حظك هذا اليوم

برج الحمل ٢١آذار - ٢٠نيسان
سيكون عندك علاقات عاصفة مع محيطك، في موقع عملك وكذلك في بيتك. سيكون عندك علاقات عاصفة مع محيطك، في موقع عملك وكذلك في بيتك.

برج الثور ٢١نيسان - ٢٠أيار
بإمكانك أن تحسّ بالحبّ، فطاقتك الرومانسية المغناطيسية تجذب المعجبين. إذا كان لديك اهتمام بالحبّ، فإنك ستكون ملفتاً للأنظار اليوم،

برج الجوزاء٢١أيار - ٢١حزيران
ستتعلّم من خلال الملاحظة أكثر بكثير مما ستتعلمه بالاندماج في القضايا المطروحة ، التروّي سيسمح لك برؤية بعض الروابط التي كنت غافلاً عنها.

برج السرطان ٢٢حزيران- ٢٢تموز
ليس من الضروري أن تبذل جهداً كبيراً من أجل أي شخص ، لكن حالات معينة تتطلّب مرونة إضافية. عليك بأخذ وجهات النظر الأخرى بعين الاعتبار ،

برج الأسد ٢٣تموز - ٢٢آب
اكبح جماح اندفاعك للتفاخر حول إنجازك الأعظم الأخير. و كن راضياً هادئا ، وابدأ بتخطيط مهامك القادمة .

برج العذراء ٢٣آب - ٢٢أيلول
أنت تحافظ على أدواتك و احتياجاتك في صفّ مرتّب ولطيف، و تصرف بعضاً من وقتك في مساعدة الآخرين على تنظيم أمورهم .

برج الميزان ٢٣أيلول - ٢٢تشرين
تبدأ محادثة عادية و بسيطة ، لكنها تتعمق شيئاً فشيئاً، إذا كنت تريد اكتشاف شيء معين تريده اطرح سؤالك بجدية ، و لا تخف من الماضي .

برج العقرب ٢٣تشرين١- ٢١تشرين٢
أنت مستمع جيد، لكن وجهة نظرهم ما زالت تبدو سخيف بالنسبة إليك. انتباهك المهذب قد ينتهي نهاية غير مهذبة، و ربما تكون ردة فعلك وقحة.

برج القوس ٢٢تشرين٢ - ٢٠ كانون١
في وقت ما خلال اليوم، يصبح التوتّر لا يطاق. ستقوم بمحاولة نكتة لطيفة أو تهرب سريعا ، أو كلاهما. قم ببعض التمارين الرياضية،

برج الجدي ٢٠كانون١ - ١٩كانون٢
حجم الصعوبات التي تعترض طريقك تحبط رغبتك بأن تكون المايسترو. لا تقلق أبدا ؛ قريباً ستكون أنت البطل ، و ستجد بعض المتعة في هذا المزيج.

برج الدلو ٢٠كانون٢ - ١٨شباط
هذا هو يومك المحظوظ ، و الحظ السعيد ما زال يرافقك ، وكذلك غداً. يمكنك أن تنهي مشاريعك بمهارة، إنه وقت واعد لبدء أيّ شيء جديد.

برج الحوت ١٩شباط- ٢٠آذار
أمامك جاذبية لا تقاوم على ما يبدو ، سواء من شخص أو في مشروع، في الحقيقة، ما كل ما يلمع ذهب . وإذا كنت ذكيا، ستقاوم على الأقل اندفاعك الأول.

إصرار الرجال على الملابس القديمة بخل أم ماذا؟

الملابس كما هي منذ عشر سنوات ،لا يلجأ لتجديدها أو شراء ما يضيف له من حيث الأناقة ويتشبث باقتناء ملابس الدراسة « هذه صرخة زوجية من بعض السيدات حيث يعتبن من خلالها على الأزواج المقاتلين فى سبيل الحفاظ على كل ماهو قديم وأثري بالنسبه لهم وفى الوقت نفسه لا يعطون مظهرهم العناية الكافية ، فبعضهم لا يبالى بارتداء القديم ولا يفكر فى شراء ملابس جديدة وآخرون يقومون بالشراء ولكن دون المساس بذكرياتهم المفضلة فى دولاب الملابس.

القاهرة / الوكالات

إلا أن هذا السلوك لا يشترط أن ينبع من «بخل» كما تعتقد حواء بل أن الرجل بطبيعته لا يهتم بالأناقة وخاصة إذا كان عمله لا يقتضي الظهور بمظهر أنيق ، حيث أشارت دراسة كندية إلى أن النساء يولين اهتماما بالملابس والمظهر الخارجي أكثر من الرجال بكثير ، ومن خلال الدراسة تبين أن معظم الرجال يعتبرون أنهم لا يحتاجون خلال الأسبوع لأكثر من طقمي ثياب. كما توصلت الدراسة إلى أن معظم الرجال ينتقون ما يريدون ويخرجون على الفور من المتجر، في حين قال ١١ ٪ أنهم لا يقومون أبداً بتسوق أي منتجات شخصية وأنهم يوكلون هذا الأمر إلى صديقاتهن أو أصدقائهم أو أحد أفراد العائلة.أما خبراء الأزياء فيؤكدون أن الرجال أحياناً يخطئون في حق أناقتهم بين الحين والآخر من حيث الاختيار، فلا يظهرون بشكل جديد عندما لا يلجأون إلا إلى لونهم المفضل دائماً سواء كان لوناً مبهجاً أم لا ، وفى الوقت نفسه حث الإسلام على حسن المظهر من دون كبر ،لأن الله جميل يحب الجمال ، وعلى الرجل أن يهتم بذاته ويحافظ على صورته أمام الآخرين وأمام زوجته. باراك أوباما زوجته من أكثر السيدات شهرة هذه الأيام وصرحت بذلك أمام شاشات التلفزة والإعلام هي سيدة البيت الأبيض المنتظرة «ميشال أوباما» التى أرجعت بساطة زوجها وغير تكلفة قائلة : أوباما لم يتغير كثيراً على مر السنين، ولا يزال يرتدى بعض القمصان والسراويل نفسها التى تعود إلى فترة زواجهما» ، وأشارت إلى أن «بعض سراويله فيها ثقوب، مضيفة أنه : «لم يكن يأبه برأي الناس فيه وبالموضة».. إذا لا تعتبي على زوجك وأعطي له الاعذار وخاصة إذا كان هذا الأمر لا ينعكس على نظافته الشخصية.وعن حب وتمسك بعض الرجال لملابسهم القديمة يقول استشاري العلاقات الاجتماعية والتنمية البشرية، الدكتور رضا السنوسي: «إن هذه الظاهرة غالباً ما تصيب الإنسان كلّما تقدمت به السن، وإن ظهرت في مراحل مبكرة من العمر، فهي في الغالب أقرب للتقليد والتعود، وهذا التشبث، الذي في غير محله، بأشياء لا حاجة لها، له علاقة بالحنين إلى الماضي والتشبث بالذكريات والوفاء لها، أيضاً من خلال نماذج مادية معينة كالملابس والأحذية مثلاً، وربما أحياناً قصاصات الورق أو الصور القديمة، وما شابهها من الأشياء التي ترتبط لدى الإنسان بماضيه، سواء القريب منها أو البعيد»

ويؤكد السنوسي أن ارتداء الشخص ملابسه القديمة وتشبثه بها ليس بالضرورة تحدياً، بقدر ما يكون لمجرد الانغماس في شخصية مستقلة، تفعل ما تريد، وتفرض أيضاً شخصيتها على المحيطين بها، وهي في الغالب شخصية عنيدة، وإذا كانت هذه المشكلة متفاقمة لدى زوجك، فمن الممكن أن تبدأ خطوة التغيير منك وخاصة إذا لم يلجأ إلى دخول محال الملابس من فترة طويلة ، فجربي إهداءه شيئاً جديداً على ملابسه ليشعر بالسعادة وتكون أول خطوات مصالحة المحال ، حيث أكد الخبراء أن شراء الملابس الحديثة الجديدة يترك أثراً إيجابياً في نفسية الإنسان، وبهدف لفت انتباهه دون أن يشعر أنه مرغم على فعل أو لبس شيء بعينه، وإليك بعض النصائح التى تلاءم كل الرجال

الحزام يضفي جمالاً على البدلة

قد يضفي الحزام شكلاً جذاباً على بدلة زوجك المفضلة،وخاصة إذا كان يعانى بروز الكرش، ولكن يبقي السؤال كيف يمكن انتقاءه؟

× اختاري حزاماً بنفس لون حذاء زوجك المفضل، فلا يصح أن يلبس حزاماً أسود مع حذاء أبيض أو العكس.

× احسبي مقاس خصره قبل شراء الحزام، فلا تختاري قياساً أصغر من حجمه ، فإذا كان يرتدي الحزام قياس ٣٦ ، لا تحاولي شراء قياس ٣٢ .

× إذا كان لا يفضل تغيير الأحزمة، اشتري واحداً من الجلد الأسود مع بكلة فضية اللون،فهذا هو اللوك الكلاسيكي، أما اللوك الكجوال فيكمن في اختيار أحزمة معقودة على شكل كانفا.

× إذا كانت تقتضي مهنته ارتداء بدلة رسمية، اختاري الحزام الذي لا تدخل فيه اشكال هندسية، فهي على العكس تدل على مظهر كاجوال أو سبور.

× إذا كان يرتدي أي نوع من الإكسسوارات مثل مدلاة، أو سوار، أو خاتم، أو ساعة، اختاري بكله فضية اللون، فالحزام يبدو أنيقاً أكثر إذا جاء مناسباً مع إكسسوارات.

ربطة العنق

تعتبر ربطة العنق هي الخيار الثاني لهدايا كل زوجة لتجديد مظهره ولفت انتباهه لذا عند اختيارها اختاريها بحيث تتلاءم مع مجموعة من القمصان الموجودة لديه ، حتى لا يقتصر استعمالها على قميص واحد فقط، ولكن لا تنسي إلقاء نظرة على الألوان التي تلاءم الصيف والشتاء حتي لا يكون مظهره غريباً أو مضحكا، ويكون أثر الهدية عكسياً عليه،وبقدر الامكان ابتعدي عن الأشكال الجريئة، وإن انجذبت إليها فواحدة تكفي،وإذا كانت بشرة زوجك تميل إلى السمار، تجنبي ربطات العنق السود والرمادية وذات اللون الأزرق الغامق.

إياك والتشابه

هناك أخطاء قد تقعين بها دون دراية وهي شراؤك لملابس تشبه زوجك في المظهر أو الألوان لإحساسك بالمشاركة أو كنوع تعبير عن الحب، وهذا ما يحذر منه مصممو الأزياء من ارتداء الزوجين بلوزات أو سترات الخروج المتشابهة أيضا. هذا الأمر يفسره خبير الأزياء في برلين «بيرنارد رويتسيل» قائلا : إن تشابه الملابس يجعل الأزواج يبدون متشابهين وهو ما يتعارض مع الإحساس بالأناقة، ويضيف رويتسيل قائلا «إن الرجال والنساء يرتدون ملابس مختلفة منذ قرون.

بكهام وزوجته فيكتوريا ثنائي متشابه

ويؤكد رويتسيل أن الزوجين اللذين يرتديان ملابس متشابهة دائما ما يكونان «بلا شكل» لكنه يشير إلى أن تقارب الشكل بين الجنسين لا يكون مقبولا سوى خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، ويتفق استشاري الأزياء في فرانكفورت أندريس روز «عامة ما يحكم المراقبون الخارجيون على الأزواج الذين يرتدون ملابس متشابهة بشكل سلبي ويصمونهم بالحمق والغباء».

وقال إن السبب الذي يجعل الأزواج يرتدون بهذه الطريقة هو إنهم يرغبون في التماثل مع بعضهم البعض الاخر وتقديم انفسهم للاخرين كوحدة واحدة وحمل الاخرين على النظر اليهم من هذا المنظور أي كوحدة واحدة.وقال روز إنه برغم ان هذا علامة على انسجام العلاقة فإن «الأزواج الجادين» ليسوا بالضرورة مضطرين للظهور بقمصان وبنطلونات متشابهة من نفس اللون وبأدوات اكسسوار متماثلة. وأشار برغم ذلك إلى أن المشاهير من أمثال ديفيد وفكتوريا بيكهام يحبان ارتداء أزياء متناسقة والذي قال إنهما يظهران بمظهر جيد على البساط الأحمر.

حافظي على الغالي

وإذا فشلت كل المساعي لتغيير مظهره أو التخلص من متعلقاته القديمة التى يشعر بالرضا عنها، ما عليك إلا المحافظة على ما تمسك به وكل ما تبقي لديها هي المحافظة على الملابس نظيفة كي تطول عمراً ، كي يبدو أنيقاً ونظيفاً عن طريق بعض النصائح:

× لا تتركي الملابس متراكمة كثيراً داخل حقائب الغسيل، لأن ذلك قد يؤدي إلى اصفرار الملابس وتغيرها والإضرار بها.

× احرصي على جفاف الملابس عن طريق وضع ضوء منخفض مثل لمبة بقوّة ٤٠ إلى ٦٠ وات في الخزانة، واتركيها مضاءة لفترة قصيرة في الجوّ الرّطب لأن تركها فترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى تغيّر اللّون.

× عند خلع الملابس ولإزالة رائحة العرق اتركيها لفترة في الهواء قبل إعادة تعليقها لأن الرطوبة المنبعثة من الجسم والعالقة بالملابس قد تسبب رائحة غير مستحبة عليها.

× احذري لمس نشارة الخشب للملابس فهي تسبب اصفرار لونها.

× ابتعدي عن تعليق الملابس على الشماعات السلكية لأنها تترك علامة في الملابس، ولكن اختاري شماعات جيدة.

× عند تنظيف ياقات القمصان المتسخة استخدمي قبل الغسيل فرشاة ألوان صغيرة واغمسيها في شامبو شعر لأن الشامبو يزيل إفرازات الجسم.

× قومي بنقع الثياب المتسخة في محلول فعال مناسب قبل الغسيل لإزالة الدهون الصعبة وتحليلها وإذابتها، ثم تكون عملية الغسيل بعد ذلك من أسهل ما يكون.

أسباب وطرق علاج رائحة الفم الكريهة

تنشأ هذه الرائحة عن تخمر الفضلات الطعامية المتبقية بين الاسنان وفي الحفر النخرة بفعل الجراثيم فينطلق عن هذا التخمر غازات كريهة والتي هي سبب اكساب الفم الروائح النتنة. ويزيد من سرعة التخمر اهمال تنظيف الفم ووجود الرواسب الكلسية حول الاسنان وتكون ذات لون أصفر وتكون مليئة بالجراثيم، حيث تجد الجراثيم في هذه الافواه الملجأ الامين والشروط الحسنة من غذاء وحرارة مناسبة.

ومن المعروف أن جفاف الفم يزيد من رائحته لذلك نجد ان الناس الذين يتنفسون من أفواههم أكثر تعرضا لرائحة الفم لذلك يجب التنفس من الأنف حتى لايتعرض الفم للجفاف وتتأذى اللثة كما أن تقدم العمر قد يسبب رائحة الفم خاصة مع إهمال النظافة. فالنظافة من الإيمان والفم النظيف السليم يكسب صاحبه اشراقة ولا يجعل الآخرين ينفرون منه عدا عن كونه مفتاحا لصحة الجسم بشكل عام

إن حدوث خلل في وظيفة الأنبوب الهضمي أو التخمة أو إدخال الطعام على الطعام يؤدي إلى الإختمار واطلاق مواد سامة تؤثر في الكبد فيتعب هذا العضو وقد يصاب بعلة، فتتعطل وظيفة الكبد في إبادة الجراثيم والسموم، فتنطلق هذه السموم فتؤثر في الجملة العصبية فتحدث دوارا وما كان من هذه السموم طيارا بطبيعته ينطرح عن طريق الرئة ويجعل رائحة النفس كريهة وما انطرح عن طريق الجلد جعل العرق نتنا.

تعتبر رائحة الفم عرضاً مرضياً تكون ناتجة في كثير من الأحيان عن اهمال صحة الفم بالذات واهمال العناية به وقد تكون لاسباب عامة وتختلف رائحة الفم تبعاً لاوقات النهار فهي في الصباح اشد وذلك بسبب الإختمار الحادث طوال الليل حيث أن تناقص اللعاب في أثناء النوم يزيد من تفسخ البقايا والفضلات ومن هنا يجب أن نحرص الا ننام مالم ننظف فمنا تنظيفاً جيداً. كما تختلف رائحة الفم تبعاً لكمية اللعاب وكثافة الجراثيم

بالنسبة لاسباب البخر العامة يجب معرفة السبب سواء كان تنفسيا او هضميا او التهاب اللوزتان الخ ...

معالجة رائحة الفم الناجمة عن اسباب فموية فعالة وغالبا ما يشفى بالاعتناء بالصحة الفموية وطبيب الاسنان يمكن ان يعالج الانسجة المرضية ويحذف العوامل السيئة التي تسبب تجمع فضلات الطعام ويوجه المريض الى طريقة تنظيف ما بين الاسنان. ويجب اللجوء الى استعمال غسولات فموية mouth wash ولا سيما تلك الحاوية على عوامل مضادة للجراثيم فهي تزيل رائحة الفم المزعجة لمدة لا تقل عن ساعتين وهو انقاص مؤقت للنفس الكريه. والمنطق يقتضي اصلاح الحالة وذلك بازالة كل الاسباب المؤثرة من قبل طبيب الاسنان وان مضادات البخر كثيرة وهي تقوم بتأثير كيميائي او ميكانيكي في تعديل التفاعلات الكيماوية الناتجة عن تفسخ واختمار المواد الاجنبية فيما بين الاسنان وضمن النخور السيئة والمناطق الالتهابية في اللثة ومن هذه الادوية المواد المؤكسدة والمواد الماصة كالفحم والكلوروفيل والحموض والموادالتي تحررالكلور، ومن الموادالمؤكدة اذكر ومن المواد الماصة، الكلوروفيل وهو يوجد في النباتات الخضراء مثل الخس والسبانخ. يتدخل الكلوروفيل في الاكسدة فينشط الخلايا الحية مما يساعد على سرعة التئام الجروح والتقرحات ويعدل الاجسام الاجنبية التي تعتبر سببا لرائحة الفم يدخل الكلوروفيل في تركيب بعض المعاجين السنية وقد ثبت ان بوسع هذه المعاجين ازالة البخر خلال ساعتين من تفريش الاسنان.

اخيرا، لا بد من ذكر بعض الاطعمة التي تبعث الرائحة الكريهة في انفاس من ياكلها مثل البصل وقد حلت هذه المشكلة جزئيا باكل اوراق الخس التي تذهب قليلا بالرائحة نظرا لاحتوائها على مادة الكلوروفيل. ونظرا لنفور البعض من تناول البصل نود ذكر قيمته الغذائية المهمة وقدرته الهائلة على قتل الجراثيم المستوطنة في الفم والامعاء وقد تبين انه يحتوي على الحديد والفسفور وفيتامين أ بكميات وافرة.

اما الثوم فهو كالبصل من حيث القدرة على قتل البكتريا لاحتوائه مادة الاليسين وهو غني بالفسفور والكلسيوم مما يجعل له خاصية منشطة.

حكاية مثل

(ديكحلها عماها)

الحكاية:

يروى هذا المثل عن لسانٍ الحيوان وهو ان احدهم ربى كلباً مع قطة فنشأت بينهما ألفة ومحبة، وذات يوم تطلع الكلب الى عيني القطة فالفاهما جميلتين سيما سوادهما، فسألها (ليش عيونج هوايه حلوة)؟ فأجابته: (لانها مكحلة).. فقال لها (علميني شلون تكحلت)؟ فقالت القطة (اني ماكحلتها هي من ربها مكحلة) فغار الكلب منها وصمم على تكحيل عينه بنفسه دون الاستعانة بأحد، فأحضر الكحل وشرع في ادخال احد اصابعه في عينه ليكحلها فانفقأت، وهكذا ضرب له المثل (ديكحلها عماها)..

المغزى: يضرب لمن يحاول إصلاح أمر أو تقليد باسلوب خاطئ فيؤدي به عمله الى افساد ذلك الامر.

الصورة تتكلم

كلمات متقاطعة

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١										
٢							■			
٣						■		■		
٤			■	■					■	
٥					■	■				
٦				■					■	
٧										■
٨	■	■				■	■			
٩					■					
١٠										■

الافقي

١.رئيس اللقاء النيابي الديمقراطي بلبنان.
٢ . الصائد بالحبال/ آخر كل شيء.
٣ . ابتدع الكلام بلا روية(م)/ يخصني.
٤ .خلفك.
٥ .أنثى جمل(م)/ ماركة سيارة.
٦ .مقياس للمسافات/ ضد مغرب(م).
٧ .صحيفة بريطانية.
٨ .ضد غنى/ موضع مرور.
٩ .موضع نور/ رئيس أول نظارة بمصر بأمر الخديو اسماعيل.
١٠ .روائي وأديب أمريكي.

العمودي

١ .تابعهم/ والدة(م).
٢ . شيء كبير عظيم(م)/ قول/ دق(م).
٣ .يفرك ويزيل/ ماجف من الشيء الذي تجففه.
٤ .لقب عالم إنجليزي له كتاب أصل الانواع/ أجمع.
٥ .أغنية لعبدالحليم/ اتخذ قرارا.
٦ .إحصل علي/ أعاد/ عمر(م).
٧ .يرغبه(م)/ فرد(م).
٨ . صار لذيذا/ مدينة بمحافظة أسوان في مصر.
٩ .وعل/ نطمئن(م).
١٠ .مدينة إسبانية/ متشابهان.

حل العدد السابق

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ت	و	ل	و	ز	■	ز	ا	ل	ت
2	ا	ش	م	■	ي	هـ	ي	ل	هـ	ا
3	م	■	ا	ل	م	ي	ز	ا	ن	■
4	هـ	ا	■	■	ب	ل	ا	ل	■	ا
5	■	هـ	ل	■	ا	د	■	ف	ي	ل
6	ا	ل	ب	ا	ب	ي	هـ	■	س	و
7	ن	ا	ي	د	و	■	ا	ت	ا	هـ
8	ا	ل	■	ل	ي	و	ن	■	ي	د
9	ن	ق	د	هـ	■	ي	و	ف	ر	هـ
10	ي	ا	ف	ا	■	ل	ي	ن	هـ	■