، وهذا سيترك انعكاسات ايجابية. إيجاد الوقت اللازم للقيام بتمارين رياضية، سيكون عاملاً مؤثراً من أجل صحة أفضل.
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	يكون هذا اليوم جيداً وواعداً بانفراجات وحلول لمشكلات سابقة. تتيح لك الظروف التقدم بحرية وتفاؤل والتخفيف من وطأة الضغوط. عليك ضبط النفس. إنه يوم ملائم جداً لعقد صداقات وللتعارف والجلسات الحميمة واستعادة جو الألفة. لا تصدق كل ما يقال لك عن أهمية الأدوية المصنوعة من الأعشاب. راجع أصحاب الاختصاص في هذا الشأن.	تكلّف بمهمة صعبة، وفي حال نجاحك في مهمتك ستقطف ثمار جهودك قريباً وتعزز موقعك في العمل. تسيطر الأجواء السعيدة على علاقتك بالشريك، وهذا ستكون له انعكاسات إيجابية ومريحة من أجل مستقبل أفضل. لكل داء دواء، والحفاظ على وزنك الحالي يدفعك إلى التخفيف من الأكل وممارسة الرياضة.
السرطان	6/22 إلى 7/22	تنظر إلى الأمور من منظار إيجابي ومختلف ربما عن نظرتك إليها سابقًا. تميل إلى تحديد الموقع وتعتمد على المنطق والبراهين. وهذا الأسلوب الجديد يمنحك ثقة الآخرين ويطلق العنان لإدارتك الحرة. ثمة ما يبعدك عن الالتزامات الحقيقية، أو يجعلك معرضا للانتقاد والملاحظات، ويدعوك إلى قبول بعض التسويات. يتأثر بعضهم بطريقة أخرى بهذه الأجواء. تشعر بالتعب لمجرد قيامك بعمل صغير.	سلسلة من المواقف الحاسمة تضطر إلى اتخاذها قريباً، وذلك سيكون له مردود إيجابي على مستقبلك المهني. إذا أردت الزواج هذا اليوم فهنيئا لك. أما إذا كنت تنوي على الارتباط فعليك الاختيار بدقة. لا تترك حبل الشأن الصحي على غاربه، ولا تحاول التهرب من الواجبات المفروضة عليك على هذا الصعيد.
الأسد	7/23 إلى 8/22	مشكلة مهنية تتجاوزها سريعاً، لكن بعض الانعكاسات تتردد أصداؤها من دون أن تؤثر فيك مباشرة. عليك اتخاذ القرار المناسب إذا رغبت في استمرار العلاقة بالشريك، وفي حال العكس قد تضطر إلى حسم الأمور سريعاً. أنت إنسان ملتزم في كل شيء، فكيف بالحري إذا تعلق الأمر بالشأن الصحي.	تحرز بعض التقدم الملحوظ على جميع المستويات وتباشر دورة مهنية جديدة أكثر نشاطًا وحيوية. أنت فعال جدا وتجتهد بانتظام وتنتج بصورة مرضية جداً. ما عليك سوى تبادل الأحاديث الهادئة مع الشريك وطمأنة هواجسه ودعمه والوقوف بجانبه ليشعر بالسلام والراحة.
العذراء	8/23 إلى 9/22	لا تحاول أن تستفز الآخرين، فهذا لن يكون في مصلحتك، بل سيؤدي إلى خلق متاعب أنت بغنى عنها. الأجواء العاطفية هادئة، وهذا مؤشر إيجابي قياساً بما كانت عليه الأحوال في السابق. الانتباه إلى الطعام الصحي ونظامك الغذائي بات ضرورياً في هذه المرحلة.	
الميزان	9/23 إلى 10/22		
العقرب	10/23 إلى 11/21		
القوس	11/22 إلى 12/21		
الجدي	12/22 إلى 1/19		
الدلو	1/20 إلى 2/18		
الحوت	2/19 إلى 3/20		