

نصائح مفيدة للعيون أمام شاشة الكمبيوتر

٢٠-٢٠-٢٠ هذه التمارين نصح بها أحد أطباء العيون. وهي جديرة بأن يمارسها كل واحد منا ممن يقضي الساعات الطوال فوق مكتب، محققاً في شاشة الحاسوب. وهو أطلق عليها اسم ٢٠-٢٠-٢٠. الخطوة الأولى:- كلما مرت عشرون دقيقة من النظر المستمر على شاشة الجهاز أدر رأسك عنه وركز النظر على أي شيء يبعد عنك عشرين قدماً (٦ أمتار). فهذا يغير البعد البؤري لعنسة العين. وهو شيء واجب للعين المجهدة. الخطوة الثانية:- أغمض العينين وافتحهما بتتابع سريع لمدة عشرين مرة متتالية، وذلك لترطيبهما. الخطوة الثالثة:- حسب اتساع الوقت لديك قم بالمشي عشرين خطوة، بعد كل عشرين دقيقة من الجلوس في وضع واحد. فهذا التمرين يساعد على تنشيط الدورة الدموية لكامل الجسم.



عصير الخضار.. فوائد لاتعد ولا تحصى

أو ضعيفي الصحة. فيأتي عصير الخضار ليقدم لهم معظم الفائدة الموجودة في الخضار، بشكل سهل التناول والامتصاص. كذلك فإن عصير الخضار علاج للصحة بشكل عام، يعطي البشرة مظهراً رائعاً. ويمكن أن يستفيد من هذا العصير، البدناء الذين يوقف هذا العصير إحساس الجوع الخفي لديهم للطعام المشبع بالدهون. وكذلك النحيلين، الذين يحصلون على خلاصة الأغذية في كأس بسيط، يستطيعون شربه بسهولة أكبر بكثير من تناول صحن من الخضروات أو السلطة.

وإن الذين يضعون أسناناً اصطناعية، أو أولئك الذين يعانون من صعوبة استخدام أسنانهم في المضغ الجيد، يجنبهم عصير الخضار آلام المضغ أو مشاكله. ويشير خبراء التغذية ان عصير الخضار لا يغنينا عن تناول الخضار بشكلها الطبيعي، لأنها تحتوي على الألياف والمكونات الأخرى غير العصير، ذات الفائدة العظيمة. ولكن تجربة عصير الخضار، كفيلة بأن تقدم لكم، وصفة سهلة وسحرية للمعدة والأمعاء والبشرة والصحة بشكل عام.

المكونات الموجودة في الخضار، أكبر من أن تعد أو تحصى، وإمكانية الحصول منها على فوائد، متعددة ومتنوعة، ولكن.. هناك طريقة هي الأفضل، حسبما يراها خبراء التغذية، وتتركز في عصر الخضار الطازجة، لاستخلاص الماء الموجود فيها، قدر المستطاع. ويمكن القيام بذلك بعدة طرق، منها: استخدام الخلاط، ثم المصفاة في الحصول على العصير.. مع التركيز على ضرورة استخلاص القدر الأكبر من العصير منها.

إن أهم ما يقدمه عصير الخضار، هو الفائدة الكاملة الموجودة في الخضار نفسه.. في بعض الدول الأوروبية، يسمون عصير الخضار بـ "دم النبات". ويؤكد خبراء التغذية الأمريكيين، أن ربع لتر من هذا العصير يوميا، قبل أو بين الوجبات، يساوي في محتواه من الفيتامينات والمعادن، كميات كبيرة من الخضار نفسها، لا تتسع لها أكبر معدة.

وأهم فائدة لهذا النوع من العصائر، أنها تعتبر جزءاً من علاج الذين يعانون من متاعب في الأمعاء، أو القولون. كذلك فإن الألياف الموجودة في بعض الخضار، قد تثير القناة الهضمية، لدى بعض المرضى



الملكة رانيا

تستخدم الانترنت لحوار الحضارات

لها على القناة: لقد كنت مندهشة من بعض الأسئلة التي وجهت إلي عن العالم العربي والشرق الأوسط. مثل: هل كل العرب يكرهون الأميركيين؟ هل من الممكن أن تعمل النساء العربيات؟ هل هناك أي أشخاص لهم قنوات خاصة بهم على الإنترنت في العالم العربي؟ إن يوتيوب منبر عظيم للحوار، وأعتقد أننا في حاجة إلى استخدام هذا المنبر لنشر رسالتنا في الخارج.

وفي مقابلة إذاعية معها، أضافت قائلة: إنني أشعر بأن عالمنا يمر بأزمة في الوقت الراهن، فقد طغى العنف على الحوار، وفقدت الرحمة في ظل الغضب. إنني أمل

إيلاف: بادرت الملكة "رانيا" ملكة الأردن إلى استخدام الإنترنت من أجل محاولة تغيير الصورة النمطية عن الإسلام في أذهان الغرب، وفي الوقت ذاته لتحذير شباب بلدها من الوقوع في براثن التطرف. حيث يتم من خلال قنواتها يوتيوب 1 على الإنترنت عرض مقاطع فيديو تصور أعمالاً فنية عربية ومقاطع لمغنين عرب، فضلاً عن حوارات الملكة نفسها أسبوعياً، وقد نجحت تلك القناة في جذب مليون مشاهد منذ انطلاقتها في فصل الربيع الماضي، وفقاً لذكرته صحيفة "التلغراف" البريطانية . حيث قالت الملكة في أحد اللقطات

أن تتحول تلك القناة إلى وسيلة تواصل بين الشرق والغرب لأنني أعتقد جيداً بأن عالمنا في حاجة ماسة إلى ذلك.

صيدلية الطبيعة . نباتات للنوم

المتهيج، كما أنها تساعد في خفض فرط النشاط العصبي، ويمكن استخدام العشب في علاج الأرق والتهيج العام، وفي علاج السعال والربو ويعطي عادة كشراب. وتستعمل العشب بكاملها في محلول عادي، وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوق العشب وتوضع على ملء كوب ماء مغلي، وتترك لتتقع لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب لعلاج الاضطرابات العصبية عند الأطفال ملعقة كبيرة مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

-الزيزفون:

فبالإضافة إلى الكثير من الاستطبابات التي يستطب بها، تتميز أزهار الزيزفون بخاصية تسكين الآلام. حيث تعتبر إحدى الأزهار المهدئة للأعصاب. ويفيد مغلي زهور الزيزفون في التعرق وتسكين الآلام وتهدئة الأعصاب، والمساعدة على النوم بصورة مريحة. كما توجد طائفة من النباتات المنومة، التي لا ينصح باستخدامها، كالقنب وزنبق الوادي وحشيشة الدينار وغيرها.

استعماله كواحد من النباتات الصدرية يفوق استعمالاته الأخرى. وتستعمل أزهار شقائق النعمان كمهدئ معتدل، حيث تستخدم اليوم بشكل رئيسي كمضج معتدل للآلام وكعلاج للسعال



من صيدلية الطبيعة، يقدم لنا الدكتور صبري القباني، مجموعة من النباتات التي تساعد على النوم، والتخلص من الأرق والسهرة، والتي تحتوي على خصائص مخدرة أو منومة، ومنها:

- زهرة البرتقال:

قد لا يعرف الكثيرون أن زهر البرتقال يعتبر من النباتات المنومة، ويمكن تحضير منقوعه بإحدى الطريقتين التاليتين:
1- توضع حفنة من زهور البرتقال ومثلها من الزيزفون في كوب ماء أذيب فيه قليل من العسل.
2- توضع ثلاث باقات من البابونج، مع حفنة صغيرة من الزيزفون، ومثلها من زهر البرتقال.
وتعتبر أحسن أزهار البرتقال هي أزهار البرتقال المر، أي ما يعرف باسم "النارنج" عندما تكون براعم.

- شقائق النعمان:

ويطلق عليه لقب "أفيون الصيدلية المنزلية" أو "الخشخاش الأحمر" نظراً لخاصيته المهدئة والجالبة للنوم، ولكن