كاري .. كا .. تير

رائحة الزهور والشاي الأخضر

تخلّصك من الإجهاد وتفتح قلبك للحياة

القاهرة / الوكالات

نتيجة للضغوط اليومية التي تعانيها حواء هذا العصر بدءاً من العمل ومروراً بمطالب البيت والزوج والأبناء ، كل ذلك يجعلها فريسة سهلة للإجهاد الذي يسلبها طاقتها وينهكها قواها وحيويتها، ولمقاومة هذا الإجهاد والسيطرة عليه يذكر د . جاكوب تيتلبوم الباحث ومؤلف كتاب (من الإجهاد إلى القوة) أن الإجهاد يمكن السيطرة على أسبابه، خاصة أن الأبحاث توجه اتهاماتها إلي ما تأكلينه أو تشربينه وأحياناً ما تفكرين فيه، ويشرح لكِ د. جاكوب تيتلبوم فيما يأتي الأوقات الثلاثة التي ينالك فيها الإرهاق وطرق السيطرة عليه :

❖في الصباح :

-إذا شعرت بأنك تجدين صعوبة في النهوض من فراشك ابحثي عن محطة إذاعة مبهجة تجعلك تضحكين أو تغنين معها وأجلي الاستماع إلى نشرات الأخبار حتى المساء عندما يكون مستوى الكورتيزول لديك منخفضاً وهو الهرمون المسؤول عن شعورك بالتوتر . - تناولي إفطاراً متوازناً ومشبعاً قبل ذهابك للعمل فإن هذا لا يجعلك فقط أقل إقبالاً على تناول الطعام فيما بعد، لكنه يمنحك طاقة تسندك باقي اليوم وأفضل تركيبة لإفطار مغذ هي التي تحتوي على البروتينات مع الكربوهيدرات المركبة كالخبز المصنوع من الحبوب الكاملة مع البيض أو مع زبدة الفول السوداني لأن هذا الثنائي الديناميكي يحافظ على بقاء مستوى السكر في الدم منتظماً طوال النهار، احرصي على إجراء فحص هرموني دوري لأن مرض الغدة الدرقية يصيب المرأة ثماني مرات مقارنة بالرجل ولأن هذه الغدة الصغيرة الموجودة في منتصف العنق هي المسؤولة عن تنظيم التمثيل الغذائي فإذا لم تنتج الهرمون الكافي فإن التمثيل الغذائي يصبح بطيئاً وتشعرين بالثقل والإجهاد.

❖في الظهيرة:

-إذا كنت امرأة عاملة انهضي من على مكتبك وامشي لمدة ١٠ دقائق للحصول على قدر كاف من الهواء الطلق كما يقول د . تيتلبرم لأن الانتظام في ممارسة الرياضة يحفز الطاقة ، والخروج في الهواء الطلق يعتبر مجدداً قوياً للشباب .

-غيري طرق تناولك المنبهات ، من الطبيعي أن تحاولي تناول كوب من القهوة كلما شعرتِ بالإرهاق حتى تستطيعين مواصلة يومك ولكنك في الحقيقة بتناولك القهوة تدخلين في دائرة خبيثة تضرك لأنه بعد تسع ساعات من تناولك لها سوف يظل نصفها يؤثر في جسدك وبعد ١٨ ساعة سوف يستمر تأثير ربع فنجان القهوة في جسدك فيمنعك من الاستغراق في النوم بسهولة بل ويجعلك تشعرين بالنعاس في صباح اليوم التالي فتتناولين القهوة مرة أخري ويتكرر نفس المفعول، لذلك يفضل تناول الشاي الأخضر لأنه يحتوي على نصف ما تحتويه القهوة من كافيين، إضافة إلى الثيانين المهدئ، أما إذا كنت لا تستطيعين الحياة دون شرب القهوة فجربي تناول كوب نصفه من القهوة العادية والنصف الآخر من القهوة المنزوعة الكافيين ليكون تأثيرها أقل .

- عند ممارسة الرياضة تناولي الكثير من الماء إذا كنت تشعرين بالإنهاك لأن واحدا من أهم الأسباب التي تسبب الإنهاك العضلي هو الجفاف فنقص الماء يمكن أن يقلل تدفق الدم في الجسم فتشعرين ببطء الحركة وبما أن ٨٣٪ من الدم مكون من الماء فمن الطبيعي الشعور بالإعياء كلما قلت كمية الماء في جسمك وهذا يعني أن حجم الدم قليل في جسمك .

- تناولي الموز ، ففي دراسة لمركز أبحاث الغذاء الإنساني استخلص العلماء أن الماغنيسيوم الموجود في الموز يزيد انبساط عضلاتك في أثناء ممارسة الرياضة ما يؤدي إلى عدم ضرورة بذل العضلات لمجهود كبير في أثناء اللعب فلا تشعرين بالتعب بسهولة ، والنصيب اليومي للمرأة من الماغنيسيوم فوق سن الثلاثين هو ٣٢٠ جراماً وأهم مصادره إلى جانب الموز الأسماك والخضراوات الورقية والبطاطس والمكسرات، خاصة اللوز ومنتجات الصويا والفاصوليا .

- كوني امرأة حديدية،. فنقص الحديد سبب شائع للإجهاد بين النساء ودائما ما يجري اكتشافه عند ممارسة المرأة الرياضة ، حيث تظهر عليها أعراض مثل سرعة دقات القلب أو قصر النفس أو الدوخة أو برودة اليدين والقدمين أو شحوب البشرة أو الصداع ، فاسألي طبيبك لمعرفة مستوى الحديد في جسمك من خلال اختبار الدم،. والعلاج بسيط وهو عبارة عن تناول مقويات الحديد وتناول الأغذية الغنية بالحديد كاللحوم الحمر والخضراوات والفاصوليا والبازلاء .

❖البقدونس علاج مدهش:

ولا يقتصر التخلص من الإجهاد والسيطرة عليه على الطرق السابقة فقط ، فقد أكد خبراء التغذية أن البقدونس الأخضر من أهم الأدوية العشبية التي تساعد في استعادة القوى والنشاط لأنه غني بالفيتامينات (ج) و (أ)، إضافة لعنصر الحديد الذي يستعمل كمهدئ عام للأعصاب كما ينشط الأنسجة العضلية ، وأيضاً الحلبة مع العسل والتفاح حيث يعتبر التفاح من أفضل الفواكه وأكثرها نفعاً والفستق حيث يعتبر مقوياً ومنشطاً للجسم.

❖رائحة الزهور مفيدة:

وفي النهاية عزيزتي ، ينصحك الباحثون بفتح النوافذ صباحاً للاستمتاع برائحة الزهور وهذا ما أكدته دراسة جديدة لجامعة فلوريدا وهو أن الاستيقاظ على رائحة عطر الورد تقلل مستويات الإجهاد وترفع المعنويات.

بعد اختراع الورق الإلكتروني

الصحف تعتمد على الفيديو بدلاً من الصور في المستقبل

واشنطن / الوكالات

بعد ظهور الورق الإلكتروني تعالت الأصوات المطالبة بتغيير الشكل التقليدي للصحف الورقية وهو ما دفع العلماء للاستفادة القصوى من هذه التقنية لاستحداث أشكال جديدة وبالفعل قام فريق من الباحثين في جامعة لشبونة البرتغالية بتطوير تكنولوجيا لخدمة الصحف حيث ستحوي الصحف الورقية مستقبلاً ملفات فيديو بدلاً من الصور الثابتة. وتأتي هذه الفكرة بعد نجاح الباحثين في ابتكار ترانزستور ورقي ما أتاح لهم طباعة هذا الترانزستور على الورق بدلاً من الزجاج والسيليكون.

وأشار الباحثون إلى أن الترانزستور الورقي سيضمن أداء أفضل مقارنة بالجيل القديم من الترانزستورات وسيصبح الورق الجامد أكثر ذكاء لكونه سيحتوي على وظائف إلكترونية ستستعمل في بطاقات السفر وملفات المرضى. وقد دخل الورق في شكله التقليدي المعروف في غبار منافسة شديدة قد تهدد وجوده المستقبلي بعد ظهور ما يطلق عليه "الورق الإلكتروني" والذي ظل ما يقرب من عقدين مجرد حلم لم يرق إلى الواقع إلا مؤخراً. و ظل حلم إنتاج الورق الإلكتروني يراود العلماء لنحو عقدين من الزمان، وبالرغم من أن هذا الحلم كان هدفا صعب المنال، إلا أن العلماء نجحوا مؤخراً في ابتكار هذا النوع من الورق.ويرجع تاريخ فكرة الورق الإلكتروني إلى منتصف السبعينيات من القرن الماضي، عندما بدأ أحد مراكز الأبحاث التابعة لشركة زيروكس في تطوير نوع جديد من الورق إلا أن المشروع لم يستمر وقررت الشركة إيقافه في نهاية عام ,٢٠٠٥

وتعد شركة سوني اليابانية هي أول من استخدم هذه التقنية تجارياً في أحد منتجاتها عام ,٢٠٠٤ ويقوم حالياً عدد من الشركات الأخرى باستخدام تقنية الورق الإلكتروني في منتجات جديدة مثل الهاتف المحمول والساعات اليدوية والملصقات الدعائية وفي أجهزة قراءة الكتب الإلكترونية.

كما تقوم إحدى الشركات بتطوير لافتات طرق في أوروبا باستخدام هذه التقنية حيث يمكن لسائق السيارة أن يقرأها من أي زاوية وفي أي إضاءة. و هناك أيضاً تطبيقات عسكرية، فقد قدم الجيش الأمريكي منحة بـ٤٣ مليون دولار لجامعة أريزونا لتطوير وحدات خاصة لأفراد الجيش باستخدام هذه التقنية، ويمكن أيضاً أن يستخدم الورق الإلكتروني في شاشات الحاسب الشخصي أو المحمول.

ومن المعروف أن الشاشات الحالية هي أكثر وحدة في جهاز الكمبيوتر تستهلك طاقة، ولذلك فإن فكرة أن نستبدل بها شاشة بلاستيكية رقيقة من الورق الإلكتروني ستوفر طاقة كبيرة وتكون أكثر مناسبة للبيئة، وأيضاً أكثر راحة لعين المستخدم، لكن لا تزال هناك عقبات أمام الاستخدام العملي للورق الإلكتروني في هذا المجال لأن سرعة تحديث البيانات على الورقة في التقنية الحالية لا تزال بطيئة نسبياً ما يجعلها غير مناسبة لعرض صور متحركة أو فيديو مثل الشاشات الموجودة الآن.

ويفتح الورق الإلكتروني المجال واسعاً لاستخدامات جديدة، فالصحف والمجلات والكتب والموسوعات ستكون كلها قابلة للتحديث إلكترونياً، بل إنه تتم دراسة استخدام الموجات اللاسلكية مثل موجات الراديو في بث البيانات الجديدة، فتصلك آخر الأخبار أولاً فأولاً في جريدتك الورقية الإلكترونية.

والهدف من استخدام الورق الإلكتروني هو عرض نصوص إلكترونية على ألواح مرنة لها مظهر وملمس الورق العادي، يمكن جمعها على شكل كتاب أو صحيفة أو مجلة بصفحات إلكترونية، ويمكن تحميل هذه الألواح البلاستيكية المرنة بنصوص إلكترونية، من الإنترنت أو عبر استخدام تكنولوجيا الاستشعار عن بعد فيما بعد.

وقد حققت تكنولوجيا الورق الإلكتروني مؤخرا تقدما جديدا في مجال صناعة نموذج لشاشة عرض إلكترونية مرنة، وقام مخترعون أمريكيون بعرض نموذج أولي لحاسب محمول يعمل بشاشة ١٢ بوصة من الورق الإلكتروني بدرجة وضوح تصل إلى ٨٠٠×600 بيكسل ، و(البيكسل هو أصغر وحدة تستخدم لقياس درجة وضوح الصور والعروض الإلكترونية)، في مؤتمر عقد بمدينة "سان جوس" بولاية "كليفلاند" الأمريكية.

والتكنولوجيا نفسها قدمتها أيضا شركة تحمل اسم (إي إنك) ، وقال المخترعون: إنه بالرغم من أن النموذج الحالي يعرض صوراً بكثافة تصل إلى عدة مئات من البيكسلات فقط، لكنه يثبت إمكانية صنع شاشات عرض كبيرة بتكاليف زهيدة. وقد وجد الباحثون وسيلة زهيدة الثمن لإنتاجه على نطاق واسع، واستخدم هؤلاء طريقة الطباعة المطاطية البسيطة لطباعة هذه الصفحات خارج الأجواء المخبرية المعقمة التي عادة ما تصنع فيها الرقائق الإلكترونية. ويعكف العلماء حاليا على تطوير ورق يحتوي على بيكسلات أكبر عدداً من النموذج الحالي، وبذلك يمكن عرض كل الكتاب صفحة صفحة على ورقة واحدة وبصورة واضحة جدا.

القبض على فلسطيني احتجز شابا وشقيقته بكهف عشرين عاماً

الخليل / رام الله

القت الشرطة الفلسطينية في محافظة الخليل بالضفة الغربية على شاب وشقيقته احتجزا في كهف في ظروف سيئة منذ ما يقرب من عشرين عاماً.

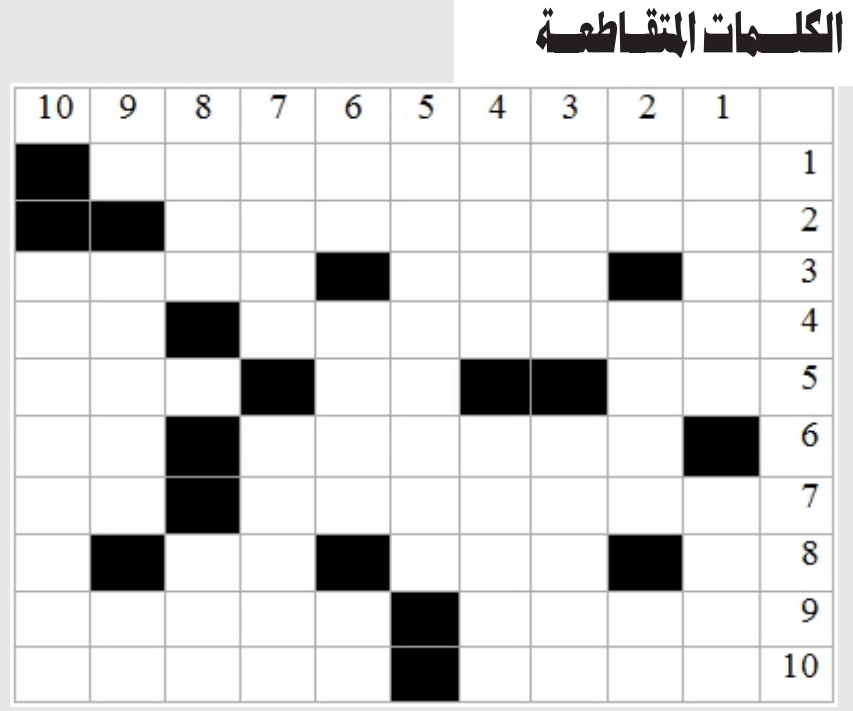
وقال بيان صادر عن المكتب الاعلامي للشرطة الفلسطينية "إن شرطة محافظة الخليل وأثناء قيامها بحملة لبسط سيادة القانون والنظام في أحدى قرى محافظة الخليل وأثناء التفتيش على مروجي السلاح والمخدرات عثرت بمحض الصدفة على شاب وشقيقته يبلغان من العمر أكثر من الثلاثين عاما كانا يعيشان في ظروف صحية وبيئية سيئة لا تليق بكرامة البشرية ولا بإنسانية الإنسان أكثر من ٢٠ عاما." واضافت الشرطة في بيانها ان "والدهما قام بحبسهما في كهف لا توجد له أية انارة ولا تهوية ويتم الدخول للكهف بواسطة سرداب ويقع الكهف تحت منزل والدهما".

واوضحت الشرطة ان التحقيقات في ملابسات الحادث بينت أن والدتهما متوفية ولهما زوجة أب.

وقد برر الوالد وزوجته فعلتهما حسب بيان الشرطة بالقول "إن أبناءه متخلفون عقليا وخوفا من حديث المواطنين أن خلفته غير قادرة على العيش الطبيعي بين الناس في ظروف طبيعية قام بوضعهما في تلك الظروف السيئة."

وقالت الشرطة انه تم التحفظ على الشاب والفتاة والاتصال بالجمعيات ذات الاختصاص واستدعاء اخصائيين نفسيين من اجل التعامل مع الشاب وشقيقته واخراجهما..

الكلمات المتقاطعة



أفقي

١- اول الائمة المعصومين ضريحه بمدينة النجف الاشرف
٢- ولاية امريكية
٣- خاطر/ صوم
٤- لقب مؤلف موسيقي نمساوي/ يخصني
٥- استقيظ/ هوان/ مغارة واسعة في الجبل(م)
٦- العملات التي يتعامل بها/ غيرحلو
٧- (عدنان....) رئيس جبهة التوافق العراقية/ للتمني
٨- معجزة/ بواسطتي
٩- مدخله/ القاعة
١٠- مدينة بمحافظة قنا المصرية / ولي عهد النرويج

عمودي

١- قدامه / اخبر
٢- يخصني/ فساد/ رمز رياضي
٣- اضرب قليلا قليلا/ نقايض(م)
٤- شديد التبختر/ نتبعها
٥- مدينة وميناء سورية
٦- والدة(م)/ لقب شاعر غنائي الماني(م)/ توجع وتأوه
٧- تعمل(م)/ الصحاري(م)
٨- عندي/ يحسم
٩- المهمل/ ضمير الغائب
١٠- وسيلة تحويل الصوت الى طاقة كهربائية

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ا	ح	م	د	ي	ا	س	ي	ن	■
2	ف	ر	■	و	ب	ل	■	و	ع	د
3	■	ج	ي	م	ي	ك	ا	ر	ت	ر
4	ا	ل	م	ا	ن	■	■	■	■	ي
5	ل	ا	د	■	■	ع	س	و	ا	■
6	م	■	■	ع	ب	د	ا	ل	ل	هـ
7	غ	ا	ب	هـ	ب	و	ل	و	ن	ي
8	ر	م	■	د	س	■	ف	ل	ا	هـ
9	و	■	و	هـ	ي	■	■	■	ت	ل
10	ر	■	ب	ا	ن	ك	ي	م	و	ن

البراج

الحمل
21آذار 20نيسان

إذاكنت تريد أن تكون لوحدك، فذلك لأن هناك شوق أكثر من اللازم من قبل دماغك وقلبك وخيالك لاحتلالك. التحفيز الخارجي سيكون سدى في الوقت الحاضر. ابتعد عن اي ضغط او عمل جديد حاليا انت بحاجة الى السلام الداخلي مراجعة الماضي و التخلص من تبعاته سيكون المر الاكثر ايجابية لديك .

الثور
21نيسان 20ايار

إنّ الألغاز التي بدت مقلقة قبل اليوم مليئة بالإمكانيات اللذيذة، وثقتك قوة كامنة. أنت متشوّق لمحاولة تجريب ذلك. مساعدة من النجوم ستساعدك على ابراز مواهبك الكبيرة في هذا الاتجاه كن واثقا بأن قراراتك هي قرارات جيدة واطلب مساعدة شريك الحياة اذا وقعت في بعض الاشكالات .

الجوزاء
21ايار 20حزيران

طبعك اللطيف و تفاؤلك الغير محدود يجعل منك الشخص المفضل، و يتنافس الناس للجلوس بجانبك. ذلك انك تعيش فترة صفاء روحي متميزة بعيدا عن منغصات الحياة و هذا ما يجعل لك جاذبية مميزة جدا ، اليوم العمل في تقدم نتيجة افكارك الجديدة التي ستجد اخيرا طريقها الى النور .

السرطان
21حزيران 20تموز

عادة يمكنك أن تتعامل مع شخص ما على أنه رئيسك ، لكنه في الوقت الحاضر يضغط عليك كثيرا إلى الطريق الخاطئ. ابحث عن بعض المشاريع المستقلة بعيدا عن عملك السابق كي لا تتأثر به سلبا ، و كن حذراً من الشخص الذي تشتكي له . فليس كل الناس اهلا للثقة مساعدة من العائلة تساعدك في اتخاذ الحل المنشود .

الاسد
21تموز 20آب

أنت تتكلّم اليوم والجميع ينصتون انت محور الحديث لأنك مبتكر وساحر افكارك المبدعة تلقى ترحيبا من الجميع في العائلة و في العمل . لا تفاجأ إذا سألك شخص ما عن نصيحة مثيرة. قد تساعد الكثير من الناس هذه الفترة و هذا سيعطيك دفعا اجتماعيا كبيرا سيؤثر ايجابيا على علاقاتك الأسرية .

العذراء
21آب 20ايلول

. كلّ شيء جاهز للعمل خلال الصباح الباكر والعصر . حاول تكثيف اتصالاتك الجديدة قبل هذا المساء. كي لا تضيع على نفسك فرصة عمل ممتازة قد لا تتكرر انت عصبي جدا هذه الايام لا تجعل محيطك يفرض عليك ما لا تريده او يجرك الى وضع قلق لا يمكنك التعبير فيه عما تريده

الميزان
21ايلول 20ت الاول

لماذا الوجه الكئيب؟ تعبيراً عن الوجاهة والمنزلة الرفيعة؟ لا تنسى أن هذا المظهر يعبر أيضاً عن مشاعرك.

هنالك حلّ لكل لغز. ركز على النظر في لبّ الموضوع ، لن تصبح مرتاحاً ثانية حتى تفعل ذلك. الحب في وضع قلق نتيجة عدم وجود حوافز لذلك لا تجعل الياس يسطر عليك .

العقرب
21ت الاول 20ت الثاني

ستكون هناك تغييرات مفاجئة في مشاريعك وضرباتك الرائعة جداً من الحظ. يمكن أن تعتمد على التعاطف والمساعدة العفوية الذين سيسهّلان تقدمك. العاطفة في حالة مشتعلة تقارب مع الحبيب لكي تحسن علاقتك معه انت متميز بالهدوء لا تجعل المشاكل الصغيرة تتحول الى مشاكل كبيرة .

القوس
21ت الثاني 20ك الاول

قوّتك الساحرة ستزداد عشرة أضعاف و ستكون متلهّفاً جداً للمحبة ولأن تحب. لن تكون بخيلاً عند التعرض لمشاكل نقدية أو عائلية. لا تتجاوز حدود إمكانياتك و إلا لن تكون محصّناً ضد الإعياء. طاقتك الداخلية في وضع ممتاز عليك تغذيتها بالحب و العاطفة .

الجدي
21ك الاول 20ك الثاني

ستجري لقاءً عرضياً يمكن أن يثبت أنه مفيد لك على الصعيد المهني أو الشخصي. جهازك الهضمي سيكون ضعيفاً؛ تذكر الاعتدال بتناول الغذاء وأكثر من شرب الماء بدلاً من ذلك. حتى إذا أقسمت بأنّ الحياة بوحدانية ناسبتك بشكل مثالي فأنت ستغامر بتغيير أفكارك الآن؛ لكن لا أحد سيعترض على ذلك.

الدلو
21ك الثاني 20شباط

ستملأ حياتك العائلية مرحاً ودفئاً . علاقات الحبّ الرومانسية ستنال أهمية أكبر في حياتك. ستحرز تقدماً جيداً في مهنتك. زملاء العمل سيحاولون الاحتكاك بك هذه الفترة كي يكتسبو بعض ميزاتك المهمة لا تتردد في وضع استراتيجيات للعلاقة مع الناس و الا وقعت فريسة الاحتيال .

الحوت
21شباط 20آذار

هذا اليوم سيكون مفضّلاً لكلّ أولئك الذين يجب أن يمرّوا بفحوص الترقية أو الدخول. قوتك العضلية ستكون بازدياد. حياتك العائلية ستجلب لك الرضا العميق؛ زوجك سيعرف كيف يشجّعك ويدعمك. مع أطفالك، سيكون هناك تشارك لطيف.