



لجـمـة الـكـسـيـة

الحياة ونعمة الجمال

من المعالم التي منحها إياها الطبيعة.. إلى ان ينتهي بها المطاف الي كائن لا يقوى حتى على القول بانها كانت شيئاً يدكر.. لكي ننقذ ما تبقى دعوة لكل النساء برغم هبات السماء.. لا تعولي كثيرا على جمال الشكل وان امتلكته.. فسيبقى النعمة الزائلة.. لنعول على دعوات ابقى لنشعر باننا نستحق منحة السماء ونستثمر فرصة وجودنا على هذا الكوكب.. ولا ننسى ان ننحني امام كل سيدة ضحت بهبات الطبيعة لترى من حولها سعاء.. ولنفترض ان كل خط من خطوط تقدم العمر في وجهها.. يبنينا بان شخصاً قد حظي بالعناية اللازمة ليكون فرداً صالحاً.. والجدو بالنفس اقصى غاية الجود.. ولعل بعض من حولنا يستحقون العناء

النعمة تفرض قيوداً ونمطاً من الحياة يضعها في قلب الفضول خاصة اذا تناغمت هذه النعمة مع سمو بالنفس والاخلاق الذي يؤدي بها الى جادة السعي للكمال.. ولكل نعمة زكاة.. ويبدو ان دفع الفتاة لهذا النوع من الزكاة يتخلص بان يسلبها المحيطون بها نعمة الجمال الروحي بل يعزون كل نجاح لها في ميادين الحياة العملية والاجتماعية الى جمال الصورة فقط.. وعند ارتباطها برياط الزوجية المقدس.. تدفع الزكاة بشكل آخر فالقوانين الوضعية لا القوانين السماوية منحت الرجل في الشرق ميزات قل نظيرها حتى في افضل دساتير الدول المتقدمة من حيث التفرد بتقرير المصير واتخاذ القرارات المحففة بحقها بحجة ومن دونها حتى لا يكاد يبقى لرفيقة دربه معلم

زينب هادي
عندما تعي الفتاة انها انثى.. تبدأ المعاناة.. تلك الكلمات ليست من قبيل المبالغة.. فالتبرغم من ان الانوثة نعمة الهبة عظيمة الا انها محفوفة بالمتاعب.. فما ان تبدأ الفتاة في صغرها بادراك الحياة ومعنى انها انثى.. يتبادر الى ذهنها تساؤل مباشر وصريح.. هل انا حقاً اتمتع بنعمة الجمال؟ فاذا حصلت على الضوء الاخضر في الاجابة.. فان ذلك مؤشر لبده طريق المعاناة.. فهذه

قريباً من الغذاء بعيداً عن الدواء

الاضافر.
عمل القلب.... المغنيزيوم في الطعام المتوفر في فول الصويا... وفي الجزر يحول دون تشكيل الخثرات الدموية ويخفض من ضغط الدم...
نشاط المعدة... الفواكه بصورة عامة كلها مفيدة للمعدة وخاصة الرمان وكذلك التوم الذي يساعد على منع الاصابة بسرطان المعدة ومعه البصل ايضا.
الحليب والعظام... البوتاسيوم والمغنيزيوم المتوفران في البيض والحليب والجزر والتي تحوي على الكلس وفيتامين (سي) يعملان على صيانة العظام من التكسر والهشاشة...
تشنجات الساقين... الموز - هو الطعام الذي يزودنا بالبوتاسيوم ويساعد على الاحتفاظ بمرونة العضلات... ويسهل عملية السير وقد يحول دون تشنجات الساقين...
اظفار القدمين... البروتين المتوفر في (الكزرات) خاصة (الكازو) يساعد على تقوية اظافر القدمين.

الرشاقة الى البدانة والعكس بالعكسي... فللطعام ادوار اخرى كثيرة تتراوح بين تحسين حدة البصر ليلاً... وزيادة القدرة الدماغية عند الشخص.
تقوية الشعر... القمح هو المصدر الهائل للبروتين وهو ايضا مادة غذائية مهمة تساعد على تلميع الشعر.
تطوير الدماغ الابحاث التي اجريت على الكعك الحلو تقول ان السكر يستطيع ان يمد الدماغ بالوقود.. وبالتالي يساعد على تحسين الذاكرة.
تحسين الرؤية الفيتامينات المتوفرة في كل من الجزر والبطاطا الحلوة تساعدان على تحسين الرؤية الليلية.
الطماطة والرتتين تشير احدي الدراسات في بريطانيا الى ان اكل الطماطة اكثر من ثلاث مرات في الاسبوع تساعد على منع الامراض التنفسية.
نظارة الجلد السمك والروبيان هما المصادر الكبرى لمعدن الزنك والذي يقيد في نظارة الجلد والبشرة وكذلك في تقوية

بغداد/ الصدا
كثرة الطعام تؤدي الى البدانة... وقلته تحافظ على الرشاقة...
لكن لانواع منه ادوار في تلميع الشعر.. وفي تحسين الذاكرة.. وفي منع الامراض التنفسية... وسوى ذلك.
يقول الدكتور (ص-ب) اختصاصي التغذية الحديثة -مع هذا التأكيد على دور الطعام في تضخيم اجزاء من الجسم وتكوين الشحوم على اجزاء اخرى (البطن والساقين) تتضاءل الاهمية التي يمكن للاغذية ان توفرها لسائر اعضاء الجسم.
فدور الطعام اهم من مجرد تبديل اشكال الاجسام من

تشريب اللحم بالباذنجان



٣، يقلى البصل بالدهن المتبقي حتى يشقر ثم يضاف اليه عصير الطماطة او المعجون ويغلى لمدة عشر دقائق ثم يضاف اللحم والحمص والملح والبهارات والماء ويترك يغلى الى ان يقرب نضج اللحم.
٤، يضاف الباذنجان المقلى الى القدر ويترك على النار الى ان ينضج الباذنجان على ان يبقى فيه من الماء ما يكفي لغمر الخبز ويمكن استعمال الباذنجان من دون قلي للتخفيف من الدهن..
٥، يقطع الخبز ويوضع في صحن عميق ويغمر بالمزيج مع الترتيب اللحم والباذنجان على وجه الخبز يقدم حاراً..

المقادير
كيلوجم ٢. كوب عصير طماطة او ملععة اكل معجون طماطة ويخفف بالماء ٤. باذنجان صغير. بصلة واحدة. كوب حمص. ملح وبهارات مخلوطة. قليل من الحامض حسب الرغبة. ٢ رغيف خبز ٢. ملععة اكل دهن ماء كاف..
طريقة العمل
١، يقطع اللحم ويقلى بالدهن ثم يرفع منه. ٢، يقشر الباذنجان وهو صحيح مع بقاء الرأس ويقطع اسفله الى اربعة اقسام الى منتصف الباذنجان ويبقى بذلك صحيحا ويقلى..

خطوات تنظيف الوجه

لتغطية البشرة ومن ثم اعطاء البشرة فرصة التقاط بقايا الماكياج واثار الأوساخ المتركمة على سطح البشرة ثم يزال بالماء او التونر واحرصي على الازالة الجيدة بقايا المنظف تحتوي على الأوساخ ودهون قد تسبب لبشرك مشكلات ويمكن استخدام طريقة الغسل بالماء وتجفيفه جيدا بقطنة مبللة لتنظيف المسام التي قد غلقت نتيجة تراكم الدهون ويمكن القيام بهذه العملية مرتين في اليوم صباحا ومساء ويمكن وضع الكريم المرطب المغذي ومقاوم التجاعيد.

بغداد/ الصدا
هناك خطوات مهمة يجب اتباعها لتنظيف البشرة بصورة صحيحة وتكون متألقة تنطلق من العناية بنظافتها بالخطوات المدروسة وللحصول على افضل النتائج يمكن اتباع الاتي: البشرة الدهنية: نختار الجل للبشرة الجافة نختار الكريم والبشرة المختلطة نختار لها الكريمات التي تحتوي على السوائل ويمكن اتباع الخطوات الاتية لوضع الكريمات.
يوضع الكريم على شكل نقاط على كامل الوجه وبذلك لفترة طويلة



قبل الزواج تاكد من الفحوصات رجاء!

الامراض المعدية وهذا ما نوكد عليه خصوصا للأشخاص الذين غادروا البلد وكانت لهم اختلاطات عاطفية وما هو معروف بفحص الايدز.
٢-فحص كامل للدم فاذا وجد فقر الدم انيميا الحاد (الثلاسيميا) وهذا يكون وراثيا وينتشر بين زواج الاقارب او في بعض الاحيان الغريباء وقد انتشر بصورة كبيرة لقلة الوعي الطبي وعدم الانصياع لكل الارشادات والنصائح بان يجري الطرفان التحاليل لتجنب انجاب اطفال يحملون الصفة الوراثية لهذا المرض.
٣-حاليا ننصح الشاب الذي يتقدم الى الزواج باجراء فحوصات السائل المنوي لمعرفة القدرة على الانجاب وذلك نتيجة التعرض الى بعض الاشعاعات نتيجة استخدام مختلف الاسلحة في الحروب السابقة كانت السبب في ضعف القدرة الانجابية لدى الكثير من الشباب ومن كلا الجنسين.
٤- فحص المريض الذي يعاني الاصابة بمرض السكري ومدى القابلية على حمل الضغوط النفسية والعاطفية التي لا تكون سببا لزيادة نسبة السكر في الدم لانه في احيان كثيرة تؤدي الى الاغماء ومن ثم يصبح المرض وراثيا اذا انجب اطفالا مستقبلا..
واخيرا يمكن اجراء هذه الفحوصات التي لاتاخذ وقتا طويلا وانما مجرد ساعات تجعلك مطمئنا لسنوات عديدة ويجب الابتعاد عن دفع النقود للأسراع في معاملة الفحص لانه كما يقول المثل في العجلة الندامة وفي التأني السلامة..

ايضا طارقا
يقول الدكتور على غالب طبيب عام ان الفحوصات الطبية التي يجب اجراؤها قبل الزواج من الاشياء الضرورية والمهمة وخصوصا في بلدنا ونتيجة التعرض لعدد من انواع التلوث البيئي والكيميائي ومختلف انواع الاسلحة بسبب الحروب التي كان النظام السابق يفتعلها كانت نتائجها سلبية والتي بدأت تظهر في السنوات السابقة وستظهر في السنوات القادمة. لهذا كان من الضروري اجراء كل الفحوصات الطبية بصورة صحيحة وليس الاعتماد على النتائج التقديرية غير الصحيحة لمجرد الاسراع بمعاملة عقد القران لان ذلك سوف يكون تاثيره سلبيا على تكوين حياة زوجية واسبية مستقرة لذلك ينبغي اتخاذ الاحتياطات التالية:
١-التاكد من الخلو من

