

خمس كلمات تدمر الطفل



الطفل كتلة من المشاعر والأحاسيس وهو يفوق الإنسان الكبير في ذلك، وهناك بعض الكلمات التي تولد في شخصية الضعف والجزع وعدم المحاولة للنجاح والتفوق في مجالات الحياة..ومن العبارات والكلمات المؤثرة ما يلي :

أنت غبي

فهذا ما يزرع الحسرة في داخله ويولد لديه شعور كره الذات ومن الممكن أن يدعوه ذلك للانحلال.

أنت لا تصلح لشيء

هذه العبارة خطيرة جداً وتستجمل الطفل يفقد ثقته بنفسه، وستشعره بأنه لا يستطيع فعل شيء.

استخدام كلمة "لا" كثيراً

عدم استخدام هذا التعبير كثيراً "لا تفعل هذا ولا تفعل كذا وذلك" بل استعمال عبارات أخرى مثل "اعتقد أن تلك الطريقة هي الأنسب والأحسن وأنت تستطيع أن تعملها، فذلك سيدعم الطفل في عمله .

كلمات السب أو اللعن

عدم شتم الطفل فذلك الكلمات البذيئة تبني له شخصية مهزوزة غير محترمة.

تفني الموت للطفل

عدم القول لطفلك أنك تميتت لو مات حين ولادته أو ماشبه ذلك.

حوار بين القلم والمحاة



قالت المحاة للقلم: كيف حالك يا صديقي؟..

رد القلم بغضب: أنا لست صديقك..

قالت بدهشة: لماذا؟ ..

رد القلم: لأنني...أكرهك..

قالت بحزن: ولم تكرهني؟...

...قال: لأنك تمحين ما أكتب..

قالت: أنا لا أمحو إلا الأخطاء..

قال لها:وما شأنك أنت؟!...

قالت: أنا محاة، وهذا عملي..

قال: هذا ليس عملاً...

قالت: عملي أن..أفعل مثل عمالك..

قال القلم: أنت مخطئة ومغرورة..

قالت: لماذا؟!...

قال: لأن من يكتب أفضل ممن يمحو..

قالت: إزالة الخطأ تعادل كتابة الصواب..

رفع القلم رأسه وقال: ولكنني أراك تصغرين يوماً بعد يوم..

قالت: لأنني أضحي بشيء من جسمي كلما محوت خطأ..

قال القلم مزحزها: وأنا أحسن أنتي أقصر مما كنت..

قالت المحاة تواسيه: لا نستطيع إعادة الآخرين، إلا إذا قدّمنا

تضحية من أجلهم..

ثم نظرت المحاة إلى القلم بعطف بالغ قائلة: أما زلت

تكرهني؟..

ابتسم القلم وقال: كيف أكرهك وقد جمعنا التضحيات.

الأم الراكعة.. قصة حقيقية حدثت أثناء زلزال اليابان



بعد انتهاء الزلزال، عندما وصل رجال الإنقاذ لأنقاذ منزل امرأة شابة، رأوا جسدها الميت من خلال الشقوق. ولكن وضع جسدها كان غريب، فهي راكعة على ركبتيها وكأنها شخص يسجد، فجسدها كان يميل إلى الأمام، ويديها تمسك شيئاً وقد انهار المنزل عليها وسحق ظهرها ورأسها مع وجود صعوبات..

وضع قائد الفريق المنقذ يده عبر فجوة ضيقة في الجدار للوصول لجسم المرأة. كان يأمل أن هذه المرأة قد تكون لا تزال على قيد الحياة، ومع ذلك، أوضح لجسدها البارد أنها قد ماتت بلا شك.

غادر أعضاء الفريق هذا المنزل وكانوا في طريقهم للبحث في منزل آخر مجاور، ولأسبب ما أحس قائد الفريق بضرورة ملحة للعودة إلى المنزل المنهار حيث المرأة الميتة، مرة أخرى، وهي ساجدة للأسفل.

أندل رأسه من خلال الشقوق الضيقة للبحث في مساحة صغيرة تحت الجثة الهامدة وفجأة صرخ " طفل !: هناك طفل!" عمل الفريق بأكمله معاً، بعناية وأرلوا أكواما من الدمار حول المرأة الميتة، كان هناك صبي عمره 3 أشهر ملفوفاً في بطانية تحت جثة والدته.

من الواضح، أن المرأة قامت بتضحية من أجل إنقاذ ابنتها عندما بدأ بيتها بالسقوط، جعلت جسدها غطاءً لحماية

ابنتها وظلت معه حتى ماتت.

كان الصبي الصغير لا يزال نالماً عندما وصل قائد الفريق وحمله.

جاء طبيب بسرعة لفحص الصبي الصغير.

بعد أن فتح الغطاء، ورأى أن هاتفاً موصولاً داخل البطانية كان هناك رسالة تظهر على

فوائد القرنفل

يحتوي القرنفل على نسبة عالية من المعادن ، بما فيها الحديد والماغنسيوم والفسفور والصوديوم والكالسيوم وحمض الهيدروكلوريك والبوتاسيوم، والفيتامينات A , C , K .. كما أنه غني بالمنجنيز، واليوكم أهم الفوائد الطبية للقرنفل :

- يستخدم القرنفل لعلاج وتسكين آلام الأسنان ، وقد تم إدخاله في مجال حقو جذور الأسنان حديثاً إذ يتمتع نبات القرنفل بتأثير مضاد للفيروسات ومطهر عام .
- يستخدم لعلاج مشاكل الهضم مثل الانتفاخ، ويعالج حب الشباب والالتهابات الجلدية ولدغات الحشرات .
- يستخدم لعلاج آلام الحلق نظراً لمتعته بزيت طيارة فعالة في تخفيف الألم وغالباً ما يتم إضافة نباتات أخرى طبية لصنع محلول غرغرة يعالج آلام الحلق - منق للحم ، يساعد على استقرار مستويات السكر في الدم .
- زيت القرنفل يعمل على تحفيز الدورة الدموية ما ينشط العقل ويساعد على التركيز ويمنع الأرق والاكئاب.
- القرنفل مفيد في حالات نزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية ، وانسداد الجيوب الأنفية، وعلاج السعال والربو .
- يساعد القرنفل للتخفيف من إنتفاخات وغزازات المعدة ويعالج القرحة الهضمية ، ويقلل من الغثيان والوار .
- يساعد زيت القرنفل في الوقاية من السرطان وخاصة سرطان الرئة والجهاز الهضمي .
- يعمل القرنفل وذلك بشربه كمشروب ساخن على تقوية القلب والكبد وتقوية اللثة، كما أنه ينقي الإبرص ويرزبل غشاوة العين.



ماذا تعرف عن حمية الماء؟!

أن يكون الماء ماء الصنبور، أو المياه المعبأة في زجاجات أو أي نوع آخر من المياه الآمنة للشرب. والجدير بالذكر إنه كلما زادت كمية المياه عن الـ 8 أكواب يوميا كلما كان ذلك أفضل لك، ويأتي بنتائج أفضل في الحمية التي تتبعها وفي فقدان السعرات الحرارية .

ما هي إيجابيات وسلبيات النظام الغذائي المياه: مزايها النظام الغذائي هو أن الماء مجاني – أي شخص لديه إمكانية الحصول على مياه الشرب وبالتالي يمكنك بسهولة خسارة الوزن دون الاحتياج للذهاب لطبيب غذائي بتكلفة عالية أو اتباع حمية غذائية بها أطعمة مرتفعة الثمن مثلًا، أما مساوي هذا النظام هو أنك ستلجأ للذهاب إلى دورة المياه بشكل متكرر. لكن هناك الكثير من الخبراء يدعمون فكرة مياه الشرب قبل البدء بوجبة الطعام وأنه يساعد في خفض السعرات الحرارية و أيضا الذهاب لدورات المياه باستمرار وذلك لتخليص الجسم من السموم .

ما هي فعالية النظام الغذائي المائي : في حقيقة الأمر أنه لم يتم إجراء أي بحوث علمية على مدى فعالية هذا النظام لكن هناك من قام في عام 2008 بتجربة هذا النظام وكانت النتيجة هي خسارة 50 رطلاً في ستة أسابيع واحدة ، وشخص آخر خسر 10 أرطال في الشهر . هذه الخسارة كانت بدون اتباع نظام غذائي محدد ! فقط شرب كوب من الماء قبل البدء بالطعام وفي وسط الوجبة واحدة بعد الانتهاء من الأكل .



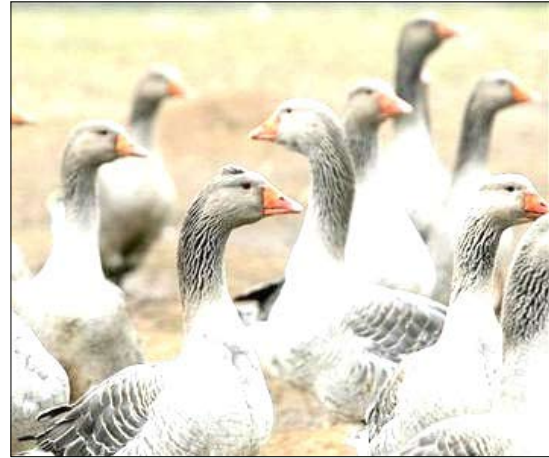
ما هي كمية المياه الواجب تناولها في حمية المياه : كما ذكر ديتير أنك تحتاج من الماء البارد ثمانية أكواب على الأقل على مدار اليوم ، مع أو بدون وجبات الطعام حسب رغبتك أنت ، بالإضافة إلى كمية السوائل المعتادة الخالية من السكر على مدار اليوم ، وحسب رغبتك يمكن

ماهو النظام الغذائي المائي : يعرف أحياناً باسم برلمان الماء البارد ، هو واحد من أحدث الأساليب التي تروق للذين يرغبون في إذابة الدهون. مقارنة بنظام إتباع الوجبات الغذائية والذي يقلل من السعرات الحرارية ، النظام الغذائي المائي لا يحد من استهلاك الغذاء كما أنه لا يتطلب ممارسة الرياضة ، حيث يؤكد ديتير المختص في حمية المياه أنه بإمكانك مع النظام الغذائي المائي أن تأكل ما تريد وأيضا سوف تفقد من وزنك.

تجد العديد من الموقع و المتديتات تتحدث عن حمية المياه ، ولكن جميع موارد الإنترنت تبعتها نظاماً غذائياً واحداً نشر في بحث عام 1997 من قبل معهد أبحاث في دور هام ، و أكن الآن أصبح الأمر أكثر دقة وأكثر خبرة من ذي قبل حول حمية المياه .

كيف يعمل النظام الغذائي المائي : أظهرت الأبحاث إن العديد من الأشخاص التي اتبعت حمية المياه ، تقوم بتناول الماء البارد الذي يؤدي بدوره إلى زيادة قابلية الجسم لحرق السعرات الحرارية الزائدة بتسخين الماء و من ثم تسخين الجسم ليبدأ في حرق الدهون ، فالفكرة أنه عند شرب ماء بارد، سيعمل الجسم تلقائياً على إنقاص سعرات حرارية أكثر من الجسم ولذلك ينصح ديتير بتناول الماء بارداً جداً. ويمكنك شرب الماء قبل الوجبات ما يعطيك شعوراً بالامتلاء و من ثم يقلل فعليا كمية الأطعمة التي تتناولها ، كما أن شرب الماء يحسن من عمل الكلى ويخلص السموم من الجسم .

فواجرا «حلال» في فرنسا في عطلة عيد الميلاد والعام الجديد



وتضم مزرعة شليخ نحو 2000 من طيور الأوز. ويؤكد المزارع المسلم أن مذاق الفواجرا الحلال لا يختلف في شيء، عن مذاق نظيره التقليدي. وقال «الناس سيقلون لي إنهم لا يلمسون فرقا في مذاق الحلال. وما من اختلاف من ناحية الجودة. الفرق ينحصر في طريقة النجح.» وأضاف «حصلت على موافقة من مسجد إيفري على ذبح طيور بالطريقة الإسلامية.» وبدأ شليخ مشروع إنتاج الفواجرا الحلال قبل ثلاث سنوات ويتوقع أن يتراوح حجم إنتاج مزرعته هذا العام بين 600 و800 كيلوجرام. وبيع شليخ الفواجرا في متجر ملحق بمزرعته مقابل 88 يورو للكيلوجرام. لكن ما يشتره الزبون الواحد في الغالب لا يزيد على 200 أو 250 جراما. ويسوق شليخ إنتاجه أيضا من خلال الإنترنت.

إجاياك - فرنسا / رويترز: يتزايد الطلب في العديد من بلاد أوروبا خلال عطلة عيد الميلاد والسنة الجديدة على كبد الأوز المدخن المعروف في قوائم الطعام الراقية باسم فواجرا. وفرنسا من البلاد الرئيسية المنتجة للفواجرا وتنتشر فيها مزارع تربية الأوز الذي يغذى بطرق خاصة لهذا الغرض. بدأ المزارع الفرنسي المغربي الأصل عبد الصنعم شليخ قبل بضع سنوات يربي الأوز في مزرعته في جايك ليذبحه حسب الشريعة الإسلامية من أجل الحصول على فواجرا «حلال». وقال شليخ «مظيم زبائني حاليا أزواج يتنمون إلى عقائد مختلفة و اعتنقوا الإسلام وخصوصا أبناء الجيل الجديد المومنين أو الذين يعيشون في مستوى مرتفع ويشغلون مناصب في الإدارة العليا ويريدون طعاما من نوعية جيدة.»

الفران استجابة ناحية الضوء الساطع وقاموا بتجنب الضوء الشديد. وقال الباحث ريتشارد كريمر قائد البحث العلمي الذي نشر بمجلة الخلايا العصبية أن التقنية العلاجية الجديدة قدمت مزايا أكبر تفوقت على الشريحة الإلكترونية أو العلاج بالخلايا الجينية فهو مادة كيميائية بسيطة ما يعني أنه يمكن تغيير الجرعة كما يمكن استخدامها في تركيبة مع العلاجات الأخرى أو يمكن التوقف عنها إذا أظهرت نتائج غير مرجوة.

وتعمل هذه المادة الكيميائية عن طريق جعل الخلايا المتسببة في العمي تعمل في شبكية العين الحساسة للضوء وقد تم اختبارها على الفئران ذات الطفرات الوراثية التي تسببت في إصابتها بالعمى في غضون أشهر من الولادة. وقال العلماء بعد حقن كميات صغيرة من العقار في عيون الحيوانات أنهم كانوا أكثر قدرة على تأكيد استعداداتها بعض الدرجات من الحساسية تجاه الضوء، وقد أظهرت مجموعة من

توصل علماء أمريكيون بجامعة كاليفورنيا إلى علاج لمرض العمى عن طريق حقن كيميائي بسيط للعين يمكن المريض من خلاله من استعادة البصر مرة أخرى بينما استخدم العلماء في أمريكا تلك التقنية لاستعادة مستوى الرؤية لفئران أصيبت بالعمى خلقيا أملين أن تساعد تلك النسبة المحسنة من الدواء الكيميائي الأشخاص الذين يعانون من أشكال العمى الموروثة والمتعلقة بالنس.

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
الثقة التي تتمتع بها حالياً، ستعكس إيجابيا على مستقبل المهني والمادي. عاطفياً: كثرة الشائعات تقلق الشريك، فسارع إلى توضيح الصورة قبل فوات الأوان. صحياً: الإكثار من تناول السكر والملح له أضرار كبيرة وفي أكثر من مجال	تبحث في شؤون حياتية وعاطفية، وتهتم لمعلومات وأخبار جديدة تفيد دراسة لك أو تحقيقاً أو تصوراً، قد تنشأ علاقة جديدة تبصر النور. عاطفياً: حاول أن لا تتخطى التقاليد المتعارف عليها مع الشريك. فهذا قد يزعجه وإن كان يرضيك شخصياً. أفعل ما قد يشعرك بأنه موجود دائماً بقربه، فهو قلما يزجرك بما يقلقه. صحياً: العقل السليم في الجسم السليم. حاول تطبيق هذه المقولة عليك لتكون في أفضل حالاتك الصحية	تحاول الابتعاد عن المشكلات العائلية والمسؤوليات التي تضغط عليك. يهرك الجديد وقد تسعى إليه كأنه الشفاء لبعض الجروح السالفة. عاطفياً: تبدو حياتك العاطفية مميزة، وتلتقي عددا من الرسائل التي تفرح قلبك أو دعوات إلى تضحية بعض الوقت خارج البلاد. صحياً: خصص بعض الوقت للقيام بالتمارين الرياضية المفيدة للصحة	إذا وجدت نفسك متعباً عليك أن تبحث عن الراحة، ويستحسن عدم القيام بالعمل المطلوب كونه واجباً عليك. عاطفياً: تهتم بأحد الأشخاص، تعيش جوار رومانسيا ويذهب تفكيرك نحو من يرسل إليك إشارات لا تفهمها صحياً: أمع نفسك بعض الراحة، وخصص وقتاً مقبولاً للقيام بالتمارين الرياضية الضرورية.	عليك إيجاد السبل اللازمة لتتكيف مع الوضع القائم حالياً، ومن الأفضل التريث قبل إعلان موقف حاسم عن كل الأمور. عاطفياً: العصبية الزائدة لا تفيد في معالجة المشكلات مع الشريك. فهي تولد العناد، عندها قد تفقد القدرة على السيطرة مجدداً. صحياً: وضعك الصحي لا يطمئن، اتصل بطبيبك وحدد موعداً ليكشف عليك	استند من الجو إذ أن القمر في الثور بالإضافة إلى طوابع فلكية أخرى، يهيك الهناء والسعادة وبعض الأخبار الحلو والعمليات المالية الناجحة. تأتليك إشارة إيجابية يطرب لها القلب. عاطفياً: عاطفياً: ترى وتلمس لمس اليد كيف أن علاقتك الطيبة بالشريك تعطي ثماراً مفيدة ووافرة، وأن تعبك لم يضع ثرى صحياً: استمر في إتباع الحمية التي وصفاها لك اختصاصي التغذية، ولا تحاول الغش
مرونة في التعامل مع الزملاء، وهذا يبني علاقة أكثر متانة من السابق. عاطفياً: لا تدع أنانية الشريك تفرض نفسها، ويمكن أن تحل الأمور بالتفاهم والتراضي. صحياً: انتبه لتقلبات الطقس فهي مضرة، وقد تدفع ثمن الاستهتار لاحقاً	الانتق فرصة مناسبة وتوقع أخباراً إيجابية وجيدة أتية إليك تتعلق إما بمشروع أو بأحد المقررين أو يظروف خارجة عن إرادتك تعمل لمصلحتك. عاطفياً: قد تعرف قصة عاطفية مميزة أو لقاء استثنائياً أو أوقاتاً سعيدة لا تنساها، فهذا اليوم يحمل جديداً بدون أي شك. قد يترجم جسم إيجابي أو سلبى لعلاقة ما. صحياً: تتمتع بصحة جيدة بفضل الجهود التي بذلتها أخيراً، لاسيما ممارسة الرياضة يوميا	قد يترصد بك بعض الزملاء بغية تشويه صورتك، لكنهم سيفشلون لأن صفحتك الناصعة أكبر من مخططاتهم. عاطفياً: استعدادك للدفاع عن الشريك حتى النهاية، يشكل علامة فارقة في حياتك ويعزز موقعك عنده. صحياً: عليك الإكثار من تناول الخضروات والابتعاد عن اللحوم الغنية بالدهون، فهي مضرة بصحتك	تكون فرص المصالحة مع الزملاء قوية جداً ولا تقلل الشك، لاسيما إذا كنت صبوراً ولطيفاً ومتمهماً. قد تعقد معاهدة صلح أو تعاوناً متبادلاً مع أحدهم، فتنمّر الجود وتنعش الآمال وتعود الأمور إلى مجاريها. عاطفياً: حذار الذهاب بعيداً في السلبيات، واضبط التشكك في علاقتك. لحسن الحظ أن الأمور تبدأ، فتشعر بالانفراج، أو تجد الطول صحياً: يسود جو من التفاهم محيطك العائلي والعملي، وقد تحررت من بعض القيود أو الأتقال، فترتاح نفسياً وصحياً	الشراكة في العمل سلاح ذو حدّين، لذا يستحسن أن تبادر إلى تحديد الشروط فهذا أفضل. عاطفياً: غياب الثقة بينك وبين الشريك سببها الأمانة، بادر إلى معالجة الأمر قبل تفاقمه. صحياً: التمارين اليومية تساعد على خلق راحة نفسية، فتكون أكثر حيوية	تتأثر بكل المعطيات حولك وبأخر رأي تسمعه، فتغير الاتجاه ثم تتراجع. المهم أن تحافظ على معنوياتك وتعتك بالنفس وتبقي واقعياً في كل الظروف، ليكون ميزانك دقيقاً. عاطفياً: حافظ على أسرارك وعلاقاتك، والمعاملة الخاصة التي يميزك بها الشريك عن الآخرين. صحياً: لا تكن من أصحاب القرارات المترددة. احزم أمرك وسر خطاك للحفاظ على جسم رشيق
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